**Schweizer Alpen-Club SAC**
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

Maya Lalive / Jan Rauch

# Mental stark am Berg

## Training, Technik, Theorie
## Wie wir unsere Psyche bergfit machen

1. Auflage

**Schweizer Alpen-Club SAC**
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

Maya Lalive / Jan Rauch

# Mental stark am Berg

Training, Technik, Theorie
Wie wir unsere Psyche bergfit machen

## Ausbildung

1. Auflage

**SAC Verlag**

# Inhaltsverzeichnis


| | | |
|---|---|---|
| | Zum Geleit | 7 |
| | Vorwort | 8 |
| | Autorenschaft | 11 |
| **1.** | **Mentale Stärke und Bergsport** Maya Lalive | **12** |
| **1.1** | Ein Handbuch für Freizeit-Bergsportler | 14 |
| **1.2** | Mentale Stärke – Erfolgsfaktor am Berg | 18 |
| **2.** | **Mentale Stärke und Leistungszustand** Maya Lalive und Jan Rauch | **24** |
| **2.1** | Optimaler Leistungszustand | 26 |
| **2.2** | Emotionen und Einstellungen | 30 |
| **3.** | **Mentale Techniken und Werkzeuge** Maya Lalive und Jan Rauch | **34** |
| **3.1** | Mentale Einflussbereiche | 37 |
| **3.2** | Erläuterungen zum Werkzeugkasten | 52 |
| **3.3** | Basisübungen | 55 |
| **3.4** | Situationen und Werkzeuge | 79 |
| **3.5** | Prototypische Fallbeispiele | 138 |
| **3.6** | Mentale Binsenwahrheiten | 148 |
| **4.** | **Weiterkommen mit Training** Maya Lalive und Jan Rauch | **158** |
| **4.1** | Aller Anfang ist schwer | 160 |
| **4.2** | Lernen heisst trainieren | 161 |
| **4.3** | Reize setzen | 163 |
| **4.4** | Sinne nutzen | 170 |
| **4.5** | Erholung einbauen | 171 |
| **4.6** | Ziele setzen | 171 |

| | | |
|---|---|---|
| **5.** | **Keine Angst vor der Angst** Maya Lalive | **176** |
| **5.1** | Die Angst zu stürzen | 178 |
| **5.2** | Funktion und Wirkung der Angst | 182 |
| **5.3** | Strategien im Umgang mit der Angst | 187 |
| **5.4** | Erweitertes Sturztraining | 206 |
| **6.** | **Gipfelwärts** Maya Lalive | **220** |
| **6.1.** | Packe deinen mentalen Rucksack | 222 |
| **6.2** | Geniesse die Tour | 226 |
| **6.3** | Wem Dank gebührt | 228 |
| **7.** | **Literaturverzeichnis** | **230** |
| **8.** | **Stichwortverzeichnis** | **236** |

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Hast du dich auch schon gefragt, ob du deine sportliche Bestleistung dann erbringen kannst, wenn es darauf ankommt, ob du deine Fähigkeiten auch unter Druck optimal zu nutzen weisst oder deine Emotionen auch in Angst auslösenden Situationen unter Kontrolle hast? Leidest du vor einer anspruchsvollen Tour unter Symptomen wie Nervenflattern und Verspannungen? Oder neigst du dazu, in der Euphorie des Gipfelerfolges unvorsichtig zu werden? Kommen dir Gedanken wie «Hilfe, ich habe keine Kraft!» vor dem nächsten Kletterzug oder das Gefühl der plötzlichen Erstarrung, wenn es einen Grat zu queren gilt, bekannt vor?

Auch ich bin eine Freizeitsportlerin und begeisterte Bergsteigerin, welche immer wieder mit diesen und anderen mentalen Herausforderungen konfrontiert wird. Auch mir haben mein Kopf respektive meine Angst schon manchen Bergtag vermasselt oder mich daran gehindert, eine Route flüssig durchzuklettern. Diese Erfahrungen waren mit ein Auslöser für dieses Buchprojekt.

