

Eva Pfaff

„Erfahrungen sind in unserem Sport wichtiger als ein noch so perfektes Training.“

Interview mit Thomas Huber, Extrem-Kletterer

Thomas Huber (43, im Bild ganz rechts) bildet mit seinem jüngeren Bruder Alexander (41) die „HuberBuam“. Zusammen gehören sie zur Weltspitze der Bergsteiger. Nachdem sie in der Jugend an Kletterwettkämpfen teilnahmen, haben sie sich in den letzten Jahrzehnten auf Kletter-Projekte spezialisiert, die sie in verschiedenen Disziplinen des Bergsteigens durchführen.

Eingegangen: 25.6.2010



© Huberbuam

Herr Huber, wie sind Sie zum Klettersport gekommen und wie verlief Ihre Entwicklung?

Die Neugier für das Klettern wurde bei meinem Bruder Alexander und mir durch unseren Vater geweckt. Er ist bis heute ein leidenschaftlicher Bergsteiger und mit ihm lernten wir den Sport in der Natur kennen. Es gab nichts anderes als Klettern in unseren Köpfen und an jedem Fels haben wir Routen gesehen und wollten dort hochsteigen. Ich betone das deshalb, weil heute Klettern oft als Leistungssport – wie Radfahren, Laufen, Leichtathletik, Skifahren, etc. – angesehen wird.

... aber Sie machen doch auch Leistungssport?

Das ist im gewissen Sinne richtig, aber zuerst ist Klettern eine Lebenseinstellung! Heute kann man in der Jugend vermehrt zwei Richtungen erkennen: jene, die aus Leidenschaft in die Berge gehen und ihre Grenzen immer wieder neu definieren, und jene, die in Kletterhallen an Kunstwänden unterwegs sind und sich im Spitzenbereich in Wettkämpfen messen. Die Besten sind aber sowohl an der Kunstwand als auch in der freien Natur unterwegs.

Welche Anforderungen stellen die verschiedenen Disziplinen?

Je nach körperlichen Fähigkeiten verteilen sich die Sportler auf verschiedene Disziplinen innerhalb des Kletterns – Sportklettern und Bouldern. Das Bouldern ist eine Art des Freikletterns in niedrigen Höhen (an Felsblöcken) und erfordert Bewegungen, die vorrangig die Maximalkraft ansprechen. Im Sportklettern kommt die Maximalkraftausdauer zum Tragen. Obwohl

Speedklettern die älteste Disziplin im Wettkampf ist, hat sich diese nicht wirklich durchgesetzt. Erst in der letzten Zeit wurde Speedklettern aufgrund der Publikumswirksamkeit wieder in den Weltcupzirkus aufgenommen.

Wie schätzen Sie Ihren Werdegang und die Erfolge rückblickend ein?

Anfangs waren wir noch begeisterte Wettkampfkletterer, haben aber relativ früh wieder aufgehört, weil wir uns für Erstbegehungen begeistern und das Abenteuer gesucht haben. Über unsere Faszination und die Motivation für Bergtouren sind wir relativ schnell gut geworden. Dabei ist es uns gelungen, Sponsoren zu bekommen und das Klettern professionell zu betreiben.

„Vom langfristig geplanten Training und einer wissenschaftlich untermauerten Vorbereitung haben wir uns schon lange verabschiedet. Bei uns wurde in der Jugend eine sehr gute Grundlage gelegt und heute mache ich Training aus Leidenschaft.“

„Zur optimalen Vorbereitung haben wir in Blocks trainiert: zwei Tage Sportklettern und ein Tag Pause. Diese Belastungsblöcke haben wir über zwei Monate durchgezogen, bis wir den oberen 10. und den unteren 11. Schwierigkeitsgrad ohne Probleme klettern konnten.“

Bei unseren Expeditionen erleben wir viele Dinge, wovon wir in unseren Vorträgen berichten können. Diese Erlebensqualität geht im Leistungssport gänzlich verloren, weil lediglich die reine Leistung zählt und andere Inhalte außer Acht gelassen werden. Unser Spitzensport hat weniger mit der höchsten körperlichen Leistungsfähigkeit zu tun als mit der Suche nach den absoluten Grenzen des Machbaren.

