

Klettersucht und Psyche

I have a dream! Wer kennt sie nicht, diese berühmten Worte von Martin Luther King, ausgesprochen in Washington D.C. 1963?

Er kämpfte gegen die Unterdrückung, für mehr Freiheit und Unabhängigkeit seiner schwarzen Landsleute. Seine Kinder und Enkel sollten ein besseres Leben haben! Haben sie das wirklich?

Ein Ziel erreicht und eins verfehlt

Ähnlich wie Martin Luther King wollten wir Neueinsteigern einen besseren und ungefährlicheren Start ins Kletterleben ermöglichen, als wir ihn hatten. Im Frankenjura haben wir dieses Ziel leider bis heute nicht erreicht. Für den alpinen Bereich haben wir mit unseren Führerinformationen getan, was wir konnten.

Jeder ist selbst seines Glückes Schmied!

Manchmal braucht es halt auch ein wenig Glück. Nur der Zufall wollte es, dass wir mit dem Schreiben von Kletterführern begannen. Und so immer tiefer in die „Materie“ hineinschlitterten. Es gab nur zwei Möglichkeiten: Entweder verdienten wir ordentliches Geld und hatten keine Zeit. Oder wir hatten viel Zeit und dafür kein Geld. Die Einnahmen aus dem Verkauf unserer Bücher waren da unter anderem eine willkommene Aufstockung und gaben uns die Möglichkeit zum Reisen. Sie bescherten uns unvergessliche Erlebnisse und Momente des Glücks.

Charakterveränderung

Rückblickend muss ich nun feststellen, dass man dabei ganz unbewusst und schleichend seinen Charakter verändert. Vom anfänglichen Gelegenheitskletterer wird man bald zum Jäger und Sammler und irgendwann süchtig. Süchtig nach immer mehr neuen Touren und höheren Leistungen. Zufriedenheit wird immer schwieriger zu erreichen und das, obwohl man im Paradies lebt. Nur wenn man draußen unterwegs sein darf, fühlt man sich glücklich. Für ein paar Stunden oder Tage vergisst man alles andere. Man lebt in einer anderen Welt. „A separate reality“, um in den Worten von Carlos Castaneda zu sprechen.

Endstation Depression

Ein Phänomen, das bei vielen Leistungssportlern in ähnlicher Form auftritt und so manchen in tiefe Depressionen gestürzt hat.

Wir alle erinnern uns sicher noch an den Tod von Robert Enke. Und auch Skistar Lindsey Vonn hat es auf dem Höhepunkt ihrer Karriere erwischt. Die Liste derer, die sich nicht outen oder sich womöglich gar nicht ihres Problems bewusst sind, ist deutlich länger. Ein Drittel aller Leistungssportler leidet Studien zufolge an psychischen Erkrankungen. Viele Erstbegeher in Franken übrigens auch!

Verdammt zum nichts tun

Wer hat das als ambitionierter Sportler nicht schon erlebt: Du hast Dich verletzt und bist zum Nichtstun verdammt. Was soll's, Du kannst es nicht ändern. Passiert ist passiert, und auch dieses Übel hat irgendwann ein Ende. Freue Dich also wieder auf die Tage, an denen Du nach einem harten Trainingsaufbau wieder die letzte Express Deines ersehnten Projektes clippst. Denn diese Tage sind gezählt. Höchstleistungen können nicht auf ewig erbracht werden. Auch wenn wir Kletterer hier ein wenig im Vorteil sind und im „hohen Alter“ mit Erfahrung vieles kompensieren können.

Verletzungen vorprogrammiert

Beim leistungsorientierten Klettern sind (wie auch in anderen Sportarten) Verletzungen vorprogrammiert. Ein Situation, an die man sich erst mal gewöhnen und mit der man klarkommen muss. Schließlich haben wir Kletteramateure im Gegensatz zu Fußballprofis keine Physios, keinen großen Medizinstab und keine psychologischen Betreuer um uns herum, die uns mit allen nur erdenklichen Wundermitteln wieder „herstellen“. Ganz im Gegenteil! Oft sind wir auf unser eigenes „medizinisches Gespür“ angewiesen. Wir sind gezwungen, in unseren Körper hineinzuhorchen und Entscheidungen selbst zu treffen. Denn Medizinspezialisten für die oft sehr komplexen Verletzungsvorgänge beim Klettern gibt es nur ganz wenige. Ein normaler Arzt kann sich hier kaum hineindenken. Das wichtigste Ziel muss also sein, möglichst lange gesund zu bleiben! (Anm.: Wie man das erreichen kann, dazu hatte ich in meinem Beitrag „Epicondylitis“ schon einiges geschrieben.)