Der andere Auslöser war eine Umfrage unter 550 aktiven Freizeitkletterern und Bergsteigern für meine Abschlussarbeit «Keine Angst vor der Angst» im Rahmen der Weiterbildung «CAS Psychologisches & mentales Training im Sport» am Institut für Angewandte Psychologie (IAP) an der ZHAW. Demnach ist der Nutzen mentaler Techniken und Werkzeuge zwar bekannt, die Mehrheit der Befragten weiss aber nicht, wie sie diese lernen, trainieren und konkret am Berg oder beim Klettern anwenden kann.

Dem möchte ich mit der vorliegenden Publikation Rechnung tragen. «Mental stark am Berg» fasst die wichtigsten Erkenntnisse, Techniken und Werkzeuge aus der umfangreichen Literatur zum Bereich Mentaltraining unter dem Aspekt «Bergsporttauglichkeit» zusammen und verbindet sie mit meinen beruflichen und persönlichen Erfahrungen.

Dabei habe ich das Rad nicht neu erfunden. Der in der Thematik bewanderte Leser wird da und dort auf Altbekanntes stossen. Das ist durchaus beabsichtigt. Genauso, wie das Buch bewusst für Laien und Freizeitsportler geschrieben ist, und ich mich deshalb einer einfachen und klaren Sprache zu bedienen versucht habe. Dabei musste ich bewusst gewisse komplexe Sachverhalte vereinfachen, habe mich aber immer bemüht, diese korrekt wiederzugeben, ohne jedoch Anspruch auf exakte Wissenschaftlichkeit zu erheben.

Begleitet hat mich dabei als fachliches Gewissen Jan Rauch, Dozent und Studienleiter am IAP in Zürich, der als Experte meiner Abschlussarbeit mich damals bestärkte, meine Erkenntnisse weiterzuentwickeln und zu publizieren.

**Tipp:** Auch im Alltag und im Beruf werden wir mental immer mehr gefordert. Das Buch ist deshalb – obwohl für Bergsportler konzipiert – alltagstauglich und kann auch für Leser aus anderen Fachbereichen eine interessante Lektüre sein.

Aus der geplanten kleinen Fibel ist ein 240 Seiten starkes Handbuch geworden. Lass dich nicht entmutigen. Wie so oft am Berg ist der Weg manchmal flach und leicht zu gehen und manchmal steinig und holprig. Dies ist bei diesem Buch nicht anders. Der Weg ist das Ziel.

Ich wünsche dir viel Spass bei der Lektüre!

Mit sportlichem Gruss
Maya Lalive

# Autorenschaft

## Autorin

**Maya Lalive** (*1957), lic. phil. I, ist als Coach und Sparringpartner für ambitionierte Freizeitsportler sowie Wirtschaftsfachleute und als Künstlerin tätig. Sie studierte Germanistik, englische Literatur und Kunstgeschichte, war als Medienschaffende und Publizistin sowie in Führungspositionen in internationalen Konzernen und als Politikerin auf nationaler Ebene aktiv. Lalive ist passionierte Kletterin und Bergsteigerin, Wanderleiterin BAW, «Jugend + Sport»-Leiterin und Absolventin des Weiterbildungslehrganges «CAS Psychologisches & mentales Training im Sport» am IAP Institut für Angewandte Psychologie der ZHAW in Zürich. Das vorliegende Handbuch basiert auf ihrer Abschlussarbeit «Keine Angst vor der Angst. Angst im Klettersport und mentale Bewältigungstechniken». Lalive lebt und arbeitet am Zürichsee, Kanton Schwyz, in Linthal, Kanton Glarus und im Bergell, Kanton Graubünden.

## Co-Autor

**Jan Rauch** (*1975), Dr. phil., berät Einzelsportler und Teams im sportpsychologischen Bereich und ist Studienleiter und Dozent der Weiterbildungslehrgänge «CAS Psychologisches & mentales Training im Sport» und «CAS Teams erfolgreich steuern und begleiten» am IAP Institut für Angewandte Psychologie der ZHAW in Zürich. Nach seinem Studium der Psychologie an der Universität Zürich sowie einem Nachdiplomstudium der Sportpsychologie an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen EHSM doktorierte er zum Thema «Intuitive Physik im Sport». Jan Rauch ist Psychologe FSP, Vizepräsident der Swiss Association of Sport Psychology (SASP) und lebt in Zürich.

