

Fjellet som læringslandskap

Et intervju med Marius Morstad av Claus Elmholdt

Marius Morstad har i mange år fungert som fjellklatringsinstruktør for soldater i det Norske forsvaret, og som veileder for elite sportsklatrere som Jerry Moffatt og Ben Moon. Han har vært en del av den Norske klatreelite siden slutten av 1970 -årene, hvor han satte standardene for bratt isklating blant annet ved å være første mann til å bestige den brette 150-170 meter høye Hydnafossen i Hemsedal. Marius var også blant pionerene for utviklingen av Norsk sportsklating, hvor han på midten av 1980 -tallet var med til å bryte grensene for vanskelighetsgrader med ruter som "Thoresen" 8/8+ og "Stive dempere" 8+¹. Marius Morstad er videre kjent på skrift i klatrekretser som forfatter til mange artikler om trening av utholdenhet og fingerstyrke.

Det foreliggende intervjuet fokuserer på de pedagogiske aspektene ved treneryrket på forskjellige nivåer og områder av klating. Intervjuerens utgangspunkt er arbeide med barn og unges læring på tvers av skolestiske og ikke-skolestiske kontekster, og spørsmålet om man på dette område kan lære noe av den pedagogiske tilgangen til instruksjon og læring i klating. Videre har intervjueren selv vært aktiv klatrer gjennom 15 år.

Intervjuet fant sted i desember 2005, det har blitt transkribert ordrett og etterpå lettere redigert. Overskriftene i intervjuet er satt inn for å gi en oversigt over temaene som tas opp.

Å strukturere læringsmiljøet – bevegelse, progresjon og mestring

Claus Elmholdt: Jeg vil gjerne starte meg å spørre inn til ditt arbeide med soldatene i det norske forsvaret. Du har jo instruert soldater en del år, hvordan startet du med det?

Marius Morstad: Utgangspunktet var vel at jeg ville kunne leve mer av klatinga mi, man får familie og trenger jo med det mer penger. Klatreinstruktøren i seg hadde veldig lav status i miljøet da jeg begynte og klatre. De som ble klatreinstruktører var typisk de som hadde de dårlige nervene men som gjerne ville ha en identitet gjennom klating. På den tiden hadde man en type kurs hvor det var en til to deltakere og en instruktør som var veldig engstelig. Han tok hele ansvaret og la veldig vekt på instruksjoner og full kontroll, det ble veldig dullete. Jeg observerte at det skjedde utrolig lite, det ble vist knuter men det var lite bevegelse. Klating for meg har alltid vært bevegelse, det er det jeg har vært fascinert av. Jeg har aldri vært noe fascinert av de Himalaya snøbakker og de tingene der, fordi det er bevegelsen i det vertikale, den følelsen, som jeg er opptatt av. Jeg begynte å jobbe med rusmisbrukere på Tyrelikkelivet, vanskelige barn med vanskelig bakgrunn. Jeg fant fort ut av at når jeg skulle ta de med ut og klatre, kunne jeg ikke bruke den tradisjonelle tilnærminga med læring av knuter og masse forklaringer. De hadde for mange dårlige erfaringer fra den type skolestiske

¹ I klating gis ruter ofte en «grad» som gir en indikasjon på hvor vanskelig, og i noen graderingssystemer også hvor farlig ruten er å klatre. Forskjellige former for klating og forskjellige nasjoner/områder har forskjellige graderingssystemer. Faktorer som bidrar til gradering av en klatrerute er: teknisk vanskelighet til enkeltbevegelser, krav til styrke og utholdenhet, og hvor vanskelig det er å sikre klatrerens. Forskjellige graderingssystemer vektlegger disse faktorene på forskjellig måte, så overføring fra et graderingssystem til et annet er ikke alltid mulig.

tradisjon, de var jo såkalte skoletapere. Så vi bare gjorde ting, jeg bandt dem inn og fikk dem til å klatre.

Claus Elmholdt: Hvor mye instruksjon ga du de på forhånd?

