



DRAHTSEIL-AKT.
WIENERIN-Redakteurin
Marion Genetti kann trotz
Höhenangst noch lächeln.
Unten: Susanne Musil.

GRENZEN SPÜREN

Klettern ist mehr als ein Adrenalin-Kick für Naturburschen. Es ist ein Heilmittel für die Seele, weil es ein Vertrauensbeweis ist. In sich, in den Sicherungspartner, in die Ausrüstung. Marion Genetti hat sich in die Höhe gewagt und – sich fallen lassen.

Text Marion Genetti Fotos Michael Appelt

Jetzt wird es ernst. Ich stehe mit umgeschalltem Gurt vor einer steilen Wand. Susanne Musil, meine Sicherungspartnerin, gibt mir mit einem leichten Nicken das Okay für den Aufstieg. Ich spüre ein mulmiges Gefühl in der Magengrube. Normalerweise zögere ich schon, mit dem Lift höher als in den fünften Stock zu fahren. Trotzdem werde ich mich der Herausforderung stellen und mich auf die sechzehn Meter hohe künstliche Felswand wagen. Wie weit ich es wohl nach oben schaffen werde? Wie groß wird mein Vertrauen sein? In mich, meine körperliche und mentale Kraft. In das in meinen Augen recht dünne Seil, an dem ich nun hängen werde. Und in meine zierliche Partnerin, die mich halten wird.

Die ersten Meter klettere ich problemlos hoch. Von Griff zu Griff, von Tritt zu Tritt. Ich bin glücklich, wie ein Äffchen nach seinen ersten Kletterversuchen. Bis ich auf acht Meter Höhe in einer aussichtslosen Position stehe. Keine Halterung weit und breit, auf die ich mich stellen oder an der ich mich hochziehen könnte. Ich vermeide es, nach unten zu blicken, als ich die Trainerin höre: „Verlagere dein Gewicht nach links und steig dann mit dem rechten Bein auf den roten Tritt rechts über dir.“ Ich tu, wie mir geheißen. Bin dankbar für die Hilfe und lerne so nach dem Vertrauen die zweite Lektion des Kletterns kennen: klare Kommunikation.

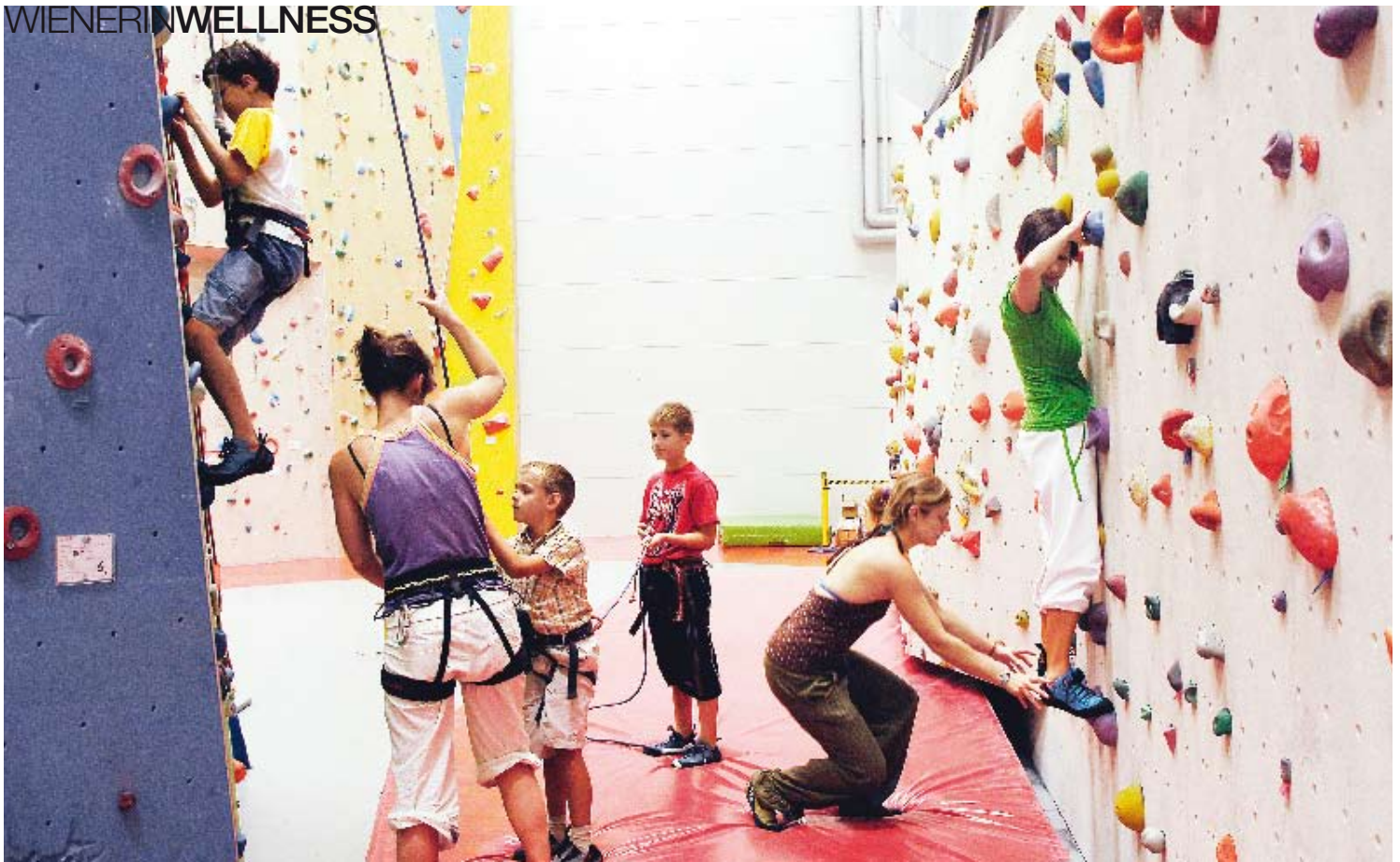
Was mich in die Kletterhalle im 22. Wiener Gemeindebezirk geführt hat? Die Neugier, was das Turnen in luftigen Höhen bewirkt – das seit rund zehn Jah-