Aus trainingswissenschaftlicher Sicht brauchen Ihre Grenzgänge aber doch eine Basis und Vorbereitung!

Vom langfristig geplanten Training und einer wissenschaftlich untermauerten Vorbereitung haben wir uns schon lange verabschiedet. Bei uns wurde in der Jugend eine sehr gute Grundlage gelegt und heute mache ich Training aus Leidenschaft. Dieses Training schaut eher unspektakulär aus. Oft gehe ich nur in eine Kletterhalle und klettere dort mit Freunden oder ich trainiere an meiner Boulder-Wand zu Hause, um die Griffe und Bewegungen am Fels zu trainieren.

Aber Sie können doch nicht nur nach Lust und Laune trainieren und dann am Berg in kritischen Situationen Höchstleistungen erwarten?

Wenn ich sage, dass wir uns nicht (mehr) an trainingswissenschaftliche Programme halten, sondern nach Bedarf trainieren, heißt das nicht, dass wir nichts tun. Im Gegenteil, momentan kann ich sagen, dass ich für mein Alter extrem fit bin.

Teilweise kann ich auch mit der Jugend beim Klettern mithalten und das bedeutet im Um-

kehrschluss, dass ich sehr hart trainiere. Aber selbst härtestes Training muss Freude machen und durch die Leidenschaft fürs Klettern empfinde ich die körperliche Basisarbeit nicht als Training, also als etwas Stupides, Trockenes oder gar ein Muss.

Wenn man sich die Situation am Berg oder bei einer Expedition vor Augen hält, dann müssen die Teilnehmer extrem fit sein. Wie erreichen Sie die nötige Fitness?

Grundsätzlich haben wir einen wirklich guten körperlichen Trainingszustand und bereiten uns speziell auf unsere Projekte vor. Aber die Leistungen in der Weltspitze des Bergsteigens resultieren zu einem großen Teil aus unseren Erfahrungen und dem Wissen vom Klettern. Diese Erfahrungen sind in unserem Sport wichtiger – oder gar entscheidender – als ein noch so perfektes Training. Und irgendwie baut sich bei mir am Berg eine scheinbar unbegrenzte Kondition auf. Wahrscheinlich liegt es an der Motivation Berg, der Kraft des Berges, die mir so viel Energie verleiht, dass ich dort alles geben kann.

Unterscheidet sich die Art und Weise der Vorbereitung für Ihre unterschiedlichen Projekte?

Tatsächlich erfordern unsere Projekte jeweils unterschiedliche Belastungsprofile, auf die wir unsere Vorbereitung abstimmen und ganz spezifisch aufbauen ...

... können Sie dafür Beispiele geben?

Ein gutes Beispiel ist das Projekt „Eternal Flame“ am 6251 m hohen „Nameless Tower“ im Karakorum (Pakistan). Dabei ging es um Höhenbergsteigen und das Belastungsprofil liegt vorrangig im Schwierigkeitsgradklettern. Der Plan war, die Route Rotpunkt, d.h. in freier Kletterei, zu durchsteigen. Zur optimalen Vorbereitung haben wir in Blocks trainiert: zwei Tage Sportklettern und ein Tag Pause. Diese Belastungsblöcke haben wir über zwei Monate durchgezogen, bis wir den oberen 10. und den unteren 11. Schwierigkeitsgrad ohne Probleme klettern konnten.

Ein weiteres Beispiel wäre unser Abenteuer an einem der schwierigsten Berge der Welt, dem 7285 m hohen Ogre im Karakorum. Dafür habe ich mich mit Berglaufen, mit lang ausdauernden Bergetappen vorbereitet.

Wie sah die Vorbereitung zum Speed-Klettern für den Film „Am Limit“ aus?

