



ZYTTIG

fürs Bouldern und Klettern

#5 – STURZANGST

INHALT

«EIN GUTER GRIFF GIBT EINE GEWISSE RICHTUNG VOR.»

MANUEL HASSLER, GRIFF-SHAPER

IMPRESSUM

REDAKTION
O'BLOC-Team

TEXT
Eliane Kunz

BILDER
Adrian Moser
S. 8 Flathold Sàrl

GRAFIK
ninaoppliger.ch

DRUCK
von Ah Druck AG

COPYRIGHT
O'BLOC AG
Ostermundigen, 2020

AUFLAGE
1'500

ERSCHEINUNGSDATUM
15. März 2022

2

INSIGHTS:
STURZANGST

6

KALENDER
EVENTS IM FRÜHJAHR

7

NEWS

8

SERIE
KLETTERGRIFF

9

GEZWITSCHER
DEIN KLETTER-
HOROSKOP

AUSGELERNT HABEN WIR BEIM KLETTERN NIE

Klettern ist eine vielfältige Sportart. Die verschiedenen Disziplinen wie Bouldern, Lead und Speedklettern haben alle ihren ganz eigenen Charakter. Für den erfolgreichen Durchstieg ist mal Schnellkraft gefragt, mal eher Kraftausdauer. Anderen Anforderungen begegnen wir draussen am Fels: Mobile Sicherungsgeräte in Risse legen, Abseilen in Mehrseillängentouren, Reibungsklettern auf Granitplatten, kurze Routen, lange Routen, Boulders, High Balls, Traversen ... Das alles ist Klettern.

Zu dieser Vielfalt hinzu kommen die physischen und psychischen Aspekte, auf die wir uns im Training konzentrieren können. Die Auswahl ist gross: Fingerkraft (sicher habt ihr seit der letzten Zyttig-Ausgabe fleissig am Griffbrett trainiert), Technik, Rumpftraining, Sprungkraft oder Taktik. Jedoch nützt alles nichts, wenn der Kopf nicht mitmacht. Mit dem Thema (Sturz-)Angst beschäftigen wir uns deshalb in der INSIGHTS-Story auf Seite 3. Nur soviel zum Voraus: keine Angst vor der Angst!

Granitplatten und Mehrseillängen können wir im O'BLOC nicht bieten. Aber dafür steht uns eine grosse Menge an Klettergriffen zur Verfügung: Damit kreieren wir Kletterrouten und Boulder für die unterschiedlichsten Ansprüche. Wie werden diese Klettergriffe eigentlich hergestellt? Und was passiert mit ihnen nach ihren Einsätzen an der Kletterwand? Wir widmen dem Leben der Griffe unsere neue Serie (siehe S. 8) und beginnen mit einem Einblick in die «Geburtsstunden» eines Klettergriffs beim Griffhersteller Flathold in Moutier.

Wenn du vor lauter Kletterdisziplinen und Trainingsthemen nun völlig verunsichert bist, findest du auf Seite 9 dein persönliches Kletterhoroskop von «Madame Kleimbétwoil»: Sie zeigt dir, wo dich deine Kletterkarriere hinführen wird.

Wir wünschen viel Spass beim Lesen der Zeitung.

Das O'BLOC-Team

INSIGHTS: STURZZANGST





DIE PSYCHE ALS LEISTUNGSENTSCHEIDENDER FAKTOR: DER (STURZ-)ANGST AUF DER SPUR

DER BIZEPS KANN NOCH SO GESTÄHLT, DAS FINGERKRAFTTRAINING KONSEQUENT DURCHGEZOGEN UND DIE TECHNIK OPTIMIERT SEIN: MACHT DER KOPF NICHT MIT, KOMMEN WIR AN DER WAND NICHT WEITER. WAS TUN, WENN SICH DIE ANGST BEIM KLETTERN DURCHSETZT?

WAS IST ANGST?

