

PSYCHOPOWER

BEIM KLETTERN IST DER KOPF DER WICHTIGSTE MUSKEL, DAS IST HINLÄNGLICH BEKANNT. DOCH WIE GENAU WIR UNSEREN KOPF EINSETZEN KÖNNEN, UM MEHR HERAUSZUHOLEN, DAS HABEN WIR EINMAL GENAU ANGESEHEN

Text: SARAH BURMESTER

DER EINFLUSS DER PSYCHE

„Eine psychologische Blockade“ nannte Chris Sharma sein Problem, das er mit *First Round First Minute* (9b) in Margalef hatte. Zig Versuche musste der Kletterprofi investieren, unzählige Male stürzte er noch ganz am Ende ins Seil, nachdem 99 Prozent der Schwierigkeiten der Route bereits hinter ihm lagen. Es war wie verhext. Er wusste, dass er die Route klettern kann – und doch wollte es nicht klappen. Erst eine Pause von mehreren Monaten (und damit gehöriger gedanklicher Abstand) erlaubte ihm schließlich einen unbeschwerten Versuch ohne Erwartungen – und zack, die Erstbegehung gelang.

Den Einfluss der Psyche auf die Leistung kennen die meisten Kletterer. Der Unterschied zwischen einem guten Tag, an dem wir ausgeschlafen und motiviert antreten und einem schlechten Tag, an dem wir keine Lust haben und nichts klappen will, ist nicht zu leugnen. Doch wie können wir Einfluss darauf nehmen, ob ein Tag ein guter oder ein schlechter wird?

LEISTUNGSRESERVEN IM KOPF

Versagensangst und Erfolgsdruck sind nur einige der Einflussgrößen, mit denen wir Kletterer konfrontiert sind. Sturzangst gehört ebenfalls dazu, oder manchmal auch Motivationsschwierigkeiten. Auch „Verkopfen“, also krampfhaftes Denken oder Nervosität während des Kletterns, ist problematisch. Besonders im Wettkampf muss die Psyche einiges wegstecken können, was die

Konzentration stören kann, denn in der Weltspitze sind alle stark. Und ob das wilde Anfeuern oder das Scheinwerferlicht den Kletterer stört oder eher stärkt, liegt allein in seinem Kopf: an seinen mentalen und kognitiven Fähigkeiten, z. B. an seiner Konzentration. Diese Fähigkeiten können die letzten paar Prozent der Leistungsreserven herauskitzeln. Im Mentaltrainings übt man, zu erkennen, welches äußerliche und welches innere Faktoren sind; sowie, welche wir davon beeinflussen können (und wie). Auch im alltäglichen Freizeitspaß in der Kletterhalle können wir – egal ob Topniveau oder Hobbykletterer – vom Mentaltraining und seinen Techniken profitieren (s. Tipps im Kasten auf S. 40).

DAS STEuern DER BEFINDLICHKEIT

Spitzenleistung (oder: Klettern an der persönlichen Leistungsgrenze) lässt sich, wie das Beispiel von Sharmas Blockade bei *First Round First Minute* zeigt, nicht programmieren. Sie „passiert“, wenn die inneren Bedingungen stimmen; ähnlich dem vom Psychologen Mihály Csikszentmihályi geprägten Konzept des „Flow“, der ebenso wenig erzwingbar ist.

Mentales Training hilft, Körper und Geist dazu zu bringen, bis ins tiefste Un(ter)-Bewusstsein an einem Strang zu ziehen, um das bestmögliche Ergebnis zu produzieren. Auch das Steuern der eigenen Befindlichkeit gehört dazu: Kann ich mich auch unter Anspannung locker machen? Kann ich meine Angriffslust steigern, ohne un-

kontrolliert zu werden? Lasse ich mich ablenken oder behalte ich den Fokus?

DIE OPTIMALE STIMMUNG FINDEN

Topkletterer in Wettkampf und Fels sind üblicherweise auch mental fit – manche als Naturtalent, manche aus Übung und Konfrontation mit Problemen heraus. Im Wettkampf beispielsweise entscheidet die individuelle Nervenstärke eines Athleten darüber, ob ein misslungener Versuch ihn aus dem Konzept bringt oder ob er beim nächsten Durchgang unvermindert motiviert angegreift. Wenn ein Sportler in der für seine Spitzenleistung erforderlichen optimalen „Stimmung“ ist, kann er erfolgreich seine Leistung abrufen und lässt sich auch bei Ablenkungen nicht aus der Ruhe bringen.