Dieses Projekt führten wir an der 1000 m hohen Südwand des El Capitan (Yosemite-Valley, USA) durch. Wir wollten den bestehenden Speed-Rekord über die bekannteste Route, „The Nose“, knacken.

Dafür habe ich intervallmäßige Treppenläufe an einer Sprungschanze (Kälbersteinschanze in Berchtesgaden) trainiert. Diese Art des Trainings spiegelt ungefähr das Belastungsprofil wider, das ich während der Route erlebt habe. Auch das war ein Erfahrungswert, den mir kein Trainer gesagt hat, sondern den ich bei der ersten Besteigung gesammelt hatte. Damals



Der Nameless Tower: 6.251 Meter mit einem Schwierigkeitsgrad IX+ in der Rotpunktbegehung

© Huberbuam

stellte ich meine Defizite fest und habe mir überlegt, wie ich diese mittels Training positiv beeinflussen kann.

Mit welchen Intensitäten haben Sie an der Sprungschanze trainiert?

Das Treppenlaufen an der Sprungschanze habe ich in 1-minütigen Intervallen gemacht. Diese Intensität entspricht genau dem Belastungsprofil beim Speed-Klettern. Da muss man sich für eine Minute voll, über 100 Prozent, belasten, und hat dann ungefähr 30 Sekunden zur Regeneration am Standplatz. Davon habe ich fünf Durchgänge an der Schanze durchgeführt, eine längere Pause eingelegt und dann weitere zweimal fünf Intervalle gemacht, danach ein lockeres Auslaufen. An dem selben Tag folgte noch ein intensives Kletterprogramm. Durch dieses Intervall-Training konnte ich mich gut pushen und kam sehr gut vorbereitet zum El Capitan (s. Film „Am Limit“, 2007).

Was unterscheidet die HuberBuam von anderen Bergsteigern und warum sind Sie so erfolgreich?

Unser Erfolg und die Anerkennung in der Öffentlichkeit beruht darauf, dass wir neue Wege gehen und immer wieder außergewöhnliche Projekte entwickeln. Als Extrembergsteiger nutzen wir unterschiedliche Disziplinen für unsere Touren und dokumentieren unsere Erfahrungen, sodass sogar ein Städter über das geschriebene Wort bzw. über unsere Vorträge sie miterleben kann.

Mit welchen Personen arbeiten Sie zusammen und welche Spezialisten ziehen Sie zu Rate?

Ich arbeite mit Freunden, die mein 100-prozentiges Vertrauen genießen und große Expeditionen mitgehen können. Und je nach Projekt, oder dem Zeitpunkt in einer Vorbereitung, kooperieren wir bei Bedarf mit Spezialisten. Dazu zählen auch einige Mediziner unseres Vertrauens, die uns in Sachen Fitness betreuen oder auf eine schnelle und gründliche Regeneration achten, wenn wir körperliche Probleme haben oder von einer Expedition zurückkommen.

Bei den Expeditionen in Pakistan beispielsweise waren auch unsere Köche (einheimische Baltis) dabei. Meistens kennen wir sie von vorhergehenden Projekten und sind befreundet. Teilweise ziehe ich die Köche zu Rat und beziehe deren Meinung in unsere Entscheidung ein. Und wenn wir den Segen unserer einheimischen Freunde bekommen und selbst ein gutes Gefühl haben, ziehen wir ganz anders los.

Sie hatten gesagt, dass bei Ihnen „eine gute Grundlage in der Jugend gelegt wurde“. Können Sie diese Aussage näher beschreiben?

In unserer Jugend haben wir die Trainingspläne der Kader-Trainer durchgeführt und Systemwand-Training gemacht. Alexander und ich haben dadurch einerseits die besagte gute Grundlage, andererseits ein wertvolles Hintergrundwissen für ein selbstständiges, variables Training erhalten.



© Huberbaum

Wenn man so will, haben wir uns seither immer mehr verselbstständigt – sei es mit dem Training als auch bei unseren Bergtouren. Mittlerweile baue ich das Training anders auf und setze meinen Erfahrungsschatz zielgerichtet ein.

