

URL: <http://www.manager-magazin.de/lifestyle/fitness/klettern-und-scheitern-was-man-am-berg-fuers-leben-lernt-a-985862.html>

zuletzt aktualisiert: 15. August 2014, 07:19 Uhr

Was man am Berg fürs Leben lernt

Klettern und Scheitern

Von Melanie Müller

Nirgends kann man die Kunst des eleganten und lehrreichen Scheiterns so gut lernen wie am Berg. Denn eine anspruchsvolle Kletterroute verzeiht keine Fehler. Aber das Gute ist: Man kann es immer wieder neu probieren.

Die Geister scheiden sich daran, ob Scheitern das große Tabu der Gegenwart oder das Geheimnis, die Essenz der Zukunftsgesellschaft ist. So viel ist aber klar: Zum Klettern gehört es unvermeidbar dazu. Und seit meinem ersten Tag am Fels hat mich dieser Aspekt des Sports fasziniert.

Denn ich bin nicht gerade der Typ Mensch, der gelassen scheitert, nach der Devise *Macht nix, ich lerne daraus und versuch es einfach später noch mal*. Vielmehr neige ich zu Ausbrüchen von Wut und Ärger und - je nach Grad der Erregung - leise oder laut ausgestoßenen Flüchen (während sich meine Begleiter am Wandfuß peinlich berührt vor den Blicken der anderen Seilschaften verstecken).

Die ersten Erfahrungen am Fels bleiben von dieser Frustration meist noch unberührt, denn da geht es in jeder Hinsicht vor allem: aufwärts. Doch nur wenig später habe ich im Klettergarten bereits neidvoll auf jene geblickt, die aus einer Route fallen und dabei scheinbar tiefenentspannt bleiben (Lacht der? Der lacht!). Jene yogigleichen Wesen, die sich am Boden angekommen erst mal gemütlich die Hände ausschütteln, bevor sie eine ausgiebige Analyse der gemachten Fehler mit ihrem Seilpartner starten und es dann gleich noch mal probieren.

Viel eifersüchtiger als auf die Schwierigkeitsgrade war ich auf diese Coolness und pure Sturheit, so lange wieder einzusteigen, bis der Wand klargemacht wurde, dass man ihr *Du kommst hier nicht rauf* nicht akzeptiert. Ziemlich schnell habe ich als Anfängerin verstanden: Das sind diejenigen, die wirklich gut werden und auch noch Spaß dabei haben. Erfolg hat beim Klettern vor allem, wer vorm Scheitern keine Angst hat.

Immer wieder rausfallen, immer wiederkommen

Denn wer sich schon nach dem ersten Sturz verspannt, der kann den zweiten Versuch meistens auch gleich bleiben lassen. Es braucht Frustrationstoleranz, um wochen-, monate- oder jahrelang zu irgendwelchen Routen zu pilgern, immer wieder rauszufallen und trotzdem wiederkommen. Als (Seil-)Partnerin eines sehr erfahrenen und ehrgeizigen Kletterers habe ich in den ersten Jahren nicht nur Klettern, sondern auch Scheitern ausgiebig geübt. Mich quasi zur Expertin entwickelt.

Oft genug bin ich in Routen eingestiegen, die noch viel zu schwer waren, und habe schon vor dem zweiten Haken aufgeben müssen. Durfte in alpinen Routen herausfinden, wie schlecht man klettert, wenn man Angst hat (egal, wie oft er über einem zwitschert: "Das kannst du doch, ist doch easy. Der Boulder letztens war viel, viel schwerer.").

Irgendwann habe ich verstanden, dass die Kletterschuhe eines Tages in der Ecke liegen bleiben werden, wenn man nicht lernt, Erfahrungen des Scheiterns positiv zu bewältigen. Dass hier die Trennlinie zwischen den Erfolgreichen und den Schlechtgelaunten im Klettergarten gezogen wird. Seitdem gehört das Erforschen dieser magischen Grenze für mich zu den spannendsten Herausforderungen des Kletterns.

