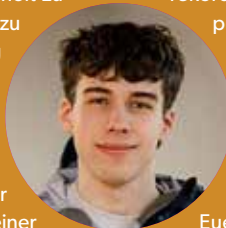


DIE GIPFEL DER LEISTUNG?



MOTIVATION OHNE DRUCK

Leistung ist tief in unseren Köpfen und in unserem Gesellschaftssystem verankert. Schon als Kind heißt es oft: Höher, schneller, weiter! Auf dem Weg zur Uni gebe ich dann alles, um bloß nicht vom E-Bike überholt zu werden. Sich zu beweisen und mit anderen zu messen, macht Spaß. Doch mit Leistung kommt auch Druck. Wer sich ständig vergleicht oder auch von außen Leistungsdruck erfährt, riskiert, die eigenen Bedürfnisse zu ignorieren. Dabei wird oft vergessen: Leistung ist individuell – hat aber immer einen Referenzpunkt. Das neue Kind in meiner



Euer

Jugendgruppe vergleicht sich nicht mit einer Topkletterin wie Hannah Meul und auch die olympische Speedkletterin vergleicht sich nicht bei jedem Versuch mit der Weltrekordhalterin, sondern vielleicht eher mit ihrem persönlichen Rekord. Dazu erklärt Niko gemeinsam mit einer Expertin die Psychologie von Leistung, Jonathan entdeckt unbekannte Schwierigkeitsskalen, Sepp erzählt vom Trend Everesting, und Marco zeigt, wie man gesund trainiert. Also, **habt Spaß** beim Leistungstraining und beim Lesen.

HENRI

WORTSCHATZ

Powernap

Ein nur wenige Minuten langer Schlaf, um dem natürlichen Bedürfnis nach Erholung nachzugeben. In Japan ist das ein fester Bestandteil des Berufslebens, hier dagegen fehlen in Schule oder Beruf die Möglichkeiten weitestgehend – noch. Forschende vermuten, dass Power naps über einer Stunde schädlich sein können, das ist allerdings noch wenig erforscht. Deswegen – gönnt euch ruhig eine extra Mütze Schlaf für einen extra Energie-Boost. MH

Raureif bedeckt das Gras, es ist noch kalt morgens. Ich stehe mit dem Rad an der Ampel auf dem Weg zur Arbeit. Grün, weiter geht's. Den Berg hoch, ich muss ordentlich reintreten. Plötzlich zieht ein anderes Fahrrad von hinten an mir vorbei. Mein erster Blick geht nicht zum Kopf der Person auf dem Rad – sondern zum Rahmen und zur Kurbel: E-Bike oder nicht?

NIKO LINDLAR MIT EVA-MARIA SPERGER

Warum beschäftigt uns Menschen Leistung so, warum interessiert es mich, ob ich von einem E-Bike oder einem normalen Rad überholt wurde? Warum trainiere ich auf einen Marathon und möchte „unter 3:30 Stunden“ im Ziel sein? Ein Sieg ist ausgeschlossen, hunderte oder sogar tausende Personen werden vor mir ins Ziel laufen. Ich könnte es genauso gut ein bisschen langsamer angehen lassen – was sind schon 100 oder 200 Plätze?

Und dennoch bin ich nicht allein: Millionen Menschen laufen Marathons und orientieren sich an Zeiten wie „unter 4 Stunden“: Kurz vor einer runden Zeit steigen die Finisher-Zahlen stark an, da wollen alle noch schnell ins Ziel.

Das Bedürfnis nach Leistung ist aber nichts Besonderes, es ist viel mehr ganz normal: Leistung, so beschreibt es die Psychologin und Leistungssportlerin Eva-Maria Sperger, entsteht fast immer in Bezug auf einen Referenzpunkt. Man gleicht innerlich ab – mit Zahlen, Zeiten oder schlicht mit einem Gefühl: Wie schwer hat sich das angefühlt? War ich heute stärker als sonst?

Dieses innere Abgleichen ist tief in uns verankert. Unser Gehirn vergleicht ständig – nicht aus Eitelkeit oder Ehrgeiz, sondern weil Vergleichen Orientierung gibt: Es hilft uns einzuordnen, wo wir stehen, macht Entwicklung sichtbar und kann motivieren. Problematisch wird es erst dann, wenn wir Leistung oder Vergleich mit unserem persönlichen Wert verwechseln.