## Illustratorin

**Yvonne Rogenmoser** (*1977) hat Scientific Visualization an der Zürcher Hochschule der Künste studiert und arbeitet seit dem Abschluss 2012 im eigenen Atelier. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Vermittlung von Wissen mit Bildern. Das Auftragsspektrum reicht vom Kindersachbuch über die Landkarte bis zum Kochbuch. Yvonne Rogenmoser lebt und arbeitet in Zürich und in Versam im Kanton Graubünden.

## 1.1 Ein Handbuch für Freizeit-Bergsportler

Ziel dieses Handbuches ist es, dass du dir im Selbststudium einige wesentliche mentale Techniken und Werkzeuge aneignen kannst und übst, wie du diese am Berg und im Alltag nutzen kannst.

Bei der Auswahl der mentalen Techniken und Werkzeuge habe ich mich auf die Ergebnisse der erwähnten Studie (siehe Vorwort, Seite 9 und Kapitel 5, Seite 178) sowie meine beruflichen und persönlichen Erfahrungen gestützt. Zudem habe ich mir zugunsten der Leserfreundlichkeit die Freiheit genommen, gewisse Lehrbuchtechniken und deren Anwendung bewusst zu vereinfachen oder geringfügig abzuändern. Weiter habe ich sogenannt «naive», nicht wissenschaftlich begründete, sondern auf Alltagserfahrungen basierende, mentale Werkzeuge aufgenommen.

«Die ersten Schritte sind die schwierigsten. Jedem zittern die Füsse, wenn er hoch über dem Abgrund seinen Weg einschlägt.» Reinhold Messner, Bergsteiger

**Das Buch ist wie folgt aufgebaut:**
Grundlage der Ausführungen bildet in den Kapiteln 1 und 2 ein gemeinsames Verständnis von mentaler Stärke und wozu diese dir im Sport nützt: situativ deinen optimalen Leistungszustand (OLZ) zu steuern.

In Kapitel 3 wirst du mit Einflussbereichen und verschiedenen Techniken des mentalen Trainings vertraut gemacht und du lernst anhand

von Basisübungen und sogenannten Werkzeugen, wie du diese nutzen kannst. Auch hier steht die Praxisorientierung im Vordergrund. Abgerundet wird dieses Kapitel mit konkreten Fallbeispielen, wie du am Berg das Gelernte anwenden kannst.

Kapitel 4 vermittelt Hintergrundinformationen und Grundlagen für die Gestaltung deines Trainings, wobei hier naturgemäss auch klassische Aspekte der Trainingslehre zur Sprache kommen. Denn auch in Bezug auf das Aufbauen von mentaler Stärke gilt: «Ohne Fleiss kein Preis.» Mental stark wirst du nur, wenn du deinen Kopf und deine Psyche ebenso intensiv und regelmässig trainierst wie deinen Körper. Das Lesen dieses Buches alleine macht also noch keinen Meister.

Kapitel 5 schliesslich widmet sich der Thematik «Angst» im Bergsport, eine häufig auftretende mentale Herausforderung. Dabei erfährst du einerseits allerlei Wissenswertes über das Gefühl der Angst und wie es sich auf dich und deine Leistungsfähigkeit auswirken kann, andererseits lernst du verschiedene Strategien kennen, wie du mit Angstgefühlen umgehen kannst, insbesondere der Sturzangst beim Klettern.

**Phobien und psychologische Angststörungen** sind nicht Gegenstand dieser Publikation.

Den Abschluss bildet schliesslich Kapitel 6, wo du deinen eigenen persönlichen mentalen Rucksack packen kannst, sodass du gut ausgerüstet am Berg unterwegs bist.

Nicht alles, was wünschenswert ist, hat zwischen zwei Buchdeckeln Platz. Ein Stichwortverzeichnis, ein umfangreiches Literaturverzeichnis sowie eingestreute Erläuterungen und Hinweise sind für all jene gedacht, die weiterführende Informationen suchen.

«Uff!», wirst du nun denken. Ja, das stimmt, Mentaltraining ist aufwendig und durchaus auch anstrengend.

Die gute Nachricht ist: Jeder kann sich mentale Stärke erarbeiten. Die «schlechte» Nachricht ist: Mentale Stärke erwirbst du nicht über Nacht. Wissen heisst nicht Können. Auch im mentalen Training musst du – der Name suggeriert dies bereits – trainieren. Regelmässig und diszipliniert.

