

Inhalt

1	Warum Klettern?	1
1.1	Klettern in der Entwicklung des Menschen und des Einzelnen – eine interdisziplinäre philosophische Betrachtung	1
	<i>Albert Iglseder</i>	
1.1.1	<i>Der Mensch – phylogenetisch</i>	1
1.1.2	<i>Welche Bewegung entspricht mir als »Exemplar der Gattung Mensch«?</i>	3
1.1.3	<i>Das Individuum</i>	4
1.2	Neurowissenschaftliche Implikationen therapeutischen Kletterns	6
	<i>Damir Lovric</i>	
1.2.1	<i>Gehirn und Selbstorganisation</i>	6
1.2.2	<i>(De-)Stabilisierung durch Stress im Kontext neuronaler Systeme – die Kriterien Akzeptanz und Kontrollierbarkeit</i>	7
1.2.3	<i>Entwicklung als physiologischer Vorgang</i>	8
1.2.4	<i>Körper, Bewegung und Neuromodulation</i>	9
1.2.5	<i>Aufmerksamkeit</i>	15
1.2.6	<i>Das Gehirn ist sozial</i>	18
1.3	Erlebnisqualitäten des Kletterns	20
	<i>Anne-Claire Kowald, Alexis Zajetz</i>	
1.3.1	<i>Angst</i>	21
1.3.2	<i>Aufmerksamkeitsregulation</i>	22
1.3.3	<i>Beziehung und Soziales</i>	24
1.3.4	<i>Freude und Flow</i>	26
1.3.5	<i>Grenzen</i>	27
1.3.6	<i>Körpererfahrung</i>	30
1.3.7	<i>Leistung</i>	32
1.3.8	<i>Lernen/Lehren</i>	33
1.3.9	<i>Nähe und Distanz</i>	35
1.3.10	<i>Planung und Ziele</i>	36
1.3.11	<i>Selbstwert – Selbstwirksamkeit</i>	37
1.3.12	<i>Vertrauen</i>	38
1.3.13	<i>Wirklichkeit</i>	40

1.4	Warum eignet sich Klettern als therapeutisches Medium?	41
	Alexis Zajetz	
1.5	Erfahrungslernen und Erlebnistherapie	44
	Anne-Claire Kowald	
1.5.1	Erfahrungslernen: Das Gehirn bleibt ein Leben lang lernfähig	44
1.5.2	Erlebnistherapie	45
1.6	Warum wirkt therapeutisches Klettern?	
	Effekte und Wirkfaktoren	51
	Anne-Claire Kowald, Alexis Zajetz	
1.6.1	Einleitung	51
1.6.2	Effekte und Wirkfaktoren des therapeutischen Kletterns	53
1.6.3	Wodurch wirken wir Therapeuten oder Pädagogen beim therapeutischen Klettern?	65
2	Ausbildung, Sicherheit und rechtliche Fragen	71
	Dalia Tanczos, Alexis Zajetz	
2.1	Rechtliches und Ausbildung	71
2.1.1	Verwaltungsrecht	71
2.1.2	Berufsrecht	73
2.2	Haftungsfragen	73
2.3	Ausbildung	76
2.4	Sicherheit	78
2.4.1	Bouldern	78
2.4.2	Seilklettern	79
3	Erlebnispädagogik	81
	Jürgen Einwanger	
3.1	Grundannahmen zum erlebnispädagogischen Handlungsfeld	81
3.1.1	Vom handlungsorientierten Lernen bis zur Erlebnistherapie	81
3.1.2	Differenzierung am Beispiel Klettern	83
3.2	Klettern als Lernchance	86
3.2.1	Mögliche erlebnispädagogische Zielsetzungen beim Klettern	86
3.2.2	Lernzonen-Modell	88

