



ZYTTIG

fürs Bouldern und Klettern

#8 – THERAPIE- UND
INTERVENTIONSKLETTERN

INHALT

«KLETTERN HAT ÜBERSCHNEIDUNGEN
MIT THEMEN, DIE UNS AUCH IM
ALLTAG BEGLEITEN: ANGST,
VERTRAUEN UND NEUGIERDE.»

BENJ HERREN, VERANTWORTLICH FÜR THERAPIE-
UND INTERVENTIONSKLETTERN (TIK) IM O'BLOC

2

INSIGHTS:
THERAPIE- UND
INTERVENTIONSKLETTERN

6

KALENDER
EVENTS IM FRÜHSOMMER

7

NEWS

8

SERIE 
WIM 2023

9

GEZWITSCHER
KLEINANZEIGEN 

IMPRESSUM

REDAKTION
O'BLOC-Team

TEXT
Ivia Kellenberger
Eliane Kunz
Ulla Mengel

BILDER
Adrian Moser
Adrian Zurbriggen (S. 5 oben)

GRAFIK
ninaoppliger.ch

DRUCK
von Ah Druck AG

COPYRIGHT
O'BLOC AG
Ostermundigen, 2023

AUFLAGE
1'500

ERSCHEINUNGSDATUM
15. April 2023

Blicke hinter die Kulissen

Der Frühsommer ist endlich da und mit ihm die Freude auf warme Sonnenstrahlen und entspannte Stunden im Freien. Ideal um mit einem feinen Kaffee zu verweilen und die neue O'BLOC-Zyttig zu lesen.

Beim «Therapieklettern» gibt es viele unterschiedliche Ansätze, die sich im Laufe der Zeit entwickelt haben. Für die Begriffe gibt es jedoch keine einheitliche Definition. Im O'BLOC wurde gebrainstormt bis die Köpfe rauchten, daraus entstand unser neues Konzept: TIK. TIK bedeutet Therapie- und Interventionsklettern. Für diese Ausgabe haben wir bei unseren zwei Expert:innen nachgefragt: Was ist Therapieklettern? Was bedeutet Interventionsklettern? Was hat es mit dem Klettererlebnis auf sich? Ergänzend geben zwei Teilnehmer:innen Einblick in ihre Erfahrungen.

Schon bald sind die besten Athlet:innen im Sportklettern live in Bern zu erleben. Vom 1. bis 12. August findet die Weltmeisterschaft in der PostFinance Arena statt. Bereits jetzt herrscht rege Betriebsamkeit. Es gibt viel aufzugleisen und zu koordinieren. Die Organisator:innen arbeiten unermüdlich daran, eine reibungslose Durchführung der Wettkämpfe zu gewährleisten. Unsere Serie ermöglicht einen kleinen Einblick hinter die Kulissen dieses einmaligen Events. Der erste von drei Teilen geht der Frage nach, wer diesen Grossanlass zum Fliegen bringt.

Neu finanzieren wir unsere O'BLOC-Zyttig mit Kleinanzeigen in der Sparte «Gezwitscher». Viel Spass!

Nun wünschen wir allen Kletter:innen einen tollen Start in eine erfolgreiche Sommersaison und viel Freude beim Erklimmen von neuen Herausforderungen.

Dein O'BLOC-Team

INSIGHTS: THERAPIE- UND INTERVENTIONSKLETTERN





GESUNDHEIT VON KÖRPER UND GEIST: WAS THERAPIE- UND INTERVENTIONSKLETTERN BEWIRKEN KANN

KLETTERN ALS ERGÄNZUNG ZUR PHYSIOTHERAPIE BEI EINEM KAPUTTEN KNIE, KLETTERN FÜR MULTIPLE SKLEROSE-PATIENT:INNEN ODER KLETTERN MIT SEH-BEHINDERTEN: DAS ANGEBOT FÜR MENSCHEN MIT SPEZIELLEN BEDÜRFNISSEN WIRD IMMER VIELSEITIGER. MIT «TIK» BIETET DAS O'BLOC ANGEBOTE IM THERAPEUTISCHEN KLETTERN SOWIE IN DER INTERVENTION UND DER ERLEBNISPÄDAGOGIK. WAS IST DAMIT GEMEINT? WIR HABEN BEI DEN PROFIS NACHGEFRAGT.

