



Klettern für Menschen mit Multipler Sklerose  
in München

# Berge versetzen

In der Leichtathletik-Sporthalle der Münchner Universität trainieren normalerweise Hochspringer und Hürdensprinter. Doch auch hier hat der Kletterboom Einzug gehalten, denn vor einigen Jahren wurden in der hohen Halle gleich mehrere Kletterwände installiert. Hier treffen sich an jedem Samstag die Mitglieder von drei Multiple-Sklerose-Selbsthilfegruppen, um ihrem außergewöhnlichen Hobby zu frönen.

Heute sind 15 Teilnehmer dabei, davon drei Rollstuhlfahrer. Einer von ihnen ist Uwe Hermann. Der 44-Jährige ist seit 20 Jahren von MS betroffen, kann aber noch etwas gehen. „Was die Beine nicht tragen können, müssen eben die Arme machen“, sagt er, bevor er sich gut gesichert von





Partnerschaft: Uwe Hermann mit Trainer Tobias Käser

seinem Partner in die Wand begibt und seinen Weg über die farblich markierten Griffe und Tritte nach oben sucht. „Ich hätte mir nicht vorstellen können, dass ich hier einmal aus eigener Kraft hochkomme. Das ist ein Gefühl, als würde man Berge versetzen“, berichtet er wieder zurück auf dem Hallenboden. „Vor allem ist es eine Therapie, die Spaß macht und nicht weh tut.“ Uwe Hermann hat durch das Klettern Stabilität und Gleichgewicht beim freien Stehen deutlich verbessert. „Ich kann sogar wieder alleine duschen“, freut er sich.

**Das therapeutische Klettern für MS-Betroffene** wird in der Trägerschaft des Kuratoriums für Prävention und Rehabilitation an der TU München e.V. angeboten, von erfahrenen Diplom-Sportwissenschaftlern durchgeführt und auch medizinisch betreut. „Die MS-Gruppen haben uns erst ausgelacht, weil sich MS

und Funsport zu widersprechen scheinen“, berichtet Tobias Käser, der seine Diplomarbeit übers Klettern geschrieben und das Projekt mit initiiert hat. „Doch dann wurde schnell klar, dass der Alltagseffekt enorm positiv ist: Klettern fördert die Gangsicherheit und Standstabilität und verbessert Koordination und Ansteuerung der Muskulatur.“ Häufig fällt es MS-Betroffenen schwer, die Beine anzuheben und Druck auf die Füße zu setzen. Durch das gezielte Klettertraining können solche Störungen in der Bewegungskoordination deutlich reduziert werden. Und schließlich sind auch Motivation und Spaß durch das Gruppenerlebnis sowie die Angstbewältigung und Steigerung des Selbstwertgefühls wichtige Faktoren. „Beim therapeutischen Klettern realisieren die Teilnehmer, dass sie weit mehr kön-



Kostenlose Psychotherapie: Lydia Greiner hat durchs Klettern neuen Lebensmut gewonnen



Trockenübungen: Teilnehmer der MS-Gruppe an der Sprossenwand

nen als sie sich zutrauen“, berichtet Claudia Kern, Diplom-Sportlehrerin und Physiotherapeutin. „Das bringt Sicherheit und erhöht eindeutig die Lebensqualität.“

**Diese Erfahrung haben auch** Anja Rodemann und Christiane Schneider gemacht, die durch das Klettern nicht nur ihre Höhenangst überwunden haben, sondern auch risikobereiter geworden sind und im Alltag nun keine Angst mehr vor dem Scheitern haben. Lydia Greiner war schon begeisterte Sportklettererin, bevor bei ihr vor 20 Jahren Multiple Sklerose festgestellt wurde. Mit der Diagnose gab sie das Klettern jedoch auf und hat damit erst wieder in der

Münchner Gruppe begonnen – kurz nach einem erneuten MS-Schub. „Ich bin so froh, dass ich hier wieder gelernt habe, mit meinen Grenzen umzugehen und mir Aktivitäten zuzutrauen, bei denen ich mir lange einge-redet hatte, dass ich sie nicht mehr schaffen würde“, berichtet die aktive 50-Jährige. „Für mich ist das Klettern eine kostenlose Psychotherapie!“

Text und Fotos: Gunther Belitz

**Auskünfte:** Kuratorium für Prävention und Rehabilitation an der Technischen Universität München e.V.,  
**Ansprechpartner:** Dr. Christoph Lammel  
 Connollystraße 32, 80809 München  
 Tel.: 089/289244-20, Fax: 089/289244-18  
 E-Mail: [kuratorium.pr@sport.med.tum.de](mailto:kuratorium.pr@sport.med.tum.de)  
 Internet: [www.ktu.vo.tum.de](http://www.ktu.vo.tum.de)