Der Blick auf den Rahmen des überholenden Fahrrads ist deshalb kein Zeichen übertriebener Konkurrenz. Er ist Ausdruck eines normalen menschlichen Mechanismus. So auch im Ausdauersport: Ein Ziel wie „unter 3:30 Stunden“ steht für sich, es vergleicht nicht mit anderen, es geht nicht ums Gewinnen. So ein Ziel kann Richtung geben und Fortschritt greifbar machen. Vergleich ist ein



Eva-Maria Sperger ist Leistungssportlerin, macht Trail- und Ultraläufe und arbeitet als Diplom-Psychotherapeutin in München und Garmisch-Partenkirchen. psychotherapie-sperger.de

Trainingspartner, sagt Eva-Maria Sperger dazu: Er fordert heraus, motiviert und kann helfen, über sich hinauszuwachsen.

Ungesund wird es, wenn dieser Trainingspartner ein Richter wird. Wenn Zahlen nicht mehr unterstützen, sondern bewerten. Wenn Leistung beginnt zu schaden: Körperlich, psychisch oder sozial. Der Vergleich an sich ist normal – aber das Leiden daran nicht zwingend. Auch wenn das gesamte Selbstwertgefühl nur noch an Erfolg und Misserfolg hängt, wird es kritisch. Dann wird aus Orientierung eine Fixierung. Leistung ist kein Dauerzustand.

Gleichzeitig ist unsere Gesellschaft stark leistungsgeprägt. Zeiten und Zahlen sind emotional aufgeladen. Das kann motivieren – aber auch Druck erzeugen. Zeiten ohne Vergleich, ohne Leistungsdruck und ohne Leistungsmodus sind deshalb wichtig. Gerade in schwierigen Phasen kann der ständige Vergleich stark belasten. Hier spielt heutzutage natürlich Social Media eine große Rolle: Dort gibt es tolle, inspirierende und motivierende Inhalte – aber es kann auch ganz schön runterziehen, die ganze Zeit fitte Leute zu sehen. Eine einfache Leitfrage ist: Wie geht es mir nach der Nutzung? Wenn es mehr Energie raubt als gibt, kann Abstand hilfreich sein.

Auch jemand wie Eva-Maria Sperger, mit diversen Ultra-Trail-Siegen schaut noch an der Ampel auf das Fahrrad neben ihr. Ihr hilft, in einem ersten Schritt diesen Vergleich bewusst wahrzunehmen: „Ah, da ist wieder der Vergleich.“ Das ist kein Fehler, sondern menschlich. Vergleich ist wie ein Höhenmesser, Leistung ist wie eine Bergtour: Gipfel und Täler gehören zusammen. Entscheidend ist ein respektvoller, mitfühlender Umgang mit sich selbst – gerade an schwierigen Tagen. Leistung darf antreiben. Sie sollte dich nicht definieren. Und vielleicht reicht es manchmal, an der Ampel einfach normal weiterzufahren – egal, wer daneben steht.

LEISTUNGSVERGLEICH

DER BLICK ZUR SEITE

Der Abgleich der persönlichen Zielzeit ist auch vielen Hobbyläufer*innen wichtig. © AdobeStock/babaroga



Ein Interview mit EVA-MARIA SPERGER GIBT ES ONLINE

Titelbild
Leistung im Bergsport: Chancen und Risiken
© GeminiFlash/779369/
Firefly/Elisabeth Zacherl

ALLES DRIN AUSSER DURCHBLICK

Begleitet eine Jugendgruppe auf Tour und durch das Chaos der Schwierigkeitsgrade. Denn für fast jede alpine Aktivität gibt es eine eigene Skala, und jedes Land kocht gerne sein eigenes Süppchen – also heißt es Obacht geben: Nicht falsch abbiegen.

JONATHAN LIDL

Jetzt heißt es also: Klettersteigsets anlegen. Gurt anziehen, überprüfen, ob der Helm richtig sitzt und ein bisschen dehnen. Denn gleich öffnen sich die Zugtüren.

Hier wartet die berühmte Bahnhofsunterführung (K1) auf uns. Also brav am Geländer einhängen und ja nichts riskieren.

Die Nächste Hürde folgt sogleich: Der schlaglochübersäte Gehweg (T2) sorgt für die erste Selektion – wer übersteht ihn heil? Aber zum Glück ist selbst der schlechteste Gehweg mal zu Ende und es geht auf den blau markierten Wanderweg. Nicht mehr ganz kinderwagentauglich, aber genug Platz zum Fangen spielen.

Nächste Abzweigung: Wir folgen natürlich weiter dem blau markierten Weg (aber warum sind da auf einmal weiße Streifen dabei?). Nach zehn Minuten wartet ein rutschiger, steiler Grashang mit absoluter Absturzgefahr auf uns. Oha! Auf einem blauen Weg?

