



Klettern und Stimmung - aktiv gegen Depression

Therapeutisches Boulderkonzept

Erfahrungsfeld Klettern GbR

Stefan Först, Stefan Fuchs und Matthias Schopper

Erfahrungsfeld

Klettern



Warum Klettern / Bouldern?



- ▶ natürliche Bewegungsform
- ▶ spricht alle Sinnesebenen an
- ▶ hohes Gefühls-Erleben

Fördert:

- ▶ soziale Interaktion
- ▶ Konzentration und Aufmerksamkeit
- ▶ Körper- und Bewegungsgefühl

Erfahrungsfeld

Klettern



Was ist Bouldern ?



- ▶ Klettern ohne Seil in Absprunghöhe
- ▶ Vorgegebene Griff- und Trittfolgen
- ▶ eignet sich für gezielte Übungen und Spiele

Erfahrungsfeld

Klettern



Warum Bouldern ?



- ▶ keine Vorkenntnisse nötig
- ▶ Erfolge generierbar und direkt erfahrbar
- ▶ intensiv im „Hier-und-Jetzt“
- ▶ Konzentration, Wahrnehmung, Bewegungsgefühl
- ▶ keine Konkurrenz
- ▶ Selbstwirksamkeit erlebbar

Erfahrungsfeld

Klettern



Beziehung

Gruppensetting geschlossen
Therapeutische Grundhaltung
Erlebnispädagogik

Erfahrung

Achtsamkeit erfahrbar
Erfolgserlebnisse
Sich selbst spüren/erleben

Selbstwirksamkeit

Erkenntnis

aus dem direkt Erlebten
entstehend
Psychoedukative Inhalte
Übertrag in den Alltag

Bouldern

Kraft, Flexibilität, Ausdauer,
Kreativität, Psyche, ...

Weitere Wirkfaktoren

ze.tt Online – Artikel, 28. April 2017



1. Bouldern stoppt das Grübeln

Auch wenn Ausdauersport hilft, Stress abzubauen und Glückshormone auszuschütten: Wer joggt oder schwimmt, kann weiter negativen Gedanken nachgehen. Wer an der Kletterwand seinen Weg nach oben erarbeiten muss, kann hingegen an nichts anderes denken, als welchen Griff er*sie als nächstes benutzt. Diese Fokussierung gibt dem grübelndem Hirn eine Pause.

2. Bouldern stärkt das Selbstwertgefühl

Die Griffe an einer Kletterwand werden passenderweise Probleme genannt. Wer sich dran hängt, muss das Problem lösen – also einen Weg nach oben finden. Depressiven Menschen kann die Herausforderung und diese Form der Selbstwirksamkeit helfen, ihre Grenzen auszutesten und über diese hinauszuwachsen. Dies kann das Selbstwertgefühl stärken. Zudem ist Bouldern eine Sportart, die keine besonderen Vorkenntnisse erfordert. Über den Schwierigkeitsgrad und die Höhe, die man erklimmen möchte, kann man selbst bestimmen. Bouldern stoppt das Grübeln.

Erfahrungsfeld

Klettern





3. Bouldern weckt Gefühle

Vielen Menschen, die in einer depressiven Phase stecken, fällt es schwer, Zugang zu ihren Gefühlen zu finden. Sie fühlen sich leer. Klettern kann verschiedenste Emotionen auslösen: von Angst und Frust, eine Route nicht zu schaffen bis hin zu Freude, wenn man doch oben ankommt. Wie im wahren Leben lassen sich aber auch an der Wand nicht alle Probleme auf Anhieb lösen. Manche brauchen Geduld und Training. Wer regelmäßig bouldert, kann so den Umgang mit den eigenen Gefühlen trainieren.

4. Bouldern ist sozial

Wer bereits in einer Boulderhalle war, weiß: Bouldern ist ein ausgesprochen sozialer Sport. Auch wenn man allein an der Wand hängt, gehen viele in der Gruppe zum Klettern. Gemeinsam werden Routen überlegt und sich gegenseitig angefeuert. Anstatt miteinander zu konkurrieren, helfen sich die Kletterer einander. Für depressive Menschen, die sich oft zurückziehen, kann das eine heilsame Erfahrung sein.



