heartrock climbing
Sabine Bauer • Stauffenbergstraße 22 • 76275 Ettlingen
E-Mail: sabine.bauer@heartrockclimbing.com • Telefon: 01601780577

Normales Klettern/Bouldern vs. therapeutisches Klettern/Bouldern

Was sind die Unterschiede zwischen normalem Klettern oder Bouldern und dessen therapeutischer Form in Zusammenhang mit einer Psychotherapie?

Während beim normalen Klettern/Bouldern ein Trainingsziel oder einfach nur der Spaß an der Bewegung, am Sport in freier Natur, die Unternehmung mit Freunden im Vordergrund steht, werden beim therapeutischen Klettern/Bouldern konkrete Verhaltensziele gesetzt. Außerdem wird beim therapeutischen Klettern/Bouldern Bezugspersonen mit einbezogen. Therapeutisches Klettern/Bouldern ist ressourcen- und kompetenzorientiert, d.h. der Pädagoge/-in sucht die geeigneten Kletterrouten/Boulder/Übungen aus, welche die Patienten nicht überfordern, aber auch nicht unterfordern. Konkret soll sich das therapeutische Klettern/Bouldern an den Stärken und Fähigkeiten und die zu fördernden Kompetenzen für die Alltagsbewältigung orientieren.

Diese Unterschiede sollen anhand einer Kletter-/Bouldereinheit verdeutlicht werden:

	normales Klettern/Bouldern	**therapeutisches Klettern/Bouldern**
Beginn	Aufwärmen in leichten Kletterrouten/Bouldern	Erläuterung der Kletterregeln; klar strukturierter Ablauf: Beginn mit einem Ritual (z.B. Übung „Stimmungsbarometer“); spielerisches Aufwärmen
Hauptteil	Sich mit schweren Kletterrouten/Bouldern beschäftigen (Überforderung wird in Kauf genommen)	Auswahl geeigneter Kletterrouten/Boulder/Übungen/Spiele durch den Pädagogen/-in
Ende	Ausklettern	Abschlussübung (z.B. „Reise durch den Körper“); Reflexion und Transfer des Erlebten

Bei einer laufenden Psychotherapie sollte die klettertherapeutische Maßnahme Inhalt der weiteren Therapie sein. Wir empfehlen ein Erstgespräch mit Einbezug des Psychotherapeuten/-in und regelmäßige Rücksprachen mit dem behandelnden Psychotherapeuten/-in.