Marius Morstad: Jeg instruerte ikke i det hele tatt. Jeg bandt de opp, bare satte de i gang med å klatre uten å si noen ting. Men jeg valgte ting jeg var sikker på at de ville klare, sånn at jeg ikke måtte instruere så mye. Jeg begynte lavt også gradvis gjorde jeg det vanskeligere, jeg ga de en mulighet til å adaptere til situasjonen, fordi bevegelse er naturlig. Også stoppet jeg når jeg merket at det stoppet opp for dem. Da fant vi heller på noe annet. Det er vanlig i tradisjonell klatring at progresjonen blir for kraftig, sånn at man tar med noen ting som de ikke får til. Da blir det ingen flyt og rytme, det blir bare angst og ingen mestring.

Claus Elmholdt: Så det er viktig at du starter på et lavt nivå?

Marius Morstad: Ja, at folk får det til! At de får til bevegelse, at de får til flyten og at de da er i stand til å si til seg selv at "jeg kan, dette får jeg til". For før i tida når folk var med på kurs, så tenkte folk at det her er for guder, dette klarer ikke jeg. Men når folk får bekreftet for seg selv at de kan klatre. Da kan man etter hvert komme inn med flere typer læring. Det som er viktig for eksempel, med en knute, det er at det er en knute og at man er bevisst på at det er en knute. Ikke hva slags knute det er snakk om. Det samme med feste, at man er bevisst om det og at man da har en følelse av at det feste holder, ikke hva slags utstyr og hvordan det er gjort. Det er uinteressant!

Claus Elmholdt: Gjelder det kun for nybegynnere?

Marius Morstad: Det gjelder egentlig hele livet. Det spiller ingen rolle hva slags sikringsgreie man holder, om det er en grigri eller om man har tauet rundt den veien eller den andre veien rundt. Det som er poenget er at deltakeren selv er bevisst på at - "jeg sikrer en annen person, det er min jobb, mitt ansvar" og at de er tilstedet i den situasjonen. At de følger med på det rent følelsesmessig, merker at "nå er han litt ute og kjøre, nå må jeg følge med. Nå må jeg flytte meg, nå må jeg se, nå må jeg være tilstedet, nå må jeg ha et grep i tauet". Jeg har aldri likt den sosiale profilen på klatring, jeg har alltid forstått det at de som er villige til å betale mange tusen kroner for å gå på et helgekurs, de går på kurs. De konsumerer aktivitet. Men jeg var interessert i gi flere andre tilgang, gjøre kursene billigere, så det ble mulig å kjøpe utstyr og komme i gang, jeg ville gi dem en start. Så jeg lagde modeller som gjorde det mulig for meg å ha mange deltakere. Jeg kunne være alene og ha ti, i stedet for å være en instruktør og to deltakere. Det vanlige for meg nå, er å ha en tjue -tredve stykker og være alene som instruktør. Utgangspunktet er et læringslandskap hvor deltagerne kan begynne der de er og hvor landskapet ikke er for dramatisk Dette gir mulighet for en mer *trinnsvis* læringsmodell. Modellen balanserer den emosjonelle opplevelsen med den nødvendige kunnskap, og unngår at man sliter og stresser ut seg selv og deltakeren med regler.

Lærings- og sikkerhetsfilosofi – at bygge op ansvarlighet

Claus Elmholdt: Har du også kommersielle kurs?

Marius Morstad: Jeg har slutta med det for mange år siden, det gidder jeg ikke. Det interesserer meg ikke fordi mange av de som går på kurs er ute etter å konsumere aktivitet, de

vil kjøpe en tjeneste av meg. Jeg blir deres tjener, det blir min skyld hvis været er dårlig, hvis de ikke får det til osv. Så det er ikke noe utfordrende for meg.

Claus Elmholdt: Hva med soldater? Soldater har jo en annen slags misjon, de er jo tvunget til å delta.