- ▶ motorische Ebene
- ▶ kognitive Ebene
- ▶ emotionale Ebene
- ▶ psycho-soziale Ebene

Was ist Achtsamkeit ?



Definition nach Jon Kabat-Zinn (1990)

- ▶ Aufmerksamkeitslenkung auf die im aktuellen Moment vorhandenen Bewusstseinsinhalte
- ▶ Mit der Aufmerksamkeit auf das Hier-und-Jetzt zurückkommen
- ▶ Nicht-wertende Haltung gegenüber Erlebnisinhalten des gegenwärtigen Augenblicks



Warum Achtsamkeit bei KuS ?



- ▶ schult Selbstwahrnehmung
- ▶ vertraut werden mit dem Atem und seinen Reaktionen
- ▶ eigene Denk- und Handlungsmuster erkennen
- ▶ aus dem „Autopiloten“ aussteigen
- ▶ „8 Wochen-Wirksamkeit“



Erlebnisfelder



Aufmerksamkeit	Körper
Gefühls-Erleben	Wirklichkeit
Leistung	Kreativität
Lernen	Problemlösung
Vertrauen (geben)	Selbstwert
Gruppe, soziale Interaktion	Selbstwirksamkeit
Antrieb	Verantwortung
Planung	Erfolg
Freude/Genuss	Anerkennung
Grenzen	Frustrationstoleranz
Selbstvertrauen	Bewegungsgefühl
Körperwahrnehmung	u.v.m.



Das ursprüngliche KuS Konzept



- ▶ 8 Wochen
- ▶ 3 Stunden Bouldern pro Woche
- ▶ schrittweiser Aufbau der Lerninhalte
- ▶ Erlernen des Kletterns, von Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- ▶ Null-Druck-Therapie

