

Das tschechische Ausnahmetalent Adam Ondra demonstriert in der «Silence»-Route im norwegischen Flatanger das perfekte Zusammenspiel von Körper und Geist. PAVEL BLAZEK

«Der wichtigste Muskel beim Klettern ist das Gehirn»

In den Bergen kann die mentale Fitness über Leben und Tod entscheiden.

Nicht nur Spitzenkletterer, auch Bergsteiger trainieren daher vermehrt den Kopf. VON STEPHANIE GEIGER

An der Schlüsselstelle einer Klettertour der Gedanke an eine Auseinandersetzung; auf einer Skitour die ständige Frage, wie es mit der Beziehung weitergehen soll; schon Tage vor einer Wanderung die plagenden Zweifel, ob die Gruppe und die Tour tatsächlich das richtige Ziel für das Wochenende sind. Was daraus folgen kann, hat jeder, der in den Bergen unterwegs ist, schon einmal erlebt: in der Wand eine plötzliche Unsicherheit, auf Skitour ein wegrutschender Ski oder vor dem Tourenwochenende eine tiefe Antriebslosigkeit. Jeder würde sagen, dass es in solchen Situationen besonders auf den Kopf ankomme. Doch welcher Wanderer oder Freizeitkletterer hat sich schon einmal Gedanken gemacht, neben der Ausdauer und der Technik auch den Kopf zu trainieren?

Potenziale ausschöpfen

Dabei ist das Wissen über die Möglichkeiten des Mentaltrainings längst im Sport angekommen. Biathleten oder Skispringer, Leichtathleten und Turner lassen sich heute von einem Mentalcoach betreuen, um Blockaden zu lösen, Selbstzweifel abzubauen und ihre Potenziale voll auszuschöpfen. Der Schwingerkönig Matthias Sempach etwa machte seine Psyche fit für den Wettkampf, dachte sich auf eine Skipiste und fuhr in seiner Vorstellung die Hänge hinunter, um Nervosität und Anspannung abzulegen (im August ist Sempach aus gesundheitlichen Gründen zurückgetreten).

Am Berg ist der Kopf besonders wichtig. Denn geht es bei den meisten Sportarten hauptsächlich um Gewinnen und Verlieren, kann die mentale Fitness bei einer fordernden Gratüberschreitung oder einer schwierigen Hochtour über Leben und Tod entscheiden. Besonders gilt das für Free-Solo-Begehungen im Stil eines Alex Honnold (das heisst im Alleingang, ohne technische Hilfs- und Sicherungsmittel). «Die Freerider-Route am El Capitán ist im unteren Bereich

«Wenn ich in eine schwierige Route einsteige, denke ich an einen Moment mit starken Gefühlen. Das hilft mir sehr.»

Adam Ondra
Tschechischer Sportkletterer

stark abgeklettert. Wer dort free solo unterwegs ist wie Alex Honnold, der muss seinen Kopf gut organisiert und in Ordnung gebracht haben», sagt der slowenische Big-Wall-Kletterer Silvo Karo.

Mentaltraining stand für Karo selbst nie zur Diskussion. «Gezielt den Kopf zu trainieren, darüber haben wir uns nie Gedanken gemacht», sagt der 58-Jährige. Viel am Fels unterwegs zu sein, sei das beste Training für den Kopf, ist er noch heute überzeugt. Aber aus eigener Erfahrung weiss auch Karo: Klettert er wenig, fehlt ihm in den ersten Seillängen die Sicherheit. «War ich längere Zeit nur am Sportklettern, fühle ich mich in einer alpinen VI+-Route mit 15 Meter langen Abständen zwischen zwei Zwischenicherungen nicht so gut», gibt der Slowene ganz offen zu.

Dass Mentaltraining durchaus seine Berechtigung im Klettersport haben kann, fällt Karo seit einigen Jahren auf. «Meine Generation hat das Klettern von der Pike auf gelernt; sie hat sich langsam in schwierigere Grade hochgearbeitet. Die junge Generation kommt aus der Halle oder aus Sportkletterrouten, klettert eine 8b, hat aber Schwierigkeiten, Sicherungen zu legen, und bekommt es dann schnell mit der Angst zu tun.» Unterstützung bekommt Karo von Maya Lalive. «Selbst wenn wir sporttechnisch bestens ausgebildet und konditionell trainiert sind, ist dies noch kein Garant dafür, dass wir auch unsere Gefühle und Gedanken im Griff haben. Im Bergsport entscheidet deshalb oft die mentale Stärke über Erfolg und Misserfolg, über Genuss oder Frust», schreibt Lalive, Coach von Freizeitkletterern, im Buch «Mental stark am Berg».