Neurobiologisch betrachtet gehört die Angst zu uns Menschen dazu. Sie warnt vor Gefahren — ohne sie hätten wir früher nicht überleben können. Doch auch heute ist die Warnfunktion für uns oft lebensrettend. Angst hält uns davon ab, unverantwortliche Risiken einzugehen. In der Psychologie wird gängig zwischen Angst als Zustand und Angst als Eigenschaft unterschieden: Die Angst als Zustand ist ein vorübergehendes Gefühl, eine Emotion, die als Folge einer realen Gefahr auftritt. Die Angst als Eigenschaft wiederum führt dazu, dass generell bestimmte Situationen, auch solche ohne akute Bedrohung, als gefährlich eingestuft werden. Psychisch nehmen wir Angst dann als Gefühl des Entsetzens und der Ausweglosigkeit wahr. Körperlich äußert sich Angst unter anderem durch Pulsbeschleunigung, Erweiterung der Pupillen oder schwitzige Hände. Weitere körperliche Reaktionen: Die Nebennieren schütten in einer Angstsituation das Hormon Adrenalin aus. Das Herz schlägt schneller und das Blut bindet mehr Sauerstoff. Dadurch ist der Körper in der Lage, sich besser zu verteidigen, oder zu fliehen.

Klettern wir eine Wand hoch und bewegen uns weg vom «sicheren» Boden, ist das Einsetzen der Angst eine logische Folge dieser für Menschen ungewöhnlichen Handlung. Physiologisch betrachtet muss der Körper also mit dem Zustand «Angst» reagieren. Für Kletternde wird die Angst dann zum Problem, wenn sie vor dem Weiterklettern hindert. Wir verkrampfen uns, vertrauen den Füßen nicht mehr, können uns nicht mehr konzentrieren. Wir wollen möglichst nicht fallen und verlieren den Fokus. Was folgt ist meist: eine Blockade. Vielleicht treten auch Zweifel auf und die Freude am Klettersport geht verloren.

GUTE TAGE, SCHLECHTE TAGE

Das ist schade und muss nicht sein — doch was kann man tun? Vorneweg: Ein generelles, für alle funktionierendes Rezept gegen Angst gibt es wohl nicht. Zu unterschiedlich sind die Gründe: Es kann eine konkrete Angst vor dem Fallen sein, aber genauso eine generelle Angst vor der Höhe, Angst vor weiten Hakenabständen oder vor schlechtem Material, vor Traversen, vor Kontrollverlust. Auch kann es passieren, dass man an einem Tag mit freiem Kopf klettert und sich an einem anderen Tag total blockiert in der Klettertour wiederfindet. Hier hilft es, sich zuerst einmal bewusst zu werden, dass das durchwegs normal ist und auch nicht weiter schlimm. Es sind Bewusstsein und Akzeptanz, die uns im Umgang mit der Angst am meisten weiterhelfen.

KLETTERN UND ANGST

Wer sich mit der eigenen Angst auseinandersetzt, wird sich rasch bewusst, wie stark sie unser Kletterpotenzial mindern kann. Beim Klettern spielt Angst für alle eine durchwegs zentrale Rolle. Denn neben Kraft und Technik fordert die Sportart von uns eine mentale Leistung: Wir müssen

anspruchsvolle Stellen überwinden; aber auch Selbstvertrauen und, immer wieder aufs Neue, den Glauben an die eigenen Stärken aufbringen. Jede Route ist anders, jeder Zug ist neu, jeder Klettertag fordert uns etwas heraus und «kitzelt» unsere Emotionen. Dies macht die Sportart Klettern auch so einzigartig. Gelingt es uns, diese Eigenheit anzunehmen und zu akzeptieren, hilft uns Angst auf natürliche Weise fokussierter zu sein und uns zu «pushen». Aus einer überwundenen Angstsituation, wir wagen beispielsweise den schwierigen Kletterzug über dem letzten Haken, gehen wir mental gestärkt hervor — und das kommt für die nächste anspruchsvolle Passage gelegen.