Erfahrungsfeld

Klettern



Aktuelle Implementierung, laufende Gruppen

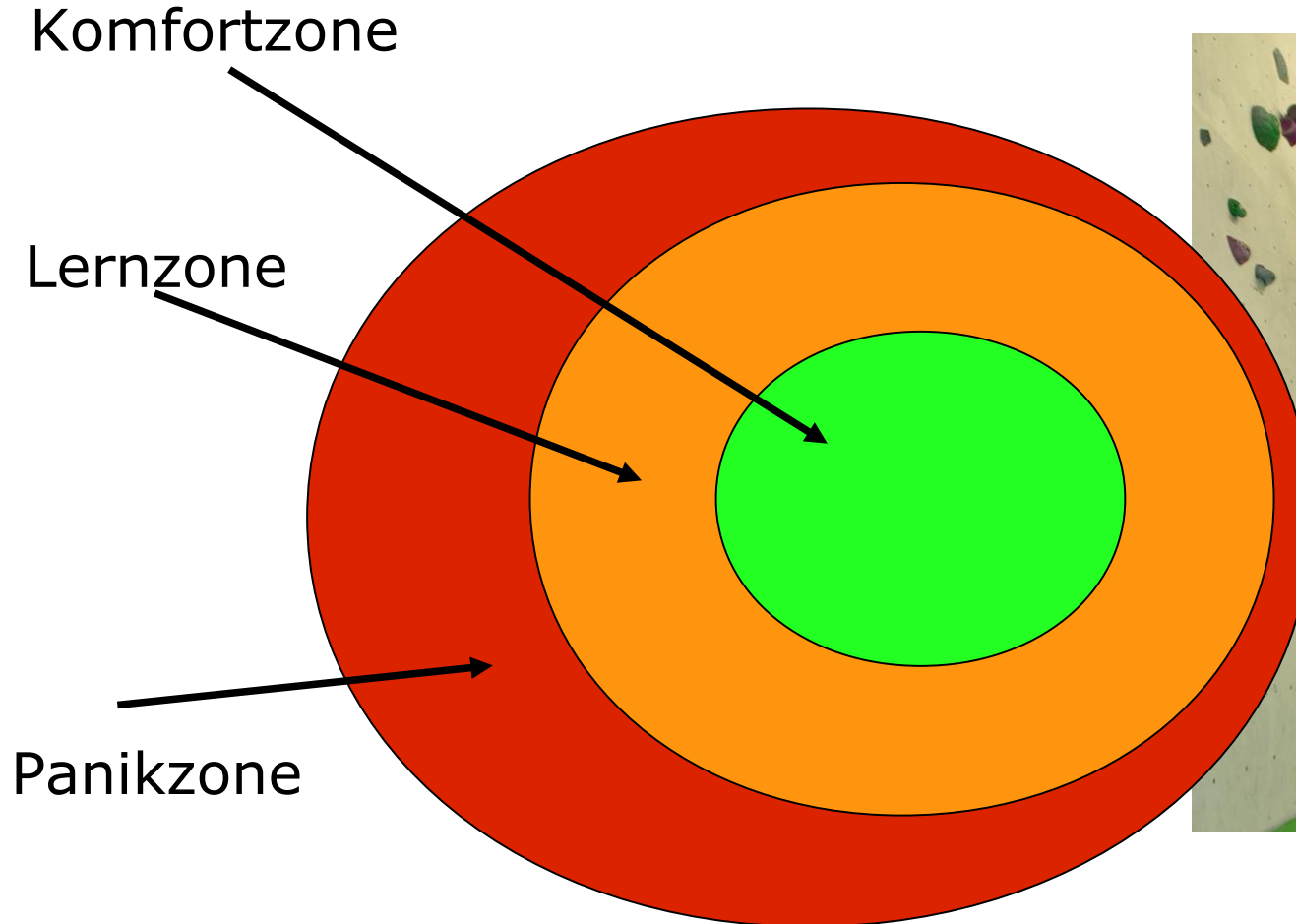
- ▶ Geschlossene ambulante Gruppe, aktuell 3x jährlich, 8 Wochen, feste Inhalte, ca. 10 Teilnehmer, Angebot über PIA (PIA Kriterien), Abruf über Warteliste
- ▶ Nachsorgegruppe, fortlaufend für alle Teilnehmer im Anschluss zur geschlossenen Gruppe, themen-offen (Aufgreifen aktueller Thematik), stärkerer sozialer Wirkfaktor, PIA Kriterien
- ▶ Offene stationäre Gruppe, wechselnde Teilnehmer nach Indikation, Themen nach Bedarf, etwas niederschwelliger

- ▶ Null Druck
- ▶ „Du“-Form als bewusstes Beziehungselement
- ▶ Zeit vom Teilnehmer für den Teilnehmer
- ▶ alle Inhalte verstehen sich als Angebot
- ▶ Akzeptanz der TN Bedürfnisse („Nein“)
- ▶ eigene Erfahrungen in Achtsamkeit und Bouldern
- ▶ eigene Themen kennen (Leistung, etc)

- ▶ Förderung von
 - innerer Bereitschaft
 - Offenheit für Erfahrungen
 - Grundlage für Veränderung
 - Verständnis des Lernzonenmodells
- ▶ Thematisierung von
 - Vermeidung
 - Grenzüberschreitung (eigene und soziale)
- ▶ Rückführung vom kognitiven Verstehen und „Zerpflücken“ zu direktem Erleben

Arbeitsgrundlagen

Lernzonenmodell (Senninger)