Da kommt die Erkenntnis: Wir haben die Grenze zur Schweiz überschritten und da steht blau-weiß für extrem schwierig. Uff, gerade noch

● Gamsspitzl 2 h 21
 ● Zehnerkarspitze 2½ h 2122
 ● Zehnerkarspitze ü. Gamsleitenspitze 4 h 22
 Alpenverein Edelweiss/Wien
 ● Herbertspitze 1¼ h 22
 ● Gamsleitenspitze 2 h 22
 ● Südwienner Hütte ü. Gamsleitenspitze 7 h 22
 Alpenverein Edelweiss/Wien
 ● Seekarhaus 40min 702
 ● Seekarspitze 2½ h 702.3
 ● Oberhütte 3 h 702
 Alpenverein Edelweiss/Wien

rechtzeitig! Also umdrehen, wieder zurück und den richtigen Weg nehmen.

Die verlorene Zeit will aber wieder reingeholt werden, die erste Abkürzung wartet schon. Also rein in den Wald. Blöderweise ist das nur so ein blöder Boulderertrampelpfad, der an einem Block endet. Fb 6c mitnehmen und umdrehen. Nach so vielen Verhauern ist es Zeit für eine Pause. Mit dem Rücken an die Wand der Alm könnte man die Sonne genießen. Oder man kraxelt die Hüttenwand rauf und lässt diese V0 nicht unbegangen zurück.

UNGEWÖHNLICHE SKALEN

Beneschskala (~1894)	Eisklettern (WI=Waterice)	Schwierigkeitsgrad	Ewbanks (Australien)	Yosemite Decimal System (USA)	Krakau-skala	Japanisches Dankyu (Bouldern)
VII	WI1	sehr leicht	11	5.1 (UIAA 3+)	I	10-kyu
VI	WI2	leicht	12	5.2	II	9-kyu
...	...	mittel5.10c (UIAA 7)...	...(bis VI+ wie UIAA)	...1-kyu
II	WI6	schwer	34	5.15c	VI.1(+)	1-Dan
I	WI7 (>90°)	sehr schwer	35	5.15d (UIAA 12)	VI.2(+)	2-Dan

Schon ist die Sonne weg, in der schattigen Nordseite lauert tatsächlich ein Schneefeld (ZS+) auf vorbeikommende Wander*innen. Und als wäre das nicht genug, ist da auch noch ein gefrorener Wasserfall. Mindestens WI6. Heute wagen wir uns aber dann doch nicht in das 90° steile Eis.

Lieber zurück in die Sonne. Die versteckt sich aber hinter einem Sandsteinblock (wo kommt der denn her?). Hilft nichts, also eine menschliche Baustelle bauen mit dreizehn Mann und Frau und die sächsische V bezwingen. Oben treffen wir dann auch auf den Rest, der einfach außen rumgegangen ist. Tja, schade!

Aber jetzt, so kurz vorm Gipfel, schlappmachen wäre ja eine Schande! Mit ein bisschen Planlosigkeit wird der Gipfelaufbau schon mal zur 5.11c / A0. Erst oben bemerken wir den Wanderweg (Beneschskala VII) auf der anderen Seite. Jetzt wartet nur noch das Gipfelkreuz – unser Endgegner. Mindestens eine 34 (zumindestens in Australien). Aber mit Hilfsmitteln auf A3 runterbrechen hilft und schon sitzt die ganze Gruppe oben.

Nach so einer anstrengenden Tour ist es völlig legitim, über die Rutsche (eine Rutsche am Berg? Lächerlich!) abzufahren. Erschöpft stehen wir vorm Bahnhof. Alles wäre gut – wenn da nicht noch die berühmte „Bahnsteigunterführung (K1/A)“ warten würde ...

Blau, rot, schwarz bedeutet bei Alpenvereinswegen leicht, mittelschwer, schwierig.
 ☑ Marco Kost

Geht auch gesund und mit Spaß?

Von Sepp Hell

Nach nur knapp sechs Stunden Schlaf aufstehen, Tablette einwerfen gegen Muskelkater, alleine die erste Trainingseinheit erschöpft mit nüchternem Magen absolvieren und dann gestresst aufs gemeinsame Training abends harren: Muss Leistung im Sport so aussehen!? Um nachhaltig erfolgreich zu sein, gibt es einige sinnvolle Grundregeln:

DONT'S

Nur ans ferne **utopische Ziel** denken.

Übertraining: Bei starkem Muskelkater, z.B. nach einem verfrühten nächsten intensiven Training.

Quantität statt Qualität: Immer in der gleichen mäßig anstrengenden Intensität in sehr hohem Umfang trainieren bringt weniger, als sinnvolle Trainingsreize zu setzen.

Verletzung oder Krankheit: Weniger ist oft mehr! Eine Zwangspause wirft dich weiter zurück als ein verpasstes Training.