3.3	Therapeutisches Klettern als erlebnispädagogische Intervention	91
3.3.1	Praxisbeispiel 1	91
3.3.2	Praxisbeispiel 2	93
4	Sport- und Bewegungstherapie	96
	Alexander Heimbeck, Susanne Wallner, Martin Reiter	
4.1	Klinische Bewegungstherapie – eine Annäherung	96
4.2	Funktionen der klinischen Bewegungstherapie – Praxisbeispiele	98
4.2.1	Instrumentelle Funktion	98
4.2.2	Sensible Funktion	99
4.2.3	Soziale Funktion	99
4.2.4	Symbolische Funktion	100
4.3	Das Salutogenese-Modell als Grundlage für ein Modell des bewegungstherapeutischen Handelns	100
4.4	Ziele therapeutischen Kletterns in der Bewegungstherapie	101
4.4.1	Ebene 1: Allgemeingültige unspezifische Ziele	102
4.4.2	Ebene 2: Spezifische Ziele	103
4.4.3	Ebene 3: Individuelle Zielsetzung	105
4.5	Phasen der Diagnostik und das diagnostische Verfahren PRISM	107
4.5.1	Phase 1: Psychiatrische/psychotherapeutische/medizinische Diagnostik	107
4.5.2	Phase 2: Ausgewählte Parameter von Motorik, Leib- und Bewegungserleben	108
4.5.3	Phase 3: Prozessdiagnostik	108
4.5.4	Phase 4: Erneute Statusdiagnostik	108
4.5.5	Darstellung des diagnostischen Verfahrens PRISM	108
4.6	Effekte und Wirkfaktoren bewegungstherapeutischen Handelns	109
4.7	Allgemeine Wirkfaktoren der klinischen Bewegungstherapie und des therapeutischen Kletterns	111

5	Therapeutisches Klettern mit Kindern und Jugendlichen	115
	Anne-Claire Kowald, Julia Hufnagl	
5.1	Indikation	116
5.2	Spezielle Aspekte der Klettertherapie mit Kindern und Jugendlichen	116
5.2.1	Themen und Prinzipien therapeutischer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen	117
5.2.2	Kindliche Bedürfnisse	120
5.2.3	Spielen	121
5.3	Aufbau und Ablauf von Klettertherapie-Einheiten	122
5.3.1	Therapieplanung und Ablauf	123
5.3.2	Einzel-, Gruppen-, oder Familiensetting	124
5.3.3	Vorbereitung	128
5.3.4	Sicherheitsaspekte beim Klettern mit Kindern und Jugendlichen	129
5.4	Klettertherapeutische Ziele	133
5.4.1	Förderung koordinativer Fähigkeiten	133
5.4.2	Aktivierung der Bewältigungsstrategien und Aufbau von Problemlösungskompetenzen	135
5.4.3	Gruppentherapeutische Erfahrungen	137
5.4.4	Förderung der personalen Kompetenzen	138
5.5	Klettertherapeutische Interventionsformen	140
5.5.1	Formen des Kletterns: Seilklettern, Bouldern und Sichern	141
5.5.2	Verbale Interventionsformen beim Klettern mit Kindern und Jugendlichen	145
5.5.3	Ressourcen- und Kompetenzorientierung als Grundhaltung	147
5.5.4	Reflexion und Transfer in den Alltag	147
6	Psychotherapie	150
6.1	AD(H)S	151
	Alexis Zajetz	
6.1.1	Ursachen, Psychodynamik und Symptome	151
6.1.2	Von der Persönlichkeitseigenschaft zur Psychopathologie	153
6.1.3	Klettertherapeutische Interventionen und Übungen	154
6.2	Bindungsstörungen im Kindes- und Jugendalter	155
	Anne-Claire Kowald	

6.2.1	Ursachen, Psychodynamik und Symptome	155
6.2.2	Beziehungsebene	158
6.2.3	Klettertherapeutische Interventionen und Übungen	159
6.3	Angststörungen	161
	<i>Anne-Claire Kowald, Martin Reiter</i>	
6.3.1	Ursachen und Psychodynamik	163
6.3.2	Symptome	165
6.3.3	Beziehungsebene	166
6.3.4	Klettertherapeutische Interventionen und Übungen	167
6.4	Zwang	169
	<i>Martin Reiter, Ulrich Voderholzer, Marion Mühlberger</i>	
6.4.1	Ursachen	169
6.4.2	Symptome	170
6.4.3	Differenzialdiagnose	171
6.4.4	Beziehungsebene	171
6.4.5	Klettertherapeutische Interventionen und Übungen	172
6.5	Depression	175
	<i>Anne-Claire Kowald</i>	
6.5.1	Ursachen und Psychodynamik	175
6.5.2	Symptome	176
6.5.3	Differenzialdiagnose	176
6.5.4	Beziehungsebene	176
6.5.5	Klettertherapeutische Interventionen und Übungen	177
6.6	Somatoforme Störungen	178
	<i>Gudrun Lumbeck, Viola Schreiber</i>	
6.6.1	Symptomatik	179
6.6.2	Pathogenese, auslösende und aufrechterhaltende Faktoren	179
6.6.3	Wichtige Aspekte der somatoformen Störungen	180
6.6.4	Beziehungsverhalten	182
6.6.5	Klettertherapeutische Interventionen und Übungen	182
6.7	Essstörungen	186
	<i>Anne-Claire Kowald, Silke Naab</i>	
6.7.1	Symptomatik und Diagnose	186
6.7.2	Ätiologie	186
6.7.3	Tiefenpsychologische Betrachtung der Psychodynamik bei Anorexia nervosa	187

