



**Deutsche
Sporthochschule Köln**
German Sport University Cologne

Deutsche Sporthochschule Köln
Psychologisches Institut

H 23 – Mental Coaching – SP I
Seminar: Mentale Wettkampfvorbereitung im Sportklettern
Sommersemester 2009

Eingereicht bei Dr. B. Lobinger
Vorlegt von Medernach Jerry
Mat. Nr. 402179

Köln, Juni 2009

-Seite 2 fehlt-

1. Einleitung

„Die menschliche Gattung hat seit jeher versucht, Grenzen zu überschreiten. Eine wesentliche Grenzüberschreitung erfolgte mit der Entwicklung des aufrechten Ganges [...]. Das Wachstum des Gehirns folgte. In nur eineinhalb Millionen Jahren wuchs es von einem halben Liter Volumen beim *homo erectus* auf zwei Liter beim Neandertaler [...]. Die Handfertigkeit nahm zu, Stimmorgane und Sprache entwickelten sich. Das Gehirn expandierte und in diesem Prozess erwarb der Mensch immer mehr neue Fertigkeiten“ (KOGLER 2006: 2)

Auch im Leistungssport versucht der Mensch immer wieder neue Grenzen zu überschreiten. Bereits in der Antike spielte der Leistungsgedanke eine zentrale Rolle. So gab es bei den Griechen zahlreiche „*Agonen*“¹, bei denen hart um Sieg und Niederlage gekämpft wurde, da nur die Sieger große Verehrungen genießen konnten. In der Leistungsgesellschaft des 21. Jh. hat der sportliche Wettkampfgedanke die derzeitige Klimax erreicht. Als Ebenbild der Gesellschaft charakterisieren sich viele Menschen immer weniger durch das was sie sind, sondern vielmehr durch das, was sie leisten, indem sie unermüdlich versuchen, in neue Dimensionen des menschlichen Leistungsvermögens vorzudringen.

Da fast jede Sportart leistungsorientiert betrieben werden kann, bleibt auch das Sportklettern nicht vom olympischen Gedanke „*fortius, citius, altius*“ verschont. Denn ob ein Kletterer versucht, eine bestimmte Route zu durchsteigen oder für die Weltmeisterschaft trainiert, er wird ständig vom Urwunsch getrieben, eine Verbesserung der persönlichen Leistung anzustreben. Dies gilt sowohl für den Leistungssport als auch für den Breitensport, denn auch der freizeitorientierte Kletterer wird sich bemühen, seine Leistung zu steigern oder zumindest versuchen, den aktuellen Leistungsstand aufrecht zu erhalten. Dass das Klettern in den letzten Jahren auch eine immer größer werdende Bedeutung im Freizeit- und Breitensport eingenommen hat, liegt sowohl an der zunehmend steigenden Sicherheit der Sportart als auch an der steigenden Anzahl der Kletteranlagen.

„Wie bei kaum einer anderen Sportart können Jung und Alt, Anfänger und Fortgeschrittene zusammen in der Natur etwas unternehmen“ (WINTER 2001: 8)

Die Tendenz in Richtung des Breitensports hat vor allem den Vorteil, dass sich so immer häufiger junge Talente finden lassen, die vor Jahren noch unentdeckt geblieben wären. Die mittlerweile zahlreichen Wettkämpfe und die Begehungen immer schwererer Routen in Naturfelsen, können den Leistungsgedanke allerdings nicht leugnen, denn in kaum einer anderen Sportart sind in den letzten Jahrzehnten derartige Leistungssteigerungen zu verzeichnen wie im Sportklettern.

„[...] Patxi USOBIAGA zufolge liegt der Schlüssel für die derzeit rasante Weiterentwicklung im Spitzenklettern im Verschwinden psychologischer Barrieren hinsichtlich der Schwierigkeitsgrade. Auch Adam ONDRA misst dem mentalen Faktor wesentliche Bedeutung zu: „Noch vor fünf Jahren hatten die Leute regelrecht Angst vor hohen Graden. Inzwischen hat die Kletterszene gemerkt, dass es zum Beispiel gar nicht so schwer ist, 8b+ onsight zu klettern““ (KLETTERN Juni 2009: 24)

Um den immer steigenden Anforderungen sowohl zahlreicher Wettkämpfe als auch steigender Schwierigkeitsgraden im Felsen nachzukommen, nahm, insbesondere im letzten Jahrzehnt, die Bedeutung des spezifischen Klettertrainings immer stärker zu.

¹ Wettkämpfe im Rahmen von religiösen Festen

Wer stark klettern will, muss hart dafür trainieren. Dieser Leitsatz wird besonders durch die Tatsache deutlich, dass die Summe der Trainingsstunden von zahlreichen Topkletterern die der Topathleten aus anderen Sportarten deutlich übertreffen. Das ist einerseits sowohl durch die Komplexität des Sportkletterns zu erklären, andererseits ist es aber auch ein Zeichen für den Beginn des Zeitalters der Professionalisierung des Sportkletterns. Damit ist das Sportklettern längst nicht mehr „nur“ Freizeitbeschäftigung, sondern eine ernstzunehmende Sportart, die leistungsorientiert auf Höchstniveau betrieben wird.

Wie in fast jedem leistungsorientierten Training im Leistungssport, bietet das psychologische Training mit seinen mentalen Fertigkeiten auch im Sportklettern eine interessante und durchaus effektive Trainingsmethode zur Leistungssteigerung.

„Wenn die körperlichen und technischen Voraussetzungen gegeben sind, entscheiden die psychologischen Fertigkeiten“ (KOGLER 2006: 76)

In dieser Arbeit wird versucht Einblicke darüber zu verschaffen, welche Bedeutung das psychologische Training für die Welt des Wettkampfkletterns hat. Es scheint dabei sinnvoll in einem ersten Schritt einen kurzen Rückblick auf die historische Entwicklung des Klettersports zu werfen, um anschließend die Begriffe Sportklettern und Wettkampfklettern differenzierter zu beschreiben.

2. Geschichte

2.1. Vom Ursprung des Kletterns

Die verschiedenen Formen des Kletterns, einschließlich die des Sportkletterns, haben allesamt ihren Ursprung im Bergsteigen. Dass das Bergsteigen nicht urplötzlich vom Himmel gefallen ist, liegt an der über Jahrtausend alten Klettererfahrung des Menschen. Vom Affen abstammend, durchquerte der Savannen- und Steppenläufer Wälder, Landschaften und Hügel, um immer weiter in die Welt vordringen zu können. Auf dem Weg seines ersehnten Ziels der Exploration der großen, weiten Welt, zwang die Natur den Menschen immer wieder sich auch den Größen der Berge zu stellen. Beispiel hierfür ist HANNIBAL, der im Jahre 218 v. Chr. im zweiten Punischen Krieg mit 55.000 Soldaten und 37 Kriegselefanten die Alpen durchquerte. Der Begriff des Bergsteigens entstand aber erst viele Jahrhunderte später, als im Jahre 1336 der Italiener Francesco PETRARCA und sein Bruder am 23. April (26?) den MONT VENTOUX in der französischen Provence bestiegen. Zum ersten Mal bestieg der Mensch einen Berg nur deshalb, um auf dem Gipfel zu stehen. Der Weg war das Ziel, womit sich die Absicht der ersten Bergsteiger von der ursprünglichen, warum sich ein Mensch je auf einen Berg begab, deutlich unterschied. Dies war die Geburtsstunde des Bergsteigens, aus der sich im Laufe der Zeit die vereinzelt Arten des Kletterns, einschließlich die des heutigen Sportkletterns, differenzierten.

In einem ersten Differenzierungsprozess entwickelte sich aus dem ursprünglichen Bergsteigen das heutige „Freiklettern“. Die Wiege des Freikletterns liegt in der

Sächsischen Schweiz, wo im Jahre 1874 Otto UFER und sein Begleiter H. FRICK den Mönch im Elbsandsteingebirge bestiegen. UFER verzichtete dabei bewusst auf Leitern, geschlagene Griffe und Tritte und was sonst in jener Zeit noch an Hilfsmitteln üblich war, nur um auf einen Gipfel zu gelangen. Der bewusste Verzicht dieser Hilfsmittel markierte den Beginn dessen, was wir heute als Freikletterei verstehen, was UFER zum Initiator einer neuen Kletterphilosophie machte. Als Reinhold MESSNER in den 80er-Jahren das Bergsteigen „*by fair means*“ propagierte, vertrat er im Grund genommen die gleiche Idee, die Otto UFER über 100 Jahre zuvor in die Welt gesetzt hatte: nicht die Technik, sondern der Mensch soll sich in der Natur der Felsen und Berge behaupten. Technische Hilfsmittel durften beim Freiklettern fortan nicht zur Fortbewegung, sondern ausschließlich zur Sicherung verwendet werden - eine Route musste allein durch Körperkraft bewältigt werden. Dadurch differenzierte sich das Freiklettern vom Bergsteigen, dessen Ziel das bloße Erreichen eines Gipfels war, egal mit welchen Mitteln.

2.2. Vom Freiklettern zum Sportklettern

Mit der Zeit verbreitete sich die Ideologie des Freikletterns bis in die nahe liegenden Alpen. Zunehmend differenzierte sich das Freiklettern vom Bergsteigen, so dass sich beide Disziplinen getrennt voneinander entwickelten. Während das Bergsteigen durch Meilensteine (um nur einige zu nennen) wie die Erstbegehung des MONT BLANC durch Michel-Gabriel PACCARD und Jacques BALMAT im Jahre 1786, die Erstbesteigung der KILIMANDSCHARO 1889 oder die Besteigung des MOUNT EVEREST durch Edmund HILLARY und Tenzing NORGAY 1953 geprägt wurden, tat sich das Freiklettern in seiner Entwicklung anfangs recht schwer. Zwar wurden die Regeln des Freikletterns differenzierter definiert und es wurden u.a. auch Bewertungsskalen eingeführt, um die Schwierigkeit einer Route zu bewerten, doch vor allem die weltpolitische Lage erschwerte die Weiterentwicklung des Freikletterns, nichts zuletzt durch die beiden Weltkriege, wodurch es den meisten Kletterer, wenn überhaupt, nur eingeschränkt möglich war, ungehindert durch Europa zu reisen, um sich am Klettersport zu erfreuen.

Bedingt durch die politische Lage in Europa, verabschiedete sich die Ideologie des Freikletterns vorerst von Europa, um sich auf Übersee in den USA mit neuem Elan weiterzuentwickeln. Hier war es besonders der Dresdner Spitzenkletterer Fritz WIESSNER, der die Idee des Freikletterns in Amerika propagierte, so dass sich dieser Kletterstil zunehmend weiterentwickeln konnte. In den 1960er Jahren erfolgte dann die Wiederkehr des Freikletterns nach Europa, ohne dass es bereits sportliche Gesichtspunkte, Strukturen oder gar Wettkampfbregeln angenommen hatte. Die ersehnte „Versportlichung“ des Freikletterns folgte ab den 1970er Jahren, als die Franzosen erste Routen mit Haken ausrüsteten. Der Kletterer musste die Route fortan nicht mehr selber absichern, sondern sicherte sich mit Hilfe der vorgebohrten Haken ab, wodurch das Klettern zunehmend sicherer wurde. Auch die Weiterentwicklung der Kletterausrüstung (bessere Seile, sichere Gurte, usw.) machte das Klettern zusätzlich sicherer, wodurch sich der Schwerpunkt des Kletterns zunehmend am Leistungsaspekt orientierte. Der endgültige Durchbruch zum heutigen Sportklettern kam im Jahre 1975, als der Deutsche Kurt ALBERT den „roten Punkt“ erfand. Er kennzeichnete eine Route, die ohne technische Hilfsmittel geklettert wurde mit einem roten Punkt. Der Unterschied zum vorherigen Freiklettern bestand darin, dass beim Rotpunktklettern eine Route vom Einstieg bis zum Ende

ohne zu ruhen durchgestiegen werden musste. Dies ist bis heute der weltweit vorherrschende Stil beim Sportklettern.