KÖRPER — THERAPEUTISCHES KLETTERN

Therapieklettern ist in aller Munde und wird vermehrt eingesetzt. So auch von Marina Müller. Die gelernte Physiotherapeutin klettert für ihr Leben gerne und bringt mit zwanzig Jahren Berufstätigkeit einen Rucksack voller Erfahrungen mit. Neben ihrer Arbeit als Physiotherapeutin ist sie Kursleiterin im O'BLOC und unterrichtet mit Fokus auf das therapeutische Klettern. Zudem bildet sie Physiotherapeut:innen in diesem Bereich aus. Ihr Motto: «Physiotherapie geht auch vertikal».

Therapeutisches Klettern verfolgt nach Marinas Verständnis das Ziel, eine körperliche Beschwerde zu verbessern. So hilft beispielsweise Bouldern ohne Hände das Gleichgewicht zu trainieren. Den Weg zur Therapie bei Marina finden die Patient:innen über eine normale Physiotherapieverordnung. Marina merkt an: «Gerade mit Kindern funktioniert das therapeutische Klettern sehr gut. Der Klettersport mit all seinen spielerischen Facetten kommt hier sehr gelegen.»

PSYCHE — INTERVENTIONSKLETTERN

Neben dem Therapieklettern gibt es die psychosozialen Interventionen. Diese reichen von Psychotherapie bis zur Erlebnispädagogik. Benj Herren hat Soziale Arbeit studiert und ist seit mehr als drei Jahren im O'BLOC-Team. Heute ist er mitverantwortlich für die Gestaltung des Kurswesens, so auch für das TIK. Der Begriff «Intervention» stammt übrigens vom lateinischen «intervenire», was soviel heisst wie «dazwischentreten, eingreifen». Im Vergleich zum therapeutischen Klettern beschäftigt sich die Intervention als Angebot mit allem, was auf der psychischen Ebene passiert. So besucht etwa eine Gruppe



«GERADE MIT KINDERN FUNKTIONIERT DAS THERAPEUTISCHE KLETTERN SEHR GUT.»

Jugendliche aus einer Sonderschule regelmässig das O'BLOC: Sie lernen beim Bouldern und Klettern Grenzen kennen, erfahren Erfolgserlebnisse und müssen mit ihren Mitschüler:innen als Team zusammenarbeiten.

WARUM EIGNET SICH DER KLETTERSPORT DAFÜR?

Egal ob beim Interventionsklettern oder im therapeutischen Bereich, der Klettersport bringt viele Vorteile. So werden spielerische Strategien über das Klettern und Bouldern mitgegeben. Der Klettersport bietet nicht nur die Möglichkeit für Selbstwirksamkeitserfahrungen. Er hilft auch mit Unsicherheiten und Ängsten umzugehen. Die Kombination aus körperlicher Aktivität, Herausforderung und Erlebnis eignet sich ideal. Dies zeigt auch die Studie «Indoor rock climbing (bouldering) as a new treatment for depression»*. Benj fasst zusammen: «Klettern hat Überschneidungen mit Themen, die uns auch im Alltag begleiten: Angst, Vertrauen und Neugierde.»

EIN AUSBLICK

Die Nachfrage nach therapeutischem Klettern ist laut Marina zunehmend. Sie sieht grosse Chancen darin. Auch Benj ist sich sicher: Es gibt bei TIK noch viel Potenzial. Neben den bereits etablierten Angeboten besteht deshalb die nächste Phase darin, weitere Zusammenarbeiten zu suchen und diese mit Organisationen aufzubauen.

TIK: KOOPERATIONSPARTNER:INNEN UND EINE AUSWAHL AUS DEN ANGEBOTEN IM O'BLOC

- Therapeutisches Klettern
- O'BLOC'is mit Handicap
- FRAGILE Suisse — für Menschen mit Hirnverletzung
- Multiple Sklerose — Klettern in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft
- Jugendheim Lory
- Blindenschule Zollikofen

Mehr Infos zu Preisen und Angeboten findest du unter obloc.ch

*Luttenberger K. et al. (2015). Indoor rock climbing (bouldering) as a new treatment for depression: study design of a waitlist-controlled randomized group pilot study and the first results. BMC Psychiatry.

ZWEI TEILNEHMER:INNEN ERZÄHLEN ...

REGULA

—> WIESO BIST DU IM THERAPEUTISCHEN KLETTERN?

