



## Yoga für Kletterer

Nach vielen Rückenleiden und diversen Kletterverletzungen war klar, es musste sich etwas verändern. Nach den ersten Besuchen beim Physiotherapeuten wurde offensichtlich, dass viele Probleme an meiner eingeschränkten Beweglichkeit und den schlecht trainierten Antagonisten lagen. Dem steten Drang, etwas zu tun, konnte ich in diesem Fall zu meinem Vorteil nachgeben.

Nachdem ich nun täglich(!) meine Übungen mache und mit etwas Training die Schwachstellen auftrainiert hatte, begann eine verletzungs- und nahezu schmerzfreie Zeit für mich, die nun schon fast zwei Jahre anhält. Drücken wir also die Daumen für den kommenden Sportklettersommer.

### Wer rastet, der rostet

Nachdem Stillsitzen nicht so mein Fall ist, stöberte ich im Internet nach neuen Dingen, die für Abwechslung sorgen und mich weiter bringen können. Bei Stefanie und Carlos von ClimbingFlex blieb ich hängen. Auf ihrem Blog finde ich immer wieder etwas Interessantes, das mich fesselt und ich gleich ausprobieren muss.

*Wer sich nicht verändert, hat nicht gelebt.*  
(chinesisches Sprichwort)

Wenn mich etwas überzeugt, möchte ich es gerne anderen mitteilen. Deshalb habe ich die beiden um ein Interview für meinen Blog gebeten.

### Wie entstand Yoga, wo kommt es her, und wie wird es am meisten angewendet?

Yoga ist mehrere tausend Jahre alt und in Indien entstanden, mit dem Ziel, die Gedanken zur Ruhe zu bringen, stärker und gesünder zu sein und Körper, Kopf und Seele in Einklang zu bringen. Den Hintergrund von Yoga zu kennen, hilft uns zu verstehen, warum es so unterschiedliche Facetten von Yoga gibt. Bevor ich angefangen habe, Yoga zu praktizieren, hatte ich (wie wahrscheinlich viele, die damit wenig Berührung haben) Yoga mit Meditation und Entspannung gleichgesetzt, was mich weniger angesprochen hatte. Meditation und Entspannung sind ein Teil von Yoga, aber eben

längst nicht alles. Das hatte ich in meinem allerersten Yoga-Kurs gemerkt: Die Übungen auf der Matte waren mir teilweise aus anderen Disziplinen bekannt, dann gab es aber auch Übungen, die irre anstrengend waren. Auch die Atemübungen haben mein damaliges Bild von Yoga grundlegend geändert.

All diese Teile finden sich in dem 8-gliedrigen Pfad von Yoga. Die Körper- und Atemübungen, die in der westlichen Gesellschaft hauptsächlich unter Yoga verstanden werden, sind Teile von diesem 8-gliedrigen Pfad, genauso wie Regeln im Umgang mit anderen und mit sich selbst, Meditation, Konzentration. Regeln hört sich jetzt vielleicht etwas starr an. Letztlich sind das aber Themen, die auch bei uns gelebt werden, z.B. Respekt gegenüber sich selbst und anderen.

Je nachdem, was man also für sich selbst sucht, wird die Yoga-Praxis bei jedem etwas anders aussehen. Ich kenne viele Kletterer, für die die spirituelle Seite von Yoga weit weg ist. Manche Yoga-Lehrer sind indes der Meinung, dass man nur dann Yoga macht, wenn man das „Komplettpaket“ mitnimmt. Das sehe ich anders. Jeder soll dort anfangen, wo er im Moment ist und mit dem, was er am meisten braucht. Auch wenn man sich „nur“ für einen Teil entscheidet, wird man sehr stark von Yoga profitieren.

### Wie kann ich als Kletterer davon profitieren?

Das kommt auf den Fokus (also was man sucht), die körperliche Vor-Prägung und die Regelmäßigkeit auf der Matte an. Wenn ich von mir selbst spreche: Ich war früher nicht sonderlich beweglich, hatte wenig Kraft und kein ausgeprägtes Körpergefühl. Das alles hat sich durchs Klettern gebessert. Aber Yoga war für mich wie ein Katalysator, mit dem ich deutlich mehr Kraft und Körperspannung aufgebaut habe. Meine Beweglichkeit habe ich ziemlich stark gesteigert, so dass ich hohe Tritte viel leichter nutzen kann.

