



Zu einem Klettertag gehört auch, dass man Spaß hat. Leider vermiesen wir uns manchmal selbst die Laune und damit den Erfolg. Mit der **richtigen Einstellung** kommen wir weiter.

Text: **Petra Müssig**

Vor kurzem beobachtete ich in der Boulderhalle einen jungen Mann. Er ging voller Elan zielstrebig auf eine Wand mit ziemlich schweren Bouldern zu. Zack, nahm er das erste Problem. Das ging gut. Beim zweiten machte er einen kleinen Fehler. Ich beobachtete, wie er sich innerlich und äußerlich anspannte, um es „noch härter“ zu versuchen. Beim nächsten Mal ging es ganz schief. In ihm begann es zu brodeln. Am Hals traten seine Muskelstränge immer stärker hervor. Verbissen versuchte er es noch einmal und kam wieder nur zum zweiten Griff. Entnervt stampfte er mit dem Fuß auf und ärgerte sich. Dann verzog er sich schmolend in eine Ecke. Eine Viertelstunde später war er gar nicht mehr zu finden: Frustriert hatte er den Rückzug angetreten.

Es „härter“ zu versuchen ist eine der möglichen, aber nutzlosen Strategien, um mit Frust oder Stress umzugehen. Ebenso nutzlos sind Gedanken oder Aussagen wie: „Die anderen sind

schuld, das Wetter, der Routenbauer, der Lärm“. Die beste und perfideste Art und Weise, sich in Stress- oder Angstsituationen das Leben selbst schwer zu machen, sind Gedanken wie: „Das konnte ich als Kind schon nicht!“, „Ich bin halt mental nicht so gut!“ und „Das brauch ich gar nicht erst versuchen, das wird eh nichts!“

GEDANKEN MACHEN GEFÜHLE

Ich arbeite inzwischen über 20 Jahre lang mit Sportlern und behaupte: Die entscheidenden Faktoren für unsere eigene Leistungsfähigkeit, unsere Zufriedenheit und Freude am Sport liegen zum einen in unserem Denken, unseren Einstellungen, und zum anderen darin, wie wir mit uns selbst umgehen. Es macht einen Unterschied, ob wir den Umständen oder uns selbst gegenüber kritisch, negativ und abwertend eingestellt sind, oder ob es uns gelingt, gelassen, entspannt und sachlich mit Situationen umzugehen, die uns normalerweise ärgern oder nerven würden. Dabei geht es mir nicht ums so genannte „positive Denken“: Alleine

dadurch, dass ich mir nette, aufmunternde oder schönfärbende Sätzchen vorsage, ändert sich noch nicht viel. Im schlimmsten Fall verstärkt sich mein Frust weil ich das, was ich mir da so munter vorsage, auch nicht hinbekomme, also „bin ich doch tatsächlich zu blöd?“

Stress, Frust oder Angst beim Klettern haben immer einen Grund, und der liegt niemals nur im Mentalen. Tagesform, Trainingszustand, Erfahrung, Müdigkeit und Erschöpfung, Aufwärmen, äußere Einflüsse wie Stress bei der Arbeit bis hin zum Vertrauen in unsere Sicherungspartner spielen stets eine Rolle. Und doch hat „das Mentale“ – also unsere Einstellungen, unsere innere Haltung, unsere Gedanken – Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit. Vereinfacht ausgedrückt: Gedanken machen Gefühle – Gefühle machen Körperhaltungen – Körperhaltungen wirken sich auf unsere Leistungsfähigkeit und unsere Technik aus.

Wenn wir uns zum Beispiel darüber ärgern, dass die Halle wieder mal so voll ist oder dass dieser blöde Zug einfach nicht klappen will, dann verspannt sich unsere Muskulatur. Je stärker unsere Muskulatur verspannt ist, desto schlechter wird unsere Bewegungskoordination. So verändern sich durch Wut oder Ärger unsere Reaktionsfähigkeit, unsere Technik, unsere Beweglichkeit, und wir klettern in der Tat schlechter. Und das, was wir uns vorher schon gedacht haben, nämlich: „Der blöde Zug klappt eh nicht!“ oder „Wenn die Halle

heute wieder so voll ist kann ich es auch gleich lassen!“, trifft tatsächlich ein.

