

Konstant im Rätselemodus

Das Spannungsfeld von Scheitern und Gelingen als pädagogisches Potenzial des Klettersports

>> Sabina Dopczynska

Ob beim Alpinklettern, in Sportkletterrouten, in der Halle oder am Fels: In kaum einem anderen Sport wird der Dualismus von Siegen und Verlieren, Mut und Verzweiflung, Triumph und Niederlage so spürbar wie beim Klettern. Kein Wunder, dass dieses immense emotionale Spannungsfeld weit größere Entwicklungspotenziale eröffnet als viele andere Sportarten.



Die Wettkampfsaison 2014 hinterließ zumindest in Deutschland glückliche Gesichter. Jule Wurms grandioser Siegeszug bei der WM in München hat nicht nur sie zum Strahlen gebracht und ihr Freudentränen entlockt, sondern auch bei den Zuschauern für reichlichen Serotonin-Überschuss

Wenn wir nun aber die Möglichkeit des Scheiterns als Tatsache und gegebene Wirklichkeit annehmen und mitdenken müssen – egal ob in der Rolle als Top-Athlet, als ehrgeiziger Freizeit-Kletterer oder Hobby-Boulderer einerseits, oder als Trainer im Kontext der Sektionsarbeit, auf Landes-

*Ever tried. Ever failed. No matter.
Try again. Fail again. Fail better.*

Samuel Beckett

gesorgt und der Klettergemeinde in Deutschland ein euphorisches Wir-sind-Weltmeister-Gefühl verpasst. Doch was käme zur Sprache, wenn man die Weltmeisterin nach Rückschlägen und Misserfolgen fragen würde? Unbezwungene Wettkampfboulder, mehrmalige verzweifelte Durchstiegsversuche, mühselige und krampfhaftes Trainings-Sessions, und ja, natürlich verlorene Wettkämpfe, nicht wieder gutzumachende Patzer, falsche taktische Entscheidungen ... Die Liste ließe sich beliebig fortführen. Letztlich stellen Siege und Erfolge nur kurze und seltene Momente in der sportlichen Laufbahn dar und geraten nach Misserfolgen viel zu schnell wieder in Vergessenheit.

Zwischen Leistungsstagnation und Entwicklungspush

Jeder Klettersportler (zwischen Klettern und Bouldern wird hier und im Weiteren nicht eigens unterschieden), ob Indoor oder Outdoor, kennt die Alltagsrealität: Neben den ersehnten Momenten der Erfolge, Siege und Triumphe steht stets auch die Möglichkeit von plötzlichen Niederlagen und schmerzhaften Misserfolgen, weil sich auf dem sportlichen Verlaufspfad plötzlich unerwartete Hindernisse in den Weg stellen, die den steilen Erfolgskurs abrupt ins Stocken bringen. Mit dem fahlen Beigeschmack des Scheiterns. Ein immerwährender erster Platz und das Siegeslächeln auf dem Podiumstreppchen ist kein Dauerzustand, sondern außergewöhnlich und gehört zu den zu zelebrierenden seltenen Sternstunden im Leben.

oder gar Bundesebene oder im pädagogischen Umfeld andererseits –, müssten wir dann nicht folgerichtig auch den Umgang mit Misserfolgen und Niederlagen ändern? Würden wir dann womöglich im Scheitern selbst positive Aspekte und vorantreibende Potenziale erkennen können?

Höher, schneller, stärker – gescheitert?

Der Klettersport, mittlerweile der perfekte „Lifetimesport“ schlechthin, ist geradezu prädestiniert, die Thematik des Scheiterns aufzugreifen und erstrebenswerte Strategien im Umgang damit zu entwickeln. Die Spannung, die aus der Ungewissheit resultiert, ob die Begehung einer Kletterroute gelingt oder im wahrsten Sinne auf der Kippe steht, und damit die Möglichkeit zu scheitern, liegt dem Klettersport strukturell zugrunde. Denn wer weiß schon, ob der abschüssige Tritt auch sauber mit der Fußspitze erwischt wird, ob der abdrängende *Sloper* mit der notwendigen Präzision gegriffen wird und ob die Schlüsselstelle in der projektierten Route endlich sitzt. Nicht umsonst zählt man den Klettersport zu den Risikosportarten. Das immense Potenzial dieser Sportarten liegt gerade in der Möglichkeit zu scheitern.

