

Selbstvertrauen

Neben Sturz- und Versagensangst eine weitere nicht ganz unbedeutende Komponente beim Klettern ist das Selbstvertrauen. Es zu erwerben dauert oftmals Jahre, und es wird nur allzu gerne schnell untergraben.

Die Blockade

Ohne Selbstvertrauen macht man keine „Wackelzüge“, keine dynamischen Bewegungen und klettert nicht mit gepumpten Armen weiter. Was folgt, ist eine Blockadereaktion. Nahezu zeitgleich kommen Gedanken ans Stürzen auf. Um dies alles zu analysieren, muss man in den Gedankengängen weit vorne anfangen.

Einsicht ist der erste Weg zur Besserung

Um das Selbstvertrauen und die Technik für einen höheren Grad zu bekommen, sind viele Jahre Erfahrung nötig – oder ein guter Mentor, der einem diese schnell und effizient vermittelt. Doch wer die Augen vor seinen eigenen Problemen verschließt und nicht selbstkritisch an die Sache herangeht, wird lange brauchen oder gar nie dorthin kommen. Einsicht und kritische Selbstanalyse heißen die Zauberworte. Und danach ran an die Arbeit!

Analysieren statt ärgern!

Selbstvertrauen muss hart erarbeitet werden. Und natürlich braucht es dazu Erfolgserlebnisse. Ewiges Projektieren erweist sich hierbei als wenig nützlich und verhindert viele Erfolge sogar in besonderem Maße. Balance ist wichtig. Ärger über einen verpatzten Durchstieg und tief-fliegende Expressen sind fehl am Platz. Eine sofortige Analyse, woran es gelegen hat, ist dagegen Trumpf.

War der Bewegungsablauf nicht richtig einstudiert oder eingeschliffen? Fehlte die Konzentration? War ich nicht ausreichend motiviert oder nicht ausgeruht genug? Wollte ich zu früh „clippen“? War es Versagens- oder Sturzangst? Zu kalt, zu warm, die Schuhe zu eng, etc...

Der entscheidende Schritt

Ich kann das, ich fühle mich stark und fit. Die Fußposition ist perfekt unter dem Körperschwerpunkt, auf dem kleinen abschüssigen Tritt. Ich gebe nicht auf: „a muerte“ – hopp oder top! Den nächsten „Mistgriff“ ziehe ich noch durch. Danach kommt doch der rettende Henkel. Nun noch schnell zum nächsten Ruhepunkt weiter. All das schafft Selbstvertrauen. Wenn der

Durchstieg dann endlich klappt, läuft es meist optimal, ohne großen Rampf und Kampf. Es sieht plötzlich locker aus und fühlt sich auch so an.

Auf's Klettern konzentrieren

Man konzentriert sich plötzlich nicht mehr auf den allfälligen Sturz sondern auf's Klettern. Und zwar nicht auf das Ergebnis – den Durchstieg –, sondern auf die einzelnen Züge. Im Fachjargon heißt das prozessorientiertes Denken (gegenüber dem ergebnisorientierten Denken). So soll es sein! Ein potentieller Sturz darf dabei im Bewusstsein nicht auftauchen. Vorausgesetzt, man hat sich vorher(!) vergewissert, dass im Falles eines Falles nichts passieren kann. Das Gelände muss sturzfreundlich sein oder bei zu wenigen Haken oder gefährlichen Stellen eben vorher „präpariert“ werden.

Frauen ticken anders

Gerade für Frauen ist letzteres besonders wichtig. Denn sie geben die „Kontrolle“ nur sehr ungern aus der Hand. In einer Kletterpartnerschaft haben sie es besonders schwer. Sie bekommen in der Regel alles „vorgebetet“ und entwickeln so wenig Eigeninitiative. Sie sollten viel öfter mit „ihresgleichen“ unterwegs sein. Frauen ticken und denken einfach anders als Männer! Eigentlich grenzt es an ein Wunder, dass eine Partnerschaft zwischen Männern und Frauen überhaupt funktioniert!?

Macho, macho, kann's nit lernen...

Der Mann hat es dagegen wesentlich leichter, Selbstvertrauen zu tanken. Meist ist er ja der „Einhängst“ und kann sich stolz auf die Schulter klopfen. Seine Schwächen kaschiert er durch Kraft. Allerdings nur bis zu seinem Limit. Dort werden Defizite schnell offenkundig. Aber in einem 10er-Projekt kann er ja „in Würde hängen“. Im leichten Gelände wäre dies verpönt und unter seinem zulässigen Niveau.

Siurana, an einem der vielen Ruhetage im Winter 2014.

Volker Roth

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