



# THERAPIE IN DER SENKRECHTEN VORHANG AUF FÜR DIE MÜNCHNER KLETTERGRUPPE »MS ON THE ROCKS«

Die nächsten Klettergriffe vor Augen, dreht sich in meinem Kopf alles nur noch um einen Gedanken: „Eindrehen oder doch dynamisch frontal“. In diesem Moment bin ich einzig und allein auf die nächste Kletterbewegung fixiert. In meinem Kopf wird der sogenannte Flow, „mein Dominoeffekt“, wie ich diesen Zustand nenne, von diesem Gedanken ausgelöst und nimmt seinen Lauf: „Ideale Fußposition einnehmen“ - „Arme möglichst gestreckt halten“ - „Schnell und zielsicher greifen“ - „Körper mittels Schwerpunktverschiebung in eine stabile, kräftesparende Lage bringen“.

Auch heute stellt er sich ein – dieser „Nachoben-Drang“. Und dieser arche-typische Nachoben-Drang ist für mich einer der Reize des Kletterns und mit ein Grund, warum ich Mitglied bei der Klettergruppe »MS on the Rocks« bin.

Bei »MS on the Rocks«, einer Münchner Trainingsgruppe von Multiple-Sklerose-Betroffenen, die bald ins zehnte Jahr ihres Bestehens geht, klettern regelmäßig Samstag für Samstag etwa 50 Menschen mit den verschiedensten Handicaps, die unterschiedlicher nicht sein können.

Die erste Kletterpartie im TUM Campus im Olympiapark organisierte der Sportstudent Tobias Käser. Er schrieb an einer Diplomarbeit über therapeutisches Klettern bei Multiple Sklerose (MS) und suchte Mitwirkende. PatientInnen mit neurologischen Erkrankungen wie MS könnten an der Kletterwand Motorik und Gleichgewicht verbessern, so seine These. Deshalb suchte der Sportstudent im Jahr 2005 einen MS-Stammtisch in Schwabing auf. Die Mitglieder des Stammtisches fanden sein Thema so spannend, dass sie die ersten Kletterinnen und Kletterer wurden. Obwohl sie zunächst ironisch fragten, ob sie auch mit Gehstützen, Rollator und Rollstuhl an und auf die Kletterwand könnten, sind immerhin fünf Pioniere von damals heute noch dabei: Anja, Ingrid, Lydia, Sebastian und Markus.

Der Ansatz, dass Menschen mit einer neurologischen Erkrankung wie MS durch therapeutisches Klettern Gleichgewicht, Koordination und Kraft stärken könnten, führte im Jahr 2005 zu der ersten MS-Klettergruppe Deutschlands. Heute ist das Thema in den verschiedensten Wissenschaftsdisziplinen angekommen und angenommen worden: Neueste

QUELLE FOTOS: MS on the Rocks





Studien, bspw. an der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaft an der TU München, bestätigen, dass sich bei Menschen mit MS Koordination, Gleichgewicht und Selbstvertrauen durch Bewegung und Sport signifikant verbessern. Auch wenn diese Geschichte von der Diplomarbeit über die MS-Klettergruppe »MS on the Rocks« bis hin zu einer Forschungsstudie fast nach einem Märchen klingt, wird sie Woche für Woche in der Kletterhalle im Olympiazentrum Wirklichkeit. Mittlerweile bietet die TU München eine Weiterbildung an, in dessen Rahmen speziell auf das Klettern mit Handicap eingegangen wird ([www.weiterbildung.sg.tum.de/weiterbildungsangebote/zertifikatsstudien/therapeutisches-klettern/](http://www.weiterbildung.sg.tum.de/weiterbildungsangebote/zertifikatsstudien/therapeutisches-klettern/)).

Die Gruppe ist in das Angebot des Kuratoriums für Prävention und Rehabilitation der TU München (KTU) integriert. Claudia Kern, die die Abteilung Neurologie im KTU leitet, ist zudem am Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie der TU München auch wissenschaftliche Koordinatorin der Studie „TKMS – Therapeutisches Klettern mit MS“.

Das Team um Claudia Kern tritt der Vielzahl der Beeinträchtigungen, die die Krankheit Multiple Sklerose – die „Krankheit der tausend Gesichter“ – hervorruft, mit theoretisch als auch praktisch fundiertem Background professionell und einfühlsam entgegen. Reicht bspw. die Rumpfstabilität nicht aus, kann mit einem Brustgurt geklettert werden. Oder man bindet sich eine Schlaufe um den Oberschenkel – wenn das Bein zu schwach ist, um es allein auf einen Klettertritt zu stellen –, und zieht dann kräftig daran, um auch dieses Bein anwinkeln zu können.

Bei »MS on the Rocks« wird Top-Rope geklettert, d. h. engagierte Teamerinnen und Teamer sichern uns »Rockies« mit dem Kletterseil von oben und stabilisieren uns während des Kletterns von unten.

Die über 15 Meter hohen Kletterwände auf dem TUM Campus im Olympiapark sind Woche für Woche eine Herausforderung. Neben einem neuen Körpergefühl gebe ihr das Klettern, so eine »Rockie«, auch beim alltäglichen Klatsch und Tratsch etwas her, wenn sie von ihrer wöchentlichen Klettergruppe erzähle. »MS on the Rocks« ist eine kleine, aber feine Nische, wo Menschen mit der chronischen Krankheit MS die Möglichkeit auf eine gleichberechtigte Teilhabe zumindest in einem Bereich des gesellschaftlichen Lebens haben – dem Sport. »MS on the Rocks« spielt sich in einem kleinen Teil Münchens ab, aber in einem großen barrierefreien Raum. Diese gelebte Paradoxie ist eine feine Erfahrung für uns und eine feine Nachricht für ein Magazin wie Barrierefrei. ■



EIN BEITRAG VON KLAUS MASSA