Die richtige „Betriebstemperatur, im Fachjargon Aktivierungsniveau genannt, ist also elementar für Spitzenleistung.

„Ist die Erregung zu niedrig, sind Leistungskomponenten nicht abrufbar; ist sie zu hoch, ist aufgrund damit einhergehender muskulärer Verspannung und Verkrampfung keine gute Leistung zu erwarten“ erklären Jürgen Beckmann und Anne-Marie Elbe in ihrem Buch „Praxis der Sportpsychologie“ (s. Literaturtipps). Gerade beim Klettern ist diese Art von innerem Feintuning und die Fähigkeit zum schnellen Wechsel zwischen den Aktivierungsniveaus elementar: Brutale Dynos erfordern eine anderes Maß an Angriffslust als eine hochtechnische Platte, auf der besonnene Millimeter-Arbeit nötig ist. Ob Entspan-

SPITZENLEISTUNG
„PASSIERT“, WENN DIE
INNEREN BEDINGUNGEN
STIMMEN: MOTIVATION
UND KONZENTRATION

Chris Sharma bei einem Versuch in *First Round First Minute* (9b). Auch ein King hat manchmal mentale Schwächen.

Foto: Bernardo Gimenez

nung oder Anregung eher weiterhilft, um in die optimale Betriebstemperatur zu kommen, ist laut Mentaltraining-Pionier Hans Eberspächer sportartenabhängig und variiert individuell stark.

Beim Mentaltraining geht es hauptsächlich um das Erreichen dieser „individuellen Zone optimalen Funktionierens“, wie sie der finnische Sportpsychologe Yuri Hanin nennt. Dabei ist erlaubt, was hilft: Entspannungsübungen, aktivierende Musik, oder auch die gezielte Anhebung der Atemfrequenz. Damit Sportler besser die perfekte Leistungsstimmung erreichen, zielen Mentaltrainer besonders auf die Verbesserung der Fähigkeit zur „Regulation von Aufmerksamkeit und Aktivierung“; also der Fähigkeit,

in den richtigen Modus zu kommen. Unter anderem gilt das Selbstgespräch als sinnvolle Technik, um die innere Haltung zu mobilisieren.

DER INNERE DIALOG

Weil das Sprachzentrum unter Stress (also beim Wettkampf oder sonstwo an der Leistungsgrenze) aus der evolutionären Entwicklung heraus runtergefahren ist, sind kurze, klare Befehle sinnvoll. Selbstanweisungen wie „Jetzt Vollgas“ oder „Dranbleiben, Atmen!“ können durchaus helfen, den inneren Dialog zu kontrollieren. Nur wenn die Stimmung im Kopf stimmt, ist Konzentration möglich und damit das Abrufen der Leistung. So bestätigt Eberspächer: „Wer

aufgibt, gibt zuerst im Kopf auf.“ Dass negative Gedanken („Ich schaff das nicht! Gleich rutsche ich vom Griff!“) der Leistung abträglich sind, überrascht nicht. Es gilt also, den inneren Dialog positiv und fokussiert zu halten. Das beginnt mit unserer grundsätzlichen Herangehensweise. Manche mental schwachen Leistungssportler und vor allem Freizeitkletterer erwarten gewohnheitsmäßig den Misserfolg. („Die Route ist viel zu schwer, die schaffe ich eh nicht im Durchstieg“). Damit Erfolg eintritt, müssen wir ihm gegenüber aber aufgeschlossen sein. Wenn es an die Leistungsgrenze geht, kann man sich interne Konflikte zwischen Wunsch und Gedanken nicht mehr erlauben. Nach außen kokettieren, dass man etwas vermutlich nicht kann, mag noch gehen. Doch wer tatsächlich nicht daran glaubt, Boulder X klettern zu können, wird es mit großer Wahrscheinlichkeit auch nicht tun.

Es geht also darum, den Erfolg zu erwarten, ohne allzu fest mit ihm zu rechnen. Täten wir letzteres, würden wir uns nicht mehr bemühen. Doch daran zu glauben, und zwar fest, dass das Projekt kletterbar ist, wenn wir unser Bestes geben - das gehört zur Grundausstattung der mentalen Fitness. In der Sportpsychologie nennt man dies „Kompetenzerwartung“. Denn nur wer sich etwas zutraut, kann dies auch abliefern. Also gilt es, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten solide aufzubauen. Trainingserfolge helfen hier: sich erreichbare Etappenziele zu setzen, ist also eine sinnvolle Strategie (s. Tipps im Kasten links). Je verbindlicher und präzise diese Ziele formuliert sind, desto wirksamer ist ihr Effekt.

