

Klettern in der Psychotherapie

Klettern als therapeutisches Medium hat viel Potenzial

- wenn die Voraussetzungen stimmen



Therapeutisches Klettern- welche Ziele verfolgt man in der Therapie?

- Klettern bietet Möglichkeiten soziale Erfahrungen zu machen
- Klettern bietet Möglichkeiten für differenzierte Körpererfahrungen im Spüren und Fühlen in Wechselwirkung zum eigenen Denken und Handeln.
- Klettern, bzw. Klettersituationen spiegeln in vielerlei Hinsicht den Alltag wider, so lässt sich in verschiedenen Situationen ein direkter Transfer ins „normale Leben“ herstellen.
- Wie fest muss ich mich halten um mich sicher zu fühlen? – Kontrolle abgeben- Vertrauen in sich und andere – wieviel kann ich mir Zutrauen ?

Für wen ist therapeutisches Klettern geeignet?

Für alle Klienten mit einer Affinität zum Medium Klettern an der Kletterwand.

Folgende Themenkreise lassen sich durch das therapeutische Klettern besonders gut bearbeiten:

- Selbstwirksamkeit
- Aufmerksamkeitsregulation
- Emotionsregulation
- Umgang mit Angst und Grenzen...
- Vertrauen in andere- Kontrolle abgeben
- Verantwortung übernehmen - abgeben
- Leistungsanspruch – Selbstwert
- Genusserleben – Lebendigkeit
- Körpererfahrung in den Bereichen: Körperschema – Körperbild – Körperbewusstheit – Körperzufriedenheit - Körperselbst

Therapeutische Klettern bietet auf unterschiedlichen Ebenen Zugang zum Klienten und eine Vielzahl von Möglichkeiten zum handlungsorientierten Lernen.

Wiederkehrende Themen aus der Therapie können aufgegriffen und am Medium Kletterwand erlebbar gemacht werden.

Damit die Qualität gesichert ist, ist eine gute Ausbildung und Erfahrung notwendig.