Viele Kletterer, die mit uns Yoga machen, erzählen Ähnliches: Die Beweglichkeit in den Beinen, im Rücken und das Körpergefühl verbessern sich stark bei ihnen, was sich auch beim Klettern in schöneren Zügen mit mehr Leichtigkeit zeigt. Bei manchen Kletterern, vor allem aber bei Kletterinnen tut sich auch viel in

der Körperspannung, was dann hilft, kraftsparender zu klettern. Was ich ebenfalls bemerkenswert finde, ist, dass viele Kletterer überrascht sind, wie sehr Yoga auch mental wirkt, zum Beispiel auf die Konzentration, Kontrolle der Gedanken und die Atmung. Das kann man beim Klettern vor allem dann brauchen, wenn der Kopf schnell nervös wird. Und schließlich ist Yoga auch unglaublich hilfreich, um sich aufzuwärmen und nach dem Klettern wieder schneller fit zu werden.

### Tipps zum Auf- und Abwärmen

Vor und nach dem Klettern ist es noch wichtiger als sonst auf der Matte, sich zu fragen, was der Körper jetzt gerade braucht. Die Übungen sollten nicht zu fordernd sein. Was das im Einzelfall bedeutet, muss jeder selbst entscheiden. Wenn ich Kletterer sehe, die nach dem Klettern Bretthaltungen und Liegestütze mache, wundere ich mich, weil der Körper ja schon durchs Klettern beansprucht wird. Aber vielleicht ist es Teil ihres Trainings und tut ihnen gut.

Ganz allgemein tun vor dem Klettern Streckungen gut und alle Standübungen, die den Körper etwas in Schwung bringen, während nach dem Klettern Dehnungen, Drehhaltungen und passivere Übungen zum Runterkommen gut geeignet sind.

Am besten ist es, sich ein paar Übungen auszusuchen und auszuprobieren, was für einen am besten funktioniert. Meine Aufwärmphase dauert meist fünf bis zehn Minuten vor dem Klettern, nach dem Klettern nehme ich mir zehn Minuten oder mehr Zeit für Übungen mit dem Fokus Rücken, Beine, Schulteröffnungen.

### Übungen für verkürzte Muskulatur nach einem langen Alpinzstieg oder Klettertag (Rucksack! - Schulter!)

Nach einem langen Klettertag sind besonders sanfte Dehnungen und Drehungen für den Rücken wohltuend, genauso wie Öffnungen für den Brustkorb und Dehnungen für die Beine.

Zum Beispiel:

- Die klassische Vorwärtsbeuge im Stehen, auch als gegrätschte Variante.



- Das Nadelöhr: Auf allen Vieren einen Arm unter den anderen Arm geben, die Schulter und eine Kopfseite auf dem Boden ablegen.



- Die Kobra: In Bauchlage die Hände unter die Schultern geben und den Oberkörper nur leicht heben. Für mehr Intensität und bei wenig verkürzter Brustmuskulatur können die Hände hinter dem Rücken auch verschränkt und die Arme durchgestreckt werden.



### Wie verändert Yoga den Menschen: Stichwort Stressbewältigung etc.?

Gute Frage! In den Yogastunden frage ich oft die Teilnehmer, wie es ihnen geht und was sie heute am meisten brauchen. Fast immer sind da gestresste Personen dabei. Und mitzuerleben, wie fast jeder nach der Stunde sich wie neugeboren fühlt, ist ein echt tolles Gefühl. Yoga hilft, (unbewusste) Haltungsmuster zu durchbrechen, weil es teilweise Übungen gibt, die uns aus der bekannten Komfortzone herausholen. Es gibt aktivierende Übungen, die auch sehr fordernd sein können. Und dann gibt es passive Übungen, in denen wir komplett abschalten können. Ein Mix dieser Übungen und die abschließende Endentspannung wirken auf das Nervensystem und helfen, alle unnötigen Spannungen loszulassen. Wir laufen so oft mit Spannungen herum, dass wir sie gar nicht wahrnehmen! Wir merken erst, wie befreit wir uns fühlen, wenn diese Spannungen nicht mehr da sind, während das andere Gefühl fast normal geworden ist.

Ich glaube, dass Yoga uns bewusster dafür macht, was uns nicht guttut. Das finde ich sehr wichtig, um rechtzeitig die Grenze zu ziehen: Ob im Alltag, bei Stress oder auch, wenn es beim Klettern genug ist, anstatt eine Verletzung zu riskieren.

