



Interview „Klettern im Kopf“

Vielen Dank, dass du dir die Zeit für das Interview nimmst.

Durch Gespräche mit anderen Kletterern, aber auch durch die Rückmeldung unserer Blogleser merke ich, dass das Thema Angst bei den meisten Kletterern aktuell ist und lebhaft Diskussionen auslöst.

Manche haben Angst, weil sie sich nach einem Sturz verletzt haben, andere, weil sie eine schlechte Erfahrung mit dem Sicherungspartner gemacht haben und wieder andere, weil sie Probleme mit der Höhe haben.

Frage:

Gibt es für die unterschiedlichen Auslöser auch unterschiedliche Lösungswege oder sind diese letztendlich gleich?

Angst ist, wie jede andere Emotion auch, ganz natürlich und grundsätzlich sinnvoll. Denn Gefühle zeigen uns unsere Bedürfnislage auf. Im Falle von Angst beispielsweise nach Sicherheit oder mehr Kontrolle, um körperliche und auch seelische Verletzungen zu vermeiden und das Überleben zu sichern. Die Auslöser von Angst beim Klettern können dabei sehr unterschiedlich sein. Du hast ja gerade selbst einige genannt, die in erster Linie auf schlechten persönlichen Erfahrungen beruhen. Aber auch unsere Erziehung sowie unsere sozialen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen spielen eine nicht unwesentliche Rolle, wie ängstlich wir sind. Diese sogenannte kognitive Angst ist demnach zu einem Großteil gelernt und kann somit, konsequent zu Ende gedacht, auch wieder verlernt werden. Dies hat man in der Psychologie durch Experimente auch nachgewiesen. Man spricht dort von konditioniertem Verhalten sowie dessen Löschung. Dabei ist der Löschvorgang genauso individuell wie die Erfahrung, die zum Entstehen der Ängstlichkeit geführt hat.

In den Diskussionen rund um die Angst beim Klettern lese ich oft so Tipps wie „Das einzige, was hilft, ist klettern, klettern, klettern“ oder „draußen leichte Highballs machen“ oder „du musst üben, ins Seil zu springen“

Frage:

Wie siehst du solche pauschalen Tipps?

Pauschale Lösungen, oder wie ich es gerne nenne „Kochrezepte“, gibt es in der Psychologie nicht. Denn jeder Mensch, also auch jeder Kletterer, lebt in seiner eigenen Welt, mit seinen ganz persönlichen Erfahrungen und Rahmenbedingungen. Deshalb muss zunächst jeder für sich selbst klären, ob die erlebte Sturzangst tatsächlich übertrieben ist bzw. ob sie die Handlungsfähigkeit einschränkt. Denn ein „gesundes“ Maß an Angst ist in unserem Sport überlebenswichtig. Fehlt dieses, ist es nicht weit zum Übermut mit all den ihn begleitenden Gefahren.

Stellt sich bei dieser Selbstreflexion ein überhöhtes Maß an Ängstlichkeit beim Klettern heraus, gibt es meiner Ansicht nach grundsätzlich drei Möglichkeiten an seiner Sturzangst zu arbeiten. Dies sind zunächst natürlich alle präventiven Maßnahmen, um die Sturzangst erst gar nicht aufkommen zu lassen. Hierzu zählen sicherlich auch das Sturztraining und die anderen oben von dir genannten Tipps. Sie zielen alle auf einen gewissen Gewöhnungseffekt ab. Dieser verflüchtigt sich jedoch

auch schnell wieder, wenn man mit diesen Aktivitäten nachlässt. Aber auch Visualisierungstechniken, wie sie im Rahmen der bei der Angsttherapie eingesetzten systematischen Desensibilisierung verwendet werden, können hierbei maßgeblich unterstützen. Zweitens braucht man Techniken seine Sturzangst zu kontrollieren, sollte sich diese vor oder während des Kletterns doch ihren Weg in das Bewusstsein bahnen. Die Stressforschung zeigt uns hier einige Möglichkeiten auf. Die dritte Stellschraube setzt an der eigenen Persönlichkeitsstruktur an, mit dem Ziel die kognitive Angschwelle anzuheben. Diese ist sicherlich die schwierigste der drei Möglichkeiten, dafür wird man aber mit einer deutlich höheren Nachhaltigkeit belohnt.

Du hast ein Buch geschrieben, „Klettern im Kopf“.

