

Inhaltsverzeichnis

Einleitung Das Vertrauen in mich selbst, dass ich es kann Die Leidenschaft als treibende Kraft auf dem Weg zum Ziel Im Zeitalter der Angst Lukas Eberle Auf dem Weg zu neuen Horizonten Die Feuertaufe Klettern als Beruf – Courage als Erfolgsgrundlage Der Weg in die Welt – Angst bei wichtigen Entscheidungen „Es ist wichtig, einen Angstgegner zu haben“ Die Ängste der Profis Die Angst und ihr Imageproblem Pioniere und Grenzgänger Die Angst ist kein Feind, mach sie dir zum Freund! Under full Speed Von Geistern gejagt Lebe das Leben Der Weg ist das Ziel Analphabeten der Angst Bergsteigen ist nicht Golfspielen „Angst macht dich nackt“

Alexander Huber
Die Angst, dein bester Freund

Mit Beiträgen von Lukas Eberle

Alexander Huber

Die Angst,
dein bester Freund

ecowin

Alexander Huber
Die Angst, dein bester Freund

1. Auflage
© 2013 Ecowin Verlag, Salzburg
Lektorat: Arnold Klaffenböck
Coverfoto: © Michael Meisl
Autorenfoto Alexander Huber: © Franz Hinterbrandner
Umschlaggestaltung: Saskia Beck
Druck und Bindung: www.theiss.at
Printed in Austria
ISBN 978-3-7110-5090-8

www.ecowin.at

Einleitung

Die Angst hat ein Lob verdient, ein besseres Bild als jenes, das nur allzu oft gezeichnet wird. Die Angst hat viel in mir bewegt, mich weitergebracht. Sie hat viel für mich getan und wird es hoffentlich auch in Zukunft tun. Deswegen sind diese Zeilen auch ein kleiner Dank an die Angst. In den vielen Jahren, in denen ich rund tausend Vorträge gehalten habe, habe ich immer mit Begeisterung von meinen Aktionen in den Bergen gesprochen, vom Freiklettern, Free-Solo-Klettern, Speed-Klettern und von der Magie der großen Wände an den großen Bergen der Welt erzählt. Mir ist nicht entgangen, dass die Erfahrungen und der Umgang mit der Angst längst nicht nur für mich als Extremsportler wertvoll sein können. Angst kommt schließlich in jedem Leben vor, auch in dem meiner Zuhörer und bei jedem, der dieses Buch liest. Wahrscheinlich in einer anderen Form als bei mir, denn Angst ist wiederum auch etwas sehr Persönliches, Individuelles. Jeder hat seine ganz eigene Angstliste. Wer kennt sie nicht, die Angst, seine Gesundheit zu verlieren, unheilbar krank zu werden? Wer fürchtet sich nicht davor, im Rollstuhl zu landen oder dass ein wichtiger, nahestehender Mensch bei einem Autounfall sein Leben verliert? Oder du schaust vom Balkon eines Hochhauses lieber doch nicht hinunter? Wer hat bei sich die Angst vor wilden Tieren, engen Fahrstühlen, rauschenden Volksfesten oder anderen großen Menschenansammlungen entdeckt? Oder davor, abends allein zu sein? Es gibt Menschen, die ihr ganz eigenes Problem mit Zügen oder Clowns haben. Anderen wird sofort schwindlig, wenn sie nur daran denken, dass sie bald ein Referat an der Universität oder im Beruf halten müssen, vor vielen Leuten sprechen sollen. Ganz egal, wie ihr selbst die Angst kennengelernt habt ... fest steht: Die Angst ist in unserem Leben allgegenwärtig.

Nicht jeder muss ein Extremsportler werden. Aber es lohnt sich, beizeiten mutig zu sein und ein gewisses Risiko einzugehen. Somit ist das Buch auch ein Plädoyer für den Mut, die Courage. Weil eben Mut und Angst untrennbar miteinander verbunden sind.

Wir alle reagieren ja erst mal auf die gleiche Art und Weise auf die Angst. Die Angst bringt Anspannung, da kommt keiner aus, in dieser Reaktion sind wir gefangen. Aber danach haben wir die Freiheit. Laufe ich davon, lasse ich es sein? Oder stelle ich mich, gehe ich das Problem an? Ich habe in meiner Laufbahn als Bergsteiger oft begreifen müssen, dass es der falsche Weg ist, der Angst aus dem Weg zu gehen. Das ist so, als ob man vor einem großen Berg steht und aus Angst, ihn anzugehen, dem Berg aus dem Weg geht. Anstatt mit dem Aufstieg zu beginnen, wechselt man ins nächste Tal, um am Ende festzustellen, dass der Berg auf der Rückseite noch genauso hoch ist wie auf der Vorderseite.

Gewiss, es macht Sinn, den Berg nicht blind und planlos zu attackieren. Besser, man sondiert die Lage, sucht einen sinnvollen Weg zum Gipfel. Da kann auch eine Querung zweckmäßig sein. Man sollte sich aber stets bewusst sein, dass man irgendwann hinaufsteigen und den Höhenunterschied überwinden muss.

Bergsteigen ist hier nichts anderes als eine Metapher für das Leben, denn es ist ja nicht der Berg, den man bezwingt, sondern immer nur das eigene Ich. Jeder für sich sei angesprochen, die Gewohnheiten, die Routinen im Beruf oder in der Familie zu überdenken und zu hinterfragen. Etwas mehr Neugier, das eigene Leben zu erforschen und zu erkunden! Mehr Bereitschaft, unbekannte Wege zu gehen, andere Menschen zu treffen. Immer wieder mal diese imaginäre Linie zwischen dem Altbekannten und dem noch Unbekannten zu überschreiten. Insofern will dieses Buch auch ein Plädoyer für mehr Pioniergeist im Alltag sein. Denn zu Tode gefürchtet ist auch gestorben. Ich bin kein Philosoph und schon gar keiner, der die Weisheit erfunden hat. Ich bin immer noch vor allem anderen ein begeisterter Bergsteiger. Einer, der euch gerne motivieren würde: Bringt euch ruhig in Situationen, vor denen ihr Angst habt. Wenn ihr auf eure Angst

hören, wenn ihr sie zulassen könnt, wird sie euer Leben reicher machen. Denn der Weg ist meist dort, wo die Angst ist. Den Weg finden muss aber jeder für sich selbst.

Das Vertrauen in mich selbst, dass ich es kann

Wer kennt es nicht, im Bett zu liegen, nicht schlafen zu können, aber auch nicht wirklich wach zu sein? Dieses unruhige Herumwälzen von der einen Seite auf die andere. Kalter Schweiß... Der erholsame Schlaf wird zur Qual und so schnell sonst im Leben die Zeit verrinnt, hier bewegt sich nichts. Nach einer halben Ewigkeit schaut man auf die Uhr und es ist wieder mal nur eine Stunde vergangen. Tausend Gedanken drehen sich im Kreis, finden kein Ziel, bloß nutzloses Zeug. Vor meiner Hauptdiplomprüfung rechnete ich in den Albträumen sinnlose Aufgaben zur Quantenmechanik oder Thermodynamik. Vor einer großen Begehung kommt der Horror angesichts einer ausweglosen Situation am Berg.

Schon oft ist es mir passiert, dass ich Ziele lange in mir herumgetragen habe, ohne dass sie mich tiefgreifend beschäftigten, im Unterbewusstsein oder sogar in Träumen verfolgten. Sobald ich aber eine konkrete Entscheidung treffe, dass ich ebendieses Projekt in wenigen Tagen tatsächlich realisieren will, ändert sich alles. Es ist kein theoretisch angedachtes Projekt mehr, das irgendwann vielleicht mal verwirklicht wird, sondern ein reales Szenario. Konkret und glasklar mit allen seinen Herausforderungen und Risiken. Der Adrenalinspiegel im Blut steigt. Der ruhige Schlaf weicht einem unruhigen Geist. Die Träume sind da. Eben jene Art von Träumen, die einem die Nacht zur Qual werden lassen.

In der Nacht zum 1. August 2002, in den Stunden, bevor ich die Direttissima an der Großen Zinne ohne Seil, ohne Sicherung, ohne alles klettern wollte, ging es mir genauso. Der echte Albtraum.



„Denn es ist ja nicht der Berg, den man bezwingt, sondern immer nur das eigene Ich!“
Max Reichel an der messerscharfen Schneide der Route „Skywalk“ am Holtanna, Antarktis.

Eine schlaflose Nacht im Schlafsack, in meinem Auto oben am großen Parkplatz bei der Auronzohütte. Selbstgespräche, bei denen ich immer wieder versuche, mich selbst von meinem Kletterkönnen zu überzeugen. Davon, dass ich die Schwierigkeiten derart dominieren könne, dass ich alles im Griff habe. Aber gleichzeitig gibt es doch immer noch scheinbar unendlich viele

Fragezeichen. Es ist eine riesige Wand, Hunderte Meter, Tausende von Griffen und Kletterzügen, endlos viele verschiedene Details, bei denen irgendetwas schief laufen könnte.

Wenn man ohne Sicherung in einer senkrechten Wand unterwegs ist, dann ist das ein lebensgefährlicher Sport, und es soll keiner denken, dass mir das nicht bewusst wäre. Mache ich beim Free-Solo-Klettern einen Fehler, sterbe ich. So einfach ist das. Und dennoch bin ich nicht lebensmüde. So paradox es klingen mag, ich und mein Leben hängen in der Wand an meinen Fingerspitzen, und ich hänge doch wiederum an meinem Leben. Und ich hatte in den Bergen auch schon oft genug Angst, mein Leben zu verlieren. Aber ich kann dabei nur unterstreichen: Zum Glück habe ich Angst! Denn die Angst ist unser bester Freund in den Bergen. Ein hoffentlich treuer Begleiter, der uns mahnt, lenkt und leitet. Nur so überleben wir die Tatsache, dass wir im schwierigen, exponierten Gelände ständig einem potenziell tödlichen Absturz ausgesetzt sind. Doch wegen der Angst gehe ich mit der maximalen Konzentration vor, nehme mir bei jedem einzelnen Zug die doppelte Zeit, die optimale Position der Finger auf einem Griff zu erfühlen, um erst dann zuzugreifen. Dann aber ist es ein Zugreifen mit der doppelten Kraft, denn erst das Aufwenden dieser „doppelten“ Kraft gibt mir die Überzeugung, in voller Ausgesetztheit, ohne Sicherung „sicher“ unterwegs zu sein. Wobei – absolute Sicherheit gibt es nicht. Bergsteigen ist ein ernsthaftes Unterfangen und das Restrisiko ist im Vergleich zu vielen anderen Sportarten als durchaus signifikant anzusehen. Wenn mich jemand fragt: „Kannst du dir wirklich sicher sein, dass dir nie etwas passiert?“, dann antworte ich: „Nein, kann ich nicht.“ Doch fragt mich jemand: „Bist du überzeugt davon, dass nichts passieren wird?“, sage ich: „Ja, ich bin aus tiefstem Herzen davon überzeugt.“

Angst schadet mir nicht, ganz im Gegenteil. Lasse ich Angst zu und beobachte, was sie mit mir macht, kann sie mir nützen. Nämlich dann, wenn sie mich warnt und ich mich wegen ihr besser konzentriere, meinen Fokus in einer brenzligen Situation auf das Wichtige richte. Als Bergsteiger brauche ich die Angst, sie ist mein zuverlässiger Berater. Die Angst hilft mir, meine gefährlichen Aktionen zu überleben. Wäre ich ein angstfreier Bergsteiger geworden, wäre ich längst schon im Jenseits.

Tief im Schlafsack eingegraben, laufen ständig die wichtigsten Sequenzen an den Schlüsselstellen durch alle Windungen meines Gehirns. Ein Film spult sich vor meinem inneren Auge ab. Ich visualisiere die einzelnen Bewegungen, um mich im Traum davon zu überzeugen, dass alles gut ist. Doch ehrlich gesagt: Nichts ist gut! Mir geht's beschissen. Da kommen wieder die schwarzen Gedanken und leider nur allzu deutlich. Ohne zu wissen, was eigentlich passiert ist, löst sich mein Körper plötzlich vom Fels. Ich bin sprachlos, will schreien und kann es doch nicht. Die Beschleunigung raubt mir den Atem. Ich will nicht verstehen, warum das jetzt geschieht, weshalb ich nun ins Bodenlose dem sicheren Tod entgegenstürze. Aber ich habe schon verloren. Es ist vorbei.

Bis es aber vorbei ist, dauert es im Traum noch ewig. Scheinbar endlos müht sich meine fiebernde Fantasie mit dem Moment ab, wenn ich unten im Schuttkar einschlage. Kann ich noch etwas wahrnehmen? Oder ist es einfach zu schnell, um irgendetwas zu begreifen? Wie geht das, in solch einem Moment das Bewusstsein zu verlieren? Eine Spirale dreht sich um die zentrale Frage, wie ich den Tod erlebe. Immer enger wird die Spirale, die Gedanken drehen sich schneller und schneller, bis ich schließlich wieder mal wirklich wach bin – schweißgebadet.

Quälend langsam wie bei einem Biwak bei minus 30 Grad Celsius verstreichen die Stunden und ich bin mehr als nur froh, als sich das erste Licht des Morgens zeigt.



Die Direttissima an der Nordwand der Großen Zinne.

Es geht los. Aktion lässt den Gedanken weniger Spielraum. Endlich passiert etwas. Mit einem kleinen Rucksack laufe ich zum Paternsattel, um auf die Nordseite der Drei Zinnen zu wechseln. Diese mauerglatten Wände! Die Drei Zinnen sind nicht nur so etwas wie das Wahrzeichen der Dolomiten. Neben ihrer unverwechselbaren, eindrucksvollen Gestalt vermitteln vor allem die Nordwände eine totale Unnahbarkeit. Abweisender und steiler können Bergwände gar nicht sein. Da ist es völlig egal, dass die Zinnen gerade mal knapp an die 3000 Meter heranreichen. Die Zinnen überzeugen nicht mit der Höhe, sondern durch ihre gnadenlose Steilheit.

Und mitten durch die Große Zinne will ich jetzt klettern – ohne Seil, ohne Sicherung, ganz allein. Von außen betrachtet ist es ein völliger Wahnsinn, sein Leben bewusst aufs Spiel zu setzen, doch letztlich nichts anderes als das, was die echten Pioniere taten. Welche Idealisten, Fanatiker und Träumer waren gerade jene, die die Zivilisation Tausende von Kilometern hinter sich ließen, um die weißen Flecken der Erde wie die Pole zu erobern. Keiner konnte sich sicher sein, dass er seine Heimat je wieder erreichen würde. Jeder Einzelne von ihnen hatte Angst um sein Leben. Welches Manifest der Courage hinterließen diese Pioniere der Nachwelt! Wie klein erscheint mir da jetzt mein Traum, eine überschaubar „kleine“ Wand in den Alpen ohne Sicherung zu klettern. Aber doch, auch hier auf diesem scheinbar so überschaubaren Raum ergeben sich so viele Unwägbarkeiten, unbekannte Momente, die aber weniger im Berg, sondern vor allem in uns selbst zu finden sind.

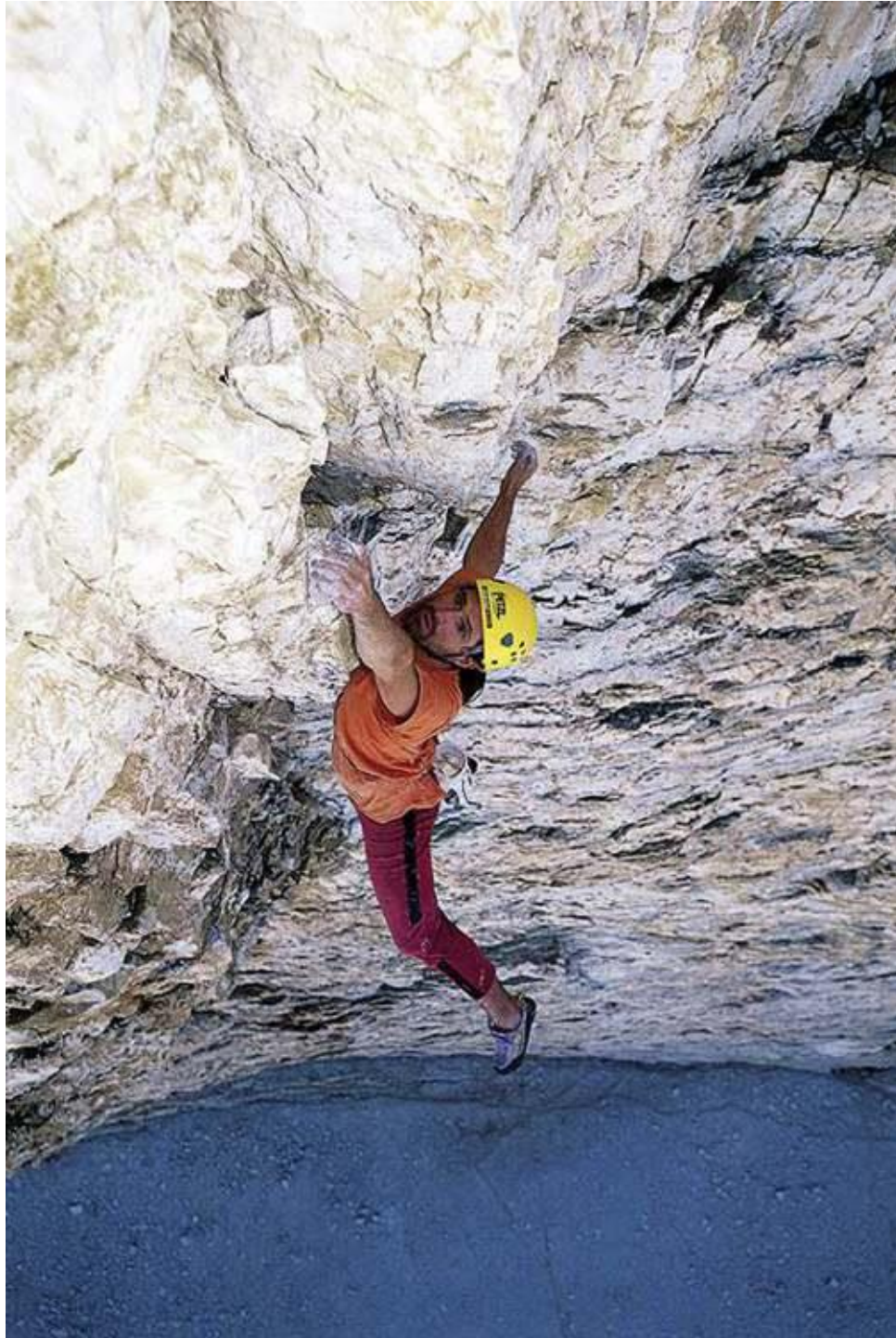
Ich werde mich wie ein Schiffbrüchiger in einem Meer aus gelbem, überhängendem Dolomit fühlen. Es wird keine Insel geben, auf die ich mich retten könnte, keinen Ort, an dem ich mich ausruhen könnte. Es ist ein Gefühl der Ausgesetztheit, wie es so offensichtlich und plakativ noch nicht zu sehen war. Und das macht dieses Unternehmen aber auch so ehrlich. Hier handelt es sich nicht um eine heimtückische, schwer zu erkennende Gefahr. Ganz anders als bei der Lawinengefahr spürt hier jeder die Todesgefahr des Abgrunds. Auch für mich war diese Urangst

vor dem Absturz in den gnadenlosen Abgrund erst nach einer langen Phase der Vorbereitung kontrollierbar geworden. Das seilfreie Klettern kürzerer und leichter Routen sowie das Kennenlernen der Direttissima beim Klettern in Seilschaft gaben mir irgendwann das nötige Selbstvertrauen. Denn nur, wenn die Angst in mir keine übermäßige Nervosität oder gar Panik auslöst, sondern nichts anderes als völlige Konzentration, ist die Angst mein bester Freund. Und nur dann lebe ich meine Passion.