Marius Morstad: Jeg liker å jobbe med soldater, de er en mer homogen gruppe. Der får jeg ikke ansvaret for været, klær osv. Jeg har ansvaret for å gi de et pedagogisk opplegg, det det handler om er at de tar ansvaret for den situasjonen de er i, den som sikrer nede tar ansvaret for situasjonen. Jeg fant tidlig ut av at hvis det er mange instruktører så blir kurset dårlig for da tar ikke deltakerne ansvaret for hvert enkelt element. Jeg begynner kursene med at de legger alle sikringene og leder selv første gangen de klatrer. Første gangen de rappellerer, så gjør de det fra egne sikringer. Jeg viser dem enkelt hvordan de gjør det, og sier at hvis de ikke stoler på feste kan de spørre meg. I klatring tar man ofte utgangspunkt i det perfekte, den perfekte stamplass osv. Man instruerer folk som aldri har gjort det før til det perfekte, men hvordan skal de kunne være i stand til det? I virkeligheten har man en stor sikkerhetsmargin å gå på. Det som danner grunnlaget for min sikkerhetsfilosofi er at vi mennesker lever i dag til tross for at vi har blitt usatte for store farer. Det første menneske undersøker når det ser en gjenstand, er om den er farlig eller ikke. Det er evne vi har til å ta ansvar for oss selv, og til å erkjenne og observere det. Den egenskapen må man ikke ta fra elever i en klatresituasjon, det handler la dem bli mer og mer bevisst på denne evnen og på situasjonen. Jeg jobber hele tiden med å gi ansvar for situasjonen over til eleven. Men egentlig gjør jeg ikke det heller, de får egentlig finne ut av det selv også.

Claus Elmholdt: Når du snakke om din filosofi rundt sikkerhet så høres det for meg, ut som om det handler mye om å få de til å fornemme hele situasjonen i stedet for å gi dem en regel.

Marius Morstad: Ja, jeg sier aldri til folk hva de ikke skal. Men jeg spør når de skal gjøre ting, om de tror de kan klare det. Jeg lar deltakerne få velge "objectives", hva de har lyst til å prøve på, men undersøker om de klare for det. Hvis de tror de kan klare det selv, så oppfordres de til å gjøre det. Det har aldri skjedd noe på mine klatrekurs. Vi mennesker har noen egenskaper, noen arvede evner til å kunne vurdere de tingene rundt fare veldig bra.

Problemet med vanlige klatrekurs er, at avstanden er for stor fra kurset til man skal ut å gjøre det selv. I det øyeblikket instruktøren er borte, hva gjør du da? Da står du der alene og ingen har lært deg å ta det følelsesmessige ansvaret for deg selv. Det er noen andre som har tatt den belastningen. Det man har fått med seg er instruktørens angst for at noe skal gå galt. Så min utstråling er det viktigste jeg bidrar med. Alle detaljene og alt det tekniske har fått for stor oppmerksomhet før, det viktigste er at jeg som instruktør, er helt rolig og avslappet. I motsetning til det tradisjonelle; alle forbud og alle regler som blir gitt fordi instruktøren er redd for å ta på seg det ansvaret for andres liv.

Claus Elmholdt: Så din hypotese er at når klatreinstruktører benytter seg av alle regler og byråkrati, så handler det egentlig om at de har angst.

Marius Morstad: Ja, det er på en måte en ansvarsfraskrivelse i forhold til hva som eventuelt kan skje i framtiden. Så arenaen for læring i klatremiljøet, de kursmodellene, er bygget på pedagogikken fra førskolen. Det er en defensiv strategitype, alt skal passes på. Det blir for mye utstyrslære, men et tau er et tau.

Claus Elmholdt: Kan du si litt mer om faren for at instruktøren overfører sin egen angst til kursdeltakerne?

Marius Morstad: En ting er for eksempel at jeg ikke kan være med de soldatene jeg trener ut, når det gjelder. Jeg er helt avhengig av å være sikker på at de er i stand til å klare det de skal klare. Det kan jeg bare være sikker på hvis jeg ser at de kan operere helt selvstendig, uavhengig av meg. Det som er med klatring er at det vanskelige ikke er å huske alle knuter og regler osv, problemet er den psykiske belastningen. Det er for folk å ta ansvaret for seg selv i sånne settinger og i omgivelsene. Jeg viser ting bare en gang, også får de gå ut å prøve det. Dermed lærer de av hverandre, kanskje er det en som kan litt fra før av, mens noen er veldig observante. På denne måten, i kraft av gruppa, får de det alltid med seg. Jeg gir dem en stor del av ansvaret for å lære og søke etter kunnskap. Hvis jeg ser noen feil, retter jeg aldri på feilene i plenum. Jeg går bort til enkeltpersonen og bare viser det på han, uten å egentlig si noe. Selv om det er graverende ting. Jeg er utrolig observant i de forskjellige fasene, jeg merker meg de som ikke er tilstedet og som det tar litt tid å lande i læringslandskapet. De holder jeg litt ekstra øye med. Men hvis jeg viser de noe, er det aldri i plenum. Aldri.