Ab den 1980er-Jahren wurde das Sportklettern immer populärer. Neben Wolfgang GÜLLICH, für viele noch immer der beste Kletterer aller Zeiten, brachten zahlreiche andere Athleten die Entwicklung des Sports voran. Zu ihnen gehören u.a. Athleten wie Heinz ZACK (GER), Stefan GLOWACZ (GER), Francois LEGRAND (FRA), Yuji HIRAYAMA (JAP) oder die HUBER-Brüder Alexander und Thomas (GER). In Deutschland erzwang das Sportklettern 1977, nach der Erstbegehung der Route PUMPRISSE durch Reinhard KARL, die unbegrenzte Öffnung der UIAA Schwierigkeitsskala² nach oben. Die Schwierigkeitsgrade stiegen langsam an, der zehnte Grad wurde im Jahre 1983 von Jerry MOFFAT(GBR) geknackt. Im Jahre 1991, ein Jahr vor seinem Tod, kletterte Wolfgang GÜLLICH die ACTION DIRECTE im Frankenjura, die weltweit erste 9a-Route. Im September 2008 bewertete Chris SHARMA die Route JUMBO LOVE am CLARK MOUNTAIN mit 9b, ein weiterer Meilenstein in der Geschichte des Sportkletterns, dessen Entwicklung sich erst am Anfang einer großen Zukunft befindet.

3. Sportklettern und Wettkampf

Wie die Geschichte zeigt, wird das Sportklettern, abstammend vom Freiklettern, in seiner ursprünglichen Form draußen in der Natur ausgeübt. Durch den Bau zahlreicher Kletteranlagen in den letzten Jahren hat sich neben dem Sportklettern in der freien Natur vor allem auch das Sportklettern an künstlichen Anlagen zunehmend entwickelt, wodurch auch Wettkämpfe immer mehr in Mode kamen. Als man 1991 die weltbesten Kletterer aus den Büschen zerrte, um sie an künstlichen Kletterwänden gegeneinander antreten zu lassen, zeigte sich schnell, dass die meisten von ihnen alles andere als auf diese Wettkampfsituation vorbereitet waren.

„Weltbekannte Zehnerkletterer erlebten die ernüchterndsten Minuten ihres Lebens, als sie sich aus Siebener-Routen zitterten“ (NEUMANN 2003: 56)

Besonders der Umgang mit dem Leistungsdruck der Wettkämpfe stellte für viele Sportkletterer eine ganz neue Erfahrung dar. Die Geschichte zeigt genügend Beispiele, bei denen Kletterer an Wettbewerben teilnahmen und rückblickend feststellten, dass sie eine Woche früher oder später viel besser geklettert waren. Ähnlich sieht es beim Sportklettern draußen in der Natur aus: Auch hier müssen viele Athleten nicht all zu selten schmerzhaft erfahren, dass ihre Leistungen oft starken Schwankungen unterliegen. Bezüglich des Wettkampfkletterns liegt es auf der Hand, dass bei einem spezifischen Wettkampfklettern nicht nur physische Akzente, sondern vor allem auch psychisch-taktische Akzente gesetzt und trainiert werden müssen.

Was die Wettkämpfe angeht, so gab es bereits in den frühen Achtzigern im italienischen ARCO Wettbewerbe, bei denen künstliche Griffe an Felsen montiert wurden. Da dieses aber den Fels nachhaltig beschädigte, wurde von dieser Praxis glücklicherweise schnell wieder Abstand genommen. Kletterwettkämpfe finden heute demnach fast ausschließlich an künstlichen Kletterwänden statt. Ausnahmen sind

² Skala zur Bewertung der Schwierigkeit einer Route

u.a. der jährliche PETZL ROCK TRIP³ oder der MELLOBLOCCO. Im Oktober 1991 fand in Frankfurt die erste Weltmeisterschaft im Sportklettern statt, die François LEGRAND (FRA) vor Yuji HIRAYAMA (JAP) und dem deutschen Guido KÖSTERMEYER, für sich entschied. LEGRAND war auch der erste Weltcup-Gesamtsieger.

International richtet die INTERNATIONAL FEDERATION OF SPORT CLIMBING (IFSC)⁴ heute Weltmeisterschaften, einen Weltcup und Kontinentalmeisterschaften in den Kategorien Männer, Frauen, Jugend und Junioren (mit diversen Unterkategorien) aus. Neben diesen offiziellen Wettkämpfen gibt es auf internationaler Ebene noch die privaten Master-Wettkämpfe, wie beispielsweise der Rockmaster in ARCO. Auch National finden zahlreiche Wettkämpfe statt, welche nach zum Teil leicht veränderten nationalen Regelwerken durchgeführt werden.

Im internationalen Spitzensport wird in unterschiedlichen Disziplinen (Schwierigkeit, Bouldern, Speed) geklettert, das Schwierigkeits- bzw. Leadklettern kommt der ursprünglichen Form des Freikletterns und dem Sportklettern im Freien allerdings am nächsten, denn ähnlich wie beim Sportklettern draußen in der Natur, geht es bei diesen Wettkämpfen darum, eine bestimmte Route ohne technische Hilfsmittel und ohne Pausen hochzukommen. Dabei versucht der Kletterer, in einer ihm bis dahin unbekannten Kletterroute *onsight*⁵ möglichst weit, im besten Falle bis zum oberen Ende, zu klettern. Die Qualifikations-, Halbfinal- und Finalrunde werden jeweils auf unterschiedlichen Routen geklettert, die von Runde zu Runde schwieriger werden. Können im Finale zwei oder mehrere Kletterer die Finalroute bis zum Ende klettern, so müssen diese in einer nochmals schwierigeren Superfinalroute gegeneinander antreten. Sieger ist derjenige, der am Ende am weitesten geklettert ist, unabhängig von der Zeit, obwohl eine Maximalzeit (meist zwischen sechs bis acht Minuten) nicht überschritten werden darf. Demnach hat jeder Kletterer für seinen Versuch ein großzügiges Zeitlimit, das er nicht überschreiten darf, ansonsten spielt die Zeit, die er für die Begehung benötigt, keine Rolle für die Platzierung.

Vor dem Wettkampf dürfen alle Kletterer gemeinsam die Route fünf Minuten lang vom Boden aus besichtigen. Während des Wettkampfes müssen sich alle Teilnehmer, die noch nicht geklettert sind, in einer Isolationszone aufhalten, von der aus sie die Wand nicht sehen können. Damit wird vermieden, dass sie die vor ihnen startenden Teilnehmer bei ihren Versuchen beobachten und aus deren Fehlern lernen können.

Wettkampfklettern ist mittlerweile so spezifisch, dass viele der weltbesten Kletterer fast ausschließlich an Kletteranlagen trainieren und sich somit von der ursprünglichen Ideologie des Freikletterns vollständig verabschiedet haben. Die Gründe hierfür sind einerseits vor allem durch finanzielle Aspekte zu erklären, nichts zu letzt bedingt durch das steigende mediale Interesse dieser Sportart. Andererseits differenziert sich das Sportklettern aus trainingswissenschaftlicher Sicht relativ stark vom Sportklettern in der Natur, was letztendlich dazu geführt hat, dass viele Spitzenathleten, vor allem der jüngeren Generation, nur noch in Hallen klettern und trainieren, während vor zehn bis fünfzehn Jahren noch eher die Tendenz herrschte, die Kletteranlagen als hervorragendes Trainingsmedium für das Sportklettern in der

³ Mehr Informationen auf www.petzl.fr

⁴ Mehr Informationen auf http://www.ifsc-climbing.org/?page_name=home

⁵ ohne Vorinformationen bezüglich der Route

Natur zu benutzen. Aus ethischer Sicht hat sich das moderne Wettkampfklettern vollständig von der ursprünglichen Ideologie des Kletterns verabschiedet. Für viele Kritiker ist das Wettkampfklettern heute nur noch eine Attrappe der ursprünglichen Form des Freikletterns, weil vor allem Aspekte wie Risikobereitschaft und Abenteuererlebnis durch Aspekte wie Leistung, Dynamik und Kraft ersetzt wurden.

„Es geht dabei nicht mehr um das Erlebnis, sondern allein um die Leistung. Anerkennung und Ruhm seinen schön, aber zweitrangig, im Mittelpunkt stehen die eigene Leistung und die Leidenschaft. Man quält sich weder für Sponsoren noch für die Öffentlichkeit. Die Frage nach dem richtigen Stil oder Ethik muss jeder für sich selbst beantworten“
(aus DAV Panorama Spezial Oktober 2008)

Wie dem auch sei, das Wettkampfklettern dominiert heute die Kletterwelt trotz ethisch verwerflicher Ansichtspunkte mehr denn je zuvor, womit auch die spezifische Vorbereitung für Wettkämpfe zunehmend an Gewichtung gewinnt. Spezifisch für Wettkämpfe zu trainieren heißt letztendlich auch, wie die folgenden Kapitel zeigen werden, sich mit dem Umgang mit Stresssituationen, Leistungsdruck, Selbstvertrauen und Motivation von früh an vertraut zu machen.

4. Psychologie im Wettkampfklettern

4.1. Konzentration

Die Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit ist für viele Sportler das Sprungbrett zu einer besseren Leistung. Sie ist zweifellos einer der wichtigsten Faktoren für effiziente Handlungen im Sport.

„Manche Autoren halten Konzentration und die Fähigkeit, sie nach Ablenkung wiederherzustellen, für den wichtigsten Faktor der sportlichen Höchstleistung“ (ORLICK, 1996)

ORLICK zeigt einerseits die zentrale Bedeutung der Wiederherstellung der Konzentration nach einer Ablenkung, andererseits kann man daraus schließen, dass die Leistung vieler Kletterer vor allem durch die Konzentrationsfähigkeit begrenzt ist. Ohne Konzentration ist es nur erschwert möglich, die eigene Leistung bestmöglich zu entfalten.

Bei Wettkämpfen schwindet die Konzentrationsfähigkeit zusätzlich durch wettkampfbedingte Stressoren wie Versagensangst, Publikum oder Erwartungsdruck. Dabei lässt die Konzentration der Aufmerksamkeit besonders bei intensiven, externen Reize nach, womit sich beispielsweise Publikumlärm oder Musikbegleitung bei Wettkämpfen leistungsmindern auswirken können.

