

# KLETTERN

Vertikale Leidenschaft

# FREIHEIT ATMEN

Viele wollen rauf auf den Berg, kletternd oder bergsteigend, um dort oben „Freiheit zu atmen“. Wie unterschiedlich dieser Freiheitsbegriff jedoch betrachtet und interpretiert werden kann, zeigen Gespräche mit der katalanischen Bigwall-Climberin Sílvia Vidal, dem Bergführer Hanspeter Eisendle aus Südtirol, zwei Fachübungsleitern der Sektionen München & Oberland sowie dem französischen Kletterer Philippe Ribière.

Text: **Franziska Horn**

## „Wo es keine Regeln gibt, zählen Werte“

Christof Woltersdorf (53) führt seit eineinhalb Jahren als Fachübungsleiter Hochtouren bei den Sektionen München & Oberland, obwohl er erst mit 40 Jahren zu den Bergen und zum Bergsteigen gekommen ist. Seit rund acht Jahren ist der Münchner Mitglied der Hochtouristengruppe (HTG). Für ihn hat der Begriff „Freiheit“ verschiedene Lesarten. Selbst noch lange nicht alt, beobachtet er doch eine größere innere Freiheit und Erfahrung an sich, die er seinen Schützlingen weiterzugeben versucht. „Man kann jugendliche Leistungskraft sehr gut mit Erfahrung, Technik und Wissen ausgleichen. Besonders bei Eiskletterkursen beobachte ich immer wieder, dass die nervliche Belastung bei den Teilnehmern größer ist als bei anderen Disziplinen. Wenn dann noch innerer Druck dazukommt, geraten viele schnell an ihre physische wie psychische Grenze. Sich davon freizumachen, ist auch

### *Klettern bedeutet Freiheit ... von Regeln, Gesetzen und Konventionen*

ein Stück Freiheit und ein wichtiger Lernschritt.“ Hat Freiheit also auch etwas mit Grenzen zu tun, mit Vernunft, mit Selbsteinschätzung, um den eigenen Spielraum beurteilen und am Ende genießen zu können? „Zum einen hat natürlich jeder die Freiheit, sich eine neue Disziplin, ein neues Element wie zum Beispiel das Eis beim Eisklettern zu erobern. Aber zur neuen Freiheit gehören eben auch Arbeit, Training, Wissen und Erfahrung“, betont Christof. Er selbst schätzt, wenn er privat beim Klettern unterwegs ist, vor allem das Gesamterlebnis. Das Argument der Nutzlosigkeit des Bergsteigens hört er immer wieder. „Umwege ma-

chen, Risiken am Fels eingehen, um am Ende schließlich wieder dort anzukommen, wo man begonnen hat? Natürlich hat das einen Sinn. Denn du kommst als ein anderer zurück, du bist um eine Erfahrung reicher, hast vielleicht sogar neue Werte gefunden – denn dort oben, wo es wenige Regeln, aber viele Freiheiten gibt, definierst du dein Handeln selbst. Man muss Probleme lösen, ganz auf sich selbst gestellt. Da lernst du etwas über dich ... all das bringt diese Freiheit mit sich. Für mich ist Bergsteigen und das Unterwegssein mit leichtem Gepäck inzwischen der einzig lebendige Kontrast zu einem 30-jährigen Bausparvertrag“, grinst er.

### „Nur am Berg lebe ich wirklich intensiv“

Hanspeter Eisendle ist hauptberuflich Bergführer, geboren 1956 in Sterzing, Südtirol. Er zählt zu den besten Alpinisten seines Landes. 2014 bekam er den Paul-Preuß-Preis überreicht. Nach Jahrzehnten in der Felswand bleibt der Berg für ihn ein Kosmos – eine Welt der Möglichkeiten, des Erlebens. Auch der Freiheit? „Mit solch großen Begriffen wie Freiheit, Liebe usw. tue ich mich schwer, weil die sozusagen aus Gummi sind, jeder verwendet und interpretiert sie anders. Für mich bedeutet Klettern vor allem Selbstbestimmtheit abseits von gesellschaftlichen Regeln und Gesetzen und Konventionen. Es ist wie ein zweites Leben in einer Parallelwelt. Ich verfolge dort keinen anderen Zweck, als die Gegebenheiten der Ursprungswelt zu begreifen und mich ihnen anzupassen.“ Ob diese Art Freiheit für ihn auch das Unplanbare, das Abenteuer beinhaltet? Das will er so nicht verstanden wissen: „Abenteuer versuche ich zu verhindern! Ich gehe Routen, die für mich vertretbar gefährlich sind, und somit ein Risiko ein; aber die wirklichen Abenteuer passieren nur, wenn etwas außer ▶

*Freiheit abseits der Massen (Hochalmspitzen-Südpfeiler, Ankogelgruppe)*

Kontrolle gerät.“ Als beruflicher Bergführer sieht er sich hauptsächlich als Abenteuer-Verhinderer: „Das ist eine genügend große Herausforderung, weil objektive Gefahren im Gebirge ja immer real sind.“ Nach der Kreativität oder Individualität des Kletterns gefragt, meint er: „Kreativität entsteht in der Regel aus der Not. Somit ist Klettern eine Lebenssituation, die gewissermaßen eine Notlage darstellt, aus der man sich mit Geschicklichkeit, Kräfteinsatz und Ideenreichtum befreien muss. Wie ich das mache, darin drückt sich meine Individualität aus. Aber am wichtigsten ist, dass man gesund wieder heimkommt. Hanspeter hat sich die Freiheit genommen, „Nein“ zum Profi-Alpinismus zu sagen, und sich für das Bergführen entschieden. „Ich bin mit den wohl stärksten Alpinisten der Welt geklettert.

interview

**Freiheit, die ich meine**

Friedhelm Reda, Jahrgang 1962, klettert seit dem 27. Lebensjahr. Er ist Fachübungsleiter Klettern bei den Sektionen München & Oberland.



**alpinwelt: Was suchst du am Berg? Wie denkst du über Freiheit und Abenteuer?**

**Friedhelm Reda:** Was ich suche am Berg? Gar nichts. Klettern ist einfach eine Beschäftigung, die mir Spaß macht. Und Freiheit beinhaltet für mich die Frage nach dem „Was tue ich? Und bin ich bereit, dafür die Verantwortung zu übernehmen?“

**Ist es also mehr die Faszination als die Freiheit, die dich an den Fels zieht?**

Im Moment des Kletterns gibt es nur dich, den Fels, die Natur. Es geht einzig und allein darum: Wie schaffe ich den nächsten Zentimeter, wie erreiche ich den nächsten Griff oder Tritt? Natürlich ist das auch und vor allem eine Auseinandersetzung mit dir selbst. Ich entscheide, ob und welche Tour ich gehe, und welches Risiko ich bereit bin zu akzeptieren. Aber wenn du dann am Gipfel stehst, und alles liegt hinter und vor allem unter dir, dann ist das schon eine Art Freiheit, begleitet von einer tiefen Zufriedenheit und einer intensiven Selbstwahrnehmung.

Mit dem Begriff Freiheit habe ich so meine Probleme, weil das Wort häufig missbraucht wird. Auch am Berg reklamiert sie mancher ausschließlich für sich, ohne Rücksicht auf andere oder die Natur. Aber Freiheit bedeutet doch eigentlich, für sich selbst Neues zu entdecken und nicht nur immer dahin zu rennen, „wo man gewesen sein muss“. Oft findet man die Freiheit dort, wo eben nicht die Massen unterwegs sind.

**Ist Klettern auch Abenteuer?**

Ja, weil Klettern in der Natur immer wieder eine neue Herausforderung bedeutet. Der Schwierigkeitsgrad ist dabei gar nicht wichtig. Jede Tour ist anders. Ich muss immer neue Wege finden, die Herausforderungen zu meistern. Das Abenteuer muss man da nicht lange suchen. Es findet einfach statt. In Sachsen im Elbsandsteingebirge, wo ich angefangen habe, sind die Routen manchmal schwer abzusichern. Es kam immer wieder vor, dass wir die zwei möglichen Sicherungspunkte in einer Route nicht gefunden haben und dann ungewollt solo geklettert sind – eine echte Herausforderung. Überhaupt hat die mentale Komponente beim Klettern eine große Bedeutung, das macht diese Sportart für mich so einzigartig. Die Entscheidung, wie weit ich gehe, liegt ausschließlich bei mir. Das ist auch eine Art Freiheit.