Eine Stunde bin ich unterwegs gewesen, bis ich schließlich den Einstieg am Fuß der Nordwand der Großen Zinne erreiche. Eine Stunde, in der ich die reale Welt beiläufig wahrnehme. Wie tags zuvor und in der Nacht begleitet mich ein skurriler Zweikampf der Gefühle, der einmal meinen Schritt beschleunigt, mich unruhig macht und hetzt, und mich später wieder ruhig werden lässt.

Gerade dieser mentale Prozess ist aber beim Bergsteigen alles andere als negativ, sondern sogar ein notwendiges Vorspiel der Gedanken vor dem großen Spiel selbst. Denn die Gefahr ist da, die Frage ist nur: Wie gehe ich damit um? Und offensichtlich hängen dann doch die meisten an ihrem Leben. Die geringe Zahl der Unfälle in der Geschichte des seilfreien Kletterns lässt zumindest darauf schließen, dass lediglich die wenigsten Akteure echte Desperados sind. Jedenfalls fühle ich mich wesentlich weniger lebensmüde als die vielen Mount-Everest-Aspiranten, die glauben, sich den höchsten Berg der Erde erkaufen zu können. Doch mit dem Zahlen großer Summen wird der Berg zwar scheinbar kleiner, aber deswegen noch lange nicht weniger gefährlich. Die wenigsten Bewerber haben als Laien noch nicht einmal den Hauch einer Ahnung, wie vielschichtig und komplex die Gefahren an einem Himalaya-Riesen sind. Verschärfend kommt hinzu, dass auf dem Weg zum Gipfel bei zunehmend dünner Luft mit jedem Höhenmeter mehr und mehr die Vernunft verloren geht. Ihres Verstandes beraubt, schätzen sie den Gipfel höher ein als ihr Leben, und sie gehen so weit, bis nichts mehr geht. Dann wird an Ort und Stelle bei minus 50 Grad auf 8500 Meter Seehöhe biwakiert, als wäre ihnen das eigene Leben nichts mehr wert.

Besser also, wenn man ein reflektierender Mensch ist, der bewusst lebt, die Signale der Umwelt aufnimmt, sie verarbeitet, um dann mit gesundem Menschenverstand zu reagieren. Und das noch viel mehr, wenn ich ohne Sicherung klettere. Hier den Helden spielen zu wollen ist grundverkehrt. Man muss die Angst zulassen, sie zugeben, sich die Angst eingestehen und sie auch richtig ausleben. Erst dann wird sie kontrollierbar. Lieber stelle ich mir die Frage einmal zu viel als einmal zu wenig, ob ich am Ende in die Wand einsteigen soll oder nicht. Auch dann, wenn mich das Ganze fertig macht.



„Die Angst steht mir ins Gesicht geschrieben, denn das Leben hängt an den Fingerspitzen.“ Alexander free solo in der Direttissima der Großen Zinne.

Am Einstieg wird mir ein erstes Mal klar, dass es vielleicht heute nicht der Tag sein wird, an dem ich mein Vorhaben realisiere. Würde ich aber heute abbrechen, so wird der Eindruck, den die Wand auf mich ausübt, unweigerlich steigen. Womöglich besteht ohnehin nur diese eine Chance? Erst jetzt wird mir diese Systematik bewusst. Es gibt keinen Versuch „einfach so“.

Allein das Vorhaben, es heute versuchen zu wollen, macht mir deutlich, dass es nur das Heute geben kann. Entweder jetzt oder nie!

Die ersten 80 Meter sind nicht schwierig. Keine ernsthaften Probleme tauchen bis dorthin auf, dann kommt die erste Stelle im oberen siebten Grad – der Point of no Return. Wenn ich diesen Punkt überklettere, gibt es nur noch die Flucht nach vorne. Entscheide ich mich dort zum Weiterklettern, habe ich die Konsequenz zu tragen, die weiteren 500 Meter klettern zu müssen – ob ich will oder nicht. Ich spüre, dass ich es wohl zumindest versuchen muss. Heute oder gar nicht, vielleicht würde sogar ein einziges Mal umzudrehen vor der dritten Seillänge ausreichen, um von der erdrückenden Dimension der Wand erschlagen zu werden.

Noch einmal gehe ich am Wandfuß der Großen Zinne auf und ab. Ich setze mich wieder hin. Meine Gedanken, die voll und ganz von dieser Route gefangen sind, lassen es nicht zu, jetzt abubrechen, und dieser Zwang macht es mir nicht leichter. Ich bin genau an dem Punkt angekommen, wo ich mir wünsche, dieses Projekt nie ins Auge gefasst zu haben. Aber ich habe keine Wahl mehr, ich muss heute die Entscheidung treffen. Nun bin ich das gehetzte Tier, kauere gespannt und warte auf das, was in den nächsten Minuten passieren wird.

Dann wird's ernst. Ich kann ja nicht ewig warten. Mechanisch ziehe ich die Kletterschuhe an, ein kurzer Griff ins Magnesia und los geht's, ich klettere die ersten vier Meter. Es läuft bescheiden. Ein Gedankenchaos beherrscht mich, ich fühle mich in vollem Umfang überfordert. Ich verliere mich selbst, bin total betäubt, spüre nichts – so geht es nicht. Ich steige wieder zurück, setze mich noch einmal am Einstieg hin.

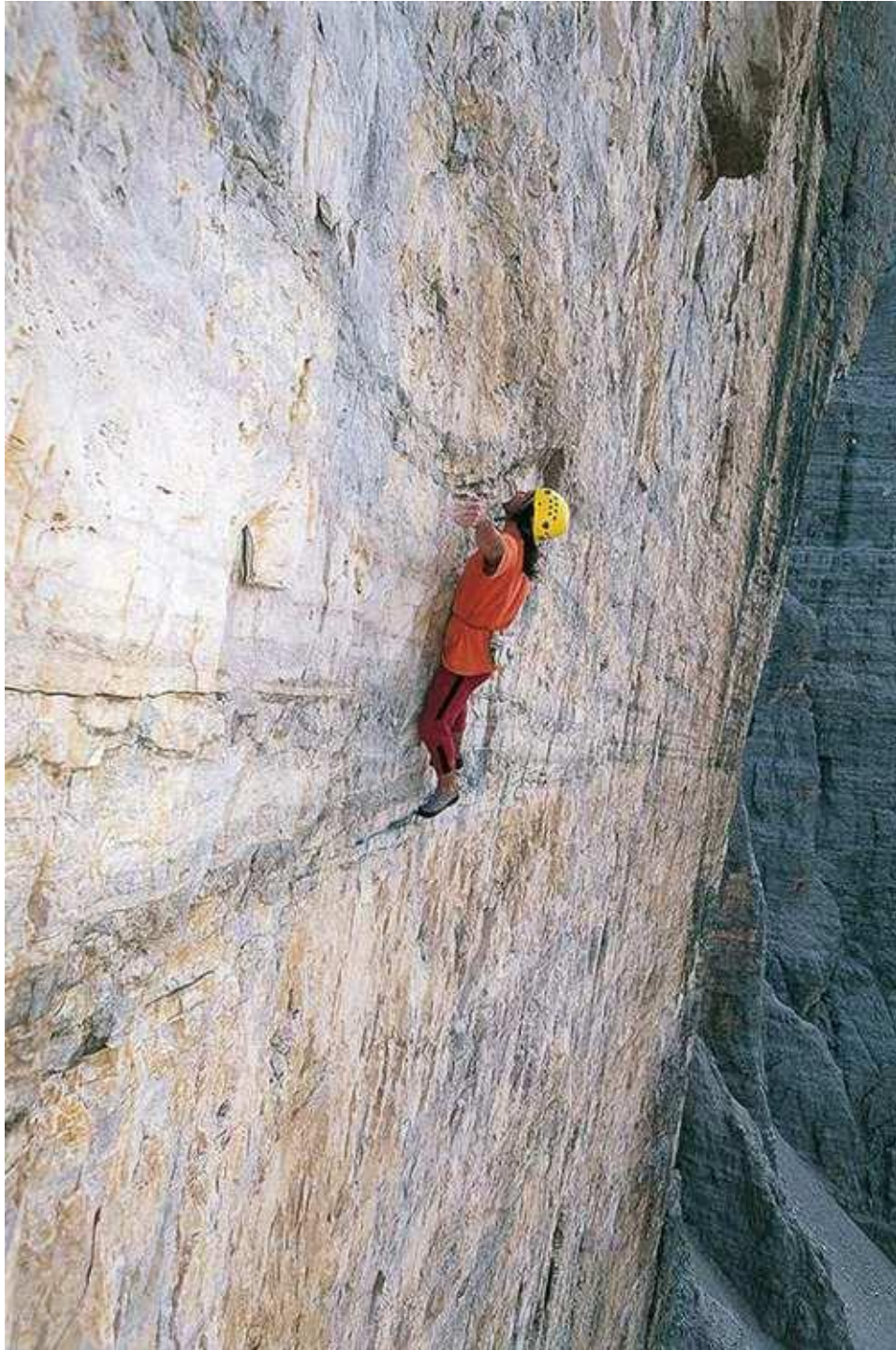
Völlig frustriert geschieht erst mal gar nichts. Tief in mich versunken, lasse ich meinen Geist wieder Boden finden. Gott sei Dank versucht man ja immer, das Positive zu sehen – egal, wie übel es gerade aussieht. Und ja, es gibt etwas Positives: Ganz offensichtlich ist mir mein Leben mehr wert als diese verdammte Wand! Diese Gewissheit nimmt mir ein großes Stück weit die Angst vor mir selbst. Ja, ich habe beizeiten Angst, nicht mehr Herr der Lage zu sein. Und diese Angst habe ich auch hier vor der Direttissima. Wie oft wird von der hohen Kunst des Umkehrens beim Bergsteigen gesprochen und wie schwer ist es, sie wirklich umzusetzen. Wer ist bei der Entscheidung zum Umkehren nicht schon alles eingeknickt, wenn das Ziel kurz vor der Verwirklichung steht?

Mein Zurücksteigen hat mich aber nun auch weitgehend davon überzeugt, dass ich noch Herr der Lage bin und die notwendige Souveränität besitze, knapp vor der finalen Entscheidung abubrechen. Und das ist gut, die Gedanken werden wieder leichter und in meinem Denken entsteht die Vorstellung, dass ich jetzt tatsächlich die Freiheit besitze, bis zur ersten wirklich schwierigen Stelle hinaufzuklettern, um herauszufinden, wie es an diesem Tag um meine Kraft bestellt ist. Um die Kraft meiner Finger und noch viel mehr um meine mentale Kraft. Diese 80 Meter bis dorthin werden meine Teststrecke sein und erst dann, am Point of no Return, wird ernsthaft eine finale Entscheidung fällig. Für einige wenige Minuten habe ich diese nochmals hinausgezögert, aber noch viel wichtiger ist: Ich gebe mir die Chance, auf diesen Metern meinen Lauf zu finden. Ich fühle mich freier.

Ich bin so weit. Kletterschuhe, Magnesia und ich steige ein. Es beginnt leicht, eigentlich spielerisch, alles nur Kletterei in moderat schwierigem Gelände, das bei „Normalzustand“ als Genuss zu bezeichnen ist. Während ich in den Stunden vor dem Durchstieg Angst hatte und übernervös war, verschwindet jetzt, als ich endlich in die Wand hineinklettere, unter dem reibungslosen „Normalbetrieb“ des Kletterns die Betäubung. Nun scheinen die negativen Folgen der Angst in den Hintergrund zu treten. Meine Welt reduziert sich jetzt nur noch auf die jeweils wenigen Quadratzentimeter des nächsten Griffes. Alles mich Umgebende tritt zurück und ich erlebe bloß noch mich selbst.

Ich bringe mein Leben als Einsatz in das Spiel und deswegen wird das Erleben jetzt so

tief und intensiv. Nur wer verloren in der Wand direkt und unmittelbar der unbedingten Gefahr für das eigene Leben ausgesetzt ist, wird diese elementare Erfahrung machen, wird spüren, was das eigene Leben bedeutet. Angst empfinden, die mich stets wach und vorsichtig sein lässt. Die Angst, die mir das Überleben sichert. Und so erlebe ich auch hier in der Senkrechten das Wahrhaftige, frei von äußerer Einflussnahme, frei von äußerer Kontrolle – die komplette Reduktion auf mich selbst. Die totale Unmittelbarkeit des Todes offeriert ein ungetrübtes Bild auf die Bedeutung des Lebens. Oft genug ist man ja selbst Gefangener in seiner Umwelt, der bestehenden Ordnung in seinem Leben. Wenn ich dagegen jetzt den Schritt mache, am Point of no Return weiterklettere und damit unwiderruflich in diese Wand einsteige, dann ist es so, als würde ich die Türe hinter mir schließen. Bis zum Erreichen des Gipfels bin ich in einer anderen Wirklichkeit unterwegs. In einer Welt, in der nur ich existiere, einer Welt, die bloß für mich besteht. Wie Watte legt sich diese veränderte Wahrnehmung um mich. Wie ein Schweben im Leeren, weit über dem Tal, beziehungslos zur Erde. Zumindest auch weit genug weg, um durch nichts mehr erreichbar zu sein. Ich handle jetzt nur für mich selbst, für mich allein.



Die Angst löst die notwendige volle Konzentration aus, die Welt reduziert sich auf die wenigen Quadratcentimeter des nächsten Griffes.

Nach gut 60 Metern des Kletterns haben sich viele meiner Zweifel zerstreut, mit jedem Meter habe ich Vertrauen gewonnen. Vertrauen zu mir selbst, dass ich es kann. Noch einmal komme ich auf einem Felsband zu stehen. Jetzt wird es final, nun wird es ernst. Ich klettere in die dritte Seillänge hinein und nach vier Metern erreiche ich den Point of no Return: ein kleines Dach

im oberen siebten Grad. Ich kenne die Stelle genau und ohne mir jetzt groß Gedanken zu machen, nehme ich mit der rechten Hand den ersten Griff über dem kleinen Dach, setze den linken Fuß und dann gibt es nur ein kurzes, kaum wahrnehmendes Anhalten in der Bewegung. Die Entscheidung ist jedoch längst getroffen und ich ziehe weiter, mit der linken Hand zum nächsten Griff, steige über die Dachkante. Gefühlt lag nicht hier, am kritischen Punkt, sondern am Einstieg die Schlüsselstelle – das Verlassen des Bodens war die mentale Barriere, die ich zu überwinden hatte.

Das Soloklettern erfordert sowohl Selbstüberwindung als auch Selbstkontrolle. Erstere hatte ich am Einstieg zu meistern. Und nun, 150 Meter über dem Boden, scheint es die viel einfachere Aufgabe zu sein, die Kontrolle über die Angst zu gewinnen. Ich habe das dazu notwendige Vertrauen, kenne die Route, ihre Schlüsselstellen und bin jetzt aus tiefstem Herzen überzeugt, die Schwierigkeiten jedes einzelnen Kletterzuges dominieren zu können. Meine Reise geht weiter, Meter für Meter hinauf in Richtung Gipfel der Großen Zinne, mit ruhigen, präzisen Bewegungen – und doch gewinne ich schnell an Höhe, weil ich ja keine einzige Sekunde mit Sicherungsmaßnahmen „verschwende“. Alles habe ich vorher exakt einstudiert und spiele nun das Programm Punkt für Punkt ab – fast wie eine Maschine, fast...