ren nicht mehr nur Kraxeln für Naturburschen ist, sondern auch als Therapie angewandt wird. Eine, die bei Haltungsschäden und Verletzungen sowie bei Depressionen helfen und das Selbstbewusstsein und die Konzentration bei Zappelphilipps steigern soll. Angeboten werden die drei Formen – das physio-, das ergo- und das noch recht junge psychotherapeutische Klettern – ausschließlich in der Halle. „Weil man die äußeren Gegebenheiten an die Bedürfnisse und das Leistungsniveau des Einzelnen anpassen kann. Und so jedem das wunderbare und wichtige Gefühl ermöglicht, es bis nach ganz oben zu schaffen“, erklärt mir der Kletterhallenbetreiber Dieter Schimanek später. Dazu kommt: „In der Halle gibt es weder Steinschlag noch Gewitter. Man kann sich ganz auf das Klettern konzentrieren.“ Die verringerte Gefahr sei auch mit ein Grund, warum immer mehr Frauen zum Indoor-Klettern finden. Schimanek: „Das Geschlechterverhältnis liegt bei 60:40. Ich denke aber, dass wir bald einen Gleichstand haben werden.“

WIE FRISCH VERLIEBT. Die relative Einfachheit meiner Kletterroute (4+) ändert nichts an der Tatsache, dass das Kraxeln an die Substanz geht. Mit letzter Kraft strecke ich mich dem nächsten Griff entgegen, verfehle mein Ziel – und falle. Ins Leere. Aber nur ein ganz kleines Stück. „Setz dich einfach zurück“, ruft meine Kletterpartnerin mir zu. Ich lasse mich fallen und baumle in meinem Gurt wie in einem Karussellsitz. Langsam lässt mich Susanne nach unten. „Zwölf Me-



ANLEGEN. Der Gurt wird über dem Hüftknochen festgezogen.
PRÜFEN. Sicherheitscheck: Rutscht der Gurt auch ja nicht runter?
SCHLIESSEN. Die zwei Karabiner werden gegengleich festgeschraubt.



KLETTERSTARS VON MORGEN? Während ich mit der Physiotherapeutin Martha Nemeč noch an der Boulderwand meine Haltung korrigiere, wagt sich der Nachwuchs schon auf den 8-Meter-Turm.

ter“, sagt Dieter Schimanek anerkennend. „Gar nicht schlecht fürs erste Mal.“ Ich strahle wie ein Hutschpferd. Und will im anschließenden Gespräch vom Sportwissenschaftler und Psychologen Alexis Zajetz als Erstes wissen:

Warum fühle ich mich, als wäre ich frisch verliebt? „Das ist der Adrenalin-Kick, den die Angstüberwindung mit sich bringt“, erklärt der Experte. „Und weil es dem Ego enorm guttut, wenn man sich etwas zugetraut hat. Man bekommt das Gefühl: Wenn ich das geschafft habe, dann werde ich auch sonst schwierige oder ungewohnte Situationen meistern.“

AUF DEM GIPFEL. Nicht nur Höhenängstlichen bringt Klettern einen Euphorieschub – und eine Erleichterung. „Da man sich beim Hochsteigen derart auf das Tun fokussiert, muss man andere Dinge automatisch loslassen – auch Probleme“, so Alexis Zajetz. Der 37-Jährige war einer der Ersten weltweit, die den positiven Effekt des Kletterns auf die Psyche erkannt und systematisch genutzt haben. Seit einigen Jahren leitet er das *Institut für therapeutisches Klettern* in Salzburg. Gute Therapie-Erfolge gebe es vor allem bei Menschen mit Depressionen und Phobien. „In diesen Fällen ist es besonders wichtig, Grenzen zu spüren und gedachte Grenzen zu überschreiten. Die Menschen lernen, nett mit sich umzugehen, wenn sie etwas nicht schaf- ▶



BALANCE-AKT. Mit dem MFT-Gerät werden Stabilität, Links-Rechts-Symmetrie und Sensomotorik getestet.