Foto: Christof Woltersdorf

**Alternative zum Bausparvertrag: Klettern am Leuchsturm (Wilder Kaiser)**



Foto: Silvia Vidal

**Big in the Wall: Silvia Vidal erschließt eine neue Route („Entre Boires“, Huascarán Norte, Peru)**



Foto: Hanspeter Eisendle

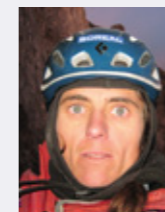
**Konzentration auf den Augenblick (Verdon, Südfrankreich)**

Wer nicht zu den Top-Performern gehört und über Sponsoren, Medien und Öffentlichkeit den Lebensunterhalt bestreiten muss, gerät leicht über die Grenzen des guten Geschmacks. Das wollte ich auf keinen Fall, deshalb habe ich mich schon sehr früh für die Bergführerei entschieden und dabei etwas sehr Schönes und Befriedigendes für mich gefunden.“ Seine vertikale Leidenschaft lebt er immer noch aus: „Klettern ist die Fokussierung auf den Augenblick. Darin liegt für mich die stärkste mentale und emotionale Konzentration auf das Leben. Ich versuche oft, diesen Zustand der Ausschließlichkeit in andere Lebenssituationen hinüberzuretten. Mich selbst, mein Ego, kann ich wohl wirklich nur in ausgesetzten Stellen am Berg leben. Die Gelassenheit jedoch, die daraus entsteht, kann man im urbanen Alltag sehr gut gebrauchen.“ Ob das „Grenzen verschieben“ beim Klettern für ihn noch eine Rolle spielt? Da hält es Hanspeter Eisendle mit der Aussage von Paul Preuß: „Das Können ist des Dürfens Maß“. Oder in seinen Worten: „Das Ziel muss zum eigenen Können passen.“ [www.eisendle.info](http://www.eisendle.info) ▶

interview

**Im Dialog mit der Wand**

Die Katalanin Silvia Vidal, Jahrgang 1971 und bekannt für ihre Solo-Ascents in den entlegensten Regionen der Welt, sucht die direkte Konfrontation zwischen Mensch und Fels.



**alpinwelt: Besteht für dich zwischen den Begriffen „Klettern“ und „Freiheit“ eine Verbindung?**

**Silvia Vidal:** Klettern ist eine Lebenseinstellung. Und ja: Klettern und Freiheit sind für mich eindeutig ein und dasselbe.

**Wie sieht es bei deinen Bigwall-Kletteraktionen aus, wo du völlig auf dich allein gestellt bist und die gesamte Logistik und absolut alles bis zur letzten Entscheidung selbst bewältigen musst?**

Obwohl es da unzählige Situationen und ebenso viele Ent-

scheidungen gibt, die nicht nur von dir allein abhängen, bleibt dir ja immer die Freiheit, dich dafür oder dagegen zu entscheiden. Entscheidungen treffen zu müssen ist Teil der Freiheit.

**Was bedeutet Klettern für dich, für dein Leben?**

Klettern ist für mich eine Methode, eine Art und Weise, das Leben viel intensiver und reicher zu erleben. Das Klettern hält mich in Bewegung, es bringt mich weiter, ich entwickle mich damit weiter.

**Ist Klettern eher ein Akt der Individualität oder eher der Kreativität für dich? Und auf welche Weise?**

Klettern ist beides. Die Individualität erscheint vielleicht in einer Solo-Tour am offensichtlichsten, weil es ja dort nur dich alleine gibt. Daneben brauchst du aber auch Kreativität, zum Beispiel beim technischen Klettern, denn da geht es darum,

dass du entscheiden musst, welches Material du wann, wo und wie einsetzt. Das ist wie eine Art von selbst kreiertem „Do-it-yourself“ in der Vertikalen.

**Heißt Klettern für dich auch, deine persönlichen Grenzen ständig weiter zu verschieben?**

Ja, besonders bei meinen Solo-Expeditionen, weil sie mir ja viel mehr Einsatz abverlangen. Und außerdem muss ich mit allen möglichen Herausforderungen klarkommen während dieser Wochen, ob mentaler oder physischer Art.

**Planst du aktuell neue Projekte?**

Ich erkläre niemals vorneweg, was ich vorhabe. Weil ich die Freiheit brauche, über alles, was die Expedition betrifft, im allerletzten Moment entscheiden zu können. Und ich möchte während meiner Projekte mit wenig Druck leben – das heißt: höchstens mit dem Druck, den ich mir selbst mache.

[www.vidalsilvia.com](http://www.vidalsilvia.com)

### „Freiheit heißt, man selbst zu sein“

Philippe Ribière kommt 1977 auf Martinique auf die Welt. Bei der Geburt hat er einen deformierten Körper, verkürzte Unterarme, zusammengewachsene Zehen. Anfangs diagnostiziert man das Rubinstein-Taybi-Syndrom. Doch der Grund für die Missbildungen ist, dass seine Mutter während der Schwangerschaft Antidepressiva nahm. Von den Eltern verlassen, wird Philippe in den ersten vier Jahren seines Lebens mehrfach an Armen und Beinen operiert. Mit vier wird er von einer Familie aus Frankreich adoptiert. Als Kind ist er häufig allein, ein Außenseiter.

„Ich habe immer nach Antworten gesucht. Wollte begreifen, warum und wer ich bin“, sagt Philippe. Mit 16 Jahren beginnt er zu klettern, heute verdient er damit seinen Lebensunterhalt. Durch das Klettern lernt er, sich zu vertrauen, mit seinem Handicap umzugehen. Gründet sogar 2003 die Organisation „Handi-Grimpe“ und motiviert die IFSC (International Federation of Sport Climbing), Paraclimbing (Klettern für Behinderte) als eigene Kategorie einzuführen. 2011 gewinnt er die Bronzemedaille im Geschwindigkeitsklettern in Arco. Für Philippe Ribière bedeutet Klettern nicht unbedingt auch Freiheit. Klettern ist für ihn einfach „sein persönlicher Lebensstil“. Denn Freiheit ist für ihn wie Liebe: Bei-

## Freiheit ...

eng mit Freude verbunden, verlangt Abwesenheit von Un-Freiem. Alle möchten wir gern, möglichst frei von Druck und Zwängen, in selbstbestimmtem Leben agieren.



oder die eigene Ehefrau – auch mal neurotisch wirken. „Junkies without needle“ haben sich in Selbsterkenntnis die Yosemite climbers genannt – wie frei bilden wir uns ein, selbst davon zu sein?

Wenn's beim Klettern gut läuft, konzentrierter Geist mit harmonisch-sicherem Bewegungsfluss

in Einheit ist, wenn du dich wie eine gespannte Feder fühlst, die das Aufwärts von selbst bringt, die Sicherung passt und der Gleichklang mit dem Gefährten stimmt, dann erfüllt dich eine Art Freiheits-Rausch. Nicht selten durfte ich das erleben in oft wiederholten Edel-Genuss-Klettereien wie: Neue Hochgrubach-Südwand im Ostkaiser, Fleischbank-Südost, Kirchl-Westwand, Schüsselkar-Direkte, Mühlsturzkante, Oberreintal- und Dolomiten-Klassiker – wo auch immer. Extremes Soloklettern war nie mein Ding. Doch allein in festem Fels beschwingt höherzuturnen, kann grenzenlosem Freiheits-Empfinden nahe sein.

Bei anspruchsvollem Alpinismus bewegt man sich häufig in schattenreicherem Milieu. Alpines Winterklettern war in unseren jungen Jahren quasi eine Soll-Vorgabe. Der Momentan-Spaß dabei hielt sich allerdings in engen Grenzen; Gefahr, Schinderei, Kälte sorgten dafür. Doch auch im Sommer gibt es genügend Möglichkeiten, sich während einer Kletterei alles andere als frei zu fühlen: Besondere Westalpen-Wege, Expeditions-Bergsteigen, Wände in aller Welt – wenn Bedrohung von der Wetter-Seite her und Fehlen jeder Hilfsmöglichkeit von au-

ßen zusätzlich für den Ernst der Sache sorgen. So war z.B. bei einem verlorenen Wettrennen gegen den Schneesturm in der Grepon-Ostwand das Freiheitsgefühl weit entfernt, auch während zwei Tagen in der finsternen norwegischen Trollwand, bei von salziger Meeresluft zerfressenen miesen Haken, fehlendem Trinkwasser, noch nassem Exit Chimneys. Umso größer dann natürlich die Befreiung beim Ausstieg in einen sonnigen Morgen am Gipfel.

Rahmenbedingungen, äußere Möglichkeiten, Ausrüstung, neue Spezial-Disziplinen, Training und Einstellungen haben sich durch die Jahrzehnte gewaltig entwickelt oder verändert, das Wesentlichste jedoch an alpin-kletterischem Erlebnisgehalt ist geblieben. In langen Jahren wird man natürlich vorsichtiger, feiger und altersgemäß schwächer, das sehe ich im Buchenhainer Klettergarten. Doch gleichzeitig wird Freude und selbst reduzierte Freiheit immer wertvoller, die Begeisterung bleibt. Freiheit in der Vertikalen immer wieder unbeschadet erleben zu dürfen, verdanken viele von uns, neben eigener Fähigkeit, bisweilen einer Portion Glück, das im richtigen Moment zur Stelle war. Die nicht ausblendende Tatsache, dass neunzehn meiner Seilgefährten am Berg ihr Leben verloren haben, wirft tiefe und lange Schatten auch auf die Relativität von Freiheit. Ein starker Wink, sehr sorgsam mit ihr in steiler Welt umzugehen, und, wo immer es uns vergönnt ist, Freiheit als hohes Gut zu erleben.