Wie ein Schiffbrüchiger in einem Meer aus gelb überhängendem Dolomitgestein. 300 Meter über dem Grund klettert Alexander in die Schlüsselstelle der Direttissima hinein.

Nach acht Seillängen erreiche ich das große Band vor den Schlüsselseillängen. Alles ist bisher völlig reibungslos verlaufen, trotzdem bin ich 50 Minuten ununterbrochen geklettert. Alle Sinne, die mit der Bewegung befasst sind, standen ständig unter Strom, und ich merke, dass es sinnvoll ist, eine Pause zu machen. Ich lege mich flach auf das Band und starre lange Zeit mit bewegungslosem Blick nach oben in die Dächer. Die nächsten 120 Meter sind eindeutig die Schlüsselstelle der Direttissima, ein weit überhängendes Bollwerk aus gelbem Dolomit. 120 Klettermeter, drei Seillängen im achten Grad. Noch dazu kann ich die Standplätze in dieser

Steilheit nicht wie in Seilschaft als Ruhepunkte benutzen. Ich muss die Schwierigkeiten in einem Zug hinter mich bringen – ohne die Möglichkeit des Rastens, weder für die Kraft noch für die Psyche. Das ist auch genau jener Abschnitt der Wand, in dem die Erstbegeher Dieter Hasse, Lothar Brandler, Jörg Lehne und Siegfried Löw zum großen Teil mit Haken, Hammer und Leiter unterwegs waren, während sie im Rest der Wand viel frei klettern konnten. Hier geht es zur Sache, und vor allem geht es hier im steilsten Teil der Wand auch um die Felsqualität. Die Nordwände der Drei Zinnen sind berüchtigt für ihren Bruch. Auch und gerade in den schwierigsten Stellen der Direttissima finden sich diese brüchigen Griffe, denen ich nicht auch nur in einem einzigen Fall mein Leben anvertrauen darf. Viel Zeit verwendete ich in der Vorbereitung darauf, die Solidität der Griffe zu bestimmen und Sequenzen herauszufinden, die es mir erlauben, auch die schwierigen Stellen mit soliden Griffen zu klettern. Damit ergab sich immer wieder die Notwendigkeit, mit wesentlich kleineren, dafür aber sicheren Griffen zu klettern. Ich steige letztendlich eine durchgehende, 120 Meter lange Seillänge am Stück durch, mit weit kleineren Griffen als denen, die man normalerweise verwenden würde. Daraus resultiert eine Schwierigkeit, die man gerne im soliden glatten neunten Grad ansiedeln darf.

Nach 20 Minuten setze ich mich wieder auf, ziehe meine Kletterschuhe abermals fest, greife in den Magnesiabeutel und klettere los. Wie ein Arbeiter, der nach einer Pause seine Tätigkeit wieder aufnimmt. Allmählich gewinne ich an Höhe, die Ausgesetztheit nimmt zu wie auch die Leere unter den Füßen. Ich komme zum nächsten Hotspot. Mitten drin in den 120 Metern gibt es einen überhängenden, abdrängenden Schulterriss, den ich noch nie trocken erlebt habe und der wohl auch nie trocken wird. Aber auch hier habe ich eine Sequenz gefunden, die es mir möglich macht, an zwar kleineren, dafür aber trockenen Griffen zu klettern, bloß der linke Fuß kommt zweimal im nassen Riss zum Einsatz. Alles ist unter Kontrolle. Es geht weiter, ohne große Gedanken, stets im gleichen Rhythmus. Immer langsam, stets bedacht auf jedes kleine Detail.

300 Meter über dem Einstieg. Der letzte schwierige Meter vor dem nächsten Band und auch gleichzeitig die Schlüsselstelle liegt vor mir. Das ist der exponierteste Punkt der gesamten Direttissima. Alles unter mir bricht überhängend weg, alles um mich herum ist überhängend. Ich hänge ganz allein in dieser jetzt für mich so feindlichen Welt. Die Griffe, denen ich mich anvertraue, sind gut, meine Hände finden ihren Weg zum beruhigenden, staubtrockenen Magnesiapulver. Auch die Griffe auf den kommenden Metern sind gut, liegen aber weit auseinander. Athletische Züge, die entschlossenes Durchziehen verlangen. Noch einmal wandert der Blick nach unten. Der Puls ist ruhig. Ich sehe weit unten das Schuttkar, die kleinen Wege, die zu den Einstiegen der Nordwand führen. Es berührt mich nicht. Ich habe das Vertrauen in mich selbst, dass ich es kann. Wenige konsequente Züge bringen mich in senkrecht Gelände, noch zwei Meter und ich stehe auf dem kleinen Band. Die große Hürde ist übersprungen. Vor mir liegt nur noch eine überhängende Seillänge, dann bloß mehr vergleichsweise einfaches Gelände entlang einer Kaminreihe bis zum Gipfel.

Erst eine halbe Stunde nachdem ich hier angekommen bin, verlasse ich mein kleines Band und klettere durch die letzten ausgesetzten Meter. Es ist eigentlich nur eine kurze harte Stelle und wie zur Belohnung tauche ich direkt darüber in die Kamine ein. Tief im Berg versteckt, winde ich mich nach oben. Die Schwierigkeiten lassen nach, diktieren nicht weiter den Ablauf des Geschehens. Langsam, aber sicher werden meine Gedanken wieder frei. Wie von selbst steigt mein Körper nach oben, nimmt mich mit. Kleine Wolken ziehen die Nordwand herauf, lassen die Berge rundherum im Grau verschwinden. Je weiter ich nach oben komme, desto ruhiger werde ich. Und dann, am Ende, der Gipfel. Ein Moment, an dem es weder ein Gestern noch ein Morgen gibt. Ich lebe im Jetzt. Ich lebe das wahre Leben.

Die Leidenschaft als treibende Kraft auf dem Weg zum Ziel

Die Angst gehört zu meinem Beruf. Wie der Humor zum Kabarettisten oder das Mitgefühl beim Seelsorger. Die Angst ist mein täglicher Begleiter, der mich antreibt, bremst, schützt und leitet. Die Angst sagt mir, wo es langgeht, zeigt mir den gesunden, richtigen und sicheren Weg. Die Angst als Richtungsgeber. Genauso wie sie mich vorsichtig macht und mich vor mir selbst schützt – die Angst als Bremse. Gleichzeitig ist die Angst mein Motor, mein Antrieb – die Angst ist eine intensive Erfahrung, die mein Leben reicher macht.

Ich bin Bergsteiger. Vor allem aber bin ich Kletterer. Die Hälfte eines Jahres verbringe ich in den Bergen. Nicht nur in den senkrechten Wänden. Nein, auch durchaus mit dem Mountainbike auf einer der vielen Forststraßen in den Bergen oder auf dem Weg zu einer der vielen Almen. Das sind für mich schöne Momente, ein Ausgleich, das ist für mich Zeit zum Atmen. Den besonderen Reiz stellen aber für mich weder das Wandern noch das Mountainbiken oder das Skitourengehen dar. Ich bin Sportler und suche die Herausforderung wie die unsichtbare Grenze, wie weit ich gehen kann. Und am besten wird das Bergsteigen, wenn man Neuland betritt. Da bin ich zu Hause. Dort lebe ich in einer Art und Weise, die mich glücklich macht. Das ist mein Lebenselixier.

Ich habe Bergsteigen und damit meine Berufung zu meinem Beruf gemacht, wobei – meinen Lebensunterhalt verdiene ich eigentlich als Vortragsreferent. Doch ohne diesen besonderen Inhalt, ohne die faszinierende, wilde Welt der Berge würde mir wohl keiner zuhören. Dabei kommt mir zugute, dass ich nicht bloß Sportkletterer oder nur Höhenbergsteiger bin – ich bin Allrounder, ein Zehnkämpfer im Alpinismus. Als Sportkletterer erlebe ich die Welt der größten Schwierigkeiten und kleinsten Griffe, als Speedkletterer das hektische Hinaufsprinten in einer Riesenwand im Kampf gegen die Uhr. Wenn ich ohne Seil in der Senkrechten unterwegs bin, ist es ein Kampf gegen die mentale Dimension. Und bei Expeditionen kämpft man gegen alles: die dünne Luft der Höhe, das wilde Wetter an den großen Bergen, die unerbittliche Kälte im Himalaya oder in der Antarktis.

Ganz egal, welche Aktionen ich in den vergangenen 18 Jahren gestartet habe, am Ende ging es mir immer um eines: Sich ganz bewusst in die Gefahrenzone zu bringen, um sich dann, wenn man auf sich selbst gestellt ist, bewähren zu müssen. Weil ich dort alles Menschenmögliche in Bewegung setzen muss, um meine nackte Existenz wieder heil herauszubringen: mein Können, die Intelligenz, Erfahrung und die mentale Kraft. Das ist wohl so, als ob ein Astronaut beim Weltraumspaziergang ganz bewusst die Nabelschnur, die ihn mit seiner Raumkapsel verbindet, kappt – völlig losgelöst, vollkommen auf sich selbst gestellt. Es ist diese unverfälschte Begegnung mit den Elementen der Natur, die das Bergsteigen so faszinierend macht. Diese unmittelbare Herausforderung, der man sich stellen muss.

Warum aber muss es immer so extrem sein? Man kann hier sicher die Vermutung anstellen, dass die Erwartung, darüber bekannt oder sogar berühmt zu werden, der Antriebsmotor sein muss. Wir erinnern uns heute an einen Ernest Henry Shackleton, einen Roald Amundsen und an einen Edmund Hillary, weil sie vor Jahrzehnten in damals unbekannte Sphären aufgebrochen sind. Das Bekanntwerden aufgrund der erbrachten Leistungen ist durchaus eine willkommene Belohnung für den Einsatz. Was aber immer noch weitaus bedeutender im Leben ist: Die damit verbundenen Erlebnisse machen unser Leben reich.

Es gibt in meinem Leben nichts Lohnenswerteres, als ein Wagnis im Gebirge einzugehen, das den Rahmen des bereits Bekannten sprengt. Je weiter weg ich mich vom Bereich der Sicherheit bewege, je mehr ich auf mich selbst angewiesen bin, je größer meine Angst ist, nicht zu bestehen, desto intensiver erlebe ich die Momente, in denen ich nach Überwindung aller

Schwierigkeiten schließlich oben auf dem Gipfel ankomme. Für mich ist die Angst zu einem Katalysator für ein erfülltes Kletterleben geworden. Und deswegen mache ich als Sportler letztendlich nur das, was für mich nach Abenteuer und Angst riecht. Ich habe keine Todessehnsucht. Ganz im Gegenteil: Ich suche das intensive Leben. Ich suche mir Herausforderungen, bei denen ich bereits bei den ersten Gedanken daran spüre, wie der Puls steigt, wie die Unruhe in meinem Innern aufflammt und sich mein ganzer Horizont für gewisse Zeit wie in einem Tunnel auf einen kleinen Raum verdichtet. Die Angst ist etwas Gewolltes, ich suche sie, brauche sie. Sie zeigt mir, welche meiner Ideen langweilig und trivial, welche hirnrissig und zu gefährlich sind. Oder umgekehrt, welche genau die richtigen sind.

Das Leben mit der Angst gehört zum Menschsein dazu. Paradoxerweise leben wir aber alle in dem Bestreben, ein Leben ohne Angst zu führen. Denn Angst ist ja immer mit einem negativen Gefühl verbunden. Wenn ich Angst habe, lebe ich im Bewusstsein, bald etwas Unangenehmes zu erleben, etwas Bedrohliches oder sogar Zerstörerisches. Wenn es in der Schule bei einer Biologiestunde um Anatomie geht, zeigt der Lehrer ein Skelett. Das ist ein ideales Anschauungsobjekt, um das tragende Gerüst des Menschen zu erklären. Wenn ich als Referent bei den Vorträgen von meinen Erlebnissen erzähle, bin ich selbst so etwas wie ein Anschauungsobjekt. Für Psychologie-Studenten im ersten Semester wäre ich dabei ein sehr aussagekräftiges Beispiel für einen Menschen, der sich im Berufsleben täglich mit der Angst auseinanderzusetzen hat. Und tatsächlich lernt man ja als Bergsteiger und Kletterer schon so ziemlich alle Formen dieses Gefühlszustandes kennen.

Die helle, klare und akute Angst beim Free-Solo-Klettern – heftig und intensiv, aber auf einen relativ kurzen Zeitraum begrenzt. Auf wochenlangen Expeditionen plagt uns wiederum die Angst in einer ganz anderen Form. Dumpf, schleichend und fast schon chronisch ist die Angst vor unbeeinflussbaren Faktoren wie Wind, Wetter, Kälte, Steinschlag oder Lawinen. Hunderte Sachen können im Laufe einer Expedition schiefgehen. Die Angst vor der Abgeschiedenheit ist ständig an meiner Seite. Wir leben im Himalaya, im Karakorum oder in der Antarktis oft mehrere Tagesreisen weit vom letzten Punkt der Zivilisation entfernt. Wer hilft uns, wenn einer von uns dort plötzlich hohes Fieber bekommt? Oder wenn es eine schwere Verletzung gibt?

Bei allem, was ich mache, bei jedem einzelnen Schritt, bei jedem einzelnen Kletterzug, jedem Schlag, mit dem ich ein Eisbeil ins harte Eis setze, muss ich der Überzeugung sein, dass das Restrisiko vernachlässigbar klein ist. Nur dann mache ich weiter. Ich verlasse mich in schwierigen, unübersichtlichen Situationen darauf, dass mich meine Angst leiten wird – auf das Bauchgefühl, das dann wie ein Kompass die richtige Richtung zeigt. Deswegen lasse ich meine Angst auch nah an mich heran.

Die Vielfalt der Ängste eines Bergsteigers kann groß sein. Ich habe jene Ängste erlebt, die durch den Druck von außen auf einen zukommen. Beim Speedklettern im Yosemite-Nationalpark hatten Thomas und ich Angst, die Erwartungen des Filmteams nicht erfüllen zu können. Bei fast jeder Aktion mit meinem Bruder habe ich Angst um ihn und er um mich. Thomas und ich sind jetzt über 40 Jahre alt. Aktionen, die uns vor zehn Jahren an die Weltspitze gebracht haben, werden heute von einem großen Kreis realisiert. Deswegen gibt es natürlich auch die Angst, den Anschluss zu verlieren. Als Sportler kämpft man ständig mit dem Leistungsdruck und der daraus resultierenden Angst, und für den Bergsteiger gibt es darüber hinaus eben noch viel mehr Dinge, die ihm Angst bereiten. Überspitzt gesagt kann man behaupten, dass die Angst unser Leben am Berg bestimmt. Wir leben und überleben mit der Angst. Würde ich als Bergsteiger keine Angst kennen, wäre ich ein Hasardeur. Und Hasardeure sind im Alpinismus noch nie weit gekommen, denn die Gefahren sind im exponierten Gelände der Berge omnipräsent.

Doch der Berg ist nur ein Berg und der Berg kann immer nur einen Teil unseres Lebens

ausmachen. Es ist klar, dass das Leben an sich noch so viele andere Facetten aufweist und Ängste bereithält, mit denen ein Bergsteiger genau die gleichen Probleme hat wie jeder andere auch. Bergsteiger erleben im „normalen“ Leben die ganz normalen Ängste, die jeden von uns treffen können. Sicher, der Umgang mit der Angst beim Bergsteigen hilft mir auch beim Umgang mit der Angst in anderen Lebenslagen. Aber es ist noch lange keine Garantie dafür, dass ich meine Ängste stets im Griff habe. Und wer glaubt, sein Handeln, sein Denken, sein Leben und die Ängste im Griff zu haben, kann schnell anderes erleben. Da brauchen bloß verschiedene Stressfaktoren zusammenzutreffen, und schon wankt unsere scheinbar so stabile Psyche.

Die Fähigkeit, sich extrem mit der Angst am Berg auseinanderzusetzen, hat mich nicht davor bewahrt, dass sich tief in meinem Innern ganz andere Ängste breitmachen konnten. Ich entwickelte unbegründete Ängste um meine Gesundheit, konnte die Sorge um meine finanzielle Existenz nicht abschütteln und litt vor allem unter der Angst, die Freude am Bergsteigen zu verlieren. Es war eine heftige Zeit und erst heute, viele Jahre später, kann ich sagen, dass es ein für mich wertvolles Erlebnis war. Es nimmt dir in mancher Hinsicht für geraume Zeit die Leichtigkeit des Lebens, aber es gibt dir einen tiefen Einblick in das Innere deiner Psyche, in das Kraftzentrum des Lebens. Lebe mit der Angst und du wirst daran wachsen! Denn Angst ist keine Schwäche. Angst zu haben und zu wissen, wie man mit ihr umgeht, ist Stärke und macht am Ende Erfolg erst möglich.

Dass ein Extremsportler die Angst braucht, mag sich im ersten Moment merkwürdig anhören. Das liegt wohl daran, dass die Angst in unserer Gesellschaft ein schlechtes Image hat. Angst zu haben ist für viele Menschen das Eingeständnis, dass sie an ihre Grenzen gekommen und überfordert sind. Ja, es braucht Mut, sich die Angst einzugestehen und sie anderen gegenüber auch zuzugeben. Aber nur so kommt man weiter.

