

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 schiefläuft, 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 Ungewissenheit, 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



Bergverlag Rother
www.rother.de