Hermann Huber

Tourentipp Huber: Seite 34

des sind keine Objekte. „Aber“, sagt er dann, „Klettern macht mich frei, so kann man das schon sehen! Und Freiheit ist das wichtigste Gut der Menschen überhaupt, es ist ein Menschenrecht.“

Nach 20 Jahren als Kletternomade bereut Philippe – rein gar nichts. Für ihn der beste Beweis, dass sein Leben in den richtigen Bahnen – oder vielmehr Routen – verläuft. „Ich habe mich entschieden, Kletterer zu sein, vor allem anderen. Klettern ist für mich wie essen oder beten.“

### Klettern macht frei – und Freiheit ist ein Menschenrecht

In Philippes Philosophie wird jeder Mensch frei geboren, aber dann vom sozialen Leben kontrolliert. Sich selbst leben zu können, den eigenen individuellen Lebensstil – das ist Freiheit für ihn. „Wir sind frei, zu entscheiden, was wir mit unserem Leben anfangen wollen. Herr unserer selbst zu sein“, sagt er. „Und wenn ich morgens in der freien Natur aufwache, egal wo auf der Welt, ist das einfach unglaublich.“ Wer zu sehr in sein Berufsleben involviert ist, verliert seine naturgegebene Freiheit, die man eben vor allem in der Natur wiederfindet, erklärt er. Zu viele soziale oder politische Regeln engen den Menschen ein, lassen ihn aufhören, ein Individuum zu sein. Was aus Philippe ohne das Klettern geworden wäre? „Das kann ich gar nicht beantworten“, sinniert er. „Ich wäre sicher vor allem: ein Mensch mit Handicap an der Armutsgrenze. Aber ich habe einige meiner Grenzen überwunden und dadurch einen eigenen Weg eröffnet. Ich habe vielleicht kein reiches Leben im finanziellen Sinne, aber ich führe mein eigenes, freies Leben.“ ◀



Foto: Peter-Lafouche

Klettern als persönlicher Lebensstil: Philippe Ribière

Klettern und Bouldern trotz Handicap – auch das ist Freiheit



Foto: Peter-Lafouche

# STÄRKE ZEIGEN

**Wir alle kennen das: In einer gefährlichen Lage mit hohem Sturzpotential und großem Verletzungsrisiko läuft in unseren Köpfen ein Film ab. Was würde wohl passieren, wenn ich jetzt stürze?**



*Alpine Genussklettere im Toten Gebirge*

Text & Fotos: **Philipp Gruber**

Ich weiß, dass ich es kann. Ich weiß es. Konzentrier dich! Setz einen Fuß nach dem anderen, mit Bedacht. Lass dir Zeit. Bleib in der Balance. Stellen wie diese bin ich schon oft geklettert. Plattig, keine Griffe, nur ein paar Dellen zum Steigen. Ich stehe vor einer 5-Meter-Querung ohne Zwischenhaken und habe auch keine Möglichkeit, mobile Sicherungsmittel anzubringen. Aber ich weiß, dass ich es kann. Ich muss nur präzise hinsteigen und auf meinen Körperschwerpunkt achten. Dann geht das schon. Kurz zieht der Gedanke durch den Kopf, was passieren würde, wenn ich stürze. Ein Pendler über die Platte, dann werde ich wohl gegen die große Schuppe neben der Route prallen. Nein, nur nicht daran denken. Durchatmen. Konzentrier dich ganz auf den nächsten Schritt.

Sturzangst: Das ist es, was uns hemmt. Wieso wir manchmal nicht weiterklettern können. Wir Alpinkletterer. Weil ein Sturz im alpinen Gelände oft böse Folgen hat. Vor allem im unteren und mittleren Schwierigkeitsbereich, weil dort das Gelände meist nicht gerade sturzfreundlich ist. Aber was uns hemmt, behindert uns beim Durchsteigen einer Route. Und doch kann diese Angst sinnvoll sein. „Das Schlimmste wäre, aus Angst hektisch zu werden“, sagt Maria Pilarski, Alpinkletterin im DAV-Frauenkader (siehe Interview S. 17). „Trotzdem bin ich froh darum, Angst zu haben. Denn ein gesundes Angstempfinden schützt hoffentlich vor gefährlichen Situationen.“

Robert Hürner, ein erfahrener Alpinkletterer (Instruktor Alpin beim ÖAV), beschreibt genau eine solche Situation: „Bei einem Verhauer in einer alpinen Route zog ich an einem Felsstück, das fest verbunden schien. Und dann passierte es – das Felsstück ging raus wie Butter, und der Moment der Erkenntnis ließ sofort ablaufen: Ich werde schräg nach rechts unten Richtung Klemmkeil stürzen, diesen dabei ungünstig belasten, und der Keil wird ausreißen. Es folgt ein Sturz in den Stand, der sich 12 bis 15 Meter unterhalb befindet. – In Anbetracht der schwerwiegenden Konsequenzen konnte ich noch blitzschnell einen Griff fassen, der zum Glück hielt. Erstaunlich, da ich mich schon in leichter Rückenlage befand und gleich auch meine Beine den Halt verloren hätten.“

***Angst kann uns hemmen,  
aber auch im rechten Moment Kräfte mobilisieren***

So sehr uns Angst hemmt und kein guter Begleiter beim Klettern ist, sie kann auch Kräfte freisetzen, die uns helfen, eine Situation zu meistern. In diesem Fall hat die Angst vor einem fatalen Sturz Robert eine Reaktion ermöglicht, die ihn vor schweren Verletzungen bewahrt hat. Innerhalb eines Sekundenbruchteils konnte er die rettende Handlung vornehmen. Adrenalin sei Dank.

Es geht ja! Ich komme gut voran. Der Fels ist fest und rau. Die Dellen für die Füße sind klein, aber ausreichend. Ein Griff wäre nicht schlecht, aber die Neigung erlaubt es mir, mich nur mit den Handflächen zu stabilisieren. Ich schleiche wie ein Kätzchen über die Platte, dann ist der Quergang geschafft! Jetzt nur noch ein, zwei Züge um eine kleine Kante, dann kann ich den nächsten Haken clippen. Da fehlt mir dann doch ein Griff zum Aufstehen. Ich suche die richtige Position, bin aber nie wirklich stabil.

Noch einmal muss ich den Fokus ganz gezielt auf diesen einen Zug legen, alles andere ausblenden, mich völlig auf diese Situation einlassen. Es gibt in diesem Moment nichts anderes in meinem Kopf als das Bild von einem Quadratmeter Fels vor meinen Augen. Da ist der kleine Seitgriff, da die kleine Delle zum Aufstehen. Geschafft. Ich kann clippen.

Momente wie dieser dauern nur einige Sekunden. In meiner Wahrnehmung verliert sich hier jeder Zeitbegriff. Schaffe ich ▶



*Konzentriert dem Himmel entgegen (Wetzsteinplatte, Hochschwabgruppe)*



Ein Freund, der so sitzt, beruhigt die Nerven! (Granitklettern in der Schweiz)

es, mich hundertprozentig auf das Klettern, auf die Bewegungen, den Fels und meinen Körper einzulassen, gerate ich in eine Art Trancezustand. Wobei die Sinne hier nicht abgeschaltet sind, sondern extrem geschärft. Idealerweise nehme ich nur dieses kleine Stück Fels wahr, das mich umgibt, an dem ich mich halte. Ich sehe nicht, wie weit es runtergeht, wie weit es noch bis zum nächsten Stand ist. Ich sehe nur, was ich für diesen einen Zug sehen muss. Das Bewegungsmuster, das ich machen muss, läuft als Film im Kopf ab. Griffe werden nochmal auf ihre Festigkeit ge-

### Höchste Konzentration und der Glaube an sich selbst sind der Schlüssel zum Erfolg

prüft, und erst wenn mir mein Körper das Feedback gibt, dass der folgende Zug auch physisch funktioniert, führe ich die Bewegung aus. Die Intensität dieser Momente kann ich schwer beschreiben. Im Idealfall weichen Angst, Anspannung und Unsicherheit einem Selbstvertrauen, einer inneren Ruhe und einer Art inneren Leere. Leere deshalb, weil da sonst nichts mehr ist, nur noch der Fels und ich.