Viele würden sich dafür schämen, die eigene Angst mitzuteilen, sich damit einem Urteil preiszugeben, weil die Angst beziehungsweise die Funktion der Angst von den wenigsten verstanden wird. Daher ist Angst zu haben kein sozial erwünschtes Verhaltensmuster. Oder anders gesagt: Feiglinge gelten als schwach. Angst zu haben ist ein Tabu. Es ist ein Gefühl, das man mit allen Mitteln abzustellen versucht. Wenn das nicht geht, wird die Angst so gut wie möglich zumindest kaschiert. Das ist Unsinn. Dieses Image hat die Angst nicht verdient, sie wird zu Unrecht der Seite der Verlierer zugeordnet. Es verhält sich genau umgekehrt: Mut zu haben setzt voraus, dass man Angst hat. Ohne Angst kein Mut. Genauso wie es kein Leben ohne den Tod gibt. Die Angst kann die Triebfeder, der Katalysator, die Energiequelle der Gewinner sein. Wie im Buch später noch zu lesen sein wird, bestätigt die Wissenschaft genau diese Aussagen.

Es mag ja schon anstrengend sein, sich mit der Angst auseinanderzusetzen. Oft genug kam und komme auch ich selbst an meine Grenzen, sodass ich mir denke: Muss ich mir das antun? Doch wenn ich es geschafft habe, mich mit der Angst zu konfrontieren, sie ernst zu nehmen und sie durchzustehen, habe ich jedes Mal auch mehr gewonnen, als ich hineingesteckt habe. Dann fühle ich, durch die Überwindung meiner Angst in meinem Leben einen Schritt nach vorne zu machen. Ich begreife die Angst heute als meine ganz persönliche Entwicklungshilfe. Wenn ich es schaffe, die Angst zu überwinden, erhalte ich dafür die schönste Belohnung, die ich mir vorstellen kann – unvergessliche Erlebnisse nämlich. Ich bin jetzt Mitte vierzig. Trotzdem kann ich mich an jede bedeutende Besteigung haargenau erinnern. Von dem Tag, an dem ich als Elfjähriger auf dem Gipfel meines ersten Viertausenders stand, bis zu der Arktis-Expedition im Jahr 2012 – an alle diese Erlebnisse kann ich mich noch minutiös erinnern. Und tatsächlich schlüsselt sich mein Leben über das Klettern auf. Bilder, Stimmungen, Gefühle und Begegnungen sind mit den Bergerlebnissen abgespeichert. Jahr für Jahr, was, wann, wo und wie. Alles ist präzise im Gedächtnis abrufbar und kann einer ganz gewissen Zeit zugeordnet werden: Die Enttäuschung und der lange Weg nach Hause, als wir 1995 bei meiner ersten Expedition am

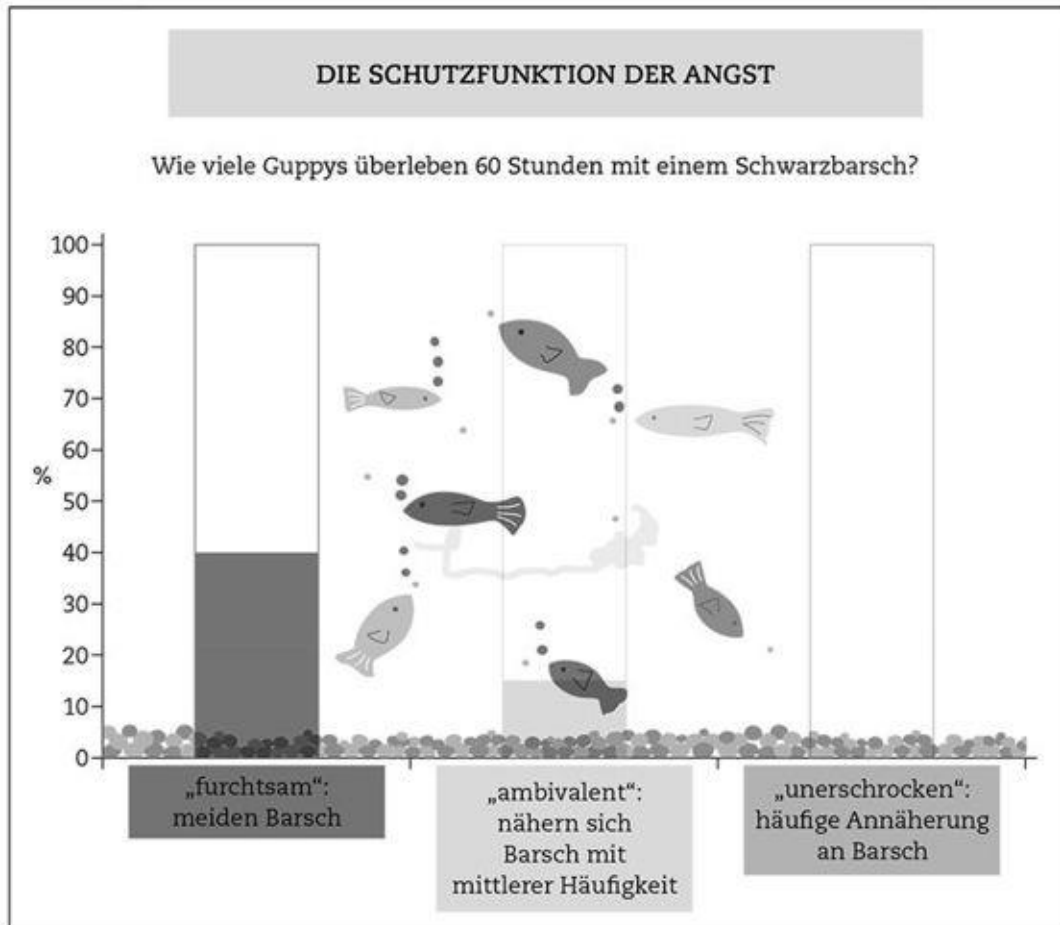
Latok II scheiterten. Die unbändige Freude, als wir zwei Jahre später dann die Westwand dieses Siebentausenders im Karakorum erstbegehen konnten. Gemeinsam gingen wir damals die letzten Meter zum höchsten Punkt. Wir hatten es geschafft. Alle vier standen wir auf dem Gipfel – Toni Gutsch, Conrad Anker, Thomas und ich. Und der Gipfel ist ja eigentlich „nur“ ein kleiner flacher Schneehaufen auf 7108 Meter, aber er ist doch auch mehr. Für uns bedeutete der Gipfel das Ende einer Sehnsucht, die uns über Jahre gefesselt hatte.

Tief in meinem Gedächtnis sind Tausende anderer Erinnerungen abrufbar. Nicht nur Erlebnisse am Berg, aber doch machen sie einen großen Teil davon aus. Ich bin mir sicher, der Grund dafür findet sich zu einem guten Teil in der Angst, der man sich bei diesen Unternehmungen ausliefern muss. Die Angst verstärkt unser Empfinden, schreibt die Seiten im Buch meiner Erinnerungen. Mit anderen Worten: Mein Tagebuch schreibt die Angst.

Deswegen macht es Sinn, das Risiko des Extremsports einzugehen. Deswegen ist es sinnvoll, Projekte anzupacken, vor denen ich Angst habe. Wenn es um die bergsteigerischen Ziele der Zukunft geht, kann ich sagen: Mein Weg findet sich dort, wo die Angst ist. Denn nur dann entsteht dabei etwas Großartiges. Etwas, was ich mir nicht erkaufen kann. Wenn man ehrlich zu sich selbst ist, stellt man fest, dass es im Leben nicht nur auf die numerische Anzahl der gelebten Jahre ankommt, sondern viel mehr darauf, wie diese Jahre mit „Leben“ erfüllt wurden. Mit 80 Jahren hat man nicht automatisch ein erfülltes Leben gelebt. Es ist wesentlich, dass im Buch der Erinnerungen etwas drinsteht. Jeder besondere Moment, jedes große Erlebnis am Berg ist eine bunte Seite mehr in diesem Buch. Das und nichts anderes ist der Grund und auch die Motivation, warum ich in die Berge gehe!

Im Zeitalter der Angst Lukas Eberle

Am Ende sind die Draufgänger die Dummen und die Schisser die Gewinner. Das ist das etwas zugespitzt formulierte Ergebnis eines berühmten wissenschaftlichen Experiments zur Ängstlichkeit. Der US-amerikanische Verhaltensforscher Lee Alan Dugatkin ließ einst eine Gruppe Guppys mit einem Schwarzbarsch in einem Aquarium schwimmen. Der Barsch ist ein fleischfressender Raubfisch, was ihn zu einem natürlichen Feind der kleinen Aquarienfische macht. Der Wissenschaftler Dugatkin beobachtete unter den vielen Guppys ganz verschiedene Verhaltensmuster. Die unerschrockenen Fische näherten sich dem Barsch häufig an, die ambivalenten schwammen weniger oft in seiner Nähe herum. Und die furchtsamen Guppys mieden die Gesellschaft des Raubfisches lieber komplett. Nach 60 Stunden in ihrem gemeinsamen Aquarium hatte der Barsch die unerschrockenen Guppys alle aufgefressen. Von ihren ambivalenten Artgenossen waren immerhin noch 15 Prozent am Leben, und von den vorsichtigen Guppys erfreuten sich sogar noch 40 Prozent bester Gesundheit. Die Angst ist zu ihrem Schutzschild geworden. Die Erkenntnisse aus der Tierwelt übertrug Dugatkin auf die Menschen: Angst hat demnach einen großen Einfluss bei der Entscheidung über Leben und Tod (vgl. Grafik).



Die Menschheit interessiert sich schon seit der Antike für Angst. Im 4. Jahrhundert vor Christus schrieben Philosophen wie Hippokrates und Aristoteles über diesen Gefühlszustand. Die Angstforschung in der Wissenschaft ist natürlich jünger, aber auch schon rund einhundert Jahre alt. An den Universitäten befassten sich Psychologen, Mediziner, Theologen, Soziologen oder Biologen seit Beginn des 20. Jahrhunderts mit dem Thema. Nie gab es so viele Angstforscher wie heute, allein daraus lässt sich schon erkennen, welchen Stellenwert die Angst inzwischen in unserer Gesellschaft hat. Was ist Angst? Wer hat sie wann und warum? Und wann wird aus Angst eine Krankheit? Das sind die Fragen, mit denen sich die Wissenschaftler beschäftigen. In den Lehrbüchern gibt es unendlich viele Definitionen von Angst, die Essenz daraus lautet in etwa so: Angst ist eine Emotion. Die Forscher verstehen darunter ein Lebensgefühl oder eine Stimmung, die unangenehm ist, weil sie zu Anspannung, Besorgnis und starken körperlichen Reaktionen führt. Das Gefühl wird ausgelöst, wenn wir eine Situation als bedrohlich bewerten. „Angst ist eine der grundlegenden Emotionen des Menschen. Wenn man sich seine Persönlichkeit als Haus vorstellt, dann ist die Angst Teil des Fundaments“, sagt Jürgen Margraf von der Ruhr-Universität in Bochum. Professor Margraf ist Psychologe und einer der führenden Angstforscher in Deutschland. Wissenschaftler unterscheiden sehr streng zwischen Angst, Furcht und dem Sich-Sorgen-Machen, drei ganz verschiedene Gefühlszustände. Angst ist eine Emotion, die sich nicht auf ein bestimmtes Objekt bezieht, sondern eher allgemein, also diffus ist. Wenn wir uns dagegen fürchten, dann hat das meistens einen konkreten Grund. Wir haben Angst, aber wir fürchten uns zum Beispiel vor einer Prüfung. Und wenn wir uns Sorgen machen, dann spielen

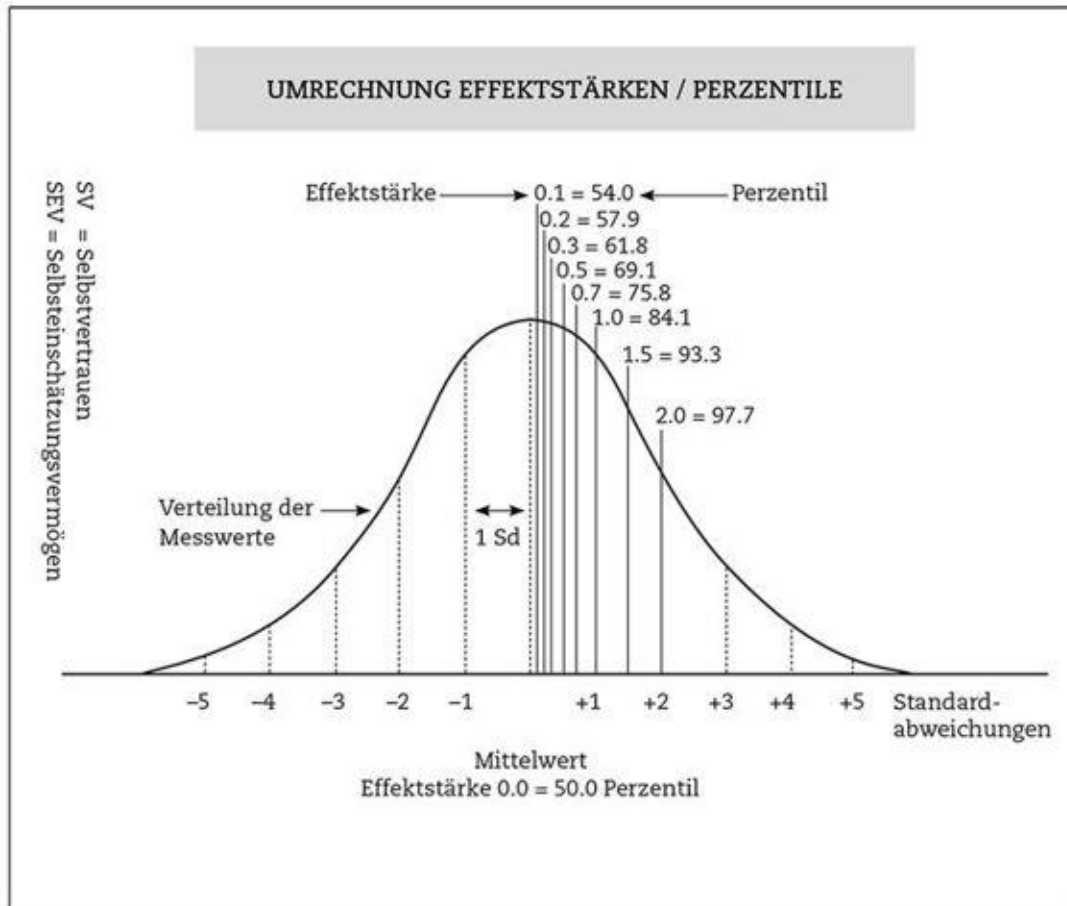
wir in Gedanken bedrohliche Situationen durch und überlegen, wie wir sie lösen könnten.

Entwicklungsgeschichtlich gesehen ist die Angst eine sehr alte Emotion. Seit Jahrtausenden hilft sie uns beim Überleben, bereitet uns auf Gefahren vor. Allerdings hatten die Menschen in der Steinzeit mit ganz anderen Gefahren zu kämpfen als die moderne Zivilisation. Früher mussten wir gegen Bären oder Büffel bestehen, heute in Auseinandersetzungen mit dem Chef im Büro. „Doch wir reagieren immer noch nach dem alten Muster zur Abwehr von Raubtieren“, sagt Margraf. „Die Angst ist wie ein körpereigenes Medikament, das uns auf Flucht oder Kampf vorbereitet.“ Das Medikament, von dem Margraf spricht, sind Hormone, die unser Körper in bedrohlichen Situationen ausschüttet. Sie bewirken, dass unser Herz schneller schlägt, der Blutdruck steigt, die Muskeln besser durchblutet, unsere Pupillen größer werden und wir sogar besser hören – das alles passiert mit uns, wenn wir Angst haben. Unser Körper bereitet sich dabei auf eine rasche Reaktion vor: Wegrennen oder angreifen? Alle diese Prozesse laufen in Sekundenbruchteilen ab und völlig automatisch, denn früher mussten wir schnell topfit sein, wenn wir von einem wilden Tier angegriffen wurden. Heute ist es nicht mehr hilfreich, wenn der Körper dermaßen verrücktspielt. Wenn die Auswirkungen der Angst besonders heftig sind, können sie uns sehr belasten, uns krank machen. Doch in einem normalen Maß ist es überhaupt nicht ungesund, Angst zu haben. Im Gegenteil. „Angst hat es immer gegeben und wird es hoffentlich immer geben, weil sie sinnvoll ist. Diese Emotion ist ein evolutionärer Vorteil, der unser Dasein sichert“, sagt Professor Margraf.

Wie gerade beschrieben, kann sich unser Angstgefühl auf unseren ganzen Körper auswirken. Der Hauptbahnhof der Angst ist aber unser Gehirn. Es ist der zentrale Platz, an dem diese Emotion gesteuert wird. Mehrere Gehirnteile arbeiten dabei zusammen, sie bilden ein sogenanntes Angstnetzwerk. Im Thalamus kommt das an, was wir in unserer Umwelt sehen, hören und fühlen. Der Thalamus hat dann die Aufgabe eines Pförtners. Wenn die Informationen von außen besonders Angst einflößend sind, leitet er sie sofort weiter, an die wichtigste Alarmzentrale im Gehirn: die Amygdala. Die Amygdala ist das wichtigste Gleis im Bahnhof. Es ist der zentrale Ort, von dem Panikattacken und andere Angstreaktionen ausgehen. Die Amygdala stellt eine Anhäufung von Zellen im Vorderhirn dar, wegen der Form dieses Gehirnteils wird sie auch Mandelkern genannt. Von dort können rasend schnell alle möglichen Körpersysteme in Betrieb gesetzt werden. Der Mandelkern arbeitet wie eine Alarmglocke, er setzt unser Gehirn unter Strom und macht uns hellwach. Gleichzeitig ist der Mandelkern eine Schaltzentrale, die in einer gefährlichen oder bedrohlichen Situation Warnsignale an alle zuständigen Stellen schickt. Mit dem Hippocampus zum Beispiel entscheidet das Gehirn dann, ob es eine ähnlich Angst einflößende Situation schon früher mal verarbeiten musste, und kann so beurteilen, wie gefährlich die Lage gerade ist. Andere Gehirnteile, die vom Mandelkern angefunkt werden, heißen „zentrales Grau“, „Locus caeruleus“ oder „Hypothalamus“. Diese Regionen sind im Angstfall dafür zuständig, in unserem Körper Stresshormone auszuschütten. Wir kommen dadurch ins Schwitzen, atmen plötzlich schneller und beißen die Zähne zusammen. Das bekannteste Stresshormon, das dabei im Einsatz ist, heißt Adrenalin. Es erhöht unseren Blutdruck und den Puls.

