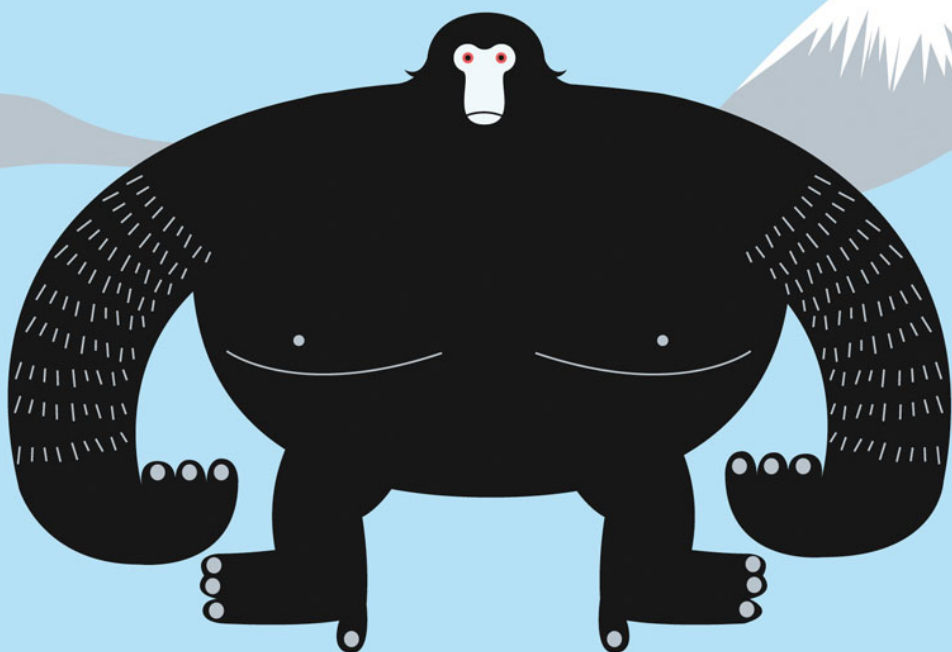


**Dave MacLeod**



**9 VON 10  
KLETTERERN  
MACHEN DIE  
GLEICHEN FEHLER**

**riva**

**Dave MacLeod**

**9 VON 10**

**KLETTERERN  
MACHEN DIE  
GLEICHEN FEHLER**



**Dave MacLeod**

**9 VON 10**

**KLETTERERN**

**MACHEN DIE  
GLEICHEN FEHLER**

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Sicherheit und Eigenverantwortung**

Für die Umsetzung und die damit verbundenen Risiken der in diesem Buch gegebenen Empfehlungen ist allein der Leser verantwortlich. Klettern und Klettertraining sind von Natur aus potenziell gefährlich. Dieses Buch setzt Vorkenntnisse und eine gewisse Erfahrung in den grundlegenden Sicherungstechniken voraus sowie deren sichere Ausübung während des Sports und der Vorbereitung. Es ist für eine ergänzende Verwendung neben anderen, tiefergehenden Wissens- und Informationsquellen gedacht, die in jedem Kapitel angedeutet werden. Das vorliegende Buch ersetzt nicht die jeweilige Eigenverantwortung für die Risiken und Vorzüge des Kletterns und des Klettertrainings oder für einen sorgfältig geschul-ten Umgang mit den dafür benötigten Techniken.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

4. Auflage 2015

© 2012 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2010 bei Rare Breed Productions unter dem Titel *9 Out of 10 Climbers Make the Same Mistakes*. © 2010 by Dave MacLeod. All rights reserved. Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Nicole Luzar, [topoguide.de](http://topoguide.de), Betzenstein

Redaktion: Brigitte Caspary, Egloffstein

Umschlaggestaltung: Maria Wittek

Umschlagabbildung: iStockphoto/Simon Oxley

Satz: HJR, Jürgen Echter, Landsberg am Lech

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-217-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-580-4

ISBN E-Book (E-PUB, Mobi) 978-3-86413-581-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter  
[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

*Für Claire*

Dieses Buch richtet sich an alle, die bereit sind, ihre Klettergewohnheiten zu hinterfragen und zu verändern.