DAS IDEOMOTORISCHE TRAINING

Als sehr hilfreich hat sich auch die Technik des Visualisierens herausgestellt. Dieses war ursprünglich einmal gemeint, wenn von Mentaltraining die Rede war: Die präzise Vorstellung der Bewegung, also zum Beispiel der nötigen Züge für eine Route oder einen Boulder. Beim Klettern und Bouldern ist Visualisierung, auch ideomotorisches Training genannt, ein selbstverständliches Element der Vorbereitung: Bei der Besichtigung, also wenigen Minuten vor dem Start, gehen die Wettkämpfer die ihnen präsentierten Boulder oder Routen mental durch. Sie versuchen, sich anhand der sichtbaren Griffe und Tritte bereits die erforderliche Bewegung vorzustellen. Mit etwas Übung lässt sich so (auch beim On-sight-Klettern) Zeit und damit Kraft sparen, die sonst akut in der Wand für die Lösung des Bewegungspuzzles aufgewendet wer-



Motivation ist der Schlüssel: Sie sorgt für verstärkte Dopaminausschüttung. Dies wiederum hilft dabei, nicht aufzugeben und auch über lange Zeiträume anstrengendes Training durchzuhalten. Shauna Coxsey beim Training in Liverpool.

üben dabei, ausgewählte Bilder mit speziellen Erregungszuständen zu verknüpfen: Wer eher zögerlich veranlagt ist, trainiert mit seinem selbstgewählten Symbolbild eine entschlossene und selbstbewusste Haltung zu verinnerlichen. Wer eher hitzköpfig oder angespannt ist, holt mit dem vorgestellten Bild Entspannung und Souveränität hervor. Diese Bild-Stimmungs-Kopplung muss, wie alle Mentaltechniken, geübt und trainiert werden, denn die im Spitzensport

oder auch am Berg abzuliefernden Aktionen sind dermaßen komplex, dass (zu) bewusstes Denken die Abläufe eher stört. Zu bewusstes, absichtliches Steuern und Kontrollieren wollen bremsen einen flüssigen Bewegungsablauf; solches Verkopfen ist außerdem imstande, ungünstige Denkmuster zu fördern, beispielsweise Versagensangst. Dagegen wenden übrigens manche Leistungssport-

ler den „Hirnhälftentrick“ an: So soll ein kurzes Ballen der linken Hand zur Faust (bei Rechtshändern) Versagen unter Druck beseitigen.

Locker zu bleiben ist wichtig, um Leistungen abzurufen und sich konzentrieren zu können. Der Fokus aufs Tun erschafft bei geübten Sportlern (Kletterern, aber auch Musikern) eine Art gedankenfreien Raum. Darin ist kein Platz für Angst, Zweifel oder andere Ich-bezogene Sorgen. Wer nach einigem Projektieren den Durchstieg schafft,

BEIM IDEOMOTORISCHEN TRAINING VERSUCHT MAN KRÄFTE, ZUG, DRUCK, SPANNUNG UND ENTSPANNUNG ZU SPÜREN

den müsste. Auch beim Rotpunktklettern ist es üblich, sein Projekt mental, also in der Vorstellung, zu klettern. So lassen sich neben der Erfolgszuversicht die eigenen Bewegungsabläufe verbessern. Und das sogar besser als in der tatsächlichen Ausführung: Denn anders als in der Realität lässt sich in der Fantasie die perfekte Durchführung ohne Fehler üben.

MUSKELWACHSTUM AUS DEM KOPF

Laut Eberspächer ist es sinnvoll, sich die Ausführung so lebhaft wie möglich vorzustellen: „Beim ideomotorischen Training vergegenwärtigt man sich die Innenperspektive einer Handlungssequenz, das heißt, man versetzt und fühlt sich in die Ausführung hinein, um sie unter Einbezug möglichst vieler Sinnesmodalitäten nachzuempfinden; zum Beispiel versucht man

Kräfte, Zug, Druck, Spannung und Entspannung zu spüren und wahrzunehmen“. Je lebhafter diese Vorstellung gelingt, desto deutlicher der Effekt. Studien haben nachgewiesen, dass sich sogar das Muskelwachstum damit steigern lässt. Andere Visualisierungstechniken helfen dabei, eine bestimmte Stimmung mit Bildern zu verknüpfen. Dies übt Mentaltrainerin Alexandra Albert aus Darmstadt zum Beispiel mit den Mitgliedern vom Expeditionskader des DAV (s. Interview auf S.42). Die Alpinisten

TIPPS

MENTAL FIT WERDEN

Mentales Training ist Arbeit. Mit diesen Tricks gelingt der Einstieg.

