

Prävention im Kletterwald

Aufgrund der guten Resonanz zum Ausflug in den Hochseilgarten „Kletterwald“ nach Speyer 2014 lag der Entschluss nahe auch in diesem Jahr einen Ausflug für Mitglieder und deren Angehörige anzubieten. Der Kletterwald ist ein Hochseilgarten mitten im Wald. Verschiedene Schwierigkeitsgrade für Kinder ab ca. 10 Jahren bis hin zu sehr schweren Parcours mit Höhe, Geschwindigkeit und großen Distanzen. Ein Tag Hochseilgarten hat seine Kosten. Anfahrt, Sicherheit und Aufsicht durch den Betreiber sind mit höheren Kosten verbunden als z. B. ein Besuch im Freibad oder in ein Museum.

Im Vorfeld wurden verschiedene Krankenkassen angeschrieben und um einen Zuschuss gebeten. Der Ausflug hat für die Organisatoren und Betreuer einen präventiven Hintergrund. Alle Krankenkassen die angeschrieben wurden sagten ab. Dies wäre keine Prävention, die sie bezuschussen würden.

Mir stellte sich die Frage, was Prävention ist, die aus Sicht der Krankenkassen bezuschusst werden könnte?

Niemand gibt Geld für etwas, wofür er keinen Gegenwert erhält. Dieser Grundsatz gilt auch für Unternehmen im Gesundheitsbereich. Das bedeutet, Teilnehmer die an Veranstaltungen teilnehmen und dadurch eine Stärkung ihrer Gesundheit erhalten können, benötigen weniger Geld für Gesundheitsleistungen durch die Versicherung. Bsp. Rückenprobleme -> Rückenschule -> gestärkter Rücken -> weniger anfällig für Wirbelsäulenschäden. Ein Krankenhausaufenthalt deswegen ist weitaus teurer, wie 10xRückenschule. Wichtig dabei ist, dass das Gelernte weiterhin regelmäßig angewendet wird und sich daraus eine besondere Achtsamkeit für die Schwachstelle entwickelt. Dann ist das wenig Einsatz von finanziellen Mitteln und eine hohe Rendite für die Krankenkasse und all denen in der Solidargemeinschaft. Das Geld steht für evtl. deutlich schwerere Fälle zur Verfügung.

Laut dem Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes der Krankenkassen benötigen präventive Angebote regelmäßige stattfindende Termine (Impulse). Diese sind nach einem standardisierten Verfahren zu dokumentieren um Erfolg über eine Zeit hinweg sichtbar zu machen und um diese auch mit anderen präventiven Angeboten vergleichen zu können. Die Anleiter sind dafür ausgebildet sowie zertifiziert. Sie halten sich durch regelmäßige Fortbildungen auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Ist dies gegeben, dann sind Krankenkassen sogar gesetzlich verpflichtet, sich an den Kosten präventiver Angebote zu beteiligen, wenn nicht sogar diese voll zu übernehmen. Ist an sich o. k. für Rückenprobleme, Bluthochdruck, psychosomatische Beschwerden, usw.

Für den Kletterwald passt das wohl nicht. Dieses Angebot findet 1-mal pro Jahr statt. Anleiter ist zwar Sozialpädagoge und Hochseilgarten Co. Trainer aber nicht zertifiziert nach den Maßgaben der Krankenkassen. Eine standardisierte Dokumentation wird nicht angewendet und ist somit nicht zu evaluieren (zu bewerten). Der Kletterwald fällt unter die Rubrik Ausflug. Dafür können z. B. Spenden an den Verein verwendet werden, um den Eigenanteil der Teilnehmer an den Kosten zu reduzieren.

Bringt ein Tag Hochseilgarten im Jahr auch ein Beitrag zu Prävention und Gesundheit?

Jeder kann sich darüber ein eigenes Bild machen. Aus meiner Sicht „ja“. Es waren einige vom Vorjahr wieder dabei. Erinnerungen vom vergangenen Jahr mit den Erlebnissen des

Tages wurden teilweise sehr lebhaft ausgetauscht. Es fanden Gespräche unter Teilnehmern statt, die sich zwar durch SeHT kennen, aber sonst kaum untereinander Kontakt pflegen. Für viele stand am Ende fest, nächstes Jahr sehr gerne wieder dabei zu sein.

Handys hatten an diesem Tag eine Nebenrolle. Ein durch die eigene Tätigkeit direkt im Körper auswirkender Nervenkitzel, hatte die Hauptrolle. Dies wurde ausgelöst durch ungewohnte Höhe, Bewegungen und Gefühle.

Um dies in den Griff zu bekommen bzw. im Griff zu behalten ist aktives Üben an Ort und Stelle notwendig. Einfach aussteigen aus einem Parcours geht nur an wenigen Punkten. Was ist zuvor zu bedenken um in einen Parcours einzusteigen.

