

# Im Team die Wände hochgehen

## Tipps von Kletterprofis

von Stephan Danco und Peggy Wandel



Der Chef hängt voll im Seil. Er hat Mühe, das Gleichgewicht zu halten. „Elegant geht anders, Herr Maier“, ruft ihm sein Teamkollege feixend zu. Der hat noch gut lachen. Gleich darf er sich selbst 15 Meter die Wand hochhangeln. Vorher dem Chef noch ein paar flotte Sprüche zurufen – das wäre im Betriebsalltag kaum denkbar. Doch heute ist alles anders. Roland Maier\* und sein Team sind auf Betriebsausflug in der Kletterhalle.

### Tapetenwechsel: Mit Kollegen in die Kletterhalle

Neben dem stressigen Alltag im Büro noch einen Ausflug in die Kletterhalle organisieren – lohnt sich das? Maier und sein Team sind jedenfalls hier. Und sie haben nicht nur den Anzug gegen Trainingshose und Klettergurt eingetauscht, es ist eine ganz neue Dynamik zu spüren in der Gruppe. Die Atmosphäre ist ungezwungen und die leuchtenden Augen in den verschwitzten Gesichtern zeigen, wie viel Spaß ihnen das Ganze macht. Denn beim Klettern begegnen sich die Mitarbeiter auf einer neuen Ebene. Statt flüchtigen Smalltalks ist echtes Teamwork gefragt. Das zieht Kreise: „Ob Betriebsausflug oder Teamtraining – wir bekommen beinahe wöchentlich Anfragen von Firmen, die mit ihren Mitarbeitern zum Klettern kommen möchten“, berichtet Stefan Danco, Betriebsleiter des DAV Kletterzentrums Reutlingen.

### Gegenseitiges Vertrauen verbindet

Klettern am Seil ist nichts für Einzelkämpfer. Als Kletternder muss ich mich hundertprozentig auf den Sicherungspartner am anderen Seilende verlassen können. Das macht für viele den besonderen Reiz aus: Wenn Mitarbeiter sich beim Klettern gegenseitig sichern, müssen sie sich aufeinander verlassen. Sich gegenseitig zu vertrauen, noch dazu in einer ungewohnten Situation, schweißt zusammen und stärkt den Teamgeist.

### Renaissance des Betriebssports

Der demografische Wandel lässt das Durchschnittsalter der Arbeitnehmer in Deutschland ansteigen. Um Arbeitskraft und Gesundheit ihrer Angestellten zu erhalten, investieren immer mehr Unternehmen in deren Fitness: Der vermeintlich tot geglaubte Betriebssport lebt wieder auf. Ob Volleyball für Werkzeugmechaniker, Yoga für gestresste Pädagogen oder Rückenfitness für Büroarbeiter – gezieltes Training hilft gegen Rückenschmerzen und verzögert den Alterungsprozess.





### Vom Glück, die eigenen Grenzen zu überwinden

Schaffe ich das? Reichen meine Kraft und mein Mut? Wird es ein Spaziergang oder eine Zitterpartie? Auf dem Weg nach oben begegnen wir beim Klettern nicht nur psychischen und physischen Herausforderungen, sondern vor allem uns selbst. Die Teilnehmer lernen auf spielerische Weise, ihre Fähigkeiten innerhalb der Gruppe einzubringen, um das gemeinsame Ziel zu erreichen. Und sie lernen viel über ihre Stärken und Ängste. „Die eigenen Grenzen zu überwinden setzt Glücksgefühle frei. Es ist eine unglaublich befreiende Erfahrung, über den eigenen Schatten zu springen“, weiß die Erlebnispädagogin und Klettertrainerin Judith Günther aus Tübingen.

### Klettern stärkt den Rücken

Klettern ist von der Bewegung her ein Krabbeln in der Vertikalen – ein natürlicher Bewegungsablauf, der den gesamten Körper fordert. Besonders beansprucht wird die Muskulatur entlang der Wirbelsäule. Das kann helfen, verloren gegangene Bewegungsmuster wiederzuerlangen und Rückenschmerzen effektiv zu bekämpfen. So ging es zum Beispiel Martin S. (51) aus Reutlingen: „Physiotherapie, Reha, Akupunktur, medizinisch orientiertes Krafttraining – ich habe jahrelang alles Mögliche versucht, um die massiven Schmerzen in der Lendenwirbelsäule besser in den Griff zu bekommen. Als ambitionierter Ski- und Radfahrer hatte ich in meiner Freizeit genügend Bewegung. Dennoch brachte erst das regelmäßige Klettern dauerhaft Linderung. Inzwischen gehe ich zweimal die Woche die Wände hoch.“ Wer, wie er, nicht unter allzu großer Höhenangst leidet, für den eignet sich Klettern tatsächlich zur Rückenschule.

*\*Name geändert*

Bilder: Kletterzentrum Reutlingen, Stephan Danco.

### Das Reutlinger Kletterzentrum

2010 eröffnete die Reutlinger Sektion des Deutschen Alpenvereins (DAV) das Kletterzentrum neben der Eislaufhalle. Anfang 2015 kam bereits ein Erweiterungsbau hinzu – Klettern erwies sich als so beliebt, dass die Halle bereits nach wenigen Jahren zu klein geworden war. Kein Wunder: Quasi wöchentlich finden Kletterkurse statt. Auf insgesamt 2.250 m<sup>2</sup> bietet die Anlage passende Routen für Anfänger und Kletterköpfer jeden Alters. Die Wandhöhen liegen bei 12 bis 17 m. Im Boulderbereich kann in Absprunghöhe geklettert werden, statt eines Seils dämpfen dicke Weichbodenmatten jeden Sturz. Das Bistro eröffnet einen guten Blick auf die anspruchsvolleren Wände mit Überhang, außerdem können sich Kletterer und Besucher dort bei Getränken und Snacks stärken.

[www.kletterzentrum-reutlingen.de](http://www.kletterzentrum-reutlingen.de)

„Suchen Sie mir für die nächste Woche mal einen Trainer oder Coach. Der Vorstand hat darum gebeten. Es geht um ein Verkaufstraining für acht bis zehn Personen ... Sollte aber ziemlich schnell gehen ... Und am besten mal was Neues!“

## Bildungsdschungel

### Wie finde ich den richtigen Trainer?

von Andrea Mettenberger

