

Minecraft in der Kletterwand

Oder wie Therapeutisches Klettern den Umgang mit Emotionen unterstützen kann

Sven ist 11 und hat zu Hause oft Wutausbrüche. Auch in der Schule eckt er immer wieder bei Lehrern und Mitschülern an. Um seine Gefühle „besser in den Griff zu bekommen“ soll er therapeutisches Klettern machen, meint die Beratungslehrerin der Schule. Er beschreibt sich selbst als nicht sehr sportlich, am liebsten spielt er Minecraft, da könne er sich so richtig austoben – und seiner Wut freien Lauf lassen. Was er beim Klettern soll? Das fragt er sich zu Beginn der Stunden und hat gar keinen Bock darauf.

Ich setze mich mit ihm hin und interessiere mich für „seine Welt“. Sven liebt es, sich Strategien auszudenken und Wege zu finden wie er seine Gegner (Monster und Zombies) bekämpfen kann – wie er an sein Ziel gelangen kann. Wenn das nicht klappt, „zucke er manchmal aus“ sagt er. Aber er spielt immer weiter, weil es ihn reizt, irgendwann den Enderdrachen zu besiegen.

Das sind die besten Voraussetzungen fürs Therapeutische Klettern. Sven ist zunächst verwundert. Wir nehmen uns viel Zeit für's Gespräch. Beim Klettern braucht man auch Strategien und einen guten Plan. Wenn man sich bereits vor dem Losklettern ansieht wo die Griffe und Tritte sind (z.B. manchmal versteckt hinter einer Kante, manchmal schon von Chalk so weiß gemalt dass sie nur schlecht erkennbar sind,...), dann ist man beim Klettern viel schneller unterwegs, muss nicht an der Wand überlegen wo man als nächstes hin greift, sondern kennt „seine Gegner“ (die Griffe) schon. So ist man flotter und viel kraftsparender unterwegs, sodass man für den „wichtigen Kampf“ (die schweren Griffe bzw. die Schlüsselstelle) noch genug Kraft und Ausdauer hat. Wenn man sich überlegt wie man welchen Griff erreichen kann (taktisch vorgehen – z.B. hoch ansteigen oder eindrehen etc.), dann ist es viel leichter den Weg zu meistern. Und dann kommt noch dazu, dass man sich beim Seilklettern auf die Sicherungsperson verlassen muss. Man muss Vertrauen haben, dass man im Notfall (z.B. wenn man von einem Griff abrutscht) „aufgefangen“ (d.h. durch die Sicherungsperson über das Kletterseil gehalten) wird. D.h. Klettern ist ein Teamsport, obwohl man alleine auf der Kletterwand unterwegs ist und seinen Weg nur alleine und aus eigener Kraft meistern kann. Denn nur mit eigener Kreativität ist es möglich, sich Griff- und Trittmöglichkeiten zu suchen um das sich selbst gesetzte Ziel zu erreichen - klar kann man sich Tipps „von unten“ (vom Sicherungspartner) holen, aber ob dies umsetzbar ist spürt man nur am eigenen Leib.

Da wird Sven neugierig und möchte ausprobieren wovon ich spreche.

Immer wieder fühlt er sich frustriert, wenn etwas zu schwer scheint – es darf aber auch leicht sein! Das ist der Unterschied von „Therapeutischem Klettern“ zu „Sportklettern“. Es geht nicht darum möglichst gut zu werden, sondern seinen eigenen Weg zu finden, mit dem Anstrengungsmaß das man selbst möchte. Es ist sogar erlaubt, mit beiden Beinen am Boden zu bleiben und sich nur mit den Händen waagrecht an der Boulderwand fortzubewegen. Egal was man tut, es geht beim Klettern permanent darum eigene Entscheidungen zu treffen – wo greife ich hin/wo steige ich hin – wie fest halte ich mich an – in welcher Richtung fasse ich die Griffe an – in welche Himmelsrichtung klettere ich weiter.

Oder es ist vollkommen ok, am Seil zu schaukeln – nun ja, man muss ein bisschen hochklettern, aber da reichen bereits 1-2 Meter. Dann setzt man sich einfach in den Klettergurt und lässt sich von der Sicherungsperson halten – und schaukelt – so lange man will. Das fördert das Vertrauen in die Sicherungsperson... und nebenbei auch den Gleichgewichtssinn und die Körperspannung... und es ist einfach angenehm, schön und macht Spaß (Stärkung von positiven Emotionen).

Das Gute am Therapeutischen Klettern ist, dass die Effekte so nebenbei kommen, mit so viel oder wenig Anstrengung wie man möchte - das entscheidet jeder Kletterer jeden Moment für sich allein!