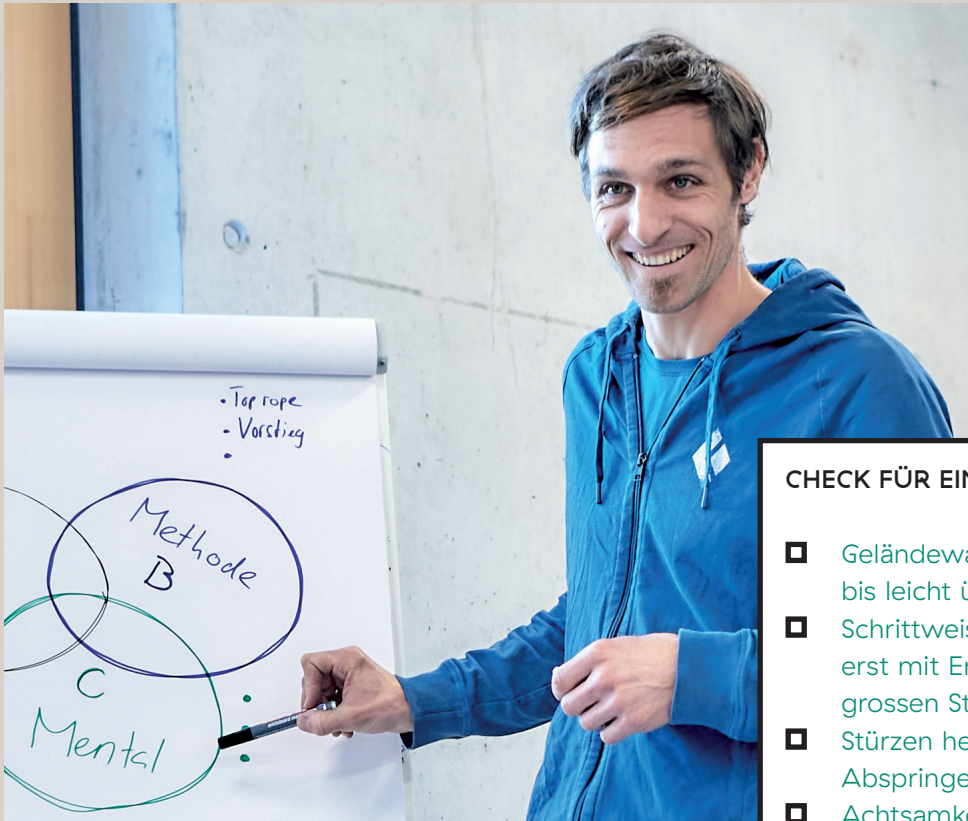
«GUT MÖGLICH, DASS MAN SCHON SEIT VIELEN

JAHREN KLET- TERT UND TROTZDEM STURZANGST HAT.»

Patrick Mazenauer,
Kursleiter



DREI FRAGEN ZUR STURZANGST AN ...



... PATRICK MAZENAUER, O'BLOC-KURSLEITER UND SPEZIALISIERT AUF MENTAL-COACHINGS

—> WAS KANN ICH TUN, WENN MIR DAS KLETTERN ÜBER DEM HAKEN ANGST MACHT?

Patrick: Sturzangst ist für uns Kletternde die vielleicht bekannteste und limitierendste Angst. Fast alle kennen sie — und spüren sie meist, wenn man sich über dem Haken befindet. Hier hilft eine systematische Desensibilisierung: Im Rahmen eines Sturztrainings kann Stürzen als eine nicht gefährliche Aktion erlernt und erlebt werden. Dazu begeben wir uns aus der Komfortzone (hier fühlen wir uns sicher und stürzen nicht) hinaus in die sogenannte Lernzone. Erst in dieser Zone werden wir herausgefordert, können Wissen und Fähigkeiten erweitern. Was wir nicht wollen ist eine Erfahrung in der Panikzone zu kreieren, sprich eine Angsterfahrung. Wir üben nicht in einer knackigen Route, die ohnehin schon alles abverlangt. Es sind kleine Schritte, die uns voranbringen. Zuerst wird das Loslassen in einer Toprope-Situation geübt und später im Vorstieg. Das Ganze braucht Zeit: Erst mit viel positiver Stutzerfahrung erreicht man den Zustand, in dem der Fokus auf die Angst abnimmt und man anfängt, mit freiem Kopf zu klettern.