Ich habe MS, Multiple Sklerose. Seit der Diagnose ist Krafttraining ein wichtiges Thema, denn es könnte das Fortschreiten der Krankheit drosseln. In der Reha, im Jahr 2016, hatte ich dann ein Aha-Erlebnis, denn es gab dort eine Kletterwand. Nach einem ersten Training habe ich, von der Nasenspitze bis hin zum kleinen Zeh, jeden Muskel gespürt.

—> WAS IST DAS BESONDERE AM THERAPEUTISCHEN KLETTERN? GIBT ES EINEN MEHRWERT ZU ANDEREN THERAPIEFORMEN?

Klettern ist eine gute Sache: Der ganze Körper ist gefragt. Zudem werden Koordination und Ausdauer trainiert. So kann ich an allen meinen körperlichen Schwächen arbeiten. Das Klettern hat auch einen psychischen Aspekt für mich. Ich bin als Kind schon gerne auf Bäume geklettert und es erstaunt mich, dass ich es so viele Jahre ohne Klettern ausgehalten habe.

—> WAS IST DAS SCHWIERIGSTE FÜR DICH BEIM KLETTERN? WAS SIND DEINE HERAUSFORDERUNGEN?

Das Schwierigste für mich ist meinen Ehrgeiz mit Vernunft in Einklang zu bringen. Manchmal fehlt nur noch ein Griff und die Route wäre geschafft. Aber dieser eine letzte Zug ist einer zu viel. Es ist nicht das Ziel des therapeutischen Kletterns eine Route zu schaffen, aber mein persönlicher Ehrgeiz tritt ab und zu in den Vordergrund.



MIRO

—> MIRO, WIE ALT BIST DU UND WARUM BIST DU BEIM HANDICAP-KLETTERN?

Ich bin dreizehn Jahre alt und meine linke Seite ist weniger gut. Ich habe links weniger Kraft und kann mich deshalb nicht so gut «heben». Vor dem Klettern habe ich Leichtathletik gemacht. Nun bin ich bei Marina im Kletterkurs und seitdem komme ich einmal pro Woche zum Klettern.

—> WAS GEFÄLLT DIR BEIM KLETTERN BESSER ALS BEI DER LEICHTATHLETIK?

Beim Klettern ist es nicht so ein «Messen», so ein «Vergleichen» wie bei der Leichtathletik. Am liebsten bouldere ich, da kann ich mir meine «Probleme» selbst aussuchen. Beim Seilklettern ist für mich die Ausdauer die Herausforderung. Die kurzen knackigen Bewegungen beim Bouldern fallen mir leichter.

—> HAST DU DAS GEFÜHL, DASS SICH DURCH DAS KLETTERN DEINE «SCHWACHE SEITE» SCHON VERBESSERT HAT? UND HAST DU EINEN WUNSCH FÜR DIE ZUKUNFT?

Ja, ich habe das Gefühl, dass ich schon ein bisschen mehr Kraft auf der Seite habe. Für die Zukunft habe ich keine konkreten Ziele, also keine Meisterschaft oder so etwas. Ich bin einfach froh, wenn ich weiterhin in dieser Gruppe klettern kann.

KALENDER

5. JULI

O'BLOC TALK

Bei uns im Bistrot:
Die Gesprächsrunde zu
verschiedenen Themen
rund ums Klettern.

REFERENT

Matthias Giacometti
Julian Schmidt

THEMA

Hüftbeweglichkeit im
Lead-Klettern

BEGINN 19.00 UHR

anschl. Podiumsdiskussion

23. JUNI

BOULDERWETTKAMPF FÜR ALLE

Wir gleisen unseren Boulderwettkampf
neu auf: Der ehemalige O'BLOC MASTERS findet
neu im Juni als Boulderplausch für alle
statt. Am Freitagabend warten viele neue,
spannende Boulderprobleme darauf, von euch
geklettert zu werden. Mitbringen: Motivation,
starke Finger und kreative Ideen.

MEHR INFOS FOLGEN UNTER

obloc.ch

24. – 30. APRIL

FUNDSACHEN- FLOHMI

Ganz getreu dem Motto
«Alles muss weg» können
allerhand Klamotten,
Klettermaterial und alles,
was sonst noch liegen-
geblieben ist, ergattert
werden. Der Erlös geht
wie immer an einen guten
Zweck.

OFFEN ZU DEN
HALLENÖFFNUNGSZEITEN

SAVE THE DATE: CLIMBING & PARACLIMBING WM BERN

Nach 22 Jahren kehren die Kletter-Weltmeister-
schaften zurück in die Schweiz: Vom 1. bis 12. August
2023 wird in der PostFinance Arena in Bern um
Medaillen und die Qualifikation für die Olympischen
Spiele 2024 in Paris geklettert.

