



Wolfgang Güllich
klettert im
Elbsandstein

© Gerhard
Heidorn

Die Motivation sorgt dafür, dass ein Individuum all seine Energie wiederholt auf eine Aktivität konzentriert.

Ich kann nicht über Motivation zu sprechen ohne an meinen Freund Wolfgang Güllich zu denken. Wolfgang war einer der besten Rotpunkt-Kletterer der Welt, aber leider ist er nicht mehr unter uns. Ich sehe ihn gerade vor mir, wie er einst in der Küche saß, eine Tasse Kaffee in der Hand und in seinem unverwechselbaren Pfälzer Akzent die Worte „Ich bin grad überhaupt nicht motiviert.“ murmelte. Sein Zitat „Der Kopf ist der wichtigste Muskel beim Klettern.“ ist mittlerweile legendär.

**„DER KOPF IST DER
WICHTIGSTE MUSKEL
BEIM KLETTERN.“**

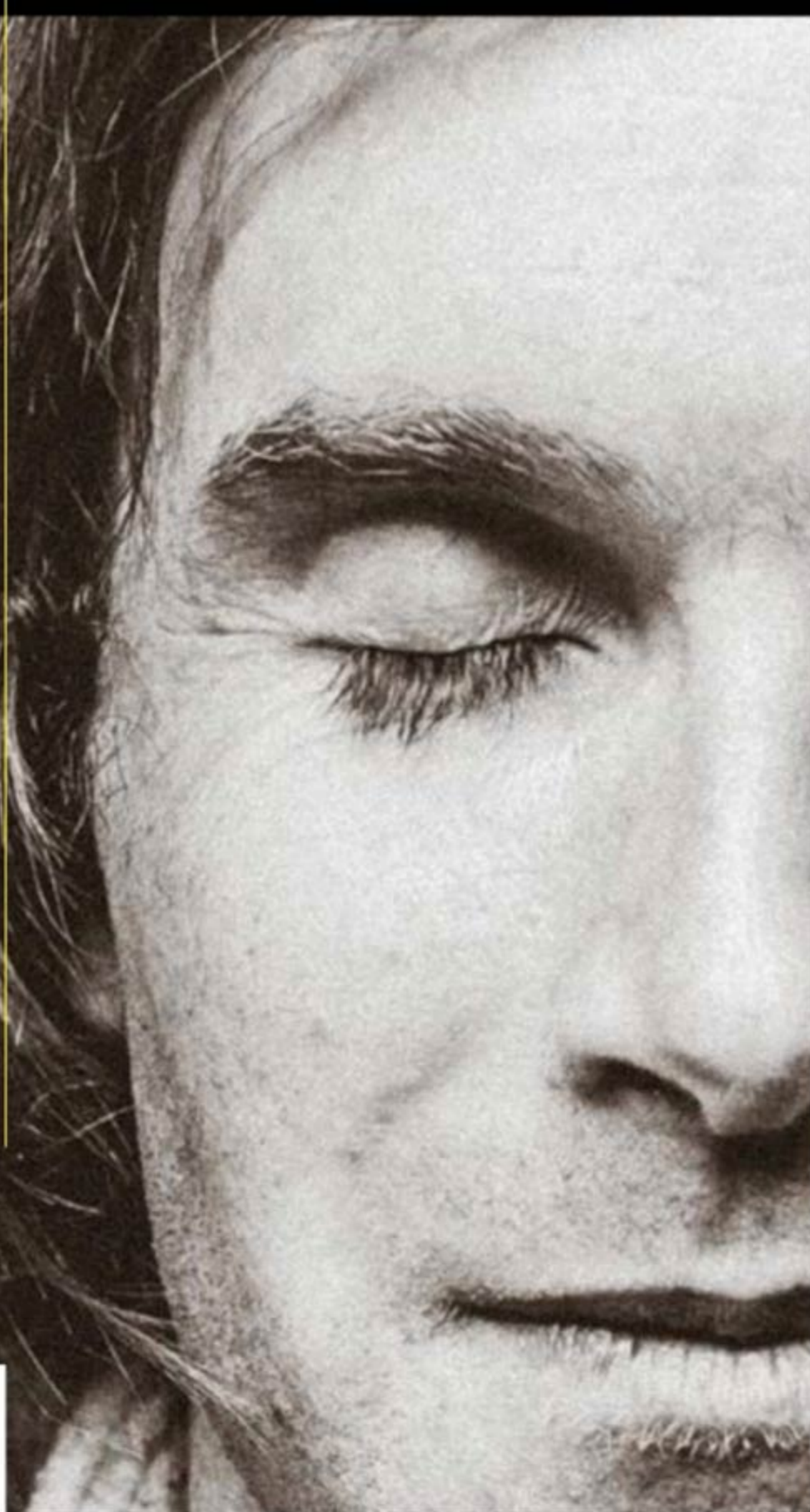
WOLFGANG
GÜLLICH



Wenn Wolfgang motiviert war, dann immer in einer extremen Art und Weise. In einer solchen Phase gab es nichts, was ihn hätte aufhalten können. Wenn er aber nach einem erfolgreichen Trip wieder nach Hause kam, war er völlig unmotiviert und kletterte ein paar Wochen überhaupt nicht. Bis zu einem gewissen Punkt ist das durchaus ok. Wenn du nicht motiviert bist, dann solltest du etwas anderes probieren, bis diese Phase vorbei ist. Was das betrifft, war Wolfgang sicher eine Ausnahme. Er konnte sich solche Aussetzer leisten, weil er einfach so viel natürliche Power hatte.

Chris Sharma verriet mir einmal seine geheime Formel:

„Egal wie viel Pause du dir nimmst, es braucht genauso viel Zeit, um wieder das Level zu erreichen, das du vorher hattest.“



Wir wissen, dass Dein Unterbewusstsein dem Folge leistet, was Du bewusst denkst. Wenn es sich um etwas Positives handelt, kann es nicht zur gleichen Zeit an etwas Negatives denken.

Wir müssen Dein Selbstbild, die Art wie Du über Dich selbst denkst, in das bestmögliche Licht rücken. Zuviel Selbstvertrauen ist dabei auch nicht ideal, am besten Du bleibst realistisch bei dem, was Du tust. Es muss auf jeden Fall ein Gleichgewicht herrschen.

