

KLETTERN

Heilendes Klettern

Kletter- und Felswände hochzukraxeln ist gesund und macht Freude. Mit Klettern kann man aber auch körperliche und mentale Leiden lindern. Zu Besuch in der Kletterhalle Lenzburg bei Klettertherapeutin Roseline Bestler.

Text und Fotos: Christine Schnapp

Es kräftigt, trainiert die Konzentration und macht Spass. Klettern ist – sofern man es massvoll betreibt – eine äusserst gesunde Sportart. Doch Klettern ist auch gut, wenn man Beschwerden hat oder gar krank ist. Das nennt sich dann therapeutisches Klettern oder Klettertherapie und erobert gerade Schweizer Kletterhallen sowie Physio- und Psychotherapie-Praxen.

Eine der ersten, die das therapeutische Klettern in der Schweiz in der Kletterhalle Kraftreaktor im aargauischen Lenzburg angeboten hat, ist Roseline Bestler. Die Komplementär-Therapeutin ist 2016 erstmals selbst geklettert und hat dabei realisiert, wie



Roseline Bestler unterstützt Pascal bei einer Übung an der Kletterwand.

Roseline Bestler ist Komplementär-Therapeutin auf dem Gebiet der Craniosacral Osteopathie mit eigener Praxis in Aarau sowie Klettertherapeutin.



sehr die Sportart ihr zusagt. Und sie hat gespürt, dass das Klettern gut ist gegen ihre Hüftprobleme. Als die Jurassierin wenig später erstmals vom therapeutischen Klettern hörte, war ihre Neugierde geweckt.

In Deutschland nahm sie an einem Sonderkurs teil, in dem das therapeutische Klettern nach Hajo Friedrich, einem der Begründer dieser Therapiemethode, unterrichtet wurde. Danach wusste Roseline Bestler, dass sie die Klettertherapie unbedingt erlernen und anbieten möchte. Die Ausbildung, die Bestler ebenfalls in Deutschland absolvierte, dauerte zweieinhalb Jahre.

In Marco und Franziska Toretti, den Geschäftsleitenden der Kletterhalle Lenzburg, fand Roseline Bestler bald danach ebenso begeisterte wie neugierige Kletternde, die dem neuen Angebot therapeutisches Klettern gerne Gastrecht gewähren in ihrer Halle. Und so bietet die Komplementär-Therapeutin (Gebiet Craniosacral Osteopathie) seit 2019 in Lenzburg die Klettertherapie an, und hat dabei schon manche Beschwerden bei ihren Patientinnen und Patienten zum Verschwinden gebracht.

Therapeutisches Klettern eignet sich gemäss Bestler insbesondere bei Beschwerden wie Instabilitäten der Fussgelenke, Hüftarthrose, Bandscheibenvorfällen, muskulärem Ungleichgewicht des Rückens, Rumpfinstabilität, Beckenboden-Defizite,

Kniebeschwerden wie Kreuzbandriss, Skoliose, Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) und anderen mehr.

«Das therapeutische Klettern bringt mir enorm viel»

Einer, der Roseline Bestlers Angebot sehr gerne in Anspruch nimmt, ist Pascal. Der junge Mann, der hier mit Vornamen genannt werden möchte, erlitt 2009 einen schweren Unfall, der ihn halbseitig gelähmt zurückliess. Viele extrem anstrengende und herausfordernde Therapien und Rehabilitationen später sind zwar seine Körperfunktionen mehrheitlich wieder hergestellt, die beim Unfall erlittene Hirnverletzung und der halbseitige Gesichtsfeldausfall schränken ihn jedoch immer noch enorm ein.

Mit Roseline Bestler trainiert er an der Kletterwand unter anderem Körperwahrnehmung und -spannung, seine Schwerpunktverlagerung sowie seinen Gleichgewichtssinn und natürlich die Kraft in der vormals gelähmten Körperseite. Obwohl das therapeutische Training sichtlich anstrengend ist, ist Pascal mit Begeisterung dabei und erzählt, dass er dank der Fortschritte, die er bei Roseline gemacht hat, in seiner Freizeit sogar schon mit einem Kollegen an die Kletterwand gehen konnte. «Das therapeutische Klettern bringt mir enorm viel. Ich kann gewisse Übungen auch zuhause machen und so weiter trainieren, wenn die Therapie hier abgeschlossen sein wird», so Pascal.

Roseline Bestler ist eine Fürsprecherin für das Klettern, die mit ihrer Begeisterung für diese Bewegungsform ansteckt. «Klettern ist eine natürliche Bewegung, die jeden Muskel im Körper trainiert – vor allem weil die Bewegungen immer wieder anders sind. Es ist super für die Körperwahrnehmung, die Beweglichkeit, die Koordination und die Schwerpunktverlagerung, aber es ist auch eine Achtsamkeitsübung, weil man ganz bei der Sache sein muss und dabei allfällige Sorgen für einen Moment lang vergisst. Klettern kann bei so vielen Beschwerden helfen, ist aber auch für Gesunde jeden Alters ein wunderbares Training.» ✨

Mit den Ohren wandern

Bei Peter Wohlleben, Deutschlands bekanntestem Förster sowie Baum- und Tierversteher, habe ich gelesen, dass Hirsche, Rehe, Wildschweine und Co. nicht schon immer nachtaktiv waren, sondern es nur in jenen Gebieten wurden, wo sie tagsüber gejagt werden. Deshalb, und weil es grundsätzlich eher schüchterne Zeitgenossen sind, sieht man sie kaum, wenn man während des Tages durch einen Wald geht. Und doch sind sie da. In grosser Zahl stehen und gehen sie vermutlich nur etwa 20 Meter vom Waldweg entfernt und lassen sich nur selten blicken.

Seit mir das bewusst ist, wandere ich noch viel mehr als zuvor nicht nur mit den Füßen und den Augen, sondern eben auch mit den Ohren. Bei jedem Rascheln halte ich an und versuche, im dichten Laub, zwischen den Bäumen oder Felsen etwas Tierisches zu erkennen. Manchmal erkenne ich dann den Schemen eines Vogels, erahne eine Maus oder sehe eine Eidechse vorbeiflitzen. Ich freue mich sehr über jede einzelne dieser Beobachtungen. Wanderbegleiter und -begleiterinnen finde ich jedoch etwa genauso schwer wie eine Gämse oder ein Murmeltier. Den meisten bin ich schlicht zu langsam und ist meine Wanderreichweite wegen der vielen Stopps zu gering. *Christine Schnapp*