—> WIE WICHTIG IST DABEI VERTRAUEN?

Patrick: Der Aufbau von Vertrauen in meine eigenen Fähigkeiten und die mich sichernde Person erachte ich als Basis für den erfolgreichen Umgang mit Sturz-

CHECK FÜR EIN ERFOLGREICHES STURZTRAINING

- ❑ Geländewahl: Einfache Route, senkrecht bis leicht überhängend. Freier Sturzraum.
- ❑ Schrittweiser Aufbau: Zuerst im Toprope, erst mit Erfahrung im Vorstieg. Keine grossen Stürze.
- ❑ Stürzen heisst loslassen: Kein aktives Abspringen.
- ❑ Achtsamkeit: Kletternde und Sichernde bleiben in der Lernzone.

angst. Und dieses Vertrauen entsteht nur, wenn ich auf vielen positiven Erlebnissen aufbauen kann. Auch helfen Stressregulation, Atemtechniken und der Fokus auf positive Gedanken. Beispiele können Selbstgespräche sein wie: Mein Material hält zuverlässig. Ich werde gut gesichert. Ich habe den Partnercheck gemacht. Ich bin schon viele Male gestürzt und kann das voller Vertrauen wieder tun.

—> WIESO KANN ES HILFREICH SEIN, SICH COACHEN ZU LASSEN?

Patrick: Ziel des Coachings ist es, die eigene Angst zu akzeptieren und Strategien für den Umgang mit ihr zu erlernen. Es hilft auch immer, sich untereinander auszutauschen. Es braucht Mut und Motivation, doch nur so kann ich aus dem vielbekannten Teufelskreis ausbrechen: Habe ich Angst vor dem Stürzen, versuche ich möglichst nicht zu stürzen. Mit diesem Muster verstärkt sich die Sturzangst meistens nur. Gut möglich, dass man schon seit vielen Jahren klettert und trotzdem Sturzangst hat. Ein angeleitetes Coaching hilft, aus den Mustern auszubrechen. Im Fokus stehen positive Erfahrungen, welche nach der Herausforderung der ersten Stürze sehr schnell eintreten und Fortschritte mit sich bringen.

—> Mehr Infos zu den Kursen «Mental», «Sicher stürzen» und «Höhenangst» unter obloc.ch/kurse

KALENDER

24. MÄRZ

REPAIR EVENING

Die Kletterhose ist langsam durch und die Jacke hat ein Loch? Keine Gründe zum Wegwerfen: Bringt die Teile den tollen Näher:innen der Wirkerei Viktoria und ihr trägt sie bald wieder mit Freude.

18–21 UHR IM BISTROT

2. – 8. MAI

FUNDSACHEN-FLOHMI

Wir haben mehr Fundsachen als Platz und sagen deshalb wieder: «Alles muss weg». Am Flohmärit bestimmst du den Preis und mit dem Erlös unterstützen wir ClimbAid sowie das Klettern für Kinder mit Handicap.

OFFEN ZU DEN HALLENÖFFNUNGSZEITEN

4. APRIL

O'BLOC TALK

Bei uns im Bistrot:
Die Gesprächsrunde zu verschiedenen Themen rund ums Klettern.

REFERENT

Patrick Mazenauer
Kursleiter O'BLOC

THEMA

Die Angst beim Klettern:
Eine Herausforderung mit viel Potenzial

BEGINN 20 UHR

anschl. Podiumsdiskussion

24. – 25. JUNI

EUROPEAN YOUTH CUP

Am European Youth Cup messen sich die besten Nachwuchskletternden Europas. Spannende und herausfordernde Routen sind garantiert.

Gut möglich zudem, dass die Zuschauenden den einen oder anderen bald schon weltbekannten Namen in Aktion sehen: Zwei Monate nach seinem Sieg im O'BLOC wurde Alberto Ginés López letztes Jahr Olympiasieger im Sportklettern.