Bergsportprofis trainieren deshalb gezielt den Kopf. Der Kletterer Roger Schläli arbeitet mit einem Mentalcoach zusammen. Auch Adam Ondra macht Mentalübungen, um sich voll auf eine Route zu konzentrieren. «Bei Routen in der Schwierigkeit, wie ich sie klettere, muss der Kopf ausgeschaltet sein. Ent-

scheidungen müssen durch Intuition und Erfahrung getroffen werden. In diesen Zustand einzutreten, ist ganz schwer», sagt Adam Ondra. Ein Patentrezept dafür habe er nicht. «Kurz bevor ich mit dem Klettern anfangen, visualisiere ich die Route noch einmal. Und wenn ich in eine schwierige Route einsteige, denke ich an einen Moment mit starken Gefühlen. Das hilft mir sehr.» In diesem Zustand blendet Ondra alles aus. «Das Gefühl in der Schlüsselstelle der Route «Silence» war merkwürdig. An die fünf schwierigsten Züge erinnere ich mich gar nicht», sagt Ondra. Der Tscheche durchstieg mit «Silence» im norwegischen Flatanger die erste Route überhaupt im Schwierigkeitsgrad 9c.

Wenn der Kopf mitarbeitet

«Der wichtigste Muskel beim Klettern ist das Gehirn», sagte schon der deutsche Sportkletterer und Expeditionsbergsteiger Wolfgang Güllich, der 1991 als Erster eine Route im Schwierigkeitsgrad XI durchstieg. Was möglich ist, wenn der Kopf mitarbeitet, konnten die Besucher der Alpinmesse in Innsbruck im vergangenen November erleben. Der Mentalcoach Andrea Kepplinger machte eine Einsteigerübung. Sie forderte die Besucherinnen und Besucher auf, im Stehen einen Arm auszustrecken und nach hinten zu drehen. Die Teilnehmer sollten dann den Arm wieder nach vorne nehmen, die Augen schliessen und sich vorstellen, dass der Arm noch ein Stück weiter nach hinten gestreckt werde als vorher. Es folgte der Test aufs Exempel. Tatsächlich war die Beweglichkeit schon nach dieser einfachen Übung deutlich besser.

Nicht nur Spitzenkletterer, auch Bergsteiger nutzen mehr und mehr die Möglichkeiten des Mentaltrainings. «Die Frage wird heute offener diskutiert. Mentaltraining ist akzeptierter», erklärt der amerikanische Ausnahmealpinist Steve House. In seinem Trainings-

programm «Uphill athlete» spielt die – wie er es nennt – «fuzzy awareness» eine wichtige Rolle: In diesem verschwommenen Bewusstseinszustand sei er hyperfokussiert. «Aber nicht im Sinne eines Laserpointers, wie es bei einer schwierigen Sportkletterroute nötig ist, wo es auf die genaue Position ankommt», erklärt House. Und weiter: Im Zustand der «fuzzy awareness» würden Herausforderungen, die zunächst als Belastung und als schwierig zu lösen erschienen, zur Routine und damit leicht lösbar.

Auch an niedrigeren Bergen und auf leichteren Touren kann Mentaltraining für Bergsteiger seine Berechtigung haben, wie Maya Lalive beschreibt. «Persönlich setze ich mich im Vorfeld einer anspruchsvollen oder unbekannteren Unternehmung am Berg häufig mit potenziellen kritischen Situationen auseinander, überlege mir Alternativen, wie ich agieren und reagieren könnte», gibt sie den Lesern als Tipp mit auf den Weg.

Wer jedoch Angst und Nervosität abstreift, darf nicht die Sensibilität für die Gefahr verlieren. «Mut zu haben, setzt voraus, dass man Angst hat. Ohne Angst kein Mut. Genauso wie kein Leben ohne Tod», schreibt der deutsche Profibersteiger und Extremkletterer Alexander Huber in seinem Buch «Die Angst, dein bester Freund». In den Bergen sind Angst und Nervosität mehr als berechtigt. Studien haben schon in den 1980er Jahren gezeigt, dass zu geringe genauso wie zu starke Angstaktivierung gleichermaßen negative Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit von Sportlern haben. Darüber hinaus sollen Angst und Nervosität die Bergsteiger auch davor bewahren, zu grosse Risiken einzugehen.

Maya Lalive / Jan Rauch: Mental stark am Berg. Training, Technik, Theorie. Wie wir unsere Psyche bergfit machen. SAC-Verlag, Bern 2018.

Alexander Huber: Die Angst – dein bester Freund. Ecowin-Verlag, Salzburg 2013.