Ähnlich geht es uns in Momenten der Unsicherheit oder Angst beim Klettern. Angst ist eine völlig normale Reaktion unseres Organismus auf etwas, dass uns bedrohlich erscheint. Dazu brauchen wir nicht mal real einen Meter über der letzten Expresse zu klettern, oft genügt schon der Gedanke an eine solche Situation, um unseren Körper in Alarmbereitschaft zu versetzen. Auf etwas, das er als bedrohlich einstuft, reagiert unser Körper mit einem veränderten Atemrhythmus, einer stärker angespannten Muskulatur und veränderten Sinneswahrnehmungen. Durch die so entstehende Sauerstoffschuld werden Denk- und Muskelleistung reduziert. Durch die Anspannung der Muskulatur im Rumpfbereich nimmt unser Körper eine Art Schutzhaltung ein, die sich auf die Reichweite unserer Arme auswirkt: Wir klettern dann tatsächlich schlechter als in Situationen, die uns nicht in diesem Maße herausfordern.

DIE WICHTIGSTEN STRATEGIEN

Um mit ungünstigen äußeren Umständen, mit schwierigen Herausforderungen, mit stressigen und frustrierenden Situationen beim Klettern anders umzugehen, haben sich in der Arbeit mit

meinen Kunden zwei Strategien besonders bewährt. Erstens: „Das Denken besetzen“, und zweitens: „Der konstruktive Umgang mit uns selbst“.

Beim „Denken besetzen“ versuchen wir nicht krampfhaft, uns wenig hilfreiche Gedanken zu verbieten, sondern wir denken stattdessen an das, was wir technisch oder taktisch als Nächstes tun können, um so optimal wie möglich zu klettern. Anstatt zu denken „Oje! Da kommt der blöde Zug!“, denken wir lieber an „Füße hoch, steigen!“ oder „Atmen!“, oder wir konzentrieren uns ganz bewusst auf die richtige Griff- und Trittkombination. Wenn wir uns die entsprechende Anweisung nicht nur denken, sondern uns im Geist (also mental) oder leise vorsagen, praktizieren wir eine weitere erfolgreiche Technik aus der Sportpsychologie, nämlich das so genannte „subverbale Training“: sich selbst kurze Handlungsanweisungen zu geben, so dass Kopf und Körper wissen, was als nächstes zu tun ist (anstatt sich Sorgen über dieses und jenes zu machen oder Energie mit Ärgern zu verschwenden).

Beim „konstruktiven Umgang mit uns selbst“ geht es darum, wie wir über uns selbst denken, mit uns selbst sprechen und umgehen. Wir können uns über die volle Halle ärgern. Wir machen uns selbst fertig, weil das mit dem Vorstieg wie-

FRUST VERMEIDEN – DIE BESTEN TIPPS

PROBLEM	KONSTRUKTIVE UMGANGSMÖGLICHKEIT, VERÄNDERTE EINSTELLUNG
Halle oder Fels „zu voll“?	<ul style="list-style-type: none"> Aufmerksamkeit bleibt im „Hier und Jetzt“, bei uns und unserem Kletterpartner, bei den unmittelbar nächsten Handlungen. Besser Kletternden zusehen, von ihnen lernen, versuchen, deren Klettern zu imitieren.
Zu schnell nachlassende Leistungsfähigkeit im Klettertraining?	<ul style="list-style-type: none"> Ausreichend aufgewärmt? Aufwärmen ist unverzichtbar, um den Muskulatur-, Band- und Sehnenapparat sowie den Kreislauf auf die folgende Belastung vorzubereiten. Wer ungenügend aufwärmt „läuft schneller zu“ und reduziert dadurch Dauer und Intensität seiner Leistungsfähigkeit. Schnellregenerationsmaßnahmen nutzen: gegenseitig die Unterarmmuskulatur lockern, massieren und ausstreichen. Wann das letzte Mal gegessen und was? Achte auf die regelmäßige Zufuhr leichtverdaulicher Kohlehydrate, zum Beispiel alle 30 bis 45 Minuten einen Biss vom Müsliriegel oder Marmeladenbrötchen oder 2 Esslöffel Trockenfrüchte. Flüssigkeitszufuhr ausreichend? Alle 20 Minuten einen Schluck Wasser oder Fruchtsaftschorle trinken.
Erschöpft, müde, ausgelaugt vom Job?	<ul style="list-style-type: none"> Langsam angehen, erstmal an- und runterkommen. Gut aufwärmen und länger einklettern. Leichtere Routen klettern um so flüssige Bewegungsabläufe zu automatisieren. Pausen machen, tun, was einem gut tut.
Verletzungspause?	<ul style="list-style-type: none"> Hinter Verletzungen können sich eventuell körperliche oder psychische Überbelastung verbergen. Nutze die Zeit und prüfe genau: Trainierst du zu viel? Willst du mehr, als dein Körper imstande ist zu leisten?
Ausfalltage durch schlechtes Wetter	<ul style="list-style-type: none"> Wenn wir schon mal da sind, genießen wir die Gegend, das Essen, das Land. Ausfallzeiten sind Regenerationszeiten. Regeneration ist eine unverzichtbare Voraussetzung für die Anpassung an Trainingsreize.
Stress mit dem Sicherungspartner	<ul style="list-style-type: none"> Gute Gelegenheit zu lernen, wie man Bedürfnisse oder Unzufriedenheit freundlich, aber bestimmt ausdrücken kann: Hier geht es um mehr als „Empfindlichkeiten“, hier geht es um Sicherheit! Wer den Mund hält und nicht sagt, dass er / sie sich nicht ausreichend gesichert fühlt, der / sie sagt auch in anderen Situationen viel zu selten, was er / sie möchte oder braucht.