Misserfolge gehören zu jedem Sport. Fürs Klettern gilt das in besonderem Maße. Der nächste Schwierigkeitsgrad wird selten aus dem Ärmel geschüttelt. Fehler sind auf diesem Weg aber nicht nur Hindernisse, sondern auch Helfer. Im besten Fall werden wir durch Scheitern gescheitert. Es verweist auf noch ungenutzte Möglichkeiten und Ressourcen, zeigt uns, wohin wir uns entwickeln müssen, um neue Leistungsebenen zu erreichen.

Die Schwerkraft ist der beste Lehrer

Die Schwerkraft ist der beste Lehrer, wenn es darum geht, zu verstehen, wo die eigenen Schwachstellen liegen. Fallen bedeutet daher häufig nicht: *Das geht nicht!*, sondern *Ich verstehe es noch nicht richtig*. Was nach vielen Wiederholungen aussieht, ist im besten Fall eine Entwicklung. Noch kraftsparender greifen. Den Fuß höher setzen. Den Körperschwerpunkt etwas verschieben. Den Moment des Clippens besser timen. Wenn wir dann immer noch ins Seil fallen, dann nicht, weil es falsch ist, was wir tun - sondern eben noch nicht richtig genug.

Wer das verinnerlicht, kämpft, hadert und flucht vielleicht ein bisschen weniger. Steht sich damit weniger selbst im Weg. So eröffnen Misserfolge plötzlich neue Handlungsmöglichkeiten, kreative Varianten und motivieren sogar. Und solange wir wieder einsteigen, nicht aufgeben, handeln, sind wir nicht völlig gescheitert. Darin liegt ein "Nutzen ungelöster Probleme": sie verweisen auf die eigenen ungenutzten Ressourcen.

Versagen ist also für Kletterer weniger gefährlich als Versagensangst. Findet übrigens auch einer, der es wissen muss: Dave MacLeod, Top-Kletterer aus Schottland. Für ihn ist die Vorstellung, beim Klettern müsse man Scheitern vermeiden, "der wesentliche Grund dafür, weshalb jemand sein Potenzial nicht voll ausreizen kann".

Das unterscheidet also die, die irgendwann das Seil dazu benutzen, um die Wäsche aufzuhängen, von denen, die schneller, weiter und höher kommen. Erstere sehen im Scheitern die Grenze, das ärgerliche Ende. Letztere eine Möglichkeit zur Entwicklung - durch Feedback von innen (zum Beispiel durch das eigene kinästhetische Empfinden) und außen (zum Beispiel von anderen Kletterern).

Scheitern wird zum Teil der Lösung für das Problem

Die Verarbeitung und Integration der Rückmeldung ermöglicht schließlich die optimale Abstimmung von Kraftaufwand und Entspannung, Greifen und Steigen, den Durchstieg und den Erfolg. Trial and error als Erfolgsstrategie. Die Fehlversuche weisen den Weg zum gewünschten Ergebnis. Der eine tüftelt zielgerichtet an einzelnen Zügen. Der andere probiert wild herum, bis er die Lösung hat. Oft ist es die Kombination aus beidem.

So oder so verleiht diese Perspektive dem Fehlermachen einen Sinn. Denn es verweist auf Möglichkeiten, an die man noch nicht gedacht hat, führt zu Variationen, auf die man sonst nicht gekommen wäre, setzt das bisher unentdeckte Potenzial frei. Jeder gewonnene Millimeter, jeder gemeisterte Zug darf als Erfolg auf dem Weg zum Ziel gewertet werden. Scheitern wird zum Teil der Lösung für das Problem.

Hat einen das Projekt oft genug abgeschüttelt, hat man endlich alle Puzzleteile zusammengefügt, dann steht man plötzlich ganz oben. Und der Erfolg, den man sich mit Mut und Ausdauer erarbeitet hat, ist bekanntlich tausendmal süßer als der, der einem in die offene Hand gelegt wird. Ergibt das Scheitern vielleicht also nicht nur einen Sinn, sondern macht die Erfahrung erst so kostbar?