# Inhaltsverzeichnis

Einführung	11
Auf dem Holzweg	12

## Teil 1 Gewohnheitstiere

In den Grundlagen stecken geblieben	17
Die wichtigste Erkenntnis	20
Die wichtigste Veränderung	22
Scheitern, um Erfolg zu haben	25
Hätte ich bloß damals gewusst, was ich heute weiß	26
Ist das peinlich?!	27
Ist dieser Grad gut oder nicht?	30
Die erste Generation war die freieste	33
Ganz von vorn anfangen	35
Die Wahrheit über bekannte Klettergrößen	38
Kenne den Feind: deine Vorlieben	40
Nicht stecken bleiben	42
Gewohnheitstiere	44

## Teil 2 Die großen vier: Bewegungstechnik, Fingerkraft, Ausdauer, Körpergewicht

Die wichtigste Lehre aus der Sportwissenschaft	49
Die Gesetze lassen sich nicht brechen	50
Technik lernen	53
Aufnehmen, abspielen, analysieren	55
Aber niemand macht doch Drills, oder?	56
Die Elemente der Klettertechnik	60
Die Notwendigkeit des dynamischen Kletterns	62
Die Varianten dynamischer Züge	64
Streithema Körpergröße	69

Mehr als nur auf den Füßen stehen	70
Zwei gewöhnungsbedürftige Techniken	73
Je präziser, desto besser	75
Die Griffe größer machen	77
Kraft ist nicht alles	79
Bouldern ist die Nummer eins	80
Aber ich bouldere nicht gern!	82
Bouldern, um stark zu werden – oder anzugeben	83
Griffbrettfanatiker	84
Eine gute Bouldersession besteht aus ...	86
Regeln für das Griffbretttraining	87
Aufstellen oder nicht?	94
Die Phänomene Haston und Oddo verstehen	96
Die Körpertypen von Ondra und Sharma verstehen	99
Wie leicht muss ich sein?	102
Wie kann man ohne zu leiden abnehmen?	106
Die wichtigsten Schritte zur Gewichtskontrolle für Kletterer	109
Wer braucht Hanteltraining, um schwer zu klettern?	117
Für die Hageren	122
Für den Muskelprotz	123
Für die Großen	124
Für die kleinen Glückspilze	125
Die Schuhe müssen passen	126
Campusboarding tut fast jedem weh	128
Beim Klettern spielt das Herz-Kreislauf-System keine große Rolle	130
Wie sieht die Ausdauer beim Klettern aus?	131
Kraftausdauertraining für Kletterer	134



Ermüdungssymptome verstehen	138
Regeln für das Kraftausdauertraining	140

### **Teil 3 Sturzangst: für viele das Hauptproblem**

Der einzige Weg	147
Die Sturztechnik	151
Sturztraining in der Halle	155
Sturztraining in Sportkletterrouten	157
Stürze regelmäßig ins Training einbauen	159
Sturztraining in selbst abzusichernden Routen	163
Wenn ein Sturz vermieden werden muss	165

### **Teil 4 Die anderen großen vier: Einstellung, Lebensstil, Umstände, Taktik**

Ich bin noch klein, füttere mich!	176
Warum viele Jugendliche wieder von der Bildfläche verschwinden	179
Der Irrglaube »Das kann ich nicht«	182
Zu alt zum Lernen?	185
Um Zeit zu finden, nutze die Zeit effizienter	189
Wie viel Leistungswillen hast du wirklich?	192
Taktik ist wichtiger als Training	194
Die Bedeutung des Aufwärmens	199
Die Aufmerksamkeit steuern	201
Die Psyche in den Griff kriegen	204
Wer will schon, dass es ganz leicht geht?	206
Immer genug Haut auf den Fingern	207
Wie wichtig ist Beweglichkeit wirklich?	211

### **Teil 5 Was nun? Den Fortschritt planen**

Denke in Kurven statt in Geraden	217
Trau dich, und spring von dem Plateau	219

Das Trainingspensum: Wie viel ist machbar?	221
Zu viel oder zu wenig Regeneration?	223
Trainingspensum für Kinder und Jugendliche	225
Trainingspensum für Studenten	227
Klettern als Familien-/Karrieremensch	228
Der Möchtegern-Profi	233
Der desillusionierte Kletterer	234
Gleiche Routine, gleiche Ergebnisse	237
Gewohnheiten zu ändern, ist mühsam	238
Regeln für den Trainingstag	240
Regeln für die Trainingssaison	242
Jährliche Ruhe- und Erholungsphasen	244
Zusammenfassung	246
Danksagung	248
Über den Autor	249



## Einführung

Wer schwerer klettern möchte, muss das Rad nicht neu erfinden. Er sollte vielmehr seine bereits vorhandenen Anlagen richtig nutzen. Jeder verfügt über das Potenzial, sein derzeitiges Leistungsniveau noch zu übertreffen, oft sogar in einem Ausmaß, von dem er kaum zu träumen wagt.

