

Die Angst zu versagen

Es ist Winterzeit, und der Winter ist Sportkletterzeit! Zeit also, sich mal wieder etwas in den „Tiefen“ dieser Sportart herumzutreiben. Und was liegt da näher, als sich mit einigen psychologischen Aspekten auseinanderzusetzen: der Angst zu versagen! Nach der Sturzangst ist dies der Hemmschuh Nummer zwei!

Analyse

Da man sich ja vermutlich selbst nicht so gerne kritisiert, schaut doch mal in einer Ruhepause anderen Kletterern vorzugsweise bei einem on-sight-Versuch oder beim Auschecken einer Route zu. Da kommt so einiges Lehrreiches ans Tageslicht.

Es wird vor- und zurückgeklettert, es geht hin und her, Fuß hoch und wieder runter, um kurz darauf entkräftet im Seil zu hängen. Kommt dann noch Sturzangst hinzu, wird oftmals sogar die gleiche Strecke zurückgeklettert. Dafür reicht dann die Kraft locker aus; für ein beherztes Weitergreifen allerdings nicht. Na?, erlappt?

Dann wird es höchstes Zeit, dass Du Dich intensiv mit diesem Thema beschäftigst und selbst analysierst, woran es liegen könnte.

Andere wagen trotz guter Chancen erst gar keinen Versuch. Es könnte ja doch klappen...!? Ich spreche hier gerne aus eigener Erfahrung!

Was hast Du zu verlieren?

Außer, dass Du im Falle eines Hängers die Route nicht mehr on-sight klettern kannst, hast Du doch nichts zu verlieren. Oder? Gut, vielleicht rutscht in manchen Situationen das Herzchen eine Etage tiefer. Aber das ist doch gerade das Salz in der Suppe! Und das Adrenalin lässt sich am nächsten Ruhepunkt wieder abbauen (siehe Artikel Sturzangst 2.0). Aber oft ist es genau diese Sturzangst, die blockiert.

Liegt es vielleicht daran, dass viele Zuschauer Dich nervös machen? Versuchs doch mal als Motivation zu sehen!

Oder liegt es vielleicht am Druck, den Du Dir selbst auferlegst? Du möchtest die Route jetzt unbedingt schaffen. Bau Dir auf keinen Fall Druck auf! Die Route gibt es auch morgen noch! Was macht es für einen Unterschied, ob Du nun die Route heute, morgen oder nächstes Jahr kletterst?

Klar, es ist nicht einfach, bei einem engagierten Vorstieg locker genug zu bleiben, trotzdem zu fighten und gleichzeitig die richtige Balance zu finden. Versuche doch mal, die Route in

Abschnitte aufzuteilen. Erstes Drittel, Mittelteil und Schluss.

Bei richtig schweren Routen ist es vielleicht sogar sinnvoll, sie in Einzelzüge oder Sequenzen zu unterteilen. Denke nur von Zug zu Zug! Keinesfalls an den Durchstieg! Stehst Du dann plötzlich vor der Umlenkung, kannst Du vermutlich Dein Glück kaum fassen.

Aber aufpassen! Du hast es erst geschafft, wenn die letzte Expresse geklippt ist. Bleibe also bis dahin konzentriert! Das gilt auch für die Anfeuerungs-Crew! Ist die Crux geschafft, ist noch keineswegs Schluss! Denn zuweilen werden die Unterarme immer dicker, und selbst Henkel, die beim Auschecken noch einfach zu halten waren, werden plötzlich zur Herausforderung.

Einen Schritt zurückgehen

Funktioniert dies alles nicht, ist es zuweilen hilfreich, mal einen Schritt zurückzugehen. Mal etwas Neues zu probieren und die Komfortzone für einige Klettertage zu verlassen. Je nachdem woran es liegt, entweder keine on-sight-Vorstiege mehr zu machen und erst mal Routen unter der Leistungsgrenze „projektieren“, damit Angst oder Druck erst gar nicht aufkommen können.

Zeit für Veränderungen

Warum nicht mal einige Stürze ins tägliche(!) Aufwärmprogramm integrieren? Nicht nur am Haken sondern auch zwischen den Haken ruhen, wenn es die Möglichkeiten dazu gibt. Die Technik, wenn nötig, verändern. Versuche von Anfang an, mit hängenden Fingern zu klettern. Sobald du „aufstellen“ musst, gehe wieder einen Grad zurück!

Ein steter Wechsel zwischen dynamischen Zügen und kontrolliertem Klettern spart außerdem Kraft. Analysiere, wo es schnell gehen muss und wo kontrolliertes Klettern erforderlich ist. Sobald beide Hände einen Griff haben oder die Füße gut platziert sind, entspanne sofort wieder eine Hand. Es ist immer nur die „Zughand“ gefordert! Selten beide gleichzeitig! Oder gebrauche die Hände nur zur Balance, und stelle Dich bewusst auf die Füße.

Warum nicht zwischendurch mal etwas klettern, was man nicht so gut kann oder weniger gerne macht? Einen Tag Plattenklettern, ein anderes mal Überhänge, mal was Kleingriffiges und einfach mal nur zum Spaß was Leichtes oder im Sommer eine Mehrseillängentour.

Versuchs mal mit Training

Zuletzt wäre da noch der Trainingsaspekt. Oft sehe ich selbst in unteren Graden Kletterer, die dort auf absehbare Zeit keine Chance haben, die Kette zu erreichen. Sie sind schlicht und ergreifend nicht gut genug trainiert. Dabei wäre es so einfach, mal für vier Wochen nur Ausdauer zu trainieren, anstatt ständig aufs Neue viel zu schwere Routen zu probieren. Beim Herumhängen wird man einfach nicht besser! Im Gegenteil, die Ausdauer verschwindet zusehends. Wer sich in höheren Graden etablieren möchte, kann nicht auf Training verzichten. Egal ob nun Ausdauer-, Maximal- oder Fingerkrafttraining. Auch wenn dies unter „Gelegenheitskletterern“ verpönt zu sein scheint. In den unteren Graden reicht meist schon ein gezieltes Ausdauertraining, um schnell erste Fortschritte zu erzielen.

Für höhere Ziele darf es aber schon etwas spezieller sein. Antagonisten, Schulter und Ganzkörperkraft spielen hier eine gewaltige Rolle. Und nicht zuletzt kommt dann auch dem mentalen Aspekt eine gewichtige Rolle zu.

Change

Kurzum, Du wirst nur weiterkommen, wenn Du etwas im täglichen Ablauf veränderst. Jeder höhere Grad erfordert ein neues Bewegungsrepertoire und eine andere psychische Herangehensweise. Nahezu jede Situation, jede Route ist anders beim Klettern. Das ist ja gerade das Schöne an dieser Sportart. Wenn Du dies als Herausforderung begreifst, wirst Du auf Dauer Spaß haben und auch mit „Niederlagen“ umgehen können. Nur wenn du Veränderungen zulässt und Dir intensiv Gedanken machst, wirst Du Dich weiterentwickeln können. Schließlich möchtest Du doch der eine von zehn sein, der es schafft und nicht zu den neun „Versagern“ gehören. Oder?

Aus dem Wintertrainingslager Siurana
Volker Roth

© topoguide.de 2014 – alle Rechte vorbehalten.
Eine Vervielfältigung – auch auszugsweise – ist nur mit unserer schriftlichen Zustimmung erlaubt.