Hinzu kommt der hohe Aufforderungscharakter im Klettersport. Von den manchmal scheinbar so willkürlich angeordneten bunten Tritt- und Griffabfolgen in der Kletterhalle oder den atemberaubenden Linien am Fels geht ein Reiz aus, dem fast nicht zu widerstehen ist. Diese Herausforderungen anzunehmen scheint sehr befriedigend

Der Weg zum Ziel oder der Weg als Ziel: das ist die Gretchenfrage beim Klettern.

© A. Wilfert



Zwischen Punktlandung und Sturzflügen: Ein weites emotionales Spannungsfeld ist die Alltagsrealität eines jeden Kletterers.

© Ch. Deinet

zu sein – trotz oder gerade wegen der Möglichkeit zu scheitern. *Boulderer sind im konstanten Rätselmodus¹. Nach intensivem Klettern oder Bouldern sei man „viel organisierter im Nachdenken über die Problemlösung“.* Diese Erfahrung, „*dieses Erkunden von nicht möglich zu möglich*“, fördert eine Hal-

¹ Die kursiv gekennzeichneten Aussagen stammen aus Interviews mit Wettkampfkletterern und Trainern, die die Autorin im Jahr 2013 im Rahmen ihrer Masterarbeit zum Thema „Das Scheitern im Klettern als pädagogisches Potential“ (2014) an der Philipps-Universität in Marburg durchgeführt hat.

tung, die ungemein antreibt, auch in Zeiten, die geprägt sind durch Rückschläge.

Diese Aussagen könnte man unter dem Begriff Problemmanagement zusammenfassen: „*praktisch ein Prozess, ein Jahr intensives Nachdenken, wie du das [Boulderproblem; Anm. d. Verf.] lösen kannst, und das ist Empowering. Da hast du am Schluss schon das Gefühl, du bist jetzt wirklich jemand anders.*“

In diesem Entwicklungsprozess tut sich nicht nur die Chance auf den sichtbaren Erfolg auf, der immense Mehrwert liegt im Erfahren eigener Grenzüberschreitungen und aufgebracht Mutbereitschaft in ungewissen und heiklen Situationen, die umsichtiges, reflektiertes und bedachtes Handeln notwendig machen. Da gilt es „*Schwebestände*“ zu ertragen und sich ihnen zu stellen. Nach Aussage eines befragten Profikletterers zeichnet sich das Klettern und Bouldern vor allem auch dadurch aus, dass „*Kontrollverlust zwingend*“ ist: *„Dass du einfach gehen musst, also ein Sprung auf ein Volumen und dann da raus und dann weißt du nicht genau, was da kommt ... weil du den Griff nicht [kennst], und das tiefe Selbstvertrauen, ja egal was da kommt, wenn ich das in der Hand hab, da weiß ich schon, was richtig zu machen ist.“*

Das pädagogische Potenzial im Klettersport liegt im Spannungsverhältnis zwischen Unsicherheit und Sicherheitszugewinn, zwischen Risiko und Bewältigungsfähigkeit, zwischen Kontrollverlust und Kompetenzerwerb und in der prozesshaften Erfahrung, zugunsten der jeweils letztgenannten Option gehandelt zu haben. Das impliziert Eigenverantwortung, Planungsumsicht, effektives und reaktionsschnelles Handeln, Mut und Wagnisbereitschaft. Die Erfahrung dieser Grenzüberschreitung und die dazu notwendige Reflexionsfähigkeit lassen das tiefe Erleben eigenen Durchhaltevermögens zu, das letztlich maßgeblich zur Charakterstärkung und Persönlichkeitsbildung beitragen kann.