Jeder hat Zeit, seine Kletterfähigkeiten zu verbessern. Jeder hat auch Zugang zu gewissen Einrichtungen, um das Klettern zu trainieren, oder die Möglichkeit, die verfügbaren Einrichtungen (Kletter-/Boulderhallen, Naturfels oder andere Trainingseinrichtungen) effektiver zu nutzen, sodass er seine Kletterfähigkeiten steigern kann.

Grund dafür ist in erster Linie, dass sich Fortschritte beim Klettern schon mit relativ geringem Aufwand erreichen lassen, sobald einmal die richtigen Entscheidungen getroffen und eine positive Einstellung gewonnen wurden. Zweitens werden die wenigsten Kletterer durch mangelnde Mittel oder Möglichkeiten daran gehindert, besser zu werden. Sie halten sich vielmehr selbst davon ab, weil sie die verfügbaren Klettereinrichtungen und die für das Klettern zur Verfügung stehende Zeit und Energie nicht richtig zu nutzen wissen. Wirklich interessant dabei ist, dass nahezu alle Kletterer die gleichen Fehler machen.

In diesem Buch versuche ich, möglichst viele dieser Fehler vorzustellen und dir, lieber Leser, den Weg zu ungeahnten Verbesserungen aufzuzeigen.

## Auf dem Holzweg

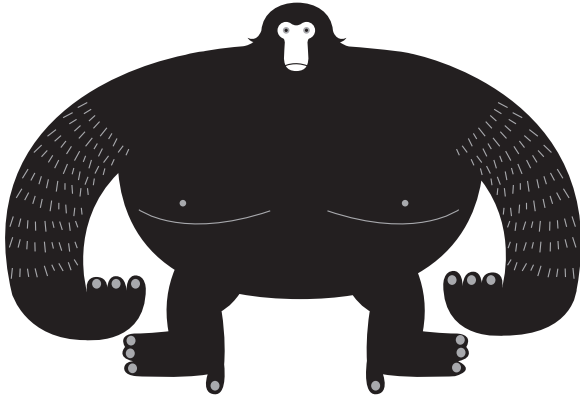
Das Umschlagbild dieses Buches ist ein Sinnbild für die Frustration vieler Kletterer, die schon mehrfach versucht haben, besser zu klettern. Sie haben jahrein, jahraus viele Stunden lang trainiert. Sie haben sich tapfer durch monotone Einheiten der jeweils für nötig erachteten Trainingselemente gebissen. Einige haben immer mehr Muskelkraft aufgebaut, andere sich durch immer mehr Routen oder Wettkämpfe gekämpft, und andere wiederum haben eine längere Auszeit vom Alltag genommen, um angemessen trainieren zu können. Aber die Ergebnisse sind ausgeblieben! Nun denken sie: »Ich habe so viel Zeit und Schweiß investiert, und wo bleibt der Lohn für all die Mühe?«

Wenn ein solcher Kletterer mich als Coach nach einer Antwort fragt, ist es natürlich hart von mir, ihm ins Gesicht zu sagen, dass er auf dem Holzweg war. Denn ein paar dickere Muskelfasern bringen keinen großen Leistungssprung. Zusätzliche Trainingsstunden an dem immer gleichen Griffbrett liefern nur einen Bruchteil des Ertrags wie zu Beginn dieses Trainings. Andererseits nimmt meine Antwort vielen auch eine große Last von den Schultern. Ja, sie mögen bei Vorbereitung und Training Zeit und Mühe »verschwendet« haben, aber sie sind mit diesem Problem nicht allein. Niemand hat eine perfekte Vorbereitung, nicht einmal die Spitzenleute. Wenn jemand beim Klettern lange Zeit immer den gleichen Bereich trainiert hat und ein Coach ihm dann eine neue Möglichkeit des Trainings aufzeigt, kommt ihm das in diesem einen Bereich aufgebaute Können (zum Beispiel Fingerkraft für kleine Leisten oder Blockierkraft) insgesamt durchaus sehr zugute.