Claus Elmholdt: Hvorfor ikke?

Marius Morstad: Jo, fordi jeg ikke vil at de skal få en opplevelse av at de skal bli vurdert av andre som dårlige. Det er nok av det i samfunnet ellers, vi lærer forskjellig. Jeg gjør det som en personlig greie, ved å si minst mulig.

”The sleeping instructor”

Claus Elmholdt: Jeg har hørt at du har blitt kalt ” the sleeping instructor”. Hva handler det om?

Til å begynne med er jeg veldig til stede i øyeblikket, fanger inn den generelle angsten blant deltagerne, noen har mer angst enn andre. Jeg zoomer meg inn på hele gruppen som om den skulle være en organisme. Da er jeg blandt dem, rolig i kroppen, beveger øyne og hodet, kjenner etter om noen ikke er helt med, da kan jeg gjerne sitte ned i nærheten av de og småpludre med de, og kanskje gå bort og gjøre noen små forandringer uten å forklare hvorfor. Etterhvert trekker jeg meg gradvis ut geografisk, da sprer også gruppen seg, slik at på dette tidspunktet ser jeg heller etter rytmeendringer, for stor aktivitet eller for liten aktivitet. Når de forskjellige gruppene(som regel to pr gruppe) faller til ro, går jeg innover i oppgaven. Jeg begynner med å lukke øyene, for så å gradvis slippe tak i min egen angst og usikkerhet, slippe de fri fra meg. Jeg er fortsatt geografisk til stede, slik at de kan se meg uansett hvor de er. Det siste stadiet er at jeg fjerner meg og er ute av syne for gruppen, jeg kan da være ute av syne opptil en time på et begynnerkurs. Da vet jeg at deres ferdighet er selvstendig og at jeg kan introdusere neste element.

Claus Elmholdt: Kan man si at du egentlig blir mer tilstedeværende ved ikke å være tilstedet?

Marius Morstad: Ja. Det er også en slags forsikring for meg at jeg gjør de uavhengig av meg i forhold til alle de læringselementene og alle de settingene hele veien. Målet er alltid, selvstendighet og at de tar ansvar for egen læring og for situasjonen. For at dette skal oppnås, må jo jeg gi dem det.

Claus Elmholdt: Hva får du av tilbakemelding av deltakerne på det?

Marius Morstad: De får en ”satans” mestringsfølelse, for jeg snakker aldri om grader, sammenligner dem aldri og gir dem ikke direkte tilbakemelding. De føler seg trygge og vel i forhold til det de gjør.

Kropp, bevegelse og instruksjon

Claus Elmholdt: Hender det at du instruerer ved å vise bevegelser?

Marius Morstad: Jeg har sluttet med det, jeg har veldig liten tro på instruksjon. Det er ikke sånn man lærer bevegelse. Instruere barn i klatring for eksempel det er sikreste måten til å få de til å klatre dårligere på. Det blir lett for mye hodetenkning, så det ender med at bevegelsene blir blokkert. Det er viktig at de selv opplever at de har en flow, en flyt, og den kan man jo få selv om man nesten aldri har klatret før. Bare det begynner enkelt. De må få den tilliten og den følelsen inni seg at de faktisk vinner over tyngdekraften. Hvis de taper overfor tyngdekraften hele tiden, mister de den følelsen.

