

# Blickpunkt

**MSK**<sup>®</sup>  
Initiative Selbsthilfe  
Multiple Sklerose Kranker e.V.

In diesem Heft:

**MSK wählt neuen Vorstand**

**Therapeutisches Klettern bei MS**

**Stimmgesteuerte Assistenzsysteme**

**Buchtipp „Diagnose: unheilbar,  
Therapie: selbstbestimmt“**

Magazin der Initiative Selbsthilfe MSK e.V.

ISSN 2195-0148

2/15

# Klettern tut gut!

## Therapeutisches Klettern für MS-Betroffene – Muskelkraft, Beweglichkeit und körperliche Fitness gemeinsam stärken

Von Birgitta Hohenester-Pongratz

„Seit einem Jahr klettere ich intensiv. Vor meiner Krankheit hatte mich der Klettvirus nicht gepackt. Das war einfach nicht mein Sport. Jetzt nimmt das Klettern einen hohen Stellenwert in meinem Leben ein. Ich hätte nie gedacht, dass das klappt! (...) Wenn ich es bis oben geschafft habe, bin ich immer sehr stolz. Klettern tut mir einfach gut. Der Körper wird gestreckt, alle Muskeln werden angesprochen. In den Tagen danach kann ich besser stehen und gehen.“ (Petra Weigel von der Wuppertaler MS-Klettergruppe „Die GÄMSen“)

Klettern ist en vogue. Ob beim Deutschen Alpenverein, beim Hochschulsport oder im Sportverein des eigenen kleinen Heimatstädtchens: Klettergruppen sprießen seit den letzten zehn bis 15 Jahren wie Pilze aus dem Boden. Alte Tennishallen werden zu topmodernen Kletterhallen umgerüstet, Tagesausfahrten an den Naturfels organisiert oder ganze Urlaube in bekannten Klettergebieten Europas angesteuert.

Doch wie lässt sich eine Sportart, die auf den ersten Blick hundertprozentige körperliche Fitness und Beweglichkeit vorauszusetzen scheint, mit einer chronischen Erkrankung wie MS in Verbindung bringen, die unter Umständen von so vielen körperlichen Beeinträchtigungen begleitet werden kann? Bundesweit sind Klettergruppen entstanden, die Menschen mit Handicap, im Rollstuhl, teilweise speziell auf MS bezogen, und Menschen ohne Einschränkungen – wie Partner, Familie, Freunde und andere Gleichgesinnte – durchs gemeinsame Klettern miteinander verbinden. In Wuppertal etwa sind die GÄMSen, in Leipzig und Umgebung die „Seilpartner“ aktiv, eine „Enthinderungsselbsthilfegruppe“, in der die Meisten an Multipler Sklerose erkrankt sind und klettern. Klettern ist eben keine Krankengymnastik, sondern ein Sport, vom dem gerade Menschen mit Bewegungsschwierigkeiten profitieren können, wie der folgende Beitrag zeigt.

### Rumpfstabilität, Arm- und Beinkraft, Gleichgewicht und Orientierung fördern

Klettern ist eine grundlegende Bewegungsart, die koordinative, konditionelle und besonders auch

mentale Qualitäten besonders fördert. Sicher von einem Kletterpartner unterstützt, können sich Menschen mit Handicap der Höhe stellen und trainieren so Tiefenmuskulatur, Rumpfstabilität, Stützmotorik, Arm- und Beinkraft sowie Gleichgewicht und Orientierungssinn. Vor allem durch die vielen Überkreuzbewegungen beim Klettern werden die beiden Gehirnhälften besser verschaltet und helfen, sich besser zu bewegen. Durch das Bezwingen der Herausforderung werden Kletterer mit körperlichen Einschränkungen auch im kletterfreien Alltag gestärkt: Sie gewinnen an Mut und Muskelkraft. Spaß und Motivation ergeben sich aus der körperlichen Aktivität, fördern das Selbstbewusstsein und schaffen neue Herausforderungen durch das Miteinander in der Gruppe. Und gerade das Gruppenerlebnis ist ein wesentlicher Aspekt: Klettern ist per Definition ein Partnersport, bei dem es ohne ein sicherndes Gegenüber meist gar nicht geht.