„Da bekannt ist, dass die Konzentration der Aufmerksamkeit nachlässt, je intensiver und zahlreicher neue externe Reize sind, so müssen vor allem in der Stresssituation des Wettkampfs diese neue Reize minimiert werden“ (ALBESA/LLOVERAS 2001: 60)

Aber auch interne Faktoren wie Angst und Zweifel führen oft zu Konzentrationsschwächen. Gerade in Situationen, wo es am wichtigsten wäre, dass sich ein Kletterer ausschließlich oder zumindest bestmöglich auf den kommenden Zug konzentriert, wird die Psyche durch tausende, oftmals negativen, Gedanken geplagt. Eine typische Stresssituation ist beispielsweise gegeben, wenn der Kletterer merkt, dass er am Ende seiner Kräfte ist, und das Gefühl hat, dass sich die Finger öffnen. Gelingt es ihm nicht, sich weiterhin auf die sparsame Einteilung seiner Kräfte oder sich auf den zu lösenden Zug zu konzentrieren, wird er sich schon geistig mit dem Sturz beschäftigen, bevor dieser überhaupt eingetreten ist. Das bedeutet, dass der Kletterer lernen muss, in solchen Situationen die irrelevanten Reize zu ignorieren und sich ausschließlich auf die bevorstehende Arbeit zu konzentrieren. Wenn Sportler während den Wettkämpfen zu sehr nach vorne schauen und sich ununterbrochen überlegen, was nach dem Wettkampf alles sein wird, werden sie kaum in der Lage sein, ihre Leistung bestmöglich zu entfalten.

Dabei spielt besonders die Fähigkeit der Fokussierung eine erhebliche und damit zentrale Rolle. Viele Kletterer verfügen über eine gute Konzentrationsfähigkeit, sind allerdings nur eingeschränkt in der Lage, ihre Aufmerksamkeit auf die relevanten Reizkonstellationen zu richten. Das ist ähnlich vergleichbar mit der koordinativen Fähigkeit des Gleichgewichts im Allgemeinen und beispielsweise dem sportartspezifischen Gleichgewicht beim Tennisaufschlag. Demnach ist es wichtig, nicht nur Methoden zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit zu erlernen, sondern auch gezielt an der Aufmerksamkeitslenkung zu arbeiten, denn letztendlich ist eine Hauptkomponente der Konzentration die Fähigkeit, die persönliche Aufmerksamkeit auf die auszuführende Tätigkeit zu richten, ohne sich dabei von irrelevanten inneren oder äußeren Reizen ablenken zu lassen. Fokussieren bedeutet damit auch die Konzentration in der Zeit, denn damit die Konzentration ausschließlich auf die Aktivität fokussiert werden kann, ist es wichtig, gedanklich nicht in die Vergangenheit oder in die Zukunft abzuschweifen. Der Fokus liegt als auf dem Hier und Jetzt.

„Sie blicken nicht auf vergangene Fehler zurück noch eilen Ihre Gedanken in die Zukunft voraus. Indem Sie völlig in der Gegenwart verweilen, werden Sie zum Zentrum Ihres Handelns“. (JACKSON/CSIKSZENTMIHALYI 2000: 78)

Die Aufmerksamkeitsregulation ist letztendlich also die Konzentration auf eine zu verrichtende Tätigkeit, ohne ständiges Voraus- oder Zurückdenken (nach Eberspächer, 2001). Der besondere Vorteil des Fokussierens auf die zu verrichtende Tätigkeit liegt darin, Situationen bewusster und konzentrierter wahrzunehmen.

„Ihr Bewusstsein ist geordnet, und klare Ziele beherrschen ihre Gedanken so sehr, dass nicht genügend Aufmerksamkeit übrig ist, um sich mit Zweifeln oder Problemen zu beschäftigen. Die Konzentration ist ausschließlich auf die Aufgabe gerichtet“ (JACKSON/CSIKSZENTMIHALYI 2000: 16)

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass vor allem konzentrationsfördernde Übungen im Sportklettern vor allem das Fokussieren auf die auszurichtende Tätigkeit beinhalten sollten. Wie sehr der innere Dialog die Konzentrationsfähigkeit beeinflussen und „vergiften“ kann, zeigt folgendes Beispiel, was immer wieder bei leistungsorientierten Sportkletterern aufzufinden ist. Bei einem sehr wichtigen Wettkampf (beispielsweise Meisterschaft) steht der Kletterer nach einer hervorragenden Qualifikationsrunde im Finale. Zügig und fast mühelos, als wäre die Route weitaus unter seinem Schwierigkeitsgrad, klettert er nun die Route

Stück für Stück hoch. Als er fast oben an der Umlenkung angekommen ist und ihm die Begehung der Route schon fast zugeschrieben wurde, fällt er plötzlich und völlig unerwartet kurz vor dem Top aus der Route. Der Grund, warum dieser Kletterer kurz vor dem Top doch noch heraus gefallen ist, hat weniger mit der physischen Übermüdung wie beispielsweise einer zu hohen lokalen Laktatkonzentration in der Unterarminnenseite als viel mehr mit der Konzentrationsfähigkeit zu tun. Letztendlich führt eine Ermüdung zwar auch immer zu einer Abnahme der Konzentrationsfähigkeit, nichtsdestotrotz beeinflusst in solchen Situationen auch der innere Dialog die sportliche Leistung des Kletterers. Es sind dies Gedanken wie „Jetzt hast du die Route“ oder „Jetzt bist du oben“. Genau in diesem Moment konzentriert sich der Kletterer mehr auf den Sieg und das Ergebnis, also auf das, was nach der Aufgabe sein wird als auf die Aufgabe selbst, nämlich, sein Bestes zu geben und konzentriert zu arbeiten. KOGLER beschreibt ein ähnliches Phänomen anhand einer Skiläuferin:

„Nach dem Rennen frage ich sie, was unmittelbar vor dem Sturz in ihr vorgegangen ist. Sie denkt nach und sagt: ‚Ich habe an der eisigen Stelle gespürt, wie gut ich am Ski stehe und mir gedacht, ‚Fein, ich fahre so perfekt, da kann ich locker sein‘, und in diesem Moment bin ich schon ausgerutscht“ (KOGLER 2006: 80)

Mit den Gedanken vom Ergebnis und der Vorfreude im Kopf, schwinden die Konzentrationsfähigkeit und die Fokussierung auf die auszurichtende Tätigkeit, aber auch der Aktivierungsgrad verändert sich, wenn ein Sportler unkonzentrierter und damit auch lockerer weiterklettert. Beide, also Konzentrationsfähigkeit und Aktivitätsregulation hängen eng zusammen, denn der Aktivierungsgrad in einer Route bestimmt letztendlich auch in hohem Maß die benötigte Konzentration. Der Wechsel zwischen Mobilisation und Relaxation kann nur dann richtig und sinnvoll erfolgen, wenn auch die Konzentration stimmt. Andererseits kann die Konzentration nicht zeitlos aufrechterhalten bleiben, womit ein ökonomischer und sinnvoller Umgang bezüglich der Einteilung der Konzentrationsfähigkeit gewährleistet sein muss. So sollten Sportkletterer beispielsweise versuchen an Ruhestellen die Atmungsfrequenz zu verlangsamen und den ganzen Körper zu entspannen, womit auch die Psyche für einen kurzen Augenblick „Luft holen“ kann. Die Schwierigkeit besteht erstmal darin, den Wechsel von Konzentration-Mobilisation zu Entspannung-Relaxation zu gewährleisten, letztendlich aber auch nicht zu sehr zum Pol der Entspannung hinzuschweifen und nach kurzer Erholung wieder zur Konzentration-Mobilisation zurückzufinden. Das optimale Spannungsniveau zu erreichen, hängt somit von der Wechselwirkung zwischen Aktivitätsregulation und Konzentrationsfähigkeit ab.

„Dein Aktivierungsgrad ist wie der Strom, der durch eine Glühbirne fließt. Du sollst im Wettkampf schön hell strahlen. Wenn die Stromstärke zu niedrig ist, bleibst du unscheinbar[...]stehst du dagegen zu sehr unter Strom, brennt die Lampe durch und es geht plötzlich gar nichts mehr“ (DRAKSAL 2007: 72)

Leidet die Konzentrationsfähigkeit des Kletterers, wird es schwer, die optimale Erregungslage zu finden und den optimalen Erregungsbereich anzusteuern oder beizubehalten. Diesen Wechsel zwischen den verschiedenen Aktivierungsgraden stellt für viele Leistungskletterer eine große Hürde da. Ein Hauptproblem liegt darin, dass viele den richtigen Wechsel von Konzentration und Nicht-Konzentration nicht schaffen. Sie versuchen, ständig hochkonzentriert zu arbeiten, was keinem Wettkämpfer über den ganzen Wettkampftag gelingen wird. Schwer wird es auch, nach längeren Pausen zwischen den einzelnen Wettkampfrouten, wieder

hochkonzentriert und fokussiert zu klettern. Ein anderes Problem liegt darin, dass Kletterer oft nicht merken, wenn ihre Gedanken abschweifen und folglich den Wechselprozess zwischen Mobilisation und Relaxation übersehen, wodurch ein Umschalten zu spät oder im falschen Augenblick erfolgen kann.

Zur Lösung des Problems gibt es zahlreiche Übungen. Sehr hilfreich können sogenannte „Codewörter“ sein, die durch einen inneren Befehl die Aufmerksamkeit regulieren und auf die auszurichtende Tätigkeit lenken. Gemeint sind Schlagwörter wie „Los!“ oder „auf geht’s!“, welche die richtige Balance aus Spannung und Konzentration fördern sollen. Solche „Codes“ müssen vorher im Training abgestimmt werden, richtig eintrainiert laufen sie dann wie ein Film ab, weil die Bewegungen und die damit verbundenen Aufmerksamkeitsregulation tief im Bewusstsein verkörpert sind. Dadurch können die durch eine Abschweifung der Fokussierung eingeschlichenen Bewegungsfehler rechtzeitig erkannt und folglich auch vermieden werden. Damit diese Selbstbefehle sinnvoll funktionieren, werden sie im Training so einstudiert, dass der Kletterer bereits vor dem Losklettern die Route anschaut und sich dabei verschiedene Abschnitte der Route mit diesen „Codewörter“ vermerkt, damit er später genau weiß, wo er beispielsweise Gas geben kann und wo er sich besonders gut konzentrieren muss. Der Kletterer stellt sich über mehrere Minuten den konkreten Bewegungsablauf der Route vor und versucht sich dabei vollständig zu konzentrieren. Beim darauf folgenden realen Versuch, die Route zu durchsteigen, erlauben ihm diese „Codewörter“ sich der Situation angemessen anzupassen, seine Kräfte sparsam einzuteilen und weiterhin konzentriert zu klettern.

Die im Training einstudierten „Codes“ erlauben später im Wettkampf eine hervorragende Aktivierungs- und Konzentrationsregulation. Besonders kurz vor dem Einstieg in die Route wenden viele Kletterer eine Kurzform des ideomotorischen Trainings an, indem sie versuchen, sich für kurze Zeit in die Route reinzuprojektieren. In einem Schnelldurchlauf gehen sie die einzelnen Bewegungen mental durch und erreichen so einerseits innerhalb von Sekunden den angebrachten Aktivierungsgrad, andererseits erlauben Schlüsselcodes auch den adäquaten Wechsel im Aktivierungsgrad und in der Konzentrationsleistung.

Des Weiteren ist zentral, dass Leistungssportler versuchen jede Trainingseinheit mit einer größtmöglichen Konzentration durchzuführen. Dies ermöglicht es vielen Sportlern, beim späteren Wettkampf schneller die Konzentration aufzubauen. Vor jedem Training wäre es demnach sinnvoll und angebracht, sich zu aktivieren und zu konzentrieren.