Wer die Gelegenheit bekommt zu erkennen, was er alles falsch gemacht hat, kann sich glücklich schätzen: Erstens, weil nicht jeder dieses Glück hat. Zweitens, weil er nun anfangen kann, an den tatsächlichen Schwächen zu arbeiten ... und dann endlich den verdienten Lohn erhalten wird.

Das Bild des unzufriedenen Gorillas illustriert einen der häufigsten Blickwinkel, aus dem heraus Kletterer ihr Training betrachten: Kraftzuwachs. Wer einige Zeit (vielleicht sogar Jahre) sein Training an diesem Kraftaspekt ausgerichtet hat, ist für seine derzeitigen Projekte sicherlich stark genug. Aber es ist schwer, ihn davon zu überzeugen, nach neuen Möglichkeiten zu suchen. Meist wollen die Betroffenen nicht wahrhaben, dass ihre Leistungsstagnation nicht Ursache von »zu wenig Kraft« ist. Ich nehme in diesem Buch kein Blatt vor den Mund und hoffe, dass du mir dies verzeihst. Ich möchte, dass mein Buch dir wirklich dabei hilft, besser zu klettern, und das erfordert in der Regel, dass jahrelang festgefahrene Vorstellungen mit einem Vorschlaghammer bearbeitet werden müssen. Da hilft kein Kuschelkurs. Wenn ich jemanden persönlich am Fels coache, kann ich ihm genau zeigen, wie sich eine Bewegung unter verschiedenen technischen Aspekten, die nichts mit Kraft zu tun haben, verändert und plötzlich funktioniert. Um dich aber allein mit Worten dazu zu bringen, dass du all deine unterschiedlichen Möglichkeiten für eine Verbesserung im Klettern tatsächlich unter die Lupe nimmst, muss ich sehr deutlich werden.





**Teil 1**  
**Gewohnheitstiere**





## In den Grundlagen stecken geblieben

Mittlerweile 16 Jahre lange habe ich andere Kletterer aufmerksam beobachtet. Ich habe mir angeschaut, wie sie klettern, ihnen zugehört, was sie über das Klettern erzählen, und verfolgt, was sie probiert haben, um sich zu verbessern. Ich habe miterlebt, wie blutige Anfänger sich zu Weltklasseathleten entwickelten, aber auch, wie extrem talentierte Hoffnungsträger kläglich gescheitert sind und das Klettern aufgegeben haben.

Mit diesen Beobachtungen wollte ich aus ihren Fehlern lernen, um selbst besser zu klettern. Nebenbei habe ich durch meine Tätigkeit als Klettercoach mein Wissen auch an andere Kletterer – im persönlichen Gespräch oder über meinen Internetblog – weitergegeben. Indem ich während der letzten fünf Jahre Kletterer persönlich beraten habe, habe ich viel über die Hürden gelernt, die einem Fortschritt im Weg stehen. Allerdings konnte ich sie nun nicht mehr nur beobachten, sondern auch zu all ihren Erfahrungen, Einstellungen, Alltagsaktivitäten und allen anderen Dingen befragen, die bislang ihre Entwicklung als Kletterer geprägt hatten.

All diese Erfahrungen haben mir mit zunehmender Sicherheit eine Tatsache immer deutlicher vor Augen geführt, und das ist die zentrale Botschaft dieses Buches: Kletterer bleiben an den Grundlagen hängen und verlieren sich in Nebensächlichkeiten.

Unser Verständnis von Kletterleistung hat sich etwa wie folgt entwickelt: Anfangs gab es fast keine Informationen über das Klettern, und man hat sich begierig auf jeden nur denkbaren Wissensbrocken der damaligen Klettergrößen gestürzt. Die ersten Lehrbücher zum Klettern enthielten Fallbeispiele der besten Kletterer der damaligen Zeit, und die waren alle sehr unterschiedlich. Manche hatten erkannt, dass geringes Körpergewicht ein Vorteil war, und aßen kaum Fett. Andere hatten eingesehen, dass Kraft ein Vorteil war, und machten viel Krafttraining. Alles war ein Stochern im Dunkeln. Der beste Kletterer dieser Zeit,

der Engländer Jerry Moffatt, fand heraus, dass systematisches Bouldern eine sehr effiziente Möglichkeit war, stark zu werden und schwerere Routen zu klettern, und so war er allen anderen eine Zeit lang voraus, bis auch sie das gleiche machten. Mit derart wenig untersuchten Variablen ließ sich unmöglich ein klares Bild von dem erhalten, worauf es ankam. Das ging erst im Nachhinein.

