

so psyched

Wer sich intensiv mit Klettern beschäftigt und leistungsorientiert unterwegs ist, kennt sie sicher: Tage, an die man sich sein ganzes Leben lang erinnern wird. An denen Leistungen abgerufen wurden, die an einem „normalen“ Klettertag einfach nicht zu erbringen sind.

Ich meine damit nicht jene Routen, wie man sie in schöner Regelmäßigkeit ins Tourenbuch einträgt. Bei denen man meist schon vorher weiß, wie sie ausgehen und dass man mit 90-prozentiger Sicherheit die Umlenkung spätestens im zweiten oder dritten Versuch klippt. Nein, es sind die Routen, auf die man lange, manchmal viele Jahre hinarbeitet. Träume, die man verwirklichen möchte. Dazu gehört viel Willen. Der unbändige Wille, etwas Großes leisten zu wollen. Doch wie kommt es zu diesen Tagen und Routen?



Angreifermodus

Der Hauptanteil des Erfolgs liegt tief in Deinem Innersten verborgen. Nach vielen Wochen, Monaten oder manchmal auch nach Jahren spürst Du plötzlich: *da geht was* in deinem Projekt. Plötzlich fühlen sich die Züge gut an. Viel leichter als all die Tage oder Jahre zuvor. Plötzlich bist du mit dem Körper viel näher am Fels als sonst. Und damit kannst du endlich die kleine „Mistleiste“ durchblocken. Ein Ruck geht durch deinen Körper. Und der Kopf schaltet plötzlich auf „Angreifermodus“. Für heute ist jedoch Schluss. Denn für einen Durchstieg reicht die Maximalkraft nicht mehr. Aber du gehst mit einem guten Gefühl nach Hause. Endlich hast du die Gewissheit, dass es möglich ist, wofür du so lange gearbeitet und trainiert hast. Jetzt musst du es nur noch zu Ende bringen.

Tunnel Vision

Kurz vorm Einschlafen laufen die Züge noch mal wie in einem Film vor dir ab. Du hast keinen vergessen. Super! Alles wird gut!

Am liebsten würdest du gleich morgen wieder rausfahren. Der Clevere hört jedoch auf seinen Körper oder weiß zumindest, dass er jetzt seine ganzen Kräfte benötigt und wartet noch einen Tag. Die Spannung steigt ins Unermessliche.

Der nächste Morgen: Du hast gut geschlafen. Mit einem leckeren Frühstück beginnst du den Tag. Alles ist Routine. Du setzt dich ins Auto und fährst wie ferngesteuert zum Fels. Es fühlt sich an wie eine Fahrt durch einen Tunnel, an dessen Ende das Licht lockt. Du bist total fokussiert auf den Durchstieg. Nichts kann dich

ablenken. Gespräche nimmst du nur noch am Rande wahr. Eigentlich hörst du schon gar nicht mehr richtig zu.

Die Vorbereitung

Routinemäßig laufen die Aufwärmrouten ab. Wieder hängst du die Expressen ein, schaust dir jeden einzelnen Zug noch mal genau an. Alle Fußpositionen werden präzise gecheckt. Manches fühlt sich vielleicht noch nicht ganz so gut an. Aber der Modus steht bereits auf Durchstieg.

Die Hände sind eingchalked. Der Seilknoten passt, und die Schuhe sind sauber und sitzen perfekt. Das Seil liegt ordentlich zum Ausgeben auf dem Seilsack. Der Partner ist konzentriert. Er kennt jede deiner Bewegungen. Weiß genau, wann das Seil kommen muss.

Der Durchstieg

Die Motivation kennt an diesem Tag keine Grenzen. Du kletterst wie in Trance und hörst nur noch deinen Herzschlag. Alle Geräusche nimmst du nur noch im Unterbewusstsein wahr. Auch die der Anfeuernden. Die Schlüsselzüge klappen auf Anhieb. Du kletterst flüssig und dynamisch durch die Ausdauerpassage. Langsam begreifst du dein Glück, und Adrenalin wird in höchsten Dosen ausgeschüttet. Die Endorphine sprudeln nur so aus dir heraus. Das Unterbewusstsein sendet noch einen letzten Gruß, bis zum Schluss konzentriert zu bleiben. Von vielen anderen Projekten weißt du bereits, was durch eine winzige Unkonzentriertheit passieren kann. Du hast gelernt, mit ratzeplatten Unterarmen und leerem Kopf noch die entscheidenden Züge zu machen. Der Puls

schlägt bereits Alarm, und die Lungen pfeifen aus dem letzten Loch. Nicht mal zu einem Freudenschrei bist du mehr fähig. Total am Ende und leer.

Du bist überglücklich und eine Tonnen schwere Last fällt von dir ab. Das ist pures Gold! Und du weißt genau: Solche Tage gibt es nur sehr, sehr selten.

Für lange Zeit geht dir das breite Grinsen nicht mehr aus dem Gesicht. Viele Tage vergehen, bevor du dich einer neuen Herausforderung widmen kannst. Körper und Geist sind leer. Du hast Großes geleistet. Mit dieser Zufriedenheit lässt es sich auch mal eine ganze Weile ohne Projekte leben.

**An Tagen wie diesen...
...wünsch' ich mir Unendlichkeit.**

Volker Roth
so psyched

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

Die Fotos wurden dankenswerterweise von Kalle Demetz von Extremklettern.de zur Verfügung gestellt.



| *Zufrieden mit mir und der Welt beim
Plaisirklettern an der Hetzendorfer Wand.*