Was verbindet Sie mit dem Systemwand-Training?

Das Systemwand-Training haben wir mit unserem Trainer aus Berchtesgaden und dem damaligen National-Trainer Rudi Klausner erfunden. Ich habe die erste Systemwand in meiner Studentenwohnung in München gebaut und mit dieser Entwicklung haben wir das Kletter-Training revolutioniert. Diese Wand hat ihre absolute Berechtigung im Leistungsaufbau im Klettern, denn daran kann man ein systematisches Training durchführen und kletterspezifische Fähigkeiten genau messen – dadurch können Defizite besser erkannt und durch gezieltes Training eliminiert werden.

Warum ist eine möglichst große Fitness entscheidend?

Im Bergsteigen sind wir Grenzgänger, d.h., wir sind oft zwischen Leben und Tod unterwegs. Bei gefährlichen, komplizierten oder harten Routen reicht es nicht, top-trainiert zu sein – das ist lediglich die Grundvoraussetzung für Extremtouren. In diesem Bereich ist der mentale Faktor des Leistungsbergsteigers der wichtigste Parameter für Erfolg oder Niederlage.

Wie kann man sich mental auf Extremsituationen einstellen?

Als Bergsteiger begeben wir uns oft in extreme Situationen und dafür habe ich einen Leitsatz: „In dem Moment, wo Du weißt, dass Du in einer lebensbedrohlichen Situation bist, bist Du sicher unterwegs“. Gefährlich ist Bergsteigen in meinen Augen nur dann, wenn man glaubt, sich auf vermeintlich sicherem Terrain zu bewegen.

Gibt es beim Bergsteigen Routine?

In der Routine liegt die größte Gefahr beim Klettern. Während man im Leistungssport ein Rennen oder einen Wettkampf verlieren kann, haben Fehler, mangelnde Sensibilität oder Routine bei uns gravierende oder gar fatale Konsequenzen. Im Bergsteigen könnte in manchen Projekten schon eine Unaufmerksamkeit den Tod bedeuten! Diese Tatsache ist bedrohlich und deswegen hat unser Sport mehr mit Emotionen zu tun als mit trainingswissenschaftlichen Begleitungen.

Sie sagen, dass Sie kein striktes Trainingsprogramm durchführen und Ihre Fitness selbstständig aufbauen. Folgen Sie dabei irgendwelchen Prinzipien?

Zu Anfang entwickeln wir einen Jahresplan für unsere Projekte und dementsprechend baue ich mein Training auf. So lange es zu Hause kalt ist und weil es mir Spaß macht, gehe ich zum Bouldern an eine Kunstwand. Während ich die Maximalkraft aufbaue, vermeide ich das Klettern mit dem Seil. Zum Aufbau der aeroben Belastungsfähigkeit nehme ich dann aber das

Seil und fange an, die Maximalkraft in eine Maximalkraftausdauer – z.B. über das Routentraining – umzubauen.

Angenommen, Sie planen ein neues Projekt. Welche Schritte folgen bis zur Umsetzung?

Jedes Projekt fängt mit einer Idee an, die sich Schritt für Schritt konkretisiert. Zuerst suchen wir uns große Abenteuer zum Klettern aus und entwickeln dann neben der Motivation für das Projekt ein gezieltes Training. Ab dem Zeitpunkt, wo wir wissen, „wo die Reise hingehet“, arbeite ich mindestens einen Monat an der Vorbereitung.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Wenn man z.B. eine Free-Solo-Tour (Alleingang ohne Absicherung) plant, dann bereitet man sich erst einmal mental auf dieses Projekt vor. Entweder man nimmt sich mit Hilfe von Bildern

„Das Treppenlaufen an der Sprungschanze habe ich in 1-minütigen Intervallen gemacht. Diese Intensität entspricht genau dem Belastungsprofil beim Speed-Klettern. Da muss man sich für eine Minute voll, über 100 Prozent, belasten, und hat dann ungefähr 30 Sekunden zur Regeneration am Standplatz.“