KRAXELN FÜR DIE PSYCHE

KURSTERMINE UND KLETTERHALLEN IM ÜBERBLICK.

Mentale Aspekte beim Klettern und Kletternlehren

Termin: 19.–21. Oktober 2007

Höhenangst überwinden – Klettern als Therapie

Termin: 6.–7. Oktober 2007

Infos und Anmeldung für beide Kurse und alle weiteren Klettertherapiekurse für Erwachsene und Kinder unter: www.kletterhallewien.at
T: 01/890 46 66-0

Kletterhalle Wien

Erzherzog-Karl-Straße 108,
1220 Wien

Institut für therapeutisches Klettern

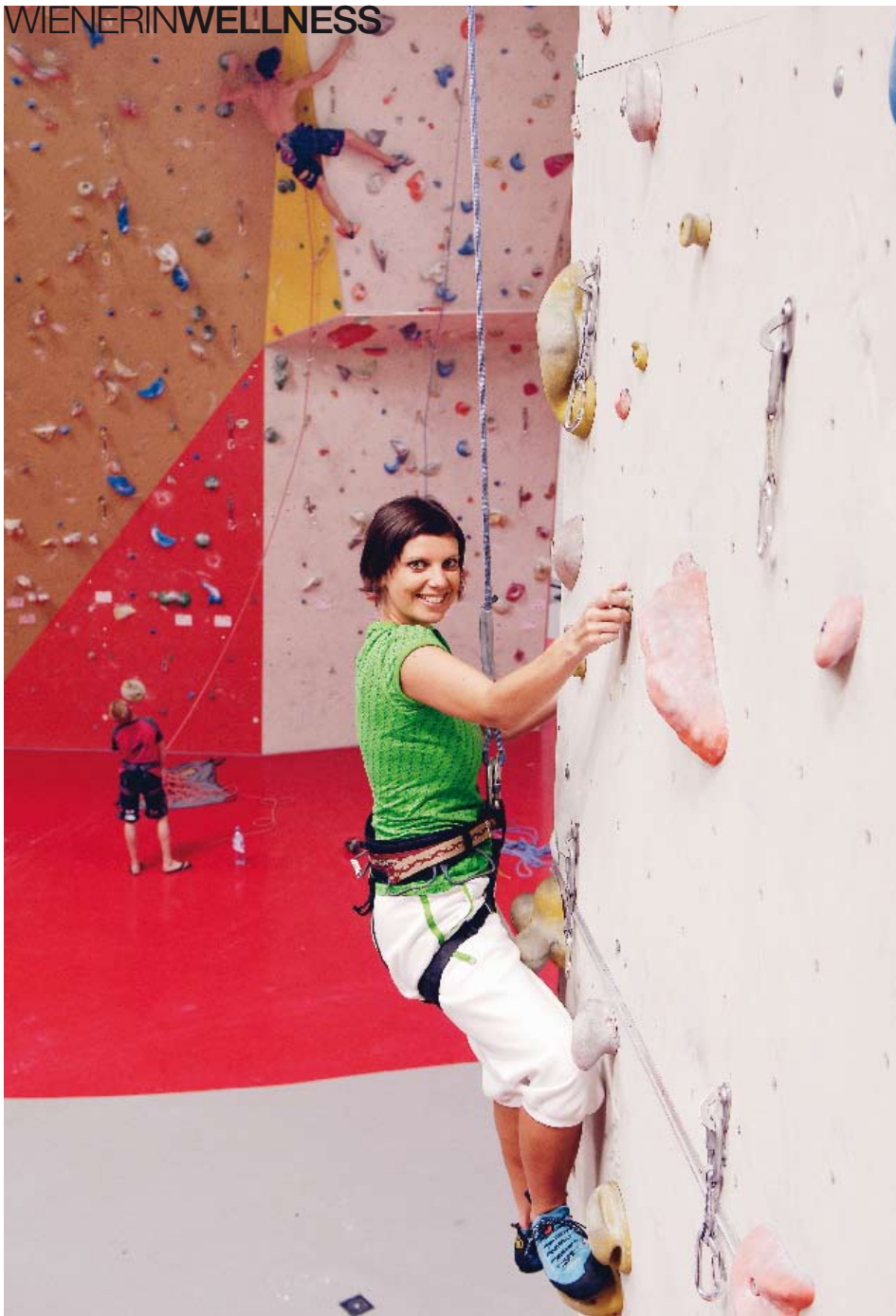
(ITK) Salzburg, Wasserfeldstraße 23,
5020 Salzburg, Infos unter:
www.therapieklettern.com