**PROGRAMM UND INFOS
UNTER OBLOC.CH**

VORSCHAU

JULI O'BLOC Talk – Was macht das Klettern mit uns?

SEPTEMBER Sport XX Kids-Cup – Nationaler Wettkampf für Kinder

NEWS

HALLE

AUSBAU



Fleissig wird vom O'BLOC-Ausbau gemunkelt. Es stimmt, wir bauen aus! Mehr Infos dazu folgen in der nächsten Zytzig-Ausgabe.

NEUE HEBEBÜHNE

Wer am Montag oder Dienstag zu uns klettern kommt kennt sie bereits: Unsere neue Teleskop-Arbeitsbühne mit Raupen. Sieht nach mehr Sperrzone aus, ermöglicht uns in Zukunft aber das Befahren von weichen Unterlagen. Dies ist wichtig, da die Kletterbereiche aus Sicherheitsgründen mit einer Fallschutzmassnahme ausgestattet werden sollen.

STAUBFILTER UND GROSSRAUM-PROPELLER

Wir sind bestrebt, die Luftqualität im O'BLOC zu verbessern. Für ein besseres Raumklima testen wir folgende Massnahmen: In der grossen Halle sowie im ersten Stock des Boulderbereichs sollen spezielle Filteranlagen helfen, den Magnesiumstaub in der Luft zu reduzieren. Zuerst im zweiten Stock sorgt ein Grossraum-Propeller für mehr Luftzirkulation.

BISTROT

GUTSCH-HAFERDRINK

Im Sortiment für den veganen Cappuccino oder den Chai Latte haben wir neu den Haferdrink von Gutsch. Dieser wird aus Schweizer Bio-Hafer in Schlieren produziert, schäumt sich prima und schmeckt neutral.



Interessant auch: Das O'BLOC ist nun Mitglied der Gutsch-Genossenschaft. Nur so erhält man die Lizenz, um Gutsch auszuschenken. Die Idee hinter dem Projekt: Je mehr Cafés sich für die gleiche Sache stark machen, desto mehr werden Anreize zur Produktion von Bio-Hafer geschaffen.

KURSE

O'BLOC'IS JUGENDKLETTERWOCHE

Ferienkurs

— Start Montag, 11. April 2022

Ferienkurs für 11- bis 16-Jährige. Unter Gleichaltrigen machen die Jugendlichen neue Klettererfahrungen und vertiefen ihre Kenntnisse. Es gibt einen Kurs für Einsteiger:innen und einen für Fortgeschrittene.

BLOCKKURS ERWACHSENE

Vertiefungskurs

— Mittwoch, 24. April bis Mittwoch, 6. Juli 2022
jeweils 12.00–13.30 Uhr

Wöchentlich stattfindender und von einem Coach begleiteter Kurs zum gemeinsamen Bouldern und Klettern.

SICHER STÜRZEN

Vertiefungskurs

— Mittwoch, 24. April 2022 | 19.30–22.00 Uhr
— Mittwoch, 11. Mai 2022 | 19.30–22.00 Uhr

Vertrauen gewinnen und mutiger werden mit der richtigen Sturz- und Sicherungstechnik. Zweiteiliger Kurs nach dem Motto: Auch stürzen kann gelernt werden.

MENTALKURS

Coaching

— Start Montag, 2. Mai 2022 | 19.30–21.30 Uhr

Trainiere in vier Sessions (jeweils montags) den vielleicht wichtigsten «Muskel»: das Gehirn. Im Fokus stehen Strategien, Auseinandersetzung mit der inneren Haltung und individuelle Zieldefinition.



Anmeldung und Infos zu allen Kursen unter obloc.ch/kurse

BIOGRAFIE EINES KLETTERGRIFFS

#1/3

ES GIBT SIE IN UNZÄHLIGEN FARBEN, FORMEN UND GRÖSSEN, UND WIR ALLE KLETTERN AN IHNEN DIE WÄNDE HOCH. GRUND GENUG, IHR «LEBEN» ETWAS NÄHER ZU BETRACHTEN. ZUM AUFTAKT: DIE HERSTELLUNG.