Die Wissenschaftler haben heute viele Erklärungen für die Herkunft unserer Ängste. Es gilt als sicher, dass die biomechanischen Prozesse in unserem Gehirn einen größeren Einfluss auf unsere Angst haben, als von den Forschern bisher angenommen. Was spielt noch eine Rolle? Woher kommen unsere Ängste? Sie können beispielsweise mit der Erziehung zu tun haben, belastende Erfahrungen während unserer Kindheit können ebenso eine Rolle spielen. Es kann sein, dass unsere Ängste mit unseren Genen zusammenhängen und uns von unseren Eltern vererbt wurden. Eine Trennung im Erwachsenenalter kann auch ein Faktor sein. Es fällt Psychologen oft schwer, die Wurzeln der Angst zu finden. Unter den Experten steht allerdings

eines fest: Stress oder ein anstrengender Job ist sicher nicht die Hauptursache für Ängste. Unsere Angst ist gegenwärtig so groß wie nie zuvor. „Wir haben heute dramatisch mehr Angst als noch vor 60 Jahren“, sagt Angstforscher Margraf. Seine Einschätzung stützt sich auf die Arbeit der US-amerikanischen Psychologin Jean Twenge. Die Wissenschaftlerin publizierte im Jahr 2000 eine Studie, mit der sie beweisen wollte, dass wir heute in einem „Zeitalter der Angst“ leben. Twenge analysierte für ihre Forschungen viele verschiedene Studien und wissenschaftliche Fragebögen seit den 1930er-Jahren. Insgesamt wertete sie Daten von über elf Millionen jungen Amerikanern aus und stellte dabei einen verblüffenden Unterschied zwischen den Generationen fest. Demnach ist unsere Ängstlichkeit seit Mitte des vergangenen Jahrhunderts um eine Standardabweichung gestiegen. Der Begriff Standardabweichung kommt aus der Statistik. Um zu verstehen, wie groß diese Einheit ist, hilft ein Blick auf die folgende Abbildung (vgl. Grafik).



Die Kurve, die aussieht wie eine Glocke, beschreibt, wie die Angst unter allen Menschen verteilt ist. Die Menschen mit mehr Angst liegen unter der Glocke auf der rechten, die weniger ängstlichen hingegen auf der linken Seite. Die Menschen mit mittlerer Angst liegen dementsprechend in der Mitte. Deswegen ist dort die Kurve am höchsten, denn die Durchschnittsmenschen sind zahlenmäßig immer die am stärksten vertretene Gruppe. Die Standardabweichung beschreibt nun, wie sehr sich dieser Mittelwert verschoben hat. In unserem Fall beschreibt sie, wie sehr sich die Position der Durchschnitts-Ängstlichen über die Jahrzehnte verschoben hat. Der durchschnittlich ängstliche Mensch in den 1950er-Jahren lag unter der Glocke bei einem Wert von 50 Perzentil. Das bedeutet, dass 50 Prozent der Menschen mehr Angst hatten als er und 50 Prozent weniger. Der durchschnittlich ängstliche Mensch von heute liegt unter der Glocke aber viel weiter rechts. Er hat seine Position nämlich dort, wo sich in der Verteilung der 1950er-Jahre die Menschen mit einem Wert von 84 Perzentil befanden. Und diese Verschiebung des Mittelwertes hat die Größe von einer Standardabweichung. „Das ist richtig viel“, erklärt Wissenschaftler Margraf, „die durchschnittliche Angst hat sich drastisch nach oben verschoben. Ganz normal gesunde Kinder von heute haben mehr Angst als Kinder, die vor einem halben Jahrhundert stationär in eine psychiatrische Klinik aufgenommen wurden.“ Scheinbar leben wir heute also wirklich in einem Zeitalter der Angst. Aber warum? Dass es eine derartige Explosion der Angst gibt, liegt für den Psychologen Margraf daran, dass wir heute sozial anders eingebunden und verbunden sind als früher. Das könne man zum Beispiel daran sehen, sagt Margraf, dass es immer mehr Scheidungen und Single-Haushalte gäbe. Zudem würden die Geburtenraten sinken, und wir hätten allgemein weniger Vertrauen in andere Menschen als

früher. „Die wichtigen Beziehungen in unserem Leben sind weniger belastbar geworden“, sagt der Forscher. „Gleichzeitig haben wir mehr Stress. Wir leben in einer Gesellschaft, deren Alltag immer arbeitsteiliger wird. Im Zuge der Globalisierung merken wir, dass wir nur noch ein kleiner Teil einer großen Maschine sind. Das ist eine problematische Mischung und letztlich der Grund, warum die Angst in unserem Leben so zunimmt.“

Wie gesagt ist es gar nicht ungesund, ängstlich zu sein. Auch wenn uns die Symptome wie das Herzrasen oder das Erröten in unserem Gesicht auch dann noch plagen, wenn wir uns schon längst wieder in Sicherheit befinden. Die Angst kommt schnell und klingt nur langsam wieder ab, das ist der normale Gang. Doch das ist nicht bei allen Menschen so. Wer eine Angstkrankheit hat, der leidet so stark an den Symptomen, dass ein normales Leben nicht mehr möglich ist. Ängste können unangemessen groß sein, sie können völlig ohne Grund auftreten und von den Betroffenen nicht mehr kontrolliert werden. Manchmal sind die Fälle so schlimm, dass sich die krankhaft ängstlichen Menschen in Behandlung begeben müssen. Die weltweit am weitesten verbreitete Angsterkrankung ist die Spinnenphobie, eine eher harmlose Angst, vor allem in Deutschland, wo es keine giftigen Spinnen gibt. Daneben existieren auch viele exotische Phobien, wie die Furcht vor Flöten, die Aulophobie. Die Furcht vor Clowns nennt sich Coulrophobie, die Furcht vor Maulwürfen heißt Zemmiphobie. Das ist kein Witz, diese Ängste gibt es tatsächlich. Allerdings leiden die betroffenen Menschen selten ernsthaft unter diesen spezifischen Phobien, denn es ist recht leicht, damit umzugehen. Wer sich in der Gesellschaft von Clowns unwohl fühlt, geht einfach nicht mehr in den Zirkus. Etwas schwieriger ist das Leben für Menschen, die zum Beispiel Angst vor engen Räumen haben. Die Agoraphobiker trauen sich nicht in Aufzüge, auf ein Konzert mit vielen Fans oder in einen Supermarkt mit schmalen Gängen. Andere Leute vermeiden es mit aller Macht, in einer Konversation Blickkontakt zu ihren Gesprächspartnern aufzunehmen. Manche von uns bekommen nasse Hände, bevor sie ein Telefonat führen müssen. Diese Personen haben eine Sozialphobie. Richtig schlimm kann das Leben für Menschen sein, die unter Panikstörungen leiden. Panikattacken zählen zu den häufigsten Angsterkrankungen. Manchmal trifft es die Betroffenen aus heiterem Himmel, dann haben sie plötzlich Todesangst, Schmerzen am ganzen Körper, bekommen kaum noch Luft. Bei einer Panikattacke hat man das Gefühl, den Verstand zu verlieren. Einen rationalen Grund für alle diese Symptome gibt es selten, was die Situation für die Betroffenen nur noch unerträglicher macht.

Angsterkrankungen definieren sich meistens über unbegründete und übertriebene Ängste. Für Außenstehende mag das oft nicht nachvollziehbar sein. „Trotzdem kann das für die Patienten die Hölle sein. Es kann so weit gehen, dass sie im Suizid den einzigen Ausweg sehen“, sagt Psychologe Margraf. Die Wissenschaftler unterscheiden heute sieben Angststörungen:

1. Phobie
 - Spezifische Phobie
 - Sozialphobie
 - Agoraphobie
2. Angstzustände
 - Panikstörung
 - Generalisierte Angststörung
3. Andere Angsterkrankungen
 - Zwangsstörung
 - Posttraumatische Belastungsstörung

Diese Angstkrankheiten sind die häufigsten psychischen Störungen überhaupt. Sie treten

noch öfter auf als Depressionen und Suchtkrankheiten. Experten schätzen, dass über 20 Prozent der Menschen mindestens einmal in ihrem Leben eine der oben aufgezählten Angstkrankheiten bekommen. Von einhundert Erwachsenen leiden dauerhaft mindestens zehn an einer krankhaften Angst.

Auch wenn diese Zahlen selbst schon wieder Angst machen könnten: „Man darf sich auf keinen Fall in das Gefängnis der Angst sperren lassen“, sagt Psychologe Margraf. Neben seinen Forschungen betreut er auch Patienten. Der Wissenschaftler begreift Angstkrankheiten als eine Chance. „Die Menschen, die ich therapiere, fürchten erst, dass sie sterben müssen, wenn ich sie mit ihren Ängsten konfrontiere. Wenn sie dann aber merken, dass sie die Ängste überwinden können, macht sie das stolz. Eine überwundene Angst ist eine riesige Leistung. Wer ein Problem gelöst hat, fällt nicht so leicht um, wenn es mal wieder Gegenwind gibt.“ Das Verarbeiten von Ängsten kann sogar ein Genuss sein. Deswegen begeben wir uns immer wieder freiwillig in Situationen, die scheinbar oder tatsächlich gefährlich sind. Die einen schauen am Sonntagabend den „Tatort“ und zittern jedes Mal so lange mit, bis der Täter schließlich gefasst ist. Die anderen lesen in der Zeitung am liebsten die Schreckensmeldungen, alles was mit Gewalt und Verbrechen zu tun hat. Wieder andere fahren gerne in der Geisterbahn oder setzen ihr Geld beim Roulette. Und warum? Weil es Laune macht, sich in Gefahr zu bringen. Über die Angst funktioniert ein spezielles Belohnungssystem unserer Psyche. Wir werden euphorisiert, wenn die Angst zurückgeht, es gibt uns einen Kick. Anders gesagt: Es ist ein gutes Gefühl, weniger Angst zu haben. Es ist also der Moment nach der Angst, auf den wir warten, wenn wir Krimis schauen, in der Achterbahn fahren oder in einer Spielhölle zocken. Vor Jahrhunderten war der Alltag der Menschen noch viel mehr von gefährlichen Situationen geprägt. Es gab Kriege, lebensbedrohliche Krankheiten, Reisen mit der Kutsche oder auf dem Pferd konnten böse enden. „Wir leben heute zwar viel sicherer, aber der Angstabbau gehört trotzdem noch zu unserem Leben wie Essen und Schlafen“, sagt Professor Margraf. Deswegen ist unser Angstsystem heute zu einer Art Spielzeug für uns geworden. Und Extremsportler treiben dieses Spiel ziemlich weit. Sie begeben sich in Situationen, in denen die Gefahr nicht mehr virtuell ist, sondern echt und greifbar. Ein spannender Thriller reicht ihnen nicht mehr. Sie setzen auch nicht ihr Geld wie die Zocker, sie setzen ihr Leben.

Am besten beschrieb es einmal Winston Churchill. Ende des 19. Jahrhunderts erlebte er als Kriegsberichterstatte mehrere Kolonialkriege, damals sagte er: „Nichts im Leben löste ein größeres Hochgefühl aus, als beschossen und nicht getroffen zu werden.“

Auf dem Weg zu neuen Horizonten

Wenn eine Alpendohle mitten in einer Wand auf einem kleinen Vorsprung sitzt, dann befindet sie sich wie ein Kletterer in einer ausgesetzten Position. Trotzdem ist aber die Reaktion darauf eine ganz andere. Während der Mensch grundsätzlich nervös wird, wenn er sieht, dass es runter geht, ist das für die Dohle völlig normal. Und sogar besser, als irgendwo auf dem Erdboden zu sitzen. Dort gibt es für die Vögel potenzielle Feinde, in der senkrechten Wand nicht. Sie sitzen erhaben, haben Überblick und einen perfekten Startpunkt.

Die für mich eindrucksvollste Begegnung mit diesem wunderschönen Alpenvogel war im Sommer 2008 am Grand Capucin, ein 400 Meter hoch aus den Gletschern aufragender Granitturm inmitten der Hochgebirgswelt des Montblanc-Massivs. Er ist ein reiner Klettergipfel und gilt als der schwierigste Berg der Alpen. Soeben habe ich den Gipfel erreicht, als zwei Dohlen direkt neben mir landen. Die Situation ist für die Dohlen ganz normal, für mich hingegen alles andere als normal. Ich bin gerade free solo über die Schweizerföhre hinaufgeklettert und sitze auf dem Gipfel des riesigen, frei stehenden Granitturms. Rundherum brechen die Wände senkrecht ab, es gibt keinen „normalen“ Abstieg. Ich muss über die Schweizerföhre auch wieder abklettern – 400 Meter und bis zum siebten Grad.

Die Dohlen interessiert das alles nicht, denn sie kennen nur eines: Wo gibt es etwas zu fressen? Wo ist die Brotzeit, die normalerweise jeder Bergsteiger oben auf dem Gipfel auspackt? In diesem Fall haben die Dohlen allerdings schlechte Karten. Denn ich habe nichts dabei, kein Seil, keinen Gurt, kein Brot ... und jetzt sitze ich da und denke: Sorry, dass ihr dieses Mal umsonst vorbeigeschaut habt. Dementsprechend kurz ist auch das Interesse der zwei Dohlen. Sie landen, hüpfen ein wenig herum, kommen ein bisschen näher, mal vor, dann wieder zurück, aber doch mit der Tendenz zur zunehmenden Annäherung. Als dann aber nach zwei Minuten nach wie vor auch nicht nur ein kleiner Hauch von Essbarem auftaucht, heben die beiden ab und kreisen ein paar Mal um den Gipfelturm des Grand Capucin.



Ein für mich neuer Horizont war es, die Besteigung eines frei stehenden Turmes anzugehen. Der Schlüssel bei der Free-Solo-Besteigung des Grand Capucin ist nicht der Weg zum Gipfel, sondern der Abstieg.

Kurz bevor sie endgültig abtauchen, geben sie der Begegnung eine letzte Chance. Noch einmal landen die zwei direkt neben mir, schauen mich an, wiegen den Kopf hin und her, als würden sie die Lage beurteilen. Aber es ist klar. Ich kann nur mit den Achseln zucken, habe kein Essen dabei. Die Dohlen verstehen und heben ab. Sie entfernen sich schnell mit einer Leichtigkeit, die an diesem exponierten Punkt nur den Vögeln eigen ist. Der tiefe Abgrund ist für sie so normal wie für uns die Ebene. Für die Dohlen existiert hier keine Gefahr und damit haben

sie auch logischerweise keine Angst davor. Man muss sich nur mal vorstellen, was los wäre, wenn sich eine Dohle bei einem Abgrund genauso anstellen würde wie der Mensch. Sie wäre nicht überlebensfähig, während im Gegensatz dazu die Angst vor dem Abgrund uns Menschen das Überleben sichert. Eigentlich ist das völlig logisch und trotzdem muss man sich erst mal dieser Konsequenz bewusst werden, wenn man verstehen will, warum wir Menschen angesichts der Tiefe so anders als die Dohlen reagieren.

Als ich im Sommer 2006 den Grand Capucin ins Auge fasste, war es für mich eine Erweiterung zu der Erfahrung an der Direttissima der Großen Zinne. Es ist eine fast schon romantische Idee, einen frei stehenden Felsurm im Hochgebirge seilfrei hinaufzuklettern – eigentlich ein für uns Menschen ohne Hilfsmittel nicht erreichbarer Platz. Ein Ziel, das auf den ersten Blick so utopisch erschien und, auch klar, nur über viele kleine Schritte in den Bereich des Machbaren gebracht werden konnte. Nicht weil es ein so exorbitant schwieriges Projekt wäre, sondern weil es viele Unbekannte in sich trug. Es war ein für mich neuer Horizont, denn noch nie war ein Kletterer free solo auf einen derart schwierigen, frei stehenden Turm geklettert.

Als ich zum ersten Mal dieses Projekt am Grand Capucin ins Visier nahm, kletterte ich zusammen mit meinem Vater die Route der italienischen Bergsteigerlegende Walter Bonatti. Eine wunderschöne, anspruchsvolle Reise durch den steilen Granit des Grand Capucin, zur Zeit der Erstbegehung in den 1950er-Jahren die schwierigste Felskletterei der Alpen. Abends, nach der Tour, hat mir auf der Hütte das Essen nicht mehr geschmeckt. Es rumorte in mir wie in einem Bergwerk. Meine Ängste waren unüberhörbar, unübersehbar. Weil sich auch am nächsten Tag die mentale Lage nicht geändert hatte, gab es für mich nur eine Konsequenz: Ich brach das Vorhaben ab, noch bevor ich überhaupt einen Schritt vor die Hüttentüre gesetzt hatte. Ich war einfach noch nicht bereit. Aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Wie viel Wahres liegt in diesem Satz. Ich hatte die Idee mit dem Grand Capucin nicht verworfen, aber ich musste einen vernünftigen Weg finden. Ich brauchte Zwischenschritte, um mich langsam an dieses komplexe Projekt heranzutasten.