OPTIMAL EINSTIMMEN

Bist du wach und motiviert? Wenn nein, bring den Kreislauf in Schwung, mache ein paar schnelle Bewegungen, höre anregende Musik. Bist du zu aufgeregt? Atme tief, seufze, zucke ein paar Mal die Schultern, mach dir bewusst, dass es keinen Blumentopf zu gewinnen gibt.

VISUALISIEREN

Route / Boulder vor dem Start begutachten; schau gründlich, ob du alle verfügbaren Griffe und Tritte (Kanten und Volumen) gefunden hast; versuche, dir die Bewegungen vorzustellen; eventuell verschiedene Lösungsmöglichkeiten durchspielen.

MOTIVATION VERSTÄRKEN

Mach dir klar, dass du klettern willst. Halte dir vor Augen, dass dich niemand zwingt, einzusteigen, sondern du selbst es bist, der Freude am Klettern und an der Herausforderung hat. Rufe dir das Gefühl ins Bewusstsein, das du hast, wenn du Lust aufs Klettern hast.

ZIELE SETZEN

Definiere Ziele. Ob eine Route möglichst entspannt klettern



Anfangs erfolglos, mit der Zeit immer besser: Besichtigen und Vorstellen der zu kletternden Route.

oder ein machbares Projekt: plane konkrete Ziel - sie dürfen gut erreichbar sein - auf dem Weg zu einem größeren Ziel. Wenn es geschafft ist, setze einen Haken darunter und vergiss das Feiern nicht.

SELBSTGESPRÄCH

Sei nett zu dir. Coache dich selbst, wie du einen guten Freund behandeln würdest. Überlege dir kurze, prägnante Befehle für die Schlüsselstelle. Extratipp: Nenne dich selbst

beim Vornamen. Das hilft, durch schwierige Situationen zu navigieren und Selbstvertrauen aufzubauen.

ATMUNG KONTROLLIEREN

Tief Durchatmen: kling abgedroschen, aber hilft wirklich. Die Regulation der Atmung ist der direkte Draht ins ansonsten schwer ansteuerbare Nervensystem. Mit tiefer, langsamer Atmung werden wir ruhiger; kurze, kräftige Atmung wirkt anregend.

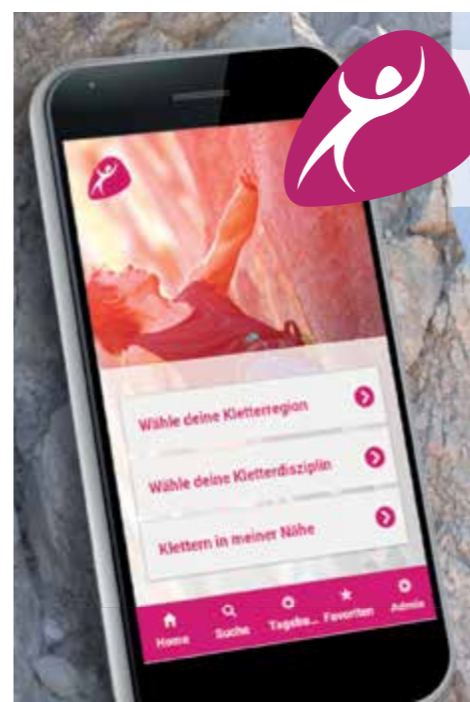
MEDITIERE

Meditation und verwandte Techniken wie Yoga helfen, Stressresistenz, Konzentrationsfähigkeit und Laune zu verbessern. Außerdem lernen wir beim Meditieren, den Kopf frei zu machen.

... UND EIN LETZTER TIPP ZUM THEMA STURZANGST

Akzeptiere, dass Angst da ist, und denke daran, dass dies ein gesunder Mechanismus im Körper ist. Gewöhne dich daran, atme möglichst entspannt, und konzentriere dich auf die Bewegung. Übrigens: Je schwerer man klettert, desto weniger Kapazitäten sind übrig, um sich zu fürchten.