Die Sportkletterin Andrea Maruna (Athletin im Team Salewa) klettert meist in gut abgesicherten, schweren Routen an ihrem Limit. Dabei muss sie Routen projektieren, die schwierigsten Stellen immer wieder probieren, bis sie gelingen. „Um eine Schlüsselstelle in einem Projekt, für die du physisch stark genug bist, in einem Durchstieg wirklich klettern zu können, gibt es für mich nur einen einzigen mentalen Weg: Ich muss alle Bewegungen, die ich in vorherigen Versuchen zig Mal einstudiert habe, korrekt abrufen können. Die Gedanken dürfen dabei nur auf das Positio-



Kein Raum für negative Gedanken – aber dann passiert es halt doch mal (Andrea Maruna in Achleiten, Tirol)

nieren der Füße, der Finger oder des Beckens gerichtet sein. In meinen Gedanken konzentriere ich mich rein auf das exakte Anspannen und Bewegen meines Körpers. In diesen entscheidenden Sekunden darf es keinen Raum und keine Zeit für negative Gedanken geben, da darfst du niemals daran denken, was passiert, wenn du stürzt, wenn du danebengreifst oder wenn du abrutschst. Lässt du diese Gedanken zu, dann wirst du scheitern und stürzen. Dann hast du eigentlich bereits verloren, bevor du zur Crux kommst.“

Die Frage der Angst stellt sich für sie nicht. „Das kann ich mir in meinem Schwierigkeitsbereich gar nicht leisten. Um eine Stelle an deinem physischen Limit zu schaffen, musst du mit allen deinen Sinnen daran glauben, dass du den Schlüsselzug klettern kannst. Nur so ist es möglich, an dein Leistungslimit zu gehen.“ Der Glaube an sich selbst, an das eigene Können ist neben dem fokussierten Klettern und der physischen Leistungsfähigkeit der Schlüssel zur Durchsteigung einer Route. Sowohl beim Alpin- als auch beim Sportklettern. Idealerweise findet im Moment der höchsten Konzentration eine Verschmelzung mit dem Fels statt. Körper und Fels werden eins. Die Bewegungen passen sich der Felsstruktur an und laufen harmonisch ab. „Das sieht so leicht aus, wenn du kletterst.“ Wenn wir diesen Satz hören, dann ist der Kletterfluss geglückt, dann ist es wie ein Tanz am Fels. ◀

### Tourentipp Gruber: Seite 34



Philipp Gruber (41) lebt in Wien und arbeitet als freier Autor für diverse Bergsport- und Outdoor-Magazine. Als aktiver Kletterer und Skitourengeher sind die Berge für ihn kein Sportgerät, sondern ein Ort, wo man unberührte Natur und Abenteuer erleben kann.

## „Klettern ist immer mental herausfordernd“

### interview

Maria Pilarski (23) ist Leiterin der Jungmannschaft der Sektion München und aktuell Mitglied im DAV-Expeditionskader der Damen. **alpinwelt: Du bist erst während deines Medizinstudiums zum Klettern gekommen und kannst mit deinen 23 Jahren schon auf einige große alpine Klettertouren verweisen (z. B. Cassin, Piz Badile VI+ 800 m). Wie fühlt sich das an, in diesen Klassikern zu klettern?**

**Maria Pilarski:** In solche Klassiker steigt man nicht zufällig ein. Und doch hat es sich im letzten Sommer und Herbst so ergeben. Ich las über Hermann Buhl und begab mich vor der Haustür auf seine Spuren, im Wilden Kaiser. Dann stand ich im August vor dem Piz Badile, Buhls Begehung im Alleingang im Hinterkopf. Ein schöner Granitriese mit seiner so abweisend wirkenden Nordwand. Ich hatte großen Respekt und überlegte mir bei so manchem rostigen Schlaghaken, ob der wohl noch aus Zeiten Cassins stamme? Für mich und meine Seilpartnerin war diese Tour eine tagfüllende Unternehmung, die Kletterei lief gut. Letztlich war es nur ein Stück Fels, über das schon so viele Menschen geklettert sind. Natürlich schätze ich die Leistung der damaligen Kletterer sehr. Dennoch habe ich gemerkt, dass man keine Angst haben braucht, in eine „Cassin“ einzusteigen.

**Wie gehst du mit Situationen um, die dich an dein Limit bringen? Was machst du, wenn du Angst hast?**

Klettern ist immer mental herausfordernd. Wenn man mit dem Kopf nicht ganz bei der Sache ist, sollte man nicht in eine Route einsteigen. Vor allem, wenn ich am Limit unterwegs bin und die Absicherung nicht ganz vertrauenswürdig ist, muss ich mich voll konzentrieren, Körperspannung halten, sauber klettern und keinen Fehler machen. Bloß nicht aus Angst hektisch werden. Die Situation kennt bestimmt jeder Kletterer: Da fangen die Beine an zu zittern, Nähmaschine. Die Hände schwitzen. Es gibt kein Vor und Zurück. Die Arme laufen zu ... und dann kommt entweder der Abflug, oder man reißt sich zusammen. Ich sage mir dann, dass ich das kann, atme tief durch und versuche die Stelle zu lösen. Trotzdem schützt ein gesundes Angstempfinden hoffentlich vor gefährlichen Situationen.

**Warst du schon einmal in einer Situation, die du nicht mehr erleben möchtest?**

Ja. Als ich das erste Mal mit zwei Freundinnen in Chamonix unterwegs war, kletterten wir eine Tour an einer Felsnadel neben dem Grand Capucin. Der Wetterbericht für den Tag war eigentlich gut. Zwei Seillängen vor dem Gipfel zogen dann aber unerwartet dunkle Wolken vom Mont Blanc herüber. Wir seilten ab und innerhalb von zwanzig



Minuten donnerte und blitzte es um uns herum. Die Zeit beim Abseilen kam mir vor wie eine halbe Ewigkeit. Man ist dieser Naturgewalt so hilflos ausgeliefert und mag nur noch runter vom Berg. Ich musste mich zwingen, ruhig zu bleiben und jeden Handgriff beim Abseilen doppelt zu prüfen, um ja keinen Fehler zu machen.

**Welche Faktoren tragen dazu bei, dass du dich besonders stark fühlst – physisch und psychisch? Was gibt dir die Kraft für die psychisch anspruchsvollen Routen?**

Vor allem bei anspruchsvolleren Routen ist mir eine gute Planung wichtig. Ich will genau wissen, was ich an Ausrüstung brauche, wie ich dort hinkomme, wie die Route verläuft und wo es wieder runtergeht. Oft schwebt mir eine Tour schon länger vor, und ich hatte das Topo schon mehrmals in der Hand, bis der Entschluss fällt, dass jetzt der richtige Zeitpunkt ist. Ebenso wichtig ist ein guter Seilpartner, auf den ich mich verlassen kann. Gerade in lange Touren mit schwieriger Rückzugsmöglichkeit steige ich lieber mit jemandem ein, den ich gut kenne. Ausgeschlafen und gut trainiert zu sein ist natürlich auch sinnvoll, bei mir spielt aber häufig der Kopf eine größere Rolle. Wenn ich Stress habe, weil ich zum Beispiel für Prüfungen lernen muss, kann ich mich auf psychisch fordernde Touren oft nicht einlassen. Da kenne ich mich gut genug und gehe lieber gemütlich sportklettern, bis die Prüfungszeit vorbei ist.

**Was ist das Schöne am Klettern?**

Eindeutig die Bewegung am Fels. Der ewige Kampf gegen die Schwerkraft, sich an kleinsten Griffen hochzuziehen und -zuschieben. Die Kombination aus Kraft, Technik und Konzentration macht das Klettern komplex und spannend. Dazu kommt noch die Materialschlacht aus buntem Metall, Seilen etc. Ich gehe nicht so viel sportklettern, aber es macht Spaß, im Klettergarten auszuprobieren, was möglich ist, Grenzen herauszufinden und die Kletterei dann im Alpinen umzusetzen. Mich sprechen oft schöne Felslinien an. Risse, Verschneidungen, die geradezu einladen, geklettert zu werden, und gut selbst abzusichern sind, ohne viele Haken im Gebirge zu lassen.

**Was motiviert dich, für Touren mit Expeditionscharakter zu trainieren?**

Expedition bedeutet für mich, Neuland zu entdecken und mir plötzlich den Weg auf einen Berg selbst aussuchen zu können. Auf Expedition geht man nicht jeden Tag. Es ist ein besonderes Erlebnis, diese Chance möchte ich unbedingt so gut wie möglich nutzen und körperlich sowie mental fit sein, um eine gute Zeit zu haben und spannende Routen zu erschließen. Für mich ist ein guter physischer Zustand auch eine gewisse Sicherheit. Falls etwas schief läuft, sollte man immer genug Reserven für einen Rückzug haben. Ich klettere nur rauf, wo ich mir sicher bin, auch wieder runterzukommen.

**Tourentipp Pilarski: Seite 36**



Foto: Doree Pietron

# Und immer diese schlaflose Nacht davor...

Dem Aufbruch im Schein unserer Stirnlampen geht trotz aller Vorbereitungen und positiver Gedanken eine kurze schlaflose Nacht voraus. Eine Nacht, in der mir alle möglichen Situationen durch den Kopf gehen, eine Nacht voller Zweifel und Ängste, eine Nacht, in der ich mich klein, unbedeutend und schwach fühle, eine Nacht, in der ich in Gedanken zum hundertsten Mal den Inhalt meines Rucksacks durchgehe und mich frage, ob wir im Dunkeln den Einstieg finden werden. Ich kenne diesen Zustand gut, er erschreckt mich schon lange nicht mehr. Ich weiß: Sobald wir in die Wand einsteigen, bin ich in meinem Element und lasse alle Zweifel und Ängste im Tal.

