

Therapeutisches Klettern

Ein Zusatzangebot meinerseits sind sicherlich **therapeutische Klettergruppen**, welche ich so bald als möglich gerne wieder in der Kletterhalle Wörgl anbieten werde.

Nun fragen sich bestimmt manche unter euch, warum therapeutisches Klettern?

Als Naturliebhaberin und **leidenschaftliche Kletterin**, sowie **langjährige Klettertrainerin** kam ich nicht umhin, die positiven Eigenschaften des Kletterns am eigenen Leib zu erfahren. Hier passen für mich einfach die **Integrative Therapie als bio-psycho-soziales Verfahren**, das therapeutische Klettern und ich als ANNA super zueinander.

Besonders die Konstrukte **Selbstwirksamkeit, (Selbst-)Vertrauen, Solidarität, allgemeines Wohlbefinden und Selbstwahrnehmung** werden durch das Klettern aus meiner persönlichen Erfahrung heraus positiv beeinflusst. Da alles Sein, auch Mit-Sein ist und ich beim Klettern immer eine*n Partner*in brauche, komme ich nicht umhin, **Vertrauen in mich und andere zu fassen**.

Therapeutisches Klettern wirkt sowohl auf der physischen als auch auf der kognitiven, sozialen und emotionalen Ebene. Themen wie die eigenen Grenzen zu erkennen, zu akzeptieren oder vielleicht auch mal mit ihnen zu spielen, sowie sich selbst und anderen zu vertrauen, loszulassen/ sich fallenzulassen, Kontrolle abzugeben oder zu übernehmen gehören zum Klettern genauso dazu, wie das Seil und der Gurt.

Und wie einst der berühmte Kletterer Wolfgang Güllich so treffend formulierte gilt: „Das Gehirn ist der wichtigste Muskel beim Klettern.“ Und eines meiner Lieblingszitate von ihm ist und bleibt folgender Ausspruch: *„Man geht nicht nach dem Klettern zum Kaffeetrinken, Kaffeetrinken ist integraler Bestandteil des Kletterns.“* Dieser Satz fasst so gut in Worte, dass Klettern mehr ist als nur eine Sportart, es ist für mich vielmehr eine Lebenseinstellung. Gemeinsam ein Abenteuer (er)leben. Diese Faszination und diesen Reichtum an prägenden Erfahrungen gebe ich in meinen Klettergruppen so gerne an andere weiter.