

Klettertherapie

Mit jedem Griff ein bisschen sicherer

Klettern stärkt die Muskulatur und die Seele. Dadurch lässt es sich therapeutisch nutzen. Die Physiotherapeutin Barbara Gut setzt es bei Rheuma und Nervenkrankungen ein – mit grossem Erfolg.

VON ANNEGRET CZERNOTTA

Konzentriert steht Irma Morant, 62, vor der Kletterwand im Milandia Kletterpark in Greifensee. Rund 15 Meter geht es steil hinauf. Die schlanke Frau schaut sich die Griffe genau an. «Welchen Griff kann meine Hand umfassen, auf welchem Tritt ist Platz für meinen Fuss?», scheint sie zu denken. Der Oberkörper schaukelt hin und her. Dann geht es los. Die rechte Hand fasst einen gelben, die linke Hand einen blauen Griff. Auf einmal ist der Oberkörper ganz ruhig. Im Nu ist die Zürcherin einen Meter vom Boden entfernt.

HINTER IHR STEHT die Physiotherapeutin Barbara Gut. Sie beobachtet alle Bewegungen von Irma Morant. Sollte diese keine Kraft mehr haben und den Griff loslassen, ist sie direkt neben ihr und stützt sie. Auch das Seil an Irma Morants Klettergurt gibt Sicherheit vor einem Sturz.

Das Besondere an dieser Szene: Irma Morant leidet an einem Morbus Parkinson, einer Erkrankung des Nervensystems. Be-

Das Leben im Griff haben.
Klettern schult die Grobmotorik.
Der Mensch lernt, zu greifen
und zu begreifen.

stimmte Gebiete ihres Gehirns, die an der Bewegung beteiligt sind, funktionieren weniger gut. Letztes Jahr ging es ihr sehr schlecht: «Es gab Wochen, da konnte ich kaum laufen oder mich erheben», sagt sie. Mit einem anderen Medikament und häufiger Physiotherapie ging es ganz langsam wieder aufwärts. Nur die überschwänglichen Bewegungen der Arme und Beine weisen noch auf die Erkrankung hin.

An der Kletterwand ist sie heute das erste Mal, als Teil der ambulanten Physiotherapie. Bei ihrer Erkrankung ist Klettern besonders wirksam. «Es hilft, die überschüssenden Körperbewegungen zu überwinden und zu kontrollieren», erklärt Barbara Gut. «Zudem fördert es die Körperwahrnehmung.»

UND TATSÄCHLICH: Unbeeindruckt von der Höhe geht Irma Morant immer weiter hinauf. Ohne Angst sucht sie sich ihren Weg an der Kletterwand. Nach gut fünf Metern in luftiger Höhe wird es ihr dann doch langsam mulmig, die Muskeln verlieren an Kraft und beginnen leicht zu zittern. Vorsichtig klettert sie zum Boden zurück.

Barbara Gut bietet therapeutisches Klettern seit neun Jahren an. Die 33-jährige Bündnerin ist selber begeisterte Bergsteigerin. Als eine der ersten Physiotherapeutinnen brachte sie in der Schweiz überhaupt Patienten an eine Kletterwand. Seit einem Jahr unterrichtet sie auch Therapeuten am Universitätsspital Zürich in diesen Techniken. Dort ist sie medizinisch-therapeutische Leiterin. Der Vorteil des Kletterns: «Es fördert die Kraftausdauer, die Beweglichkeit, Ko-

Mehr zum Klettern

IM INTERNET

Therapie: www.klettertherapie.ch

Allgemein: www.jugendundsport.ch

Kletterhallen: www.kletterportal.ch

BUCHTIPP



«Klettern in der Halle

Ausrüstung – Sicherheit – Technik – Methodik», von Gabi Flecken und Detlef Heise-Flecken, Meyer & Meyer-Verlag, 2008. ISBN 3898992969, Fr. 28.90.

ordination, Konzentration und das Selbstvertrauen», so Gut. «Und jede Behandlung kann ich speziell auf die Bedürfnisse des Patienten abstimmen.»

Therapeutisches Klettern eignet sich besonders für Patienten mit Nervenstörungen wie Multipler Sklerose, nach Schädel-Hirn-Verletzungen und bei Morbus Parkinson. Aber auch Menschen mit Rückenbeschwerden, Fehlhaltungen und Bewegungseinschränkungen profitieren vom Klettern. «Bei diesen Patienten können wir gezielt die Kraft und Beweglichkeit des Rückens för-

dern», erklärt Barbara Gut. Bei Irma Morant schult sie die Kraft und Koordination. Irma Morant lernt, die Haltegriffe richtig zu umfassen und auf ihre eigene Kraft zu vertrauen.