„Es kommt auf die Konzentration an. Dieses Wiederholen eines Problems löst es nicht. Man muss sich fragen, warum funktioniert etwas nicht“. (MUTTER, Anne-Sophie, weltberühmte Geigerin)

Zur Steigerung der allgemeinen Konzentration kann folgende Übung sehr hilfreich sein:

„Schließe die Augen und entspanne dich. Vor deinen Augen entsteht jetzt eine große dunkle Fläche. Betrachte diese Fläche, nichts darf sich auf ihr bewegen. Schiebe alles, was sich aufdrängen möchte zur Seite [...]. Bleibe konzentriert bei der dunklen Fläche.“
(KOGLER 2006: 241)

Ziel ist es, möglichst lange konzentriert zu bleiben und zu versuchen, die Übung über eine Dauer von fünf Minuten durchzuhalten. Eine ähnliche Funktion haben

Konzentrationsübungen, wo der Fokus auf der Atmung liegt. Hier konzentriert sich der Kletterer auf die eingeatmete Luft, wie sie durch die Nase streicht, durch die Luftröhre in den Bauch gelangt, diesen hebt und anschließend wieder senkt. Da solche Übungen anfangs recht schwer sind, eignet sich vor allem die 2-Minuten-Übung. Hier setzt sich der Sportler vor eine Uhr, die einen Sekundenzeiger hat. Er entspannt sich und sammelt seine Aufmerksamkeit, indem er die Bewegung des Sekundenzeigers aufmerksam verfolgt. Die Dauer sollte zwei Minuten betragen. Anschließend versucht er, sich vor seinem geistigen Auge den Zeiger und dessen Bewegungen nochmals vorzustellen.

Durch die richtige Anwendung der Konzentrations- und Aktivierungsübungen wird die Chance, dass wir eine gute Leistung bringen werden, signifikant gesteigert. Die Auswirkungen einer gesteigerten Konzentrationsfähigkeit und Aktivierungsregulation sind multipel und beeinflussen insbesondere das Selbstvertrauen und den Umgang mit Stress und Druck positiv.

4.2. Stress/Druck

„Angst ist eine völlig normale Reaktion unseres Organismus auf etwas, dass uns bedrohlich erscheint [...]. 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 Muskelleistungen 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“. (KLETTERN, Juni 2009: 61)

Der Wettkampf bedeutet im Vergleich zum alltäglichen Sportklettern eine zusätzliche Stresssituation, denn wie bereits unter dem Punkt 4.1. angedeutet, leidet die Konzentrationsfähigkeit vieler Kletterer unter Stress erheblich. Tausende von Gedanken plagen das Bewusstsein und hindern den Sportler daran, sich ausschließlich auf die Aufgabe zu konzentrieren. Oft plagen den Kletterer beispielsweise mehr die Gedanken eines Sturzes als die Lösung der eigentlichen Kletterstelle.

„Der Umgang mit Stresssituationen ist ein zentrales Kapitel des Weges zur Höchstleistung. Sportler lernen hier den Umgang mit ihren Gedanken, Gefühlen, inneren Bildern und der inneren Sprache“ (KOGLER 2006: 1)

Doch nicht nur der Wettkampftag selbst, sondern auch die Tage davor können für den Sportler als zusätzliche Belastung empfunden werden. In solchen Momenten plagen den Sportler vor allem Gefühle der Unsicherheit über Verlauf und Ausgang des kommenden Wettkampfs.

Bezüglich des Umgangs mit Stressoren und Druck ist von Beginn an wichtig, dass der Kletterer sich mit den Angst- und Stressfaktoren auseinander setzt. Es funktioniert nicht zu sagen „Wenn ich nicht mehr dran denke, dann wird es auch nicht passieren“, sondern die einzige Lösung ist die frühzeitige Auseinandersetzung mit der Angst und dem Stress. Das bedeutet einerseits die Angst erstmal bewusst zu machen, andererseits muss ein gelassener und sachlicher Umgang mit der Angst gewährleistet werden. Der Umgang mit Stress und Angst sollte demnach entspannt

sein und nicht abwertend. Es „härter“ zu versuchen ist einer der möglichen, aber nutzlosen Strategien, mit Frust und Stress umzugehen.

Um dem Umgang mit Stresssituationen prophylaktisch vorzuwirken, scheint u.a. die Methode der Nichtwiederholbarkeit sinnvoll. Der Kletterer muss in einer dem Wettkampf möglichst ähnlichen Situation versuchen, eine Route mit einem einzigen Versuch, durchzuklettern. Der Ablauf sollte genau dem des Wettkampfes entsprechen. Damit ist gemeint, dass auch im Training das Warten in der Isolation simuliert werden sollte, bevor der Kletterer losklettern darf. Auch sollte der Kletterer beispielsweise keine Vorinformationen bezüglich der Route haben wie Schwierigkeitsgrad oder Wandneigung. Letztendlich geht es darum, dass der Wettkampf im Training bestmöglich simuliert wird und vom Sportler ähnliche Anpassungsprozesse verlangt werden wie während dem Wettkampf selbst. Das Training der Nichtwiederholbarkeit schult somit einerseits die technisch-taktischen Vorgehensweisen für Wettkämpfe, andererseits wird in Verbindung mit einem Prognosetraining das persönliche Wissen über Stärken und Schwächen erlernt, wodurch die eigene Leistung realistischer eingeschätzt werden kann, was vor allem im Nachwuchsbereich sinnvoll eingesetzt werden kann.

Entspannungsübungen können helfen, die Kontrolle über den Erregungszustand zu erreichen und sich so der spezifischen Wettkampfsituation besser anzupassen. Bezüglich der Entspannungsübungen ist es wichtig, die Techniken anzuwenden, die zu dem persönlichen Charakter und eigenen Stil passen. Eine Möglichkeit stellt das Entspannungsatmen dar. Der Kletterer sitzt/legt sich bequem hin und schließt seine Augen. Er konzentriert sich auf seine Atmung, wobei er beim Einatmen jeweils von eins bis drei und beim Ausatmen von eins bis vier zählt. Zwischen den einzelnen Atemzyklen wartet er kurz und wiederholt die Übung während fünf Minuten. Wichtig ist den Körper zu entspannen und zu lockern und die Ausatmung zu betonen. Dabei kann er die Luft vom Einatmen bis zum Ausatmen gedanklich verfolgen. Am Ende wird 3x kräftig ein- und ausgeatmet und die Augen öffnen sich wieder.

Kurz vor dem Wettkampfbeginn ist auch die sogenannte Blitzentspannung einsetzbar. Der Kletterer nimmt eine bequeme und aufrechte Haltung im Sitzen oder Stehen. Er spannt seine Muskeln alle so fest an wie nur möglich und stellt sich anschließend vor, er wäre eine Marionette und die angespannten Arme, Hände, Beine, Nacken usw. würden alle an den Fäden der Marionette hängen. Im folgenden Schritt versucht er sich vorzustellen, jemand würde mit einer Schere alle Fäden durchschneiden, wodurch es zu einer blitzartigen Entspannung des gesamten Körpers kommt.

Musikentspannung zur Stressregulation und Verarbeitung des Drucks ist ebenfalls sehr sinnvoll. Dabei unterscheidet man zwischen wettkampfferner und wettkampfnaher Situation. In der wettkampffernen Situation wählt der Kletterer seine Musik aus und setzt sich ca. eine halbe Stunde vor dem Wettkampf hin und hört seine Musik. Er stellt sich gleichzeitig vor seinem inneren Auge eine Kerze vor. Langsam lässt er die Flamme der Kerze immer heller und dann wieder schwächer werden. Dieser Wechsel zwischen hell und dunkel findet eine zeitlang statt. Am Ende wird die Flamme immer heller und sollte so hell sein, dass vor dem inneren Auge des Kletterers alles erleuchtet. Anschließend wird es langsam wieder dunkler.

In der wettkampfnahen Situation wählt der Kletterer je nach Bedarf zwischen aktivierender oder entspannender Musik. Während dem Musikhören spricht der Kletterer seine Selbstaufforderungen vor wie beispielsweise „Heute gebe ich alles“. Die Selbstaufforderung kann auf körperlich-muskulärer, autonom-vegetativer gedanklich-motivationaler oder gedanklich-zielorientierter Ebene stattfinden.

Auch eine Stressregulation durch autosuggestive Beruhigung, die wohl am häufigsten intuitiv angewandte Methode, hilft bei der Stressverarbeitung. Weitere Möglichkeiten sind die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (1938), das Autogene Training nach Schultz (1932), der Schlüsselschlaf, Qi Gong, usw.

Gekoppelt an das Entspannungstraining kann auch das stufenweise Vorgehen der Systematischen Desensibilisierung (SD) unseren Umgang mit Stresssituationen verbessern. Dieser Vorgang ist vergleichbar mit Kindern, die durch den häufigen Fernsehkonsum zunehmend gegenüber den dort gezeigten Gewaltdarstellungen unempfindlich werden. Auf ähnliche Weise können auch Kletterer unempfindlicher gegenüber Angst machenden Aspekten des Wettkampfkletterns werden. Bei der Systematischen Desensibilisierung steht der Kletterer vor einer angsteinflößenden Situation. Als Beispiel könnte man das Finale einer Weltmeisterschaft wählen, das für die meisten Kletterer als „sehr angsteinflößend“ eingestuft werden würde. In einem nächsten Schritt denkt sich der Kletterer eine Hierarchie angsteinflößender Situationen aus, von 1 (null Angst) bis 10 (Todesangst, z.B. Vorstieg einer alpinen Route). Er bewertet anschließend den Angstfaktor der bevorstehenden Situation (Finale der Weltmeisterschaft) auf der Skala von 1 bis 10. Bei der Annahme, dass das Finale der Weltmeisterschaft den Angstfaktor 8 bekommt, beginnt der Kletterer nun mit der ihm am erträglichsten Situation (also mit der „1“), was beispielsweise das Klettern einer relativ einfachen Route in der Heimathalle sein kann. Hier wird der Kletterer sich nun ganz entspannt fühlen und bereit sein zur nächsthöheren Stufe überzugehen, die beispielsweise darin besteht, eine Route vor kleinem Publikum vorzuklettern. Falls bei einem Reiz Angst auftritt, wird die Vorstellung sofort abgebrochen und zur Entspannung übergegangen. Hat sich der Kletterer hingegen daran gewöhnt, ist er also desensibilisiert, so kann er die nächste Stufe in Angriff nehmen. Dieses systematische Vorgehen wird schrittweise fortgesetzt bis er die ehemals kritische Stufe erreicht hat.

Eine andere Methode ist die Umdeutung einer Stress- oder Angstsituation. Das *Reality Replacement* kommt dann zum Einsatz, wenn beispielsweise eine schlechte Leistung aus der Vergangenheit einen Sportler beschäftigt oder der Kletterer eine Reihe von Niederlagen aufgrund derselben Fehler hinter sich hat. Solche negativen Erinnerungen oder folgenschwere Fehlentscheidungen können die aktuelle Leistung beeinflussen. Befindet sich der Kletterer nach solchen Erlebnissen wieder in einer ähnlichen Stresssituation, besteht die Möglichkeit, dass er aufgrund von vergangenen Fehlentscheidungen verkrampft und ängstlich klettert. Umgedreht gibt es Beispiele, wo Kletterer in einer bestimmten Halle immer stark klettern und selbstbewusst sind, weil sie positive Erinnerungen an diese Halle haben. Beim *Reality Replacement* geht es nun darum, diese „traumatischen“ Erinnerungen in etwas Positives umzudeuten. Dabei wird die Erinnerung nochmals lebhaft vor dem geistigen Auge vorgestellt, wobei jedes kleinste Detail visualisiert wird, vom Einstieg bis zur Stelle des Sturzes. Nehmen wir mal an bei einem Wettkampf ist dem Kletterer der Fuß weggerutscht. Anstatt sich quälend mit dem Erlebnis selbst schlechter zu reden, stellt er sich diesen Wettkampftag mit dem entsprechenden Ereignis noch mal

vor, den unerwünschten Teil aber, nämlich der, wo der Fuß weggerutscht ist, versucht er durch etwas Positives zu ersetzen. Er verändert sozusagen den Verlauf der Geschichte. Er konzentriert sich jetzt auf den Tritt und stellt sich vor, dass der Fuß beispielsweise nicht wegrutscht oder er das Wegrutschen in ein kontrolliertes Pendeln umwandeln kann, um dann den Fuß wieder präzise stellen zu können. Diese positiven Muster werden anschließend in einem nächsten Schritt gründlich einstudiert.