Visualisierung ist das in allen Sportarten am meisten verbreitete, psychologische Tool. So gut wie jeder Top-Kletterer, mit dem ich gesprochen habe, verwendet Visualisierung. Die Kraft der Visualisierung machen sich Menschen seit Jahrtausenden zunutze. Ich kann mir vorstellen, wie die Höhlenmenschen sich in ihrer steinernen Behausung vorgestellt haben, wie sie das nächste Mammut kriegen. Wenn sie sich tatsächlich das Jagdszenario vorgestellt haben, dann war das eine Visualisierung.

Manchmal ist visualisieren besser, als tatsächlich am Felsen zu sein: Du musst nicht hinfahren, kannst nicht stürzen, Dich nicht verletzen und es kostet keine Haut. Am meisten kannst Du davon profitieren, wenn Dein Geist relaxt ist wie bei einer Meditation. Zum Beispiel kurz bevor Du schlafen gehst, kurz nachdem Du aufgewacht bist, oder während Du am Sofa relaxt.

Es gibt einige Möglichkeiten, wie man Klettern visualisieren kann. Die erste und bekannteste ist das kinästhetische Imaginieren, bei dem Du die Bewegungen zu fühlen versuchst. Eine zweite ist das Imaginieren aus externer Perspektive, wobei Du Dir dabei zusiehst, wie Du kletterst. Eine dritte ist das Einnehmen einer internen Perspektive, bei der Du das siehst, was Du sehen würdest, wenn Du einen Move machst. Also zum Beispiel Deine Hand, die sich auf einen Griff zubewegt.



8a+ die härteste Route Frankreichs zu dieser Zeit. Ich begann sofort mit dem Ausbouldern während sich Ben Chimpanzodrome widmete. Dass die beiden Routen genau nebeneinander waren, machte die Sache um einiges leichter und nach drei Tagen waren wir beide erfolgreich. Für Ben war der erfolgreiche Rotpunkt von Chimpanzodrome ein großes Ereignis, da er ja zuvor nicht schwerer als 7b geklettert war. Jedes Mal, wenn ich ihn sicherte, prägte ich mir die Moves ein und versuchte die Sequenzen abzuspeichern.

