

Eva 16, Europameisterin 2016 im Vorstieg und in der Kombi: Boulder/Lead-Speed

Der Kopf ist der stärkste Muskel

Angefangen zu klettern habe ich in einer Klettergruppe, die mich auch zum Wettkampfklettern brachte. Von unserem (sehr ehrgeizigen) Trainer bekamen wir von klein auf vermittelt, dass ohne Bewerbe auch das Trainieren keinen Sinn hat. Dies hat mich **als Volksschulkind öfters dermaßen unter Druck gesetzt**, dass meine Mutter mir manchmal sogar zugeredet hat, das Wettklettern in meiner damaligen Trainingsgruppe aufzugeben. Dazu kamen Spannungen unter den Trainingspartnerinnen innerhalb der Gruppe, weil unser Trainer uns geradezu gegeneinander aufstachelte und es kam nicht selten vor, dass er nach einer verpatzten Route oder speziell nach einem schiefgelaufenen Wettkampf kein Wort mehr mit mir redete.

Zu dieser Zeit begann ich mit dem Mentaltraining bei der Irene. Vorerst hatte es aber für mich nicht Priorität meine Kletterleistung durch mentales Training zu verbessern, sondern mit der **Situation im Team, meinem Trainer und dem Leistungsdruck fertig zu werden.** In dieser Zeit lernte ich, wie ich mich **vor verletzenden Aussagen schützen kann**, stärkte mein damals sehr auf der Strecke gebliebenes **Selbstbewusstsein** und ich lernte außerdem verschiedenste **Atem- und Entspannungsübungen.**

Mit 14 Jahren bekam ich die Chance, in das Österreichische Jugendnationalteam aufgenommen zu werden. Mein Trainer hielt gar nichts davon. Aber er wusste genauso gut wie ich, dass ich ohne das Jugendnationalteam nicht über die Staatsgrenzen hinaus kommen konnte, und so fand er sich damit ab. Dann wurde ich immer besser, gewann meine ersten Europacups und war auch bundesweit bei vielen Wettkämpfen unschlagbar.

Mein Trainer investierte nun nicht nur doppelt so viel Zeit in mich, sondern legte mir auch **mehr als doppelt so viel Druck auf.** Und als ich dann bei der Jugendweltmeisterschaft 2015 in Arco, Italien, „nur“ einen 11. und einen 7. Platz erreichte, beschloss er, das Training mit mir zu beenden.

Dies war die zweite radikale Wende in meinem Kletterleben. Von nun an war ich auf mich selbst gestellt, musste selbst mein Training gestalten. Obwohl dies natürlich viel schwieriger und komplizierter war, fiel eine unglaubliche Last von meinen Schultern. Denn zum ersten Mal konnte **ich** entscheiden, an welchem Bewerb **ich** teilnehmen will, welche Ziele **ich** habe und was **ich** trainieren möchte.

Ich musste **keine Angst mehr haben, dass mir jemand böse ist, wenn ich unter meinem Niveau klettere, einen schlechten Tag habe oder** krankheitsbedingt einen Wettkampf auslassen musste.

Leider kämpfe ich auch heute noch mit den Gedanken, dass andere mich weniger schätzen, beziehungsweise mögen, wenn ich nicht gut klettere. Mit dem **Mentaltraining** stärke ich immer noch mein **Selbstvertrauen** aber vor allem kann ich damit meine **Kletterleistung** verbessern. Denn wenn ich eines gelernt habe, dann das: Der stärkste Muskel in unserem Körper ist der Kopf. **Zuerst gibt immer der Kopf auf, erst dann der Körper.** Dieser Satz hat mich immer schon fasziniert, denn oft ist es nicht die physische, **sondern die psychische Leistung, die über den Ausgang eines Wettkampfes entscheidet.**