„Wenn wir eine neue, positive Wendung einer schlechten Erinnerung gefunden haben, müssen wir diese sooft wie möglich durchspielen, um die mit einer Situation verbundenen negativen Assoziation auszulöschen und durch die neuen, positiven zu ersetzen“ (NEUMANN 2003: 104)

Ähnliche Umdeutungsprozesse helfen dem Kletterer auch, beispielsweise während einem Wettkampf maximale Leistungen zeigen zu können. Befindet sich der Kletterer in einer schweren Passage der Route, sollte er wenig hilfreiche Gedanken wie „oje, da kommt der blöde Zug“ vermeiden und die Situation so umdeuten, dass Befehle wie „Füße hochstellen“ oder „Atmen“ im Vordergrund stehen. Diese Form von subverbalem Training, also sich selbst kurze Handlungsanweisungen zu geben, erlaubt es dem Kletterer, die jeweilige Situation positiv umzudeuten.

Kletterer müssen also lernen, positive und konstruktive Muster zu entwickeln, denn Stress und maximale Kletterleistungsfähigkeit sind nicht zu vereinbaren. Die Umdeutung einer Stresssituation zeigt aber auch, dass Angst und ähnliche Stimmungslagen an die subjektive Wahrnehmung gekoppelt sind, denn der gleiche Reiz kann völlig unterschiedlich wahrgenommen werden.

„Wie wir unsere Wirklichkeit erleben, hängt von der Wahrnehmung ab, die wir von uns selbst und der Welt um uns herum haben“ (NEUMANN 2003: 92)

Spitzensportler begegnen der Stress- und Angstsituation, indem sie sich an Wettkampftagen an feste Rituale klammern. Diese Rituale können schon 2-3 Tage vor dem Wettkampf anfangen (abends dehnen, usw.), gehen dann über das „Zauberfrühstück“ vor dem Wettkampf bis hin zur Konzentrationsübung vor dem Einstieg in die Route. Diese Rituale sind fester Bestandteil des Wettkampfgeschehens und Voraussetzung dafür, dass Athleten ihre Bestleistung bringen. Durch diese Rituale verstärken sie ihr Vertrauen und mit mentaler Stärke und dem Wissen, dass alles geregelt ist, bringen sie dann Höchstleistungen.

Gelingt es den Sportlern nicht, die Stresssituation oder den Druck zu bewältigen, kann das zu „drop-out“- Fällen führen. Hier ist besonders von Seiten der Trainer gefragt, den Druck auf den Sportler zu verringern. Die Lösung ist, das ganze Wettkampfgeschehen nicht zu ernst zu nehmen und versuchen, sein bestes zugeben, unabhängig vom Ergebnis. Dies ist vor allem dann sinnvoll, wenn der sportliche Erfolg zum einzigen Lebensmotiv geworden ist und nichts anderes neben sich zulässt, so dass der Sport den gesamten Alltag bestimmt. Sportler müssen lernen, diesen Zwangscharakter abzumindern und die Begeisterung an der Sportart selbst zu erhalten (intrinsische Motivation), denn wenn Sportler zuviel von sich verlangen, dann kann das zu Zweifeln und Enttäuschungen führen (vgl. 4.6. Zielsetzung).

„Ich beschloss, dass es Tage geben dürfte, an denen auch Rückschritte okay sind [...]. Denn offensichtlich kann es sich langfristig auszahlen, kurzfristig schlechter zu werden“ (KOGLER 2006: 56)

Das Akzeptieren von Rückschritten fällt vielen Sportkletterern besonders schwer. Mit Rückschritten ist gemeint, dass die Leistung zeitweise schlechter sein kann als vorher, der Kletterer selbst aber in dieser Zeit eine unumgängliche Entwicklungsphase durchmacht, die für seine Weiterentwicklung absolut notwendig ist.

„Wenn Sie zu sehr auf das Ergebnis fixiert sind, kann Ihnen leicht das Erlebnis entgehen. Wenn Sie nur daran denken zu gewinnen, erreichen Sie möglicherweise nicht den Geisterzustand, der Ihnen vielleicht tatsächlich zum Sieg verhilft. Das kann sich verheerend auf die Leistung auswirken“ (JACKSON/CSIKSZENTMIHALYI 2000: 21)

Diese Einstellung braucht ein hohes Maß an Selbstvertrauen. Erstens müssen Leistungsbüßen akzeptiert werden, zweitens aber auch das Vertrauen in sich selbst und das Trainingskonzept aufrechterhalten bleiben, ohne nach links oder rechts zu schauen.

„Wenn Sie nicht lernen, Kritik von außen zu einem gewissen Grad zu übergehen, kann es passieren, dass Sie sich selbst zu streng beurteilen. Sportler können lernen, sich gegen externe Kritik abzuschotten, indem sie Medien, die ihnen feindselig gegenüberstehen, ignorieren und die Informationen filtern, die sie durch das Feedback der anderen erhalten. Doch der hartnäckigste Kritiker, den es auszuschalten gilt, ist die Stimme in Ihrem Kopf, die selbst Ihre geheimsten Schwächen und Selbstzweifel nur allzu gut kennt [...]. Indem sich ein Sportler von diesem Richter befreit, schafft er sich die Möglichkeit, ganz in der vor ihm liegenden Aufgabe aufzugehen“ (JACKSON/CSIKSZENTMIHALYI 2000: 74,75).

Denn letztendlich haben Sportler keinerlei Einflüsse darauf, was ihre Gegner trainieren oder leisten, sie können nur die persönliche Leistung beeinflussen und wenn sie sich zu sehr auf den Gegner konzentrieren, leidet dadurch die Aufmerksamkeit und die Fokussierung auf die zentralen Bestandteile.

Der Umgang mit Leistungstiefpunkten wird vertieft im nächsten Kapitel beschrieben, was den Umgang mit Stress und Druck in Zusammenhang mit dem Selbstvertrauen angeht, so liegt die Kunst des Erfolgs darin, kleine Erfolge tatsächlich als Erfolge zu sehen und darauf aufzubauen. Auf die Frage, was man heute verändern will bzw. anders machen kann, gibt es nur eine Antwort: „das tun, was heute möglich ist“. Man kann nicht an zwanzig Elementen gleichzeitig arbeiten, denn wer zu viele Bälle in der Luft hat, wird vermutlich alle verlieren. Falls es mit dem Ergebnis und der Leistung einmal nicht stimmen sollte, ist es wichtig, sich daran zu erinnern, was man während diesem Wettkampf alles gelernt hat und wie man sich durch diese Erfahrungen weiterentwickelt. Durch diese positive Umwandlung wird der Wettkampf zu einem Geschehen, wo man nicht gewinnen muss, sondern auch teilnimmt, um beispielsweise in Form zu kommen oder hinzuzulernen. Denn auch das hat etwas positives, weil dadurch, dass man an die eigenen Grenzen geht, erfährt man seinen persönlichen Stil.

„Vielleicht besteht das ganze Bestreben der Sportlerinnen nur darin, ihren unverwechselbaren, ganz persönlichen Stil zu entwickeln?“ (KOGLER 2006: 200)

Erfolg wird umso schwieriger, wenn es nicht mehr okay ist, zu versagen und wer sich zu sehr unter Druck setzt und mit der Stresssituation unzureichend klar kommt, für

den wird nicht nur der Erfolg unerreichbar sein, sondern auch das Selbstvertrauen darunter leiden.

4.3. Selbstvertrauen

„Beim Klettern, wie auch bei den meisten anderen Sportarten, lässt sich ein direkter Zusammenhang zwischen Selbstvertrauen und sportlichem Erfolg feststellen“ (ALBESA/LLOVERAS 2001: 55)

Während einem Wettkampf 100% geben zu können, verlangt wie in jeder Sportart auch beim Sportklettern ein hohes Maß an Selbstvertrauen. Durch ein frühzeitiges, bereits im Training antrainiertes Selbstvertrauen gelingt es dem Sportkletterer während der Wettkampfsituation besser mit der Stresssituation umzugehen. Dies erlaubt ihm, auch in kritischen Situationen auf sein Vertrauen und sein Können zurückzugreifen. Vertrauen, der Umgang mit Stress und Misserfolg sind somit eng miteinander verkettet.

„Das Wort ‚hoffentlich‘ ist im Sport das Codewort für Selbstzweifel“ (KOGLER 2003: 86)

Denn dieses „hoffentlich“ lenkt die Gedanken von der Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe ab und die Selbstzweifel drängen immer mehr in den Vordergrund. Viele Spitzenkletterer holen sich das Selbstvertrauen durch physische Stärke, indem sie beispielsweise vor einem Wettkampf eine Route im Felsen am persönlichen Limit durchsteigen. Mentale Stärke wird dann durch das Wissen, dass alles geregelt ist, erreicht.

„Man sollte sich stets darüber im Klaren sein, dass die Beziehung zwischen physischen Fähigkeiten und mentalem Zustand keine Einbahnstraße ist. Unser Denken beeinflusst unsere physische Leistung genauso, wie sich umgekehrt unsere Leistung auf unser Selbstbild auswirkt“ (JACKSON/CSIKSZENTMIHALYI 2000: 59)

Selbstvertrauen geht auch mit Kompetenzerwartung einher. Damit ist gemeint, dass das Selbstvertrauen im starken Maße von den Erwartungen, wie stark man ist, abhängt.

„Wenn du meinst, ein Versager zu sein, dann sind deine Erwartungen natürlich niedriger, als wenn du dich für ein geheimes Talent hältst [...]. Deine Meinung von dir hat mehr Einfluss auf deine Leistung als die Einschätzung anderer“ (NEUMANN 2003: 94 95)

Zur Einschätzung der eigenen Kompetenzen können u.a. so genannte Prognosetrainings hilfreich sein. Hier geht es mittels Eigenerfahrung realistische Kompetenzerwartungen aufzubauen. Am Anfang steht eine Aufgabenstellung, beispielsweise eine bestimmte Route mit nur einem Versuch zu klettern. Bevor der Sportler dann loslegt, nimmt er eine Prognosestellung ein, d.h. er schätzt sozusagen, wie er bei diesem Versuch abschneiden wird. Diese Prognosestellung kann offen (z.B. mit dem Trainer) oder geschlossen sein. Anschließend kommt es dann zur Durchführung der Anforderung – der Kletterer startet seinen Versuch. Nach seinem Versuch kommt es dann zur Ergebnisfeststellung einschließlich einer objektiven Analyse in Bezug auf das Ergebnis und die Prognose.

Oft verwenden Spitzenkletterer Beschwörungsformeln („Ich fühle mich gut“, „ich traue mich anzugreifen“ oder „Ich fühle mich ausgeruht“). Solche Techniken wie der

Erfolgsschuh oder ein bestimmtes Ritual sind oft sehr persönlich und beeinflussen unsere Erwartungen positiv. Ähnlich wie bei den festen Ritualen beim Umgang mit der Stresssituation, wird es auch hier für den Sportler schwer sein, eine optimale Leistung zu erbringen, wenn seine Rituale gestört werden und nicht nach Plan ablaufen.