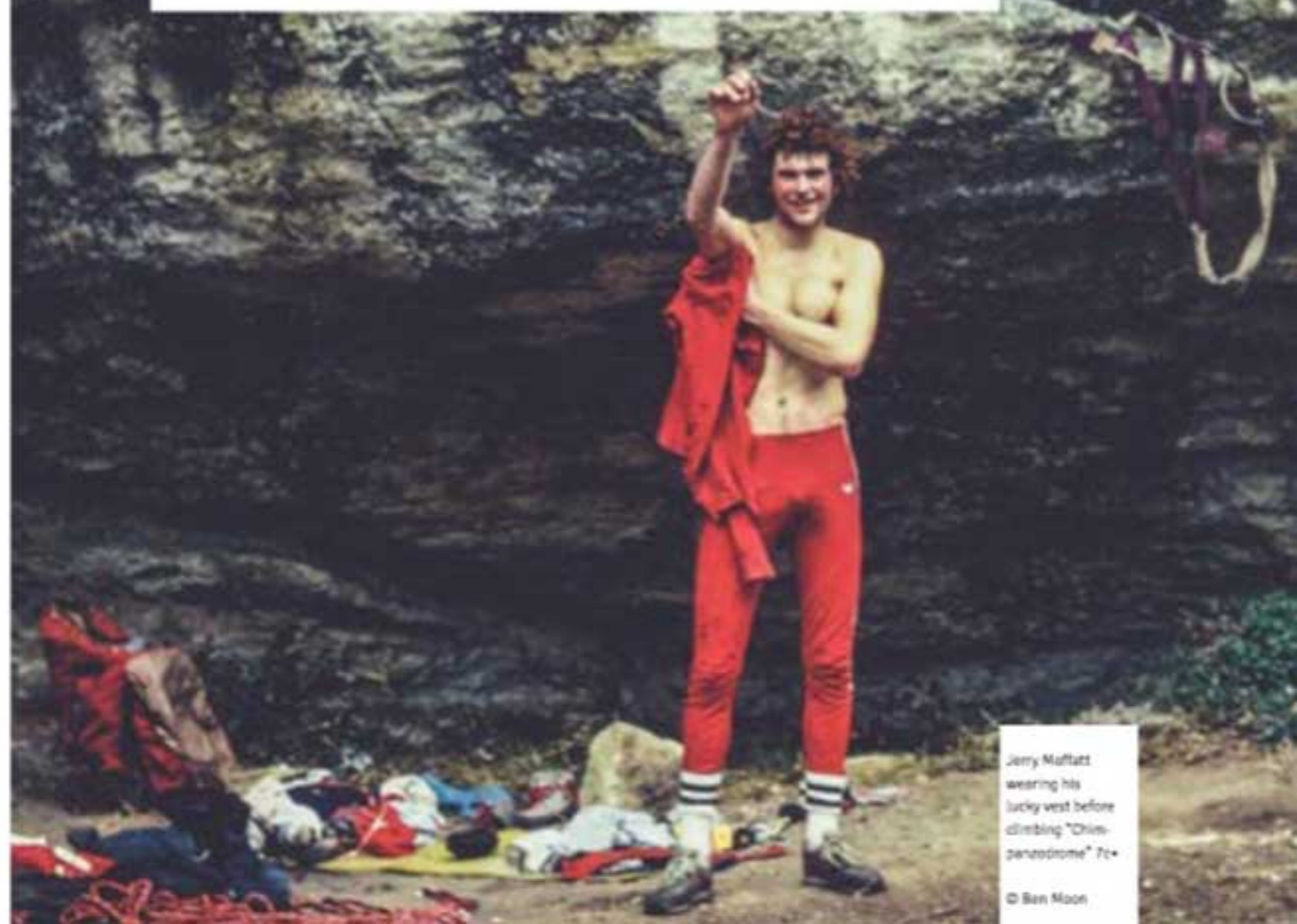
Ich hatte den ganzen Winter davon geträumt, die Route zu flashen – sie einfach zu klettern wäre kein Problem gewesen. Die einzige Challenge war der Flash.