Heute ist das Problem komplett anders gelagert. Es gibt Tausende von Übungen, Vorgehensweisen und Trainingsplänen, wie man angeblich besser klettern kann. Die Frage dabei ist weniger, was man tun soll, als vielmehr, was man nicht tun soll. Jeder Mensch hat unterschiedliche Voraussetzungen, Erfahrungen und Lebensumstände, und es wird immer schwieriger, die Informationsflut sinnvoll zu verwerten.

Was passiert also? Die meisten Kletterer verlieren sich in Einzelheiten. Vielleicht hilft ihnen ja ein Campusboard oder Hanteltraining oder Unterarmkraft oder ein Eiweißpulverchen? Der Kletterer lässt sich auf Experimente ein, während der er irgendeinen nebensächlichen Faktor für eine viel zu kurze Zeit ausprobiert, als dass er Wirkung zeigen könnte. Am Ende ist der Kletterer über das ausbleibende Ergebnis frustriert und versucht etwas Neues. Sein Vertrauen in die Tauglichkeit von Ratschlägen ist gering, und er gibt ihnen zudem keine Chance, sich überhaupt zu bewähren.

Die Trainingsmethoden und -aktivitäten, die in Sportarten wie dem Klettern in Mode kommen, sind in der Tat oft fragwürdig. In bekannteren Sportarten, in denen mehr Geld fließt, sind sowohl die wissenschaftliche Forschung als auch die Ausbildung der Trainer deutlich fundierter. In Randsportarten hingegen besteht die jeweils anerkannte Lehrmeinung aus einer Mischung von überkommenen Überlieferungen dessen, was die Größen des Sports getan haben oder tun, und einigen aus anderen Sportarten angepassten Techniken. An diesem Punkt steht zurzeit der Klettersport. Neue Ideen, Methoden und Erkenntnisse hinsichtlich der Kletterabläufe entwickeln sich rasant, und es blieb bis-

lang noch nicht genug Zeit, die Spreu vom Weizen zu trennen und die nützlichen Dinge in einen passenden und sinnvollen Zusammenhang zu stellen. Die beste Strategie für Kletterer, die keinen Coach haben, besteht also darin zu versuchen, die Elemente, die den Klettersport ausmachen, von der Pike auf zu lernen. Nur so können Kletterer später die richtigen Entscheidungen treffen und sich verbessern.

Indem sie aber in einem Meer von Einzelheiten, Tipps und Ratschlägen versinken, verlieren die meisten Kletterer die Grundlagen aus den Augen. Fast jeder bleibt in ein oder zwei wesentlichen Gedankenfallen stecken, die er sich im Laufe seiner Entwicklung durch schlechte Gewohnheiten selbst gestellt hat. Da ist meist ein guter Trainer nötig, um diese Fehler zu entlarven und den Kletterern einen verlässlichen Weg zu neuen Verbesserungen zu eröffnen. Dein Kletterpartner wird dir nie sagen, dass Sturzangst das Problem ist, das dich ausbremst – denn vielleicht hast du das Klettern ja sogar von ihm gelernt? Die Chancen zu erkennen, worin das eigentliche Problem besteht, stehen ohne einen unabhängigen Coach extrem schlecht, es sei denn, man startet einen Frontalangriff auf die eigenen lieb gewonnenen Ansichten.

Diese Hauptfehler, die einen von besserem Klettern abhalten, sind in keinem herkömmlichen Kletterlehrbuch zu finden. Solche Lehrbücher und Artikel sind einfach nicht darauf ausgelegt, diese Fehler auszumachen. Sie listen vielmehr alle Möglichkeiten auf, die der Leser dann ausprobieren kann.

Das vorliegende Buch wählt einen anderen Ansatz. Ich werde ständig auf die Fehler und Irrwege hinweisen, die einem Kletterer auf seinem Weg zur Perfektion begegnen und denen fast alle Kletterer auf den Leim gehen. Nutze dies als einen Spiegel – welche Fehler machst du? Ich vermute mal, dass du sie zwar siehst, aber nicht akzeptieren magst. Es ist verdammt schwer, eine Gewohnheit zu ändern – wie etwa das ständige Vermeiden eines Sturzes. Es fühlt sich am Anfang so falsch an. Statt das eigentliche Problem anzugehen, suchen sich die meisten lieber etwas

anderes, das sie leichter ändern können. Das funktioniert aber nicht. Die einzige Alternative zur kurzfristigen Unannehmlichkeit, eine schlechte Gewohnheit abzustellen, besteht darin, auf Dauer keine Fortschritte zu machen. Wenn du deine Hauptfehler erkennst und den Mut hast, sie zu beseitigen, können sich die verschiedenen Aspekte des Klettersports plötzlich wie bei einem Puzzle zusammenfügen. Du hast die Wahl.