Folgende Disziplinen werden ausgetragen:
Lead, Boulder, Speed, Kombination Boulder & Lead,
Paraclimbing Lead.

Weitere Informationen unter bern2023.org

NEWS

HALLE

AUSBAU

Leider haben wir noch keine News bezüglich des Ausbaus. Aber hast du schon das Modell im Bistrot gesehen? Wir geben alles, damit wir bald den Startschuss für den Erweiterungsbau kommunizieren können.

ROUTENBAUAUSBILDUNG

Geschafft! Die ersten drei Routenbauer:innen, zwei Frauen und ein Mann, haben die O'BLOC interne Routenbauausbildung durchlaufen. Wir gratulieren ganz herzlich zur bestandenen Prüfung und freuen uns auf den neuen Wind, die neuen Impulse, den kreativen Austausch und natürlich ganz viele spannende Routen und Boulder. Geschraubt wird im O'BLOC jeweils am Montag und Dienstag.



Neu könnt ihr euch die News zum Routenbau auf dem Info-Board und Screen anschauen.

SICHTBARES UND UNSICHTBARES RUND UM DIE GALERIE

Im Herbst 2022 haben wir im Gesamtkontext der Erweiterungspläne die Galerie gebaut. In diesem neu entstandenen Bereich gibt es für alle etwas. Neben kurzen und knackigen Routen, gibt es viele Toprope-Routen und drei Trublue Selbstsicherungsautomaten, was besonders unsere Kursteilnehmer:innen und Kletter:innen mit weniger Erfahrung sehr schätzen. Das Innere der Box beherbergt schon bald die Griffwaschanlage, das Grifflager und die Werkstätte. Für uns bedeutet die Box ein erster Meilenstein im Hinblick auf den Ausbau.

BISTROT

VEGI-APÉROPLÄTTLI

Das O'BLOC Bistrot hat neu ein leckeres vegetarisches Apéroplättli kreiert. Wir servieren Alpkäse von Hettiswil (Krauchthal), Brot vom Beck und aktuell Hummus, getrocknete Tomaten und Olivenpaste. Die Zutaten können je nach Saison variieren. «En Guete» und lass es dir schmecken!

KURSE

VON DER HALLE AN DEN FELS

Outdoor-Kurs

- Donnerstagabend, 1. Juni 2023 | 18.45–21.45 Uhr
- Samstag 3. Juni 2023 | 08.30–16.00 Uhr
- Freitagabend, 11. August 2023 | 18.00–21.00 Uhr
- Samstag, 12. August 2023 | 08.30–16.00 Uhr

Zweitägige Ausbildung mit Kletterlehrer:in im O'BLOC und an einem Tag im Klettergarten in der Region Jura oder Berner Oberland. Das Umlenken und alle weiteren wichtigen Praktiken für erste erfolgreiche Outdoor-Kletterausflüge werden geübt.

BLOCKKURS FÜR ERWACHSENE

Vertiefungskurs

- Mittwoch, 26. April bis Mittwoch, 28. Juni 2023
jeweils 12.00–13.30 Uhr

Wöchentlich von einer:inem Kursleiter:in begleiteter Kurs zum gemeinsamen Bouldern und Klettern.

TECHNIKKURS

Vertiefungskurs

- Start Dienstag, 13. Juni 2023 | 19.30–21.30 Uhr

Lerne deine Technik selbständig zu verbessern: Analysemethoden und Übungen für ökonomisches Bewegen in der Vertikalen.



Anmeldung und Infos zu allen Kursen unter obloc.ch/kurse



VOM 1. BIS 12. AUGUST FINDET DIESEN SOMMER DIE KLETTERWELTMEISTERSCHAFT IN DER POSTFINANCE ARENA IN BERN STATT. IN DIESER SERIE PRÄSENTIEREN WIR SPANNENDE FAKTEN RUND UM DEN EVENT. WAS PASSIERT HINTER DEN KULISSEN?

ZUM AUFTAKT: WELCHE BETEILIGTEN UND BEREICHE SPIELEN BEI DER ORGANISATION EINER SOLCH GROSSEN VERANSTALTUNG MIT? EIN BLICK INS ORGANIGRAMM ZEIGT SOFORT: ES GIBT IN DER VORBEREITUNG VIEL ZU TUN.