### Therapeutisches Klettern bei MS

Klettern als Therapie hat sich in Deutschland erst in den letzten zehn Jahren etabliert. Die Anwendungsgebiete sind vielfältig: Patienten mit neurologischen Schäden wie bei MS können ihre Körperwahrnehmung schulen und die körperliche Koordinationsfähigkeit im Alltag verbessern; Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten, Lernschwierigkeiten oder Autismus sprechen erfahrungsgemäß sehr gut auf die Therapie an. Klettern kann auch Teil einer Psychotherapie sein, etwa bei der Behandlung von Depressionen, und wird zudem in der traumatologisch-orthopädischen Rehabilitation angewendet.



Wuppertaler MS-Klettergruppe „Die GÄMSen“  
Foto: GÄMSen

Vor zehn Jahren startete an der Technischen Universität München (TUM) ein wegweisendes Programm: Ein Kletterkurs für Menschen, die von Multipler Sklerose betroffen sind. Tobias Käser, Sportstudent an der TU München, suchte 2005 für seine Diplomarbeit Mitwirkende; Therapeutisches Klettern war bei unterschiedlichen Einschränkungen bereits untersucht worden, nicht aber bei MS – und diese Lücke wollte er schließen. 12 MS-Betroffene erklärten sich bereit, mit Rollator und Rollstuhl sich auf das Abenteuer Klettern einzulassen – die Gruppe „MS on the Rocks“ war geboren!

Geklettert wird an einer Wand in Raumhöhe, einer so genannten Boulderwand, und an einer ca. 15 Meter hohen Kletterwand, immer von oben angeseilt und gesichert (Tope Rope). Natürlich waren die ersten Versuche von MS on the Rocks im Münchner Olympiazentrum eher bescheiden, was die erklommene Höhe betrifft, und sind es bis auf einige Ausnahmen noch heute. Aber zu erleben, dass mit etwas Mut und Selbstüberwindung Leistungen möglich sind, die die Betroffenen selbst nicht für möglich gehalten hätten – das sind Erfahrungen, die sich auch in den Alltag übertra-

gen lassen, so Claudia Kern, Physiotherapeutin und Dipl.-Sportwissenschaftlerin, die die Studie am Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie der Technischen Universität München nun betreut. Besonders wichtig ist, dass sie durch das Klettern „viel stabiler und gleichzeitig auch viel beweglicher“ geworden sei, sagt eine Betroffene stellvertretend für die anderen mittlerweile 50 Aktiven, die zwischen 30 und 67 Jahre alt sind. Bei Vielen habe sich die Stabilität im Stehen, das Gleichgewicht, das Körpergefühl, das Bewegungsmuster, das Durchhaltevermögen, die Selbstsicherheit und die Kraft im Allgemeinen merklich verbessert.

### **Sich nicht unterkriegen lassen!**

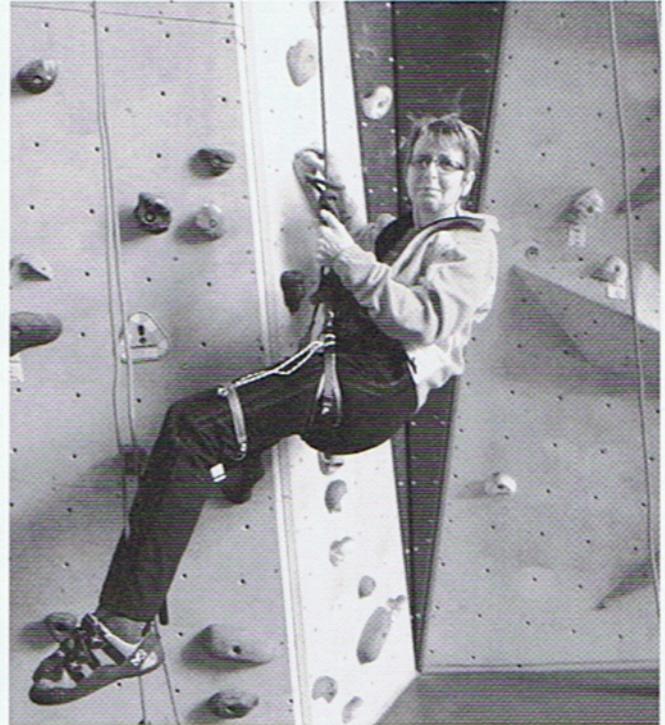
Auch in anderen Teilen Deutschlands sind Projekte rund ums Klettern entwickelt worden, die Mut machen. „Abenteuer Aufwind“ in Bottrop beispielsweise, eine Initiative des Bildungswerkes des Landessportbundes NRW, tritt den Beweis an, dass Menschen selbst mit schwerwiegenden Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Parkinson, etc. Außergewöhnliches vollbringen können. „Mit Abenteuer Aufwind möchten wir insbesondere die Menschen ansprechen, die sich durch die etablierten Reha- oder Behindertensportprogramme