Wie bereits erwähnt sind positive Erwartungen feste Bestandteile eines soliden Selbstvertrauens. Erwarten Sportler nämlich, eine bestimmte Route nicht hochzukommen, wird der Erfolg unwahrscheinlicher, da ein Sturz bereits im Kopf vorausgeplant wird (Selbsterfüllende Prophezeiung).

„Wenn wir dagegen ein Scheitern erwarten, dann versteift sich unser Körper aus Angst vor dem drohenden Sturz. Wir planen für diesen Sturz, wie lang er wohl sein wird, welche Körperposition wir einnehmen sollen, und ob der Sicherungsmann wohl hart oder weich sichert. Diese negative Erwartungshaltung an sich ist schon die Ursache des Scheiterns“ (NEUMANN 2003: 92)

Positive Erwartungen ermöglichen es dem Kletterer demgegenüber mit Überzeugung und einer positiven Haltung in den Wettkampf zu gehen und mit Entschlossenheit zu klettern. Die Voraussetzung für eine positive Erwartung hinsichtlich eines Wettkampfes ist u.a. die Konzentration auf Faktoren, die eine positive Haltung bestärken.

„Denk an deine Vorbereitungen und deine Fähigkeiten und Erfahrungen, die dich für diese Tour oder diesen Wettkampf qualifizieren, und an all die anderen Faktoren, die auf einen Erfolg hindeuten.“ (NEUMANN 2003: 93)

Viele Kletterer denken nun „ja, aber...“. Genau dieses „ja, aber...“ muss untersucht werden, um das Selbstvertrauen aufzubauen. Viele Kletterer lassen sich von immer wiederkehrenden Gedanken stören, vor allem kurz vor dem Wettkampfbeginn. Eine gute Übung zur Selbststärkung ist der Gedankenstopp. In den Gedanken sagt sich der Athlet „STOPP“ und lässt vor seinem inneren Auge ein Stoppschild erscheinen. Gleichzeitig ballt er seine Hand zur Faust, schnippt mit dem Finger oder schlägt sich auf die Oberschenkel. Damit wird die störende Gedankenkette unterbrochen. Dieser Vorgang sollte so lange wiederholt werden, bis dass sich die Gedankenkette vollständig auflöst. Anschließend wird nochmals tief ein- und ausgeatmet, die Aufmerksamkeit auf die auszuführenden Handlung gerichtet, Diese Selbstaufforderung mit Visualisierung (Stoppschild) und anschließender Kurzentspannung (durchatmen) kann helfen, von negativen Gedanken wegzukommen und immer wiederkehrende Zweifel zu beseitigen. Genau diese Zweifel zeigen eindeutig, dass viele Kletterer sich ihrer Stärken nicht bewusst sind und ihren Schwächen zuviel Bedeutung schenken. Das Nachdenken, was immer mit Zielen verbunden werden sollte, wird in solchen Situationen durch zielloses Grübeln ersetzt!

„Selbstbild und Fremdbild stimmen naturgemäß nur selten überein“ (KOGLER 2006: 42)

Dieses Vertrauen durch die richtige Selbsteinschätzung, was ein Sportler letztendlich kann und woran er noch arbeiten muss, verlangt Selbstwissen, was wiederum Spielraum zur Entwicklung benötigt. Oft hilft es Athleten im Training von Zeit zu Zeit noch bei Ermüdung alles zu geben, um die Grenzerfahrung zu erleben. Sie erfahren so, dass sie auch im Extremfall noch zusätzliche Kräfte mobilisieren können. Solche Trainingsmethoden helfen dem Sportler über das Selbstmanagement, ihren Stärken

zu vertrauen. Sie lernen, das eigene Verhalten in speziellen Situationen in Richtung der persönlichen Ziele zu steuern. Sie lernen zukunftsorientiert zu denken. Sie lernen mit gedanklichen Prozessen zielführender umzugehen und die eigene Gedankenwelt in Einklang mit den Zielvorstellungen zu bringen. Im Wettkampf sollen die Gedanken bei der Aufgabe bleiben, erfolgreich zu sein, und wenn sie zu dem Misserfolg wandern, müssen sie wieder zurückgeholt werden. Dieses Gedanken-Karussell der Selbstzweifel wird durch das Erinnern an persönliche Ressourcen beruhigt. Dieses Hervorrufen von „*moments of excellence*“ erinnert den Kletterer an vergangene Leistungen, die er sich nie erträumt hätte, aber zeigt ihm auch, dass jede Aufgabe prinzipiell lösbar ist.

„Für diese Athleten ist es wichtig zu wissen, dass jede Aufgabe lösbar ist, wie schwierig sie auch sein mag“ (JACKSON/CSIKSZENTMIHALYI 2000: 25)

Am meisten hilft es dem Athleten, sich die Herausforderung individuell zu definieren und sie so ganz anders aussehen zu lassen. Meistens definieren Sportler einen Wettkampf so, dass es darum geht, den Gegner zu besiegen. Diese Haltung ist aber nicht zwingend, da der Sportler sich die Herausforderung umdefinieren kann. Der Trick bei der Sache ist der, dass der Sportler somit auch definieren kann, welche Fertigkeiten letztendlich nötig sind, dem entgegenzuwirken, was als Herausforderung angesehen wird. Damit wird es möglich, durch die Umdeutung der Herausforderung das Selbstvertrauen zu bestärken.

„Es ist immer möglich, die Herausforderung zu erhöhen, doch das Selbstvertrauen zu steigern kann sich als etwas schwieriger herausstellen“ (JACKSON/CSIKSZENTMIHALYI 2000: 26)

Demnach gelingt es dem Athlet in einer bestimmten Situation eine neue Herausforderung zu schaffen, indem er die Situation aus einem anderen Blickwinkel betrachtet und nicht mehr ausschließlich den Sieg in den Vordergrund stellt, sondern sich andere Ziele setzt. Das kann sehr befreiend sein, da die Herausforderung in Bezug auf den gegenwärtigen Leistungsstand dann nicht zu groß ist.

4.4. Der Umgang mit Niederlagen

Die meisten Kletterer werden öfters mit Niederlagen konfrontiert als sie mit Siegen belohnt werden. Das hat erstens damit zu tun, dass Niederlagen genau so zum Sport dazugehören wie Siege, zweitens aber auch, dass Siege im Sport alles andere als garantiert sind.

„Durch den Wettbewerbscharakter von Sport ist sichergestellt, dass auf jeden Sieger viele Verlierer kommen [...]. Da von allen Seiten ständig bestätigt wird, wie wichtig es ist zu gewinnen, wird diese Denkweise für Sportler wie für Trainer ein Credo. Gefahr zieht auf, wenn Sieg oder Niederlage das einzige Kriterium ist, das ein Sportler oder Trainer benutzt, um Ergebnisse zu beurteilen“ (JACKSON/CSIKSZENTMIHALYI 2000: 62).

Niederlagen und der Umgang mit ihnen sind zentrale Bestandteile des Vertrauensmanagement.

„Der Umgang mit dem Gefühl des Versagens und der darauf folgenden Frustration gehört zu den grundsätzlichen Problemen, die wir beim Klettern wahrnehmen“ (NEUMANN 2003: 99)

Von Anfang an lernt der Mensch, dass er nicht versagen darf, denn Versagen ist meist mit negativer Bewertung verbunden. Diese Gedanken plagen den Kletterer auch während den Wettkämpfen. Gedanken wie „Bloß jetzt keinen Fehler machen!“ oder „Wenn du jetzt abfällst, verpasst du das Finale“ schießen ihm dann durch den Kopf. Diese negativen Gedanken werden dadurch bestärkt, dass in Individualsportarten wie dem Sportklettern die Sportler letztendlich selbst für den Misserfolg verantwortlich sind. Dadurch sind viele Kletterer bei Wettkämpfen von Beginn an misserfolgsorientiert, weil sie sich dem Druck der Aufgabe nicht gewappnet fühlen. Sie bewegen sich somit nicht auf etwas zu, was sie erreichen wollen, sondern von etwas weg, was sie vermeiden wollen. Dabei hängt der Umgang mit Niederlagen stark von der Wahrnehmung des Problems ab.

„Es ist nur eine Sache der Wahrnehmung, ob wir ein Problem als interessante Herausforderung oder niederschmetternde Frustration empfinden“ (NEUMANN 2003: 99).

Damit ist auch gemeint, dass Misserfolg kein Grund ist, frustriert zu sein, denn eine Niederlage kann genauso konstruktiv sein wie ein Sieg. Kletterer müssen lernen, Frieden mit dem Misserfolg zu schließen, was soviel heißt wie ihn zu akzeptieren, denn sie können nicht jeden Tag auf Höchstniveau klettern.

„Wenn wir dagegen gelernt haben, dass schlechte Tage oder Wochen zum Klettern gehören, egal auf welchem Niveau wir klettern, können wir mit dieser Erfahrung die Stagnation besser verkraften“ (NEUMANN 2003: 99).

Weltmeister haben genauso viele schlechte Tage wie Normalsterbliche, sie betrachten die Misserfolge jedoch als notwendige Station ihres Verbesserungsprozesses. Sie benutzen die Niederlagen, um danach schneller voran zu kommen. Dies zeigt sich u.a. in der Tatsache, dass sie ihre Fehler als wichtig empfinden und nicht als Katastrophe. Niederlagen werden als „Anker“ benutzt, um herauszufinden, was man zukünftig noch verbessern kann. Es gibt nun einmal Tage, an denen die Leistung nicht an die des Gegners herankommt. Haben Kletterer dann aber gelernt, mit Niederlagen umzugehen, akzeptieren sie die Niederlage und versuchen daraus zu lernen, ohne sich selbst etwas vorzumachen oder die Leistung des Gegners zu bemängeln, denn dadurch beschäftigen sie sich nicht mit den Fakten des Wettkampfes, sondern philosophieren darüber, welche Bedingungen erfüllt sein hätten müssen, damit ein anderes Ergebnis eingetreten wäre.

„Schlecht über andere Kletterer zu reden, um sich selber besser zu fühlen, ist eine Sackgasse, denn selbst wenn du andere damit überzeugen kannst, du wirst dich nicht belügen können“ (NEUMANN 2003: 95)

Wenn es darum geht, den anderen zu beurteilen, wird jeder von uns zum Experten. Mit Niederlagen umzugehen heißt aber, sie zu akzeptieren und an bestimmten Tagen die Erwartungen einzuschränken. Hier schließt sich der Kreis zwischen dem Umgang mit Niederlagen und dem Umgang mit dem Stress und Druck, denn die eigene Einschränkung der Erwartungen kann auch den Druck vermindern und so den späteren Umgang mit der Niederlage begünstigen.

„Wenn wir dagegen meinen, eine bestimmte Leistung sei nicht so wichtig, entspannen wir uns oft, da wir den Ausgang nicht voraussagen müssen“ (NEUMANN 2003: 94).