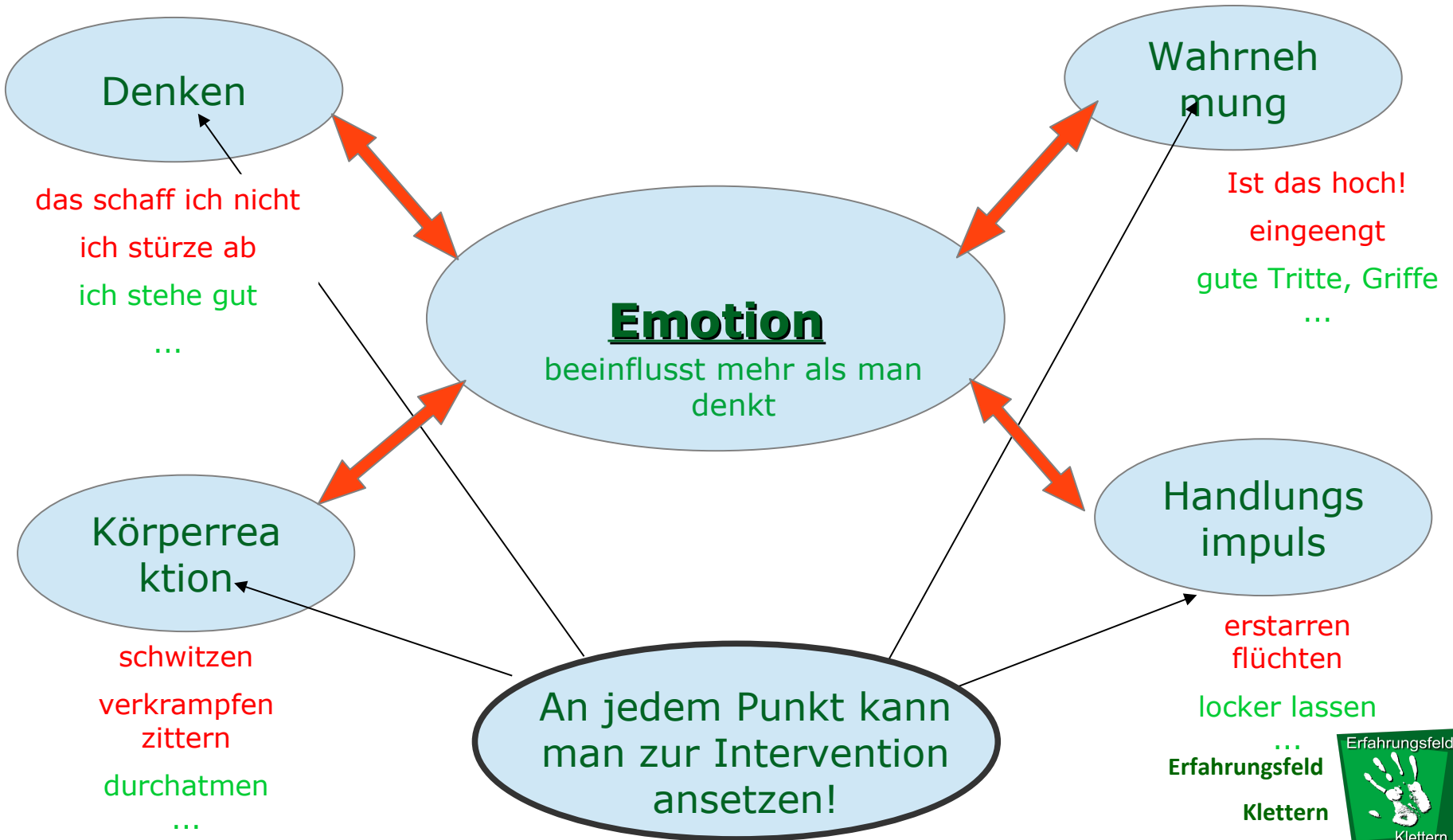
Erfahrungsfeld

Klettern



Arbeitsgrundlagen

Emotionales Netz (DBT)



Modul I

Einführung ins Bouldern, Fähigkeiten der Teilnehmer und die Gruppendynamik eruieren

- ▶ Einführung der achtsamkeitsbasierten Atemübung
- ▶ Klettertechnik I: Spielerische Einführung ins Klettern (Grundbegriffe, Spotten, Hallenbegehung, Sicherheitsregeln, Farbschema der Boulder-Routen)
- ▶ Erfahrungen beim Bouldern sammeln und gemeinsam reflektieren
- ▶ „Innere Bereitschaft“ und Lernzonenmodell

Modul II

Selbstwahrnehmung, Körperschwerpunkt und Körpergefühl

- ▶ Wahrnehmung des Körpergefühls bei Schwerpunktverlagerung
- ▶ Klettertechnik II: Wiederholung der Techniken der letzten Stunde, Schwerpunktverlagerung beim Bouldern
- ▶ Erfahren von Körperschwerpunkt und Körpergefühl beim Bouldern
- ▶ Automatisierte Gewohnheiten und „Entscheidung für einen neuen Weg“