**Nach der Lektüre dieses Buches**

- kennst du wesentliche Techniken und Werkzeuge, wie du dir mentale Stärke aneignen kannst, weisst du, wie und wo du diese trainieren und wo du diese anwenden kannst.
- kannst du dir situativ deinen persönlichen mentalen Rucksack packen, wohin immer dich deine Leidenschaft führt.

Übrigens, wundere dich nicht, wenn du das eine oder andere mehr als einmal liest. Wiederholungen sind bewusst eingebaut, ganz nach dem Motto: «Steter Tropfen höhlt den Stein.»

## Legenden zu den Piktogrammen

Weiterführende Informationen

Tipps und Anmerkungen

Übungen

Werkzeuge

Fallbeispiele

Situationsbeispiele

**Tipp:** Mach mit beim «Mental-stark-am-Berg-Blog»!
Ich freue mich über Anregungen jeder Art – denn auch wir wollen uns weiterentwickeln. Auf **mental-stark-am-berg.ch** ist ein Blog errichtet, wo ihr eure Erfahrungen miteinander austauschen könnt.

# 3. Mentale Techniken und Werkzeuge

Maya Lalive und Jan Rauch


| | | |
|---|---|---|
| **3.1** | **Mentale Einflussbereiche** | **37** |
| | Atmung: Entspannen und Aktivieren | 37 |
| | Vorstellung: Mit allen Sinnen | 40 |
| | Selbstgespräche: Erkennen und Beeinflussen | 45 |
| | Aufmerksamkeit: Lenkung unserer Aufmerksamkeit | 48 |
| **3.2** | **Erläuterungen zum Werkzeugkasten** | **52** |
| | Wahl und Struktur der Übungen und Werkzeuge | 52 |
| | Mental stark in drei Schritten | 53 |
| **3.3** | **Basisübungen** | **55** |
| | Atmung: Entspannen und Aktivieren | 55 |
| | Vorstellung: Mit allen Sinnen | 64 |
| | Selbstgespräche: Erkennen und Beeinflussen | 68 |
| | Aufmerksamkeit: Lenkung unserer Aufmerksamkeit | 75 |
| **3.4** | **Situationen und Werkzeuge** | **79** |
| | Nervosität und Überaktivierung | 80 |
| | Müdigkeit und Unteraktivierung | 84 |
| | Aufmerksamkeit und Konzentration | 88 |
| | Störende Gedanken und Gefühle | 100 |
| | Motivation und Durchhaltewille | 105 |
| | Selbstbewusstsein | 112 |
| | Erwartungshaltung | 122 |
| | Bewegungen vorstellen | 127 |
| | Regeneration und Entspannung | 132 |
| **3.5** | **Prototypische Fallbeispiele** | **138** |
| **3.6** | **Mentale Binsenwahrheiten** | **148** |

# 5. Keine Angst vor der Angst

Maya Lalive


| | | |
|---|---|---|
| **5.1** | **Die Angst zu stürzen** | **178** |
| **5.2** | **Funktion und Wirkung der Angst** | **182** |
| **5.3** | **Strategien im Umgang mit der Angst** | **187** |
| | Strategie 1: Mentale Techniken und Werkzeuge nutzen | 189 |
| | Strategie 2:Desensibilisierungsstrategien | 195 |
| | Strategie 3: Objektivieren und Rationalisieren | 201 |
| | Strategie 4: Reality Replacement | 204 |
| **5.4** | **Erweitertes Sturztraining** | **206** |
| | Trainingsbereich 1: Sichern und Stürzen | 209 |
| | Trainingsbereich 2: Mentale Techniken und Werkzeuge nutzen | 213 |
| | Trainingsbereich 3: Vorstieg und «Onsight-Klettern» | 216 |
| | Trainingsbereich 4: Kletterspektrum erweitern | 217 |
| | Trainingsbereich 5: Taktisch klettern – Ruhen und Rasten | 218 |

