

Vorwort

„Sehr geehrte Damen und Herren, ich möchte nach einem Klinikaufenthalt aufgrund Anorexie, Posttraumatischer Belastungsstörung und Depression neben der normalen Einzelpsychotherapie eine Möglichkeit finden, auf Körperebene wieder Vertrauen, Selbstwert und Zugang zu meinem Körper aufbauen zu können. Ich würde mich sehr über eine baldige Antwort freuen. Herzliche Grüße.“

Diese Zeilen einer Anfrage an das Institut für Therapeutisches Klettern (ITK) illustrieren in konzentrierter Form, worum es in diesem Buch geht und was Klettern als therapeutisches Medium ausmacht. Das Klettern und seine Integration in die pädagogische und therapeutische Praxis sind im letzten Jahrzehnt rasant angestiegen. Anfang der 90er Jahre des vergangenen Jahrhunderts gab es erste Bemühungen, das Klettern in Therapieverfahren zu integrieren. Der Einzug in die Welt der „Therapien“ ist einzelnen Menschen zu verdanken, die durch Eigen Erfahrungen mit dem Klettern die therapeutische Wirksamkeit erfahren und diese der Social Community durch ihr persönliches Engagement zugänglich gemacht haben. Therapeutisches Klettern wurde anfangs vor allem in der Orthopädie und Neurologie zur Rehabilitation eingesetzt. Inzwischen wird Klettern vermehrt in der ergo- und physiotherapeutischen Praxis sowie im Rahmen von Erlebnispädagogik und Psychotherapien genutzt. Es geht dabei weniger um den sportlichen Effekt des Kletterns, sondern um verschiedene therapeutische und rehabilitative Ansätze: Im Bereich der Motorik gehören die Behandlung von Koordinationsstörungen, die Förderung der Fein- und Grobmotorik, Kraft, Ausdauer sowie der Reaktion und Belastbarkeit dazu. In der Wahrnehmung werden die Tiefen- und Oberflächensensibilität, das Gleichgewicht, die räumliche Wahrnehmung sowie das Körperschema verbessert. Der psychische Bereich wird durch die Förderung von Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeitserfahrungen, sozialen Kompetenzen, Verantwortungsbewusstsein und Selbsteinschätzung gestärkt. Des Weiteren wird durch das Definieren eines Ziels, das Erstellen einer Handlungsplanung, die Aufmerksamkeitsregulation und das Erarbeiten von Problemlösungsstrategien die Kognition angesprochen.

Parallel zur starken Zunahme an Klettersportbegeisterten nehmen mehr und mehr Pädagogen und Therapeuten das therapeutische Klettern in ihre praktische Tätigkeit auf. Inzwischen gibt es auch eine stattliche Anzahl von Kliniken und stationären Versorgungseinrichtungen, die eine Kletterwand besitzen. In den Fortbildungen des ITK wird häufig die Frage nach einem Buch in diesem Bereich gestellt. Auch über die Homepage des ITK kommen regelmäßig per E-Mail Anfragen nach Literatur zum therapeutischen Klettern. Diesen häufigen Nachfragen ist zu verdanken, dass in uns die Idee und der Wunsch entstanden, ein solches Grundlagenwerk zu schaffen.

In unseren Ausbildungen merkten wir, dass ein breites Spektrum an Praktikern therapeutisches Klettern einsetzt, dazu gehören u. a.: Psychologen,

Psychotherapeuten, Ärzte, Psychiatrische Krankenpfleger, Sozialarbeiter, Sozialpädagogen, Pädagogen, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Outdoortrainer, Erlebnispädagogen und Klettertrainer. Auch wenn wir in diesem Buch den Schwerpunkt der Psychotherapie und Pädagogik verfolgt haben, richtet es sich an alle genannten Berufsgruppen und Interessenten.

Im „Feld“ des therapeutischen Kletterns ergeben sich oft Überschneidungen der Tätigkeit innerhalb der verschiedenen Berufsgruppen. Um dieser Praxis Rechnung zu tragen, entwickelten wir das Konzept der „Erlebnisqualitäten“ (► Kap. 1.3), welches vom Erleben ausgeht und nicht von Therapie, Pädagogik etc. Auch das Kapitel über die Wirkfaktoren (► Kap. 1.6) ist berufsübergreifend zu verstehen. Dieses Erleben und die Wirkfaktoren können sich alle Berufsgruppen zu Nutze machen, in der Auswertung werden sie sich dann sehr wohl unterscheiden (► Kap. 7).

Ein erwähnenswerter Aspekt dieses Buches ist, dass in den Kapiteln über Psychotherapie und klettertherapeutische Interventionen (6.1 bis 6.12) verhaltenstherapeutische und psychodynamische (tiefenpsychologische, psychoanalytische) Ansätze gänzlich gleichwertig behandelt und dargestellt werden. Dies entspricht unserer gelebten Einstellung in diesem Bereich sowie dem multiprofessionellen Team der Autoren dieses Buches.

Als Herausgeber haben wir mit diesem Buch ein Werk geschaffen, in dem Kollegen und Kolleginnen aus der alltäglichen Praxis ihr Wissen und ihre Erfahrungen beschreiben und so einem interessierten Publikum zur Verfügung stellen. Die Vielfalt und Unterschiedlichkeit der einzelnen Beiträge ist daher beabsichtigt und entspricht der praktischen Umsetzung des therapeutischen Kletterns. Wir möchten uns auf diesem Weg bei allen beteiligten Autoren und Autorinnen ganz herzlich bedanken. Wir danken ebenso den im Hintergrund wirkenden Kollegen und Kolleginnen, die uns bei inhaltlichen Diskussionen und der Überarbeitung einzelner Beiträge eine Unterstützung waren.

Dieses erste Grundlagenwerk über das therapeutische Klettern in Psychotherapie und Pädagogik soll allen Therapeuten und Pädagogen, die mit dem therapeutischen Klettern arbeiten, als Leitfaden und „Impulsgeber“ dienen. Wir mussten bei diesem Werk den Anspruch auf Vollständigkeit etwas beiseite legen, sonst wäre es nie fertig geworden. Während des Schreibens bedurfte es daher oftmals des „Mutes zur Lücke“. Wir freuen uns deshalb über konstruktive und kritische Rückmeldungen und Anregungen, und werden diese in der folgenden Auflage – sofern es diese geben wird – gerne berücksichtigen.

Wir möchten allen Menschen, die das therapeutische Klettern in ihrer Arbeit ein- und umsetzen, viel Freude dabei wünschen. Das therapeutische Klettern ist in unseren Augen ein einzigartiges und wertvolles therapeutisches Medium.

Wien und Salzburg, im Oktober 2014

Anne-Claire Kowald
Alexis Konstantin Zajetz