

## Sportpädagogik, Teil 1 Klettern lernen – (k)ein Problem

Text: Herbert Leikov, Jörg Wetterich

### Psychologie

#### Klettern auf Krankenschein?

Warum der eine klettert und der andere glaubt, unbedingt durch den Wald rennen zu müssen, ist wohl keine uninteressante Frage. Ist die Vorliebe für eine bestimmte Sportart auch auf den Charakter der Person zurückzuführen? Besteht ein Zusammenhang zwischen der Persönlichkeitsstruktur und der gewählten Sportdisziplin?

Psychologen der Universität Düsseldorf untersuchten die Hypothese, ob Drachenflieger (Risikosportler, deshalb auch interessant für Sportkletterer) im Vergleich zu Radsportlern depressiver sind und ob sie diese Stimmung mit Hilfe ihres nervenkitzelnden Sports Überwinden wollen.

Auf der theoretischen Grundlage des „Sensation-Seeking-Konstruktes“ (Reiz-Suchens) gaben sie an, tatsächlich (signifikante) Unterschiede zwischen den zwei Sportlergruppen festgestellt zu haben. Danach sollen Hochleistungsdrachenflieger deutlich depressiver sein als Radsportler.

Diese wiederum selbstbewußter und unabhängiger. Die Flieger hingegen seien sexuell freizügiger, aber bedeutend weniger gesundheitsbewußt und würden ihre Kleidung sowie ihren Körper eher vernachlässigen.

Die Forscher glauben nun anhand der Resultate, daß in bestimmten Sportarten „keineswegs psychisch unauffällige Persönlichkeiten, sondern eher sogenannte psychisch Kranke die besten Leistungen erbringen“.

Ihrer Meinung nach könnte die entsprechende Sportart psychisch kranken Personen helfen, ihr emotionales Gleichgewicht zu behalten oder wieder zu erlangen.

Depressiven Patienten, so ihr Vorschlag, sollten Risikosportarten als flankierende Maßnahme für die Therapie verschrieben werden. (Psychologie Heute, 8/87, S.8)

#### Kommentar

Bevor ich als Sportkletterer beziehungsweise Risikosportler allzusehr zum verlotterten, wenig selbstbewußten und depressiven Sexungeheuer erklärt werde, seien einige Bemerkungen erlaubt.

Natürlich ist die Annahme, Personen gleicher Sportausübung könnten sich von Sportler anderer Disziplinen hinsichtlich ihres Persönlichkeitsprofils unterscheiden, nicht von der Hand zu weisen. Allerdings sollte man sich darüber im klaren sein, daß die Wahl der Sportart primär durch soziologische Faktoren beziehungsweise Sozialisationsbedingungen (Eltern, Freunde, Lebensstil etc.) bestimmt wird, und nicht über psychische Merkmale.

Zweifel sind aber angebracht:

- ob sich Unterschiede in den Persönlichkeitsmerkmalen tatsächlich so eindeutig niederschlagen, wie die obige Untersuchung nahelegt;
- ob die Aufstellung der Normen (depressiv, abhängig, gesundheitsbewußt etc.) nicht problematisch ist. Bedingt dieses Aufstellen nicht im voraus das Forschungsergebnis (was bedeutet schon „depressiv sein“ außerhalb des klinischen Bereiches?);
- ob es sinnvoll ist, theoretische Ansätze und Methoden, die sich in der allgemeinen und klinischen Psychologie bewährt haben mögen, in einem ganz anders strukturierten Bereich (Sport) anzuwenden.

Indiz für die Unkenntnis des Sportbereiches und der psychischen Anforderungen von Risikosportarten ist aber die Ergebnisbewertung der Psychologen: Sogenannte psychisch Kranke erbrachten in Risikosportarten eher die besten Leistungen.

Die Frage ist doch, ob hier nicht althergebrachte Vorurteile (Risikosportler haben sowieso eine Macke, einen Hang zur Selbsttötung) in den Forschungsprozeß einfließen, um danach wieder „wissenschaftlich“ bestätigt zu werden.

Kein Zweifel besteht hingegen, daß Sport insgesamt erfolgreich im klinischen Bereich eingesetzt werden kann. Auch Risikosportarten als Therapieform zu integrieren, ist eine Überlegung wert. Allerdings sind hierbei Bedenken vorzubringen, verlangen doch gerade Extremsportarten selbständiges und verantwortungsbewußtes Handeln. (i.h.)

Man kennt das ja: Das Glück oder sonst irgendein holder Zufall will, daß man unversehens in die Rolle des Kletterlehrers schlüpfen muß. Je nach Temperament des so vom Schicksal Getroffenen entwickelt sich oft eine Szenerie, die in ihrem dramaturgischen Ablauf keinen Komödienstadel zu fürchten braucht.