### Wie kam es zu Eurer Idee?

Die Idee entstand 2010, als ich nach meiner Yogalehrer-Ausbildung immer wieder nach dem Klettern schaute, welche Übungen jetzt am besten helfen. Zuhause überlegte ich, welche Übungen mir als Ausgleich, aber auch als Stärkung fürs Klettern halfen. Und dann kam die konkretere Entscheidung in 2011, Kletterern zu helfen, nicht nur beweglicher, sondern auch stärker und mit mehr Körperkontrolle zu klettern.

### Wie entstanden die Bücher, die Webseite etc.?

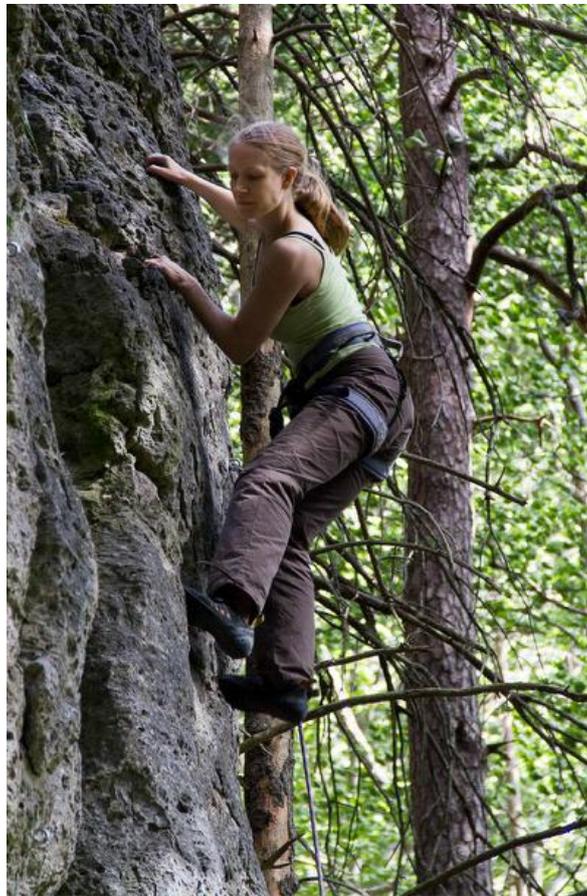


Durch viele Gespräche mit anderen Kletterern, Ideensammlungen und vor allem durch viel Arbeit. Wir wollten nicht einfach nur lokal Yoga machen, sondern Kletterer auch aus anderen Regionen und Ländern erreichen. Das war der Auslöser für unser erstes Buchprojekt und die erste Version der Website mit unseren Videos. Wenn ich damals gewusst hätte, wie viel Arbeit da auf uns zukommt, wäre ich wahrscheinlich ins Zweifeln gekommen, ob wir das echt machen wollen. Obwohl – ich glaube schon. Mir war und ist es wichtig, Kletterer dabei zu begleiten, die nächste Stufe anzugehen. Sei es, sich nicht mehr durch fehlende Beweglichkeit auszubremsen oder mit einem stärkeren Kopf die Person zu sein, die wirklich in einem steckt. Kletterer, die sich entscheiden, etwas zu tun – was auch immer –, will ich auf ihrem Weg unterstützen.

Das ist ein für mich sehr starkes Motiv, das auch dann zieht, wenn ich eigentlich lieber auf die Couch oder in die Sonne möchte. Hier sehe ich auch eine starke Parallele zum Klettern, das ja doch ein kleines bisschen anders ist als nur Eis essen gehen: Es macht am meisten Spaß, wenn wir uns fordern und über unsere bisherige Kenntnisse und Erfahrungen hinauswachsen.

**Herzlichen Dank für Eure Zeit und Euer Interview.**

**Vielleicht sehen wir Euch bei einem Sommer-Schnupperkurs in der Fränkischen Schweiz wieder. Nähere Infos dazu gibt es in den kommenden Wochen in meiner neuen Rubrik Ausbildungskurse auf unserer Homepage.**



| Klettern in der Fränkischen.

Betzenstein, Ostern 2016.  
Volker Roth

© topoguide.de 2016 – alle Rechte vorbehalten.  
Eine Vervielfältigung – auch auszugsweise – ist nur mit unserer schriftlichen Zustimmung erlaubt.