

# Kletterdepressionen

Und nochmal etwas aus der Reihe Psychologie beim Klettern.

Wer hat das noch nicht erlebt: hysterisch kreischende oder weinende Madeln und aggressive Buam, die Expressen und Schuhe in die Ecke knallen. Frustrierte Blogger, die am Sonntagabend keinen 8a-Eintrag vornehmen können. Doch woran liegt all das?

## Der Fluch unserer Konsumgesellschaft

Die allermeisten von uns sind in einer Konsumgesellschaft groß geworden, in der man sich alles, aber auch nur fast alles kaufen kann. Wir müssen nicht einmal viel dafür tun. Zu Zeiten unserer Eltern und Großeltern war dies ganz anders. Sie mussten sich alles hart erarbeiten. Gerade beim Sport gilt dies heute immer noch. Hier kann man sich kaum durchmogeln, und jeder ist selbst sein eigener Schiedsrichter. Nur möchten dies viele, gerade der jungen Generation so nicht ohne Wenn und Aber akzeptieren. Es ist die Mehrzahl: *eben „9 von 10 Kletterern, die sich nicht weiterentwickeln werden“*. Ohne Training und ohne Fleiß kein Preis. Leistung kann man sich nicht einfach erkaufen. Sie muss ehrlich erarbeitet werden.

## Die anderen sind Schuld

Funktioniert etwas nicht, wie es soll, ist gerne mal alles andere Schuld. Die Welt scheint sich gegen einen verschworen zu haben. Es ist zu kalt, zu heiß, die alten Schuhe taugen nicht mehr, der Haken ist schlecht einzuhängen, und dann auch noch der runout zur Umlenkung. Man fühlt sich müde, usw.

## Tief im Unterbewusstsein liegt die Antwort

Die Antworten und Lösungen sind allerdings ganz woanders zu suchen. Möchte man sich weiterentwickeln und nicht auf der Stelle treten, muss sich tief in unserem Inneren etwas im Bewusstsein ändern. Wann fange ich endlich an, richtig zu trainieren? Wann beschäftige ich mich mit Sturztraining? Wann mit Taktik und Technik? Warum machen mich andere nervös und ich fühle mich unter Druck gesetzt? Warum lasse ich mich durch Kindergeschrei und Hundegebell ablenken?

*Das Schwierigste am Training ist der Entschluss damit zu beginnen*, so Meister Güllich!

## Selbstkritik

Jeder muss sich schon selbst fragen, warum es an einem bestimmten Punkt nicht weitergeht. Warum der Fuß immer wieder von diesem doofen Tritt rutscht. Und warum halte ich diesen kleinen Mistgriff nicht einfach fest?

Für all diese Fragen gibt es Antworten und Lösungsmöglichkeiten. Allerdings muss man sich geistig intensiv damit beschäftigen, und das ist viel schwerer und härtere Arbeit als einfach nur zum Training zu marschieren.

## Das tiefe Loch

Nach dem Erreichen einer persönlichen Höchstleistung fallen viele in ein tiefes Loch, aus dem man nur mühsam wieder herauskriechen kann. Peinigend sind die fragenden Blicke, warum am Montag kein neuer Eintrag im Routenlogbuch erschien. Eigentlich interessiert dies überhaupt keinen auf dieser Welt, außer einen selbst. Aber die Kletterdepression nimmt scheinbar unaufhaltsam ihren Lauf.

## Mit Niederlagen umgehen

Wer seine Komfortzone verlässt und viel projiziert, wird zwangsläufig viel weniger Erfolgserlebnisse in Form von gepunkteten Routen verbuchen, als jemand, der immer nur das macht, was er gerade noch gut hinbringt. Damit muss man umzugehen lernen. Sonst bleibt der Spaß schnell auf der Strecke.

Die richtige Balance zu finden, ist hier die Crux! Und auch kleine Fortschritte als Erfolge anzuerkennen.

Zum Hochleistungssport gehört es auch, mit Niederlagen umzugehen, sich aus einem Leistungstief herauszuarbeiten! Jeder, der dies einmal durchgemacht hat, kann ein Lied davon singen. Solche Leistungsstellen sind vielmehr im Kontext zu einem periodisierten Trainingsjahr zu sehen – denn welcher Spitzensportler kann jeden Tag Höchstleistung vollbringen? Man lernt im Laufe der Jahre, damit umzugehen und behält die „Kontrolle“. Nüchtern analysiert man die Fehler und bringt sich selbst wieder in die richtige Bahn. Man gönnt sich die Zeit, denn man hat aus der Vergangenheit gelernt. Irgendwann wird wieder der Tag kommen, an dem die letzte Expresse deines Projektes geklippt ist und das Grinsen für viele Tage nicht mehr aus dem Gesicht verschwindet. Das sind die großen Momente in einem Sportlerleben, für die es sich lohnt, all die Mühen und Qualen auf sich zu nehmen.

Aus den Winterexerzitien in Spanien.  
Volker Roth

P.S.: Sonne hilft enorm!

© topoguide.de 2013 – alle Rechte vorbehalten.  
Eine Vervielfältigung – aus auszugsweise – ist nur mit unserer schriftlichen Zustimmung erlaubt.