Während sich die etwas forschenden „Instructors“ mit saloppen Bemerkungen in höhere Regionen verabschieden und einen ungläubig Stauenden am Einstieg zurücklassen, finden die fürsorglichen Typen kein Ende bei ihren Erklärungen und sezieren die Tour, bis jedes Griffchen in seinen diversen Belastungsmöglichkeiten analysiert und beschrieben ist. Die Folge: Vor lauter Untergriffen, Bierhenkeln und Plazschuppen verliert der Anfänger völlig den Überblick und klettert weit unter seinen Möglichkeiten.

Beide, hier etwas überzeichnete Formen der Anleitung, stellen für den Kletteranfänger eine Über- bzw. Unterforderung dar.

Sie sind, sollte man mit der Freundin/dem Freund klettern, eher der Entwicklung eines permanenten Krisenherdes in der Beziehungskiste förderlich. Aber auch für den robusten Kumpel ist es kaum die ideale Hinführung zu dieser faszinierenden Sportart.

Fazit: Mit dem „mal so eben mitnehmen“ ist es in der Regel nicht getan. Es gehört, neben dem Fingerspitzengefühl, auch ein solides Wissen über Vermittlungsmöglichkeiten dazu, um jemanden das Klettern lernen genußvoll erleben zu lassen.

Das nachfolgende Vermittlungsmodell, welches in und für die Praxis entwickelt wurde, ist als Anregung und Hilfestellung für die „schicksalhaft auserkorenen Kletterlehrer“ gedacht.

Vielleicht kann aber der eine oder andere Gedankengang auch dem Profi so manchen Anstoß vermitteln.

#### Ein paar Gedanken vorweg:

Die Faszination des Sportklettern setzt sich aus vielen Faktoren zusammen:

- Dabei sind auf der motorischen Ebene hauptsächlich

die Akrobatik, die Ästhetik der Bewegung und das Spiel mit dem Gleichgewicht zu nennen.

- Auf der psychischen und sozialen Ebene sind es die Sensationsgefühle der Angstlust und das Erleben von Natur und Partnerschaft.
- Ein weiteres nicht zu unterschätzendes Motiv ist es, die Grenzen der eigenen Persönlichkeit zu erfahren, die in unserer technisierten und anonymen Gesellschaft nicht so ohne weiteres zu finden sind.

Die Gründe sind bei jedem Individuum sehr unterschiedlich gewichtet; alle werden jedoch bei der Motivnennung für das Sportklettern angeführt. Dieser Motivstruktur folgend kann ein Vermittlungsweg nur erfolgreich sein, wenn er all diese Dimensionen anspricht. Ziel der Vermittlung ist nicht nur das reine Bewegungenlernen, sondern der Erwerb von Handlungskompetenz, d.h. selbstverantwortlicher, kreativer und lustvoller Umgang mit der fremden Situation „Klettern“. Dem Lernenden erschließt sich dadurch die Möglichkeit, die für ihn wichtigen Gründe zum Klettern selbst zu finden und daraus seine „Art“ des Sportkletterns zu entwickeln. Ob er dem Schwierigkeitsgrad nachjagt oder sich lieber an der Schönheit und Ästhetik der Route orientiert, liegt dann in seiner eigenen durch den Vermittlungsweg erworbenen Handlungskompetenz.

#### Die Vermittlungsziele

Das übergeordnete Ziel, den Kletterer handlungskompetent zu machen, läßt sich über untergeordnete Teillernziele anstufen. Diese werden zum besseren Verständnis hier formal getrennt. In der Praxis hängen die einzelnen Faktoren, die hier kurz beschrieben werden, eng zusammen und bilden ein sich gegenseitig beeinflussendes Gefüge:

#### 1. Konditionelle Eigenschaften

Um individuelle Aufgabenstellungen und Lernprogramme zu erstellen, ist es hilfreich, vielleicht sogar notwendig, die körperlichen Voraussetzungen zu ermitteln. Dies verhindert eine

permanente körperliche Über- oder Unterforderung.

## 2. Bewegungsschulung

Das Programm muß auf das möglichst schnelle Erreichen eines hohen technischen Standards ausgerichtet sein. Gezielte Bewegungskorrektur und -optimierung beim Spiel mit der Bewegung ist schwerpunktmäßig durchzuführen.