INTERNATIONALER VERBAND

→ **IFSC**
International Federation of Sport Climbing

SPONSOREN IFSC

- EP Climbing
- Japan Airlines
- Perfect Descent

KOOPERATIONEN

- Kletterhallen (VSBK)
- Bern Welcome
- Made In Bern

PARTNER INKLUSION

- PluSport Behindertensport Schweiz

AGENTUREN

- Newsroom Communications
- Cielle Grafik
- IBIY Social Media
- Planwerk 4
- Leidenschaft Klettern

MEDIENPARTNER

- Blick
- Energy Bern

TRÄGERSCHAFT

- **SCHWEIZER ALPENCLUB (SAC)**
- Geschäftsstelle
 - Sektionen
 - Leistungssport

HELFER:INNEN-PLATTFORM

- Swiss Volunteers

TRANSPORT

- SBB CFF FFS

PARTNERINSTITUTIONEN

- Schweizerische Eidgenossenschaft (Bund)
- Kanton Bern
- Stadt Bern
- Swiss Olympics

SPONSOREN

- Migros
- Cornercard
- Swica
- Mountain Hardware
- UnParallel
- Newsroom Communication

LOCATIONS

- Bern Expo
- PostFinance Arena

CATERING

- Sportgastro



WETTKAMPF

- **WANDHERSTELLER**
- **GRIFFLIEFERANTEN**
- **ROUTEN-SCHRAUBER:INNEN**
- **OFFICIALS**

AUSSTELLER-VILLAGE

→ **AUSBLICK: IM ZWEITEN TEIL FOLGEN NEUE SPANNENDE FAKTEN**

WG-PARTNER:IN GESUCHT

WIR SUCHEN DICH:

- Du bist die meiste Zeit im O'BLOC oder am Fels?
- Hin und wieder benötigst aber auch du ein Basecamp mit Dusche?
- Du bist Puddingvegetarier:in, Frutarier und/oder flexible:r Ovo-Lacto-Veganer:in?
- Sauberkeit bringst du vor allem mit Griffe putzen in der Crux in Verbindung?

WIR BIETEN DAS:

- Ein möbliertes Zimmer: Hangboard, Yogamatte und Crashpad vorhanden
- 5 Minuten Zustieg zum O'BLOC

(NACKT-) WANDERUNG AUF DEN GURTEN

Organisiert vom Naturistenclub Ostermundigen

Was uns auszeichnet:

- Kleine Gruppen
- Ungezwungene Atmosphäre
- Vertiefte Kenntnisse der gesamten Gurtenregion

Ablauf: Wir treffen uns für ein kurzes Kennenlernen in der Kletterhalle in Ostermundigen und starten dann die Wanderung. Jede:r bestimmt nach eigenem Empfinden, ab wann die Kleider in den Rucksack gepackt werden.



DU UND ICH

Ich, 34 Jahre, motiviert und leidenschaftlich am Klettern, wünsche mir einen Menschen mit welchem ich meine Zukunft teilen kann. Du brennst fürs Klettern, baust mich auf, wenn ich eine 7a mal nicht punkte und bist bereit, mit mir emotionale Herausforderungen zu teilen. Du hast Verständnis und Geduld für mein grösstes Problem: Die kleinen Griffe.

Fühlst du dich angesprochen? Dann hinterlasse mir eine Nachricht unter der **CHIFFRE 08A.**



KLETTERSCHUHE ZU VERKAUFEN

Verkaufe meine alten Kletterschuhe, fast wie neu. Schwarz-pinker «Laser» der Marke Boreal. Tolles Modell, «State of the Art», die Kletterschuhe von damals, Grösse 38.5. Sie liegen nun schon etwas länger auf dem Dachboden. Mehrmals getragen, vor allem im Yosemite und in Buoux. Die Sohle müsste neu besohlt werden, ansonsten sind die Schuhe in tadellosem Zustand. Geruch: Etwas gewöhnungsbedürftig, aber in Ordnung. Preisvorschläge willkommen.



OBLOC

bouldern und klettern

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo, Di & Do 10.00 — 23.00
Mi & Fr 08.00 — 23.00
Sa / So 09.00 — 19.00

KONTAKT

Tel: 031 372 07 07

Für Fragen zu Kursen
kurse@obloc.ch

Für allgemeine Fragen
kontakt@obloc.ch

ADRESSE

Forelstrasse 11
3072 Ostermundigen

www.obloc.ch

