

## Max Rosenberg

Klettertrainer des Kletterteams der Marswiese

Staatlich geprüfter Instruktor-Sportklettern und Sportstudent Lehramt an der Uni Wien



### Mein Weg zum Klettersport

Anders als bei vielen KletterInnen, wurde mir das Klettern nicht in die Wiege gelegt. Vielmehr konnte ich in jungen Jahren Fußball spielen, ehe ich wirklich Laufen konnte. In weiterer Folge war ich intensiv bis zum meinem 14. Lebensjahr im Vereinssport tätig. Vollgas geben und konsequentes Training sind somit seit meinem Kindesalter ständige Begleiter.

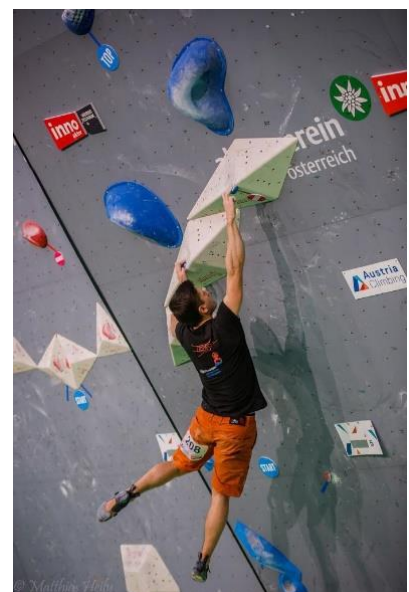


Da ich mit meiner Familie schon immer in den Ferien in die Berge fuhr und selbst ein begeisterter Bergsteiger bin, ging ich, aufgrund der Nähe zur Marswiese, wo übrigens auch meine Fußballkarriere begann, in die damals neu errichtete Kletterhalle und versuchte mich erstmals am Klettern. Nach anfänglicher Begeisterung für den Klettersport besuchte ich immer wieder die Marswiese, bis ich eines Tages entschied, mit dem Fußball aufzuhören und nun mit dem Klettern anzufangen, was ich nicht bereuen sollte. Die Berge blieben weiterhin mein Ort der Erholung, Entspannung und der perfekte Ausgleich zum stressigen Alltag. Einfach drauf los gehen und abschalten. Da rückt das Klettern auch mal in den Hintergrund.

### Meine Zeit als Kletterer

Die weiteren Jahre waren eigentlich ausschließlich geprägt von intensiven Trainings-/ Klettereinheiten. So führte mich mein Weg über anfängliche Kletterkurse weiter ins Kletterteam des Alpenverein Gebirgsvereins, bis ich schlussendlich an diesem Punkt angelangt bin und mich nun selbst als Klettertrainer eines Kletterteams bezeichnen kann.

Den Biss für den Wettkampfsport habe ich mir übrigens erhalten. Seit meiner Zeit im Kletterteam des Alpenverein Gebirgsverein nehme ich an Kletterbewerben teil und bin aktuell immer noch aktiv und hoch motiviert. Ob nun eine gemütliche Vienna Bouldertour oder ein anspruchsvoller nationaler Bewerb ist egal, der Ehrgeiz und die Freude am Klettern ist bei beiden gleich groß.



## Meine Ziele



Aufgrund meiner langjährigen Tätigkeit als Sportler im Leistungssport war es für mich als Trainer einfach logisch, ebenfalls in diese Richtung gehen zu wollen. Da kommt mir natürlich mein Sportstudium auch noch sehr gelegen. Inzwischen ist meine Trainertätigkeit sicherlich weitaus mehr als einfach nur ein Nebenjob zur Uni. Es macht einfach eine unglaubliche Freude, zusammen mit den motivierten Kids in der Halle zu stehen, diese zu trainieren oder zu Wettkämpfen zu begleiten und dabei auch noch zu erleben, was die für eine riesige Freude dabei haben. Ihnen zuzuschauen, wie sie bei einem Bewerb die lässigen Routen oder Boulder klettern, da juckt es einen selbst schon auch ordentlich in den Fingern. Man versucht also irgendwie eine Balance zwischen den eigenen Wettkampfzielen, der Trainertätigkeit und der Uni zu finden und all dies auch noch irgendwie in den Alltag zu integrieren. Inzwischen bin ich allerdings an einem Punkt angelangt, wo ich immer öfters meine Arbeit als Trainer meiner eigenen Kletterzeit bewusst und gewollt vorziehe, meinen Fokus und Energie überwiegend in die Kinder investiere und ihnen zu ihren eigenen Zielen im Klettersport verhelfen möchte.