Besuch beim Griffhersteller Flathold in Moutier. Auf dem Markt seit vielen Jahren — gut möglich, dass die meisten unter uns bereits einmal an ihren Griffen geklettert sind. Die perfekte Adresse für einen Einblick in die ersten Stunden eines Klettergriffs. Manuel Hassler, Co-Inhaber und «Griff-Shaper», widmet sich seit zwanzig Jahren der Herstellung von Klettergriffen. Die Evolution von kleinen, naturnahen Leisten hin zu den grossen Volumengriffen von heute hat er hautnah miterlebt — und massgeblich geprägt.

«Die Inspiration für neue Griffformen kommt bei mir primär aus dem Routenbau für Wettkämpfe», erzählt Manuel. Auf die Inspiration folgt die Idee. Diese hält er in Skizzen auf Papier fest, oder greift gleich zum Schaumstoffklotz. Es geht darum, einen sogenannten «Schaummaster» zu erzeugen. Der Schaumstoff wird gesägt, geraspelt und geschliffen, von grob nach fein, bis die gewünschte Form und Oberflächenstruktur erreicht sind. Auch die Bohrlöcher werden gesetzt. Schnell wird klar: Einen Klettergriff zu entwerfen ist zu Beginn pure Handarbeit. Die Werkstatt gleicht derjenigen eines Bildhauers. Manuel benutzt Werkzeuge von der Motorsäge bis hin zu Feilen und Schleifpapier.

«Ein guter Griff», so Manuel, «gibt eine gewisse Richtung vor. Es gibt Formen, die einfach vom Gefühl her besser funktionieren als andere.» Er gibt deshalb besonders Acht auf die Ergonomie, bis ins kleinste Detail: Kann man den Griff mit links oder rechts gut greifen, wie liegt er in der Hand? «Schwierig sind grosse Henkel. Einen guten Henkel zu shapen ist anspruchsvoller als eine gute Leiste. Einen grossen Griff kann ich auf viele verschiedene Arten halten

und stehen —
und mich
somit
vielleicht

durch die Route mogeln. Das muss ich als Shaper im Hinterkopf haben. Die Schwierigkeit liegt darin, ein Mass zu finden zwischen schlichtem Design und dem Anspruch an Vielseitigkeit.»

Ist der Schaummaster geformt, wird eine Silikonhaut davon erzeugt. Die Szenerie ähnelt nun der eines Chemielabors: Der Schaummaster wird mit Plastilin umhüllt, um darauf mit Polyester die sogenannte Stützschaale zu kreieren. Die Plastilin-hülle wird dann entfernt und der Raum zwischen Stützschaale und Griff mit Silikon gefüllt. Es ist diese Negativform aus Silikon, welche später als Gussform für die Serienproduktion dient. Würde sie mit dem Endmaterial Polyurethan gefüllt, hätte man je nach Grösse einen für die Routenbauenden unhandlichen oder schweren Griff. Auch umwelt- und kostentechnisch wäre dies nicht in jedem Fall vertretbar. Deshalb wird oft eine zweite Form erstellt, die sogenannte Hohlform. Sie ist einen Zentimeter kleiner als die Gussform. Es ist die Lücke zwischen Guss- und Hohlform, die in der Produktion mit Polyurethan ausgegossen wird — und den finalen Klettergriff ergibt.

«Je grösser der Griff, desto mehr Material und Komplexität kommen im Herstellungsprozess dazu», resümiert Manuel Hassler. Die Fertigung in der Produktionsstätte muss von Beginn weg mitgedacht werden. Aus dem Besuch bei Flathold wird klar: Klettergriffe mögen wie ein simples Produkt daher kommen — doch ihre Herstellung bedingt eine grosse Portion Vision, Erfahrung und technisches Know-How.

