



FALLENN LASSEN

Dies ist eine Geschichte übers Klettern im Ötztal. Doch nicht nur. Es geht auch um Angst und Urvertrauen. Vor allem aber darum, wie gut es tut, einfach loszulassen

TEXT *Andrea Mertes* FOTOS *Enno Kapitza*

URSULA, 29, fällt aus der Engelswand. Freiwillig. Denn heute ist nicht der Aufstieg das Ziel. Sondern: die Angst vor dem Sturz in die Tiefe zu verlernen



CINDY, 30
Mit Rissklettern kennt
Cindy sich aus. Mit
Stürzen nicht. Schon der
Gedanke daran macht
ihre Hände klamm

Denken Sie mal intensiv an Ihre Füße, vom Ballen bis zu den Zehenspitzen, beide Fußsohlen haben Bodenkontakt. Können Sie es fühlen? Stellen Sie sich nun vor, das, worauf Sie stehen, wird kleiner und kleiner, bis zum Schluss ein winziger Tritt übrig bleibt. Gerade breit genug für die Zehenspitzen. Der kleine Tritt ist Teil einer senkrechten Felswand, unter Ihnen geht es 20 Meter in die Tiefe. Ach, übrigens: Gleich werden Sie nach hinten kippen und fallen. Wie fühlt sich das an? „Ich hab Schweißhände“, sagt Cindy.

Die 30-Jährige ist unterwegs zu einem Kletterwochenende im österreichischen Ötztal und hat mit diesem Gedankenspiel, ohne es zu ahnen, eine Technik des Mentaltrainings ausprobiert. Allerdings ist sie vom Schlimmsten ausgegangen, während mentales Training genau das Gegenteil will: das Beste für den Kopf. Die Gedanken genau dann frei machen, wenn es stressig wird. Zum Beispiel an einer Felswand in 20 Metern Höhe, wenn die Zehen zu rutschen beginnen. Die Methode, die ihre Ursprünge in der Sportpsychologie hat, bietet Strategien im Umgang mit Angst und Erwartungsdruck. Egal, ob beim Klettern oder bei Lampenfieber vorm öffentlichen Vortrag. Mentaltraining schubst die Gedanken in eine andere Richtung.

Auf dem Weg zu einem solchen Schubs ist Cindy. „Face your fears“ lautet das Motto des Trips in die Berge, „Stelle dich deinen Ängsten“. Eigentlich hat sie weder Angst vor der Höhe noch vor steilen Wänden, denn Cindy ist Sportkletterin. Nur gestürzt ist sie noch nie und das will sie lernen. Denn für Kletterer ist das Stürzen Teil ihres Sports. Und die Sturzangst das, was für Redner die Angst vor dem Mikrofon ist: eine Falle im Gehirn, die plötzlich alles vermasseln kann.

Der Klettergarten Engelswand liegt mitten in einem Naturschutzgebiet. Kraxler finden hier mehr als 60 Routen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade. Dort erwartet uns Kai Engbert. Ein Sturzexperte mit Drei-Tage-Bart und Baggy-Hose, außerdem Verhaltenstherapeut und Sportpsychologe. Einer, der Herausforderungen und das Risiko liebt. Früher war der 33-Jährige einer der besten Wildwasser-Kajak-Fahrer Deutschlands und kämpfte gegen Strudel, Stromschnellen und Wasserwalzen. Damals lernte er: Wer dem Sog der Tiefe widerstehen

Vor dem großen Absturz
schickt Sportpsychologe
Kai Engbert, 33, (r.)
Tanja (M.) und Cindy
auf Gedankenreise



will, muss seine Ängste im Griff haben. Mit Cindy hat der Augsburger jetzt das vor, was er auch mit der Ski-Nationalmannschaft gemacht hat: den Kopf so trainieren, dass störende Gedanken ausgeblendet werden. Wenn Engbert die Skifahrer auf Gedankenreise schickt, wedeln gestandene Männer mit geschlossenen Augen im Kopf Abhänge hinunter, bis die Oberkörper im Takt der imaginären Bodenwellen wippen. „Vorstellungregulation“ heißt diese Methode des Mentaltrainings.

Die Vorstellung, die es heute am Fuß der Engelswand zu regulieren gilt, dreht sich schlicht um den Selbsterhaltungstrieb. Grau und glatt ragen die Felsen in den Himmel, eine Wand aus Granit, sicher 100 Meter hoch, von tiefen Rissen durchzogen. Ins Gestein sind alle paar Meter glänzende Haken gebohrt. Doch so hoch soll es heute gar nicht gehen. Auf dem Trainingsprogramm steht an diesem Tag: fallen, fallen und wieder fallen. So lange, bis die Angst nachlässt. „Die gute Nachricht ist: Alles funktioniert über Gewöhnung“, sagt Kai Engbert mit einem aufmunternden Lächeln, doch sein Charme wirkt nur begrenzt. Cindys Hände sind schon wieder feucht.

