

# Heilsame Grenzerfahrungen

Ameos-Klinik bietet Klettern als Therapieform an – Ein Sport, der Sicherheit vermittelt

Von Barbara Forster

**Simbach.** Djubin Mansoob steht in der Kletterhalle Biwak 2 und sichert gerade eine Frau mittleren Alters. Zielstrebig steigt sie auf die Tritte und bahnt sich ihren Weg nach oben. Es ist Donnerstag, 15 Uhr. Um diese Zeit findet immer das therapeutische Klettern der Ameos-Klinik statt.

Dr. Maike Gwinner (37) ist Chefärztin und leitet die Eltern-Kind Akutstation der Ameos-Klinik in Simbach. Sie hat Anfang 2016 das therapeutische Klettern für Mutter und Kind ins Leben gerufen. In die Klinik kommen Patienten mit unterschiedlichen Krankheitsbildern wie Depressionen, Angststörungen oder traumatischen Erlebnissen.

## Selbstwertgefühl an der Kletterwand fördern

Das Klettern fördert laut Maike Gwinner das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit. Auch lernen die Patienten dabei, Grenzen zu spüren und Grenzen bewusst zu erweitern. Dabei können sie über sich selbst hinauswachsen. „Die Patienten sehen dabei, zu was sie in der Lage sind“, sagt Maike Gwinner.

Das therapeutische Mutter-Kind-Klettern wird sowohl für Kinder als auch für erwachsene Patienten angeboten. Vor allem für alleinerziehende Mütter sei



**Dr. Maike Gwinner** (37) ist Chefärztin und leitet die Eltern-Kind Akutstation der Ameos-Klinik. Sie betreut das therapeutische Klettern im Biwak 2 des Alpenvereins. – Foto: Forster

dieses Therapieangebot von Nutzen, da sie ihre Kinder als Begleitpersonen mitnehmen können. Auch Erwachsene dürfen als Begleitpersonen beim therapeutischen Klettern teilnehmen. Dies sei sogar wünschenswert, um zu beobachten, wie die Mütter mit ihren Kindern interagieren. Denn gerade bei Kindern wurzeln Krankheitsbilder oft auch in einer gestörten Mutter-Kind-Beziehung, erklärt die Chefärztin.

## Schutz und Halt sind Grundbedürfnisse

Ehe die Patienten an der großen Kletterwand trainieren, findet eine Etage höher an der Boulderwand immer erst eine „Blitzlichtrunde“ mit Aufwärmtraining statt. Hier können die Patienten offen über ihre Ängste oder ihre Motivation sprechen. Das „Zauberhafte“ am Klettern sei das Gehtwerden, erklärt Maike Gwinner. Geliebt und beschützt zu werden seien Grundbedürfnisse, welche viele der Patienten nie erfahren haben. Beim Klettern können diese Defizite nachgeholt werden.

Manche Patienten möchten daher gar nicht klettern, sondern lieber im Gurt schaukeln. Möglichst weit nach oben zu kommen sei deshalb nicht immer das Ziel, erklärt die Chefärztin. Manchmal ist auch gerade ein „Stopp, ich will nicht mehr“ ein erreichtes Therapie-

ziel. Im Fokus stehe vor allem, dass sich die Patienten mit sich selbst und der Kletterwand beschäftigen, um die Konzentration zu stärken.

Djubin Mansoob ist Klettertherapeut und vermittelt diese Art von Sicherheit. Der 37-Jährige kommt aus dem Bereich Schulsport und betreut zusammen mit Maïke Gwinner seit 2016 das Mutter-Kind-Klettern. Der 37-Jährige findet seine Arbeit als Klettertherapeut sehr interessant und berichtet von Konkurrenzsituationen zwischen Eltern und Kind beim Klettern oder wie die Höhenangst bei Kindern verschwinde, sobald sie bei der Mutter auch besiegt wird.

Klettern als Therapieform findet in der Regel in einem dreimaligen Zyklus mit jeweils acht Patienten statt. „Das hat sich bewährt“, so Maike Gwinner. Bisher habe es noch nie einen Unfall gegeben und es gebe kein Störungsbild, welches sich durch das Klettern noch verschlechtert hätte.

## Erfolge sogar trotz Höhenangst

Bei vielen Patienten, die unerklärliche Schmerzen haben, seien diese durch das Klettern sogar verschwunden. Auch Patienten mit Höhenangst klettern am Ende der Therapie meist bis nach oben. Erfolgserlebnisse wie diese machen nicht nur die Patienten, sondern auch den Therapeuten glücklich: „Das Leuchten in den Augen ist super“, sagt Mansoob.