

# Inhalt

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

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

<b>3.3</b>	<b>Therapeutisches Klettern als erlebnispädagogische Intervention</b>	91
3.3.1	Praxisbeispiel 1	91
3.3.2	Praxisbeispiel 2	93
<b>4</b>	<b>Sport- und Bewegungstherapie</b>	96
	Alexander Heimbeck, Susanne Wallner, Martin Reiter	
<b>4.1</b>	<b>Klinische Bewegungstherapie – eine Annäherung</b>	96
<b>4.2</b>	<b>Funktionen der klinischen Bewegungstherapie – Praxisbeispiele</b>	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
<b>4.3</b>	<b>Das Salutogenese-Modell als Grundlage für ein Modell des bewegungstherapeutischen Handelns</b>	100
<b>4.4</b>	<b>Ziele therapeutischen Kletterns in der Bewegungstherapie</b>	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
<b>4.5</b>	<b>Phasen der Diagnostik und das diagnostische Verfahren PRISM</b>	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
<b>4.6</b>	<b>Effekte und Wirkfaktoren bewegungstherapeutischen Handelns</b>	109
<b>4.7</b>	<b>Allgemeine Wirkfaktoren der klinischen Bewegungstherapie und des therapeutischen Kletterns</b>	111

<b>5</b>	<b>Therapeutisches Klettern mit Kindern und Jugendlichen</b> _____	115
	Anne-Claire Kowald, Julia Hufnagl	
<b>5.1</b>	<b>Indikation</b> _____	116
<b>5.2</b>	<b>Spezielle Aspekte der Klettertherapie mit Kindern und Jugendlichen</b> _____	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
<b>5.3</b>	<b>Aufbau und Ablauf von Klettertherapie-Einheiten</b> _____	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
<b>5.4</b>	<b>Klettertherapeutische Ziele</b> _____	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
<b>5.5</b>	<b>Klettertherapeutische Interventionsformen</b> _____	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
<b>6</b>	<b>Psychotherapie</b> _____	150
<b>6.1</b>	<b>AD(H)S</b> _____	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
<b>6.2</b>	<b>Bindungsstörungen im Kindes- und Jugendalter</b> _____	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
<b>6.3</b>	<b>Angststörungen</b> _____	161
	Anne-Claire Kowald, Martin Reiter	
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
<b>6.4</b>	<b>Zwang</b> _____	169
	Martin Reiter, Ulrich Voderholzer, Marion Mühlberger	
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
<b>6.5</b>	<b>Depression</b> _____	175
	Anne-Claire Kowald	
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
<b>6.6</b>	<b>Somatoforme Störungen</b> _____	178
	Gudrun Lumbeck, Viola Schreiber	
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
<b>6.7</b>	<b>Essstörungen</b> _____	186
	Anne-Claire Kowald, Silke Naab	
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
<b>6.8</b>	<b>Schwere Persönlichkeitsstörungen</b> _____	192
	Alexis Zajetz	
6.8.1	Theorie _____	192
6.8.2	Klettertherapeutische Interventionen und Übungen _____	194
<b>6.9</b>	<b>Schizophrenien</b> _____	197
	Alexis Zajetz	
6.9.1	Theorie _____	197
6.9.2	Klettertherapeutische Interventionen und Übungen _____	198
<b>6.10</b>	<b>Intelligenzminderung</b> _____	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
<b>6.11</b>	<b>Burnout</b> _____	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
<b>6.12</b>	<b>Abhängigkeitserkrankungen</b> _____	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

<b>7</b>	<b>Verbale Interventionsebenen</b> _____	224
	Alexis Zajetz	
<b>7.1</b>	<b>Erleben</b> _____	224
<b>7.2</b>	<b>Mitsprechen</b> _____	224
<b>7.3</b>	<b>Positive Verstärkung, Affirmation</b> _____	225
<b>7.4</b>	<b>Beschreiben und Klären (Sensibilisieren, Bewusstmachen, Spüren)</b> _____	225
<b>7.5</b>	<b>Systemische Fragen</b> _____	225
<b>7.6</b>	<b>Konfrontieren</b> _____	226
<b>7.7</b>	<b>Deuten</b> _____	227
<b>8</b>	<b>Praxis des therapeutischen Kletterns</b> _____	228
<b>8.1</b>	<b>Hochleistung auf Beziehungsebene</b> _____	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
<b>8.2</b>	<b>Grundmodell der praktischen Planung</b> _____	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
<b>8.3</b>	<b>Übersicht zur Durchführung einer Klettertherapie-Stunde</b> _____	241
	Anne-Claire Kowald	
<b>8.4</b>	<b>Die therapeutische Identität als Klettertherapeut</b> _____	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