Die Antwort lautet: Jein! An diesem Punkt kommt die Motivation ins Spiel und auf die Waagschale. Also der Grund, warum ich den ersten Versuch überhaupt angehe. Steht der Leistungsgedanke im Vordergrund, wiegt das Scheitern natürlich schwer. Denn wenn es vor allem die Sehnsucht nach dem nächsten Schwierigkeitsgrad, dem Besserein als die anderen, dem Schulterklopfen der Freunde ist, die einen an den Fels (oder ans Plastik) treibt, dann richtet sich der Fokus verstärkt auf das Ziel. Der Weg dahin ist Mühsal, die es zu überwinden gilt, das Fallen ist lästiges Hindernis.

Im Klettern erlebt man den Flow

Die Prinzipien der Erfolgsgesellschaft, in der Leistung oberste Maxime ist, sind auch am Klettern nicht spurlos vorbeigegangen. Vom Aussteigersport ist es in manchen Bereichen (zum Beispiel im Sport- und Wettkampfklettern) zum Leistungssport geworden. Und hier zählt, wer zu den Besten gehört. Wer im richtigen Moment eben nicht scheitert.

Wertvoller Bestandteil der Erfahrung wird Scheitern dagegen dann, wenn es um die Freude am Tun geht. Wenn das Handeln selbst zum Ziel und zum Bestandteil des Seins wird. Dabei kommt die Belohnung aus dem Inneren und nicht als Anerkennung von außen. Für viele liegt genau darin die Mystik des Kletterns: Dass Vergangenheit und Zukunft (und mit ihr etwaige Ziele) für einen Moment in den Hintergrund treten und das Erleben der Gegenwart so stark wird, dass alles zu fließen beginnt - die Bewegung, der Atem - und sich die Grenzen zwischen Ich und Umwelt, zwischen Bewusstsein und Handlung auflösen. Der Glücksforscher Mihaly Csikszentmihályi hat dieses Erleben als *Flow* bezeichnet und den Klettersport explizit als eine Tätigkeit genannt, die diesen begünstigt.

Fürs Flow-Erleben ist die Möglichkeit des Scheiterns wesentliche Voraussetzung. Damit das selbstvergessene Spiel mit dem Moment den Endorphin-Hahn im Gehirn aufdrehen kann, braucht es ein gewisses Maß an Unvorhersehbarkeit. Denn die "Freude tritt an der Grenze zwischen Langeweile und Unsicherheit auf, wenn sich die Herausforderungen mit den Fähigkeiten des Menschen die Waage halten".

Mehr noch, es hat sich für den Glücksforscher gezeigt, "dass das, was Menschen Freude bringt, nicht das Gefühl ist, *Herr der Lage zu sein*, sondern in schwierigen Situationen *Kontrolle auszuüben*. [...] Erst wenn ein Ausgang zweifelhaft erscheint und man in der Lage ist, diesen Ausgang zu beeinflussen, kann man tatsächlich erfahren, ob man eine Situation beherrscht."

Nur im Grenzgang lernen wir aufwärts zu fließen

Durch die Möglichkeit des Scheiterns wird die Erfahrung so stark. Nur im Grenzgang lernen wir aufwärts zu fließen. Zusätzlich fördert Klettern das Flow-Erleben unter anderem durch klare, überschaubare Ziele und unmittelbare Rückmeldungen: Ich falle oder ich falle nicht. Jede Sekunde weiß man in der Senkrechten ganz unmissverständlich, ob man seine Sache gut macht. Das Ziel ist klar umrissen und wird im Tun dennoch nachrangig. Klarheit und Kontrolle ermöglichen ein Glück, das letztlich schwerer wiegt als ein weiteres Häkchen auf der Routenliste oder hinter einem Schwierigkeitsgrad.