Das Vorgehen in kleinen Schritten ist zwingend, wenn man nahe am Limit operiert, denn nur ein einziger zu großer Schritt könnte fatale Folgen haben. Ich füttere mich mit kleinen Aufgaben, die ich imstande bin zu lösen. Das wiederum macht mich mental so stark, dass ich letztendlich auch das große Ganze bewältigen kann. Nach diesem Prinzip kann ich mir eine Coolness antrainieren, um später heikle Situationen im steilen Terrain ohne übermäßige Nervosität durchzustehen. Dieser Prozess dauert viele Jahre, und dazu gehört Erfahrung. Ich habe erst mit 30 Jahren begonnen, wirkliche Free Solos zu klettern, zuerst in der kleinen Dimension, Routen von nicht einmal zehn Meter Höhe und geringer Schwierigkeit. Sukzessive steigerte ich Schwierigkeiten und Routenlänge, fand heraus, welche Bewegungen in der Wand Probleme bereiten, wie ich solchen Situationen aus dem Weg gehe. Die zweite Fähigkeit, die ich mir antrainiert habe, ist die Kompetenz. Nur wer kompetent auf seinem Gebiet ist, besitzt die Fähigkeit, sich selbst halbwegs realistisch einzuschätzen. Es geht darum, das eigene Ich von einer Außenperspektive her zu bewerten, eine Selbstreflexion zu schaffen. Es geht darum, zu fragen: Bin ich schon so weit? Bin ich bereit?

Um diese Frage am Ende mit einem Ja beantworten zu dürfen, suchte ich mir ein Aufbauziel, wo ich das notwendige Selbstvertrauen gewinnen könnte, ein vom Charakter her ähnliches, ein anspruchsvolles, aber leichteres Projekt als den Grand Capucin selbst. Und so brach ich bei der nächsten Gelegenheit von der Turiner Hütte genau in die andere Richtung auf, zur 4013 Meter hohen, ebenso frei stehenden Granitnadel des Dent du Géant. Die 250 Meter hohe Südwand ist kürzer, nicht ganz so fordernd und vor allem der Abstieg auf der Westseite mit maximal dem fünften Grad deutlich überschaubarer. Und es fühlte sich richtig an. Der Dent du Géant mit seiner Südwand war eine lösbare Aufgabe und die beste Vorbereitung auf mein

eigentliches Ziel.

Der Weg zum Ziel war offen und doch dauerte es abermals zwei Jahre, bis ich zum Montblanc-Massiv zurückkehrte. Große Projekte verlangen immer, den richtigen Zeitpunkt abzuwarten. Du musst jenen Moment finden, an dem du sicher bist, die notwendige Kraft zu besitzen, um deine Furcht zu überwinden.

Die Dohlen haben mich verlassen, ich bin nunmehr allein auf dem Gipfel des Grand Capucin und anders als für die Dohlen ist der Gipfel für mich eine verbotene Zone. Zumindest kommt es mir so vor, jetzt, da ich oben sitze, allein und ohne Seil, und um mich herum tatsächlich nichts anderes ist als senkrechte Wände, die in die Tiefe ziehen. Ich hocke oben und spüre das Vakuum der verbotenen Zone. Die Dohlen sind dahin, mühelos in ihr Reich, die Hochgebirgsluft, entschwebt, und ich muss mich jetzt überwinden, dem Abgrund ins Auge zu schauen. Der Übergang vom Gipfelgrat in die senkrechte Wand hinein nimmt mir für einen kurzen Moment die Luft, bis der Fokus sich wieder auf das Klettern und die Bewegung selbst richtet. Langsam, wesentlich langsamer als auf dem Weg nach oben steige ich nach unten und mit jeder Bewegung entferne ich mich von der verbotenen Zone, nähere mich der normalen Welt an und überlasse die Gipfel des Montblanc wieder jenen, denen sie wirklich gehören: den Königen der Luft.

Wir Menschen sind anders als die Vögel, als die Ameisen, als die Geckos oder welche gegenüber einem Abgrund angstbefreiten Tiere auch immer. Wir sind schwer, wenn wir fallen, also müssen wir darauf achten, dass uns keine Fehler unterlaufen, wenn wir auf einem Baum, einem Hausdach oder eben in einer Wand herumturnen. Wir Menschen sind nicht zum Klettern gemacht. Und wir sind auch nicht zum Fliegen gemacht. Doch wir sind fasziniert, wenn wir Ameisen oder Vögel sehen. Was für Tiere selbstverständlich ist, stellt für uns eine grenzwertige Herausforderung dar, die uns reizt. Wir fühlen uns davon angezogen, weil es scheinbar unmöglich ist. Und es hat den Menschen schon immer gereizt, das Unmögliche zu versuchen.

Der Ursprung des Menschen findet sich in den warmen Zonen der Erde. In Ostafrika hatte der frühe Mensch ideale Lebensbedingungen. Warme Temperaturen das ganze Jahr über, eine von der Natur reich gedeckte Tafel. Doch anders als alle anderen höheren Lebewesen unserer Erde hat sich der Mensch alle Breiten zum Leben erobert. Er lebt heute in den Tropen und den gemäßigten Breiten genauso wie er dorthin gezogen ist, wo es Eis und Schnee gibt.

Der Winter in den mittleren Breiten und in den Polarregionen ist für den Menschen und seine von der Natur aus gegebene Ausstattung kein Spaß, ja sogar hochgradig lebensgefährlich. Aber der Mensch besaß den Mut, sich dieser Herausforderung zu stellen. Sieht man die Extreme wie die Inuit oder die Tibeter, dann kann man sagen, dass die Menschen sich freiwillig in eine Umwelt begeben haben, die überhaupt nicht für sie gemacht ist. Warum? Weil schon immer ein paar Menschen den Geist in sich trugen, Neues versuchen zu wollen oder wahrscheinlich sogar zu müssen. Das ist der Pioniergeist, der tief in uns drinsteckt! Die Bereitschaft, die Angst zu überwinden und die Grenzen des bisher Bekannten zu überschreiten, Unbekanntes zu erforschen, zu entdecken und immer wieder neue Horizonte für sich zu erobern. Eine fundamentale Ausstattung, die die Natur dem Menschen mitgegeben hat, und tatsächlich basiert unser Dasein heute zum größten Teil darauf, was Pioniere geleistet haben. Das gilt für so ziemlich jeden Bereich des Lebens, und eben auch für uns Bergsteiger ist der Pioniergeist das, was uns dazu treibt, stets an die Grenzen des Machbaren heranzugehen.

Diese Gedanken machen auch bei mir den Kern meiner Kletterphilosophie aus. Selbst wenn sich unser Tun nur entfernt mit den großen Pionieren wie Amundsen oder Shackleton vergleichen lässt, werden Bergsteiger im Grenzbereich aber auch immer schon tief vom Pioniergeist getrieben. Bergsteigen ist eben nicht nur Sport, sondern mehr, genauso wie die Alpen kein Vergnügungspark, sondern ein sehr reales Abenteuer sind. Und die Angst, die man

dabei spürt, hat damit auch eine reale Grundlage. Mein Bruder und ich wurden vom Vater in eine Welt hineingebracht, die ernsthafte Gefahren in sich birgt, der wir uns nur nähern durften, weil wir den Schutz der Erfahrung unseres Vaters hatten. Zurück in der Schule, spürte ich für mich jetzt, eine neue Welt jenseits von der „normalen“ zu besitzen. Ich hatte die Schule, meine Freunde wie alle anderen, aber darüber hinaus noch die Parallelwelt des Bergsteigens. Damals habe ich verstanden: Das Abenteuer in den Bergen besitzt etwas Erdiges und Ursprüngliches, das ich in der Zivilisation nie erleben kann. Das genaue Gegenteil eines Vergnügungsparks also.

Wir müssen uns anstrengen, wenn wir auf einen Berg raufwollen. Schließlich ist er keine Achterbahn, in die man sich hineinsetzt und dann passiert schon etwas. Wir müssen uns für diese Abenteuer am Berg richtig reinhängen, kämpfen und leiden. Und das war immer schon und ist immer noch spannend, richtig spannend.



Vertrauen ist die Grundlage eines jeden erfolgreichen Teams. Thomas und Alexander auf dem Gipfel des Feuerhorns.

Das empfinde ich auch heute noch so, wenn ich in den großen Bergen unterwegs bin. Sehe ich einen Berg oder eine Wand, spüre ich nach wie vor diese kindliche Neugier angesichts dessen, was sich darin an Abenteuer finden könnte. Ich will es erfahren. Aber nicht irgendwie. Es geht eben beim Bergsteigen nicht nur um das, was ich mache, sondern vielmehr auch darum, wie

ich es mache. Und dabei gilt: je puristischer, desto besser. Je mehr man auf Dinge, die es einem leichter machen, verzichtet, desto größer wird am Ende der Schatz sein, den man im Abenteuer findet. Der Alpinismus in seiner vollen Ausprägung sucht sich alles andere als den leichten Weg, im Extremfall sucht sich der Alpinist sogar den schwierigsten Weg. Nicht umsonst gilt im Alpinismus der Spruch: Der Weg ist das Ziel.

Als Extrembergsteiger geht es mir tatsächlich nicht nur darum, oben anzukommen. Warum, erklärt sich aus der Geschichte des Alpinismus. Im Sommer 1786 erreichte nach mehreren erfolglosen Anläufen der Arzt Michel-Gabriel Paccard mit dem Kristallsucher Jacques Balmat erstmals den Gipfel des Montblanc, den höchsten Berg der Alpen. Initiiert wurde diese Besteigung durch den Genfer Naturforscher Horace-Bénédict de Saussure, der eine Belohnung für die erste Besteigung des Montblanc aussetzte. Für den Forscher war das Interesse vor allem naturwissenschaftlicher Art, während sich bei Paccard und Balmat wohl verschiedene Motive finden lassen: das ausgelobte Geld, die Ehre und sicher auch der sportliche Ehrgeiz. Diese Motivationsgründe brauchten sie auch, denn sie waren im besten Sinne des Wortes Pioniere und betraten in jeder Hinsicht Neuland. Immer wieder galt es, die inneren Mauern zu überwinden und sich auf den Weg ins Unbekannte zu machen. Es wurden auch Mythen entzaubert. Dem Aberglauben der Zeit nach könnte man eine Nacht in der Gletscherregion nicht überleben und aus dieser Angst heraus starteten die Gipfelversuche anfangs immer von sehr niedriger Höhe, natürlich ohne Erfolg. Erst nachdem Jacques Balmat unfreiwillig allein auf dem Gletscher biwakieren musste, war dieser Irrglaube widerlegt. Damit öffnete sich ein Tor hin zur erfolgreichen Erstbesteigung des Montblanc, die man heute gemeinhin als die Geburtsstunde des Alpinismus ansieht.

Erstaunlich ist dabei, dass die Entwicklung des Alpinismus mit der Erstbesteigung des höchsten Berges der Alpen beginnt. Man kann sich die Frage stellen, wohin sich dann der Alpinismus – das sportlich motivierte Hinaufsteigen auf einen Berg der Alpen – weiterentwickeln sollte, wenn bereits der höchste Berg der Alpen bestiegen ist. Aber den Bergsteigern wurde auch ziemlich schnell deutlich, dass es beim Alpinismus nicht eindimensional zugeht, das heißt, es geht nicht nur um die reine Höhe eines Berges. Denn der Berg ist ja für sich genommen schon ein dreidimensionales Gebilde. Und ein solches kann flache Schneeflanken haben, die man ohne Weiteres hinaufstapfen kann, es kann aber auch eine steile Felswand sein, die erst mal erobert sein will. Und deswegen dauerte es auch gute 80 Jahre, bis am Ende der sogenannten Goldenen Ära des Alpinismus auch der letzte große Alpenviertausender bestiegen wurde, das Matterhorn im Jahre 1865. Jetzt ist das Matterhorn an sich gute 300 Meter niedriger als der Montblanc und doch so viel schwieriger zu erklimmen als der Montblanc. Daran sieht man, dass die Höhe nur einer von vielen Faktoren ist, die zur Schwierigkeit eines Berges beitragen.

Mit dem Matterhorn war in gewisser Hinsicht das Potenzial der Alpen erschöpft und wieder könnte man glauben, dass dem Alpinismus der Stoff ausging. Doch dem war nicht so, denn schon zum Ende der Goldenen Ära des Alpinismus hin begannen sich die sportlich motivierten Bergsteiger neue Ziele zu suchen. Die Grate, steilen Pfeiler, senkrechten Wände wurden zur neuen Herausforderung, und die Protagonisten zeigten sich immer kreativer im Suchen und Finden neuer Grenzgänge. Berühmt wurden die Erstbesteiger der großen Alpengipfel genauso wie jene der drei großen Nordwände. Den Erstbegehern der Matterhorn- und Eiger-Nordwand sowie des Walkerpfeilers an den Grandes Jorasses war längst nicht mehr daran gelegen, die Gipfel der Berge zu erklimmen. Diese hätten sie ja leicht und ohne Probleme über den sogenannten Normalweg, also den leichtesten Anstieg zum Gipfel, erreicht. Nein, sie stellten sich einer anderen Herausforderung – nämlich dem Weg zum Gipfel. Und genauso ist es heute noch: Wir sind nicht nur daran interessiert, oben anzukommen. Entscheidend ist auch das Wie: Wie, auf welchem Weg, habe ich den Gipfel erreicht? Wie bin ich geklettert, welche Mittel habe

ich eingesetzt?

Als Reinhold Messner 1986 als erster Mensch die Sammlung aller vierzehn Achttausender komplettieren konnte, war das ein echtes Highlight im Alpinismus, das auch weit über die reinen Bergsteigerkreise hinaus wahrgenommen wurde. Gleichzeitig war es aber auch ein Moment, an dem sich einige in Sachen Alpinismus eher eindimensional veranlagte Menschen die Frage stellten, wo es jetzt im Alpinismus noch weitergehen könnte. Tatsächlich wurde darüber spekuliert, dass dem Alpinismus das Potenzial zu einer weiteren Entwicklung fehlen würde. Denn eines war klar: Es konnte nicht mehr höher hinausgehen. Wir Menschen waren auf der Erdoberfläche ganz oben angekommen, in jeder Hinsicht. Und doch haben sich alle diese eindimensional veranlagten Denker, für die es in Bezug auf Berg nur die reine Höhe gibt, getäuscht. Denn beim Bergsteigen geht es wie gesagt nicht nur um die reine Höhe eines Berges.

Man muss das Free-Solo-Klettern rein gedanklich auf die schwierigsten Wände an den großen Bergen der Welt projizieren und schon bekommt man als kompetenter Bergsteiger eine Ahnung davon, wie weit wir heute noch vom Ende des Horizonts entfernt sind. Wir werden die Herausforderungen, die die Erde für uns Alpinisten bereithält, nie vollständig meistern können. Der Alpinismus besitzt praktisch ein unendliches Entwicklungspotenzial, hat sich somit in der modernen Zeit nicht totgelaufen, im Gegenteil. Wenn man die vielen so verschiedenen Begehungen und Besteigungen der heutigen Protagonisten sieht, gewinnt man den Eindruck, dass der Alpinismus noch nie so lebendig war wie gegenwärtig. Nunmehr geht es uns nicht mehr um die Höhe des Gipfels, sondern um die Zeit, die Schwierigkeiten oder den Stil.

Dabei lässt sich generell beobachten, dass man am Limit immer versucht, auf möglichst wenige Mittel zurückzugreifen. Hardcore-Alpinismus findet sich genau dort, wo man praktisch gar keine Ausrüstung mehr dabei hat. Wir verfügen im Vergleich zu den ersten Pionieren des Alpinismus über bestes und leichtestes Material, alles genormt auf Sicherheit, aber interessanterweise führt man von all dem oft gar nicht viel mit, wenn man am Limit unterwegs ist. Der bewusste Verzicht auf all die Neuerungen im Materialsektor prägt den Extremalpinismus von heute und wird ihn in der Zukunft noch tiefergehender beeinflussen. Der Verzicht ist damit eine alte Idee, nur neu „erfunden“, die Renaissance der Schlichtheit, das Gegenteil der technischen Entwicklung, die Antithese zum Bergsteigen mit Hightech-Equipment. Ein Retrostil, wie es ihn auch in der Mode gibt, im Design, in der Musik.