Damit ist nicht gemeint, dass Sportler eine Wettkampfsituation nicht ernst nehmen sollen. Man kann Erwartungen ja niemals ganz ausschalten und es gibt Tage, an denen sollte man die Erwartungen an den Sportler hoch halten. Der Trick liegt darin, zu erkennen, wann es an der Zeit ist, Erwartungen zurückzuschrauben, ohne dabei nach links und rechts zu kucken oder sich Gedanken darüber machen, was der Trainer oder die Zuschauer sagen, und wann es an der Zeit ist, Vollgas zu geben und die Erwartungen an den Sportler höher zu schrauben, ohne ihn dabei aber zu sehr unter Druck zu setzen. Man könnte es auch andersrum beschreiben, ungefähr so, dass nach jeder Niederlage irgendwann ein Sieg folgen wird und dass auf der anderen Seite nach jedem Sieg auch irgendwann wieder eine Niederlage folgen wird. Diese Haltung kommt erstens dem Selbstvertrauen zu gute, da man sich als Sportler auch Phasen gönnt, an denen man durchatmen können, zweitens wird die Gewichtung und Bedeutung von Sieg oder Niederlage relativiert.

„Vergiß mal, warum du Erfolg haben willst und denk an all die Sachen, die weiterhin schön sein werden, auch wenn du jetzt gleich diese blöde Tour nicht hochkommst [...]. Denk an all die Sachen, die du bei deinen Versuchen in der Tour lernst, egal ob du sie kletterst oder nicht. Versuch für diese neuen Erfahrungen offen zu sein. Lass dich vom Klettern absorbieren. Nur das reine Klettern zählt. Kein Schwierigkeitsgrad, kein Freund oder Freundin und keine Absicherung“ (NEUMANN 2003: 94)

Höchstleistung und Selbstentwicklung sind unzertrennlich zusammen geschmiedet und Selbstentwicklung ist Sieg und Niederlage. Niederlagen verlangen Selbstmanagement und somit Selbstreflexion, und Selbstreflexion führt zu Selbstentwicklung. Es geht darum sich forschend kennen zu lernen und sich weiter zu entwickeln.

„Viel zu schnell verheddern wir uns in unserem Denken und drehen uns im Kreis statt uns zu entwickeln“ (KOGLER 2006: 19)

Denn „Leben ist Problemlösen“ wie Karl Popper es beschrieben hat, und um Probleme wie Misserfolg und Niederlagen zu lösen, muss dem Sportler der nötige Entwicklungsspielraum gewährleistet werden.

„Wenn dies (der Erfolg) die hauptsächliche oder sogar einzige Quelle ist, aus der ein Athlet sein Feedback bezieht, kann es dazu kommen, dass er sich als Sportler an sich betrachtet, anstatt als jemand, der unter anderem auch Sport treibt. In diesem Fall zieht ein Versagen auf sportlicher Ebene wesentlich schwerwiegendere Konsequenzen nach sich, da es eng mit dem Selbstwertgefühl dieses Menschen verknüpft ist“ (JACKSON/CSIKSZENTMIHALYI 2000: 52)

Mit dem nötigen Spielraum der Selbstentwicklung und dem Wissen, dass ein Sportler wieder zurückkommen wird, werden die Phasen der Niederlagen erstens schmerzloser, zweitens aber die lernreichsten Momente der Karriere, denn

„Klettern ist eine Bereicherung unseres Lebens nicht trotz seiner potentiellen Frustrationen, sondern wegen ihnen“ (NEUMANN 2003: 100)

Letztendlich spielt für den Sportler der konstruktive Umgang mit sich selbst eine hervorgehobene Rolle. Zentrale Fragen sind u.a. was der Sportler über sich denkt, wie er mit sich spricht und wie er mit sich umgeht. Wird er sich selbst fertig machen und sich selbst zu stark kritisieren, wird er selber auch stets unzufrieden bleiben und kaum Höchstleistungen vollbringen können.

4.5. Zielsetzung

Die beiden letzten Kapitel meiner Arbeit beschäftigen sich mit der Zielsetzung und der Motivation. Beide sind eng miteinander verknüpft, weil eine ausgewogene Zielsetzung mit einer stabilen Motivationsarbeit einhergeht.

Die Zielsetzung ist sozusagen die Geburtsstunde aller Höchstleistungen, denn am Anfang jeder großen Tat war immer erst die Idee.

„Jede Revolution war zuerst ein Gedanke im Kopf eines Menschen“ (Ralph Waldo EMERSON)

Die Leistung vieler Kletterer leidet oft durch eine fehlende, konkrete Zielsetzung. Wer keine fundierte Zielsetzung vor Augen hat, wird auch kaum erfolgsorientiert an ihnen arbeiten können, was letztendlich auch die Leistung beeinträchtigen wird. Nimmt sich aber ein Kletterer bestimmte Ziele vor, die er erreichen will, so kann dies als Folge ein gesteigertes Selbstvertrauen oder ein willkommenes Fundament für die Motivation darstellen.

„Unter den vielen Strategien, die Leistung durch Veränderung der psychischen Komponenten zu erreichen, hat sich die ‚Methode der Zielsetzung‘ als höchst effizient erwiesen“ (ALBESA/LLOVERAS 2001: 54)

Wie sehen Ziele aber jetzt konkret aus? Was bewirkt ein bestimmtes Ziel und worauf muss man achten? Denn nicht jedes Ziel funktioniert bei jedem.

In erster Linie wird zwischen Langzeitzielen und Kurzzeitzielen unterschieden. Langzeitziele wären beispielsweise in den nächsten zwei Jahren einen bestimmten Wettkampf zu gewinnen oder eine bestimmte Route zu durchsteigen. Ein Kurzzeitziel wäre beispielsweise übermorgen in der Kletterhalle alle Wettkampfrouten zu durchsteigen. Kurzzeitziele erinnern den Kletterer immer wieder an die Langzeitziele. Sie sind ein Maß dafür, ob er auf dem richtigen Weg ist oder ob er das Eine oder Andere noch verbessern oder umgestalten muss

„Verfehlte Kleinziele warnen dich, vielleicht funktionieren deine Methoden nicht“ (NEUMANN 2003: 97)

In Regel gilt für beide Zielsetzungen, dass sie erstmal realistisch sein müssen, da sie sonst nur Druck und Frustrationen ausüben. Sie müssen hoch genug sein, um Sportler zu motivieren, dürfen aber auch nicht so hoch sein, dass sie nicht mehr realistisch sind. Ziele sollten den Kletterer daran erinnern, wohin er will und wie er seine Zeit einteilen soll. Damit hat die Zielsetzung auch viel mit Zeitmanagement zu tun. Wie teile ich meine Zeit ein? Wie viel Zeit steht mir zur Verfügung?

„Zeit ist etwas Subjektives [...]. Dennoch ist Zeit etwas sehr Konstantes [...]. Jedem Menschen stehen täglich 1440 Minuten zur Verfügung. Egal ob es sich um die Bundeskanzlerin oder um einen Häftling handelt [...].“ (DRAKSAL 2007: 32)

Damit bestimmen die Ziele auch die Richtung und den Weg, den Sportler gehen müssen. Ist einem Kletterer nicht klar, welche Ziele er hat, so dürfte er auch nicht darüber verwundert sein, wenn er nicht genau weiß, wohin er geht. Erfolgsorientierte Athleten haben dem gegenüber immer eine genau Vorstellung davon, wo sie hin

wollen bzw. was sie erreichen wollen. Eine klare Zielsetzung geht mit der Fähigkeit einher, sich in jedem Stadium des Wettkampfs bewusst zu sein, was zu tun ist, denn es wäre unmöglich, eine Sportart auf höchstem Niveau auszuüben, wenn man nicht zu jedem Zeitpunkt wüsste, was eigentlich abläuft und wie man sich so anstellt. Durch diesen Weg, den Sportler gehen müssen, werden Ziele auch messbar, denn sie durchgehen bei ihrer Entwicklung zu ihrem Ziel auch immer Höhen und Tiefen. Messbar wird das große Ziel auch durch die Tatsache, dass Sportler sich, wie bereits oben beschrieben, kleine Zwischenziele setzen.

Wird ein Weg erstmal zurückgelegt, so erreicht der Kletterer auch irgendwann sein Ende. Wichtig ist auch, dass Ziele terminiert sind, egal ob ein Sportler sie nun erreicht hat oder nicht. Hat ein Kletterer sich für die nächste Weltmeisterschaft vorgenommen, auf dem Treppchen zu landen, so muss er mit diesem Ziel, ob er es am Ende nun erreicht hat oder nicht, auch irgendwann mal abschließen. Wichtig ist, die Ursachen für das Erreichen oder vielleicht auch Nicht-Erreichen von Zielen angemessen zu analysieren.

Hilfreich bei der Zielsetzung ist, sie schriftlich zu formulieren und sie stets vor dem mentalen Augen zu halten. Eine klar durchdachte Zielsetzung hilft, bestimmte Ziele zu erreichen, wodurch der Kletterer Erfolgsorientierung entwickelt, weil er sich vielmehr mit der Frage beschäftigt, was er erreichen wird als mit negativen Gedanken über Sachen nachzudenken, die er vermeiden will. Dadurch müssen Ziele insbesondere vom Sportler akzeptiert sein, denn:

[...] Wer seine selbst gewählten Lösungen und Ziele ausspricht, gibt sich selbst den Befehl, diese auch umzusetzen“ (KOGLER 2006: 37)

Ob ein Sportler seine Ziele und Wünsche erreichen wird, kann ihm niemand garantieren. Der Leistungssport ist nirgendwo mehr „Spiegelbild der Gesellschaft“ als beim Erreichen der Ziele, denn Sieg oder Niederlage ist ein schmaler Grad. Entscheidend ist der Umgang mit nicht erreichten. Wenigstens genau so entscheidend ist aber auch der Umgang mit erfolgreichen Zielen!

„Sag mir: was wird sein, wenn du alle Deine Ziele erreicht hast? (KOGLER 2006: 40)

Wird ein Kletterer beispielsweise in der Lage sein, sich nach einem Sieg ausreichend für ein höheres Ziel zu motivieren? Oder wird er auf einmal feststellen, dass nicht erreichte Ziele genauso produktiv sein können, ja vielleicht noch produktiver als erreichte Ziele? Wenn Ziele den Weg und die Richtung bestimmen, dann tun missglückte Ziele das auch. Ein erreichtes Ziel ist ein Zeichen dafür, dass er sich ausreichend angestrengt hat, wodurch die Leistung im Nachhinein auch vielleicht mal nachlassen kann. Ein unerreichtes Ziel zeigt ihm aber, dass er sich in Zukunft noch mehr anstrengen muss, was auch der Leistung zugute kommen kann.

„Vielleicht ist das Streben vergleichbar einem Selbstbildnis in Öl, an dem der Sportler jahrelang gestaltet. In dessen vielen oft überdeckten Schichten die Träume der Jugend, die Qualen des Alltags, die Beständigkeit im Training, die Ausdauer, die Überraschungen, Niederlagen und Siege eingearbeitet sind?“ (KOGLER 2006: 200)

Demnach wird deutlich, dass Ergebnisse Teil der Zielsetzung sein müssen, aber die Entwicklung des Individuums, wie sich auch im nächsten Kapitel der Motivation zeigen wird, niemals erst an zweiter Stelle wieder zu finden sein darf.

„Und vielleicht sollte im Wort Leistung nicht nur die 100stel Sekunde Vorsprung gehört werden, sondern der Weg eines Menschen zur absoluten Selbst-Wirksamkeit“ (KOGLER 2006: 201)

4.6. Motivation ist wenn man trotzdem Klettert⁶

„Er ist ein Tier [...]. Er scheint keine Schwäche zu kennen. Wie er sich bewegt: Als ob er zwanzig Prozent seiner Leistungsfähigkeit beansprucht und jeden Moment darauf wartet, den Wolf in sich zum Leben zu erwecken und noch mehr Kraft in seine Schritte legen zu können“ (STEINER 2006: 22).