Det viktigste er læringsarenaen, hvilke omgivelser, hvordan stedet er rent arkitektonisk. At den er tilrettelagt for progresjon, for steder å gjemme seg for steder å være i fred, og alle de tingene. Det er viktig at det finnes slike muligheter i området, for det er situasjonen eller naturen som lærer deg. Hvordan sprekke er, hvordan fjellet er å ta i. Vi mennesker har en ufattelig tilpassningsevne, til psykiske situasjoner og til livssituasjoner. Vi har også evnen til å rette oss etter omgivelsene, gjøre det riktige under de riktige omstendigheter. I alle fall hvis vi får finne ut av det selv, og har troen på at vi kan gjøre det.

Claus Elmholdt: Er det noen situasjoner hvor det er på sin plass med instruksjon? Eller vil du alltid si instruksjon står i veien for læreprosessen?

Marius Morstad: Noen ting preger ens rolle som instruktør. For eksempel at man skal si noe hele tiden, fordi man vil vise at man kan noe og for å fortjene lønna si. Før i tiden, hvor det var mindre tilgang til informasjon og skriftlig materiale, var det kanskje mer nødvendig med instruksjon. Men nå er det jo sånn at all informasjon om klatring er tilgjengelig, på internett, i bøker osv. På den måten vil det vel i fremtiden bli sånn at folk kan skaffe seg den informasjonen selv. Men den informasjonen er ikke kunnskap på noe nivå, det som er kunnskap på et nivå er min erfaring med å slappe av, min måte å være tilstede i situasjonen på og vurdere om folk er klare for å ta det ansvaret som ligger i den. Det andre er sånn som hvem som helst kan lese seg til og forstå.

Risiko, oppmerksomhet, ansvarlighet

Claus Elmholdt: Jeg ved at du sender elitesoldater ut i vanskelige situasjoner i fjellet. Hvordan planlegger du i forhold til en sånn tur. Er det de selv som planlegger alt?

Marius Morstad: Ja, de må ordne alt selv. De må låne sikringsutstyr fra andre og skaffe seg informasjon selv. Det må de jo. Du skal jo gi dem et våpen, de skal foreta vurderinger i forhold til til sitt eget liv og andres, så da må du ha en tillitt til at de i alle fall skal klare den oppgaven.

Claus Elmholdt: Hvordan vurderer du om de er parate til å gå et skritt opp mht vanskelighetsgrad?

Marius Morstad: Det vurderer de selv.

Claus Elmholdt: Hva hvis vurderingen deres er urealistisk?

Marius Morstad: Det er den aldri. I soldatgruppen er det ikke snakk om å vise seg fram for hverandre og tøffe seg. Grappa er trygge på hverandre og det er en omsorg i grappa, de er innstilt på hverandre. De har en måte å ta vare på hverandre på, så alt ikke blir mitt ansvar. Når det kommer til de farlige situasjonene; så får du signaler om en ulykke, lenge før ulykken skjer. Du merker for eksempel tegn ved at grappa er sliten, noen begynner å snuble. Det er ikke sånn at ting plutselig skjer ut av ingenting. Det blir galt å se på ting som ulykker, ulykker er først og fremst en manglende evne til å være tilstedet i øyeblikket, det er for eksempel aldri snakk om utstyrsfeil. Det at ting svikter er en menneskelighet, noen ganger bommer man. Årsaken til at folk dør er i hovedsak inkompetanse, fordi man setter seg selv i en situasjon som man egentlig ikke har bygd seg opp til. Man har ikke hatt den riktige progresjon, man har ikke begynt på de små fjellene, men kommet rett inn i et kraftig naturelement som man egentlig ikke har noen forutsetninger for å forstå. Man har ikke fått undersøkt selv om man passer til det. Om noen dør av inkompetanse, ”so what”. Hva er galt med det?

Claus Elmholdt: Det liker vi jo ikke i vår kultur.

Marius Morstad: Men det er jo deres eget problem. Det er verdifullt for klatrekulturen at noen faktisk mislykkes. Det er unngåelig, at ting som er følelsesmessig sterke innebærer risiko. Kjærligheten innebærer risiko. Du kan ikke gå ut i naturen, hvor man svinger så fort ut av komfortsonen, og regne med at man skal kunne kontrollere alt. Hvis man skal prøve å kontrollere alt, og ta bort risikoen blir det følelsesmessige borte, det betyr at du tar vekk kjernen. Kjærligheten, intensiteten, man risikerer at alt som er potensielt verdifullt i selve situasjonen tas vekk. Noen valg må man ha som menneske. Det er ingen miljøer som har skylda for ulykker da, da faller det på din egen inkompetanse. Det er ikke utstyret, det er din sviktende vurderingsevne og manglende tilstedeværelse i situasjonen som gjør at ting skjer. Det kan ikke kontrolleres vha regler.