Mehr Infos zu Flathold: www.flathold.com

—> Ausblick: Das nächste Mal geht es um den Lebensabschnitt Kletterhalle. In Fülle stehen die Griffe den Routenbauenden zur Auswahl. Dafür müssen sie aber auch gelagert und stets gereinigt werden.

GEZWITSCHER

DEIN KLETTERHOROSKOP

WASSERMANN

Bist du klettertechnisch da, wo du sein willst? Es geht dieses Jahr nicht um Selbstoptimierung, sondern um Akzeptanz und Gelassenheit. Nimm dir Zeit. Die Power der Venus wirst du im richtigen Moment spüren.

FISCHE

Erkenne deine wahre Grösse! Mit der Unterstützung von Jupiter erscheint dir kein Zug mehr zu weit. Grenzen setzen wir uns oft nur im Kopf. Wage nächstes Mal den Dyno.

WIDDER

Du machst dich innerlich bereit für die Suche nach dem Sinn deiner Klettermotivation. Jupiter begibt sich in dein Zeichen. Es ist Zeit für Neues: Projektiere eine Route oder nimm den nächsten Klettergrad in Angriff.

STIER

Uranus vermittelt: Wenn du dich klettertechnisch weiterentwickeln willst, musst du die Komfortzone verlassen. Setze dir überschaubare Ziele. Obwohl du ehrgeizig bist, sind Wunsch und Wirklichkeit nicht immer deckungsgleich.

ZWILLINGE

Im Zentrum steht ein vertrautes Thema: gute Kommunikation. Die Freundschaft zu deinem Klettergspändli bereichert dich. Schöne Gespräche entstehen. Achte darauf, dass die Klettermeter nicht zu kurz kommen.

KREBS

Intuition ist dein Zauberwort. Versuche nicht allzu viel nachzudenken beim Klettern. Jupiter schenkt dir die nötige Energie, die dich die Schwerkraft in der Route vergessen lässt.

LÖWE

Dein inneres Leuchten wird als sehr motivierend empfunden. Du hast jetzt die Chance, deine Kletterfreunde mitzureissen und zu einem zusätzlichen Training pro Woche zu überreden.

JUNGFRAU

Lass dich nicht verunsichern, wenn dich Kletterrouten mal nerven. Die Position von Venus löst diese Blockade. Eine tiefe Liebe zum Klettersport entsteht.

WAAGE

Saturn ist dein Ausdauertrainer: Dieses Jahr steht ganz unter dem Motto «Ich setze mich gegen das Laktat in den Armen durch». Du meisterst viele Klettermeter. Nur nichts zum falschen Punkt erzwingen.

SKORPION

Du bist weniger konsequent in der Umsetzung deines Trainingsplanes. Eine schwierige Phase, aber Jupiter unterstützt. Gesundheitsthemen interessieren dich: Du gehst nun das Aufwärmen seriös an.

SCHÜTZE

Dynamikpaket Mars gibt dir Kraft, um selbstbestimmt durchzustarten: Du erhöhst dein Kletterpensum. Der Überhang reizt dich. Vorsicht und Mut können sich ab nun konkurrieren.

STEINBOCK

Glückwunsch, du wirst stark von Saturn unterstützt. Seine Konstellation sorgt für mehr Kontakt zwischen dir und den Griffen. Im Kopf musst du dich von unnötigen Ängsten freimachen.

AUSBLICK

#6 — 06|2022

Über welche Kletter-Themen möchtet ihr in Zukunft mehr erfahren? Anmerkungen und Ideen dürfen gerne direkt an eliane@obloc.ch geschickt werden.

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER O'BLOC-ZYTTIG ERSCHEINT IM JUNI 2022.

OBLOC

bouldern und klettern

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo, Di & Do 10.00 – 23.00

Mi & Fr 08.00 – 23.00

Sa / So 09.00 – 19.00

KONTAKT

Tel: 031 372 07 07

Für Fragen zu Kursen
kurse@obloc.ch

Für allgemeine Fragen
kontakt@obloc.ch

ADRESSE

Forelstrasse 11
3072 Ostermundigen

www.obloc.ch