## Die wichtigste Erkenntnis

... ist, dass jeder Aspekt deines Lebens auch ganz anders aussehen könnte. Klingt vielleicht erschreckend. In der Tat besteht eine der größten Schwierigkeiten beim Coaching von Kletterern, vor allem von denjenigen, die langfristig deutliche Verbesserungen erzielen wollen, darin, sie dazu zu bringen, dass sie es überhaupt in Betracht ziehen, Änderungen in ihrem Leben, egal welcher Art, tatsächlich vorzunehmen. Sie haben zu viel Angst davor. Der Mensch ist darauf getrimmt, sich gegen das Unbekannte zu wehren und es wann immer möglich zu vermeiden. Wenn jemand mit dem Klettern anfängt, fühlt sich alles schön und leicht an. Es gibt nichts zu verlieren. Zusammen mit Gleichgesinnten aus der Schule, dem Alpenverein oder einem Kletterkurs geht es am Wochenende in den nächsten Klettergarten, man sieht und lernt jedes Mal etwas Neues – ein neues Gebiet, eine neue Klettertechnik oder was auch immer. Man verbringt viel Zeit an Fels- und Plastikgriffen und lernt, bei dieser bestimmten Wandneigung oder -struktur zunehmend besser zu klettern. Der Lohn für diese konzentrierten Maßnahmen: ein gutes Gefühl. Aber irgendwann erreichen die Fortschritte an dieser Art von Wand/Felstyp/Neigung ein Plateau, und es wird langweilig.

Dann wird nach einer Möglichkeit gesucht, dieses Leistungsplateau zu überwinden. Aber natürlich lässt sich nicht alles sofort ändern – und erstmals geht es darum, etwas zu opfern. Wer etwas Neues versucht wie Bouldern oder stark überhängende Routen, ist darin zunächst ziemlich schlecht. Wie peinlich! Schlim-

mer noch: Er riskiert, auch in den vertrauten Bereichen, in denen er sich so wohlfühlt und gut ist, womöglich schlechter zu werden.

Auf diese Weise tappen die meisten Kletterer in die Falle. Das ist natürlich und menschlich. Verlustangst, egal wie gering der Verlust sein könnte, wiegt für uns schwerer als die Verlockungen der Vorzüge, die sich bieten, wenn wir etwas Neues mit ungewisser Erfolgsquote probieren. Dabei geht es oft auch mit der Moral bergab. Die meisten Kletterer vertuschen sie allerdings gut, sagen, dass sie nun mal nicht dafür gemacht sind, schwer zu klettern, oder schieben die ausbleibenden Fortschritte auf einen Mangel an Zeit oder eine Verletzung. Andere machen aus reiner Gewohnheit einfach weiter wie bisher, bis sie wegen veränderter Umstände vorübergehend gar nicht mehr zum Klettern kommen und womöglich auch nie wieder den Weg zurück finden.

Diese Verlustangst ist die erste und größte Hürde, die es zu überwinden gilt, um ein besserer Kletterer zu werden. Je länger jemand klettert und je stärker seine Gewohnheiten verwurzelt sind, desto wirkungsvoller wird es für ihn sein, den alten Trott zu durchbrechen (Tipp: Worauf wartest du also noch?).

Meist kann die Angst vor einer Veränderung der aktuellen Umstände nur durch äußeren »Zwang« überwunden werden. Den Menschen werden von außen ständig selbst einschneidende Veränderungen ihres Lebens aufgezwungen: Krankheit, Arbeitslosigkeit, alles, was die bisherigen Ansichten und Zukunftsaussichten völlig über den Haufen wirft. Was passiert? Der Status quo hat sich geändert, und die Menschen gewöhnen sich an die neuen Spielregeln.