Evaluering og feedback

Claus Elmholdt: Jeg vil gjerne vende litt tilbake til dette med evaluering og feedback. Gir du tilbakemeldinger til deltakerne på klatringen når du holder kurs? Og hvordan gjør du det?

Marius Morstad: Jeg gir ikke feedback eller tilbakemeldinger til grappa. Jeg prater litt med dem om damene deres, om livet, kjærligheten og hva de skal gjøre etterpå. Vi viser hverandre respekt. Jeg gir ingen positiv tilbakemelding på det de har gjort, men håper på at de er fornøyde selv. Jeg åpner heller ikke for spørsmål og sånt etterpå, det driver jeg ikke med. Der er jeg tilhenger av Arne Næss senior som sier at hvis du har et spørsmål, så skriv det ned, spør deg selv. Rot litt med det og hvis du ikke klarer å svare på det selv, kan du komme tilbake til meg og spørre.

Claus Elmholdt: Ditt forhold til evaluering og feedback står i skarp kontrast til mange andre sportstrenerne. F.eks. den tidligere Norske landstreneren i fotball, Egil Drillo Olsen som jo har en veldig systematisk måte å gi feedback til spillerne på f.eks. via videosekvenser. Feedback er for ham den viktigste mekanisme i treningen. Hvorfor gir ikke du feedback?

Marius Morstad: Jeg ønsker at prosessen skal bli deres egen. Jeg har alltid vært i sterk opposisjon til idrett, til trenerens rolle. Til trenerens tendens til å gå inn og eie en situasjon, en utvikling, et menneske ved å forlange ting ut fra en autoritetsposisjon. Jeg er ufattelig imot det. Hvis folk vil trene hardt og satse, må de gjøre det selv. Hvis folk spør meg om ting, så snakker jeg gjerne om det. Men jeg gir dem aldri svar på det de spør om. Jeg er veldig bevisst på om folk kommer til meg for å få en bekreftelse på sin egen teori og sin egen oppfatning av en situasjon. De fleste har en sterk oppfattelse av hvor de vil hen i livet og hvordan de skal komme videre. Når de da kommer til meg, som autoritetsperson, for å få en bekreftelse på at deres hypotese om hvordan de skal komme videre er riktig. Så svarer jeg ikke på det, men skrur heller hodet litt rundt på dem og forlater de heller med litt angst og tvil.

Claus Elmholdt: Hva betyr det å evaluere seg selv i klatring?

Marius Morstad: At du selv skal vite hvor du er hen og hvor du vil akkurat her og nå. At du skal kjenne hva du er i stand til å gjøre. Du skal selv merke når du går inn og ut av komfortsonen, at du selv skal oppleve at de sterke øyeblikkene er når du går ut av komfortsonen. For i komfortsonen skjer det ingenting.

Å komme ut av komfortsonen

Claus Elmholdt: Beskriv komfortsonen.

Marius Morstad: Det er der hvor du ikke føler noe spesielt. Hvor du føler at du har kontroll, at du gjør alt riktig og at alt stemmer i forhold til boka. Der skjer det ingenting. All utvikling, all frigjøring skjer ut av komfortsonen, der hvor det oppleves ubehagelig. Det skjerper alle sansene dine, fysiologisk, mentalt og gjør at du er tilstede i situasjonen. Der åpner du opp og tar ting inn. Da skjer de fysiologiske forandringene, som er muskelstyrke eller hva det måtte være av tilpasning. Det at du selv verdsetter det å være ute av komfortsonen og at du faktisk lærer at du må sette deg i litt vanskelige situasjoner for å komme videre, det er viktig.

Claus Elmholdt: Er det å komme ut av komfortsonen det å presse seg selv ut i situasjoner som er ubehagelige?