<b>9</b>	<b>Klettertherapeutische Übungen und Spiele</b> _____	249
	Anne-Claire Kowald, Alexis Zajetz	
<b>9.1</b>	<b>Ampel &amp; Achtsamkeit</b> _____	249
<b>9.2</b>	<b>Autofahren</b> _____	250
<b>9.3</b>	<b>Bankräuber</b> _____	251
<b>9.4</b>	<b>Blindes Klettern</b> _____	252
<b>9.5</b>	<b>Boulder kleben</b> _____	254
<b>9.6</b>	<b>Boulder schrauben</b> _____	255
<b>9.7</b>	<b>Dirigent</b> _____	257
<b>9.8</b>	<b>Dynamische Züge</b> _____	257
<b>9.9</b>	<b>Ein bisschen mehr</b> _____	258
<b>9.10</b>	<b>Elimination</b> _____	259
<b>9.11</b>	<b>Expresstransport</b> _____	260
<b>9.12</b>	<b>Hindernisparcours</b> _____	261
<b>9.13</b>	<b>Ins Seil hineinsetzen/Sturztraining</b> _____	263
<b>9.14</b>	<b>Krake an der Kletterwand</b> _____	264
<b>9.15</b>	<b>Marionette</b> _____	265
<b>9.16</b>	<b>Materialtransport</b> _____	266
<b>9.17</b>	<b>Schattenklettern</b> _____	268
<b>9.18</b>	<b>Schaukeln</b> _____	269
<b>9.19</b>	<b>Schule des Vertrauens</b> _____	270
<b>9.20</b>	<b>Siamesische Zwillinge</b> _____	271
<b>10</b>	<b>Praxisfelder</b> _____	273
<b>10.1</b>	<b>Psychiatrische Krankenpflege – Klettertherapie und erste wissenschaftliche Ergebnisse</b> _____	273
	Norbert Doll, Petra Renz, Gabriel Dalferth, Alfred Mollenhauer	
<b>10.1.1</b>	<b>Idee, Entstehung und Entwicklung</b> _____	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
<b>10.2</b>	<b>Therapeutisches Felsklettern und Erlebnispädagogik in einer Klinik für Abhängigkeitserkrankungen</b> _____	<b>279</b>
	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
<b>10.3</b>	<b>Erlebnistherapie in sozialpädiatrischem Zentrum und Kinderklinik</b> _____	<b>287</b>
	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
<b>10.4</b>	<b>Sport- und Bewegungstherapie in psychosomatischer Klinik</b> _____	<b>292</b>
	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
<b>10.5</b>	<b>Trainingszentrum für Sportkletterer</b> _____	<b>298</b>
	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

<b>10.6</b>	<b>Psychologin in freier Praxis</b> _____	302
	Susanne Wallner	
<b>10.7</b>	<b>Psychotherapeutin in freier Praxis</b> _____	305
	Anne-Claire Kowald	
<b>10.8</b>	<b>Erlebnispädagogik – integrative Feriencamps</b> _____	310
	Martin Gumpold	
10.8.1	Einleitung _____	310
10.8.2	Integrative Feriencamps _____	310
10.8.3	Ein kurzer Überblick über einen Klettertag _____	312
<b>10.9</b>	<b>Sport- und Bewegungstherapie mit Personen mit MS</b> _____	316
	Claudia Kern	
10.9.1	Geschichte und Organisation _____	316
<b>10.10</b>	<b>Freizeit- und Bildungswerk in Herzogsägmühle</b> _____	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

<b>Ausbildungen des Instituts für Therapeutisches Klettern – ITK</b> _____	329
<b>Sachverzeichnis</b> _____	330