Beim Klettern suchen sich viele nur dann einen persönlichen Coach, wenn sie in einer Art Krise stecken. Aus Angst vor dem Verlust erreichter Leistungen oder ihres privaten oder öffentlichen Ansehens haben sie sich immer mehr in die fixe Idee verrannt, beim Klettern alles kontrollieren zu müssen, ohne etwas Neues zu probieren. Dabei haben sie unendlich viele Ausreden

dafür, warum sie dies nicht können. Letztendlich merken sie, dass sich ihr Komfortbereich extrem verkleinert hat. Sie möchten zwar noch klettern, suchen aber erst dann Hilfe von außen, wenn sie die Angst vor Veränderung losgelassen haben. Haben sie einen guten Trainer gefunden, sind sie jedes Mal geradezu schockiert darüber, wie einfach es ist, zu einer neuen Einstellung zu finden und sich munter auf Dinge zu stürzen, die für sie vorher gar nicht zur Debatte standen.

Zumindest anfangs sind sie also offen für eine Verbesserung. Sie verstehen, dass es in ihrer Macht liegt zu ändern, wie, wann und was sie klettern, und dass diese Einstellung die Grundlage für neue Lernprozesse und Fortschritte ist. Später allerdings werden sie mit dem gleichen unangenehmen Angstgefühl konfrontiert, die neu gewonnenen Fortschritte erneut einzubüßen. Um offen für Verbesserungen und frei von Verlustängsten zu bleiben, ist ständige Wachsamkeit nötig. Nur die wenigsten schaffen dies während ihrer gesamten Kletterkarriere.

## Die wichtigste Veränderung

... besteht darin, die Angst vor Veränderungen zu besiegen. Wer sich auf eine Veränderung einlässt, riskiert, dabei zu scheitern, und die Angst vor Misserfolg ist eine sehr grundlegende Angst. Mehr als die Hälfte der Kletterer, die ich gecoacht habe, waren für den Grad, in dem sie kletterten, (physisch) sehr stark und definitiv stark genug, um Routen in ihrem jeweils angestrebten höheren Grad zu klettern. Stattdessen waren sie völlig fixiert darauf, erst noch das letzte Quäntchen aus ihrem Kraftpotenzial herauszuholen. Mit dieser Einstellung waren sie auf dem Holzweg. Der eigentliche Grund, weshalb sie sich so auf die reine Kraft fokussierten, war der, dass sie in ihrem tiefsten Innern ihren echten Schwächen aus dem Weg gehen wollten: üblicherweise entweder der Sturzangst oder der Angst vor einem Misserfolg. Wie aber zeigt sich Versagensangst bei Kletterern?

Nun, es gibt unterschiedliche Ausprägungen. Hier sind ein paar Beispiele.

Der Kletterer:

- ▶ fühlt sich unwohl, wenn andere ihm zuschauen oder einfach nur anwesend sind;
- ▶ verwendet gern gewisse Referenzrouten, um zu sehen, wie fit er gerade ist, übertreibt dies aber;
- ▶ will mit einem Versuch in seiner Wunschtour warten, bis er fitter ist, fühlt sich aber doch nie fit genug;
- ▶ wird regelmäßig frustriert und wütend über seine eigene Kletterleistung;
- ▶ mag es gar nicht, sich auf einen Zeitrahmen für seine Kletterziele festzulegen oder gar dazu zu äußern;
- ▶ denkt: »Ich steige jetzt lieber nicht ein, denn ich habe die Route letztens schon nicht geschafft, und jetzt schauen alle zu. Lieber mache ich die Nachbartour, die kann ich locker hochsteigen.«

Das Problem dabei ist, dass sich die meisten Kletterer ihrer Angst vor Misserfolg gar nicht bewusst sind. Aber wie können sie das ändern? Um ehrlich zu sein, ist das nicht leicht, wenn man niemanden hat, der einem ein objektives Feedback gibt – ohne Rücksicht darauf, die Gefühle zu verletzen. Wenn du also weit davon entfernt bist, locker und unverkrampft mit Misserfolgen umzugehen oder dir die anderen genannten Beispiele allzu bekannt vorkommen, solltest du die Warnzeichen erkennen und das Problem in Angriff nehmen.

Locker und unverkrampft mit Misserfolg umzugehen, bedeutet, ihn als absolut integralen und zentralen Bestandteil des Sports zu verstehen, ohne den keine neuen Leistungsebenen erreicht



werden können. Misserfolg kann und sollte als ein psychologisches Motivationsmittel geschätzt werden, als eine gute und praktische Quelle des Feedbacks für all jene, die keinen Coach haben, und als eine Art Gewürz, das den Erfolg, wenn er schließlich kommt, umso süßer macht.