IST DIE BEWEGUNG bei Patienten sehr stark eingeschränkt, beispielsweise bei Halbseitenlähmung nach Hirnschlag oder bei sehr grosser Angst, beginnt Barbara Gut mit der Therapie am Boden. In Bodennähe trainiert sie die Motorik, Kraft und Koordination. Beispielsweise müssen die Patienten mit dem rechten Arm gesteckte Holzbälle über Kreuz auf der anderen Seite wieder anbringen. Das fördert das Zusammenspiel beider Gehirnhälften. Oder sie übt Widerstand am Bein des Kletterers aus, wenn dieser an die Wand herangeht. Das fördert die Kraft.

Fühlt sich die Person sicher und kräftig genug, geht es in die Höhe. Wann es so weit ist, entscheidet jeder selber. «Ich helfe Patienten so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich», sagt Barbara Gut. Viele Patienten berichten später, dass sie mehr Komplimente bekommen, beispielsweise, weil der Gang durch die Kletterschulung sicherer geworden ist.

Aber auch für «Normalos» ist Klettern ein gesunder Fitnesssport. Denn Klettern ist für Menschen ein natürlicher Bewegungsablauf. Jedes normal entwickelte Kind klettert gern auf Zäune oder Bäume. Erst im Erwachsenenalter geht der Klettertrieb bei den meisten verloren. Aber nicht bei allen. Weil dieser Sport dem menschlichen Bewegungsablauf entgegenkommt, wird Hallenklettern oder Indoor-Klettern immer beliebter. In-



Wichtige Vorbereitung

Irma Morant bereitet sich auf den Kletterweg vor. Die Grobmotorik wird geschult, indem sie den Gurt selber in den Karabinerhaken einhängt. Ausserdem kann sich Irma Morant emotional auf die sportliche Beanspruchung einstellen.



Bewegungsplanung

Die Physiotherapeutin Barbara Gut (links) bespricht mit Irma Morant den Kletterweg. Das erfordert Planung und taktisches Vorgehen. Viele Menschen mit neurologischen Erkrankungen müssen das in der therapeutischen Klettertherapie wieder erlernen.

door-Klettern bezeichnet das Klettern in der Halle oder an privaten Trainingswänden. Die Kletterrouten sind vorgegeben und haben verschiedene Schwierigkeitsgrade. Viele Indoor-Kletterer nutzen die Kletterwände für reine Fitnessseinheiten. Ein wichtiger Grund: Das Unfallrisiko und die Gefahr für Sportverletzungen sind sehr gering.

SPORT FÜR ALLE.
«Klettern fördert die Kraftausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und das Selbstvertrauen.»



Barbara Gut, Physiotherapeutin

Irma Morant kann mit der Kraft und Koordination der Sportkletterer nicht mithalten, aber das will sie auch nicht. Im Milandia holt sie sich ein Stück Normalität zurück. Die Blicke von anderen Kletterern stören sie nicht.

«Die Klettertherapie passe ich meinen Bedürfnissen an», sagt sie mit fester Stimme. Wer nicht so selbstbewusst ist, muss trotzdem nicht aufs Klettern verzichten. «Wir bieten das Training auch an privaten Kletterwänden in Spitälern oder in Rehabilitationskliniken an», ergänzt Barbara Gut. Schöner und interessanter ist es aber wohl in der Kletterhalle.

Klettern an der Wand

Nur wenn der Patient kann, darf er an der Wand klettern. Bei Irma Morant (oben) führt das Klettern an der senkrechten Wand zu mehr Beweglichkeit und Kraft. Gefördert werden auch das Gleichgewicht und die Koordination. Denn die Füße und Hände müssen ständig nach Halt tasten, suchen, greifen und auch begreifen. Weil die Bewegung ungewohnt ist, wird der ganze Körper gefordert. Beide Körperseiten und damit auch beide Hirnhälften arbeiten zusammen.



Mit Bravour bestanden

Wenn Irma Morant den Klettergurt auszieht, hat das auch eine psychologische Bedeutung: Die Therapie ist vorbei. Ich habe es geschafft. Ich bin weitergekommen!