„In der Selbstbeschränkung liegt die Kunst des Meisters“, sagte Paul Preuß. Das sind die eigentlich so alten und doch so modernen Ideen des 1886 im österreichischen Altaussee Geborenen, der zweifellos einer der bekanntesten und besten Kletterer seiner Zeit war. Dabei zeichnete er sich nicht nur durch seine sportlichen Leistungen aus, sondern wurde auch für seine idealistische Einstellung gegenüber dem vertikalen Sport berühmt. Er gilt heute als einer der geistigen Väter des Freikletterns und war der erste Alpinist, der bei seinen Touren bewusst auf Hilfsmittel verzichtete. Preuß suchte das Unverfälschte in der Senkrechten, er wollte an die Grenze gehen. 1911 kletterte er in der Brentagruppe die Ostwand des Campanile Basso hinauf, eine gut 200 Meter hohe Mauer aus steilestem Dolomit. Preuß war allein unterwegs, stieg ohne Sicherung hinauf und wieder hinunter. Einfach so. Und doch in jeder Hinsicht und in vollem Umfang futuristisch. Er war damit seiner Zeit meilenweit voraus. Es dauerte auch ganze 60 Jahre, bis in den 1970er-Jahren das Free-Solo-Klettern in seiner aktuellen Form definiert und als Begriff geprägt wurde. Dies geschah im Mekka des Klettersports, dem kalifornischen Yosemite Valley. John Bachar kann dabei als geistiger Vater des Begriffes „Free Solo“ angesehen werden. Er war es, der die Kriterien festlegte. Seit dieser Zeit heißt „Free Solo“: Allein, ohne Sicherung. Nur Kletterschuhe und Magnesia – sonst nichts. John Bachar gab damit dem Free-Solo-Klettern eine eindeutige Definition und trug mit seinen außergewöhnlichen Begehungen ganz entscheidend dazu bei, dass der Ohne-alles-Kletterstil zuerst in Amerika und dann in der ganzen Welt bekannt

wurde. Dabei waren es weit mehr als nur adrenalineladene Eskapaden oder angstgetriebene Aussetzer. Den eigenen Worten zufolge sah Bachar seine Grenzgänge stets mit dem Streben nach dem Perfekten verbunden: „...something that was beyond reprieve or doubt – the ultimate statement!“ Als 19-Jähriger kletterte er die schwierigsten Routen des Tals free solo. Routen, an denen sich die anderen Besten die Zähne ausbissen. Das war genau jene Art von Performance, die er suchte. Alles wurde reduziert aufs Festhalten. Er durfte keine Fehler machen, sonst zeigt die „Sargzone“ ihre Wirkung: „If you fall, you die!“ Bachar wurde zur Legende, sein Stil zum Kult.

Was hatte das für eine Wirkung auf mich als neugierigen, völlig unreifen Stürmer und Dränger, der noch nicht einmal wirklich Kletterer war? Und dann erst Wolfgang Güllich. In den 1980er-Jahren war Güllich der weltweit einflussreichste und in der Höchstschwierigkeit der beste Kletterer in der damals noch jungen Sportart. Jahrelang setzte er im Sportklettern neue Maßstäbe und von 1984 an hatte er für nicht weniger als zehn Jahre die weltweit jeweils schwierigste Sportkletterroute der Welt als Erstbegehung auf seinem Konto. Und dieser Pionier und Meister des elften Grades vergisst bei der „Separate Reality“ das Seil! Der reine Wahnsinn. Mitte der Achtzigerjahre war die Free-Solo-Begehung des sieben Meter ausladenden Rissdaches im Yosemite Valley die Verkörperung dessen, was man „angstbefreit“ bezeichnen würde. Wenn man das Bild von Wolfgang Güllich free solo in der Separate Reality betrachtet, dann könnte man aber auch tatsächlich diesen Eindruck gewinnen. Es schaut cool aus und der Wolfgang wirkt eigentlich entspannt. Dabei war genau das Gegenteil der Fall ...

SEPERATE REALITY

Nur wenige Kletterbewegungen sind es bis hinauf zu den markanten Griffen, wo das Dach beginnt und waagrecht auslädt; diese Griffe sind die letzte Schlüsselposition der Sicherheit. Von dort will ich mich lösen, hineintauchen in die „andere Wirklichkeit“ – „Separate Reality“ im seilfreien Alleingang –, hinaus an die Dachkante und darüber, das will ich schaffen! Jetzt gibt es sie nicht mehr, die lähmende Angst, die noch vor einigen Wochen schon beim bloßen Gedanken daran jede Bewegung einfrore und den Schweiß in die Handflächen trieb; sie ist einer Beklemmung gewichen. Schließlich habe ich jetzt alle erdenklichen Routeninformationen, bin mit jedem Bewegungsdetail vertraut, kenne exakt die konditionelle Belastung. Doch wie weit können konditionelle und psychische Leistungsfähigkeit miteinander konform gehen? Der gischtige Merced River im Talgrund von Yosemite bleibt zu dieser Frage stumm – lautlos wie die Miniaturautos einige hundert Meter tiefer. Die Antwort – ich kenne sie – ist ohne jeden Kompromiß! Souverän habe ich die Route bereits einige Male mit Seilsicherung geklettert. Doch die zwingende Notwendigkeit, nun alles perfekt machen zu müssen, kann verkrampfen, die Präzision der Kletterbewegungen verschlechtern, ökonomisches Klettern verhindern. Was würde dies bedeuten? Vielleicht irgendwo dort draußen im Riß das „Karussell der Panik“, um mit zugeschraubten Händen zu „verhungern“... Solche Gedanken machen schwermütig, blockieren die gedankliche Flexibilität, beeinträchtigen Wahrnehmungen, Denkprozesse und Kondition; Gottseidank sind sie schon einige Wochen alt. Es ist eine schwere Bürde, „lebens“wichtige Verantwortung mit der erforderlichen Gelassenheit zu tragen; es ist nur durch eine außerordentliche Konzentration möglich. Sie allein schafft die Fähigkeit, sich in objektiv gefährlichen Situationen subjektiv sicher zu bewegen. Und ich spüre allmählich, wie auch die Exklusivität des Abenteuers meinen Willen beflügelt. Das waagerechte Sechs-Meter-Dach „Separate Reality“ ist für mich zu einem Symbol der Freikletterkunst geworden; und im seilfreien Alleingang wäre die sportliche Leistung nicht nur artistisch, nein, sie würde Körper und Geist vereinen, gemäß der Idealvorstellung von einer Höchstleistung. Genau dort, wo sich der Handriß auf Fingerbreite verjüngt, befindet sich jene atemberaubende Bewegungsabfolge, durch deren

Fotodokumentation sich vor einigen Jahren unser Vorstellungshorizont verschoben hatte. An der flüchtig klemmenden Hand dynamisch einen Griff zu schnappen, dann die Füße zu lösen, um sie entgegen der Bewegungsrichtung über der Dachkante erneut zu verankern, so stabilisiert schließlich die Hände nachzuholen – all dies war für uns bis dahin unvorstellbar gewesen. Während der Vorbereitungen habe ich mich immer wieder in diese Schlüsselstelle hineingedacht, jede Bewegung automatisiert und fehlerfrei programmiert, jedes Detail, auch das Ausmaß der Beklemmung in dieser schonungslosen Ausgesetztheit. Der Puls bleibt ruhig; noch herrscht Ruhe vor dem Sturm. Eine letzte Kontrolle vor dem grünen Licht: Der Fels ist kühl, das bedeutet keine Schweißbildung und keine Gefahr des Ausrutschens mit der Hand. Die Nervenrezeptoren sind aktiviert, in nie vorher gekanntem Maße sensibilisiert – die totale Konzentration! Die Kletterei wird zum Gedankengewitter der Wahrnehmungen und Reaktionen. Immer wieder gilt es, die optimalen Klemmstellen im Riß zu ertasten, den richtigen Anpreßdruck der Finger zu ermitteln, dann wieder den Stabilitätsgrad der Kletterposition zu prüfen, ihn notfalls korrigieren. Das „timing“ ist flüssig, aber keinesfalls hastig – bis zum Ende des Handrisses. Ein Weilchen bleibe ich hier hängen, zur Konzentration aller Kräfte, um jeder Bewegung auf den letzten Metern die Präzision eines Uhrwerks einzuverleiben. Im Kreuzgriff zum flüchtigen Klemmer – das weite Hinauslangen zum Griff – das Lösen der Füße, ohne Schwung, nichts darf ruckartig sein! Ich wage nicht, über die Fußspitze ins Tal zu schauen, denke nicht daran: Die Systematik des Erfolges ist hier die Reduktion auf das absolut Wesentliche, auf das Heben und Verhaken der Beine, auf Körperspannung und Nachgreifen. Erst nach dem Durchstützen auf das Gipfelplateau weicht die ungeheure Belastung einem befreienden Schrei. Ein ungeheures Glücksgefühl läßt jede Spannung abfallen, und ich habe plötzlich den Eindruck, daß es kein Hazardspiel war mit dem Leben, sondern subjektiv ungefährlich. Ich sitze in der Sonne auf dem flachen Gipfelplateau – die „andere Wirklichkeit“ ist Vergangenheit geworden, und der Gedanke an den Tod erst lehrt uns das Leben zu schätzen.

© Der Bergsteiger & Der Bergwanderer,
Jg. 54 (1987), H. 5 (Mai), S. 38 f.

Mit freundlicher Genehmigung des Bruckmann Verlags,
2013

Liest man die eindrucksvollen Zeilen der Ikone der modernen Freikletterei, erhält man unweigerlich den Eindruck, dass Free Solo mit der totalen Verhinderung eines Planes B gleichzusetzen ist. Die Sicherheit kommt nur von einem selbst, von innen heraus. Die Vorgaben sind streng. Und brutal. Gleichzeitig ist Free Solo der Sport mit den wohl einfachsten Spielregeln. Denn er funktioniert nicht mit Schiedsrichtern, es gibt keinen Kampf gegen die Uhr oder ein kompliziertes Punktesystem. Das Regelbuch für Free Solo schreibt allein die Natur. Was der Ball im Fußball, das Wasser im Schwimmen, das ist die Schwerkraft im Free-Solo-Klettern. Wenn du loslässt, fällst du auf den Boden. Das macht den Sport so faszinierend, diese Verknüpfung aus einfachen Regeln und einem maximal hohen Einsatz.

Nullrisiko kann es dabei nicht geben. Als verantwortungsvoller Bergsteiger gehe ich bereitwillig Risiken ein, solange ich das dafür notwendige Selbstvertrauen in mir trage. Wichtig ist, dass mich dabei ein gesundes Selbsteinschätzungsvermögen leitet und mir mitteilt, ob ich das

Risiko kontrollieren kann oder nicht. Risiko setzt sich zusammen aus dem Risikopotenzial eines Unternehmens und der Eintrittswahrscheinlichkeit des Risikopotenzials. Vor allem wenn man ungesichert in großen Wänden unterwegs ist, ist das Risikopotenzial maximal. Dann reicht der kleinste Fehler und die Folgen sind fatal. Die daraus resultierende Angst kann dabei nichts anderes als eine tiefgreifende Existenzangst sein. Aber wenigstens können wir immer noch das Risiko kontrollieren, weil ich als Kletterer ja imstande bin, die Eintrittswahrscheinlichkeit zu beeinflussen. Durch lange Vorbereitung, intensive Auseinandersetzung mit dem Unternehmen und gesunden Menschenverstand baue ich mir eine Kompetenz auf, die mich am Ende fundiert beurteilen lässt, welche reale Bedrohung für mein Leben tatsächlich geltend wird, wenn ich mich einem gewissen Risiko aussetze. Es ist allerdings wichtig, dass man sich auch mit dem größtmöglichen Scheitern auseinandersetzt, also die Möglichkeit einer Havarie und totalen Eskalation am Berg nicht missachtet, sondern besser einkalkuliert. Denn dann kann ich in diesem Bewusstsein dafür kämpfen, dass die Katastrophe nicht passiert. Ich setze alles daran, dass ein Absturz mit einer derart geringen Wahrscheinlichkeit eintritt und damit auch die tatsächliche Bedrohung für mein Leben bis auf einen zu vernachlässigenden Minimalwert verschwindet.

Das ist meine Rechnung. Ich weiß, dass einige auch nach diesen Erklärungen immer noch den Eindruck haben, ich hätte nicht alle Tassen im Schrank. Das muss ich akzeptieren, genauso wie ich ehrlich genug bin zuzugeben, dass meine Rechnung nicht immer aufgehen muss. Denn der Fehler ist im Menschen eingebaut: Wir sind keine Übermenschen. Ein Nullrisiko gibt es in unserer Welt nicht. Doch ohne ein gewisses Risiko ist noch keiner irgendwo hingekommen. Ohne Risiko keine neuen Horizonte!

Die Feuertaufe

Bergsteigen ist meine Leidenschaft und mein ganz persönlicher Weg zu einem intensiven Leben. Ein Weg, den ich genau genommen nicht selbst gefunden habe, sondern der mir, wie man so schön sagt, in die Wiege gelegt wurde. Thomas und ich haben bergbegeisterte Eltern und vor allem unser Vater hat die Begeisterung am extremen Alpinismus für sich entdeckt. Auch wir Kinder mussten da immer wieder mit. Die Berge wurden uns ja schon fast aufgedrängt, aber wir haben es den Eltern nicht wirklich schwer gemacht, uns für die Berge zu begeistern. Doch selbst mit solchen Voraussetzungen dauert es, bis man zum Alpinisten reift und seine endgültige Begeisterung gefunden hat. Es ist ein weiter Weg, nicht nur im übertragenen Sinn, sondern bei uns auch ganz real. Denn unser Heimatort Palling liegt zwar im Chiemgau, die Berge sind aber immer noch gut 50 Kilometer entfernt.



Thomas und Alexander

Palling mit seinen damals gut tausend Einwohnern ist ein ganz normales Dorf in Oberbayern. Da gibt es alles, was man so braucht. Ganz in der Mitte und weithin sichtbar die Kirche, ein neugotischer Bau aus Nagelfluh, der für die Größe des Dorfes schon fast kathedralenhafte Dimensionen besitzt. Dazu zwei Wirtshäuser und eine Brauerei, damit beim Frühschoppen das Bier nicht ausgeht. Auch sonst ist das ganze Handwerk vertreten: Schmied, Zimmerei, Bäckerei und so weiter. In dieses Konglomerat eingebaut sind noch die Bauernhöfe, das Herz von Palling. In einem der Höfe bin ich aufgewachsen.

Das Leben und Arbeiten auf dem Hof hat uns von Anfang an geprägt. Ob auf dem Feld, im Wald oder im Stall – vom Anschauen und Überlegen wird die Arbeit nicht weniger. Und ich kann mich noch gut an die Aussage meines Vaters erinnern – da war ich schon längst Kletterer –,

dass er seine beste Klettersaison hatte, als er einmal im Frühjahr viel im Wald arbeiten musste. Arbeit als ideales Training. Man muss nur verstehen, die Dinge richtig zu verkaufen. Aber es war ja auch wirklich das Beste, was man sich vorstellen kann. Die Wälder, die Wiesen, die Natur – für uns gab es kein besseres Spielzeug. Es ist ein Geschenk, wenn man als Kind in dieser „heilen Welt“ aufwachsen darf.



Die Huberbuam: Schon seit frühester Kindheit waren wir mit den Eltern in den Bergen unterwegs.

Es existierte allerdings auch die „andere Wirklichkeit“. So tief man in der Provinz leben mag, so weit man auch weg von der Weltpolitik zu sein scheint, es gibt Dinge, die alle einholen. Ich bin 1968 geboren, und eine meiner frühesten Erinnerungen hatte mit Angst zu tun. Wie viele meines Alters bin ich mit der Angst vor der RAF aufgewachsen. Selbst wenn man Kinder davor bewahren will, man schafft es nicht, sie von der Realität fernzuhalten. Und ich hatte wirklich Angst – vor den Bildern der Entführten und den Attentaten, dem gekidnappten Linienflugzeug „Landshut“ oder dem ermordeten Arbeitgeberpräsidenten Hanns Martin Schleyer. In jedem Laden hingen grausige Fahndungsplakate mit schwarzweißen, ausdruckslosen Gesichtern. Ich verstand damals nicht, was „Anarchische Gewalttäter“ sein sollen. Aber ich verstand, was ein „Mordversuch“ ist und was „Vorsicht Schusswaffen“ bedeutet. Ich habe kapiert, dass das nichts Gutes ist. Der „Deutsche Herbst“ 1977, als der linksextremistische Terrorismus seinen Höhepunkt erreichte, prägte auch uns Kinder. In der Schule wurde man gewarnt und klar, auch unsere Eltern waren besorgt. Wir sollten vorsichtig sein, wovor auch immer.

Die Rote Armee Fraktion scherte sich damals natürlich nicht um das Bauerndorf Palling, aber wie sollte ich das als Kind verstehen? In der kindlichen Einschätzung sah ich mich als Zielscheibe. Es bestand kein realer Grund für meine Angst, aber dennoch war sie sehr präsent. Es gab da etwas, das meine Familie und mich bedrohte. Ich konnte die Situation noch nicht richtig verstehen, das machte es umso schlimmer. Damals war ich neun Jahre alt, ich weiß noch genau, wie sich diese Angst im Alltag auswirkte. Das Einschlafen wurde bei uns aus dieser Angst heraus zu einem Problem. Ich hatte Angst, dass mich jemand, wenn ich schlafen würde, überraschen und entführen könnte, ohne dass ich rechtzeitig Alarm schlagen könnte. Aus diesem Grund musste die Türe zu meinem Kinderzimmer immer offen bleiben und im Flur Licht sein. Wenn jemand kommen sollte, würde ich ihn wegen des Schattens sofort sehen. Dann hätte ich noch genügend Zeit, mich zu verstecken oder um Hilfe zu schreien. Eine sinnlose Taktik, wenn man irgendwann schlafen sollte, aber mit Logik hatte jene Angst sowieso nichts zu tun.

Diese Angst hat mich lange begleitet. Es war die Angst, die Kontrolle zu verlieren, die Angst, dass mir jemand etwas Böses antut. Es war keine schöne Angst, sondern eine entsetzliche Angst. Eine, die man in dieser Form auch schwer als Freund bezeichnen könnte. Zu meinem Glück verlor sich aber dieser kleine „Dämon“ mit der Zeit. Durch das zunehmende Begreifen und Erfassen derartiger Ereignisse erlernte ich das realistische Einschätzen solcher vermeintlichen Gefahren und es gab dann ja auch viele Dinge in meinem Leben, die weitaus wichtiger wurden.