Beobachtet man Spitzenkletterer, so werden ähnliche Charakterisierungsmerkmale auf viele von ihnen zutreffen, sei es im Training oder während dem Wettkampf. Es gibt den Anschein, dass diese Kletterer niemals müde werden obwohl sie jedes Mal hundert Prozent geben. Unermüdlich und doch fast schwerelos, mit vollem Einsatz und doch schwingend leicht, klettern sie fast pausenlos Route für Route. Das Erfolgsgeheimnis dieser Athleten heißt: Motivation!

Die Motivation ist vielleicht der wichtigste Aspekt im Leistungssport, denn ohne sie könnten Höchstleistungen nur im Wunschdenken bestehen. Oft verlieren Sportler ihre Antriebskraft, vor allem wenn der Reiz des Neuen vorbei ist und die wirkliche Arbeit beginnt. Besonders tragisch wird es, wenn hochtalentierte Sportler aus Motivationsgründen mit ihrer Sportart aufhören. Diese „Drop-out“-Fälle zeigen, dass die Motivation u.a. auch das Produkt von verschiedenen psychologischen Fertigkeiten ist. Die Motivation hängt zum größten Teil auch vom Selbstvertrauen, dem Umgang mit Stress und Niederlagen und nicht zu letzt auch von der Zielsetzung ab. Stimmen alle diese Faktoren nicht überein, so führt das meist zu Frustrationen und Motivationsmangel.

Doch gerade der Aspekt, „immer wieder von vorne anzufangen“ ist fester Bestandteil des Leistungssports, weil es letztendlich im Leistungssport immer darum geht, neue Herausforderungen zu schaffen und sich ihnen zu stellen.

„Höchstleistungssport [...] verlangt extreme Selbstüberwindung und autistische Selbstbezogenheit. Er ist Selbstdisziplinierung und ein über Jahre gehender Gewaltakt, mit dem wir Herr über unseren Körper werden, an dem wir mit Übungen so lange basteln und schrauben, bis sich die exzeptionelle Performance einstellt“ (KOGLER 2006: 11,12)

Besonders in einer derart komplexen Sportart wie dem Sportklettern, scheint der Begriff der Motivation eine neue Bedeutung zu bekommen, denn zwischen Erfolg und Misserfolg entscheiden winzige Fehler. Jeder Kletterer kennt diese Tage, an denen alles so abläuft, wie geplant. Sie klettern dann, als hätten sie ihr ganzes Leben lang mit sonst nichts beschäftigt als mit dem Klettern, fast schwerelos und ohne Mühe gelingt jede Tour.

„Das Gefühl der Freude, das wir empfinden, wenn wir eine Herausforderung überwinden. Dieses uns eigene Belohnungssystem ist der Grund, der den Forscher motiviert, sein Leben aufs Spiel zu setzen, um neue Kontinente oder Planeten zu erreichen, den Erfinder veranlasst, jahrelang in hoffnungsloser Armut daran zu arbeiten, eine neue Maschine zu perfektionieren, und den Künstler bei seinen Versuchen ermutigt, seine Vorstellungen auf die Leinwand zu übertragen“ (JACKSO/CSIKSZENTMIHALYI 2000: 43)

⁶ Neumann 2003: 97

Diesen Zustand von Flow, wie CSIKSZENTMIHALYI es beschreibt, erreichen die meisten Kletterer an den meisten Tagen leider nicht. Dann klettern sie wieder wie Anfänger, angespannt und unökonomisch, wie ein Roboter, der eine Bewegung nach der anderen ausführt. Damit wird wiederum deutlich, dass Klettern am persönlichen Limit und der Leistungssport an sich sowohl Produkt physischer als auch psychischer Faktoren ist. Denn besonders an den Tagen, wo die Leistung ihren Tiefpunkt ansteuert, benötigen Kletterer das Selbstvertrauen und die Motivation, die ihnen den Ansporn geben, weiterzumachen, mit der Hoffnung, dass ihr Aufwand auf lange Zeit belohnt wird.

„Klettern ist wie Sehen und Gehen ist wie Leben. Für den, der es gelernt hat, geschieht es ohne Stolpern und ohne Willensanstrengung. Ich gebe mir die Erlaubnis zu gehen. Will ich aber sehr weit dabei kommen, muss ich meinem Ziel einen Sinn geben“ (MESSNER 1993: 85)

Dieses feste Vertrauen in das persönliche Können und die unzerbrechliche Motivation vieler Spitzenkletterer hängt zum Teil damit zusammen, dass diese Athleten gelernt haben, ihre Motivationen stärker an Emotionen zu binden.

„Emotionen sind ein entscheidendes, vielleicht sogar das wichtigste Element für die sportliche Höchstleistung“ (KOGLER 2006: 103)

Durch die Emotionalisierung werden aus einfachen Zielen handfeste Motive.

„Von einem ‚Motiv‘ zu sprechen, bedeutet deshalb, dass unsere ‚Grundziele‘ [...] von Emotionen getragen werden und damit ‚in Fleisch und Blut‘ übergegangen sind. Das macht Motive so stark. Ist ein Ziel erst einmal emotional verankert, hat es etwas mit ‚Lebensnotwendigkeit‘: Es will realisiert werden – um fast jeden Preis“ (KOGLER 2006: 187)

Diese emotional verankerten Motive sind auch der Grund, warum Spitzenkletterer den Sinn des ganzen Aufwands seltener hinterfragen als andere Sportler. Warum ein Kletterer also tausende von Stunden in der Kletterhalle verbringt, quälend Tag für Tag auf sein Gewicht achtet oder seine Wochenenden mit Wettkämpfen verbringt (anstatt bei schönem Wetter draußen zu klettern), braucht keine Begründungen.

„Wer wirklich siegen will, fragt nach keinem ‚Warum‘. Der Antrieb, danach zu streben, ist einfach da – so wie am Morgen die Sonne aufgeht“ (KOGLER 2006: 187)

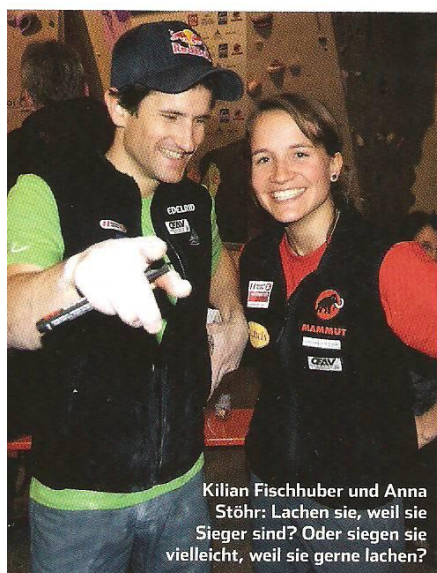
Eine emotional verankerte Motivation beeinflusst nebenbei die Einstellung des Sportlers im Training und Wettkampf positiv, denn es erlaubt dem Sportler von der „Ich muss“- Einstellung zur „Ich will“- Einstellung zu gelangen. Diese Wandlung der Denkart benötigt eine über einen längeren Zeitraum verankerte Persönlichkeitsentwicklung, welche jeder Sportler ganz allein durchlaufen muss. Mit der Zeit lernt er dann, rasch und prägnant sagen zu können, was ihn antreibt, was die Motivation so stark emotional verankert, dass auch die härtesten Rückschläge noch verkraftet werden können. Somit ist Motivationsarbeit auch immer ein Teil des Selbstmanagement-Prozesses.

Eine zentrale Bedeutung der Motivationsarbeit hat das Umfeld. Für leistungsorientierte Sportkletterer ist es wichtig, sich in einem Milieu aufzuhalten, von dem immer wieder motivierende Impulse geliefert werden. Es ist somit vorteilhaft, die Nähe von Menschen zu suchen, die das gleiche Ziel verfolgen.

Es gibt zahlreiche Arten von Motiven, warum ein Sportler sich ein gewünschtes Ziel setzt, meistens geht es aber um Ziele wie „gewinnen“, „erster zu sein“ oder „besser zu werden“. Wichtig ist nur zu wissen, dass es keine falschen Motive gibt, vor allem aber nie nur ein Motiv. Dennoch sollten nicht Sieg oder Platzierung zum Hauptmotiv werden, sondern der Fokus auf der Leistungsentwicklung liegen. Denn eine Leistungssteigerung ist immer beides: Weg und Ergebnis. Robert STEINER bringt es auf den Punkt:

„Wie wenig mich heute Schwierigkeitsgrade und Leistungen interessieren! Vorbilder und Helden, Rekorde und Zahlen, Wettbewerb und Talent [...]. Wenn ich Bergsportmagazine durchlese befällt mich die Sinnlosigkeit all dieser Begriffe. Für mich zählen Leistungen und Taten weniger als gescheiterte Versuche und vergebliche Anstrengungen. Ich empfinde nicht viel für Leute, die Erfolg haben, die die Dinge einfach so erreichen [...]. Meine Sympathie ist viel mehr bei denen, die sich selbst und ihre physischen Schranken überwinden, obwohl sie vielleicht unbegabter und weniger ideal veranlagt sind und ihre Leistungen in der Sprache der Schwierigkeitsgrade nicht an diejenigen von anderen heranreichen“ (STEINER 2006: 181)

Letztendlich ist Leistungsentwicklung auch immer Persönlichkeitsentwicklung. In Bezug auf die Motivation heißt das, dass Kletterer immer motiviert bleiben müssen. Wettkämpfe stellen große Herausforderungen da und können demnach ein mächtiger Motivationsfaktor für die Leistung darstellen. Das englische Wort für Wettkampf (*competition*) leitet sich allerdings vom neulateinischen „*con petire*“ ab, was so viel wie „miteinander suchen“ heißt. Wer das für sich verstanden hat, wird bereits viele Wege der Persönlichkeitsentwicklung hinter sich haben und das ganze Klettern als „*the same story, but another end*“ betrachten.



(KLETTERN Juni 2009)

5. Literatur

- Albesa, Carles/Lloveras, Pere: *Klettertraining. Optimierung der motorischen, konditionellen und mentalen Fähigkeiten*, BLV Sportwissen, (2001)
- Csikszentmihalyi, Mihaly/ Jackson, Susan A.: *Flow im Sport, der Schlüssel zur optimalen Erfahrung und Leistung*, (2000)
- Draksal, Michael: *Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg, das große Handbuch für Sportler, Übungsleiter und Trainier*, 3. überarbeitete und erweiterte Neuauflage, (2007)
- Eberspächer, H. *Mentales Training*, (1994)
- http://www.mountains2b.com/1365-Specials_Geschichte-.htm
- <http://alpenverein.de>
- <http://www.klettern.de/news/sonstiges/geschichte-des-kletterns.222475.5.htm>
- http://www.ifsc-climbing.org/?page_name=history
- Neumann, Udo: *Lizenz zum Klettern 2.5*, Udini Verlag, (2003)
- Kogler, Alois: *die Kunst der Höchstleistung, Sportpsychologie, Coaching, Selbstmanagement*, Springer-Verlag/Wien, (2006)
- Könemann, *L'escalade Sportive, Les Sport de Plein Air*, (2001)
- Steiner, Robert: *Selig, wer in Träumen stirbt*, 3. Auflage, Panico Alpinverlag, (2006)
- Winter, Stefan: *Richtig Sportklettern*, BLV Sportpraxis Top, (2001)