

# Klettern im Kopf!

Klettern beginnt im Kopf! Das weiß jeder, der sich schon mal mit einer „Ganzkörper Nähmaschine“ in einer für sich unkomfortablen Position befand. Wie man dies in den Griff bekommt, darüber hat sich Klaus-Dieter (KD) Birnbräuer Gedanken gemacht. Herausgekommen ist ein fettes Lehrbuch für Einsteiger und alle, die in ihrem Kletterleben etwas verändern möchten und nicht länger auf der Stelle treten wollen. KD versucht mit seiner Kletter-Lebenserfahrung, dich diesem Ziel Schritt für Schritt näher zu bringen. Sein Fachwissen aus der Psychologie liefert ihm und natürlich dem Leser das nötige Handwerkzeug dafür. Persönliche Erlebnisse und Erfahrungen aus dem „richtigen Kletterleben“ runden das Ganze dabei ab und machen vieles anschaulich.

## Du musst arbeiten!

Zum Nulltarif gibt es jedoch keinen Fortschritt. „Ohne Fleiß kein Preis“ sagt der Volksmund.

Du musst bereit sein, mit diesem Buch und an dir hart zu arbeiten. Nur mal eben durchlesen nützt nichts. Dafür ist das Buch auch nicht gedacht. Es ist ein Arbeitsbuch! Es begleitet dich auf deinen künftigen Kletterwegen. Du lernst, strukturiert vorzugehen und deine Klettertage zu planen, zu optimieren und zu analysieren.

„Schon nach den ersten Seiten kam ich mir vor, wie in meiner Schulzeit.“

Kein Wunder – KD ist „Pauker“ von Beruf. Und ganz nebenbei gibt er sein Fachwissen in Kletterkursen weiter. Wer Interesse hat, schaut mal auf seiner Webseite [www.klettern-im-kopf.com](http://www.klettern-im-kopf.com) vorbei.



## Glaube versetzt Berge

Grundlage des Buches sind anerkannte verhaltenstherapeutische Methoden. Kapitel für Kapitel arbeitet man sich hindurch.

Für meinen Geschmack wäre hier weniger manchmal mehr gewesen. Manches ist doppelt und etwas langatmig. Dafür bekommt man am Ende jedes Kapitels noch mal eine Zusammenfassung.

Ich denke, es muss auch jeder selbst testen, welche Methode oder Übung für ihn sinnvoll ist. Keine zwei Menschen oder Kletterer sind gleich. Jeder hat andere Herangehensweisen. Alle diese Informationen können also nur unterstützend sein. Wobei der Einsteiger hierbei sicher mehr davon profitieren wird, als der ambitionierte 10er Kletterer. Die „Abschlussprüfung“ am Ende machst du dann ganz alleine für dich ohne Prüfungskomitee.

Mit einem kurzen Interview möchten wir KD zu Wort kommen lassen:

## Wie kam es zur Idee, dieses Buch zu schreiben?

Hier gab es mehrere Einflüsse. Eine zentrale Rolle spielt da der Battered, mein Hausklettergebiet, in dem ich das Klettern auch gelernt habe. Die dortige traditionelle Absicherungsphilosophie machte die Auseinandersetzung mit der mentalen Seite unseres Sports vom ersten Klettertag an notwendig. Der Umgang mit der eigenen Angst und eine zuverlässige Selbsteinschätzung waren und sind hierbei zentrale Elemente.

Als Dozent für Psychologie in der Lehrerbildung bin ich auch beruflich intensiv mit dem Thema beschäftigt. Was lag also näher als zu versuchen, mein psychologisches Wissen auch für das Klettern zu nutzen? Irgendwann hatte ich dann die Idee, all meine Gedanken dazu einmal geordnet aufs Papier zu bringen. Da war der Schritt zu einem Buch nicht mehr weit.

Inhaltlich geht es in dem Buch natürlich auch um das Thema Sturzangst. Aber nicht nur. Der weitaus größere Teil beschäftigt sich mit den Themen Mentaltechniken, Motivation, Selbstkonzept und positiven Denkweisen sowie systematischem Klettertraining. Bei letzterem

darf man jedoch keine fertig konzipierten Übungsreihen oder Trainingspläne erwarten. Dazu gibt es schon einiges an sehr guter Literatur. Neben einigen wichtigen Trainingsgrundsätzen, die durchaus auch im Zusammenhang mit unserer Motivation und mentalen Verfassung stehen, hat mich dabei auch die Frage beschäftigt, wie es dem Kletteramateur mit Familie und Beruf gelingen könnte, trotz aller Anforderungen und Überraschungen des Alltags systematisch zu trainieren. Ich habe dazu in den letzten Jahren selbst sehr viel experimentiert.