Mein 21. Geburtstag war am 18. März, in genau zwei Tagen. Damals machten wir eigentlich keine Rasttage, aber diesmal machten wir eine Ausnahme, damit ich an meinem Geburtstag fit sein würde. Alles oder nichts war die Devise. Dann der große Tag, ein Samstag. Bis zu diesem Zeitpunkt hatten wir so gut wie keine Kletterer gesehen, aber weil es Wochenende war, landeten etliche Autos auf dem Parkplatz. Wir schliefen derweil unter dem Überhang der Route La Ange (7b) und gaben vermutlich ein eigenartiges Bild ab. Ich kletterte „Le toit du fix“ 7b zum Aufwärmen und dann gingen wir rüber zu „Chimpanzodrome“. Ich war übermotiviert und entschied mich dafür, mit einem 8.5mm Halbseil und einem Hüftgurt ohne Bein-schlaufen zu klettern, um Gewicht zu sparen. Dazu trug ich mein lucky-shirt: Es hatte abgerissene Ärmel und darauf war ein Papagei mit dem Schriftzug „Venezuela“ darunter abgebildet. Das hatte mir einst mein Dad von einer Geschäftsreise mitgebracht (ich habe das Teil noch immer). Ich war mehr als bereit!

Ich erinnere mich nicht an allzu viele Einzelheiten, außer daran, dass ich mich unendlich stark fühlte, es gab nichts, was mich stoppen konnte. Ich spazierte durch die Crux und legte einen Runout zum letzten Bolt hin und marschierte weiter. Plötzlich hörte ich Ben von unten schreien. Ich blickte zu ihm hinunter und sah, dass ich in meinem Flow den Bolt doch nicht geklippt hatte und im Fall eines Sturzes einen sicheren Grounder hinlegen würde. Obwohl das Gelände noch immer anspruchsvoll war, kletterte ich ab und klippte den Bolt. Als ich den Umlenker einhängte, war ich unendlich glück-

lich: All das Training hatte sich ausgezahlt und ich hatte mir das schönste Geburtstagsgeschenk gemacht, das man sich vorstellen kann. Wer braucht schon Glückwunschkarten und eine Party? Danach kletterten wir noch L'Ange, eine 3-Seillängen-Route im Grad 7b, die ich auch onsightete und dann war es amtlich: Wir hatten Le Saussois fertig geticked. Weil es nichts mehr zu tun gab, packten wir unsere Rucksäcke und machten uns auf den langen Weg nach Buoux. Ein französischer Kletterer war so nett uns bis zu einer Mautstation vor der Autobahn mitzunehmen. Es war arschkalt und dicker, gefrierender Nebel lag über dem Land. Nach einigen Stunden des Wartens war klar, dass uns heute wohl niemand mehr mitnehmen würde. Wir breiteten unsere Schlafsäcke neben der Straße aus und krochen hinein. Es war laut und wir froren und es war nicht unbedingt so wie man sich seinen 21. Geburtstag vorstellt. Aber das war mir egal. Ich schlief mit einem Lächeln auf dem Gesicht ein.

Es war der beste Geburtstag aller Zeiten!



Jerry Moffatt
wearing his
lucky vest before
climbing "Chim-
panzodrome" 7c+

„Ich suche mir immer einen positiven Leitgedanken aus, damit ich das Gefühl habe, dass zum Beispiel die Bedingungen ideal sind. Wenn ich mich beim Aufwärmen stark fühle, dann visualisiere ich das Aufwärmen noch einmal. Wenn es ein gutes Gefühl war, dann verwende ich es einfach noch einmal. Wenn ich kein gutes Gefühl ausmachen kann, dann versuche ich, mich an ein Klettermoment aus der Vergangenheit zu erinnern, bei dem ich mich gut gefühlt habe. Wenn ich eine schwere Route klettere, dann sieht mein Ritual so aus: Ich binde mich ein und ziehe meine Schuhe an. Dann warte ich, bis ich mich wirklich bereit fühle. Manchmal dauert das 20 Sekunden, manchmal zwei Minuten. Es kann durchaus sein, dass ich meine Schuhe anziehe und mich nicht bereit fühle. Die Energie in meinem Körper gibt mir das Zeichen, wenn es soweit ist.“