Ein wichtiger Punkt ist, sich selbst einzuschätzen welchen Schwierigkeitsgrad machbar ist. Das ist gar nicht so einfach, wenn noch nie geklettert wurde. Lieber zu leicht anfangen und etwas unterfordert bzw. gelangweilt einen Parcours durchsteigen als zu Schwer und irgendwann aufgeben zu müssen. Nachdem durchlaufen von Parcours zu Parcours sich steigern. Der Betreiber ist in der Lage jede Person aus jeder Stelle eines Parcours abzuseilen. Dies kann für alle Beteiligten stressig bis hin zu sehr beängstigend sein. Alle in uns, meist zivilisiert, schlafenden Instinkte können auf einmal ausbrechen.

Übung der Konzentration. Erst kucken, planen, Schritt für Schritt vorgehen, Balance halten. Hände und Beine koordinieren. Dabei im Gleichgewicht bleiben. Beim Sichern immer ein Karabiner nach dem anderen umhängen. Angst kontrollieren und Mut entwickeln. Abbauen von Angst gegenüber eigenen Körpergefühlen wie Angst zu fallen, das Gleichgewicht zu verlieren, sich zu blamieren. Über sich hinauswachsen. Eigene Grenzen entdecken, diese zu akzeptieren oder weiter auszudehnen. Sich motivieren. Sich motivieren lassen. Geduldig sein. Höhe aushalten. Nicht nur mit sich selbst, auch anderen Kommunizieren. Viele gehen zur gleichen Zeit durch den Parcours. Die eigene Gruppe als auch viele andere.

Alleine bewegt jeder seinen Körper durch die Höhe, an den Stahlseilen entlang und über Holzbohlen. Gemeinsam in Gruppen bewegen sich alle von Hindernis zu Hindernis. Es ist ein direkter sozialer Kontext der einzelnen Gruppenteilnehmer in der Natur über einen definierten Weg und verbindet mehr als Whats app und Kino es je schaffen könnte. Whats app ist Kommunikation in Text und Bild über elektronische Geräte und über Distanzen, die über den direkten Kontakt weit hinausgeht. Im Kino sitzen alle parallel nebeneinander und schauen nach vorne. Mehr Kontakt von dem was durch die Technik kommuniziert wird als durch die Menschen die im Saal nebeneinander sitzen.

Wir verbringen heute weniger Zeit draußen. Vieles wird drinnen gemacht. Einkaufen, von Ort zu Ort sich bewegen, Sport, Unterhaltung, Essen.... Das spüren der Natur durch z. B. Wind, Hitze, Regen, Schwüle bleiben dabei draußen. Dazu kommt, es wird sich immer weniger abwechslungsreich und mit körperlicher Anstrengung bewegt. Sitzen und konsumieren ist weiterhin auf dem Vormarsch.

Anstrengen können sich Maschinen wie Aufzug, Auto, Fernseher ... Vielen ist anstrengen auch zu langweilig. Das hat was mit Arbeit zu tun. Erst wenn etwas fasziniert, wird aus einer anstrengenden Tätigkeit eine spannende Herausforderung wo jede Energie mobilisiert wird die zu finden ist. Den Müll raustragen ist nicht so prickelnd wie 5 m über dem Boden, freihändig, über eine Hängebrücke zu balancieren.

Im Leben ist nicht immer alles spannend und faszinierend und muss doch getan werden. Einmal Hochseilgarten im Jahr reicht nicht aus um sich ausreichend zu bewegen. Der

Hochseilgarten ist für alle ein Highlight im Jahr. Eines von vielen. Es gibt aber nicht 365 davon im Jahr. Der Schwung, der durch die Highlights erfahren wird ist zu nutzen für die weniger schillernden Tätigkeiten im Geist als auch körperlich. Auch ohne Hochseilgarten können einige Aufgaben im Alltag entdeckt werden. Balancieren auf einem Balken. Mit geschlossenen Augen sich in Räumen zurechtfinden. Sich deutlich langsamer bewegen als normal. Im Hochseilgarten ist man am Anfang permanent deutlich langsamer als sonst. Es dauert, bis der Ablauf verstanden und verinnerlicht ist. Die Geduld wird dort leichter aufgebracht als bei alltäglichen Tätigkeiten.

Ein weiterer spannender Aspekt ist sozialer- und kommunikativer Natur. Der Weg durch einen Parcours dauert ca. 30 Minuten. Es gehen alle in einer Richtung durch. Eine Gruppe nach der anderen steigt ein. Die Gruppen sind unterschiedlich schnell. Auf den Podesten zwischen den Aufgaben sind max. 3 Personen erlaubt. Somit entstehen hier automatisch immer wieder Kontakte um die unterschiedlichen Interessen abzustimmen. Die Ausweichmöglichkeiten sind, verglichen mit dem Alltag, minimal. Ein perfektes Training für z.B. introvertierte Menschen, wenn sie den Weg in den Parcours bereits begonnen haben. Für mich hier der perfekte Moment aufzuhören.

Helmut Huber