Ich spreche hier nicht nur von Erstbegehungen mit ihrer Ungewissheit, ob sie überhaupt möglich sind, sondern auch von großen Wänden in den Alpen wie beispielsweise der Eigernordwand, mit deren Begehung mir kürzlich ein lang gehegter Wunsch in Erfüllung ging. Mehr als 10 Jahre war ich immer wieder vergeblich in die Schweiz gereist. Ich hatte jeweils nur die Höhe des Stollenlochs erreicht, bevor ich wegen zu großer Wärme oder zu viel Neuschnee umkehren musste. Geduld ist nicht meine größte Stärke, aber hier wurde sie wirklich strapaziert. Vor Jahren hatte ich bei der Produktion des Kinofilms „Die Nordwand“ als Double mitgewirkt und mich damals intensiv mit der Geschichte dieser Wand und den zahlreichen Tragödien befasst. Trotzdem wuchs über all die Jahre die Gewissheit: Ich bin dieser Wand gewachsen! Schließlich hatte ich im Himalaja und anderen Bergen der Welt mittlerweile etliche anspruchsvolle Erstbegehungen realisiert. Mit dennoch großem Respekt sind wir dann Freitag, den 13. März – ich bin ja nicht abergläubisch – gegen 00:30 Uhr eingestiegen. Vormittags um elf standen Thomas Senf und ich auf dem höchsten Punkt. Was für ein überwältigendes Gefühl, endlich alle Zweifel ablegen zu können!

Doch damit nicht genug: Wir hatten unsere Gleitschirme auf dem Rücken durch die Wand getragen, um anschließend zum Einstieg der Mönch-Nordwand fliegen zu können. Diese wollten wir über die Lauperroute durchsteigen, vom Mönchgipfel weiter zum Fuß der Jungfrau-Nordwand fliegen, auch durch diese bis auf den Gipfel klettern und schließlich hinunter ins Tal fliegen. Das war unser ambitionierter Plan – ohne geplantes Biwak, ohne konkrete Zeitvorgabe.

Aber als wir den Eigergipfel erreichten, fühlte ich mich nicht bereit. Ich war doch deutlich angeschlagen von den letzten elf Stunden in der Wand, das Wasser in den Trinkflaschen war gefroren, und meine Hose hatte in der Wand einen großen Riss bekommen. Mein Bauchgefühl war nicht optimal. Ich habe über die Jahre gelernt, mich selbst einzuschätzen. Bei minimalem Energielevel an den hohen Bergen zu fliegen und wieder in schwieri-



Beim Durchstieg der Eiger-Nordwand

ge Kletterei einzusteigen, schien mir unvernünftig, das Risiko zu hoch. Zumal wir aus Gewichtsgründen auf jedes Sicherheitsbackup (Biwak, 2. Seil zum Abseilen etc.) verzichtet hatten. Nicht die besten Voraussetzungen weiterzumachen. Mir kamen Zweifel: Ob ich jemals bereit wäre für diese große Aufgabe. Ob es überhaupt möglich wäre, weil zu viele Faktoren gleichzeitig stimmen müssen (Windstärke und -richtung, die Verhältnisse in der Wand, Körper und Kopf).

*Momente, in denen alles perfekt läuft, geben die Kraft zurück, die der Weg dorthin kostet*

Ich sprach mit Thomas und erklärte ihm, dass ich heute nicht weitermachen würde. Er akzeptierte meine Entscheidung und auch, dass ich mich noch nicht auf einen weiteren Versuch festlegen wollte, wofür ich ihn als Freund und Kletterpartner schätze. Aber am 14. März stand der Entschluss fest: Ich möchte es wieder versuchen. Wir waren mit so viel Herzblut in diese Idee gestartet, hatten nun auch schon die Jungfrau-Nordwand geklettert und so viele wichtige Erfahrungen im Detail gesammelt; jetzt abzubrechen würde mir keine Ruhe lassen. Ich bin ein Mensch, der seine Ideen gern verwirklicht. Und ich kann mich erst auf neue Ziele konzentrieren, wenn die alten verwirklicht sind. Die Momente der Freude, in denen etwas gelingt, geben mir so viel Kraft für mein normales Leben als Mutter mit Verantwortung für meinen



Trotz widriger Umstände in perfekter Harmonie: In der Route „The Hurting“

Sohn, auch wenn der Weg dorthin viel Kraft kostet. Die Angst ist mein ständiger Begleiter, sie macht mich aufmerksam gegenüber Gefahren, darf mich aber nicht verunsichern. Angst davor, schwierige und schlecht gesicherte Routen zu wiederholen, ist für mich ganz normal. Inzwischen weiß ich, dass ich diese Art Routen nicht mit zu viel Respekt angehen darf. Ich bestätige mir vorher, was ich kann, und arbeite gezielt an meinen Schwächen. Fühle ich mich gut vorbereitet, denke ich: „Andere kochen auch nur mit Wasser.“

Als wir beispielsweise zum Einstieg der schottischen High-End-Route „The Hurting“ unterwegs waren, blies der Sturm so stark, dass wir Mühe hatten, die Balance nicht zu verlieren. Meine schottischen Freunde hatten mich gelehrt, nie aufzugeben, bevor man die Wand erreicht, möglicherweise lag sie ja im Windschatten. Diesmal leider nicht. Ich stellte meine Begehung nicht infrage, aber hätte einer meiner Begleiter Zweifel geäußert, wäre ich wohl umgekehrt. So startete ich die Offensive in die senkrechte, strukturarme Wand, platzierte die wenigen Sicherungen präzise und kletterte sehr kontrolliert und zielstrebig. Ich ignorierte den zunehmenden Sturm und die nahezu gefühllosen Finger und Zehen. Mein Fokus war ganz auf den Ausstieg gerichtet, den ich wenig später erreichte. Ich spürte keine Minute Zweifel oder Ängste – es war einer dieser Momente, in denen alles perfekt und reibungslos verläuft. In denen Kopf und Körper perfekt harmonisieren.

Äußerer Druck lasse ich gar nicht an mich ran. Ich würde die Freude am Klettern und Bergsteigen verlieren. Ich möchte ich selbst bleiben, authentisch und voller Leidenschaft für meine selbst gewählten Ziele, und bin bereit, weiterhin zu kämpfen für das, was mir so viel bedeutet. Und mir doch immer wieder diese schlaflose Nacht davor bereitet ...

Ines Papert

Tourentipp Papert: Seite 36

# BERGTRÄUME erleben



ROTHER TOUREN APP für iPhone & Android [www.rother.de/app](http://www.rother.de/app)



**Bergverlag Rother**  
[www.rother.de](http://www.rother.de)



# KÖRPER SPÜREN

Wer klettert, kommt um den eigenen Körper nicht herum. Gelegentlich klettert er gegen ihn, häufig trotz ihm, praktisch nie ohne ihn und – wohl oder übel – immer mit ihm.

Text: **Christian Thiele**

Wer alpin klettert, kennt so etwas: Altes Südplättli, eine gemütliche, plaisirige und dennoch an jenem Tag einsame 4a-Tour auf den Föhnligipfel nahe der Hundsteinhütte. Man ist nicht ganz so früh aufgestanden wie eigentlich nötig, man war nicht ganz so fix am Einstieg wie eigentlich sinnvoll, man hat dann das Gewitter nicht ganz so rasch erkannt wie eigentlich möglich. Und plötzlich stehen wir, an einem bis vor Kurzem noch sonnig-heiteren Juni-Tag, in der fünften oder sechsten Abseillänge unter mittelschwerem Beschuss: Ein Graupelsturm! Tischtennisballgroße Eisklumpen prasseln uns minutenlang auf den Rücken, der Körper wird steif vor Kälte und Nässe. Stunden später, beim dritten oder vierten Becher Tee auf der Hütte, wird man wieder zum Menschen. Und erzählt den anderen Gästen lachend die Geschichte und zeigt zum Beweis die tiefroten Graupelspuren unter dem T-Shirt.

In solchen Momenten wird Klettern, jedenfalls für mich, wirklich zum Extremsport. Jener Körper, den man erst mit all seinen Verpackungs-, Versorgungs- und Sicherungsmaterialien auf die Hütte geschleppt hat, den man dann – seine Müdigkeit von der gestrigen Tour ignorierend – der Schwerkraft entgegen auf den Gipfel gerantelt hat, muss dann auch noch einen hochalpinen Vollwaschgang über sich ergehen lassen. Nach vollbrachter Tat bekommt er warmes Essen, der Körper, frische Kleidung und, zur Feier des Tages, eine warme Dusche. Und schon bald fühlt man sich wie neugeboren, und zwar nicht trotz, sondern gerade wegen dieser alpinen Erfahrung.