Denn egal, wie schmal die Leisten auch sein mögen: Ein Projekt ist etwas sehr Konkretes, an dem wir uns festhalten können. Und das ist besonders kostbar, wenn wir gegen Orientierungslosigkeit kämpfen. Für Klettergott Chris Sharma hat der Erfolg manchmal einen bittereren Nachgeschmack als das Scheitern. Immer wieder berichtet er in Interviews, dass ihm seine Projekte einen Anker im Leben bieten: "Durch sie bleibe ich zentriert und geerdet. Ohne sie treibe ich dahin. [...] Es ist gut, Projekte zu haben. Dann fühlt sich alles so klar an. Es gibt keine offenen Fragen."

Ein eindeutiger Fokus, eine überschaubare Aufgabe - von da nach da, an diesem Stückchen Fels. Manchmal macht die Exponiertheit unserer Existenz eben mehr Angst als das Ausgesetztsein am Fels. Am Ende eines bewältigten Projekts steht für Chris Sharma neben einer kurzen Freude schon wieder das Gefühl der Verlorenheit angesichts unendlicher Möglichkeiten: "Ich fühle mich irgendwie verloren." Es droht ein Scheitern ganz anderen Ausmaßes. Nicht an der Route, am Fels, sondern am Leben selbst. Der Fokus auf ein beherrschbares Projekt hilft dabei, Gefühle des Kontrollverlusts, die Angst vor dem nicht gelingenden Leben in Schach zu halten.

Die Möglichkeit des Scheiterns gibt dabei der Erfahrung erst ihre Tiefe. Der Triumph über das Ungewisse wird zur Erfahrung der Selbstmächtigkeit. Besonders gilt dies natürlich für das Free-Solo-Klettern. Hier bedeutet ein Scheitern den Tod, und gerade dadurch wird die Lebenslust maximal gesteigert: "Für kurze Zeit, für einen Lichtblitz in meinem Leben, existierte ich nur im Jetzt, in der Gegenwart - die Intensität des gerade Erlebten ließ keine Gedanken an die Vergangenheit oder die Zukunft zu und machte mich völlig frei", erzählt Alexander Huber nach seinem Free-Solo durch die Direttissima der Großen Zinne.

Sei also sturer als das Scheitern. Denn es beinhaltet immer auch die Möglichkeit des Gelingens. Ganz im Sinne Samuel Becketts: "Ever tried. Ever failed. No matter. Try Again. Fail again. Fail better." Richtet man den Fokus auf den Moment, wird jede Erfahrung kostbar. Ich selbst habe gemerkt, dass aus der Liaison mit dem Klettern eine Liebesgeschichte geworden ist, als ich grinsen musste, obwohl ich gerade aus meinem Projekt gefallen war. Ich habe mich einfach auf den nächsten Versuch gefreut. Noch besser, als gar nicht zu stürzen, hat es sich angefühlt, vor dem Fallen keine Angst mehr zu haben.

Mehr zum Thema:

Klettern: Am Berg fürs Leben lernen

<http://www.manager-magazin.de/fotostrecke/klettern-und-scheitern-was-man-am-berg-fuers-leben-lernt-fotostrecke-117948.html>

Marathon-Radrennen: 11.000 Kilometer über die Anden (manager magazin online)

<http://www.manager-magazin.de/lifestyle/reise/fahrradrennen-11-000-kilometer-ueber-die-anden-a-979179.html>

Denken: Warum Stil eine Frage der Moral ist (manager magazin online)

<http://www.manager-magazin.de/lifestyle/stil/hohe-luft-chefredakteur-thomas-vasek-ueber-stil-und-moral-a-973184.html>

Vietnam: Fünf Nächte in der größten Höhle der Welt (manager magazin online)

<http://www.manager-magazin.de/lifestyle/reise/reisebericht-vietnam-fuenf-naechte-in-der-groessten-hoehle-der-welt-a-959469.html>

Island für Manager: Polarlicht gegen Panik (manager magazin online)

<http://www.manager-magazin.de/lifestyle/reise/reisebericht-island-kurzurlaub-fuer-gestresste-manager-a-951831.html>

Mehr zum Thema Fitness: Alle Artikel, Fakten und Hintergründe

<http://www.manager-magazin.de/thema/fitness/>

© manager magazin online 2014

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der manager magazin Verlagsgesellschaft mbH