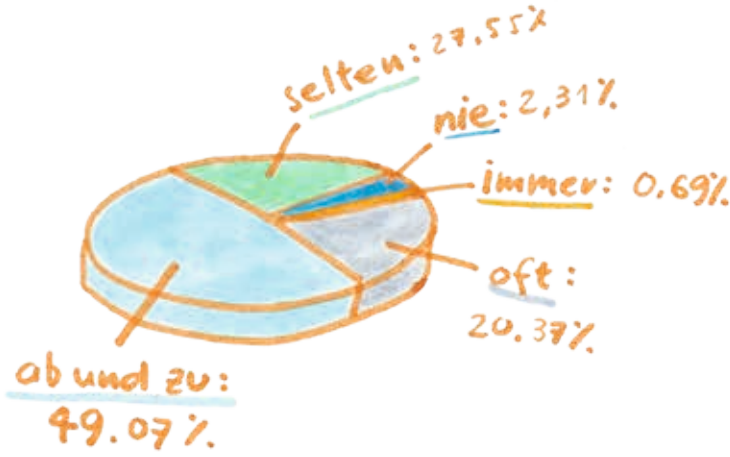
# 5.1 Die Angst zu stürzen

Vor rund zehn Jahren machte ich meine ersten Kletterschritte in der eindrücklichen Bergwelt des Bergells. Am meisten faszinierte mich dabei die Herausforderung, immer wieder die eigene Angst zu überwinden. Inzwischen ist die Angst am Berg mein ständiger Begleiter. Sie hat mir einige der schrecklichsten, aber auch einige der wunderbarsten Momente in meinem Leben geschenkt.

Dass ich mit meiner Angst nicht alleine dastehe, hat die von mir unter Kletterern und Bergsteigern durchgeführte Umfrage «Keine Angst vor der Angst. Angst im Klettersport und mentale Bewältigungstechniken» gezeigt.

**2013 befragte ich** als Grundlage für meine Abschlussarbeit «Keine Angst vor der Angst, Angst im Klettersport und mentale Bewältigungstechniken» im Rahmen der Weiterbildung «Sportpsychologie und mentales Training» am IAP rund 550 Schweizer Kletterer und Bergsteiger beiderlei Geschlechts und aller Altersgruppen und Stärkeklassen, ob sie bei der Ausübung Ihrer Sportart Angst empfinden, wie diese Angst allenfalls ihre Leistungsfähigkeit beeinflusst und ob und wenn ja, welche mentalen Strategien und Techniken sie im Umgang mit der Angst sowie generell im Bergsport anwenden. Ziel der Studie war es, herauszufinden, inwieweit Bergsportler mentale Techniken anwenden, im besonderen in Situationen, die Angst auslösen. Die Ergebnisse der Umfrage haben klar gezeigt, dass Angst im Bergsport «normal» ist, nur wenige Bergsportler mentale Techniken gezielt und bewusst trainieren und anwenden und dass ein mentales, auf Bergsportsituationen zugeschnittenes Ausbildungs-Tool hilfreich wäre.

Nur gerade 2,3 Prozent der Befragten gaben an, beim Klettern nie Angst zu empfinden. Alle anderen haben mehr oder weniger oft Angst, und zwar unabhängig von ihrem Leistungsniveau, ihrer Trainingsintensität und ihrer bevorzugten Disziplin sowie von Alter und Geschlecht (siehe nachfolgende Grafik).




Umfrageergebnis auf die Frage «Empfinden Sie beim Klettern Angst» aus der Studie «Angst vor der Angst» 2013.

Die Studie zeigte weiter, dass Angst allerdings nicht gleich Angst ist und im Bergsport verschiedene Ursachen haben kann: Unbekanntes Gelände, ungewohnte Handlungen oder Aufgaben, schlechte Sicherungsmöglichkeiten, Konditionseinbruch, mangelndes Vertrauen in den Sicherungspartner oder das Material, aber auch die Angst, sich vor seinen Kollegen zu blamieren, werden immer wieder genannt. Am häufigsten jedoch ist die Angst, zu stürzen und sich zu verletzen.

Dabei stehen zwei Ängste im Vordergrund: die Angst vor dem Sturz und dessen Folgen (beispielsweise Verletzungen) und die Angst, die Kontrolle über die Situation zu verlieren – also die Angst vor der Ohnmacht, dem Ausgeliefertsein. Bei neun von zehn der Befragten, welche Angst empfinden, wirkte sich die Angst sowohl negativ auf das Wohlbefinden als auch leistungshemmend aus: Die eigene Leistungsfähigkeit werde um 60 Prozent vermindert. Umgekehrt geben rund 40 Prozent der Befragten an, dass die eigene Leistungsfähigkeit bei «angstfreiem» Klettern deutlich zunehme.