Das ist der große Unterschied zwischen drinnen und draußen klettern. Beim Wettkampf ziehst du deine Schuhe an und wartest. Du weißt nicht ganz genau, wann das Zeichen kommt, dass du klettern kannst, weil es davon abhängt, wann der Kletterer vor dir stürzt. Zwischen zehn Sekunden und fünf Minuten ist alles möglich. Wenn mein Vorgänger früh stürzt, habe ich oft das Gefühl, dass es noch nicht meine Zeit ist. Ich brauche drei, vier Minuten, bis ich mental bereit bin. Den richtigen Moment zum Starten zu erwischen, ist entscheidend. Je schwerer die Route ist, umso wichtiger ist das.“

ADAM ONDRA



Spür in Dich hinein
 → DU WIRST
 MERKEN
 WENN **DEIN**
Moment!
 gekommen ist



Neurologen zufolge sind 98 Prozent aller zerebralen Prozesse unbewusst. Dazu gehören Dinge, wie der Herzschlag, die Verdauung oder ein Großteil der Muskelaktivierungen.

Nur ein kleiner Teil der Vorgänge im Hirn ist also bewusst und besteht aus Informationen, um Aktionen durchzuführen. Wenn das erledigt ist, wird die entsprechende Sache aus dem Arbeitsspeicher gelöscht und die nächste hält Einzug.

Erinnern wir uns daran, als wir anfangen zu klettern. Das Meiste ist absolut bewusst abgelaufen: „Die Hand muss dorthin, den Fuß muss ich dahin stellen.“ Unser bewusstes Denken hat uns eine Reihenfolge durchzuführender Dinge präsentiert und das hat uns dabei geholfen mit dem Klettern zu beginnen.

Wie der gute Sigmund Freud schon vor langer Zeit festgestellt hat, übt das Unbewusste einen großen Einfluss auf unser Verhalten aus. Aus diesem Grund gab es großangelegte Untersuchungen von Sportpsychologen, die herausfanden, dass speziell außerordentlichen Leistungen viele unbewusste Prozesse zugrunde liegen. Ich frage Dich: Welcher komplett glückliche, mit der Welt in Einklang stehende Mensch würde sich all das harte Training antun, um ein Spitzenathlet zu werden? Gäbe es keinen unausweichlichen inneren Antrieb, wäre es doch viel feiner mit Freunden im Pub abzuhängen.

