



Stephen E. Schmid/Peter Reichenbach (Hg.)

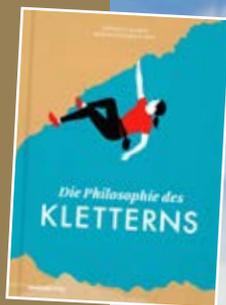
Die Philosophie des Kletterns

224 Seiten, Mairisch Verlag,
ISBN 978-3-938539-33-0, 19,90 €

Warum Klettern, wenn man auch abstürzen kann? Wie wurde aus dem Klettern eigentlich ein Sport? Und was hat das Erklimmen eines Berges mit Individualität zu tun? Ist Solo-Klettern Wahnsinn oder moralisch vertretbar? Was kann man vom Scheitern am Berg lernen?

Und ist es ethisch richtig, Haken in den Fels zu schlagen? Wie sieht es überhaupt mit dem Naturschutz aus? Und warum macht Klettern so frei und so glücklich? In „Die Philosophie des Kletterns“ erzählen internationale Autorinnen und Autoren aus verschiedenen Disziplinen – Philosophieprofessoren, Sportjournalisten, Kletterprofis – kenntnisreich von den Abenteuern, die zwischen Auf- und Abstieg liegen, und was man aus ihnen lernen kann.

Erhältlich im guten Buchhandel oder online unter www.mairisch.de



Entwicklungsmöglichkeiten

KLETTERN – STÜRZEN – SICHERN

SERVICE ▶ Philosophie und Pädagogik im Sportklettern oder: Wie werde ich zum besseren Kletterer ohne gröbere Verletzungen? Die Geister scheiden sich daran, ob Scheitern das große Tabu der Gegenwart¹ oder das Geheimnis, die Essenz der Zukunftsgesellschaft² ist. So viel ist aber klar: Zum Klettern gehört es unvermeidbar dazu.

Redaktionelle Bearbeitung: Peter Gebetsberger, Leiter der Abteilung naturfreunde sports

Stürzen ist nicht Scheitern

Text: Melanie Müller

Misserfolge gehören zu jedem Sport. Fürs Klettern gilt das in besonderem Maße. Der nächste Schwierigkeitsgrad wird selten on-sight erreicht oder aus dem Ärmel geschützt. Zumindest nicht, wenn man zwei Hände braucht, um ihn zu zählen. 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 errei-

LERNEN DURCH VERSUCH UND IRRTUM

Versagen ist also für Kletterinnen und Kletterer weniger gefährlich als Versagensangst. Findet übrigens auch einer, der es wissen muss: Dave MacLeod, Top-Kletterer aus Schottland. Er schreibt in seinem Buch, dass neun von zehn Kletterern die gleichen Fehler machen, und meint „Misserfolg kann und sollte als ein psychologisches Motivationsmittel geschätzt werden, als eine gute und praktische Quelle des Feedbacks für all jene,

schaffe, zerbreche ich mir den Kopf über die Gründe meines Scheiterns und versuche Wege zu finden, diese Hindernisse zu überwinden.“⁶ Danke, Boulder-Ass Daniel Woods!

Auch für den Übervater aller Alpinisten Reinhold Messner ist das Scheitern ein Lieblingsthema. Der erfolgreichste Bergsteiger überhaupt hat dreizehn Mal auf Achttausendern den Gipfel *nicht* erreicht. Unermüdlich predigt er, warum der vermeintliche Misserfolg für den Kletterer, den Menschen an sich, so wichtig ist: „Beim Herausfinden, warum ich gescheitert bin, kann ich lernen und es nochmals versuchen. Wir Menschen lernen durch Versuch und Irrtum.“⁷ 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.“⁸ Richtet man den Fokus auf den Moment, wird jede Erfahrung kostbar.