Marius Morstad: Nei, ikke nødvendigvis. Det er utfordring, det skjerper deg, du kjenner frykt og tvil og du er mer åpen og sårbar. Du må jo være alle de tingene for at du skal være i stand til å forandre deg. Det er klart det at du skal strekke deg videre. Vi kan klatre, men vi setter oss begrensninger inni hodet på hva vi kan gjøre og ikke. Jeg forsto med en gang da jeg begynte å klatre at det viktigste var hvem som var rundt meg, hvem som var forbildene mine. At jeg måtte lære gjennom å være i en bevisst kultur og være sammen med noen som var bedre til å klatre en meg. Jeg dro ut i verden og var sammen med masse dyktige mennesker. Bare ved å være sammen med de så lærte jeg av alle de gode, Ben Moon osv. For de har en bevissthet rundt seg i forhold til det de gjør, og en måte å bevege seg på. Det som er interessant i forhold til det, er at de er "naturals", de har hatt ett eller annet som gjør at de har

tilpasset seg veldig lett. Klatring har aldri vært noe vanskelig for dem, de har aldri opplevd det som veldig traumatisk. Så de har aldri strevd på den måten som jeg strever.

Claus Elmholdt: Når du sier det er lett, mener du da at også at de ikke er refleksive. Gjør de det bare?

Marius Morstad: Ja, du kan si det sånn at de har en åpenhet i sinnet. De har ikke så mye frykt og tvil. Dessuten har de en type kropp, som gjør at de tilpasser seg veldig lett. Når de beveger seg, så er de inni bevegelsen. Observerer man andre, meg for eksempel, så er jeg alltid litt ute av fokus, litt ute av bevegelsen. Fordi at tyngdekraften vinner litt. Hva de har som ikke andre har, det er en annen type diskusjon: Hva er talent? Det er komplekse greier.

En helhetsorientert tilgang – tilpasning og utvikling

Claus Elmholdt: Du har snakket mye om den mentale og tekniske delen av klatring. Du har ikke snakket så mye om den fysiske delen. Men det du egentlig er kjent for, i alle fall i Danmark, det er jo dine treningsartikler om den fysiske delen av klatring.

Marius Morstad: Jeg har drevet med mange ting i løpet av livet. Jeg gikk jo på Idrettshøgskolen (NIH) og det jeg gjorde var at jeg oversatte den naturvitenskapelige måten og satte den inn i en praktisk kontekst. Fjernet alle de vanskelige ordene og så på hva det egentlig betyr hvis man skal følge den type retning. Det er det jeg har skrevet om. Du kan ikke trene Jerry Moffat fysisk, men du kan være en samtalepartner. Det å være nær gode klatrere og studere de, er den eneste måten å få større bevissthet på. Jeg forstod tidlig at jeg måtte ut til noen som var bedre en meg for å bli bedre selv. Oppsøke de kulturene hvor alt er på et høyere nivå. Før var det i USA, så var det Frankrike osv. Men nå er jeg ferdig med klatremiljøet og går i andre miljøer i stedet, for å få mer kunnskap. For å komme videre. Nå i det siste året har jeg jobbet mye med yoga, for å få den kunnskapen de har om kropp, pust, deres læringsfilosofi og den type retning. Det er noe jeg har mangla selv, den bevisstheten. Det er mer avansert form for forståelse av bevegelse og pust, en den man har her innenfor idretten. Det med styrketrening og alt sånt, kan jeg jo fra før av.

Claus Elmholdt: Kan man bruke noe av det i klatring?

Marius Morstad: Alt som forandrer en som menneske, alt som gjør en mer tilpasningsdyktig og nullstiller en, gjør en bedre i klatring. For da kan man tilpasse seg bedre. Fjellet, steinen og takene er der, det er mennesket som må forandre seg. Vi har en begrenset evne til å tilpasse oss, vi stopper opp i utviklingen, pga alder, livssituasjon, fokus, tanke osv. En av de viktigste tingene er lysten og motivasjonen til å forandre deg. Hvis man treffer en dame for eksempel, så prøver man å gjøre seg bedre en det man er, man får frem masse energi i kroppen. Da tilpasser man seg noe helt vanvittig. For der har man en vilje, en livsgleden og den livslysten til å forandre seg, det er det som er viktig og hjelper en på veien. Det er livslysten som gjør at man tilpasser seg og tror på det en gjør. Det er en myte hvor effektiv trening er i seg selv, meste parten av det som står i de bøkene er "bull-shit".