Der Mensch neigt dazu, sich in kritischen Situationen Unangenehmes zuzuflüstern. Engbert rät, negative Selbstgespräche umzuformulieren, etwa in „Gib nicht auf!“ oder „Du bist gut vorbereitet!“. Jeder muss seine eigene Formel finden. Wie die Mädchen des Ski-Nationalkaders, die sich eine rosa Glitzerwolke vorstellen, die vor ihnen schwebt und negative Gedanken aufsaugt.

Dann gibt es einen letzten Schluck Apfelschorle, einen Bissen Müsliriegel und es geht los. Fallen lassen! Von dort oben, wo die Felsschwalben zu ihren Nestern schweben, von wo man das Karabinerklacken der anderen Kletterer hört. Wer unten bleibt, wird seiner Angst niemals begegnen. Wer Höhenangst hat, muss auf einen Turm, immer wieder. Und wer Angst vor der Tiefe hat, muss sich in sie stürzen. Also, Schuhe schnüren, Füße an die Wand und los.

Im Tal hat man noch festen Boden unter den Füßen, oben am Berg oft nicht mehr

Die ersten Meter gehen gut. Doch bald baumelt das Sicherungsseil einen Meter unter dem Bauchnabel im Bohrhaken, die Füße balancieren auf einer schmalen Leiste. Kein Halt, nirgends. Die Zehenspitzen zittern auf einem schmalen Tritt und die Felswand geht darunter senkrecht in die Tiefe. Die Phase „Face your fears“ hat begonnen. Zeit für die positiven Gedanken. Doch – nichts. Was hatte Kai Engbert noch gesagt? „Es gibt keinen schnellen Erfolg. Mentales Training, das heißt: üben.“

Freiwillig Stürzen ist ein Kampf mit der Urangst vor der Tiefe. Der Verstand ruft in Panik: Bist du verrückt? Dann ist es passiert. Die Hände geben die Spannkraft auf, die Füße springen ab, der Körper stürzt ins Leere. Die Zeit dehnt sich aus und fällt in sich zusammen, alles vorbei, Baumeln am Seil. „Super“, ruft Engbert. „Das waren gut vier Meter.“

Danach folgt Sprung um Sprung. Mal springt Cindy mit einem kleinen Schrei, mal mit gestreckten Armen, mal aus Versehen. Zum Abschluss führt Kai Engbert erneut auf Gedankenreise. Cindy schließt die Augen. Sie stellt sich einen Tritt vor, der kleiner und kleiner wird. Irgendwo läuten Kuhglocken. „Stell dir einen schönen Moment am Fels vor und nimm ihn mit in den nächsten Sprung“, rät Engbert, „dann such dir ein Wort, das dieses Gefühl symbolisiert.“ Die Angst schwindet und etwas anderes kommt ans Licht: Urvertrauen. In sich selbst und in die Welt. „Der wichtigste Muskel beim Klettern ist der Kopf“, sagt Engbert. Das gilt nicht nur hier. ■

KLETTER- UND FALL-TIPPS

Unter Anleitung probieren

Der vorgestellte Kurs ist eine Kompaktversion des einwöchigen Mentaltrainings, das der Sportpsychologe Kai Engbert mit der Climbing Lodge in Spanien anbietet – ab 2010 auch regelmäßig in den Alpen. Spanien-Termine: 18. bis 25. April 2010 und 5. bis 12. September 2010. Eine Woche mentales Training kostet 399 Euro plus Unterkunft mit Frühstück (ab 199 Euro) und Flug (z. B. Airberlin Hamburg–Malaga ab 195 Euro). Infos: www.klettern-in-spanien.de

Auf eigene Faust üben

Das Ötztal ist von München aus in zweieinhalb Stunden zu erreichen. Infos: Ötztal Tourismus, A-6450 Sölden, Tel. 0043/57 20-0, www.oetztal.com

Der Klettergarten Tumpen (Engelswand) liegt auf 950 Metern Höhe. Die ca. 60 Routen sind sehr gut abgesichert und auch für Anfänger geeignet.

Übernachtung z. B. im Haus „Hermann's Ruh“ (ab 25 Euro) mit Milch vom eigenen Bauernhof. Kontakt: Familie Falkner, Umhausen-Niederthai, Tel. 0043/52 55/56 20, E-Mail: hermannsruh@aon.at