## *Der Körper beim Klettern: Mal Anlass zur Freude, mal zur Verzweiflung*

Der Körper beim Klettern: Manchmal behindert er uns. Manchmal stellt er uns Fragen. Manchmal gibt er uns – bequeme oder unbequeme – Antworten. Manchmal warnt er uns. Manchmal gibt er uns Anlass zum Ärger – und manchmal zur Freude. Manche von uns geben beim Klettern an mit ihrem Körper, sie posen. Und manche würden ihn dabei am liebsten verstecken, weil sie sich für ihn schämen. Weil er ihnen zu steif, zu ungelentk, zu schwer, zu kraftlos oder wer weiß was noch alles ist. Angelika, besser bekannt als Geli Lorenz ist eine der besten und bekanntesten Kletterinnen Münchens. Dreimal hat sie den Ober-

landcup gewonnen, zieht am Fels eine 9 und ist Trainerin C Sportklettern im DAV. Verabredet man sich mit ihr zu einem Gespräch über den Körper und das Klettern, erscheint sie wenige Tage später mit einer – schließlich ist sie ja Kunstlehrerin – prächtig kolorierten, wild verzweigten, präzise rubrizierten Ideensammlung in Form einer „Mind Map“ zum Kaffee in Thalkirchen. „Klettern ist Rätsel lösen mit dem Körper“, steht in der Ecke oben links. „Älter werden“ steht unten rechts. Und „fast wie SEX“ steht daneben. Sie sagt: „Am meisten begeistert mich am Klettern, dass alle Körperteile, von der Finger- bis zur Zehenspitze, eingesetzt werden und zusammenspielen müssen.“ Bevor sie in eine Kletterroute einsteigt, hat sie dieses Ritual: Erst mal am Boden die Hände ein paar Sekunden lang ganz ruhig an den Fels legen, den Charakter des Felsens spüren und in Gedanken eine Reise machen durch den Körper, dass die Chemie auch stimmt zwischen Körper und Fels. „So nehme ich meinen Körper wahr – und so nimmt gleichzeitig mein Körper die Wand wahr.“

## *Das Alter muss kein Hindernis sein, wenn man es nur ein wenig ruhiger angehen lässt*

Das Schinden, die Erschöpfung, der Schmerz – all das gehört für Geli Lorenz zum Klettern natürlich dazu. Und auch, dass sie den elektronischen Anschlag-Knopf für ihre Küchenwaage nicht mehr anbekommt, wenn die Hornhaut auf den Fingern mal wieder zu dick geworden ist. Einerseits. Und auf der anderen Seite: „Ich bin mit dem Älterwerden viel aufmerksamer gegenüber meinem Körper geworden. Achte früher auf Überlastungssignale, mache meine Pausen, wechsele intensiver zwischen Anspannung und Entspannung. So habe ich meine Leistungsgrenze noch weiter nach oben geschoben – und wenn ich so weitermache, geht auch mit fünfzig, sechzig noch was“, sagt sie und rührt in ihrem Latte Macchiato.

Andreas Eichlinger ist Architekt im Münchner Westend und träumt eigentlich seit Jahrzehnten davon, mal eine Kletter- oder zur Not auch eine Skitourenhalle zu bauen. Hat bislang nicht geklappt. Aber wenn er in Thalkirchen einläuft, meistens montags oder dienstags, immer vormittags, hat er schon auf dem Weg von der Eingangstür bis zur Umkleidekabine ein Dutzend Hände geschüttelt und Bussis an Kletterpartnerinnen verteilt. „Ich bin ein alter Sack unter den Kletterern“, sagt Eichlinger. Er ist jetzt 53, ►





**Löst Rätsel mit ihrem Körper: Angelika Lorenz („La Séance“, Fb 4C, Sektor L'Éléphant/Fontainebleau)**



**Nils Schützenberger beim Lead-Cup in Neu-Ulm**



**Zusammenspiel von der Finger- bis zur Zehenspitze (Angelika Lorenz im Sektor „Abissi“, Massone/Arco)**



**Hier stimmt die Chemie zwischen Körper und Fels (Angelika Lorenz in „Baise la Police“, Geierwand/Nördlicher Frankenjura)**



**Bouldern schafft ein ganz eigenes Körpergefühl (Sonja Jatzkowski)**

regelmäßig klettert er seit einem Vierteljahrhundert. Am liebsten Mehrseillängentouren, im Karwendel oder nahe seinem Ferienhaus in Istrien, aber eben auch gerne zwischen zwei Baustellenterminen in Thalkirchen. „Früher war für mich das Hallenklettern reine Gymnastik, so wie Fitness-Studio. Draußen klettern zu gehen, das ist einfach immer so eine Art Kurzurlaub, mit der Anfahrt, dem Zustieg, in einsamer Landschaft. Aber mittlerweile hat das Hallenklettern für mich auch seinen eigenen Wert.“

### **Fokus und Flow, Athletik und Artistik, Körper und Geist – die Vielseitigkeit macht den Reiz des Kletterns aus**

Grundsätzlich ist Klettern für Eichlinger viel weniger eine körperliche, sondern eine geistige Betätigung: „Ich habe manchmal Muskelkater von der Skitour am Vortag, fühle mich körperlich ganz schlapp – und komme trotzdem in so einen Flow, dass mich eine 7+ nach der nächsten anlächelt. Und manchmal bin

ich eigentlich körperlich top drauf, aber irgendwas steckt im Hinterkopf, und dann geht nix zamm.“

Das Zusammenspiel zwischen Geist und Körper, die Fokussierung auf den Moment in der Wand, das Ausblenden all dessen, was es da sonst noch im Leben gibt – das macht für ihn den Reiz des Kletterns aus. Deshalb ist Eichlinger auch keiner, der gerne stundenlang eine Schlüsselstelle ausbouldert. „Ich steige lieber eine leichtere Tour durch und bin dabei im Flow, als dass ich mich durch eine schwerere Route so irgendwie durchhänge.“

Nils Schützenberger weiß auch seit Kurzem, wie das ist, wenn man mit einem 50 Jahre alten Körper klettert. Schützenberger, Alpin-, Sport-, Wettkampf-Kletterer seit seinem 13. Lebensjahr, Trainer von Wettkampfkadern bei den DAV-Sektionen München & Oberland, Mitglied in den DAV-Lehrteams für Sport- und Wettkampfklettern, Wettkampfschiedsrichter, Wettkampfmoderator, Wettkampforganisator, Routenschrauber und Vater von drei (bisweilen stark kletternden) Töchtern, hat ebenfalls festgestellt: „Ich gehe jetzt bewusster mit meinem Körper um, verbrenne nicht mehr so viel unnötige Energie – und bin damit ein noch besserer

### **Zehn goldene Regeln für „gesundes“ Klettern**

- Hör auf deinen Körper, auf die Signale, die er dir gibt
- Vorsicht ist besser als Nachsicht: Lass die äußeren Faktoren nicht außer Acht
- Vergiss die Ruhe- und Regenerationsphasen nicht
- Arbeite an deinen Grenzen, aber respektiere sie
- Schaff den Absprung: Auch die richtige Fall- und Sturztechnik will gelernt sein
- Nutze die vernetzte Intelligenz – nicht nur, aber auch beim Klettern
- Nutze deine Ressourcen, aber nicht die Reserven
- Achte auf die Chemie zwischen dir und dem Fels
- Klettere mit deinem Körper, nicht gegen ihn
- Vor allem aber: Vergiss den Spaß nicht!

Kletterer geworden!“ Trotz gestiegenen Erholungszeiten, trotz stärkerem Sicherheitsbedürfnis. Schützenberger trainiert Kinder und Jugendliche ab dem Alter von acht Jahren. Seine Beobachtung: Kinder fasziniert vor allem

die körperliche Freiheit beim Klettern, die eigene Entscheidungsmacht darüber, wie sie diese oder jene Stelle in einem Kletterproblem lösen können. „Die Mischung aus Athletik und Artistik, kontrolliert und gleichzeitig dynamisch, macht die Bewegungsabläufe des Kletterns so interessant“, sagt Schützenberger.

### **Clever durch Klettern: Klettern fordert und fördert Körper und Geist**

Gerade das Training mit Kindern und Jugendlichen, sagt Schützenberger, nimmt heute viel mehr Rücksicht auf ihre körperlichen Fähigkeiten als früher: „In den 80ern hat man noch viel mehr mit ‚Trial and Error‘ trainiert.“ Heute hingegen übertrage er zum Beispiel Falltechniken aus dem Judo auf das Kindertraining beim Bouldern. „Denn wer das richtige Abspringen und Fallen nicht trainiert, kann sich leicht mal verletzen.“ Weil jeder die verschiedenen Möglichkeiten zur Fortbewegung unterschiedlich für sich zusammenbauen kann und muss, ►



Foto: Frank Uwe Wunsch

Sonja Jatzkowski im Edelweiß-Klettersteig (Stubaier Alpen)



Foto: Gunnar Füller

Bella Figura am Fels (Sonja Jatzkowski auf Kalymnos, Dolphin Bay)

erfordert und fördert gleichzeitig das Klettern ein hohes Maß an vernetzter Intelligenz, sagt Schützenberger. Wer gut kraxelt, steigt also auch bei anderen komplizierten Dingen im Leben schneller durch. Clever durch Klettern – eine aufwendige Studie des Bayerischen Kultusministeriums soll diesen Zusammenhang gerade untersuchen. Aber Schützenberger vermutet, dass genau dieses Ergebnis dabei herauskommen wird. Man spürt sich selbst, und man erfährt die Welt durch den kletternden Körper. Man bringt Geist und Körper zusammen beim Klettern. Man tut dem Körper – meistens – etwas Gutes beim Klettern. Und, wenn wir ganz ehrlich sind, man hübscht den Körper auch auf durchs Klettern.