Claus Elmholdt: Du nevnte du har lært mye av Jerry Moffatt og Ben Moon, men hva er det mer spesifikt du har kunnet lære dem?

Marius Morstad: De gjør og har gjort mye allerede, men de kan kanskje bli mer bevisste på at de faktisk har gjort det. Jeg kan komme inn å bryte noen av deres mønstre og vaner. De (Jerry Moffatt og Ben Moon) er en del av den generasjonen som kommer med den naturvitenskaplige tilnærmingen. De tror for eksempel det at, ”hvis jeg leser den boka om lykke så blir jeg lykkelig. Hvis jeg følger den slankekuren så blir jeg slank”. Det er en utilstrekkelig måte å se på forandringen av menneske på. Det virker en liten stund, men før eller senere fører det en inn i selvbedraget. Et selvbedraget som vi går inn i fordi vi har lært at vi alle kan bli bedre bare vi følger en oppskrift.

Claus Elmholdt: Så det er du kritisk overfor – ideen om ” the quick –fix”?

Marius Morstad: Ja, for det du egentlig er ute etter er en følelse av forandring og utvikling. Det forventes av alle de småtingene man gjør, men det er egentlig bare et konsum av ideer og illusjoner. For eksempel ideen om at alle har den samme demokratiske muligheten til å bli gode hvis de trener hardt. Også trener folk hardt også blir de ikke bedre, også får de vite at det er fordi de ikke har den rette innstillingen. Men hva er det? De følger jo bare et treningsprogram som de blir fortalt at virker. Men i de fleste tilfeller så virker ikke treningsprogram, for hvis de hadde det så hadde alle vært nr 1. Det er ikke gitt at alle kan klare alt.

Motivet for klatring – sosial status eller opplevelse?

Claus Elmholdt: Sportsklatringskulturen er jo veldig opptatt av å måle prestasjoner ved hjelp av graderingsystemer. Hva betyr graderinger for læringen i klatring?

Marius Morstad: Jeg introduserer jo aldri grader, jeg snakker jo ikke om det. Det kommer tidsnok, ved at gradene introduseres tas tingene ut av en selv og settes inn i en gruppesetting. Inn i en kultur, hvor graden får for mye fokus. Graden blir en del av selvbilde. Klatresporten påvirkes av denne samfunnskultur hvor det er karakterene på skolen som betyr noe og ikke om du kan noen ting. Så etter meg får de møte den delen av kulturen, det er ikke noe jeg kan gjøre noe med.

Claus Elmholdt: Kan du si noe mer spesifikt om hva du ser som problemet i den delen av kulturen?

Marius Morstad: Det blir til at en ting, graden, verdsettes på bekostning av andre mer viktige ting. Det estetiske, verdiene, innholdet i det du har gjort, bevegelsene og fjellet. Alle beskrivelser tas vekk og man står igjen med et fattig lite trist tall. Det går inflasjon i graderinga. Det vi drømte om før var de store fjellene, linjene. Det var bilder, men nå er det bare gradene igjen og omgivelsene har ikke lenger noen betydning. Motivet for hvorfor man klatrer er viktig, gjør man det for sosial status eller for å gi en selv en ny opplevelse?

Hvis klatring skulle utvikle seg et skritt videre må det være på opplevelse. At du faktisk begynner å tenke at man hver eneste gang skal oppleve det man gjør som verdifullt. At verdien skal bli større og større og at aktiviteten skal bli bedre for hver gang. Det som er stimulerende og viktig for oss mennesker, for kroppen og hodet, er å lære og oppleve nye ting. Det å tenke at jeg klatrer for å bli bedre er veldig instrumentelt og det virker ikke. Det det handler om det er tenke på at man klatrer fordi det gir en annen opplevelse.