6.7.4	Tiefenpsychologische Betrachtung der Psychodynamik bei Bulimia nervosa	188
6.7.5	Symptome	188
6.7.6	Beziehungsebene	190
6.7.7	Klettertherapeutische Interventionen und Übungen	190
6.8	Schwere Persönlichkeitsstörungen	192
	Alexis Zajetz	
6.8.1	Theorie	192
6.8.2	Klettertherapeutische Interventionen und Übungen	194
6.9	Schizophrenien	197
	Alexis Zajetz	
6.9.1	Theorie	197
6.9.2	Klettertherapeutische Interventionen und Übungen	198
6.10	Intelligenzminderung	199
	Susanne Wallner	
6.10.1	Ursachen und Psychodynamik	199
6.10.2	Psychodynamik und Entwicklung	200
6.10.3	Symptome	200
6.10.4	Diagnostik bzw. Differenzialdiagnostik	201
6.10.5	Beziehungsebene	201
6.10.6	Klettertherapeutische Interventionen und Übungen	203
6.11	Burnout	205
	Andreas Hillert, Alexander Heimbeck	
6.11.1	»Ausgebrannt« ist ein starkes Bild!	205
6.11.2	Burnout: ein medizinisch-therapeutisches Paradigma?	205
6.11.3	Diagnostische Abgründe mit therapeutischen Konsequenzen	207
6.11.4	Burnout: ein subjektives Störungsmodell	208
6.11.5	Prävention, Behandlung und Perspektiven	209
6.11.6	Klettertherapeutische Interventionen und Übungen	210
6.12	Abhängigkeitserkrankungen	212
	Hubertus Deimel, Stephan Niggehoff	
6.12.1	Ursachen und Psychodynamik	213
6.12.2	Symptomatik	215
6.12.3	Differenzialdiagnose	215
6.12.4	Beziehungsebene	215
6.12.5	Klettertherapeutische Interventionen und Übungen	216

7	Verbale Interventionsebenen _____	224
	Alexis Zajetz	
7.1	Erleben _____	224
7.2	Mitsprechen _____	224
7.3	Positive Verstärkung, Affirmation _____	225
7.4	Beschreiben und Klären (Sensibilisieren, Bewusstmachen, Spüren) _____	225
7.5	Systemische Fragen _____	225
7.6	Konfrontieren _____	226
7.7	Deuten _____	227
8	Praxis des therapeutischen Kletterns _____	228
8.1	Hochleistung auf Beziehungsebene _____	228
	Gabriel Dalferth, Petra Renz, Norbert Doll, Alfred Mollenhauer	
8.1.1	Ablauf der Klettertherapie am Universitätsklinikum Tübingen _____	231
8.1.2	Der Weg zur Wand – Falldarstellung _____	235
8.2	Grundmodell der praktischen Planung _____	238
	Alexis Zajetz	
8.2.1	Auftragsklärung _____	238
8.2.2	Planung der verbalen Interventionsebenen _____	239
8.2.3	Planung der Wirkfaktoren _____	240
8.2.4	Planung der Erlebnisqualitäten _____	240
8.2.5	Planung der Übungen _____	240
8.3	Übersicht zur Durchführung einer Klettertherapie-Stunde _____	241
	Anne-Claire Kowald	
8.4	Die therapeutische Identität als Klettertherapeut _____	242
	Anne-Claire Kowald	
8.4.1	Rollenklarheit _____	242
8.4.2	Setting _____	243
8.4.3	Selbstreflexion _____	244
8.4.4	Ich als Klettertherapeut _____	244

