



Psychiatrische und Psychotherapeutische Uniklinik Erlangen

Boulderpsychotherapie – Den Depressionen davonklettern

Klettern und Stimmung – Wirksamkeit einer Boulderpsychotherapie für ambulante Patienten mit Depressionen

Nominiert für den MSD Gesundheitspreis 2020

Interview mit Dr. Katharina Luttenberger

Mit Achtsamkeit und Fokus aus der Grübelschleife

KuS oder „Klettern und Stimmung“ ist eine innovative Therapiemethode, die handlungsorientierte Elemente aus dem Bereich des Kletterns einsetzt, um die Stimmung von Menschen mit Depressionen zu verbessern. Aus der Forschung ist bekannt: Eine Bouldertherapie ist wirksam in der Behandlung von Depressionen, aber wirkt sie genauso gut wie etablierte Verfahren? Um das herauszufinden, hat die Psychiatrische & Psychotherapeutische Uniklinik Erlangen die „Studie KuS“ ins Leben gerufen. PD Dr. Katharina Luttenberger, psychologische Psychotherapeutin und Leiterin der Studie, erklärt, ob der innovative Therapieansatz funktioniert und was die Studie ergab.

”

MSD: Dr. Luttenberger, wie kam es zu der Idee, eine Boulderpsychotherapie für ambulante Patienten mit Depressionen ins Leben zu rufen? Immerhin gab es so etwas noch nie zuvor.

Fr. Luttenberger: Das hat sich tatsächlich einfach ergeben. Viele meiner Kollegen und ich gehen nach der Arbeit zum Klettern oder Bouldern, um den Kopf freizubekommen und fit zu bleiben. Stellen Sie sich vor, Sie hängen draußen an einer Wand. Sie müssen sich konzentrieren und haben keine Zeit, lange zu grübeln, was gestern war oder morgen sein wird. Sie sind achtsam und ganz fokussiert auf den Moment. Genau das ist es, was Menschen mit Depressionen brauchen – einen Ausgang aus der quälenden Gedankenspirale. Meine Kollegen und ich dachten: „Wenn uns das Klettern auf diese Weise gut tut, hat es vermutlich eine ähnliche Wirkung auf unsere Patienten.“

“

”

MSD: Wurden Ihre Erwartungen denn erfüllt? Kommen die Kletternden tatsächlich aus dieser quälenden Gedankenspirale heraus?

Fr. Luttenberger: Ja – und Sie würden staunen, denn das Klettern bietet so viel mehr. Unsere Patienten fühlen Gemeinschaft und Zugehörigkeit, denn geklettert wird immer als Gruppe. Ganz gleich, ob man geübt oder ungeübt ist. Zudem befinden sich Patienten und Therapeuten in einer ganz authentischen Situation. Statt in einem klassischen Eins-zu-Eins-Gespräch zu sein, konzentriert sich der Patient auf das Klettern und der Therapeut spricht mit ihm und beobachtet ihn. Es ist erstaunlich, denn wir sehen durch das Verhalten beim Bouldern quasi sofort, mit welchen psychischen Problemen der Patient im Leben zu kämpfen hat. Sei es, dass er seinen Schwerpunkt nicht halten kann – also nicht weiß, wo er im Leben steht, sich immer für andere zurücknimmt – und dadurch schüchterner klettert als nötig, oder dass er schwer vertrauen kann – und sich zum Beispiel beim blind bouldern nicht auf die Ansagen seines Boulderpartners verlässt. Statt ein Thema lange zu erarbeiten, steht es quasi sofort im Raum und wir können es angehen. Das ist einfach super! Das macht diese Therapiemethode so wertvoll für mich.“

“

”

MSD: Was waren für Sie die Höhepunkte der Studie? Was hat Sie bewegt?

Fr. Luttenberger: Ich musste schon das erste Mal schmunzeln, als sich herausstellte, dass mein Bereichsleiter und die Pflegedienstleitung ebenfalls klettern und wir mit unserer Studienidee quasi offene Türen eingerannt sind. Stolz macht mich auch, dass aus unserer ehemaligen, kleinen Pilotstudie eine erfolgreiche Studie mit mehr als 230 Patienten wurde. Wunderbar waren die vielen positiven Reaktionen der Teilnehmer. Lächeln musste ich vor allem bei der Aussage einer depressiven Frau, als sie sagte: „Das ist doch keine Therapie. Das macht doch Spaß“. Das bestärkt uns darin, dass Bouldern den Patienten einen ganz besonderen Zugang zu ihrer Psychotherapie ermöglicht.“

“