**Körper und Körper-Kult – beim Bouldern kommt eins zum anderen**

Nirgends kann man das besser beobachten als in der Boulderwelt, zum Beispiel an einem Freitagnachmittag. Frauen in seeeeeehr kurzen Boulderhöschen. Männer in seeeeeehr eng geschnittenen Tanktops. Haare werden provozierend aus dem Gesicht gewischt. Bauch- und andere Muskeln werden über das Notwendige hinaus angespannt: Das Ausgeheckte, das Angeflirte, also das Sie-und-Er-Ding (oder auch das Sie-und-Sie-Ding und das Er-und-Er-Ding) liegt hier nicht weniger in der Luft als um Mitternacht in einer Bar. Die kletternde Frau von heute ist – wenn sie das denn je war – keine Amazone mehr, sie ist häufig ziemlich Frau. Mit rosa Top, glitzerndem Ohring und lila lackierten Nägeln. „Ich bin, seitdem ich klettere, schon auch ein Stück stolz auf meinen Körper und zeige ihn auch her“, sagt Sonja Jatzkowski, 35. „Aber das Selbstbewusstsein im Umgang mit unserem Körper, so wie die Männer das haben, haben wir Frauen meistens eher doch nicht ...“ Sie ist heute mit ihrer Kletter- und

Bouldertrainerin Melanie und mit ihrer Gelegenheitskletterpartnerin Doro da. Sie wärmen sich gemeinsam im hinteren Teil der Halle auf, dann werden ein paar leichtere Eingehrouten ausgecheckt, erst grün, dann weiß, dann gelb. Immer unter der Anleitung von Melanie Michalski. Melanie Michalski ist Psychologin, Coach und Gründerin der Kletter-Werkstatt, über die sie Trainings, Kurse und Kletterreisen in ganz Europa anbietet. Sie selbst geht ganz unterschiedlich klettern oder bouldern: Mal ackert sie, um von der einen 8a zur nächsten 8a zu kommen. Und mal geht es nur um den Spaß an der Freude. Und der kommt über die körperliche Erfahrung: „Beim Joggen dauert es eine halbe Stunde, bis ich in den Flow komme. Beim Biken kommt für mich der richtige Spaß erst bei der Abfahrt. Aber beim Klettern bist du ab dem ersten Moment dabei, von den Fingerspitzen bis zum Zeh“, sagt Michalski. „Aber mal ganz ehrlich: Wer richtig gut werden will, der kommt gelegentlich um ein bisschen Schmerz, um ein bisschen Leiden einfach nicht herum. Denn beim Klettern ist der Körper eben auch mal Werkzeug“, sagt Michalski. Die Teilnehmer ihrer Trainings lernen auch, auf den Körper besser zu hören, seine Grenzen genauer zu erfahren. „Man muss einfach wissen, wann der Punkt für eine Pause ist – und wann man die Zähne zusammenbeißt und einfach weitermacht“, sagt Michalski. Und verabschiedet sich mal kurz, Achtsamkeit hin, Nikotinbedarf her, vor die Tür. Eine rauchen. ◀

**Tourentipps der Porträtierten: ab Seite 37**



Christian Thiele (42) arbeitet als Journalist und Coach in München. Er ist im Allgäu aufgewachsen, aber ein guter Kletterer wird in diesem Leben nicht mehr aus ihm. Er hofft da eher auf die nächste Generation in Form seiner Tochter (5).



“ ” **ABC** WIE BESTFORM



**Hanwag Tatra GTX®**

Wandern in Bestform: Unser Tatra ist ein echter Klassiker für viele Füße. Der besonders komfortable Trekking-Stiefel mit leichtem, stabilem Aufbau läuft auf einer gut flexenden, stabilen Vibram® AW Integral Sohle. Er ist mit Leder- oder GORE-TEX® Futter und in jeweils vier Leistenformen – Standard, Narrow, Wide und Bunion – erhältlich.



**Was Pirmin Bertle (30), Christian Wenzel (41), Elisabeth Busko (57) und eine Seniorengruppe gemeinsam haben? Die Freude am Klettern. Gleichzeitig verkörpern sie die verschiedenen Phasen im Leben eines Kletterers: Der großen Freiheit in der Jugend folgt das Arrangement mit Geld und Arbeit, bis der Kletterer im Ruhestand wieder Herr seiner Zeit wird.**

# KLETTERN LEBEN

Text: Irmgard Braun

**D**er 30-jährige Pirmin Bertle aus Starnberg klettert saustark – mit Seil 9a, beim Bouldern bis 8c – trainiert aber nicht wie ein Profi. 2011 ist er mit einer Freundin und einem Kumpel ein Jahr lang durch Europa gereist, von einem Kletter-Hotspot zum nächsten. „Damals schien die Welt in ihrer Ganzheit vertikal zu sein.“ So entstand das Buch „Passion Verticale“, in dem es nicht nur um Gebiete und Routen geht, sondern auch ums Reisen und Erleben der Landschaft. Und um die Begegnung mit Menschen – unter ihnen viele eigenwillige Typen, die nicht ins Schema unserer profitorientierten Gesellschaft passen.

Noch heute gibt es sie, diese Szene der Freaks, die fast ohne Geld auskommen und sich oft monatelang, von ihrer Kletterleidenschaft getrieben, mit einer Route herumschlagen, um vielleicht eine Rotpunktbegehung zu schaffen. Zu diesem Leben gehört auch die Natur. Pirmin: „Nicht immer erlaubt, aber unendlich geil: am Wandfuß biwakieren und in der Früh ins Tal sehen. Oder abends am Lagerfeuer sitzen, jemand spielt Gitarre. Bis nachts um fünf miteinander reden, bis Mittag herumhängen und Boule oder Hacky-Sack spielen. Und

am Nachmittag ein Projekt angreifen. Einmal habe ich eineinhalb Wochen allein im Regen in einer Höhle zugebracht, weil ich so heiß auf eine bestimmte 9a war.“

Was Pirmin am Klettern fasziniert? „Felsklettern ist eine der wenigen freien Sportarten, man muss sich nicht anpassen.“ Nach seiner Kletterreise durch Europa baute Pirmin eine Jurte, in der er jetzt mit seiner Freundin und seinen zwei kleinen Kindern lebt. Ein bisschen Geld kommt durch das Schreiben von Artikeln und seine professionellen Fotos herein. Pirmins Fazit nach

*Wer Klettern lebt, lebt frei und unangepasst –  
und die ganze Welt scheint vertikal*

einem halben Jahr verletzungsbedingter Kletterpause: „So rauschhaft auch das Schreiben sein kann, so inspirierend das Fotografieren, so befriedigend das Bauen am ersten eigenen Heim, so schön die Zeit mit einem durchgeknallten Zweijährigen – am geilsten ist doch irgendwie immer noch: das Klettern!“ Christian Wenzels Lebensstil ist da vollkommen anders. Mit 41 Jahren arbeitet er wie die meisten in seinem Alter voll in einer festen Anstellung. Fürs Klettern bleibt ihm nur das Wochenende – wenn überhaupt. Trotzdem findet er Zeit, als Jugendleiter der

Sektion München 11- bis 16-Jährige der Ortsgruppe Gilching beim Sportklettern zu betreuen.

