

Thomas Lukowski

Klettern in der Therapie

Mit 22 farbigen Abbildungen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Dr. med. Thomas Lukowski, München, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie (VT/TP), Suchtmedizin, Berg- und Höhenmedizin und Trainer-C-Sportklettern (DAV/DOSB); gibt Fortbildungen zum therapeutischen Klettern.

Hinweis: Soweit in diesem Werk eine Dosierung, Applikation oder Behandlungsweise erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass der Autor große Sorgfalt darauf verwandt hat, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen oder sonstige Behandlungsempfehlungen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. – Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnetet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02704-0 (Print)
ISBN 978-3-497-60427-2 (PDF)

© 2017 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Covermotiv und Fotos im Innenteil von Thomas Lukowski
Satz: Katharina Ehle, Leipzig

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München
Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort	7
1 Einleitung	8
2 Wie wir funktionieren	10
2.1 Neurobiologische Grundlagen: Neurohormone und funktionelle Neuroanatomie	10
2.1.1 Serotonin (das „Glückshormon“)	12
2.1.2 Das limbische System	12
2.1.3 Das dopaminerge Belohnungssystem	15
2.1.4 Dopamin (das „Belohnungshormon“)	16
2.1.5 Endorphine (die körpereigenen „Opiate“)	17
2.1.6 Endocannabinoide (körpereigenes „Cannabis“)/ Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF)	18
2.1.7 Noradrenalin/Adrenalin („Actionhormone“)	19
2.2 Neuropsychologische Grundlagen: Die exekutiven Funktionen (EFs)	20
2.2.1 Inhibition	22
2.2.2 Kognitive Flexibilität	25
2.2.3 Das Arbeitsgedächtnis	27
2.3 Psychologische, psychotherapeutische und pädagogische Theorien	28
2.4 Wissenschaftliche Studien: Bewegung/Klettern und Psyche	32
3 Grundlegender Aufbau klettertherapeutischer Behandlungseinheiten	42
3.1 Aufwärmspiele	44
3.1.1 Spielzeit	45
3.1.2 Material	45
3.1.3 Beispiele für Aufwärmspiele am Boden	46

6 Inhalt

3.1.4 Beispiele für Boulderspiele	51
3.2 Ran an die Wand	53
3.2.1 Vorbereitung – Safety comes first!	53
3.2.2 Der Einstieg	55
3.2.3 Die Bewegungsqualität (Komfort-, Dyskomfort- und Stress-Zone) ..	60
3.2.4 Loslassen und Ablassen	66
3.2.5 Vorstieg und Sturzübungen („Spezialtraining“)	71
3.3 Feedbacks	72
4 Fallstricke	74
5 Klettern bei psychiatrischen Krankheits- und Störungsbildern	78
5.1 Phobien und Angststörung	79
5.2 Depression/Burn-out	81
5.3 Zwangserkrankungen	84
5.4 Psychosomatische Störungen.....	86
5.5 Chronische Schmerzerkrankung/ anhaltende somatoforme Schmerzstörung.....	88
5.6 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	89
5.7 Schizophrenie.....	93
5.8 Suchterkrankungen	96
6 Nützliche Kontakte und Tätigkeitsfelder	100
7 Vergütungsmöglichkeiten und Versicherung.....	104
8 Schluss-Appell und Kontraindikationen	107
Glossar	110
Literatur	115
Sachregister.....	119