Die Tragödie nimmt ihren Lauf

Du hast Dich nun wieder herangekämpft, hast hart trainiert und bist wieder auf einem guten Niveau angelangt. Viel fehlt nicht mehr! Ein, zwei Trainingseinheiten noch, und Du fühlst Dich fit für einen ersten Versuch in Deinem Projekt. Du erinnerst Dich noch genau an den Ablauf. So etwas vergisst man nicht so schnell. Die Einzelzüge fühlen sich gut an. Geht doch! Plötzlich das Unfassbare! Bäng! Du musst nicht lange überlegen, was passiert ist. Dieses Geräusch kennst Du schon! Das Ringband ist erneut zerschossen. Ohne große Belastung, ohne zu kämpfen, bist Du besiegt. Es dauert ein paar Tage, bis Du richtig realisierst, was passiert ist.

Zeit für die schönen Dinge des Lebens

Nun hast Du wieder Zeit für andere schöne Dinge des Lebens. Aber sind diese wirklich so schön für einen Leistungssportler? Kann es einen Ersatz geben für das, was man am liebsten tut? Wirklich einschätzen können das wahrscheinlich nur Menschen, die es gewohnt sind, in ihrem Sportlerleben immer wieder an die eigenen Grenzen zu gehen. Dieses irre Glücksgefühl nach einem großen persönlichen Erfolg zu erleben. Für den Bruchteil einiger Sekunden den Moment zu genießen, auf den man so lange hingearbeitet hat. Und der doch so vergänglich ist. Das macht alle Trainingsstrapazen und Verletzungen vergessen. All das Leid ist wie weggeblasen. Doch jetzt sitzt Du wieder hier im stillen Kämmerchen und wartest sehnsüchtig auf diesen Moment...

Klettern macht süchtig!

Noch schlimmer ist es allerdings, bei bestem Bergwetter ohne Partner zuhause zu sitzen und den Daumen von links nach rechts und zurück zu drehen. Du bist pumperlgsund, längst wieder fit und scharrst wie ein Stier mit den Vorderhufen. Nur die Arena und der Torero fehlen. Langsam begreifst Du: Klettern macht süchtig. Egal ob Du nun „Pausesammler“, 9a-Kletterer oder Wochenendkämpfer bist. Bekommst Du Deinen Stoff nicht rechtzeitig, schlagen die Entzugserscheinungen unbarmherzig zu. Wie ein Panther schleichst Du im Käfig auf und ab. Du bist eingesperrt und hast keine Chance auf ein Entkommen. Wie schön wäre es doch jetzt dort draußen?

Freiheit, die ich meine

Das kann wahrscheinlich nur jemand verstehen, der diese Freiheit schon einmal so richtig genießen konnte. Die Freiheit, zu tun und zu lassen, was man gerne möchte. Ständig aufbrechen zu können, wohin man mag. Zeit zu haben, um das Leben in vollen Zügen zu genießen. Oder besser gesagt: Die Zeit zu vergessen! Du lebst im Hier und Jetzt. Es zählt nur der heutige Tag, an dem Du Deine letzte Expressse einhängst und genau weißt: Das war wieder einer der besten Klettertage Deines Lebens. Und der morgige wird genauso gut! Gepriesen seien die Tage, an denen man das erleben darf.

Tage, die an der Psyche kratzen

Doch zwischen all dem stehen auch schwere Tage, die gewaltig an der Psyche kratzen. An denen man ein unbeschriebenes Blatt im Kalender abreißt, um diesen Tag dann im Papierkorb zu entsorgen. Sei es, weil man nicht trainieren kann, weil das Wetter zu schlecht ist oder man sich ausgelaugt fühlt. All dies trägt bei Menschen, die es nicht gewohnt sind still zu sitzen, nicht unbedingt zum psychischen Wohlbefinden bei. Damit umzugehen ist weitaus schwerer, als sich zum Training zu motivieren. Die Balance zwischen Motivation, Ruhephasen und auf den Punkt Vollgas geben zu können ist zumindest für mich eine der größten Herausforderungen des Klettersports. Du kannst noch so gut trainiert sein. Deine Technik ist exzellent. All das nützt nichts, wenn im entscheidenden Moment die Psyche nicht stimmt.

So psyched

Und kommt dann plötzlich wieder der Erfolg, geht Dir das breite Grinsen für viele Tage nicht mehr aus dem Gesicht. Heute nennt das die junge Generation: „so psyched“. Gefällt mir!

Betzenstein – not so psyched, während der schönsten Sommertage 2013

Volker Roth

© topoguide.de 2013 – alle Rechte vorbehalten.
Eine Vervielfältigung – aus auszugsweise – ist nur mit unserer schriftlichen Zustimmung erlaubt.