

Heilende Wände

Rheinische Post
v. 15.08.2017

Klettern boomt, auch in der Halle. Für die Gesundheit besitzt der Gang in die Höhe immensen Nutzen.

VON WOLFRAM GOERTZ

Der Mythos von der eisigen Felswand, die bei Bergsteigern Ehrfurcht erzeugt, schwebt durch diesen großen Raum am Niederrhein allentfalls wie ein Lüftchen. Dort kann der Flachlandalpinist seinen privaten Eiger, seine Große Zinne oder sein Matterhorn erklimmen. Angst kommt nicht auf, denn bis zur Decke der Halle sind es höchstens 13 Meter. Man muss auch nicht um 3 Uhr zum Berg, die Karabinerhaken sind keiner Witterung ausgesetzt, Lawinen unwahrscheinlich. Eher hagelt es Applaus, dass man sich überwunden hat und wie ein Reptil in die Höhe gekrabbelt ist.

Klettern boomt – und ist doch eine uralte Disziplin, ein archaischer Trieb des Menschen: Von Kleinkindesbeinen an will er hoch und höher hinaus. Der Gernegroß steckt in uns allen, und was dem einen der Apfelbaum, ist dem Nächsten das Hochbett und dem Dritten die Schrankwand im Wohnzimmer. Diesen Kletterimpuls machen sich heilkundliche Berufe zunutze. Kinder von der Couch sollen Höhenluft schnuppern und ihre Finger und Hände nicht mehr übers Smartphone, sondern über Griffelemente wandern lassen. Plötzlich spürt ihr Körper die Beinmuskulatur lebhaft, wenn die Füße Halt suchen, damit sich der Leib nach oben schieben lässt. Freunde, nicht unbedingt die von Facebook, sind hier lebensnotwendig, damit sie den Weg an der Wand vom Erdboden aus sichern und live ansprechen, nicht per App. Die Aufmerksamkeit gilt nicht tausend medialen Informationen gleichzeitig, hier geht es um die Konzentration auf sich, seinen Körper und den besten Weg in die Höhe.

Die Aktionsphasen der Muskulatur sind gut zu erkennen

In der Mönchengladbacher Kletterkirche, der vormaligen Pfarrkirche St. Peter, haben wir zwei Mädchen zugeschaut, Emily und Marlene aus Korschenbroich, wie sie wie Gemsen in die Höhe gelangen. Gesichert werden sie von Trainerin Ann-Marie, an deren Seil sie hängen. Emily ist erst zum zweiten Mal hier, weiß aber Bescheid: „Du darfst nicht nach unten gucken. Und du musst deine Route planen.“ Schon geht sie ab wie Spiderwoman. Beim Zuschauen sieht man, wie das Klettern den Körper mobilisiert: Die Aktionsphasen der Muskulatur zwischen Anspannung, Druck, Dehnung, Streckung und Entspannung sind gut zu erkennen.

Marlene ist Neuling in der Kletterkirche, aber ruckzuck orientiert, wie es geht. Von oben schickt sie einen Gruß der Spinnenfrau: Sie winkt. Die Mädchen haben riesig Spaß, derweil die Väter plauschen und die Mütter mit dem jüngeren Nachwuchs auf die Empore gehen, wo die Kletterkirche einen Parcours zum Bouldern eingerichtet hat: Das sind Wände mit geringer Höhe, vielen Griff- und Tritthilfen und einer Weichbodenmatte, auf der man landet wie in Abrahams Schoß.

Kerngesunde Kinder wie Emily und Marlene profitieren schnell von der Anforderung an der Kletterwand. Sie lernen, auf sich zu achten und auch ihre Grenzen zu akzeptieren. „Möchtest du höher?“, fragt Ann-Marie. „Nein, reicht für heute“, sagt Marlene. Trotzdem haben sie in den Stunden in der Kletterkirche einen Energie-Drink voller Motivati-



Noch sieben Meter bis zur Decke: die siebenjährige Emily aus Korschenbroich in der Mönchengladbacher Kletterkirche. FOTO: CHRISTIANE KELLER

An der Kletterwand lernen sie ihren Körper zu trainieren und vielleicht neu zu lieben. Ältere, die an Bandscheibenproblemen leiden oder gar an einer Skoliose (Seitabweichung der Wirbelsäule von der Längsachse mit Verdrehung der Wirbel): die ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk bekommen haben oder überhaupt nach einer Operation wieder auf Touren kommen sollen; die Kummer mit eingeschränkten Schultergelenken haben – diese Leidenden finden an der Kletterwand eine vergnügliche und sehr motivierende Therapie. Vom vorbeugenden Aspekt eines Trainings der gesamten Muskulatur ganz zu schweigen.