## 3. Persönliches Risikobewußtsein

Sportklettern sollte seine Qualität als Abenteuer- und Risikosportart nicht verlieren. Ziele sind nicht die dauernde Kontrolle und das Behüten der anvertrauten „Schützlinge“, sondern die Entwicklung eines aktiven Sicherheitsbewußtseins.

Das bedeutet: Der Lernende muß befähigt werden, subjektiv bedrohliche Situationen durch kalkuliertes und selbständiges Handeln lösen zu können. In den Genuß des Abenteuers und der damit verbundenen Grenzerfahrungen kommt nur jener, der sich auf Unbekanntes einläßt und dies mit seiner Kreativität zu bewältigen sucht. Die Heranführung an den Vorstieg in unbekannten Routen ist, als die eigentliche Zielform des Kletterns, immer im Blick zu halten.

## 4. Angstregulierung

Die Fähigkeit und die Bereitschaft mit der eigenen Angst zurechtzukommen, sich mit ihr auseinanderzusetzen, stellt oft den eigentlichen Schlüssel zum Erfolg dar (siehe rp 1/1988).

Die Regulierung der Angst erfolgt durch den Erwerb von Vertrauen in das eigene Können, das des Partners und des Materials. Dies wird nur erreicht, wenn von Beginn an bedrohliche Situationen nicht entschärft, sondern im Gegenteil aktiv aufgesucht werden. In der Auseinandersetzung werden diese schließlich auf ihr reales Maß zurechtgerückt und bewältigt.

## 5. Soziale Kompetenz

Lernen macht nur dann Spaß, wenn das soziale Klima streßfrei ist. Der Lehrende muß den Lernenden mit all seinen Schwierigkeiten ernst nehmen und darf nie überheblich oder herablassend unterrichten. Schüler und Lehrer müssen die Probleme partnerschaftlich lösen. Nur dadurch bekommt der Anfänger das Gefühl, daß er an der Lösung der Aufgabe wesentlichen Anteil hat und

nicht nur ausführendes Organ des Kletterlehrers ist. Die Vermittlung der Gewißheit, daß er es selbst lösen kann, bringt Verantwortungsbewußtsein für sich und andere.

## 6. Naturerlebnis

In einer Zeit, in der Naturschützer die letzten Refugien schützenswerter Landschaft vor Zerstörung bewahren möchten, müssen die Anhänger einer Sportart, die sich im wesentlichen in eigentlich unzugänglichen Regionen abspielt, besonders für den Erhalt der Schönheit von Natur und Landschaft sensibilisiert werden. Unbedachtheit und Willkür sind kein Ausdruck überschäumender Lebenslust, sondern zeugen eher von kurzfristigem Denken. Es hilft den Sportkletterern am wenigsten, wenn unnötige Konfrontationen mit Naturschutzbehörden vorkommen. Ein Ziel ist auch Information und Aufklärung über die Belange des Naturschutzes.

## Die Vermittlungspraxis

Die folgenden Gedanken resultieren aus der Auswertung mehrerer Kletterkurse, die mit Studenten der Universität Stuttgart erfolgreich durchgeführt wurden. Wie schon erwähnt, ist es lediglich formal möglich, die einzelnen Teilernziele zu trennen. Die Überlagerung und gegenseitige Abhängigkeit der Faktoren in der Praxis bedingen, daß alle Dimensionen zwar schwerpunktmäßig, jedoch nicht isoliert behandelt werden. Die einzelnen Lerneinheiten bilden lediglich ein Grundgerüst für den Aufbau eines Vermittlungsprogramms.

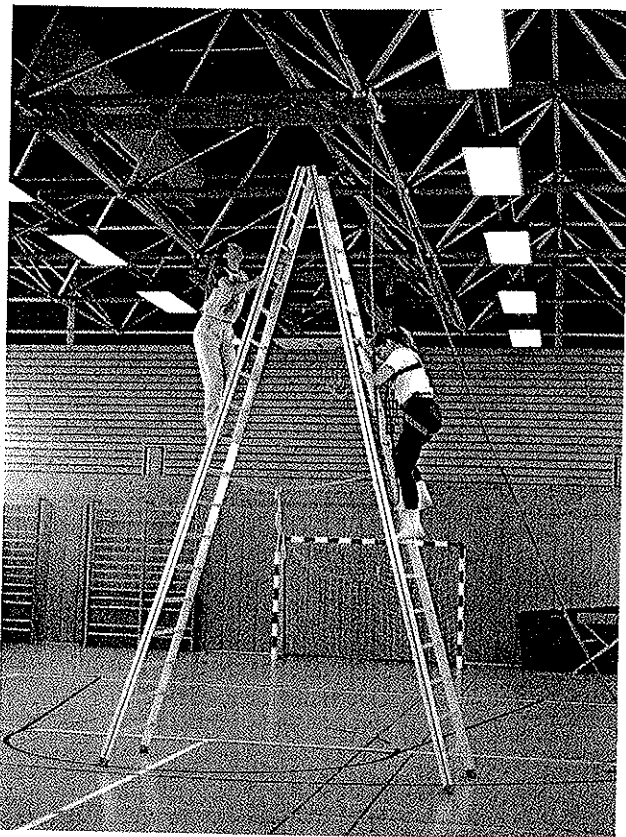
## 1. Einheit

Ort: Turnhalle.