>> *Beim Herausfinden, warum ich gescheitert bin, kann ich lernen und es nochmals versuchen.* <<

chen. 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 gescheitert. Darin liegt ein „Nutzen ungelöster Probleme“.³ Sie verweisen auf unsere ungenutzten Ressourcen.

die keinen Coach haben, und als eine Art Gewürz, das den Erfolg, wenn er schließlich kommt, umso süßer macht.“⁴ Für ihn ist die Vorstellung, beim Klettern müsse man Scheitern vermeiden, „der wesentliche Grund dafür, weshalb jemand sein Potenzial nicht voll ausreizen kann“.⁵

Das unterscheidet also die, die irgendwann das Seil dazu benutzen, um 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). Die Verarbeitung und Integration der Rückmeldung ermöglicht schließlich die optimale Abstimmung von Kraftaufwand und Entspannung, Greifen und Steigen, den Durchstieg und den Erfolg. Und wieder lässt sich hier von den Besten lernen: „Wenn ich etwas nicht

¹Richard Sennett, „Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus“, Berlin Verlag, Berlin 2000, S. 159

²Matthias Horx, „Schöner scheitern“, in: Ernst Tatzler/Adolf Joksch/Franz Winter (Hg.), „Lob dem Fehler – Störung als Chance. Interdisziplinäre Heil- und Sonderpädagogik in Theorie und Praxis“, Krammer Verlag, Wien 2005, S. 115

³Dirk Baecker/Alexander Kluge, „Vom Nutzen ungelöster Probleme“, Merve Verlag, Berlin 2003, S. 57

⁴Dave MacLeod, „9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler“, riva Verlag, München 2012, S. 24

⁵Ebenda, S. 24

⁶„Climax. European Climbing Magazine“, Ausgabe 20, 2014, S. 55

⁷„Wir lernen nur durch Scheitern“, Interview in der „Süddeutschen Zeitung“, 17. Mai 2010, www.sueddeutsche.de/leben/reinhold-messner-wir-lernen-nur-durch-scheitern-1.335957

⁸Samuel Beckett, „Worstward Ho“, Verlag John Calder, London 1983, S. 7; hier zitiert nach Rudolf Breuer, „Samuel Beckett. Eine Einführung“, Wilhelm Fink Verlag, München 2005, S. 71: „Immer versucht. Immer gescheitert. Einerlei. Wieder versuchen. Wieder scheitern. Besser scheitern.“

Freiheit der praktisch-theoretischen Betrachtung

Text: Julia Hufnagl

Um die Philosophie des Stürzens und der damit verbundenen Erweiterung der eigenen Fertigkeiten und Fähigkeiten ohne gröbere Verletzungen umsetzen zu können, bedarf es auch einiger Gedanken zum Sichern und den dazu nötigen Sicherungsgeräten.

Wie über etwas gesprochen wird, konstruiert, was es ist. Und weiter noch: Dass über etwas gesprochen wird, erzeugt dessen Wirklichkeit – erzeugt Realitäten. Lassen wir für die nächsten Minuten die Gedanken darüber schweifen! Es wird nur keine ganze Wahrheit werden. Aber zumindest Gedankenanstöße, vielleicht sogar Fragen bringen. Also dieses kleine Stück, das es unter dem oben beschriebenen Phänomen zu verbinden gilt, ist das Sprechen über die Sicherungsgeräte.

Die Gedanken über „Konstruktion von Realität über Sprache“ führen mich zum Sicherungsdiskurs, zu den vielen Gesprächen die wir diesbezüglich geführt haben. Und bringt mich auf die Idee, das Ganze auch mal unter ganz anderen Aspekten zu betrachten. Im Ernst, da ist doch etwas komisch. Da kommt doch so ein unbehagliches Gefühl auf, wenn Geräte teilweise *verboten* werden. Geräte, die ihre Funktion grundsätzlich erfüllen.

Wir können bestimmte Fragen stellen, deren Antworten durch Statistiken erläutert werden sollen. Wir können eine Detailanalyse und deren verinnerlichten Blick bezüglich des Ausfallwinkels des Bremsseils in Bezug auf Handkraft und Durchmesser des Seiles abrufen.