Meiner Meinung nach herrscht in der westlichen Gesellschaft ein ziemlich absurdes Verständnis von Misserfolg, das auch im Sport Einzug gehalten hat. Denn es hat sich immer mehr zum Standard entwickelt, ein Scheitern als schlecht, inakzeptabel und peinlich zu erachten. Wenn eine Regierung ihre angekündigten Ziele nicht erreicht, wird sie abgewählt. Wenn ein Fußballtrainer die Saisonziele des Vereins verfehlt, wird er rausgeschmissen. Wer einen Fehler im Job macht, kann sich bald einen neuen suchen. Und so weiter. Unter anderem in der amerikanischen Reality-Show *The Apprentice* (»Der Lehrling«) hört man doch ständig, wie smarte Personalchefs im Brustton der Überzeugung sagen, dass sie ein persönliches Versagen einfach nicht akzeptieren. Dabei wird ein ziemlich wichtiges Detail übersehen: Es ist natürlich in Ordnung, sich *langfristig* mit nichts geringerem als persönlichem Erfolg zufriedenzugeben. Aber zwischenzeitlicher Misserfolg ist nun mal ein wesentlicher Bestandteil von langfristigem Erfolg.

Wie bei allen Trainingsmaßnahmen besteht die einzige Möglichkeit darin, ein Problem direkt und ohne Umschweife anzugehen. Dazu ist zunächst ein klares Umdenken notwendig, was Misserfolg bedeutet, und dann muss aktiv damit begonnen werden, in Trainingssituationen zwar letztlich einen bestimmten Erfolg anzustreben, diesen aber erst als das krönende Ergebnis wiederholter Misserfolge zu akzeptieren.

Bei diesem Umdenken sollte im Mittelpunkt stehen, dass die Vorstellung, man müsse Misserfolge vermeiden, beim Klettern häufig der wesentliche Grund dafür ist, weshalb jemand sein Potenzial nicht voll ausreizen kann. In der Praxis ist es dann nötig, sich aktiv in solche Situationen zu bringen, die die eigenen peinlichen Schwachstellen sowohl für einen selbst als auch für

andere offensichtlich werden lassen. Sprich mit anderen Menschen über deine Ziele. Sorg dafür, dass sie wissen, wann du vorhast, diese Ziele zu erreichen. Du wirst zwar vermutlich nicht alle schaffen und vielleicht auch gar keins. Dann solltest du aber auch öffentlich zugeben, dass du es nicht geschafft hast (zumindest vorläufig). Such dir eine Klettersituation aus, in der du es am wenigsten leiden kannst, wenn andere dir zuschauen, und klettere genau dort mit möglichst vielen Zuschauern. Wenn sie sogar Fotos machen oder ein Video drehen – umso besser. Mein eigener Favorit in Sachen Angst vor Misserfolg heißt klettern, wenn es heiß und schwül ist. Ich habe festgestellt, dass in solch einer Situation meine Leistung gegenüber der vieler anderer Kletterer drastisch abnimmt, und viele Leute, die sonst deutlich schlechter klettern als ich, lassen mich dann alt aussehen. Deshalb zwingt ich mich, zumindest alle zwei Monate einmal bei feuchtheißem Wetter an einen Fels zu fahren, wo die Locals die Routen lässig abspulen.

## **Scheitern, um Erfolg zu haben**

Der psychologische Effekt dieser »Therapie« besteht darin, die Versagensangst zu verlieren. Im Gegenzug dazu erhält man das schöne Gefühl aus der Zeit als Anfänger zurück: eben nichts zu verlieren zu haben. Du bist nicht perfekt, du machst Fehler, schleifst deine Füße hinterher, bekommst die Nähmaschine, schreist panisch »Achtung!« und stürzt ins Seil. Dabei gerät leicht in Vergessenheit, dass jeder solche Fehler macht. Wer diese Misserfolge gut an sich abprallen lässt, kann sich schnell wieder auf die eigentliche Aufgabe konzentrieren: besser klettern zu lernen. Misserfolge geben einem immer wieder die Möglichkeit zu erkennen, welche Fehler man üblicherweise macht, bis man sie schließlich abstellt. Wer einen Misserfolg in der Öffentlichkeit erlebt, öffnet sich für wertvolle objektive Ratschläge von Freunden und lernt etwas über seine eigenen Fähigkeiten. Für all jene, die ohne Coach unterwegs sind, ist regelmäßiges Scheitern ein extrem wichtiges Hilfsmittel.