

Der Tiger in mir – NLP beim Sportklettern

Zu den Freizeitbeschäftigungen die ich einigermaßen regelmäßig ausführe gehört für mich zweifelsfrei das Sportklettern. Dabei gilt es, in meinem Fall, Kletterrouten von ca. 10-15 Metern zu bewältigen und das möglichst ohne abzustürzen.

Bei der Begehungsart die ich normalerweise bevorzuge, dem sogenannten Vorstieg, ist man zwar mit einem Seil gesichert, dieses muss man allerdings beim Aufstieg selbst immer wieder in Zwischensicherungen, einhängen da eine echte Besteigung eines Berges simuliert wird und dort ja auch normalerweise kein Seil von oben zum Sichern herangezogen werden kann.

Die normalen, ausgewiesenen Kletterrouten sind in der Regel durch ein Bewertungssystem in ihrem Anspruch zu unterscheiden. So ist eine Route des Schwierigkeitsgrades 4 durchaus für Anfänger geeignet und eine des Grades 11 nur von den besten Kletterern zu bewältigen. Derzeit klettere ich Routen des Grades 6+ relativ sicher und die der Stufe 7- wenn es gut läuft. Die Routen in diesem Schwierigkeitsgrad sind zwar durchaus technisch anspruchsvoll, jedoch ist der entscheidende Faktor die Psyche des Kletterers da man bei einem Absturz im Vorstieg durchaus mal 4-8 Meter fallen kann (am Fels oft noch mehr).

Als ich also im Rahmen der NLP-Practitioner-Ausbildung den New Behavior Generator (Anm.: NLP-Technik) kennen lernte war einer meiner ersten Gedanken diesen zu nutzen um Zugang zu den Ressourcen zu bekommen die Weltklasse Kletterer so erfolgreich machen. Bei der Intervention modellierte ich also einen Kletterer dessen Stil mir gut gefällt und der mir präsent genug war um ein klares Bild von ihm zu haben. Die Intervention fand während eines Ausbildungswochenendes statt und schien gut funktioniert zu haben da ich förmlich das Selbstvertrauen, die Zuversicht und die benötigte Sicherheit spüren und erleben konnte. Der echte Praxistest stand aber noch bevor. Einige Tage später war es dann soweit und ich war wieder beim Klettern in einer mir vertrauten Kletterhalle und wollte nun unbedingt ausprobieren ob der New Behavior Generator tatsächlich seine Wirkung zeigt. Bevor ich also in eine Route einstieg die ich bis dahin noch nie im Vorstieg durchgestiegen bin, d.h. bei der es mir noch nie gelungen war, durchlief ich noch einmal kurz die Phasen des New Behavior Generator in der ich das Modell beobachtete, mich dann in dieser Rolle dissoziiert sehe, um dann die Route vor meinem geistigen Auge assoziiert zu durchklettern.

Sofort standen mir die notwendigen Ressourcen für einen erfolgreichen Versuch zur Verfügung und ich kletterte los. Was während des Aufstiegs passierte kann ich gar nicht mehr genau beschreiben, da ich wie in einer Trance jeden einzelnen Zug mit vollkommener Zuversicht abspulte und die Route das erste mal komplett im Vorstieg durchgestiegen bin.

Nach diesem, für mich, elementaren Erfolg wollte ich allerdings noch ein wenig mehr und beschäftigte mich einige Zeit mit dem Gedanken ob es wohl auch möglich sei etwas anderes als einen Menschen zu modellieren. In diesem Zusammenhang stellte ich mir also vor wie es sein würde sich die Verhalten und Ressourcen von Tieren zunutze zumachen. Wieder beim Klettern stieß ich dann auch bald auf ein weiteres Problem das mich behinderte. Da mein Trainingszustand nicht besonders gut war (und auch derzeit immer noch nicht ist) kam ich gelegentlich inmitten eines Aufstiegs an eine, wie mir schien, physische Grenze an der mir schlicht und einfach die Kraft ausging.

Da ich allerdings den Glaubenssatz habe, dass Menschen deutlich mehr physische Reserven haben als der Körper gelegentlich bereit ist freizugeben, beschloss ich mir einen Weg zu den in der genannten Situation noch mindestens soviel Kraft und Energie zu mobilisieren, bis ich zumindest den Aufstieg erfolgreich erledigt habe.

Relativ schnell kam ich dann auch auf die Idee doch einfach mal einen Tiger zu modellieren da dieser für mich ein Ausdruck enormer Kraft und eines extrem starken Kampfeswillen ist. Als ich also das nächste Mal in einer Situation war in der mir die Kraft ausging hielt ich inne und fing an mir einen Tiger, der vor mir einen Baum hochklettert, vorzustellen. Nachdem ich die Physiologie sehr deutlich wahrnehmen konnte und fast schon glaubte ihn auch knurren zu hören assoziierte ich mich in dieses Bild und passte sowohl meine Körperspannung als auch, soweit möglich, meine Mimik an. Das heißt ich schlüpfte voll in die Rolle eines Tigers und fing sogar leicht an die Zähne zu fletschen und zu knurren. Zum Glück war die Musik in der Halle laut genug damit mich keiner hören konnte, ich glaube die hätten mich sonst für total verrückt erklärt.

Der Effekt der sich allerdings jetzt einstellte war enorm! Ich bemerkte wie sich meine kompletten Muskeln anspannten und hatte plötzlich wieder die Reserven um die Kletterei fortzusetzen. Mit der Aggressivität eines angreifenden Tiger nahm ich also die nächsten drei Züge und war schon in Gedanken fast ganz oben, als ich glatt an einem Griff vorbei langte.

Glücklicherweise wurde mein Sturz von meiner Kletterpartnerin souverän abgefangen und ich kam schnell zu der Erkenntnis das Klettern eben doch nicht nur mit Kraft zu tun hat. Inzwischen habe ich das Verfahren so für mich verfeinert, dass ich mir tatsächlich in den beschriebenen Situation noch einmal einen Kraftschub versetzen kann, diese gewonnene Kraft dann aber trotzdem so einsetzte, dass ich nicht wieder abfliege, sondern eben wirklich noch ein paar Meter Boden gut machen kann. Obwohl ich mir am Anfang ein wenig Sorge gemacht habe ob sich das Ganze nicht ein wenig lächerlich anhört, habe ich dem Einen oder der Anderen schon von meiner speziellen Tiger-Technik erzählt und war erstaunt, dass dies bis jetzt immer sehr interessiert aufgenommen wurde. Unglaublich oder auch total abgedreht fand es zumindest noch keiner und selbst wenn, für mich funktioniert es!

Markus Heyeckhaus, NLP-Master

Diese Artikel aus dem Downloadbereich könnten Sie auch interessieren:

- Feedback, nicht nur eine Sache für Profis
- Erfolgreich Ankern – NLP-Anker im Straßenverkehr
- NLP definiert – NLP zum Kennenlernen
- NLP im Alltag

Dies ist ein Service von:

Empfehlen Sie uns bitte weiter.

www.alexander-training.de