„Ich habe die erste Systemwand in meiner Studentenwohnung in München gebaut und mit dieser Entwicklung haben wir das Kletter-Training revolutioniert.“

„Gefährlich ist Bergsteigen in meinen Augen nur dann, wenn man glaubt, sich auf vermeintlich sicherem Terrain zu bewegen.“

in Verbindung mit der eigenen Erfahrung einen Berg vor oder man lernt das Terrain über eine Erstbegehung kennen. Danach tastet man sich über leichte Routen an die Zielroute heran. Dieses Prozedere trainiert man, bis sich die Angst, ohne Seil unterwegs zu sein, in ein gesundes Selbstvertrauen umwandelt.

Wie erlangen Sie dieses grundlegende Vertrauen?

Das hat mit Erfahrung zu tun und hängt von dem Zusammenspiel von Körpergefühl, dem Kraftpotenzial und der mentalen Verfassung ab. Während man sich dieses Vertrauen erarbeitet, geht es immer wieder um die Frage: „Habe ich das drauf oder (noch) nicht?“. Solange ich mich nicht ganz sicher fühle, lasse ich mich ins Seil nehmen und lerne erst einmal die Route kennen. Sowie ich spüre, dass das Selbstvertrauen groß genug ist, gebe ich kund: „Ja, jetzt pack ich's“, und gehe das Projekt an.

Das hört sich fast so an, als sollten Sie mehr Zeit Ihres Trainings für das Klettern einplanen ...

... nein, denn selbst für eine große Wand in Pakistan gehört Bergsteigen zu dem Standard, den ich immer abrufen kann. Für solch ein Projekt brauche ich die „perverseste“ Ausdauer und sollte gut abgehärtet sein. Nur Abhärtung kann man schlecht trainieren, das geschieht automatisch in der Situation und da helfen die Motivation und der Wille.

Haben sich Ihre Ziele bzw. die Projekte im Laufe der Jahre verändert?

Früher hatten wir mehr Sportkletterziele, aber unsere Ziele werden sich mehr auf große Wände verlagern. Alexander und ich wollen in jedem Bereich Spitzenleistungen bringen und wir suchen Bergtouren, die noch keiner gemacht hat und wo wir unsere Erfahrung ausspielen können. Wir werden auch in Zukunft neue

„Jedes Projekt fängt mit einer Idee an, die sich Schritt für Schritt konkretisiert. Zuerst suchen wir uns große Abenteuer zum Klettern aus und entwickeln dann neben der Motivation für das Projekt ein gezieltes Training.“

„Für mich hat derjenige, der während einer Besteigung des Mt. Everest oder K2 Sauerstoff verwendet, nur den geografischen Punkt erreicht, nicht aber den wirklichen Gipfel!“

„Wir bauen auf folgende Erfolgsgaranten: am richtigen Ort zum richtigen Zeitpunkt mit dem richtigen Partner das Projekt zügig durchzuführen und schnell in die Sicherheit zurückzukehren.“

Wege, neue Geschichten finden, die uns faszinieren.

Was ist das Neue an Ihren Bergtouren?

Ein Beispiel hierzu war mein Projekt an den Drei Zinnen (Dolomiten), das eine sehr große Ausdauerfähigkeit und einen Wechsel zwischen Klettern und Base-Jumping verlangte. Ein anderes Beispiel: der Route Eternal Flame am Nameless Tower konnten wir die erste Rotpunktbegehung abringen, und das bei einem Schwierigkeitsgrad von 9+ auf über 6000 m.

Gibt es ein Projekt, von dem Sie schon seit längerer Zeit träumen und das Sie in Ihrem Leben als professioneller Bergsteiger noch durchführen wollen?

Ja, diese Wand lebt ... es gibt eine Wand ... mein Geheimnis. Aber diese traue ich mir heute noch nicht zu. Mein Masterplan baut dahingehend auf, dass ich irgendwann an dieser Wand bin.