► Mehr zum Flow im Bergsport unter www.klettern.de/flow ► Mehr Tipps gegen die Angst vorm Fallen gibt's unter www.klettern.de/sturzangst ► Tipps zum Mentaltraining gibt's unter www.klettern.de/mentaltipps



Fotos: Lukasz Wazecha / Red Bull Content Pool (rechts oben), Anna Plunova (links)

DIE NEUE Climbers Paradise APP. Tirols größtes Online-Kletterportal.

Geschafft....DIE NEUE Climbers Paradise APP.... ist online: sämtliche Inhalte (Touren, Topos, Infos, etc.) stehen ab jetzt auch offline zur Verfügung. Einfach vorher aufs Handy laden. Außerdem haben wir ein Klettertagebuch hinzugefügt....

JETZT ZUM DOWNLOAD UNTER: climbers-paradise.com



INTERVIEW MIT ALEXANDRA ALBERT

ENTSPANNT SEIN IST DIE BASIS



Alexandra Albert betreut beide Exped-Kader des DAV als Mentaltrainerin. Sie gibt regelmäßig Workshops zum Mentaltraining im Klettern und Bouldern.

Du verwendest im Mentaltraining neben anderen Übungen erst einmal Entspannungstechniken. Warum?

Entspannt sein ist die Grundlage für alle geistige Arbeit. Ich muss mich in einen entspannten Zustand begeben können, um mich konzentrieren zu können, Bewegungen visualisieren zu können, oder auch um meine Emotionen zu beobachten und mit ihnen zu arbeiten. Das geht gut über Atemübungen, auch Yoga und Meditation sind verbreitete und hilfreiche Techniken. Vor allem für die Regeneration ist dies wichtig. Das ist gerade ein ganz großes Thema.

Inwiefern?

Gerade im Leistungssport - oder auch beim Bergsteigen und Klettern - steht man unter großem Druck und ist unter Dauer-Stress. Sich erholen zu können, auch kurzfristig, ist aber grundlegend, um an die eigenen Ressourcen heranzukommen. Auch körperlich gesehen: um besser zu werden, müssen wir uns Pause gönnen. Mentaltraining verändert die Qualität des Sports.

Wie kann ich mir das vorstellen?

Es ist ein Training, kein Wunderwerk. Es hilft nichts, mal sporadisch oder

vor einem Wettkampf zu sagen, jetzt mache ich mal eine Übung, das habe ich mal gelesen... Im Mentaltraining schauen wir uns evolutionäre oder persönliche Muster an, und überprüfen, ob sie helfen oder schaden. Dann arbeitet man daran, oder verstärkt die eigenen Stärken. Mit mehr Übung lässt sich dann Hilfreiches besser abrufen und auch körperliche Effekte werden bemerkbar.

Was sind noch zentrale Themen im Mentaltraining?

Neben der Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit? Sicherlich Motivation, aber auch eine positive Grundhaltung... Und zu lernen, was einem gerade gut tut und was man

braucht... da ist auch Eigenverantwortung ein Thema. Soziales Umfeld und Netzwerk sind zwar der zweitwichtigste Faktor, wenn es um Leistung geht – aber selbst die Verantwortung für sich und sein Handeln zu übernehmen, ist der wichtigste.

Was ist neben all diesen Aspekten noch wichtig, was kann jeder Kletterer für sich ausprobieren?

Zielarbeit ist so etwas. Wenn ich mich verbessern möchte, suche ich mir ein realistisches Ziel und schreibe das auf. Auch mit qualitativen Attributen arbeiten und einen Termin setzen. „Heute klettere ich geschmeidig und bewusst“ – man weiß, dass Ziele eher erreicht werden, wenn sie konkret ausformuliert werden. Außerdem: Sich selbst nicht zu ernst nehmen. Humor hilft immer.

Info zum Mentaltraining von Alex: www.physio-mental-training.de

WER VOR ALLEM AUS DER ANGST VOR DEM MISSERFOLG SEINE MOTIVATION ZIEHT, FÄHRT DAMIT SCHLECHTER

hat sich bestimmt schon einmal gewundert, wie leicht und mühelos die Aneinanderreihung der schweren Kletterzüge schließlich gelang: nahezu ohne Anstrengung, im Flow eben. Doch wie bekommt man es hin, sich positiv eingestellt in den Flow zu begeben, Motivation und Konzentration zu bündeln, sodass keine Fehler mehr passieren und die vormals unmenschlich harte Crux hinaufzuspazieren?

