Sprechstunde am Sonntag

Zug um Zug ans Ziel – Klettern als Therapie für junge Patienten

WEITERE RATGEBER: INBAYREUTH.de Anzeige

GeBO Gesundheitseinrichtungen Bezirk Oberfranken
Bezirkskrankenhaus Bayreuth

Lena steigt in den Gurt und schnappt sich das Seilende. Gekonnt bindet sie sich ein und zieht den Knoten fest. „Zwei, zwei, zwei, zwei. Perfekt!", lobt Marcus Grießhammer die 17-Jährige beim Partnercheck. Denn sie schlüpft heute erst zum zweiten Mal in den Klettergurt.

Lena ist Patientin der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters (KJPPP) am Bezirkskrankenhaus Bayreuth und zusammen mit zwei weiteren Jugendlichen in der Klettergruppe von Marcus Grießhammer dabei.

Der Physiotherapeut, Psychomotoriker und Klettertherapeut der KJPPP fährt im Rahmen der Sport- und Bewegungstherapie mehrfach in der Woche mit seinen jungen Patientinnen und Patienten ins DAV-Kletterzentrum Bayreuth.

Neben dem großen Boulderbereich gibt es dort auch einige Kletterrouten, für die man sich ins Seil einbinden muss und ein paar Meter höher steigt als beim Bouldern, wo man ungesichert auf die weiche Matte darunter plumpst.

Lena zieht die Kletterschuhe an und legt los. Griff für Griff, Tritt für Tritt bewältigt sie scheinbar mühelos. Blitzschnell ist sie oben. „Zu." Das Kommando an ihren Sicherungspartner Marcus, das Seil straff zu ziehen, damit sie sich in den Gurt setzen kann. „Das war ja ein Sprint, Lena", ruft er ihr begeistert zu. Die 17-Jährige grinst stolz als sie wieder unten ankommt.

Die Physio- und Klettertherapeuten Marcus Griesshammer (links) und Jonas Merz fahren mehrmals pro Woche mit den Kindern und Jugendlichen ins DAV-Kletterzentrum. Foto: GeBO/Andrea Franz

Die Erfolge, die mit Hilfe der Klettertherapie möglich sind, seien enorm, sagt Grießhammer. Dabei ist die Klettertechnik nicht das Entscheidende. „Für mache unserer Patientinnen oder Patienten ist es schon ein Riesenerfolg, überhaupt in die Kletterhalle mitzufahren", erklärt er. Viel wichtiger sei es, genau zu schauen, was der Patient oder die Patientin in dieser Situation braucht. ADHS, Suchterkrankungen, Anorexie – die Krankheitsbilder der Kinder und Jugendlichen sind unterschiedlich. „Während beim einen Vertrauen und Kommunikation im Fokus stehen, geht es beim anderen ums Spüren des eigenen Körpers."

Zwei Meter weiter links startet Tom seinen Weg nach oben. Beim ersten Mal war daran nicht zu denken. „Da traute ich mich nicht", sagt der 17-Jährige. Mittlerweile klettert auch er bis ganz nach oben. Das dicke Grinsen in seinem Gesicht verrät, wie stolz er ist. „Sich Stück für Stück etwas zu erarbeiten und sich komplett auf sich zu konzentrieren – das fühlt sich gut an", sagt Tom. Und dieses Sich-gut-fühlen sei in der Klettertherapie das A und O, erklärt Grießhammer. „Mit Hilfe einer Kletterampel wollen wir eine Möglichkeit schaffen, die Gefühlszustände während des Kletterns kommunizieren zu können." Von „Kein Problem", über „beginnendes Unwohlsein" und „Furcht", bis zu „großer Angst", können die Teilnehmer und Teilnehmerinnen eintragen, wie sie sich in den einzelnen Situationen fühlen – vom Anlegen des Gurtes, über das Berühren der Wand, bis zum Pendeln und Ablassen. Niemals in den orangefarbenen oder gar roten Bereich und damit über die Grenzen hinaus zu gehen, sondern nur in den ersten Stufen des gelben Bereichs zu bleiben, sei das Ziel, erklärt Grießhammer. „Damit am Ende alle mit einem Grinsen rausgehen."

Mehr Eindrücke aus der Klettertherapie:

GeBO – Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken

Bezirkskrankenhaus Bayreuth
Nordring 2, 95445 Bayreuth
Telefon: 0921 283-0
www.gebo-med.de

GeBO Gesundheitseinrichtungen Bezirk Oberfranken
Bezirkskrankenhaus Bayreuth
Medizincampus Oberfranken
Psychiatrie/Psychosomatik