Frage:

Wie bist du auf die Idee dazu gekommen und worum geht es da genau?

Hattest du selber schon mal eine schlechte Erfahrung beim Klettern, nach der du mehr mit der Angst zu kämpfen hattest?

Da ich beruflich in der Lehrerausbildung tätig bin und dort Psychologie unterrichte, liegt das Thema für mich natürlich sehr nahe. Ich habe schon immer versucht, mein psychologisches Wissen für das Klettern zu nutzen. Irgendwann hatte ich dann die Idee all meine Gedanken einmal geordnet aufs Papier zu bringen. Da war der Schritt zu einem Buch nicht mehr weit.

Inhaltlich geht es in dem Buch natürlich auch um das Thema Sturzangst. Aber nicht nur. Der weitaus größere Teil beschäftigt sich mit den Themen Mentaltechniken, Motivation, Selbstkonzept und positiven Denkweisen sowie systematisches Klettertraining. Bei letzterem darf man jedoch keine fertig konzipierten Übungsreihen oder Trainingspläne erwarten. Dazu gibt es schon einiges an sehr guter Literatur. Neben einigen wichtigen Trainingsgrundsätzen, die durchaus auch im Zusammenhang mit unserer Motivation und mentalen Verfassung stehen, hat mich dabei auch die Frage beschäftigt, wie es dem Kletteramateur mit Familie und Beruf im Hintergrund gelingen könnte, trotz aller Anforderungen und Überraschungen des Alltags systematisch zu trainieren. Ich habe dazu in den letzten Jahren selbst sehr viel herum experimentiert.

Schlechte Erfahrungen? Na ja, in über zwanzig Kletterjahren erlebt man schon so einiges. Sei es der Beinahegrunder aus fast zwanzig Metern Höhe, Abseilen im tosenden Gewitter in einer alpinen Wand oder die ein oder andere Prellung aufgrund einer harten Landung an der Wand nach einem Abflug. Aber, ich klopfe auf Holz, bisher ist mir nichts wirklich schlimmes passiert.

Ich persönlich habe große Angst vorm Fallen und alleine beim Gedanken, absichtlich ins Seil zu springen, bekomme ich feuchte Hände. So gerne ich es probieren würde: Meine Finger krallen sich einfach in den Fels und ich kann nicht springen.

Da beißt sich also die Katze in den Schwanz und ich komme an diesem Punkt nicht weiter. Dadurch traue ich mich aber auch nicht aus meiner Komfortzone, wenn es um das Vorsteigen geht.

Frage:

Welchen Rat würdest du mir geben, um mich mit dem Stürzen auseinanderzusetzen?

Wer schwierige Vorstiege an seinem Limit erfolgreich bewältigen möchte, muss zwangsläufig auch bereit sein bis in den Sturz hinein zu klettern. In logischer Konsequenz muss man dieses Verhalten also auch regelmäßig trainieren. Aber man muss dabei ja nicht gleich Zehnmeterflüge hinlegen. Deutlich sinnvoller ist es zunächst kleine Brötchen zu backen. Denn eines ist grundlegend wichtig. Jede Flugerfahrung muss als eine positive verbucht werden können, wenn sie dazu beitragen soll die Sturzangst zu reduzieren. Und genau hier kommt wieder einmal der Fallstrick häufig überhöhter Erwartungen an uns selbst ins Spiel. Denn wir sehen regelmäßig andere Kletterer, sei es am Fels oder auf YouTube, die scheinbar furchtlos ewig weit über dem letzten Haken oder Keil rumturnen

und dann auch keinerlei Scheu haben von dort abzufliegen. Und so wollen wir dann natürlich auch sein. Entsprechend genervt oder frustriert sind wir dann auch, wenn uns dann beim nächsten Klettern mal wieder die Knie schlottern, obwohl sich der Haken noch auf komfortabler Fußhöhe befindet. Deutlich schlauer ist es dagegen, sich an seinem eigenen Maßstab zu orientieren und in kleinen Schritten sowie in längeren Zeiträumen zu denken. D.h. beginne das Sturztraining beispielsweise mit auf Brusthöhe eingehängtem Haken und steigere die Fallhöhen im Laufe der nächsten Wochen dann peu à peu. Immer so, dass es sich für dich o.k. anfühlt. Mit anderen Worten, der Kontakt zu sich selbst ist bei diesem Thema enorm wichtig. In meinem Buch „Klettern im Kopf“ habe ich dazu eine sich zunehmend steigende Übungsreihe beschrieben. Andere begleitende Maßnahmen können Trampolin- oder Turmspringen sein. Dies mag sich zunächst seltsam anhören. Es geht aber einfach nur darum, mit dem Gefühl des Kontrollverlusts und des freien Falls umgehen zu lernen

