

# Sturztraining 2.0

Nach der Lektüre von Dave MacLeod und meinem letzten Artikel in der Ausgabe 3/2012 unseres topoguide-Magazins war ich immer noch nicht ganz zufrieden mit meinen Ausführungen, und mir fehlte noch ein letzter entscheidender Gedankengang. Ich wusste nur noch nicht, welcher. Bei unserem Spanienaufenthalt fiel es mir dann wie Schuppen von den Augen.

## Sturztraining ist zu wenig!

Nicole war gerade wieder einmal dabei, sich nach der Alpinsaison ans regelmäßige Stürzen beim Sportklettern zu gewöhnen. Das funktionierte – wenn auch mit zunehmender Entfernung vom Haken etwas widerwillig – ohne nennenswerte Probleme.

Doch was geht jetzt ab? Die erste on-sight Tour am Limit, der erste schwere Zug, angepumpte Unterarme, ein wackliger Aufrichter und schon läuft die Nähmaschine auf Höchstgeschwindigkeit.

Plötzlich ist sie da, die Angst vorm Stürzen, wie sie bei so vielen Kletterern ständig zu beobachten ist. Jetzt erst wurde mir klar, das regelmäßige Sturztraining nur ein Baustein sein kann.

## Kontrollverlust

Die Lösung des Problems ist also vielmehr im persönlichen mentalen Bereich zu suchen. Während man sich bei einem geplanten kontrollierten Sturz noch in der eigenen Komfortzone befindet und man alles im Griff hat, scheint besonders im on-sight alles außer Kontrolle zu geraten. „Frau ist nicht mehr Herrin“ der Lage. Aber auch Männer bestimmen ihre Adrenalin-ausschüttung gerne selbst. Und so kommt, was kommen muss: Statt wirklich an die Grenze zu gehen, wird vorher klein beigegeben und die weiße Fahne geschwenkt.

## Der Geist kann viel bewegen!

Das muss nicht zwangsläufig immer so enden! Ich versuche mich im on-sight beispielsweise nur auf die nächsten zwei bis drei Züge und den möglichen Weiterweg bis zum nächsten Ruhepunkt zu konzentrieren. Bleibt in höheren Graden eine gute Schüttelposition aus, wird's schon schwieriger. Aber auch hier kann man versuchen, sich selbst mit ratzeplatten Unterarmen noch auf die nächsten Züge zu konzentrieren und somit Sturzangst völlig auszublenden. Der Geist kann noch viel „bewegen“, auch wenn das Fleisch schon schwach ist!

## Projektieren hilft ebenfalls!

Beim Projektieren schwerer Routen tritt dieses Phänomen weit weniger häufig auf. Hier ist ab dem Auschecken klar, wo es wacklig oder delikater wird und wo ein Sturz möglich ist. Man weiß, was einen erwartet, und was von einem erwartet wird. Die Angst ist dann meist nicht so groß. Dennoch entlädt sie sich bei manchen Zeitgenossen mit einem Urschrei, der zuweilen sogar Todesangst vermuten lässt. Häufig ist besonders vor Dynamos oder weiten Zügen ein Zögern zu beobachten. Nicht nur, dass damit der Kletterfluss unterbrochen wird, besteht die Gefahr, durch dieses Zögern über das Stürzen nachzudenken. Durch perfektes Einschleifen der Züge und ein beherrztes Weiterklettern sollte dies allerdings in den Griff zu bekommen sein.

## Tiefenatmung

Hat man den rettenden Henkel erreicht, wartet schon das nächste Problem. Wie beruhige ich mein pochend Herzchen, und wie stelle ich die Nähmaschine wieder ab? Da hilft nur tiefes Durchatmen, im wahrsten Sinne des Wortes. Bauchatmung ist gefragt.

## Boca seca

Ein spanischer Freund gab mir diesen Winter noch einen unbezahlbaren weiteren Tipp: „*Boca seca*“ nennen die Spanier dieses Phänomen. Also einen trockenen Mund. Um aber das überschüssige Adrenalin wieder abzubauen, braucht es eine „*Boca humeda*“, also einen feuchten Schlund. Und tatsächlich funktionierte der Tipp auf Anhieb! Den Tag über gut hydriert bleiben und an den Ruhepunkten oder während des Kletterns immer wieder versuchen, etwas Feuchtigkeit im Mund zu bilden. Sprich Spucke sammeln. Vielleicht hilft auch der Gedanke an Weißbier oder die abendliche Belohnungspizza, um einem das Wasser im Mund zusammenlaufen zu lassen.

## Der entscheidende letzte Zug

Du hast nun alles wieder im Griff! Konzentriere dich nicht auf den Durchstieg oder das Ziel, die Umlenkung zu erreichen! Denke nur an die nächsten Züge. Platziere die Füße so präzise und so hoch, wie nötig, bevor du den nächsten oder alles entscheidenden Zug ansetzt. Konzentriere dich wieder nur auf die folgenden Züge. So kann es sein, dass du plötzlich vor der Umlenkung stehst und dein Glück kaum fassen kannst. Bis dahin ist es allerdings ein hartes Stück Arbeit, aber der Weg lohnt sich!

## **Vorurteil Sturztraining**

Bei dieser Analyse bestätigt sich mein Vorurteil, dass viel Sturztraining nicht unbedingt viel hilft. Zumindest nicht bei allen Kletterern und nicht in allen Situationen. Was allerdings keinesfalls heißen soll, dass es nicht nötig wäre! Allerdings scheint es sich langfristig noch mehr auszuwirken, an Technik, Taktik und im mentalen Bereich zu arbeiten.

*Wenn die Kraft für harte Projekte nicht mehr ausreicht, muss sie eben durch Erfahrung ersetzt werden...*

Siurana, im Winter 2013  
Volker Roth

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