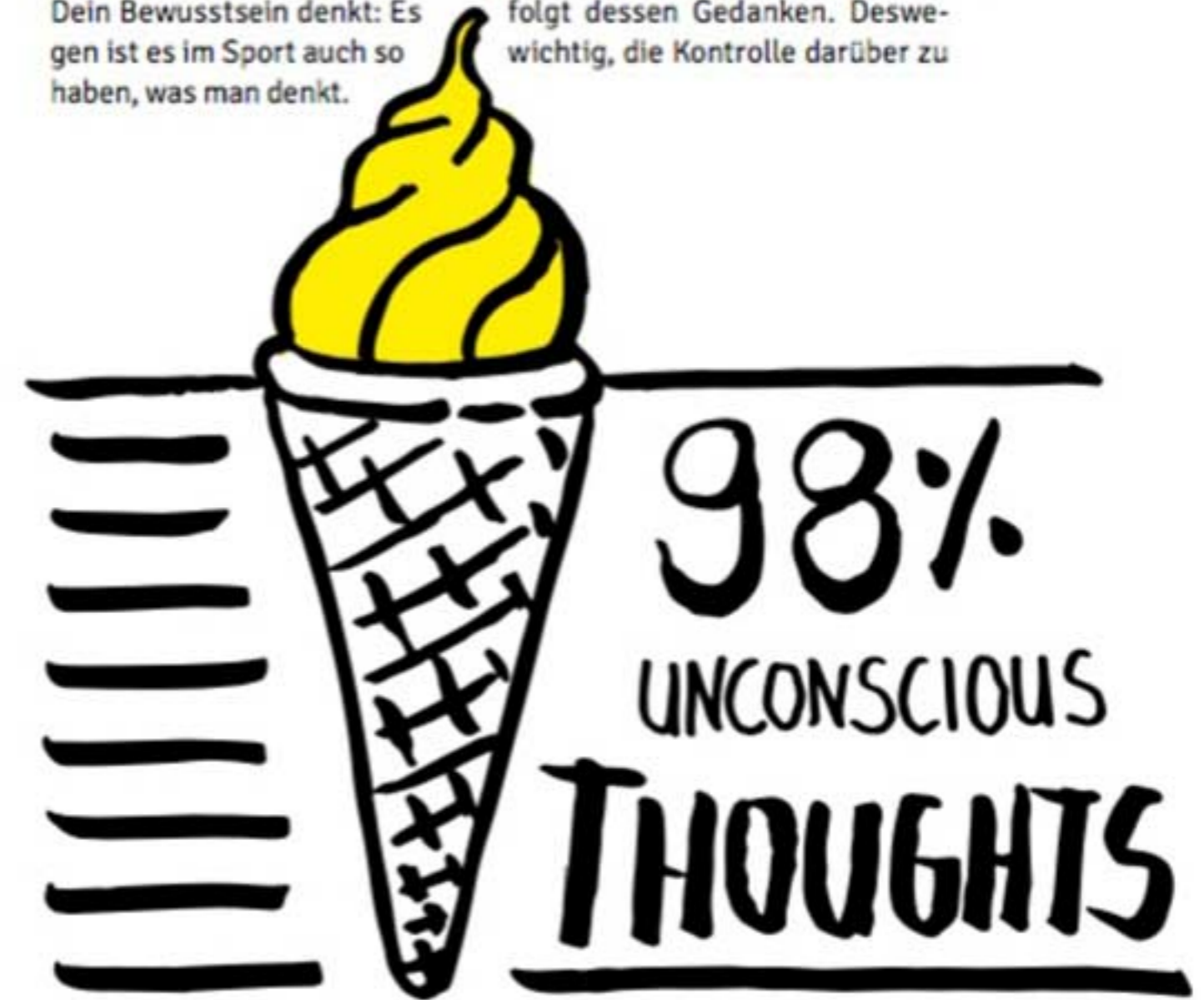
Spitzensportler haben nun mal diesen Drive und dieser Drive ist meistens unbewusst.

„Ich kann nicht aufhören, bevor ich gewonnen habe“, ist ein gedanklicher Prozess, der bei Spitzensportlern Standard ist. Viele Leute denken, dass sich eine High-Level-Performance aus positiven Dingen speist. Wie man herausgefunden hat, ist dem allerdings nicht so. Viel wahrscheinlicher ist es, dass etwas negativ Besetztes aus dem Unbewussten dahintersteckt, dass die Angst vor dem Scheitern befeuert: „Ich kann nicht aufhören, ich kann nicht nicht gewinnen! Ich bin am Verlieren und ich muss das Verlieren abwenden! Ich will nicht besiegt werden!“ Solche Gedanken generieren den Drive. Angst kann ein verlässlicher Motivator sein, wenn sie kontrolliert werden

kann. Alle Deine Gedanken werden als bewusst bezeichnet.

Das Unbewusste ist hingegen der Ort, an dem die Basis für Deine Fähigkeiten entsteht und wo die Art und Weise ihrer Anwendung gespeichert ist.

Ein Beispiel: Wenn jemand einen Ball auf Dich zuwirft, wird Dir Dein Bewusstsein sagen: „Fang ihn!“ Unbewusst beobachtest Du den fliegenden Ball, Deine Hand fährt in seine Richtung und Deine Finger schließen sich in dem Moment, wo der Ball auf Deine Handfläche trifft. Das sind die unbewussten Skills, zu denen auch Dinge wie Autofahren, Radfahren, Schwimmen oder Gehen gehören. Dein Unbewusstes agiert nicht unabhängig, es führt einfach das aus, was Dein Bewusstsein denkt: Es folgt dessen Gedanken. Deswegen ist es im Sport auch so wichtig, die Kontrolle darüber zu haben, was man denkt.



INSPIRATIONAL STORIES

“IT’S EASY TO GET ‘SUMMIT FEVER’ – THAT’S WHAT MY DAD CALLS IT. YOU GET CLOSE TO THE TOP AND YOU WANT IT SO BADLY THAT YOU LOSE FOCUS. SO IT’S IMPORTANT TO BREATHE AND FOCUS ON EACH MOVE.”