nicht angesprochen fühlen“, erklärt Dr. Corinna Kiesevalter, Leitende Oberärztin der Neurologie im Knappschaftskrankenhaus Bottrop und eine der Ärztinnen im Projekt. „Uns geht es vor allem darum, den Teilnehmern ein Gefühl von Freiheit zurückzugeben. Es ist enorm wichtig, Träume zu verwirklichen und sich von der Krankheit nicht unterkriegen zu lassen“.

Peter Weigel und seine Frau Petra, die seit 2004 an Multiple Sklerose erkrankt ist, haben in der Wuppertaler Sektion des Deutschen Alpenvereins die Gruppe „Die GäMSen“ gegründet, in der MS-Betroffene gemeinsam klettern. Alle 14 Tage treffen sie sich in den „Wupperwänden“. Sie haben mittlerweile eigene Techniken entwickelt, um die spezifischen MS-Probleme beim Klettern zu verringern, etwa um die Beinkraft mithilfe der Arme zu erhöhen. So werden Seilschlingen an den Füßen und am Klettergurt befestigt, und der Sichernde zieht auch immer ein wenig mit. Oft ist auch ein „Beikletterer“ dabei. Wichtig ist auch hier die Gemeinschaft: Partner von betroffenen MSlern sind ausdrücklich eingeladen, beim Sichern mitzuhelfen oder andere Möglichkeiten zu finden, ihre Stärken mit in die Gruppe einzubringen.

### Infrastrukturen werden besser

Von der Wirksamkeit des Therapeutischen Kletterns ist man mittlerweile auch bei den Krankenkassen überzeugt. Sie übernehmen im Rahmen einer Ergotherapie oder Krankengymnastik-Verordnung die Kosten, vorausgesetzt die Therapie findet in einer Praxis mit Kassenzulassung statt. Immer mehr Physiotherapeuten schaffen sich deswegen kleinere oder größere Kletterwände an. In den Kletterhallen finden sich zunehmend Kletterwände, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Handicap ausgerichtet sind. So wurde beispielsweise im Mannheimer Kletterzentrum „Extrem“ 2009 eine im Neigungswinkel verstellbare Kletterwand eingeweiht, die auf Anregung der Reha-Südwest gGmbH entstand. Finanzielle Unterstützung fürs Klettern im Alltag sowie bei Ausfahrten an den Fels gewährt der Deutsche Alpenverein, Betroffenenverbände und -organisationen sowie spezielle Stiftungen wie die Hertie-Stiftung.



*Petra Weigel in der Halle an der Kletterwand.  
Foto: GäMSen*

Nützliche Informationen finden sich an unterschiedlichen Stellen im Internet – eine systemische Auflistung habe ich allerdings nicht gefunden. Hier aber eine kleine Auswahl: Beim VDK Bayern ist unter dem Stichwort „heilende\_waende\_beschwerden\_einfach\_wegklettern“ eine Liste mit Therapeuten, Praxen und Orten aufgeführt, die therapeutisches Klettern anbieten. Auf den Seiten des Deutschen Alpenvereins finden sich Gruppen in unterschiedlichen Städten, die auf Klettern für MS-Betroffene oder Menschen mit Handicap spezialisiert sind. ■

*Quellen: [www.die-gaemsen-wuppertal.de](http://www.die-gaemsen-wuppertal.de), [www.ms-ontherocks.de](http://www.ms-ontherocks.de), <http://abenteuer-auf-wind.de>, <https://seilpartner.wordpress.com>, [www.morgenweb.de](http://www.morgenweb.de), Manuel Schwarz am 17. Mai 2010 in [www.sueddeutsche.de](http://www.sueddeutsche.de), Ines Geier: Heilende Wände. Beschwerden einfach wegklettern in <http://www.vdk.de>, Klettern mit Multipler Sklerose: „Ich hätte nie gedacht, dass das klappt!“ Interview mit Petra Weigel, 27.5.2014 in [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)*