Und dennoch habe ich unterschiedliche Erfahrungen gemacht. Mit unterschiedlichen Menschen, unterschiedlichen Situationen. Und gerade deshalb werfen sich mir Fragen auf. Fragen, die in keiner Weise die Statistiken und Argumente an sich in Frage stellen. In Frage stellt sich mir aber eine Generalisierung, deren Grundlage einem technokratischen Zugang den Vortritt gibt. Was bedeutet das? Was bedeutet es für eine Person, die lernt, jemanden zu sichern und zu sagen: „Ich halte dich!“? Was so viel bedeutet wie „Ich halte dich!“. Wow! Was für eine Ansage! Da ist jemand, der mich hält. Auch wenn ich Angst habe. Da liegt es ja schon auf der Hand, den Vorgang des Ich-halte-jemanden in den Vordergrund zu stellen. Und genau das passiert. Zum Beispiel beim Kinderklettern und beim Klettern im psychosozialen Rahmen. Und wir alle, die sich die Zeit nehmen konnten, in aller Ruhe mit zahlreichen methodischen Zwischenschritten jemandem das Sichern zu vermitteln, wir alle haben das eine oder andere Mal beobachtet: „Ich halte dich!“ bedeutet: Ich halte dich, weil ich auch spüre, *dass ich fest halte*. Und das ist das kleine Detail am Rande: Die Bremshand umschließt das Seil und hält mit der eigenen gespürten Kraft. Ich bringe meine Fähigkeit/meinen Körper zum Einsatz, um zu sichern. Ich spüre, *dass ich wirke*. Und auch ganz funktional betrachtet: Ich lerne, im richtigen Moment zu reagieren. Weil ich es in der Hand habe. So nebenbei wird meine Reaktionsfähigkeit perfekt geschult.

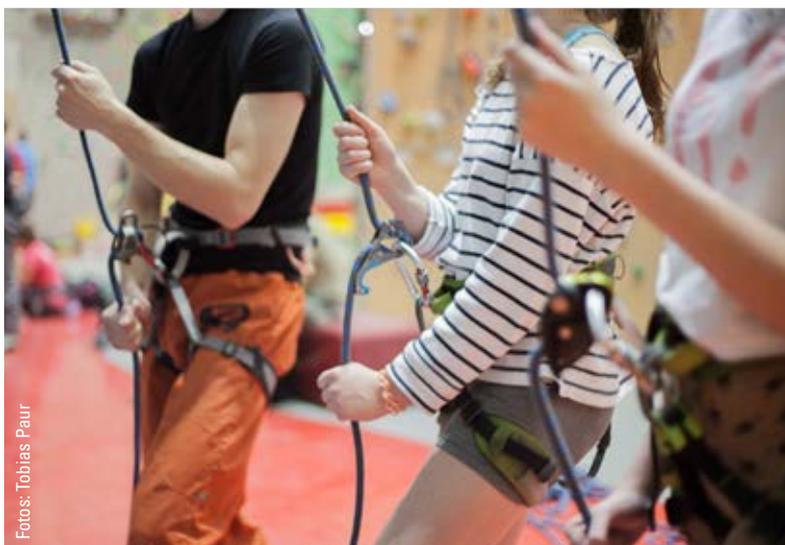
Randbemerkung: Spannenderweise beziehe ich mich konkret auf die Lehrsituation, und zwar jene, die mit ausreichend viel Zeit versehen ist. Sollten wir neben der Frage nach dem richtigen Gerät nicht auch die Aufmerksamkeit auf die Frage des richtigen Zeiteinsatzes lenken? Denn schnell-schnell geht es nicht!

Andere Seite: Ich sichere dich und bin mir dabei sicher – und wähle das Gerät, das dich ebenfalls hält – selbst wenn mir ein „Stein am Schädel“ fällt. Quasi über meine Existenz hinaus. Auch nicht schlecht!

Das Gute ist, wir können Dinge, die sich beim ersten Hinsehen widersprechen, nebeneinander stehen lassen. Wir können Pros und Contras aufzählen und müssen nicht subtrahieren. Wir können also Dinge auf komplexer Ebene analysieren – und müssen keine Verbote und Eindeutigkeiten produzieren. ■



Bei den meisten Unfällen hat das Verhalten des Sichernden einen wesentlichen Anteil.



Der Schlüssel zu mehr Sicherheit: fokussierte Aufmerksamkeit – Spüren – Halten