## Meine Philosophie als Trainer

Klettern ist ein Sport, der sich aktuell immer größerer Beliebtheit erfreut. Mir fällt so schnell einfach kein anderer Sport ein, der eine so immens große Vielfalt bietet, wie dies der Klettersport tut. Es wird absolut nie langweilig und ich bin voll überzeugt, dass man auch noch nach sehr vielen Jahren des Kletterns ganz bestimmt noch immer etwas dazulernen kann und etwas Neues erlebt. Ganz gleich ob Halle, Wettkampfsport oder die vielseitigen Ausführungsformen am Felsen, es warten immer neue Erfahrungen. Außerdem würde ich den Klettersport als eine extrem soziale Tätigkeit bezeichnen. Ob Leistungssportler\*innen oder noch Kletteranfänger\*innen, es ist für jeden was dabei und man kann gewiss gemeinsam immer eine gute Zeit haben und andere Menschen während des Klettertages kennen lernen und mit denen dann womöglich gleich eine neue Seilschaft bilden. Diese Vielfalt und die Werte, die der Klettersport mitbringt, sind auf jeden Fall Dinge, die ich als Trainer vermitteln möchte. Dieser Sport verlangt einfach eine wahnsinnige Bandbreite an verschiedensten konditionellen, sowie koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Genau dies möchte ich als Trainer in meinen Einheiten nutzen, um ein möglichst breites und vielseitiges koordinatives und konditionelles Fähigkeitenkonzept aufzubauen, welches uns als Kletterer oder Kletterin und unserem Leistungsvermögen nur zugutekommen wird.





Aufgrund meines Sportstudiums möchte ich natürlich die Kinder generell zu einem lebenslangen Sporttreiben motivieren und ihnen Abwechslung bieten. So hat abseits vom Klettern eine koordinative und gesundheitsfördernde sportliche Entwicklung für mich einen enormen Stellenwert.

Über all den einzelnen Punkten steht für mich jedoch ganz klar das Thema „Spaß“. Ich möchte als Trainer bestmöglich auf sämtliche Wünsche eingehen, damit alle einen maximal hohen Nutzen aus den Einheiten mit mir als Trainer haben. Ohne Spaß geht einfach das Interesse an der Sache verloren. Diesbezüglich spreche ich aus eigener Erfahrung aus meiner Zeit als Fußballer. Da ist es mir besonders im Umgang mit Kindern wichtig, dass man auch mal in seiner Trainertätigkeit etwas flexibel ist und ein Gespür dafür bekommt, wann es beispielsweise mit dem Training mal zu viel oder zu intensiv wird. All die jahrelang harte Arbeit bringt nichts, wenn am Ende der Spaß verloren geht und das Handtuch geworfen wird, was besonders im Pubertätsalter durchaus schon mal passieren kann.

Auf jeden Fall freue ich mich schon auf die weitere Zeit, die das Klettern für mich bereithält. Abseits von persönlichen Kletterzielen, der Universität und anstehenden Fortbildungen als Trainer warten sicherlich sehr interessante kommende Aufgaben auf das Kletterteam der Marswiese. Bin gespannt, was die Zukunft bringen wird.

Hier gäbe es weiters noch einen anderen kurzen Einblick:

<https://www.1000things.at/blog/ein-sommertag-mit-max-kletter-instruktor-im-feriencamp-marswiese/>