FOTO SVEN SCHOLZ

Ein Angebot von Deutschlands bestem Reifenservice*

z. B. für Opel Astra
SummerStar2
Exklusiv bei point S!
 195/65 R 15 91 V
4 Stück mit der point S Card pro Monat nur
23.-
 Oder einmalig 256.- €
Nur solange der Vorrat reicht!

Die point S Card

Einmal beantragt – immer flexibel einkaufen:

Mehr finanzieller Spielraum
 Ihr Verfügungsrahmen fängt bereits bei 150€ an und geht bis 10.000€.

Bezahlt wird, wann und wie Sie wollen
 Monatlich buchen wir nur 3% (mind. 5€) des offenen Rechnungsbetrages von Ihrem Girokonto ab.

Günstige Zinsen
 Der anfängliche effektive Jahreszins liegt bei günstigen 9,9%.

Keine Jahresgebühr



* Bereits sechsmal haben die deutschen Fuhrparkverantwortlichen beim Flotten-Award der Fachzeitschrift Autoflotte point S die Auszeichnung »Bester Reifenservice Deutschlands« verliehen.



Das point S-Servicecenter in Ihrer Nähe finden Sie unter:

www.point-s.de

Der Hund macht's vor: Entspannung muss sein. Auch am Fels.



Kilian Fischhuber und Anna Stöhr: Lachen sie, weil sie Sieger sind? Oder siegen sie vielleicht, weil sie gerne lachen?

der nicht geklappt hat. Wir kritisieren uns, weil wir „schlechter“ klettern als andere. Wir zweifeln an uns, weil wir an der Schlüsselstelle bestimmt wieder zu feige sind und nehmen uns vor, es beim nächsten Mal noch härter zu versuchen. Wir geben anderen die Schuld. Wir ärgern uns dann zusätzlich, weil alles das gar nichts bringt und verspannen uns dadurch nur noch umso mehr.

ENTSPANNUNGSPOLITIK

Ein Ausweg aus Situationen, in denen uns etwas nicht so gelingt, wie wir es uns wünschen, in denen wir uns ärgern oder unzufrieden mit uns sind, besteht darin, so mit uns umzugehen, wie wir in dieser Situation mit unserem besten Freund, unserer besten Freundin umgehen würden. Oder wie ein wirklich guter, erfahrener Trainer mit seinen Schützlingen umgeht: Wir würden aufmuntern. Relativieren, „die Kirche im Dorf lassen“. Zur Pause, zum Entspannen, zum Mal-tief-Luftholen anregen. Wir würden darauf hinweisen, dass der Tag heute im Job doch schon stressig genug war, der letzte Virusinfekt erst eine Woche her ist und der Verletzung am Finger ein wenig mehr Schonung doch vielleicht ganz gut täte? Wir würden einwerfen, dass es viel Zeit, viel Übung und viel Geduld braucht, um stetig und langfristig besser zu werden. Und dass wir auch die großen Ziele nur in kleinen Schritten erreichen. Wir wären nachsichtig, freundlich, bemühten uns je nach Situation einfühlsam um die passenden Sätze und würden uns mit dem anderen über jeden noch so kleinen Erfolg freuen.