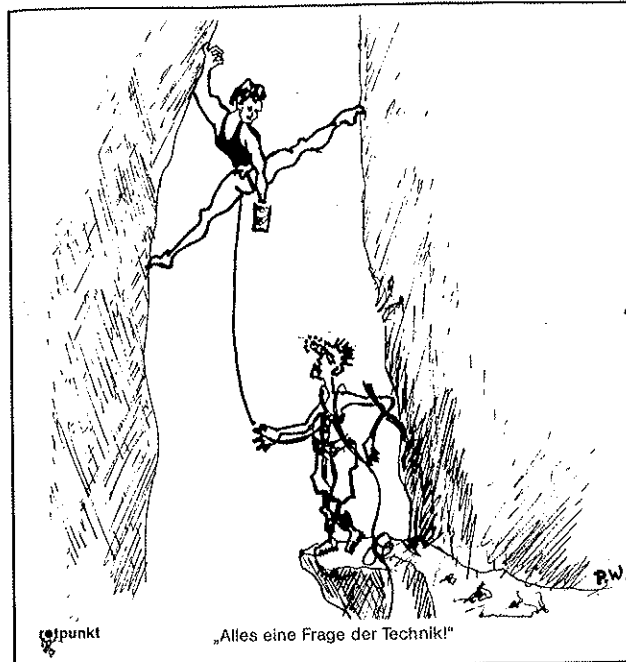
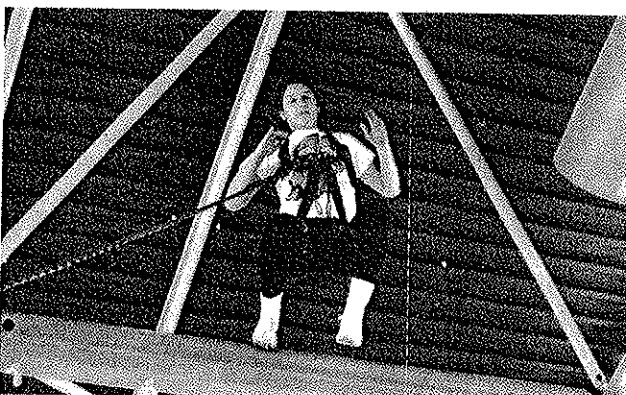
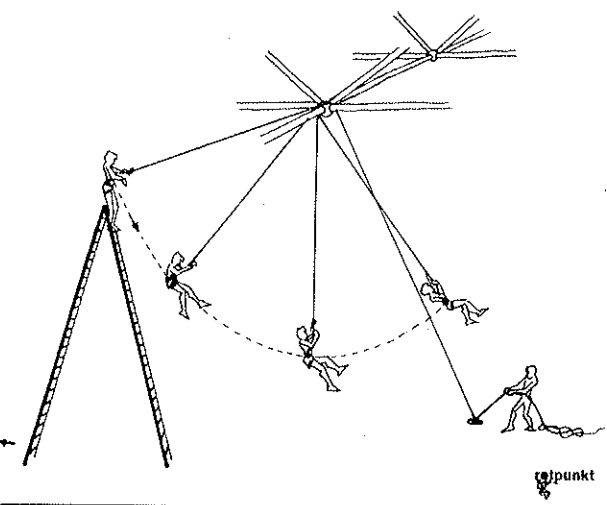
Inhalte: Ermittlung des konditionellen Eigenschaftsniveaus, Material-, Knoten- und Sicherungskunde, Fallversuche. Die Erhebung des konditionellen Niveaus ist kletterspezifisch ausgerichtet und umfaßt Faktoren wie:

- ein- und beidarmiges Hängen an Leisten unterschiedlicher Breite,
- Klimmzüge,
- aktive und passive Beweglichkeit (zum Beispiel Beinspreizfähigkeit),
- statisches und dynamisches Gleichgewicht (zum Beispiel Balancieren und Stehen auf Leisten),
- einbeiniges und beidbeiniges Aufstehen bei verschiedenen Knie- und Hüftwinkeln usw.

