

Klettern für die Seele

Münchner Therapeuten entdecken, dass die Bewältigung einer Wand im Kampf gegen psychische Erkrankungen helfen kann

Von Hendrik Maaßen

Vor Jahren war Alexander Huber berufsunfähig vor Angst: „Die Berge haben mich damals nur noch angekotzt“, sagt der weltbekannte Extrem-Bergsteiger. Eingerahmt sitzt der „Huberbua“ zwischen einem Psychologen des Klinikums rechts der Isar und einem Patienten in der Thalkirchner Kletterhalle. „Ich habe mich damals in eine Angststörung gestürzt. Ich hatte sogar meine Leidenschaft für die Berge – die Grundlage meines Berufes ist – verloren.“

Dass der Bergsteiger es aus dem Tal seiner psychischen Erkrankung geschafft hat, bewies er zuletzt mit einer spektakulären Erstbesteigung in der Antarktis. Doch seine Erkrankung zeigt auch, dass selbst ein körperlich und mental starker Mensch nicht vor Angststörungen oder Depressionen gefeit ist. Nun möchte Huber etwas zurückgeben und hat deshalb die Schirmherrschaft für ein Pilotprojekt des Klinikums übernommen. Psychisch kranke Menschen sollen durchs Hallen-Klettern die aufreibenden Langzeittherapien besser durchstehen. „Fast die Hälfte der psychisch Erkrankten brechen eine Langzeittherapie ab“, sagt Werner Kissling vom Klinikum Rechts der Isar, der neben Huber sitzt. „Unser begleitendes Programm soll Spaß machen, denn Freude wirkt: Die Rückfallrate der schizophrenen und depressiven Patienten konnten wir bei den ersten 200 Patienten um 70 Prozent senken.“ Damit ließen sich viele teure stationäre Klinikaufenthalte sparen.

Einer der ersten Patienten im Kletterprojekt ist Helmut. Der an Angst-Symptomen leidende Münchner ist von der Wirksamkeit des Projektes überzeugt: „Ich habe in meinem Leben schon zu viele Kliniken gesehen. Die Klettereinhei-

An diesem Samstagabend um 21.50 Uhr zeigt das Bayerische Fernsehen den Film „Am Limit“ mit den Brüdern Thomas und Alexander Huber unter der Regie von Pepe Danquart.

ten haben mir gut getan.“ Nach anfänglichem Misstrauen habe er gespürt, dass ihm in der Höhe nichts passieren kann. „Da hat sich die Angst einfach versteckt“. Helmut konnte Vertrauen zu seinem Kletterpartner aufbauen und Selbstvertrauen zurückgewinnen. Die Psychologin und Bergsportlerin Ulrike Lippoldmüller betreut die Klettereinheiten und setzt auf die Mischung aus kognitiven, körperlichen und emotionalen Herausforderungen. „Es geht um die Selbstwahrnehmung der Patienten“, sagt sie.

Doch um das Pilotprojekt in das Programm der Klinik zu etablieren, bedarf es noch zäher Verhandlungen mit den Kassen. „Bisher haben wir nur die Betriebskrankenkassen im Boot“, sagt Kissling. Die Kassen wollen erst die Wirksamkeit des Projektes mit Studien beweisen haben. Das Klinikum versucht dennoch



das Projekt weiterlaufen zu lassen, vorerst mit eigenen Finanzmitteln.

Thomas Lukowski hat diese Probleme nicht. Der Münchner Psychotherapeut geht seit vier Jahren mit einigen seiner Patienten in die Kletterhalle. Anders als beim Klinikum nutzt er den Sport gezielt als Methode in der Verhaltenstherapie. „Natürlich mache ich das nicht mit je-

dem“, erklärt er: „Aber in manchen Fällen ergänzt es die Gesprächstherapie ideal.“ Dass Sport positiv auf viele psychische Erkrankungen wirkt, ist schon seit Jahren erwiesen. Beim Klettern seien die Erlebnisse und die Wirksamkeit extremer und unmittelbar, so Lukowski. Körperreigene Hormone würden intensiver als etwa beim Joggen freigesetzt.

Vertrauen auf den Körper bringt Vertrauen in sich selbst: Therapeut Christian Rödling (hinten) mit einem Klienten im Klettergarten „Heavens Gate“ auf dem Gelände der Kultfabrik (oben). Die Angst vor dem Berg musste auch einer der weltbesten Kletterer überwinden: Alexander Huber, hier rechts mit einem Klienten im DAV-Kletterzentrum (links). Fotos: Haas

„Beim Klettern kommt es zu Angstsituationen, die durchs Seil aber sicher und kontrollierbar sind. Überwindet eine Patient eine schwierige Situation an der Wand und steigt eine Route hoch, steigert das erheblich das Selbstwertgefühl“, so Lukowski. Der Körper belohne sich selbst mit Hormonausschüttungen, weniger Medikamente seien nötig.

Doch neben den depressiven Patienten geht Lukowski auch mit Personen in die Kletterhalle, die an vermeintlich harmloseren Störungen leiden. Sein erster Kletter-Patient war ein Junge mit einer Störung in der Sprachentwicklung, die mit einer strengen Lehrerin zusammenhing. „Hier war das Ziel, eine Entkopplung der Ängste zu erreichen.“ Nachdem Lukowski ein individuelles Konzept geplant hatte, seien nur wenige Besuche in der Halle nötig gewesen, um das Sprechen und Stottern des Jungen zu verbessern. Lukowski selbst hatte sich vor Jah-

ren selbst durchs Klettern von Höhenangst therapiert und kam so auf die Idee, den Sport zur Behandlung zu nutzen.

In den über 30 Meter hohen Türmen der Kletteranlage „Heavens Gate“ auf dem Gelände der Kulturfabrik klettert und betreut auch der Trainer und Therapeut Christian Rödling Klienten. Der Heilpraktiker sieht das Klettern als Kraftquelle. In den letzten drei Jahren hat er knapp 60 Klienten aus allen Gesellschaftsschichten geholfen – vom erwachsenen Bettwärter bis zu jungen Gewaltopfern. Aber immer wieder kämpft der Münchner mit einem Problem: „30 Euro für die Stunde sind wirklich nicht viel, aber da keine Kasse diese Behandlung übernimmt, brechen viele ab.“ Gerade diejenigen, die es besonders bräuchten, könnten es sich oft nicht leisten. In seinen Gesprächen merkt der 48-Jährige auch, dass das Klettern bei vielen Problemen nur der Anfang einer Lösung sein kann: „Oft ist die Ursache für eine Störung nicht bei dem Erkrankten zu suchen, sondern in dessen Umfeld.“

Wie außergewöhnlich die Therapieform ist, erfuhr Rödling unlängst durch eine eher unseriös klingenden Anfrage eines Fernsehsenders: „Das RTL Mittagmagazin wollte von mir eine Patientin in einer Art Doku-Soap heilen lassen. Sozusagen auf Knopfdruck, aber so funktioniert das natürlich nicht.“