Von vielen, die Angst beim Klettern haben, höre ich „Ich wäre so froh, wenn ich sie endlich los wäre“ oder „Ich ärgere mich so über mich selber“ oder „Es ist nur mein Kopf, der mich hindert.“

Frage:

Macht es überhaupt Sinn, die Angst komplett loswerden zu wollen? Oder sollte man stattdessen lernen, sie zu akzeptieren anstatt sie zu bekämpfen?

Bekämpfen ist häufig unser erster Impuls. Uns stört etwas, also wollen wir es loswerden. Ich glaube jedoch, dass alles was wir erfahren und erleben seinen Sinn hat und zu uns gehört. Und deshalb lohnt sich auch immer ein Blick auf die Frage, was eigentlich gut daran ist, dass ich beim Klettern Angst habe? Und da findet sicherlich jeder von uns Situationen und Gründe, die das Vorhandensein z.B. von Sturzangst rechtfertigen. Die Kunst ist also zu differenzieren, wann ist Angst im Sinne eines Schutzes hilfreich und wann behindert oder lähmt sie mich, mit der Folge einer Einschränkung meiner Handlungsfähigkeit. Demnach möchte ich sie auch nicht „bekämpfen“. Vielmehr versuche ich mich darin zu verbessern, meine Angst sinnvoll für mich zu nutzen und andererseits zu erkennen, wann sie objektiv unnötig ist. Das hat natürlich viel mit einer realistischen Wahrnehmungsfähigkeit und inneren Klarheit zu tun. Dies gelingt mal schlechter, aber mit regelmäßigem Üben insgesamt immer besser und wird für mich wohl ein lebenslanger Lernprozess bleiben.

Ich habe bei Eltern, die mit ihren Kindern klettern, schon mitbekommen, dass sie zu den Kids sagen „Jetzt stell dich halt nicht so an.“

Frage:

Hast du einen Rat, wie Eltern mit ihren Kindern beim Klettern umgehen sollten, wenn diese Angst haben?

Da ich selbst keine Kinder habe, darf ich mich bei dieser Frage nicht allzu weit aus dem Fenster lehnen. Aus pädagogischer und psychologischer Sicht würde ich jedoch davon abraten zu viel Druck zu machen. Dazu zu ermuntern einmal etwas zu wagen, kann durchaus sinnvoll sein. Insbesondere dann, wenn ein Erfolgserlebnis wahrscheinlich ist und dieses von dem Kind vermutlich dann auch als ein solches empfunden wird. Es lernt so mit seiner Angst umzugehen und dies wirkt sich sicherlich positiv auf das Selbstvertrauen aus. Sind die inneren Widerstände jedoch zu groß, erzeugt man mit seinem elterlichen Druck nur noch mehr Widerstand, die Angst verstärkt und verfestigt sich und die Sache endet nahezu zwangsläufig in einem Fiasko. Im Zweifel also besser ablassen und abwarten. Hat das Kind ein wirkliches Interesse am Klettern, wird es von alleine irgendwann wieder einen Versuch wagen wollen. Nicht selten wäre es aber für alle Beteiligten besser zu akzeptieren, dass Klettern dem Kind nicht zwangsläufig auch Spaß machen muss, nur weil es die Leidenschaft der Eltern ist. Ich denke jedes Kind hat das Recht seine eigenen Vorlieben, Interessen und Begabungen zu entdecken.

Eine Strategie, die ich gerne beim Klettern anwende, sind Selbstanweisungen. Ich sage mir genau, was ich als nächstes machen muss, zum Beispiel „Tritt suchen, Fuß setzen – Fuß sitzt. Jetzt weitergreifen, halten und los!“

Frage:

Auf welche Weise kann man sich noch fokussieren, um besser mit Unsicherheit umzugehen?