**Mich als Nicht-Akademiker erschlägt dieses fette Lehrbuch mit so viel Fachwissen, Grafiken und Übungen. Es erinnert mich sehr an meine Schulzeit. Was sind deine Gedanken, Argumente und das Für und Wider dazu?**

Super, da ist er ja schon wieder, unser Kopf, bzw. in diesem Fall Dein Kopf! Spannend, was da abgeht. Du nimmst ein Buch in die Hand und was denkst Du? „Was für ein fetter Wälzer.“ Du schlägst es auf... „So viel Fachwissen, Grafiken, Übungen... das erschlägt mich.“ Erinnerungen werden wach und schon bist du in alt bekannten Denkbahnen und fest verankerten Verhaltensweisen. Aber wie kommt man aus dieser in die Passivität und Resignation drängenden Denkweise wieder raus?

Nach der Freesolo-Begehung der „Hasse-Brandler“ an der Großen Zinne gab Alexander Huber indirekt auf diese Fragestellung eine interessante Antwort. Hätte er beim Einstieg in die Route die gewaltige und ausgesetzte Wand in ihrer Gesamtheit vor Augen gehabt, hätte er seine Unternehmung sofort wieder abgebrochen. Die Kunst besteht demnach darin, die Route gedanklich in kleine machbare Teilstücke zu zerlegen, um sich dann beim Klettern immer nur auf die nächsten Züge konzentrieren zu können. Dadurch bleibt man handlungsfähig. Diese Technik kannst du eins zu eins auf das Arbeiten mit meinem Buch „Klettern im Kopf“ übertragen. Siehst du – häufig mit perfektionistischer Prägung – nur das große Ziel, erschlägt es dich, unter anderem deshalb, weil du dadurch den Blick für den nächsten kleinen und machbaren Schritt verlierst.

Darüber, dass das Buch so „fett“ geworden ist, war ich am Ende selbst erstaunt. Aber in Summe kam eben eine unheimliche Vielfalt an sportpsychologischen Themen zusammen, die – und das wiederum ist weniger überraschend – jedoch nur ein Spiegelbild der Komplexität der Vorgänge in unseren Köpfen darstellt. Meine Idee dabei ist, diese Vielfalt als Angebot zu verstehen. Konkret bedeutet dies, das Buch nicht nur einmal von A-Z durchzulesen, sondern

sich (getreu dem Motto „Jeder ist für sich selbst der beste Experte“) zunächst die Kapitel herauszupicken, die einem persönlich wichtig und interessant erscheinen. Mit Hilfe der vielen Querverweise kann jeder dann seinen ganz individuellen Weg durch das Buch gehen.

Auch die Struktur innerhalb der Kapitel lässt Raum für individuelle Herangehensweisen. Als Aufhänger für die Theorie fungiert meist eine realistische Klettersituation. Es folgen die vielfältigen Übungen mit kurzen Erklärungen zum Sinn und Zweck. Wem das reicht, der geht einfach zum nächsten Kapitel. Wer jedoch noch mehr wissen will, der kann sich im Anschluss die zugehörige wissenschaftliche Theorie aneignen. Diese hilft unter anderem, seine inneren Wirkmechanismen zu durchschauen, wodurch die nötige Motivation für das regelmäßige Üben der vorgeschlagenen Techniken erhöht wird. Zudem ist man besser in der Lage, auch eigene nachhaltige Strategien für mental schwierige Klettersituationen zu entwickeln.

**Wenn du nochmal mit dem Klettern beginnen könntest, was würdest du anders machen? Wie könnte eine Herangehensweise für einen Einsteiger aussehen?**

