

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