Über diese Frage könnte man ein Buch schreiben...☺ Zunächst einmal halte ich deine Strategie für richtig gut. Denn durch deine Selbstanweisungen rückt immer dein nächstes kleines Ziel in den Vordergrund. Man spricht in der Sportpsychologie in diesem Zusammenhang auch von Prozesszielen. Also nicht das Clippen des Umlenkens ist das leitende Ziel (der ist nämlich manchmal noch unendlich weit weg), sondern die Durchführung der unmittelbar bevorstehenden Bewegung, der nächste Griff bzw. Tritt, das Einnehmen einer Clipposition... Dies hilft die Konzentration hochzuhalten, ist nachweislich erfolgreicher und führt zudem im günstigsten Fall in einen Flow. Ergänzen möchte ich noch, auch daran zu denken, sich hin und wieder nach einer gelungenen Aktion selbst zu loben, um sich auf diese Weise weiter zu pushen.

Fokussierung beginnt allerdings schon lange vor dem Einstieg. Dies kann man sehr schön bei Leistungssportlern beobachten. Die Vorbereitung auf einen Wettkampf beginnt bei diesen meist schon morgens mit dem Aufstehen. Der gesamte Tagesablauf ist darauf ausgerichtet, zum Zeitpunkt X seine maximale Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit abrufen zu können. Da sind wir natürlich auch schnell beim Thema Rituale, also einem genau festgelegten und gewohnten Ablauf in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung (Ankommen, Aufwärmen, Einklettern,...). Denn das Gewohnte gibt Sicherheit und innere Ruhe. So begibt sich der Sportler in einen „Konzentrationsstrichter“, über den er sich mit jeder Minute die der Wettkampf näher rückt, zunehmend von der Außenwelt abschottet und das richtige Maß von Anspannung aufbaut. Seine Aufmerksamkeit wandert mehr und mehr nach innen und auf die bevorstehende Handlung. Dabei spielen natürlich auch Entspannungs- und Visualisierungstechniken eine wichtige Rolle. Jetzt mag sich der Eine oder Andere fragen, was hat das mit mir als Freizeitsportler zu tun? Ich denke, wenn ich ambitioniert in mein Projekt einsteige, einen Onsight versuche oder eine Mehrseillängenroute durchsteigen möchte, bin ich auch als Nichtprofi im Wettkampfmodus. Denn ich habe ein Ziel das ich erreichen möchte und auf das ich unter Umständen auch schon länger hingearbeitet habe. Warum sollte ich mir die Erkenntnisse aus dem Hochleistungssport also nicht auch als Amateur (zumindest soweit umsetzbar) zu Nutze machen und so meine Erfolgchance erhöhen? Turbolader für Motoren wurden zunächst auch nur für den Rennsport entwickelt. Heutzutage sind sie in unzähligen Serienfahrzeugen verbaut.

Klettern ist weit mehr als eine körperliche Sportart, sie fordert einen auch mental sehr stark. Mentale Stärke ist aber keine Voraussetzung, um mit dem Klettern zu beginnen. Sie lässt sich gerade durch das Klettern lernen und auch auf andere Lebensbereiche übertragen.

Frage:

Welche positiven Effekte siehst du noch bei diesem Sport?

Neben den gerade von dir genannten Effekten ist Klettern natürlich auch ein richtig guter Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags. Denn beim Klettern sind in der Regel im Kopf keine Ressourcen mehr frei, um sich Gedanken über berufliche oder sonstige Schwierigkeiten zu machen. Man lebt dann tatsächlich meist im Hier und Jetzt. Dieser Zustand, der gelegentlich auch in einem Flow gipfeln kann, ist natürlich bei vielerlei Aktivitäten erreichbar. Klettern hat jedoch aufgrund seiner komplexen körperlichen und kognitiven Anforderungen ein sehr großes Potenzial hierfür. Ein weiterer positiver Effekt sind die regelmäßigen Erfolgserlebnisse beim Klettern, die auch für

den Alltag stärker machen können. Dieses Kompetenzerleben, wie man es in der Fachsprache nennt, setzt natürlich voraus, dass man sich geeignete Zielsetzungen auswählt.

Eine der ganz herausragenden Besonderheiten des Klettersports besteht für mich jedoch in der Tatsache, dass er bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Am Fels sehe ich diesbezüglich zahlreiche Vorbilder. Deren anhaltende Begeisterung für unseren Sport und die dadurch freigesetzte Lebensfreude fasziniert mich. So könnte ich mir das „Alter“ auch einmal vorstellen.

Und zum Schluss:

Was bedeutet das Klettern für dich ganz persönlich (in drei Worten).

Selbstverständnis, Lebensfreude, den Moment leben