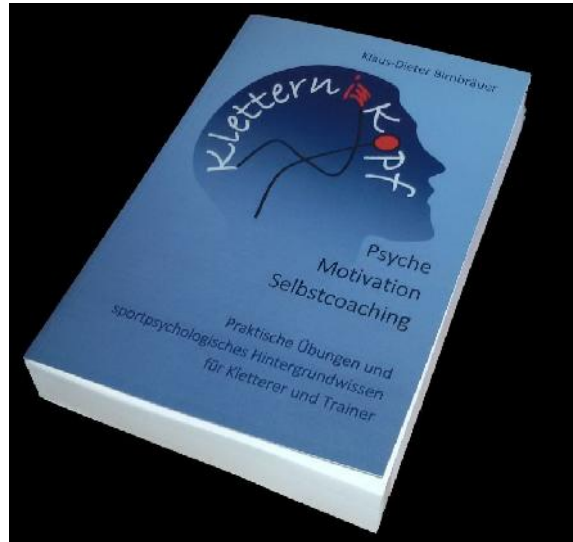
Spannende Frage! Kletterhallen mit ihrer guten Absicherung gab es zu meiner Anfängerzeit noch nicht. Die spärliche Absicherung am Battert, wo ich meine ersten Kletterjahre schwerpunktmäßig verbrachte, habe ich ja bereits erwähnt. Sie lehrte mich vom ersten Klettertag an, dass es einen Sturz nach Möglichkeit zu vermeiden gilt. Ohne mir zu dieser Zeit über die Folgen im Klaren zu sein, entwickelte ich deshalb die Strategie, mir die Routen zunächst mehrmals im Toprope oder im Nachstieg anzuschauen, um sie dann, wenn ich ein gutes Gefühl hatte, am Tag X vorzusteigen. So öffnete sich bei mir schon früh eine große Kluft zwischen meinem Maximalniveau beim Projektieren und meinem Onsight-Level. Deshalb bin ich bis heute selbst bei guter Absicherung beim Onsichten häufig mit „angezogener Handbremse“ unterwegs. Mein Potenzial kann ich so natürlich nicht voll ausschöpfen.

Es gibt aber noch einen zweiten schwerwiegenden Fehler, den ich viele Jahre begangen habe. „Klettern ist das beste Training fürs Klettern.“ Daran glaubten wir damals alle, und das denken wohl auch heute noch die meisten von uns. Und das, obwohl uns schon Wolfgang Güllich bei der Vorbereitung auf seine „Action directe“ vorgemacht hat, dass die speziellen und vielfältigen Anforderungen des Kletterns auch spezifische Trainingsmethoden erfordern.

Was würde ich also aufgrund der heutigen sportwissenschaftlichen und psychologischen Erkenntnisse anders machen? Ohne dies an dieser Stelle genauer zu belegen, möchte ich einfach ein paar wichtige Aspekte nennen.

- Auch wenn es zusätzlichen Zeitaufwand und Fahrerei bedeutet, es ist wichtig, möglichst viele verschiedene Klettergebiete bzw. Kletterhallen zu besuchen, um von Beginn an die Vielfältigkeit der Anforderungen des Klettersports bezüglich Absicherung, Felsarten und Bewegungstechniken kennen zu lernen.
- Stürzen sollte von Anfang an als festes Technikelement des Sportkletterns angesehen werden. Es muss, wie jede andere Bewegungstechnik auch, richtig gelernt sowie regelmäßig geübt werden. Über diesen Weg ist es möglich, mit der Zeit eine stressresistente innere Einstellung zu entwickeln und beizubehalten, die es erlaubt bei entsprechender Absicherung offensiv bis in den Sturz hinein zu klettern.
- Außerdem halte ich eine klare Unterscheidung zwischen Training und Wettkampf für unerlässlich. Sportwissenschaftliche Begründungen hierfür liefere ich zur Genüge in meinem Buch. Konkret bedeutet dies, vor Beginn der Klettersession eindeutig deren Zielsetzung für sich geklärt zu haben. Geht es heute um einen ernsthaften Versuch im Projekt (Wettkampf) oder steht der systematische Aufbau von Kraft bzw. Körperspannung, das Üben von Bewegungstechniken oder die Weiterentwicklung der mentalen Fähigkeiten auf dem Plan (Training)? Je nach Zielsetzung muss der Ablauf des Klettertages ganz unterschiedlich gestaltet werden.
- Als letzten wichtigen Punkt möchte ich empfehlen, möglichst viele der verschiedenen Spielarten des Kletterns im Auge zu haben bzw. ins Training mit einzubeziehen. Sei es das Onsightklettern, das Projektieren, das Bouldern oder auch das Klettern von Routen mit unterschiedlich guter Absicherung bis hin zu Tradrouten. Egal, wo jeder seine persönliche Zielsetzung beim Klettern sieht, jeder dieser Bausteine hat seine Besonderheiten und Vorzüge, die helfen können, sich möglichst gezielt auf die Vielfältigkeit der Anforderungen unseres Sports vorzubereiten.

Es geht also darum, bewusst und mit Köpfchen zu agieren! Dies wird insbesondere dann von Bedeutung, wenn man sich auf dem allseits gefürchteten Plateau wiederfindet und es nicht einfach so wie gewohnt weiter bergauf geht. Ab diesem Punkt wollen sich weitere Erfolge (was der Einzelne auch immer darunter verstehen mag) verdient werden: Erfolge, nach denen wir uns von Natur aus sehnen und die nicht zuletzt den Spaß und die Motivation am Klettern aufrecht erhalten.