Immerhin hat Christians Beruf ein bisschen mit seinem Hobby zu tun: Er arbeitet als Industriekletterer. Allerdings sollte man sich keinen kühnen Helden vorstellen, der an Fassaden hochkraxelt. Meistens wird abgeseilt. Aber: „Meine Arbeit ist manchmal wie das Hängen an einem Standplatz. Das ist schon etwas Besonderes, so eine glatte Fassade hinunterzuschauen. Man darf keine Angst haben, aber ein gewisses Unwohlsein bleibt, und das ist auch gut so.“ Oft ist Christians Tätigkeit körperlich anstrengend, aber als Training fürs Klettern eignet sie sich nicht. „Man braucht keine Fingerkraft und übt nicht die Bewegungstechnik.“ Doch ihm geht es nicht um das Erreichen höherer Schwierigkeitsgrade. „Beim Klettern kommt man an schöne Orte, trifft interessante Leute und verbringt tolle Urlaube.“

Elisabeth und Reiner Busko sind als Trainer für die Sektion Oberland tätig und geben zum Beispiel Sturz- und Sicherungskurse. Reiner ist zudem Schiedsrichter bei Kletterwettkämpfen und Mental-Trainer, Elisabeth ist Trainer C Wettkampfklettern. Viele Jahre haben sie davon geträumt, gespart und darauf hingearbeitet, ihre Kletterleidenschaft ausleben zu können. Vor neun Jahren ging Reiner mit 57 Jahren in den Vorruhestand. Elisabeth, inzwischen 57, kann sich im Jahr zwei bis drei Monate am Stück ▶



Foto: Pirmin Bertle  
Zum Klettern gehört auch das Erleben der Landschaft (Halbinsel Steigen westlich der Lofoten)

Aus der Hängematte direkt in die Wand  
Johannes Lüftl in Rodellar:  
Molekito orullo 7c



Foto: Pirmm Bertle

Zum „ganzheitlichen“ Klettern gehört auch das „Drumherum“



Foto: Pirmm Bertle

freinehmen. Und das nutzen sie voll aus. Die beiden gehören zu jener speziellen Szene von Kletterern, die mit dem Bus unterwegs sind und sich an Park- und Campingplätzen nahe den Felsen treffen. „Dort lernen wir Leute kennen, die einen gewissen Abenteuergeist haben“, sagt Elisabeth. „Ein Bus heißt Freiheit. Jederzeit losfahren, nichts buchen, dazu Natur und Romantik. Zum Beispiel auf einer Passhöhe übernachten und den Sternhimmel bewundern. Und am nächsten Morgen die Stühle rausstellen und mit Blick auf die Wand frühstücken.“ So gemütlich das klingt, tatsächlich klettern beide sehr ambitioniert. „Bei meinen Projekten möchte ich meine Grenzen ausloten und kreativ sein“, sagt Reiner. Im Vorruhestand konnte er endlich seinen Traum verwirklichen: 8a! Elisabeths Herangehensweise ist ähnlich, auch sie steckt sich beim Klettern gern hohe Ziele. „Mich inspirieren große Aufgaben“, sagt sie, „aber ich muss niemandem etwas beweisen.“ Auch in der Gruppe von Senioren, die zweimal pro Woche in der Kletterhalle Thalkirchen die Wände hochgehen, muss sich niemand mehr beweisen. Die meisten von ihnen sind große Namen der Kletterszene der 60er- und 70er-Jahre, zum Beispiel Hans Engl (70), der als erster Deutscher und dritter Mensch überhaupt den Everest ohne Sauerstoff bestiegen hat, oder der ehemalige Bergführer-Präsident Claus Gehrke, der die Pumprisse im Solo gemacht hat. 17 Leute sind heute dabei. Das Durchschnittsalter liegt bei 73, die durchschnittliche Klettererfahrung bei 53 Jahren. Der Älteste ist heute der 80-jährige Willi Schröttele, der flachst: „Ab 80 sollte man in Begleitung der Eltern freien Eintritt in die Halle kriegen.“

**Klettern hält fit und bringt die Leute zusammen – egal in welchem Alter**

Sie sind verdammt fit, diese Senioren. Entspannt steigt der 78-jährige Manfred Sturm eine 6+ und freut sich über eine 7-. Der berühmte Münchner Bergsteiger ist die Seele dieser Treffen, er hat viele alte Haudegen angesprochen und zum Mitmachen ermutigt. „Ohne die Halle würden viele überhaupt nicht mehr klettern.“ Die meisten kennen einander von früher aus der Münchner Szene, ein paar sind auch ehemalige Größen aus dem Elbsandstein, die es nach München verschlagen hat, wie etwa den aus Sachsen stammenden Konrad Lindner: „Halle hat mit Klettern nichts zu tun, da braucht man keinen Mut. Aber es bringt Kraft und Spaß, und man trifft die alten Kumpels.“ Ab der Mittagszeit versammeln sich die Kämpen der Vertikalen im Bistro, ratschen und tauschen sich aus. „Das Klettern in der Halle ist eher für die Gesundheit, macht aber auch Spaß“, sagt Claus Gehrke. „Und die Halbe Tegernseer Dunkles danach ist auch wichtig.“ „Und es ist schön, dass man unter die Leute kommt“, ergänzt Margot Lapp (68). Gerd Uhner (74), der im Winter 1963 die „Super-Direttissima“ an der Großen Zinne erstbegangen hat, meint: „Als Jugendlicher wollte ich in meiner Gruppe der Beste sein. Später war es dann vor allem Spaß – und das ist bis heute so geblieben.“ Zwei Aspekte spielen wohl für alle eine entscheidende Rolle: der Spaß am Tun, der Bewegung, dem Flow, dem Körpergefühl und die Freude am Drumherum – dem Draußensein in der Natur, dem Abenteuer, dem Reisen, der Gemeinschaft mit netten Leuten. Das bringt starke Gefühle und Erfahrungen, die vielleicht auch die Wertvorstellungen beeinflussen. Soziales Ansehen, Erfolg im Beruf treten da oft in den Hintergrund. Und Geld ist für viele nur Mittel zum Zweck, sprich: Klettern. Elisabeth Busko bringt es auf den Punkt: „Ich will keinen goldenen Wasserhahn, ich will irgendwann ‚Eraserhead‘ (8+) hochkommen!“

Tourentipps der Porträtierten: ab Seite 40



Foto: Elisabeth & Reiner Busko



Foto: Elisabeth & Reiner Busko



Foto: Irmgard Braun

oben links: Freiheit auf vier Rädern

oben rechts: Gemeinsam am Gipfel (Quiquillon bei Orpierre)

links: Lieber chalken als verkalken

rechts: Fitness, Spaß und Geselligkeit stehen bei den Senioren gleichrangig nebeneinander



Foto: Irmgard Braun



Die Freie Journalistin und Autorin Irmgard Braun klettert seit über 30 Jahren begeistert. Sie hat zwei Bergkrimis im Klettermilieu geschrieben: „Nie wieder tot – Mord am Gardasee“ und „Mutig aber tot – Mord am Grödner Joch“.  
– [www.irmgard-braun.de](http://www.irmgard-braun.de)

Landkreissieger im Wettbewerb "bayerische Küche"

# Urthalerhof

Täglich von 10-24 Uhr geöffnet | Warme Küche von 11.30-22.00 Uhr | durchgehend

## WIRTSCHAUS & HOFLAD' N

Bayerische Schmankerlküche - eigene Landmetzgerei

**Fein, bodenständig, echt bayerisch, freundlich und liebenswert der Urthalerhof in Sindelsdorf**

Der **Urthalerhof** ist ein echtes bayerisches Wirtshaus das viel Wert auf Tradition und Gemütlichkeit in der heimeligen Wirtsstüb'n legt. Die Wirtsleute Luggi und Rita Kaiser verstehen es ihre Gäste zu verwöhnen. Die Köchin, Rita Kaiser, legt besonderen Wert auf Frische und beste Zutaten, aus der Region. In der bayerischen Schmankerlküche vom **Urthalerhof** werden alle Soßen, Suppen, Beilagen, Gemüse und Salate täglich selbst hergestellt ohne Zusatz von Konservierungs- und Geschmacksstoffen.

Ein besonderer Genuss ist das Bauerngeräucherte sowie die Wurst- und Fleischspezialitäten aus der hofeigenen Metzgerei. Das Beste vom Besten ist das Fleisch und die Steaks von den echten Weideochsen des Urthalerhofes. Soviel Mühe um den Gast wird belohnt: Von der Brauerei HB München gab's die Auszeichnung „bestes Wirtshaus“. Zusätzlich wurde der beliebte Gasthof Landkreissieger im Wettbewerb „Bayerische Küche“ vom Bayerischem Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten. Dies beweist: Qualität setzt sich durch. Der Urthalerhof in Sindelsdorf bietet zu jeder Jahreszeit eine Menge Spass und Abwechslung für Groß und Klein.

Hochzeiten - Familienfeiern - Geburtstage Betriebsfeste - Betriebsausflüge - Catering

Unsere ausgezeichnete bayerische Schmankerlküche erfüllt gerne Ihre kulinarischen Wünsche.

Wir entlasten Sie an Ihrem schönsten Tage durch Organisation, Planung und intensiver Betreuung.

**Geschenkideen**

- Restaurantgutscheine & Geschenkkörbe
- Schlepper- und Hoftrackfahren wie ein Landwirt
- Kutschfahrten von 1-70 Personen
- Romantische Mondscheinkutschfahrten

All inclusive: Empfangs Aperitif, Candle-Light-Dinner am See, Softgetränke, Bier, Wein, Prosecco, Digestif, Lagerfeuer, Live Musik für Sie zu zweit oder in der Gruppe

- Kutschenfahrkurs mit Prüfung
- Reitunterricht
- Ponyverleih zum Selberfahren in Begleitung Erwachsener

82404 Sindelsdorf - Urthal 4 - Telefon (0 88 56) 20 03  
[www.urthalerhof.de](http://www.urthalerhof.de)