Kletterhalle Linz

Anwiesenstr. 202, 4030 Linz,
Infos unter:
www.kletterhallelinz.at

Teambildende Seminare –

Infos und Anmeldung unter:
www.teamwerk-outdoor.at



GLÜCKSGEFÜHL. Auf fünf Meter Höhe hat Marion Genetti noch sicheren Stand. Im Hintergrund kletternd: Jugend-Nationalteam-Mitglied Mario Lechner.

fen. Und sie lernen, stolz auf sich zu sein, wenn sie ihr Ziel erreicht haben. Beides Gefühle, die Kraft geben und die man aus der Kletterhalle mit ins Leben nehmen kann.“

Nächste Übung meines Klettertrainings: das Sichern. Nach einer kurzen Einweisung halte ich Dieter Schimaneks Leben (erschwerter Umstände: Er wiegt fast doppelt so viel wie ich) in meinen Händen. Begleite ihn mit meinen Blicken bis an die Hallendecke (mein Nacken schmerzt!) und seile ihn dann langsam wieder ab. Und ich muss sagen:

Das Glücksgefühl beim Sichern steht dem Gipfelerlebnis in nichts nach. Auch der Psychologe weiß: „Man tankt hier Selbstvertrauen, weil man merkt: Ich bin jemand, dem vertraut wird.“

AN DIE DECKE GEHEN. Für Menschen mit Höhenangst bietet Alexis Zajetz spezielle Kurse an. „Man kann durch Gewöhnung sukzessive seine Furcht überwinden.“ Das gilt für Profis genauso wie für Hobbykletterer und Menschen, die sich schon bei der Überquerung einer Brücke fürchten. Der Psy-

chologe: „Meist kann ich, ohne den Hintergrund zu kennen, allein durchs Üben die Angst verringern, wenn nicht gar verschwinden lassen.“ Der Weg dorthin: Etappenziele. „Die meisten muten sich selbst zu viel zu. Sie wollen sofort den Gipfel erreichen, bekommen dann auf halber Höhe Angst und gehen frustriert nach Hause.“ In seinen Kursen werden die Teilnehmer schrittweise an die Höhe herangeführt. „Es ist völlig in Ordnung, wenn man sich am Anfang nur zwei Meter hochtraut, beim nächsten Mal sind es dann schon drei. Die Leute müssen sich an ihren Teilerfolgen freuen. Ehe sie sich versehen, haben sie die Hallendecke erreicht.“

GEMEINSAM NACH OBEN. Beim Klettern wird nicht nur das Ego gestärkt, sondern auch das Gemeinschaftsgefüge. Seit zwei Jahren bietet die Firma *Teamwerk* (von Schimanek, Zajetz und zwei weiteren Kletter-Experten geführt) teambildende Kurse an. Mitarbeiter von *Nokia*, *Raiffeisen* und *Swarovski* haben hier beim Klettern schon ihre Zusammenarbeit verbessert. „Anfangs haben hauptsächlich Manager unser Angebot genutzt. Inzwischen kommen alle möglichen Gruppierungen. Schulklassen, Kindergärtnerinnen, Drogenabhängige beim Entzug“, erzählt Dieter Schimanek. Der Grundgedanke dabei? „Klettern ist Teamwork. Es braucht immer mindestens zwei Personen, die zusammenarbeiten und sich blind vertrauen. Wir fördern das mit entsprechenden Übungen noch zusätzlich.“ Und er nennt gleich ein Beispiel, bei dem Vertrauen, Rücksicht und soziale Kompetenz trainiert werden: „blinde Gams“. Einer klettert mit verbundenen Augen, die anderen lotsen ihn durch Zurufe die Wand hinauf. Die Kommunikation muss präzise sein. So wie sie auch im Berufs- und Privatleben funktionieren sollte, es aber meist nicht tut. Oft gelingt es, in wenigen Stunden die Verständigung innerhalb der Gruppe dauerhaft zu verbessern.

Es ist ein gutes Gefühl, mit dem ich am Abend die Kletterhalle verlasse. Ich fühle mich stark. Ich hätte nie geglaubt, dass ich mich so leichtfüßig in die Höhe schwingen kann.

Wer weiß, vielleicht schaff ich es ja nächstes Mal noch ein oder zwei Meter weiter? Das Einzige, vor dem ich mich jetzt noch fürchte, ist der Muskelkater, den ich morgen haben werde. ■