9	Klettertherapeutische Übungen und Spiele _____	249
	Anne-Claire Kowald, Alexis Zajetz	
9.1	Ampel & Achtsamkeit _____	249
9.2	Autofahren _____	250
9.3	Bankräuber _____	251
9.4	Blindes Klettern _____	252
9.5	Boulder kleben _____	254
9.6	Boulder schrauben _____	255
9.7	Dirigent _____	257
9.8	Dynamische Züge _____	257
9.9	Ein bisschen mehr _____	258
9.10	Elimination _____	259
9.11	Expresstransport _____	260
9.12	Hindernisparcours _____	261
9.13	Ins Seil hineinsetzen/Sturztraining _____	263
9.14	Krake an der Kletterwand _____	264
9.15	Marionette _____	265
9.16	Materialtransport _____	266
9.17	Schattenklettern _____	268
9.18	Schaukeln _____	269
9.19	Schule des Vertrauens _____	270
9.20	Siamesische Zwillinge _____	271
10	Praxisfelder _____	273
10.1	Psychiatrische Krankenpflege – Klettertherapie und erste wissenschaftliche Ergebnisse _____	273
	Norbert Doll, Petra Renz, Gabriel Dalferth, Alfred Mollenhauer	
10.1.1	Idee, Entstehung und Entwicklung _____	273

10.1.2	Ziele	274
10.1.3	Methode, Ein- und Ausschlusskriterien	275
10.1.4	Instrumente und Messzeitpunkte	275
10.1.5	Ergebnisse	275
10.1.6	Schlussfolgerung und Ausblick	278
10.2	Therapeutisches Felsklettern und Erlebnispädagogik in einer Klinik für Abhängigkeitserkrankungen	279
	Stephan Niggehoff	
10.2.1	Einleitung – Geschichte der Klettertherapie in der Psychosomatischen Klinik	279
10.2.2	Konzept des therapeutischen Kletterns	280
10.2.3	Zielbereiche und Wirkfaktoren des therapeutischen Felskletterns bei Abhängigkeitserkrankten und komorbiden Patienten	283
10.2.4	Psychophysische und psychosoziale Zielbereiche	283
10.3	Erlebnistherapie in sozialpädiatrischem Zentrum und Kinderklinik	287
	Magdalena Hieble	
10.3.1	Einleitung	287
10.3.2	Eine Vision wird Realität: der Hochseilgarten auf dem Klinikgelände	287
10.3.3	Die Geburtsstunde der erlebnistherapeutischen Intensivtage	288
10.3.4	Status quo: Erlebnistherapie im SPZ und in der Psychosomatik	289
10.4	Sport- und Bewegungstherapie in psychosomatischer Klinik	292
	Martin Reiter, Alexander Heimbeck	
10.4.1	Einleitung – Die Schön Klinik Roseneck	292
10.4.2	Die Rahmenbedingungen der Bewegungstherapie Klettern	293
10.4.3	Klettern mit Menschen, die an einer Angst- und Zwangsstörung leiden	293
10.4.4	Inhaltlicher Ablauf	294
10.4.5	Ablauf der BWT »Klettern«	295
10.5	Trainingszentrum für Sportkletterer	298
	Gabriele Madlener, Julia Anderegg	
10.5.1	Warum engagiert sich die Kletterhalle MAGNET im Bereich des therapeutischen Kletterns?	298
10.5.2	Ziele und Inhalte der Kletterkurse	299
10.5.3	Erfahrungen in der Durchführung der Kurse	300
10.5.4	Klettern aus Sicht der Klientinnen	301

10.6	Psychologin in freier Praxis _____	302
	Susanne Wallner	
10.7	Psychotherapeutin in freier Praxis _____	305
	Anne-Claire Kowald	
10.8	Erlebnispädagogik – integrative Feriencamps _____	310
	Martin Gumpold	
10.8.1	Einleitung _____	310
10.8.2	Integrative Feriencamps _____	310
10.8.3	Ein kurzer Überblick über einen Klettertag _____	312
10.9	Sport- und Bewegungstherapie mit Personen mit MS _____	316
	Claudia Kern	
10.9.1	Geschichte und Organisation _____	316
10.10	Freizeit- und Bildungswerk in Herzogsägmühle _____	321
	Stefan Jenuwein	
10.10.1	Was ist Herzogsägmühle? _____	321
10.10.2	Geschichte des Kletterns in Herzogsägmühle _____	322
10.10.3	Therapeutisches Kletterangebot _____	322
10.10.4	Organisation und Ablauf des therapeutischen Kletterns _____	323
10.10.5	Feedback zum therapeutischen Klettern _____	324

Anhang

Ausbildungen des Instituts für Therapeutisches Klettern – ITK _____	329
Sachverzeichnis _____	330