Aber Achtung: Dabei geht es nicht um „Dutzidutz“, um abschwächen, verniedlichen oder verhätscheln. Das können die wenigsten Sportler leiden. Ein gewisses Maß an Herausforderung, an „Ich traue mir (dir) das zu!“ darf schon sein. Ein gewisser Grad an Angriffslust, an Motivation, Herausforderungen angehen zu wollen, sind wichtige Komponenten des inneren Zustandes, der uns zur Leistung befähigt. Es gibt Tage, an denen wir

leichter in den „idealen Leistungszustand“ kommen, manche von uns umso mehr, als sie durch andere dazu angeregt werden. An anderen Tagen hingegen brauchen wir einfach mehr Ruhe, Nachsicht und Verständnis. Und seltsam: Je mehr Verständnis, Nachsicht und Gelassenheit wir uns an den nicht so guten Tagen selbst entgegenbringen, desto seltener erleben wir schlechte Tage!

Wenn es uns durch zunehmende Übung gelingt, nachsichtiger mit uns selber umzugehen, dann gewinnen wir Freude, Lockerheit und Selbstvertrauen. „Aber,“ höre ich da kritische Stimmen, „wenn ich nur so softiemäßig mit mir selber umgehe, wie soll ich dann jemals besser werden?“ Besser werden wir durch Übung, mit Zeit, Spaß und Geduld. Durch „vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen“. Grenzen nach oben verschieben wir an Tagen, an denen wir wirklich fit und gut drauf sind. So mancher glaubt, bei jedem Klettern an seine oberen Grenzen gehen zu müssen, um besser zu werden. Aber nicht jeder Tag ist „ein guter Tag“, an dem wir fit, ausgeruht, unbe-

schwert und sorglos sind, an dem uns besondere Herausforderungen eher gelingen als an den weniger guten Tagen. Wenn wir uns also auch an den weniger guten Tagen einbilden, an unsere Grenzen gehen zu müssen, haben wir gute Chancen auf Misserfolge. Unser Gehirn speichert diese aufgrund der Tagesform eigentlich voraussehbaren „Misserfolge“ ab, und wir geraten zunehmend in den Kreislauf von Unlust, Frust und Selbstzweifel.

GEDULD, ÜBUNG UND LACHEN

Um besser zu klettern ist es sinnvoll, unsere Einstellungen langfristig zu verändern, uns selbst gegenüber mehr Verständnis und Freundlichkeit zu entwickeln und für viele kleine und große Erfolgserlebnisse zu sorgen. Wie das im einzelnen funktionieren kann, habe ich in der Tabelle auf Seite 61 zusammengestellt. Wenn wir uns also durch zu volle Hallen irritiert fühlen, dann „besetzen wir den Gedankensinn“ und bleiben mit unserer Aufmerksamkeit „im Hier und Jetzt“. Wenn wir merken, dass wir heute nicht ganz so fit sind, dann verzichten wir auf besonders schwere Routen und versuchen, in einfacheren Routen technisch so perfekt oder optisch so elegant wie möglich zu klettern. Stress im Job? Dann sollte uns das Klettern mehr zum Auftanken dienen und nicht durch zu hohe Anforderungen an uns selbst zusätzlich stressen. Wenn es im lang ersehnten Kletterurlaub mal regnet? Wunderbar, dann erholen wir uns, ganz in dem Wissen, dass die Regeneration ein wichtiger Bestandteil des Besserwerdens ist. Besser zu werden braucht Zeit, Geduld, Übung, Erfahrung, Lachen, vernünftige Planung und zahlreiche kleine Erfolgserlebnisse, aber das haben wir unseren Kletterfreunden ja schon immer gesagt!



PETRA MÜSSIG, geb. 1965, hat als ehemalige Leistungssportlerin und als Trainerin umfangreiche Erfahrung gesammelt. Die dreifache Weltmeisterin im Snowboarden gibt im Kletterzentrum München-Thalkirchen regelmäßig Workshops zur Psyche beim Klettern. Infos unter www.petramuessig.de.