Die motorischen, kognitiven und physiologischen Auswirkungen der Angst wurden wie folgt beschrieben: Schlottern, Zittern, Verkrampfungen der Muskulatur sowie geistige Blockaden (Blackout, Benommenheit, Tunnelblick) oder physiologische Reaktionen wie Atemnot oder Beklemmung. Fast die Hälfte der Befragten gaben zudem an, dass sie sich – im Angstzustand – von ihrer Angst beherrscht und damit in ihrer Handlungs- und Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigt fühlten.

«Angst entsteht immer dann, wenn Fähigkeiten und Kompetenz, Erfahrungen und Anforderungen psychisch und physisch nicht zusammenpassen.» Kai Engbert, Sportpsychologe

Angesprochen auf die Frage, ob mentale Techniken und Werkzeuge im Umgang mit der Angst bewusst eingesetzt würden, verneinten dies rund zwei Drittel der Befragten. Sie glaubten, dass sie keine mentalen Werkzeuge einsetzen, kannten aber deren Bedeutung und glaubten auch an deren Wirkung. Wie sich dann später zeigen sollte, setzten die meisten der Befragten aber durchaus ab und zu mentale Werkzeuge ein, beispielsweise Selbstgespräche, nur waren sie sich dessen nicht bewusst und setzten sie nicht gezielt ein.

Bei den wenigsten der Befragten, welche mentale Werkzeuge bereits bewusst nutzten, standen kontrolliertes Atmen, Visualisieren (der Route) und positive Selbstgespräche im Vordergrund.

Doch nicht nur bei Kletternden ist die Angst am Berg ein Thema. Auch unter Bergsteigern, Skitourengängern und Wanderern läuft die Angst oft mit. Die Ursachen sind ähnlich wie bei den Kletterern: ungewohntes Gelände, ungenügende Kondition oder Erfahrung, Wetterumbrüche, Ausrutscher und Stürze, mangelndes Vertrauen ins Material oder in die Kollegen etc. Auch Extremsportler kennen die Angst. Und auch sie lernen ständig neu, damit umzugehen.

Der Umgang mit der Angst ist deshalb eine der grossen mentalen Herausforderungen am Berg. Gerade auch, weil die Angst im Bergsport häufig berechtigt ist.

«Wie soll ich Angst als die andere Hälfte des Mutes bergreifen, wenn es keine Gefahr gibt? Es gibt keinen Mut ohne Angst.» Reinhold Messner, Bergsteiger

Es ist deshalb gerechtfertigt, – bevor wir auf konkrete Strategien im Umgang mit der Angst eingehen und uns fragen, welche mentalen Techniken und Werkzeuge uns helfen, unsere Angst zu kontrollieren – kurz auf das Wesen der Angst und ihre Funktion einzugehen, um die eigenen Angstgefühle besser verstehen und einordnen zu können.

## Mental stark am Berg

Am Berg entscheidet oft die mentale Stärke über das Gelingen oder Misslingen eines Vorhabens. Für Leistungssportler ist Mentaltraining heute eine Selbstverständlichkeit. Nicht so für Freizeitsportler. **Mental stark am Berg** schliesst diese Lücke. Reich illustriert und mit anschaulichen Beispielen bespickt, von Bergsportlern für Bergsportler konzipiert, alltagstauglich und praxisnah.

**Nach der Lektüre dieses Handbuchs:**

- bist du mit den Grundlagen des mentalen Trainings vertraut.
- kennst du verschiedene mentale Techniken und Werkzeuge.
- weisst du, wie du diese Techniken und Werkzeug trainieren und am Berg und im Alltag anwenden und nutzen kannst.
- kennst du hilfreiche Werkzeuge, um Nervosität, Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Motivationslücken, Sturzangst und weitere mentale Herausforderungen in den Griff zu bekommen.
- kannst du dir situativ deinen persönlichen mentalen Rucksack packen, wohin immer dich deine Leidenschaft hinführt.

## Ausbildung