Training allein: Anstrengende Einheiten meisterst du besser gemeinsam, eine Trainingsgruppe und ein gemeinsames Ziel helfen gegen den Schweinehund.

DO'S

Regeneration: Besser wird man auch durch eine gute Erholung nach dem Trainingsreiz.

Schlafhygiene: Regelmäßige und ausreichende Schlafenszeiten helfen nicht nur den Profis.

Ernährung: Setze auf kohlenhydrat- und proteinreiche Ernährung sowie ausreichende Flüssigkeitszufuhr bei intensiver Belastung.

Intensität: Regelmäßiges, geeignetes Kraft- und Mobilitätstraining nutzen – auch im Ausdauersport.

Trainingsplan: So setzt du dich mit dem Training auseinander und die Dokumentation hilft der Disziplin.



DAS POSITIONSPAPIER DER JDAV ZUM THEMA LEISTUNGSSPORT BEI IHREN MITGLIEDERN FINDET SICH HIER.



© JDAV Konstanz

Wasserpark für Große

Ab ins Nasse hieß es an Himmelfahrt für eine Gruppe motivierter Teilnehmender der JDAV Konstanz. Es ging ins Tessin, um dem einzigen Bergsport zu frönen, bei dem Regen kein Ärgernis ist.

Der JDAV-Partner Mountain Equipment stattet die Jugendgruppe für ihre kommenden Touren den Groundup Headbands aus, diese passen übrigens auch unter einen Helm.



Wir prämiieren die besten Bergmomente, die ihr in eurer JDAV-Jugendgruppe erlebt habt. Schickt einfach Erlebnis, Ärgernis, Zwischenfall – was auch immer – als Text (280 Zeichen) oder Foto mit Text (140 Zeichen) an: bergmoment@alpenverein.de



© Sepp Hell

AUSDAUER-CHALLENGE

EVER-REST- IN-PEACE!?

8848 Höhenmeter Everesting – wieso gibt man sich der Qual hin, den gleichen Buckel so oft hintereinander zu erklimmen, bis man einen vertikalen Höhenunterschied erreicht, der der Höhe des Mount Everests entspricht!? Erst einmal kurz zu den Regeln gemäß der Website „everesting.cc“: Jeder Aufstieg muss immer gleich und vollständig innerhalb einer Aktivität (ohne Schlafen und ohne Zeitlimit) absolviert werden, bis man 8848 Gesamthöhenmeter im Aufstieg erreicht. Die Spielart der Leistungsschau findet immer mehr Fans. Auch im Skimo gibt es mittlerweile organisierte Everesting-Veranstaltungen wie am Fichtelberg im Erzgebirge. Ich habe 2024 mit dem Rennrad an der Everesting-Veranstaltung auf der Panorama-Rossfeldstraße bei Berchtesgaden teilgenommen: Elf Auffahrten mit je achthundert Höhenmetern. Als jemand, der lieber etwas langsamer, dafür gerne etwas länger macht, konnte ich den Großteil des Tags tatsächlich genießen. Ich konnte mit Spezln ratschen, hatte endlich einmal ausgiebig Zeit zum Hörbuch hören und durfte guten Gewissens den ganzen Tag über gemütlich aus der Trikottasche vor mich hin schnabulieren. Klar plagte mich auch einmal eine Durststrecke, die aber nach einer Pause überstanden war. Wiederholungspotenzial? Eine Skimo-Version würde mich noch reizen! Vielleicht lasse ich danach Everesting-Ambitionen aber doch mal ruhen.

SEPP HELL

IMPRESSUM An dieser Ausgabe arbeiteten mit: Sepp Hell, Maria Holzapfel (MH), Jonathan Lidl, Niko Lindlar, Henri Meyer-Gauen.

Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter*in: Annika Quantz, Raoul Taschinski. Redaktion: Christine Frühholz (verantwortl.), Philipp Radtke in Zusammenarbeit mit dem KNOTENPUNKT-Redaktionsteam. Beiträge in Wort und Bild an den DAV, Redaktion KNOTENPUNKT, Anni-Albers-Str. 7, 80807 München. Die Beiträge geben immer die Meinung der Verfasser*innen, nicht die der Jugend des Deutschen Alpenvereins wieder. Diese Publikation wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion.

Gestaltung und Produktion: Sensit Communication, sensit.de. Wir verwenden den Genderstern, um alle Menschen anzusprechen. Mit dem * möchten wir dabei auch Personen gerecht werden, die sich in den Kategorien weiblich oder männlich nicht wiederfinden. Mehr dazu unter jdav.de/gender



HIER GIBT'S SEPPTS GANZEN BERICHT.

GÄMSCHEN KLEIN