Nach der Vorbereitung eines Projekts reisen Sie an Ihr Ziel. Welche Dinge gilt es bei der Anpassung an die Höhe zu beachten?

Wenn man auf 4000, oft 4500 m Höhe kommt, ist man richtig schlapp, was man in den ersten Nächten spürt. Es dauert drei bis vier Tage, bis man sich an die Höhe akklimatisiert hat und bis das schummrige Gefühl und die Kopfschmerzen überwunden sind. Aber je öfter man auf Expedition geht, desto besser passt man sich an. Ich vermute, dass der Körper eine Art physiologischen Memory-Effekt aufbaut.

Gibt es Voraussetzungen, die diese Höhenanpassung vereinfachen?

Natürlich spielen der gesundheitliche und der Trainingszustand eine Rolle für eine schnelle Akklimatisierung an die Höhe. Wenn man mit einem sehr hohen Leistungspotenzial auf eine Expedition fährt, schafft der Körper das Hochwandern leichter. Noch wichtiger ist der gesundheitliche Zustand – schon ein banaler Schnupfen kann für einen Bergsteiger in der Höhe sogar tödliche Folgen haben ...

... welche Rolle spielen Ernährung und Schlafgewohnheiten?

Diese beiden Aspekte gehören – genauso wie die körperliche Fitness – zum Gelingen einer Expedition. Schlaf und genug Regeneration sind eine Grundvoraussetzung.

Gibt es Hilfsmittel, die Sie einsetzen könnt(en)?

Im (freien) Bergsteigen könnten wir einige Mittel einsetzen, weil unsere Sportart nicht unter die Anti-Doping-Richtlinien fällt. Z.B wird sehr oft Sauerstoff zur Hilfe genommen. Bei Expeditionen auf den Mt. Everest wird dadurch der Sauerstoff-Partialdruck eines 8000ers auf 6000 m gesenkt. Für mich hat derjenige, der während einer Besteigung des Mt. Everest oder K2 Sauerstoff verwendet, nur den geografischen Punkt erreicht, nicht aber den wirklichen Gipfel!

Aus meiner Sicht zählt Sauerstoff zum am häufigsten eingesetzten Hilfsmittel an den großen Bergen! Auf der anderen Seite dient Sauerstoff beim Höhenbergsteigen als medizinisches Backup im Notfall. Daher liegen hier Licht und Schatten sehr nahe beisammen.

Nach ein paar Tagen Hochwandern und Akklimatisierung erreichen Sie das Basislager einer Expedition. Was geschieht an den darauffolgenden Tagen?

In dieser Zeit studiert man die Gegebenheiten und macht sich mit der besten Route für den Aufstieg vertraut. Letztendlich richten wir den gesamten Ablauf unserer Bergtouren nach dem Wetterbericht aus. Sowie das Wetter passt, beschließen wir: „Jetzt ziehen wir das Ganze in fünf bis zehn Tagen durch“. Wir bauen auf folgende Erfolgsgaranten: am richtigen Ort zum richtigen Zeitpunkt mit dem richtigen Partner das Projekt zügig durchzuführen und schnell in die Sicherheit zurückzukehren. So einfach kann es gehen!



© Huberbuam

Womit verbringen Sie die Zeit, wenn Warten angesagt ist?

Während der Akklimatisierung und der Zeit des Wartens spielen wir Karten, lesen, essen und schleppen Material hoch. Den Berg und unsere Route schauen wir immer wieder an und bereiten uns – zumindest mental – auf den Aufstieg vor. In manchen Fällen besteigen wir erst eine leichtere Wand als Training für die eigentliche Expedition. So gewöhnt man sich besser an die Höhe und startet optimal vorbereitet in das Projekt.

Legen Sie die Route an einem Berg schon vorher fest oder machen Sie das erst vor Ort?