Modul III

Eigene Erwartungen und Ansprüche, Vertiefung der Klettertechnik

- ▶ Eigene Erwartungen eigenen Erfahrungen gegenüberstellen
- ▶ Klettertechnik III: die 4 Säulen des Kletterns, Phasen beim Klettern, verschiedene Möglichkeiten zu greifen und zu treten
- ▶ „Den Augenblick verändern“, Achtsamkeit vertieft

Modul IV

Selbstwirksamkeit

- ▶ Selbstwirksamkeit und eigene Erfahrungen
- ▶ Klettertechnik IV: Eindrehen – „unmögliche“ Routen werden möglich
- ▶ „Emotionales Netz“ und Bezug zu eigenen Bouldererfahrungen

Modul V

Vertrauen und Angst

- ▶ Angst, Risikomanagement, vertrauensbildende Maßnahmen
- ▶ Atemtechnik bei Anspannungszuständen
- ▶ Themenbezogenes Bouldern, z.B. in angstbehafteter Situation mit Unterstützung
- ▶ „Absurfen“ von unangenehmen Emotionen, Vergänglichkeit von Gefühlszuständen

Modul VI

Vertrauensbildung

- ▶ eigene Grenzen erkennen und akzeptieren, Warnsignale, Umgang mit Grenzen
- ▶ Hilfe annehmen: Umgang mit Scham und Peinlichkeit
- ▶ (Selbst-) Vertrauen aufbauen
- ▶ Selbstwert und dessen Entstehung

Modul VII

Vertiefung bisheriger Inhalte, Übertragung auf die eigene Situation

- ▶ Parallelen ziehen zwischen Klettersituationen und Alltagssituationen
- ▶ Themen aufgreifen und auf Klettersituation übertragen
- ▶ Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen lernen Möglichkeiten und Strategien in die Alltagssituation zu übernehmen
- ▶ Umgang mit Frustration („Frust ausbalancieren“) und Ausgleich unangenehmer Gefühle

Modul VIII

Reflektion des Gelernten und eigener Erfahrungen

- ▶ Umgang mit Erfolg und Misserfolg
- ▶ Eigene Projekte planen - beim Bouldern und daheim
- ▶ Reflektion der Lernerfahrungen
- ▶ Erneutes Vertiefen Atemarbeit und Achtsamkeit

► **Ankommen**

persönliche Begrüßung

gemeinsame Achtsamkeitsübung

► **Aufwärmen**

Lockerungs- / Dehnübungen, Aufwärmspiele

vertrauensbildende Gruppenspiele

► **Bouldern I**

Thematische Kletterspiele in der Gruppe

Vermittlung von Klettertechnik

Ablauf einer Stunde



▶ **Pause**

Wahrnehmen von Aktivität und Ruhe
Psychoedukation
Achtsamkeitsübung

▶ **Bouldern II**

Projekte in Kleingruppen
themenbezogenes Arbeiten

▶ **Ausklang**

Entspannungsübungen
Abschlussrunde

Horst G.:

„Zunächst fühle ich mich körperlich besser und geistig aktiver und ausgeglichener. Außerdem hat mir (uns) die Teilnahme auch mein Selbstvertrauen wieder aufgerichtet. Aus eigenem Antrieb hätte ich mich nie an diese Sportart herangewagt. Ich wünsche noch vielen Betroffenen die Möglichkeit zur Teilnahme an dieser Therapie.“

Michael B.:

„Insgesamt kann ich schon sagen, dass die Boulder-Therapie bei mir eine extreme Veränderung bewirkt hat. Ich komme jetzt wieder aus den endlosen Gedanken-Schleifen in das tatsächliche Erfahren/Handeln.“

Vielen Dank für Ihr Aufmerksamkeit!

KuS



1. Preis
7. Bayerischer Psychiatrischer
Pflegepreis 2015



Kontakt:

www.erfahrungsfeld-klettern.de

VaP

Verband der Pflegedienstleitungen
psychiatrischer Kliniken Bayern e.V.