

# Leistungsdruck

Spätestens seit Oli Kahn kennt jeder die von ihm definierte Form von Druck des ehemaligen Weltklassetorhüters. Er hat uns immer wieder erläutert, wie wichtig Drucksituationen für ihn sind. Aber sind sie das auch für die Allgemeinheit unserer Gesellschaft?

Zumindest unbewusst auf jeden Fall. Denn wir leben in einer Gesellschaft, in der nur eins zählt: LEISTUNG!

*So lange die Formkurve stimmt...*

Der „Meister“

Nicht wenige Menschen zerbrechen daran. Beruflich wie im Klettersport. Denn was andere können, muss ich auch schaffen, so die Denkweise vieler.

## Die Liste ist das Leben

Eine meiner Lieblings-Internetseiten ist die von 8a.nu. Sie ist geradezu prädestiniert für derartige Studien. Hat am Wochenende jemand eine bestimmte Route eingetragen, sind wenige Tage später die ersten Wiederholer vor Ort anzutreffen. Wenn die oder der das schafft, dann muss ich doch auch...

Und schon ist die Drucksituation aufgebaut. Kann am Abend kein Eintrag vorgenommen werden, kommt Frust auf. Kommt man über Monate oder gar Jahre nicht an den selbst auferlegten Maßstab heran, wird das Benutzerkonto deaktiviert. Einige mental weniger gefestigte anonymisieren sich von vorneherein. Ob das hilft? Denn verglichen wird ja sowieso. Nur der öffentliche Druck entfällt halt. *Es könnt mich ja jemand erkennen. Und dann hänge ich hier wie ein Sack, ohne auch nur annähernd die Züge hinzubekommen.*

Viele haben kein Selbstwertgefühl. Die Leistung anderer zählt wesentlich mehr als die eigene. Zufriedenheit ist nur ein Wort aus dem Duden.

## Ziele selbst definieren und einschätzen

Darf man mit einer guten selbst definierten Leistung nicht zufrieden sein? Klar, im Führer steht die Route mit 7c+. Für mich persönlich war der Aufwand, die Leistung, zumindest gefühlt um einiges höher. Dann schreibe ich mir halt eine 8a gut. Selbstbetrug? Vielleicht. Aber es fühlt sich weitaus besser an. Umgekehrt funktioniert dies natürlich genau so: Man sollte sich nicht unbedingt in die Tasche lügen, nur weil ein Führerautor (und damit auch viele andere) sich eine vielleicht ungerechtfertigte, höhere Zahl eintragen. Selbsteinschätzung und Balance sind hier gefragt.

## Keine Vision

Ein anderes Phänomen ist bei jungen Kletterern zu beobachten. Sie schaffen es oftmals sehr schnell, auf höchstem Niveau zu klettern. Doch haben sie ihr selbst gestecktes Ziel erreicht, kommt schnell die Motivation abhanden. Eine weitere Zukunft oder Steigerung scheint für sie nicht möglich. Sie kehren diesem wunderschönen Sport frühzeitig den Rücken, weil sie keine Vision oder Träume haben. Und ohne Träume bist du tot! Für sie zählte nur, sich mit der Leistung anderer zu messen. Sich selbst zu bestätigen.

Visionäre wie Güllich, Sharma oder Ondra sind halt doch eine recht seltene Spezies.

## Wie kommt man aus der Leistungsspirale wieder heraus?

Im schlimmsten Fall durch eine Verletzung. Denn die ist bei leistungsorientiertem Verhalten quasi vorprogrammiert. Danach geht es automatisch eine Nummer tiefer wieder los. Und vielleicht erkennt mancher ja dabei die Schönheit der unteren Grade.

Denn *schön* ist genau das Stichwort. Ich selbst bin zwar auch leistungsorientiert unterwegs, aber etwas Schönes zu klettern macht eigentlich fast noch mehr Spaß, als sich ständig zu fordern; ja vielleicht sogar zu überfordern. Und einen „Eintrag“ in die Routenliste gibt's meistens obendrein dazu.

Einen Gang zurückschalten, entschleunigen und mit offenen Augen durch die Natur gehen. Als reiner Sportkletterer vielleicht mal eine „leichte“ Mehrseillängentour machen.

Andere dabei beobachten, wie sie sich fast unbewusst und schleichend in die gleiche Situation manövrieren ist überaus spannend.

Jeder ist seines Glückes Schmied. Und um die Worte des Dalai Lama zu gebrauchen:

*Unsere wahre Aufgabe ist es, glücklich zu sein!*

## Die verbitterten Gesichter des Frankenjuras

Kein Gruß, kein Wort, keine Miene verziehen. Wenn ich mir die verbitterten und verbiesterten Gesichter in den schweren Routen des Frankenjuras so anschau, scheint es wohl nur wenige glückliche Kletterer hier zu geben. Nur am Rande bemerkt ist dies auch ein Grund, warum sie nicht wirklich schwer klettern und oft keinen Erfolg haben. Nur ein ausgeruhter und ausgeglichener Geist kann Leistung bringen. Fahrt doch öfter mal nach Spanien! Lernt Spanisch und sprecht mit den Menschen dort. Vielleicht gehen Euch dabei die Augen auf.

Betzenstein, an einem stürmischen Frühjahrs-tag 2015

Volker Roth

© topoguide.de 2015 – alle Rechte vorbehalten.  
Eine Vervielfältigung – auch auszugsweise – ist nur mit unserer schriftlichen Zustimmung erlaubt.