DIE RICHTIGE EINSTELLUNG FINDEN

WEG VOM	HIN ZUM
Bewerten: „Das war ja wieder mal ganz mies!“	Wahrnehmen, ohne werten: „O.K.: Da oben den Griff links habe ich mit der rechten Hand genommen, den sollte ich mit der Linken erwischen.“
Ver-/ beurteilen: „Ich bin doch echt zu doof! Jetzt mach ich das zum 4. Mal falsch!“	Ganz sachlich beobachten: „Mach du noch mal vor ... Ah ja! Rechts – links – rechts .. Fuß hier rauf, und da dynamisch.“
Dauernd versuchen, Fehler zu vermeiden	Experimentieren, kreativ sein, ausprobieren, spielerisch klettern
Sich selbst kritisieren oder fertig machen	Sich selbst ein guter Freund / guter Coach sein!
Sich ärgern	Spielen, Spaß haben, sich freuen, gelassen bleiben

FOTOS STEFFEN KERN (LI. OB.), RALPH STÖHR (RE. OB.)



TESTABO
klettern

3 x klettern plus Top-Extra meiner Wahl für nur € 14,90!

Top-Extra 1

Sonnenbrille „Shadow“
Diese Sonnenbrille ist perfekt für Sport und Freizeit! Die modische und superleichte Fassung passt sich hervorragend der Kopfform an und bietet optimalen Halt. Die Polycarbonat-Gläser mit 100% UV-Schutz und Antifogbeschichtung sind ideal für sonnige Tage (Filter 2,0). Lieferung inklusive Etui.

Top-Extra 2

Nalgene N-GEN-Trinkflasche
Die trendige Nalgene N-GEN-Trinkflasche aus Polycarbonat ist bruchfest, spülmaschinengeeignet und völlig geruchs- und geschmacksneutral. Der Verschluss dichtet 100% und ist zur Sicherung der Flasche mittels Karabiner oder Riemenöse geeignet. Halsweite 53 mm, Inhalt 750 ml.

GRATIS im Jahresabo!

Abonnenten haben Vorteile: Sie erhalten klettern direkt nach und bequem nach Hause. Die Zustellkosten tragen wir. Und natürlich können Sie jederzeit kündigen – ohne Fristen und mit Geld-zurück-Garantie.

Coupon einfach ausfüllen und einsenden oder gleich direkt bestellen. klettern.de/abo

klettern Aboservice · Postfach · 70138 Stuttgart
 Fern +49 (0) 71 40 / 6 29 40 49 23 10* · Fax +49 (0) 71 40 / 6 29 40 60 23 10* · www.klettern.de/abo

Ja, ich bestimme klettern gratis! Ich würde die nächsten 3 Ausgaben im Wert von € 14,90 (A: € 5,99; D: € 4,99) gratis erhalten. Ich bestimme klettern gratis! Ich würde die nächsten 3 Ausgaben im Wert von € 14,90 (A: € 5,99; D: € 4,99) gratis erhalten. Ich bestimme klettern gratis! Ich würde die nächsten 3 Ausgaben im Wert von € 14,90 (A: € 5,99; D: € 4,99) gratis erhalten.

Top-Extra 1: Sonnenbrille „Shadow“ Top-Extra 2: Nalgene N-GEN-Trinkflasche **639810**

Ja, ich bestimme klettern gratis! Ich würde die nächsten 3 Ausgaben im Wert von € 14,90 (A: € 5,99; D: € 4,99) gratis erhalten. Ich bestimme klettern gratis! Ich würde die nächsten 3 Ausgaben im Wert von € 14,90 (A: € 5,99; D: € 4,99) gratis erhalten. Ich bestimme klettern gratis! Ich würde die nächsten 3 Ausgaben im Wert von € 14,90 (A: € 5,99; D: € 4,99) gratis erhalten.

Top-Extra 1: Sonnenbrille „Shadow“ Top-Extra 2: Nalgene N-GEN-Trinkflasche **639812**

Ja, ich bestimme klettern gratis! Ich würde die nächsten 3 Ausgaben im Wert von € 14,90 (A: € 5,99; D: € 4,99) gratis erhalten. Ich bestimme klettern gratis! Ich würde die nächsten 3 Ausgaben im Wert von € 14,90 (A: € 5,99; D: € 4,99) gratis erhalten. Ich bestimme klettern gratis! Ich würde die nächsten 3 Ausgaben im Wert von € 14,90 (A: € 5,99; D: € 4,99) gratis erhalten.

Vorname: _____
 Nachname: _____
 PLZ: _____
 Straße: _____
 Telefon: _____
 E-Mail: _____

GRATIS-AUSGABE 1x zusätzlich bei Bankinzug

per Postkarte per Bankinzug

PLZ: _____
 Bank: _____
 IBAN: _____
 BIC: _____

Ort: _____
 Datum: _____

Litho auf 100% Recyclingmaterial, Druck auf 100% Recyclingmaterial