

## Bouldern für mentale Gesundheit | Zentraler Hochschulsport München

„**Das Schwere mit Leichtigkeit [...] überwinden.**“ – so beschreibt Bernd Arnold das zentrale Ziel des Kletterns.

Im Kurs „**Bouldern für mentale Gesundheit**“ werden grundlegende Klettertechniken vermittelt und vordefinierte Routen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden in Absprunghöhe gelöst. Gleichzeitig wird eine Verbindung zu alltäglichen Themen hergestellt, um mithilfe des Kletterns die **psychologischen Ressourcen von Studierenden** zu stärken.

Euch erwartet wöchentlich eine 2,5-stündige Boulder-Session, die aus kletterspezifischen und achtsamkeitsbasierten Übungen sowie theoretischem Input zu Themen wie Selbstwert, Umgang mit Gefühlen, Angst und Vertrauen besteht.

Die gesundheitsfördernde Wirkung des Boulderns wurde in den letzten Jahren **intensiv erforscht und mehrfach belegt**. Kaum eine andere Sportart erfordert so viel Konzentration und konfrontiert die Kletternden gleichzeitig mit alltagsnahen Themen wie Selbstwirksamkeit, Vertrauen, Grenzen und Ängsten. Im Rahmen dieses Kurses soll nun die präventive Wirkung des Programms auf die erlebte Stressbelastung von Studierenden untersucht werden.

Die **Übungsleiterin Doro Becker** ist systemische Therapeutin, langjährige Achtsamkeitspraktizierende und begeistert sich selbst seit Jahren fürs Klettern. Zudem hat sie sich im Bereich des therapeutischen Kletterns weitergebildet. Dadurch erhalten sowohl Einsteiger\*innen als auch Fortgeschrittene wertvolle Tipps und Tricks.

Für die Teilnahme sind **keine Vorkenntnisse** oder eigene Ausrüstung erforderlich. Die Kursgebühr umfasst die Nutzung der Boulderhalle sowie Leihmaterialien wie Kletterschuhe.

Da dieses Programm im Rahmen einer Doktorarbeit durchgeführt wird, wird lediglich die **regelmäßige Teilnahme sowie die Bereitschaft zum Ausfüllen von Fragebögen** vorausgesetzt. Zudem gelten bestimmte Einschlusskriterien: Teilnehmen können ausschließlich Studierende, die aktuell nicht in psychotherapeutischer Behandlung sind und einen BMI zwischen 17,5 und 40 haben. In Zukunft soll dieses Programm jedoch allen Interessierten zugänglich gemacht werden!

Klettert mit uns dem Stress davon!

**Wann:** 10 Termine Montags um 16:00 - 18:30

5. / 12. / 19. / 26. Mai

2. / 23. / 30. Juni

7. / 14. / 21. Juli 2025

**Wo:** Boulderhalle am TUM Campus | Olympiazentrum München

**Kosten:** 80€ / Person

**Projektkoordination München:** Claudia Kern | [claudia.kern@tum.de](mailto:claudia.kern@tum.de)