Bereits während der Vorbereitung zu Hause sammelt man Bilder aus Magazinen und dem Internet. Anhand dieser Bilder überlegt man: „Wo könnte man durch, wo sind die Gefahren am besten zu kalkulieren?“. Große Wände haben sehr viel mit Risikomanagement zu tun. Sie sind teilweise bis zu 3000 m hoch und haben ein Einzugsgebiet von Gletschern und Seracs (Gletscherabbrüche). Insofern gibt es viele Dinge, die man vor Ort erkunden und entscheiden muss. Bevor ich eine Wand angehe, biwakiere ich manchmal zwei bis drei Tage unter ihr, um zu beobachten, wie sie reagiert, wie sie lebt.

Was meinen Sie mit: „wie sie lebt“?

Wie eine Wand lebt und welche Ereignisse während des Tages oder der Nacht geschehen, hängt von ihrer Beschaffenheit ab. Bei unseren Beobachtungen versuchen wir zu erkunden, wo Lawinen herunterkommen, zu welcher Tageszeit es z.B. Steinschlag gibt oder welche Dinge passieren.

Wozu brauchen Sie diese Informationen über eine Wand?

Es gehört zum Projekt, dass wir die Tageszeit und den Ablauf unserer Route genau planen, um die Gefahren einer Wand zu umgehen. Manchmal muss man den ganzen Tag warten, um erst bei Nacht z.B. eine Traversierung in einer Gefahrenzone machen zu können. Um in gefährlichen Wänden überleben zu können,

braucht man viel Erfahrung, ein großes Know-how, und muss sehr schnell sein. Risikomanagement heißt für uns, dass wir eine Wand bis ins kleinste Detail im Vorfeld kennen lernen. Daher wird im Laufe der Vorbereitung eine Route mental immer präsenter.

Ist diese Art der Vorbereitung auch für schwierige Routen im Sportklettbereich einsetzbar?

Hier sind andere Faktoren für einen erfolgreichen Durchstieg entscheidend. Im Sportklettern trainiere ich zunächst jeden einzelnen Kletterzug. In der zweiten Phase präge ich mir über die Visualisierung Zug um Zug einer Route ein. Wenn man dann jeden einzelnen Griff und jeden Schritt an der Wand von der Vorstellung in die physische Wirklichkeit umsetzt und mental voll auf seine Aktionen fokussiert ist, klettert man im Hier-und-Jetzt – und das führt meist unweigerlich zum Erfolg!

„Große Wände haben sehr viel mit Risikomanagement zu tun. Sie sind teilweise bis zu 3000 m hoch und haben ein Einzugsgebiet von Gletschern und Seracs (Gletscherabbrüche). Insofern gibt es viele Dinge, die man vor Ort erkunden und entscheiden muss.“

„Im Sportklettern trainiere ich zunächst jeden einzelnen Kletterzug. In der zweiten Phase präge ich mir über die Visualisierung Zug um Zug einer Route ein.“

„Ich merke schon beim Warmklettern, ob es ein erfolgreicher Tag wird und ob ich in einen Flow-Zustand gelangen kann.“

Schaffen Sie es immer, im Hier-und-Jetzt zu klettern und was bewirkt dieser Zustand?

Manchmal komme ich in diesen Zustand und kann meine mentale Vorstellung, die visualisierten Aktionen am Berg, Eins-zu-Eins umsetzen, andere Male gelingt es nicht so gut. Es fällt schwer, zu erklären, wie es dazu kommt – es passiert, das ist ein automatisches Geschehen. Ich merke schon beim Warmklettern, ob es ein erfolgreicher Tag wird und ob ich in einen Flow-Zustand gelangen kann.

Was zeichnet einen Flow aus und warum hilft er im Klettern?

Solange man sich in diesem Zustand bewegt, ist man voll bei der Sache. Der nächste Schritt bekommt dabei eine 100-prozentige Aufmerksamkeit zugesprochen. Schweifen die Gedanken zu weit in die Zukunft ab, verlässt man den Flow.