Dieser Test vermittelt dem



Riesenschaukel in der Turnhalle



„Alles eine Frage der Technik!“

zukünftigen Kletterpartner eine erste Vorstellung von den körperlichen Anforderungen, die auf ihn zukommen, zweitens ergibt sich daraus ein kleines Trainingsprogramm und drittens liefern die Daten ein erstes Einschätzungskriterium in Bezug auf Einstiegsniveau und individueller Lernprognose. Die erste vertrauensbildende Maßnahme in das Seil-, Band- und Gurtmaterial erfolgt zunächst kognitiv über die Vorstellung der in der Industrie durchgeführten Testreihen. Trotz der beeindruckenden Zahlen bleiben diese für den technischen Laien abstrakt und haben somit nur bedingten Einfluß auf das Vertrauen in das Material. Zur Verdeutlichung müssen die Kräfte durch eigene Erfahrungen augenscheinlich werden. Großen Erfolg haben wir durch verschiedene Formen des Seilziehens (zum Beispiel bremsen ein Partner durch die Halbmastwurfsicherung seine ganze Gruppe ab) oder durch das Abbremsen von Gegenständen (zum Beispiel eines im Leerlauf rollenden Autos) erzielt.

Trotz der Beweisführung über die Haltbarkeit des Materials und der Zuverlässigkeit der Sicherungstechnik bedeutet es für den Einzelnen oft eine ziemliche Überwindung, sich nun selbst mit „Leib und Leben“ dem Material und dem Partner anzuvertrauen. Der Weg dahin führt von der Riesenschaukel über kleine „Abstürze“ im topope, bis letztendlich zum „Flug-Happening“ aus der sechs Meter hohen Hallendecke.

**Herbert Leikov (39):** 1973 bis 1979 Diplomstudium in Mainz, seit 1981 Wissenschaftler am Institut für Sportwissenschaft der Uni Stuttgart. Forschungsschwerpunkte in der Sportpsychologie, Didaktik und Methodik von Natursportarten und Turnen. **Jörg Wetterich (34):** 1974 bis 1979 Studium der Sportwissenschaft, der Politik und der Geschichte in Freiburg, 1980/81 Referendardienst, 1981 bis 1986 wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sportwissenschaft der Uni Stuttgart.

## Südpfalz Adventure Equipment

Kletter-Trekking-Gleitschirm-Wander-Camping Ausrüstung zu Superpreisen. Katalog gegen 3 DM in Briefmarken.

Anfordern bei:

**SAE, Postfach 313, 6746 Hauenstein, Tel.: 06392/2390**

Ladenverkauf: Bahnhofstr.: 22

Öffnungszeiten: 14.30-18.30; Sa 9.00-13.00

Ihr Spezial-Ausrüster in Frankfurt.

Hier gibt's Markenartikel fürs Klettern, Wandern, Trekking, Skitouren, Eislaufen und Gleitschirmfliegen.



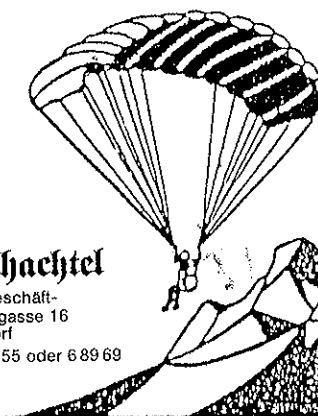
Große Friedberger Straße 18, 6000 Frankfurt/Main, Tel. 0 69/29 37 75



Sport

**Witwaffelhachtel**

-alpines Fachgeschäft-  
Konstanzer-Hofgasse 16  
7060 Schorndorf  
Tel. 0 7181/6 37 55 oder 6 89 69



## KLETTER-VERLAG MATTHIAS HEINKEL ©

Marabastraße 2  
7000 Stuttgart 50

Im Programm:

- **SCHWÄBISCHE ALB** — Auswahlführer (Uracher und Lenninger Alb)
- **KLETTERGARTEN-FÜHRER**; um Stuttgart STETTEN, HASELSTEIN und HESSIGHEIM
- **SÜDFRANKREICH**: **BUOUX** — Kletterführer
- **SÜDFRANKREICH** / Band 2: Klettern im **VERDON**

# rotpunkt

Die Welt des Bergsports



**Alpin-Extrem**

Granit in Bolivien

Eisklettern Tannheimer

**Sportklettern**

Montanejos

Gorge de la Jonte

USA III-VII

Alabama

**rp-Extra**

Güllich/Kletterethik

Portrait Morat

Hallenkletter-WM  
in Grenoble