Um die Finger muss keiner fürchten: Die Beine leisten die meiste Arbeit

Wer übrigens um seine zarten Finger oder seine dünnen Oberarme fürchtet, dem sei gesagt: Klettern ist keine Folge von Klimmzügen; man schiebt sich an der Wand vor allem durch die Arbeit der Beinmuskulatur nach oben. Und wer sein Leben gebeugt vor dem PC verbringt, der macht hier die Erfahrung, dass er seinen Rumpf strecken muss und dadurch seinen Körper in der Aufrechterhaltung stabilisiert.

Doch ist Klettern auch ein Sport fürs Gehirn. Pädagogen und Physiotherapeuten haben festgestellt, dass Kinder mit Lese- und Rechtschreibschwächen plötzlich besser in der Schule werden, wenn sie zu klettern beginnen. Durch das fortwährende Überkreuzen der Körpermitte werden die beiden Gehirnhälften stärker miteinander verschaltet, was die Denkleistung steigert. Und Kinderärzte wissen zu berichten, dass sie bei ADHS-Kindern, die durch Konzentrationsschwäche und Unruhe auffielen, Verbesserungen erlebten, nachdem sie regelmäßig einen Kletterparcours absolviert hatten. Bei anderen neurologischen Krankheitsbildern wie dem leichten Schlaganfall oder der Multiplen Sklerose schwören Fachleute ebenfalls auf therapeutische Klettern.

Sogar Psychiater und Psychotherapeuten kennen Kandidaten fürs Klettern. Stellt man einen Angstpatienten wortwörtlich an die Wand, wird er erst das Bibbern bekommen. Aber dann gewinnt er Schritt für Schritt, Tritt für Tritt, Zug für Zug, Meter für Meter etwas zurück, das ihm abhanden gekommen war: Selbstvertrauen. Zugleich gebigt er sich – weil er am Seil eines anderen hängt – in eine Situation, die ihm zunächst nicht minder unbehaglich erscheint: Er muss vertrauen. Sich fallen lassen können. Und wissen, dass er aufgefangen wird.

Angstpatienten lernen, einem anderen zu vertrauen

Die Ärzte der psychosomatischen Klinik in Boppard schicken alle ihre Patienten in eine Turnhalle mit Kletterwand. In den anschließenden Gesprächen berichten die Patienten übereinstimmend, wie gut ihnen das getan habe; ihre Körperwahrnehmung habe sich gefestigt. Bei sogenannten Körperschema- oder Essstörungen ist der Nutzen riesig.

Sogar die Alten sind an der Wand gut aufgehoben, wenn es bei ihnen beispielsweise mit dem Gleichgewichtssinn hapert. Auch bei ihnen wird die Orientierung im Raum geschult, die Kraft in den Extremitäten erhöht, die Ökonomie der Bewegungen geschult. Dazu muss man nicht zehn Meter hoch hinaus. Zwei Meter über Normalnull sind schon eine Menge, wenn man das vorher nie gemacht hat.

Emily und Marlene sind sich einig, dass sie wieder in die Kletterkirche wollen. Die ärztliche Weisheit, dass das Besteigen einer Wand auch im Flachland gut ist, darf ihnen vorerst egal sein. Sie rasen die Wände rauf und betreiben Ganzkörpergymnastik. Runter kommen sie immer – am Seil per Flaschenzug.

INFO

Klettern in der Umgebung

Kletterkirche M'gladbach
www.kletterkirche.de

Kletterwald Viersen
www.kletterwald.net

Kletterhalle Move, Düsseldorf
www.kletterhalle-move.de

Monkeypot Düsseldorf
www.monkeypot.de

Klettergarten Hückeswagen
www.gwh-klettergarten.de

Kletterhalle Krefeld-Hüs
www.okidoki-krefeld.de

on getrunken; auf spielerische Weise haben sie ihre Muskelfunktionsketten gestärkt, den Schultergürtel, den Rücken, die Arme und Beine, die Finger – und den Herzmuskel auch: Klettern ist anstrengend. Die Schwerkraft und das eigene Gewicht werden an der Kletterwand ja mit einem muskulären Gesamtprogramm überwunden, das umfangreicher ist als jedes Fitnessgerät. Zugleich haben Emily und Marlene sich und den Körper im dreidimensionalen Raum wahrgenommen; sie haben ausgetestet, was an der Wand nur mühsam geht und was leicht.

Kranke können von den Anforderungen der Kletterwand im Sinne einer Rehabilitation profitieren. Schon viele Kinder und Jugendliche leiden an Haltungsschäden, die sie – der typische Teufelskreis – in Bewegungslosigkeit und Apathie treiben.