Leider können Nervosität, Unsicherheit oder gar Angst sehr schnell negative Auswirkungen auf das Vorhaben haben. Dann wacht man aus

dem freudigen, auf das Hier-und-Jetzt gerichtete Erleben auf und denkt: „Hoppla, jetzt kommt eine schwere Stelle“ – und eine Sekunde später stürzt der Kletterer. Oft genug hat man vom Scheitern am letzten Zug gehört. Dieses Phänomen ist nicht nur im Klettersport verbreitet, sondern wir finden es auch in anderen Sportarten, wenn vor lauter Siegesicherheit die Konzentration auf die Sache nachlässt.

Was macht Bergsteigen so interessant?

Bergsteigen ist die natürlichste Sportart, die es gibt, und die Faszination hält ein Leben lang an. Der Mensch – jeder Junge und jedes Mädchen – erklimmt alle möglichen Objekte, seien es Bäume, Wände oder Felswände. Klettern ist in meinen Augen ein menschlicher Instinkt und gehört zu den ursprünglichsten Bewegungsformen des Menschen. Und daraus hat sich eine Sportart entwickelt, die einen großen Sprung nach vorne machen wird.

Wie und warum wird das geschehen?

Überall entstehen Kletterhallen und die Leute entdecken Klettern als modernen Fitness-Sport, es wird zum Freizeitsport. Und es ist ein Freiheits-Sport, denn man kann sich bewegen, wie man will. Es gibt im Anfangsstadium keine großen Regeln, man steigt hoch und erlebt das Gefühl, etwas Großes geschafft zu haben. Damit ist Klettern prädestiniert als der neue Fitness-Sport, wenn die Menschen eine Alternative zu den Geräten in Fitness-Studios suchen. Beim Klettern kann man auf eine natürliche Art fit bleiben.

Klettern wird auch in den Schulsport Einzug halten, weil es die optimale Form ist, Kinder zu schulen. Sie lernen auf spielerische Art und Weise Gleichgewicht, Kreativität, Mut, Teamgeist und Verantwortung für andere zu übernehmen.

Ihr Plädoyer für Klettern klingt sehr überzeugend ...

... Klettern ist eine unglaubliche Sportart, bei der man sich selber entdecken kann. Man lernt seine Stärken und Schwächen kennen, entwickelt eine „elementare Persönlichkeit“, lernt Selbstvertrauen und hinterfragt sich als Wesen im Einklang mit der Natur.

Gerade im Umfeld der Natur erfährt man einerseits, wie schwach und zerbrechlich der Mensch in den übermächtigen Elementen sein kann. So spürt man an gewissen Tagen die erbarmungslose Gravitation der Erde. Andererseits gibt es Momente, in denen man die Leichtigkeit einer Feder am eigenen Körper erleben kann.

Vielen Dank für die ergreifenden Berichte aus der Welt der Berge. Mögen Sie noch viele interessante Expeditionen erleben und sie Ihren Zuhörern vermitteln!

*

Die Autorin

Eva Pfaff ist Diplom-Psychologin und DTB-A-Trainerin. Von 1980-1993 spielte sie als Tennisprofi auf der WTA-Tour.
Anschritt: Eva Pfaff, Friedrich-Ebert-Str. 8, 61462 Königstein
E-Mail: eva-pfaff@web.de; www.eva-pfaff.de

Leistungssport

Mehrwert im Internet

Ob es sich um vertiefende Informationen oder ausführliche Literaturangaben zu Beiträgen aus „Leistungssport“ handelt, unter www.leistungssport.net finden Sie, was Sie suchen. Einfach auf die abgebildete Titelseite klicken und es öffnet sich ein Untermenü, von dem Sie weiter zur aktuellen Ausgabe oder zum Archiv (ab Ausgabe 1/2002) gelangen.

Hier sind dann – den Beiträgen aus der jeweiligen Printausgabe zugeordnet – Zusatzinformationen in Form von PDF-Dateien hinterlegt und stehen zum kostenlosen Download bereit.

Ein echter Mehrwert für den interessierten Leser.

Ihre Redaktion