



„Nie den Kopf in den Chalkbag stecken“

BergAktiv im Gespräch mit Matthias Körling und Sarah Günzel



Sarah & Matthias

Wettkampfklettern hat in unserer Sektion seinen festen Platz: letztes Jahr feierte unsere Leistungsgruppe ihr 10-jähriges Jubiläum. BergAktiv sprach mit den Gründern und Gruppenleitern Matthias Körling (MK) und Sarah Günzel (SG) über Anforderungen und Erfolgserlebnisse.

Wie kamt ihr überhaupt zum Klettern?

MK: Meine Mutter hatte zum Streichen des Balkongeländers Gurt und Seil gekauft. Da das Material nun schonmal da war, empfahl uns der Verkäufer, beim Klettertraining der JDAV vorbeizuschauen – und ich bin geblieben.

SG: Unfreiwillig. Ich wollte es mal ausprobieren, habe aber beim Aufwärmen einen Fußball auf die Nase bekommen und das war's dann erstmal. Irgendwann überredete meine Freundin Madeleine mich, mit ihr dorthin zu gehen. Diesmal wurde kein Fußball gespielt, sodass ich wirklich zum Klettern kam und ich war direkt begeistert.

Und wie kam es dann zur Leistungsgruppe?

SG: Madeleine und ich hatten Riesenspaß an Wettkämpfen und fühlten uns in unserer eher unmotivierten Jugendgruppe nicht richtig wohl. Eines Tages unterhielten wir uns darüber, dass eine Leistungsgruppe doch cool wäre. Im Sommer 2012 schlugen wir Anke, unserer Jugendreferentin, die Gründung einer Leistungsgruppe vor, für die sie Julian und Matze als Trainer gewinnen konnte. Nach vier Jahren als aktive Teilnehmerin und gleichzeitig Jugendleiterin bei den Geckos, beschloss ich, als Trainerin in die Leistungsgruppe zu wechseln, um meine Begeisterung für das Wettkampfklettern weiterzugeben.

Was muss ein Trainer mitbringen?

SG: Interesse am und am besten eigene Erfahrung im Wettkampfklettern, Freude an der Arbeit mit Kindern und viel Zeit, um Beides zu verknüpfen. Außerdem muss man Klettern verstehen wollen.

MK: Hierbei hilft die spezifische Ausbildung durch den DAV. Trotzdem muss man selbst ausprobieren, was mit den vorhandenen Möglichkeiten funktioniert und was nicht.

Wie oft trainiert ihr?

SG: Mit den zehn Kids der Frühfördergruppe 1x, mit der Leistungsgruppe (14 Teilnehmer) 2x wöchentlich für jeweils 2-3 Stunden. Für den Leistungsstützpunkt (6 Teilnehmer) gibt es ein weiteres Training. Wer wirklich erfolgreich sein will, muss aber zusätzlich eigenständige Trainingseinheiten absolvieren.

Besteht das Training ausschließlich aus Klettern?

MK: Klettern ist der zentrale Bestandteil, aber für eine ideale Förderung nicht ausreichend. Wir integrieren z. B. auch Elemente der Leichtathletik zur Verbesserung von Schnelligkeit und Sprungkraft und eine solide Grundlagenausdauer gehört auch dazu. Daneben trainieren wir gesondert Kraft, Beweglichkeit und Balance. Und nicht zu unterschätzen sind neuronale, mentale und taktische Aspekte für das Wettkampfklettern.

Wie kann man so etwas trainieren?

SG: Durch Wettkampfsimulationen und Training der Stressresistenz versuchen wir, den Kids ein Gefühl der Sicherheit zu geben. Auch die Wettkampfregeln müssen sie kennen und für sich zu nutzen wissen. Erfolgserlebnisse zur Steigerung des Selbstbewusstseins vor dem eigentlichen Wettkampf gehören auch dazu.

Was war bislang der schönste Erfolg für Euch?

MK: Die Kids überraschen uns immer wieder mit einem Erfolg: sei es eine tolle Platzierung oder das plötzliche Erlernen einer neuen, schwierigen Bewegung, die seit Wochen geübt wurde. Es ist immer toll zu sehen, wenn sie für ihre Anstrengungen belohnt werden.

SG: Auch für mich ist der größte Erfolg das Strahlen in den Augen der Kinder, wenn sie ein Ziel erreicht haben, über sich hinauswachsen und so selbstbewusster werden. Manche Eltern sind überzeugt, dass den Kids das (Wettkampf-) Klettern bei der Überwindung schwieriger Situationen hilft/geholfen hat. Auch das ist für uns ein großer Erfolg.

Macht das auch die Faszination Leistungssport aus?

MK: Genau, vieles aus dem Wettkampfklettern, z. B. Willensstärke, Durchhaltevermögen, Struktur oder Umgang mit Stress, kann man auch für sich persönlich nutzen. Es macht auch Spaß, sich als Sportler mit sich selbst und anderen zu messen und so zu wachsen. Denn verbessern kann sich nur, wer selbstreflektiert seine Stärken und Schwächen identifiziert und über die eigene Hallenwand hinausschaut.

Und wie geht ihr mit Niederlagen um?

MK: Stürzen und somit scheitern gehört zum Wettkampfklettern, wie zum Leben allgemein, dazu. Aber gerade, wenn man erstmal enttäuscht ist, lohnt es sich zu schauen, woran es gelegen hat, um mögliche Fehler nicht zu wiederholen. Nur, wenn man den Kopf nicht in den Chalkbag steckt und versucht, das Beste daraus zu machen, wird man stärker. Das versuchen wir zu vermitteln und aktiv vorzuleben.

SG: Es ist eine wertvolle Erfahrung, zu erkennen, dass es mit Anstrengung und dem Verlassen der Komfortzone möglich ist, die selbstgesteckten Ziele zu erreichen und sich zu verbessern. Oder, dass man sich selbst überschätzt hat. Daran teilzuhaben, ist der Lohn für den zeitlichen Aufwand.

Apropos: wie passen Ehrenamt und Privatleben zusammen?

SG: Zu zweit können wir Privates gut mit Wettkampfterminen abstimmen – und gehen gleichzeitig unserem Hobby nach. Durch das große Trainerteam ist es uns möglich, Auszeiten zu nehmen, sodass wir auch gemeinsam draußen unterwegs sein können. Herausfordernder wird es zukünftig vermutlich, den Beruf mit dem Ehrenamt zu vereinbaren.

MK: Das stimmt, und wenn man dann noch mit der Deutschen Bahn pendelt ... Außerdem beschränkt sich das Ehrenamt nicht nur aufs Training. Wir brauchen ja z. B. passende Routen und Boulder fürs Training, weshalb ich auch mit Fabi im Routenbau aktiv bin.

Wie hat sich das Wettkampfklettern rückblickend entwickelt?

SG: Das Niveau ist extrem gestiegen! An meiner ersten Hessenmeisterschaft bin ich in der Jugend B 7er geklettert. Heute klettert die Jugend D bereits Routen im 8. Grad und es gibt viel mehr (starke) Mädels.

MK: Alles ist professioneller geworden, sei es die Organisation, die Struktur der Trainingsmaßnahmen, die Griffe und Wände und damit auch die Möglichkeiten. Gleichzeitig ist es so nötig, in andere Hallen zu fahren, um vielfältige Trainingsbedingungen vorzufinden. ■



Draußen zuhause