Statt Teil des Problems Teil der Lösung sein

Fragt man nun nach konkreten Ratschlägen und Hilfestellungen für die alltägliche Sportpraxis, zeigen sich unterschiedliche Möglichkeiten für ambitionierte Breitensportler, Athleten oder Trainer.



Als Trainer kann man zur Bewusstseinsbildung beitragen, indem man den Athleten vermittelt, „*dass es nicht immer um Grade und Leistungen geht, die man im Wettkampf macht, sondern mehr um den Prozess, den man beim Wettkampf erlebt*“. Und wenn dem Sportler nun ein nicht mehr gutzumachender Verhauer passiert, geht es darum, „*aus Fehlern lernen und ... Scheitern umdeuten zu können*“. Im ernsthaften und doch spielerischen Umgang mit diesem manchmal recht delikaten Thema zeigen sich Kompetenz und Feingefühl der betreuenden Trainerin oder des Trainers. Es geht darum, „*gemeinsam Wege zu suchen, wie man das vielleicht das nächste Mal besser machen kann*“. Und manchmal muss der Trainer den Athleten auch „*mit Unmöglichkeiten konfrontieren*“.

Aber wissen Trainer und Betreuer überhaupt immer so genau, was die Athleten jeweils individuell als Scheitern empfinden? Darüber in Dialog zu treten könnte der erste Schritt sein, das Potenzial des Scheiterns zu erkennen und aktiv zu nutzen.

Für jeden einzelnen Sportler gibt es im Kletteralltag genügend Gelegenheiten und Möglichkeiten, die eigenen Potenziale zu entfalten, ob man nun am Boulderproblem lang genug herumknobelt oder beim Routenprojektieren mit Durchhaltevermögen und Geduld die herausfordernde Schlüsselsequenz bis zur Perfektion einstudiert. Was zählt, ist, „*dass man persönlich entschlossen ist, motiviert, und einen Willen hat*“. Da hilft es oft, „*an den mentalen Fähigkeiten zu trainieren*“.

Egal ob auf Topniveau, im soliden Mittelklassenbereich, im Kontext der Vereins- oder Schularbeit: Der mit dem Scheitern verbundene Entwicklungsprozess und der persönliche Umgang mit Misserfolgen und Niederlagen sind letztendlich entscheidende Erfolgskriterien – im Klettern wie im richtigen Leben. Klettern offenbart in dieser Hinsicht ein immenses Entwicklungsspektrum: *Was man jedem Menschen eigentlich wünschen würde, ist, dass er das Gefühl hat, dass er, wenn er genug bastelt und nochmal vielleicht eine Nacht drüber schläft und ... darüber nachdenkt, wie er diese Situation bewältigen kann, dass er dann auch über diesen Weg zum Erfolgserlebnis kommt. ... Du merkst einem guten Kletterer schon an, dass er einfach gewöhnt ist, dass sich die Probleme am Anfang sehr schwer anfühlen, aber durch diese Auseinandersetzung dann doch machbar sind. Und dieser Prozess ist [es], was man jedem Menschen wünschen würde.*

Literatur

Junge, Matthias/Lechner, Götz: Scheitern. Aspekte eines sozialen Phänomens, VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2004.

Arzberger, Klaus: Über die Ursprünge und Entwicklungsbedingungen der Leistungsgesellschaft, Westdeutscher Verlag, 1988.

Bloch, Ernst: Das Prinzip Hoffnung, Suhrkamp Taschenbuch Verlag, 7. Aufl. 1980.

Warwitz, Siegbert: Sinnsuche und Sinnerleben im Wagnis. Leben in wachsenden Ringen, Schneider Verlag Hohengehren, 2001.

Ansteuern und durchführen: Wer oben ankommen will, muss entschlossen und fokussiert sein. Ob im Wettkampf oder wie hier am Kaitersberg (Bayerischer Wald).

© M. Wutz