FLOW LÄSST SICH NICHT ERZWINGEN

Für den Flow ist laut dem eingangs erwähnten Psychologen Csikszentmihályi nötig, dass die fragliche Tätigkeit eine Herausforderung darstellt, der wir aber gewachsen sind. Weiterhin ist Kennzeichen des Flows, dass wir uns zwar einen erfolgreichen Ausgang unserer Bemühungen erhoffen, aber das Ergebnis hinter dem Tun verblasst. Wir gehen im Moment auf, „sind eins“ mit der Bewegung. Es gilt, sich von Erwartungen jeder Art frei zu machen. Dabei helfen Freude am Tun und Motivation. Doch was motiviert uns? Die Freude am Klettern? Unser Bedürfnis nach Anerkennung? So oder so: Motivation ist unsere beste Verbündete. So besteht bei erfolgswahrscheinlichen Personen

die größte Motivation, wenn Unsicherheit über das Ergebnis (Erfolg oder Misserfolg) vorliegt. Deshalb finden wir schwere Routen und Boulder auch reizvoll: Wenn der Erfolg nicht garantiert ist, schmeckt sein Eintreffen doppelt süß. Wer vor allem aus der Angst vor dem Misserfolg seine Motivation zieht, fährt damit schlechter, denn Flow stellt sich bei Angst und Sorge nicht ein. Doch auch der Erfolg ist nur ein halbbares Motiv. Denn wer sich am Ergebnis festbeißt, vergisst, sich dem Prozess zu widmen, und hat es ebenso schwer, in den Flow zu finden.

Das zeigte auch das Beispiel von Chris Sharma in *First Round First Minute*: Erst als er ohne Erwartung in die Route eingestiegen war, konnte er sich aufs Tun konzentrieren, innerlich loslassen und den Flow ermöglichen, der im Bouldern und Klettern nicht nur zum Erfolg verhilft, sondern letztlich auch das ist, was uns immer wiederkehren lässt.

LITERATUR-TIPPS



„Praxis der Sportpsychologie“ Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport - Jürgen Beckmann und Anne-Marie Elbe, 2. Auflage 2011 Spitta Verlag

„Meditation für Skeptiker“ Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst - Ulrich Ott, O.W. Barth Verlag

Foto: Albrecht Haag (links oben)



DEUTER Rucksack Speed Lite 20

Neuer, ultraleichter Rucksack im klettern-Design.



ClimbX Rope Bot

Zum Transportieren und Aufbewahren von Seilen, Gurten, Griffen und Zubehör.



Petzl Grigri

Das ultimative halbautomatische Sicherungsgerät.



SKYLOTEC sitZ 2.0

Atmungsaktiv, super bequem und optimal auf Damen und Herren zugeschnitten, ist der sitZ 2.0 ein perfekter Unisex-Allrounder, der einen auch bei längerem Hängen im Seil gemütlich im Gurt sitZen lässt.

Wunsch-Extra GRATIS

Kletterbibel Gimme Kraft!

Die Trainer von 9a-Onsighter Alex Megos liefern eine Trainingsanleitung der neuen Art.



Core Climbing Fingerboard

Mit dem Finger Board von Core kommt ein Stück Kletterhalle nach Hause für ein abwechslungsreiches Training an den unterschiedlichsten Griffstrukturen.



klettern Abo-Vorteile:

- + Wunsch-Prämie nach Wahl
- + Lieferung pünktlich frei Haus
- + Preisvorteil gegenüber Einzelkauf
- + Keine Ausgabe verpassen
- + Ausgabe früher im Briefkasten als am Kiosk
- + Urlaubsunterbrechung oder -nachlieferung
- + GRATIS-Ausgabe bei Bankeinzug
- + Online-Kundenservice



NEU! klettern Kombiabo (Heft + Digital) – Digital-Abo-Upgrade: Als ePaper (PDF) universell auf allen digitalen Geräten lesbar – Unabhängig vom Betriebssystem! Jetzt für nur 9,99 € statt 31,92 €! www.klettern.de/digitalabo

Weitere tolle Geschenke hier:

www.klettern.de/abo

Direktbestellung: +49 (0)711 3206-9900 • +49 (0)711 182-2550 • klettern@dpv.de