

Mit mehr Selbstbewusstsein zum Gipfel

Viel Zuspruch beim therapeutischen Klettern in der Caspar-Heinrich-Klinik

VON MARTINA SCHÄFER

■ Bad Driburg. Fernsehserien wie „Der Bergdoktor“ oder „Die Bergwacht“ boomen. Nicht zuletzt deshalb, weil spektakuläre Kletterszenen der Helden an steilen Felsen für Nervenkitzel bei den Zuschauern sorgen. Nun muss es nicht gleich die Reise nach Bayern oder Tirol sein, um ein bisschen Berg-Feeling zu spüren und seine Grenzen auszutesten. Was früher der Hochseilgarten war, bietet jetzt die Kletterwand. Das therapeutische Klettern in der Caspar-Heinrich-Klinik in Bad Driburg gehört zu den beliebtesten Angeboten des Sporttherapeutischen Zentrums. Eine 4,50 Meter hohe Wand mit einer Vielzahl an mehrfarbigen rutschfesten Kautschukgriffen sorgt bei Kletter-Anfängern wie Fortgeschrittenen für ganze neue Höhen-Erfahrungen.

So wie bei Barbara Riesmeier aus Münster. Die 41-jährige hat das Klettern in der Reha-Klinik für sich entdeckt, gerade zu spielerisch erklimmt sie die hohe Wand. Und das, obwohl sie vor kurzem eine schwere Bauchoperation überstanden hat. Das Klettern gibt der Patientin neues Selbstbewusstsein. „Ich habe nach kurzer Zeit meine Mitte wieder gefunden“, freut sich Barbara Riesmeier und ergänzt vor den nächsten Klimmtügen: „Ich nehme mich und meinen Körper wieder mehr wahr, es ist einfach ein gutes Gefühl nach schwierigen Zeiten.“

Sicherheit steht an erster Stelle

Sicherheit steht in der Caspar-Heinrich-Klinik natürlich an erster Stelle: Die erfahrene Physiotherapeutin Dagmar Bartsch gibt der Patientin eine Einweisung in die Gurtechnik sowie in die bestimmten Achterknoten, welche die Seile befestigen. Erst dann geht es an die Wand, zunächst langsam, ganz achtsam. Dagmar Bartsch sichert jeden Tritt. „Man sollte sich nicht überschätzen, deshalb fangen wir erst einmal klein an und klettern nur bis auf die Hälfte der Höhe“, sagt die Therapeutin.

Barbara Riesmeier, die zu Hause auch viel Sport treibt, hat großes Vertrauen zu ihrer Therapeutin. „Ich muss keine Angst haben, ich weiß, sie hält mich.“ Größter Vertrauensbeweis: Blind, nur mit Führung die Wand hochzuklettern. Barbara Riesmeier meistert diese Aufgabe ohne Zögern.

Das therapeutische Klettern ist ein wirksames Ganzkörpertrain-



Spaß fördert den Therapieerfolg: Barbara Riesmeier aus Münster (l.) zeigt, dass man sich auf halber Höhe auch mal hängen lassen kann, ohne dass etwas passiert. Therapeutin Dagmar Bartsch (r.) hält ihre Patientin ganz sicher am Seil. Bis zu 100 Kilo Körpergewicht kann sie problemlos halten. FOTO: MARTINA SCHÄFER



Mit verbundenen Augen: Soziales Königsdisziplin des Vertrauens absolviert Patientin Barbara Riesmeier an der Wand nach den Anweisungen der Therapeutin.

ning und überaus rückenfreundlich. Es schult Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Die Haltung wird verbessert, die Muskeln werden gekräftigt. Dabei fordert das Klettern Muskelgruppen, die sonst schwierig zu trainieren sind wie die Hand- und Fußmuskulatur. Außerdem: „Das Klettern besitzt einen hohen Motivationscharakter“, meint Beate Silbermann, die Leiterin des Sporttherapeutischen Zentrums. „Die Patienten bekommen mehr Selbstsicherheit und mehr Vertrauen in ihren eigenen Körper, sie entwickeln mehr Mut und Willenskraft“, hat sie die Erfahrung gemacht.

Natürlich ist das Klettern nicht für jeden geeignet. „Ein bisschen Höhenangst ist zu überwinden, bei einer richtigen Panik hat das keinen Sinn“, weiß Physiotherapeutin Dagmar Bartsch. Auch eine gewisse Belastbarkeit ist gefordert. Menschen, die unsicher auf den Beinen stehen, unter Gleichge-

wichtsstörungen leiden oder Gehhilfen brauchen, sollten nicht klettern. „Ansonsten ist es für jedes Alter geeignet“. Barbara Riesmeier jedenfalls hat richtig Blut geleckt. „Ich werde zu Hause mir eine Klettermöglichkeit suchen“, hat sie sich vorgenommen. Und auch ihre Kinder wollen mit ihrer Mutti künf-

tig Höhen erklimmen.

Nicht nur Klinikpatienten, auch Sportinteressenten aus der ganzen Region können an der Kletterwand in der Caspar-Heinrich-Klinik „schnuppern“ und herausfinden, ob diese Art der Bewegung etwas für sie ist.

Weitere Anfragen im Sekretariat unter Tel. (0 52 53) 95 46 00

INFO

Therapeutisches Klettern

- ◆ Die Klettertherapie ist eine relativ junge Therapieform, die meist in der Orthopädie, Neurologie, Kinderheilkunde und auch in der Psychotherapie angewandt wird.
- ◆ Dabei geht es weniger um den sportlichen Effekt, sondern vielmehr um die Förderung von Fein- und Grobmotorik, um Verbesserungen in der Wahrnehmung, Koordination

und des Gleichgewichtssinns zu erreichen.

- ◆ Der psychologische Aspekt liegt darin, die Konzentration und das Gedächtnis zu stärken sowie sich ein Ziel zu setzen.

- ◆ Seit zweieinhalb Jahren existiert im Kreis Höxter nur die Kletterwand für therapeutische Zwecke in der Caspar-Heinrich-Klinik. (mars)