**Was sind deine Erfahrungen als Coach und Trainer? Wo ist der Hebel anzusetzen, um die Angst vorm Stürzen oder, wie Du schreibst, vorm Fliegen, zu „besiegen“.**

Besiegen ist häufig unser erster Impuls. Uns stört etwas, also wollen wir es loswerden. Ich glaube jedoch, dass alles, was jemand in seinem Leben erfährt und durchlebt, seinen Sinn hat und zu ihm gehört. Und deshalb lohnt sich auch immer ein Blick auf die Frage, was eigentlich gut daran ist, dass man beim Klettern mitunter auch Angst hat? Und da findet sicherlich jeder von uns Situationen und Gründe, die das Vorhandensein von Sturzangst rechtfertigen.

Die Kunst ist also zu differenzieren, wann ist Angst im Sinne eines Schutzes hilfreich, und wann behindert oder lähmt sie mich, mit der Folge einer Einschränkung meiner Handlungsfähigkeit. Demnach möchte ich sie auch nicht „besiegen“. Vielmehr versuche ich, mich darin zu verbessern, meine Angst sinnvoll für mich zu nutzen und andererseits zu erkennen, wann sie objektiv unnötig ist. Dann spreche ich bevorzugt von der Angst vorm Fliegen, da das Fliegen in unseren Köpfen zumeist mit angenehmen Emotionen verbunden ist. Diese Einschätzung hat natürlich viel mit einer realistischen Wahrnehmungsfähigkeit, den eigenen Denkweisen sowie zugehörigen inneren Überzeugungen,

also wiederum mit unserem Kopf zu tun. Sie gelingt mal schlechter, aber mit regelmäßigem Üben insgesamt immer besser. Also dran bleiben und Geduld haben.

Wer jedoch schwierige Vorstiege an seinem Limit erfolgreich bewältigen möchte, muss zwangsläufig irgendwann auch bereit sein, bis in den Abflug hinein zu klettern. In logischer Konsequenz muss man dieses Verhalten also auch regelmäßig praktisch trainieren. Aber man muss dabei ja nicht gleich Zehnmeterflüge hinlegen. Deutlich sinnvoller ist es, zunächst kleine Brötchen zu backen. Denn eines ist grundlegend wichtig: Jede Flugerfahrung muss positiv verbucht werden können, wenn sie dazu beitragen soll, die Sturzangst zu reduzieren. Und genau hier kommt wieder einmal der Fallstrick häufig überhöhter Erwartungen an uns selbst ins Spiel. Denn wir sehen regelmäßig andere Kletterer, sei es am Fels oder auf YouTube, die scheinbar furchtlos ewig weit über dem letzten Haken oder Keil rumturnen und dann auch keinerlei Scheu haben, von dort abzufliegen. Und so wollen wir natürlich auch sein. Entsprechend genervt oder frustriert sind wir dann auch, wenn uns beim nächsten Klettern mal wieder die Knie schlottern, obwohl sich der Haken noch auf komfortabler Fußhöhe befindet.

Deutlich schlauer ist es dagegen, sich an seinem eigenen Maßstab zu orientieren und in kleinen Schritten sowie in längeren Zeiträumen zu denken. Das heißt, beginne das Sturztraining beispielsweise mit auf Brusthöhe eingehängtem Haken und steigere die Fallhöhen im Laufe der nächsten Wochen dann allmählich. Immer so, dass es sich für dich okay anfühlt. Mit anderen Worten, der Kontakt zu sich selbst ist bei diesem Thema enorm wichtig. In meinem Buch „Klettern im Kopf“ habe ich dazu eine sich zunehmend steigende Übungsreihe beschrieben.

Andere begleitende Maßnahmen können Trampolin- oder Turmspringen sein. Dies mag sich zunächst seltsam anhören. Es geht aber einfach nur darum, mit dem Gefühl des Kontrollverlusts und des freien Falls umgehen zu lernen.

[www.klettern-im-kopf.com](http://www.klettern-im-kopf.com)  
[www.6cplus.de](http://www.6cplus.de)

Nachdem wir aus eigener Erfahrung wissen, wie schwer ist es, so ein Projekt im Eigenverlag zu vermarkten, möchten wir dies hiermit unterstützen und KD viel Erfolg wünschen. Denn wie in jedem anderen Projekt, steckt auch hierin viel Herzblut. Und in diesem Fall sicher mehr Handschweiß auf der Tastatur als im Chalkbeutel.

Betzenstein, Frühsommer 2017  
Volker Roth

© topoguide.de 2017 – alle Rechte vorbehalten.  
Eine Vervielfältigung – auch auszugsweise – ist nur mit unserer schriftlichen Zustimmung erlaubt.