Sport spielte dabei die Schlüsselrolle. Nicht unbedingt das Bergsteigen, denn zeitlich davor kamen noch Handball, das Kunstturnen und vor allem das Skifahren. Die Skiabteilung in unserem Sportverein war über Jahre unsere zweite Heimat. Keine Ahnung, wie viele Rennen ich dort bestritten habe. Wir waren im Winter ständig beim Trainieren, im Skilager oder bei irgendeinem Rennen. Wir waren mit Sicherheit gute Skifahrer und konnten auch einige vordere Platzierungen bei den Chiemgaurennen belegen, aber ein Olympiasieg oder auch nur ein Deutscher Meistertitel stand definitiv außer Reichweite! Das war wohl am Ende auch der Grund, warum das Skifahren gegenüber dem Bergsteigen immer mehr an Boden verlor. Denn das Bergsteigen bot uns viel mehr als die Wettkämpfe. Ich kannte mittlerweile jeden Lift und jeden Hang, an dem die Rennen stattfanden, beim Skitourengehen konnte ich jedes Mal einen neuen Berg kennenlernen und entdecken. Das Bergsteigen hatte etwas Wildes an sich, etwas, das Freiheit und Abenteuer in sich trug. Ein Sturz beim Skifahren vermässelt einem das Rennen, aber es kostet dich nicht Kopf und Kragen. Beim Bergsteigen schon. Da kann ich mir keinen Aussetzer leisten. Das ist krass und ... interessant! Schon damals spürte ich, dass mir der Alpinismus hier mehr bieten würde als ein Skirennen gegen andere.

Als Elfjähriger wurde ich zusammen mit Thomas erstmals von unserem Vater in die

Westalpen mitgenommen. Meine Traumreise zu den großen Bergen der Alpen! Jetzt sollte ich diese Berge ein erstes Mal wirklich sehen. Aber nicht nur sehen, sondern auch besteigen. Diese magischen Viertausender. Wie unnahbar waren diese Berge für mich! So unglaublich groß und kalt, im April herrscht in der Welt des Hochgebirges noch tiefster Winter. Als erstes Ziel hatte unser Vater das Allalinhorn ausgewählt. Von Saas-Fee im Tal aus betrachtet, konnte ich es mir nicht so wirklich vorstellen, wie ich als kleiner Junge da hochkommen sollte. Ich kämpfte mit meinen geheimen Ängsten, während mein Bruder dagegen vor Selbstvertrauen nur so strotzte. Aber ich hatte ja meinen Vater dabei und der strahlte so eine tiefe Ruhe aus, dass die Angst vor dem Versagen am Ende doch keine Chance hatte.



„Geheime Ängste und Respekt vor den großen Bergen waren schon da, letztendlich siegten aber die Neugier und der Wille.“ Alexander und Thomas in den Walliser Alpen.

Ich kann mich heute nur noch vage an den anstrengenden Aufstieg erinnern. Angeseilt über den Gletscher zu gehen war neu für mich. Der Moment, als ich meinem Vater folgend die letzten Meter des Gipfelgrates zum Allalinhorn hinaufstieg, ist mir aber sonnenklar im Gedächtnis geblieben. Nur mehr langsam setzte ich die Steigeisen, die Beine waren bleischwer. Ich war fix und fertig, spürte die dünne Luft, aber mein Vater gab mir die Sicherheit.

Vor mir sehe ich Thomas, er ist schon einige Minuten vor uns angekommen. Er lacht, gratuliert mir. Ich lache zu ihm zurück, sage Danke zu meinem Vater und setze mich einfach nur hin. Völlig verausgabt von der Anstrengung und doch so glücklich! Lange hatte ich die Leidenschaft schon in mir getragen, sie in meinen Träumen ausgelebt. Jetzt bin ich oben, schaue nach unten und verfolge die Spur, die wir hinaufgestiegen sind. Trotz der Verausgabung fühle ich mich jetzt so leicht, so frei. Verfliegen ist die ganze Anspannung, die ich vor der Reise ins Wallis und während des Aufstieges in mir getragen habe. Und es ist so unheimlich beeindruckend, als elfjähriger Junge auf einem der großen Berge der Alpen zu stehen, inmitten der eisigen

Hochgebirgswüste, die Kälte zu spüren, die Ausgesetztheit gegenüber den Gewalten der Natur zu erahnen. Dieser Moment bleibt unvergessen, eine eindrucksvolle Erinnerung, die auch heute noch tief lebendig in mir lebt. Ich spürte die Berge und am Ende dieser Reise in die Westalpen war ich ein anderer Mensch. Unser Vater hatte uns in eine Zauberwelt entführt, der ich mich nicht mehr entziehen konnte. Ich wusste, ich will mehr davon...

Wie einfach hatten wir es eigentlich im Vergleich zu unserem Vater, der in seiner jungen Zeit mehr als nur eine Hürde auf dem Weg in die Berge zu überwinden hatte. Bergsteigen war während der 1950er-Jahre in Palling eine totale Unbekannte und der Widerstand meiner Großeltern existenziell. Jede Abreise ihres Sohnes wurde durch Herzanfälle seiner Mutter begleitet und finanziell diese Spinnerei ohnehin boykottiert. Heute ist es ja kaum mehr vorstellbar, dass in den Jahren nach dem letzten Weltkrieg für meinen Vater das Fahrrad oft die einzige Möglichkeit war, in die Berge zu kommen. Ganze 60 Kilometer zum Wilden Kaiser und den geliebten Berchtesgadener Bergen! Wir dagegen hatten in unserem Vater den Fahrer, Mentor und Lehrmeister in einem. Wie leicht war da für uns der Weg in die Senkrechte.

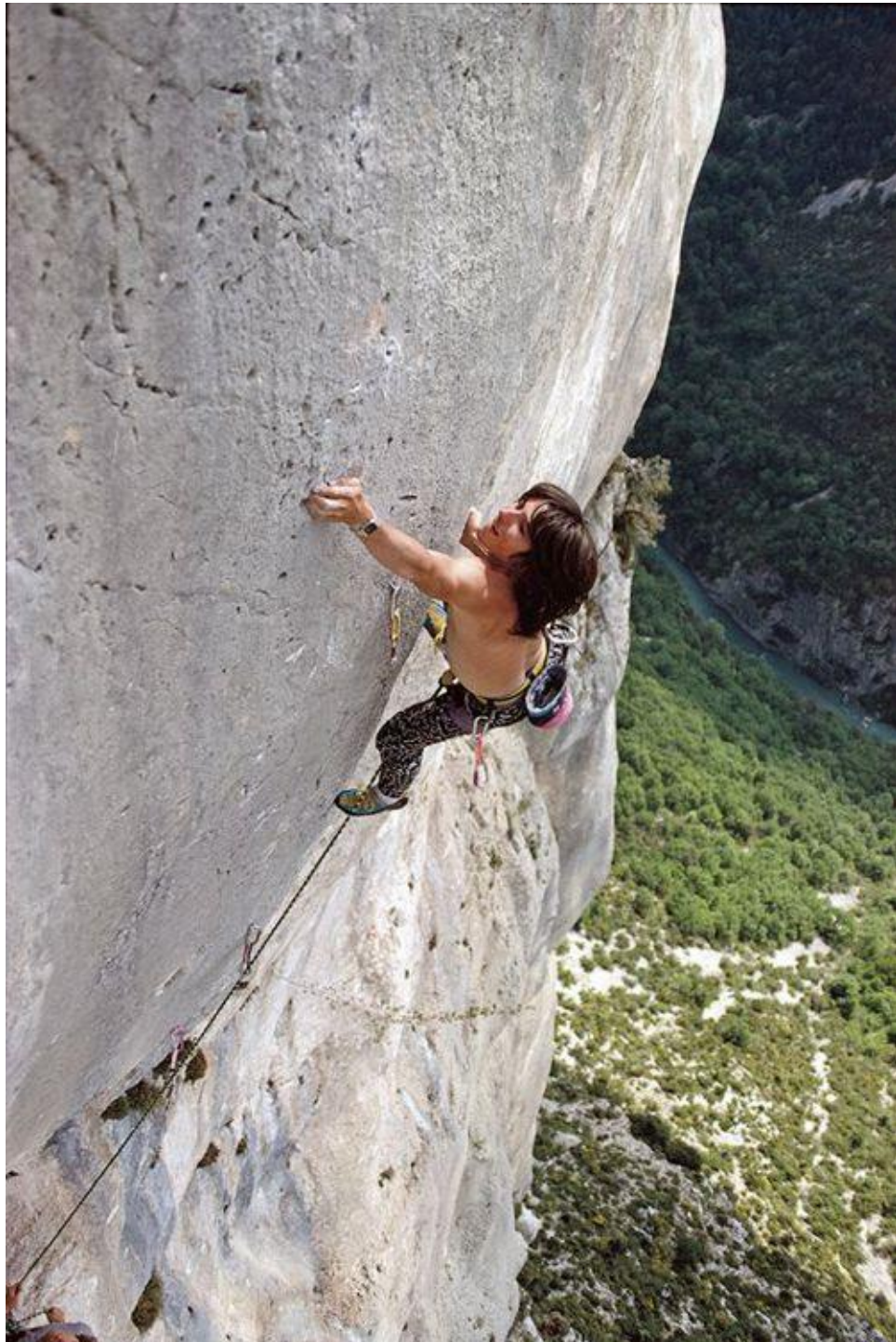
Mit zwölf Jahren wurde ich das erste Mal mit zum Klettern genommen: die Alte Westwand des Kleinen Watzmann. Eine 300 Meter hohe, beeindruckend steile Felswand, durch die in intelligenter Linienführung eine erstaunlich leichte Route im dritten Schwierigkeitsgrad zieht. Endlich durfte ich klettern, richtig klettern mit Seil, Klettergurt, Kletterschuhen. Im Vater hatte ich meinen ganz persönlichen Bergführer, er ging voraus, ich am Seil hinterher. Völlig abgehoben vom Rest der Welt mache ich die ersten Schritte in diese steile Welt. Ganz bewusst prüfe ich jeden Griff, den ich in die Hand nehme, steige hoch, suche nach dem nächsten Griff. Wir folgten einer langen Rampe, die uns nach links schräg aufwärts durch den gesamten unteren Wandteil führte. Seillänge für Seillänge wurde es steiler, aber überall gab es große Tritte und Griffe.

Auf einmal sah ich meinen Vater nicht mehr. Er war mit einer ausgesetzten Querung hinter einer Felskante verschwunden. Und jetzt sollte ich nachkommen – mir blieb nichts anderes übrig. Wie das gehen sollte, war klar, ich hatte meinen Vater aufmerksam beobachtet. Das Problem war rein psychisch: Ich sah, dass ich völlig ausgesetzt sein würde, unter den Füßen nichts als Luft. An der Stelle angekommen, bekam ich die berühmte Nähmaschine. Mit den Spitzen meiner Kletterschuhe stand ich auf mittlerweile nicht mehr ganz so großen Tritten und da begann dieses gefürchtete Zittern, das nicht mehr aufhören will. Ich blieb stehen, atmete tief durch. Auf der anderen Seite motivierte mich mein Vater. „Komm schon, Alexander. Geht scho!“, rief er herüber. Es kostete mich Überwindung, aber dann gab ich mir diesen inneren Ruck. Ich kletterte weiter an die Kante und konnte von dort aus schräg links oberhalb von mir meinen Vater am Standplatz sehen, von dem aus er mich sicherte. Dann kehrte mein Blick zurück zu mir, ich schaute nach unten und mit einem Mal war der Blick frei, kein Fels mehr unter mir, nur noch Luft. Die Tiefe paralyisierte mich. Zum ersten Mal spürte ich diese magische Angst beim Klettern. Aber es war keine grausige Angst, keine, die mich quälte. Es war keine Furcht vor jemandem, der mir etwas Schlimmes antun könnte. Diese Gefühle kannte ich ja aus meiner Kindheit. Hier auf dem Berg ist es ganz anders, hier ist es eine motivierende, inspirierende Angst. Ich muss ihr begegnen, muss ihr in die Augen blicken! Ich steige vor, dann doch wieder zurück. Da ist der Griff, den ich erreichen soll. Ich sehe ihn genau! Aber ich kann noch nicht, muss zurück, mich sammeln. Tief durchatmen, noch einmal durchatmen und dann steige ich ein zweites Mal hinaus an die Kante. Da ist der Griff! Ich schaue nicht mehr nach unten, blende alles aus, sehe nur diesen Griff. Greife nach ihm. Habe ihn und muss jetzt mit den Füßen nachsteigen. Wo sind die Tritte? Und jetzt schaue ich direkt in den Abgrund! Für einen Moment bewegt sich gar nichts. Für einen Augenblick steht die Zeit still, mit weiten Augen sehe ich diese bodenlose Tiefe! Erst die Worte meines Vaters reißen mich wieder raus. Rübersteigen soll ich...

Ich tauchte aus meiner Starre wieder auf, schnell stieg ich mit den Füßen nach und die Stelle lag hinter mir. Was für ein Erlebnis. Erst hatte mich das Gefühl gelähmt, dann hatte es mich gereizt, weil ich merkte, wie viel Euphorie es in mir auslöst, wenn ich über die Angst hinwegkomme. Logisch, dass nach dieser Initiation mein Leben nur noch eine Richtung kannte. In meinem Kopf gab es in meiner Jugend nur noch eines: Klettern. Als Teenager stand ich eben nicht mehr auf der Skipiste oder in der Turnhalle, zum Trainieren hing ich zusammen mit meinem Bruder an der Außenmauer einer Burg herum. Die Nagelfluhmauern der Burg in Stein an der Traun waren für Thomas und mich das perfekte Trainingsgelände. Nagelfluh ist ein Konglomerat, eine verbackene Masse mit runden Steinen und Kieseln jeder Größe, die langsam durch die Verwitterung vom Bindemittel freigesetzt werden. Da gibt es die Kiesel als Griffe und dort, wo diese herausgefallen sind, finden sich wunderbare Löcher zum Greifen. „Herrgotts beton“ sagt man bei uns zu dem Gestein und tatsächlich war es für uns so, als hätte uns der Himmel diese Wand geschickt. Nur fünf Kilometer von zu Hause weg war es das Einzige, an dem wir klettern konnten, denn Kletterhallen gab es noch nicht.

Aber wir waren auch kreativ und versuchten wirklich, aus allem etwas Kletterbares zu machen. Zusammen mit dem Vater hatten wir uns auf dem Heuboden des Stalls einen kleinen Klettergarten gebaut. Wir nahmen große Rafennägel, schnitten mit der Flex den Kopf ab, bogen sie um und schlugen sie u-förmig in die Pfetten und Sparren des Dachstuhls. Technisches Klettern mit den Trittleitern stand genauso auf dem Programm wie Freiklettern, indem wir an den Balken rumhangelten. Sichern wurde geübt, Schlingenstand gemacht, alle möglichen Seilmanöver spielten wir durch. Auch das tragische Ende des Berchtesgadener Bergsteigers Toni Kurz in der Eiger-Nordwand wurde rekonstruiert und die Situation so oft durchexerziert, dass wir im Ernstfall der Situation zumindest seiltechnisch gewachsen wären.

Unsere Not war beizeiten sogar so groß, dass selbst der hauseigene Apfelbaum zu einer extrem schwierigen Alpenwand mutierte. Überhänge wurden in freier Kletterei überwunden, Schlingenstände gebaut und freihängend abgeseilt. Insgesamt bot der Apfelbaum acht Routen, alle benannt nach großen Extremklassikern in den Alpen wie eine Große-Zinne-Nordwand oder als schwierigste die Torre-Trieste-Südwand.



Als 16-Jähriger sammelte ich in der berühmten Verdonschlucht internationale Erfahrung als Kletterer. Als Stürmer und Dränger kannten wir so etwas wie Angst oder Respekt vor großen Namen nicht.

Am Ende dieser Zeit kam dann auch tatsächlich die erste künstliche Kletterwand unserer Region. Im Keller bauten wir Wände in verschiedenen Neigungen und mit Hunderten an Griffen zum Bouldern, alles aus Holz in Eigenregie. Getreu unserem großen Vorbild Wolfgang Güllich,

der Freikletterikone der 1980er-Jahre, trainierten wir hart und steigerten uns schnell. Denn Thomas und ich wollten sie alle klettern, die großen Routen und die berühmten Wände der Alpen. Und wir wollten darüber hinaus. Das Unbekannte suchen, neue Wände entdecken, neue Wege gehen, ein bisschen wie Pioniere sein. Wir träumen von unserer Route, von der es noch keine Beschreibung oder andere Informationen gibt. Eine Entdeckungsreise in der vertikalen Felslandschaft. Neuland – hinter diesem schlichten Wort verbirgt sich für uns das große Geheimnis des Kletterns. Der Mythos vom unberührten Fels verwandelt sich zum greifbaren Erlebnis.

Der erste Schritt in die für uns neue Dimension ist die Suche nach einem entsprechenden Ziel. Die große Kunst liegt dabei darin, die lohnenden und besonderen Linien zu finden und zu erkennen. Der kreative, suchende Blick zeichnet eine bisher noch unsichtbare Linie in den unberührten Fels. Viele Ideen tragen wir in unseren Köpfen und warten nur darauf, bis wir stark genug sind, die über Jahrmillionen andauernde Unberührtheit der Wände zu beenden. Milliarden von Lebewesen hatten so viel Kalk aufgebaut, dass wir daran jetzt klettern können. Der Gedanke, die Ersten zu sein, die diesen Fels berühren, scheint vermessen, aber er ist auch im gleichen Maße unwiderstehlich.

Das erste Traumziel war natürlich bei uns zu Hause in den Berchtesgadener Alpen die 300 Meter hohe Südwand am Wagendrisslhorn. Mein 17-jähriger Bruder Thomas und ich mit 15 noch ein richtiges Hemd vor dieser wunderschönen Wand – was für ein Gefühl! Eine nicht einmal ganz senkrechte Wand, dafür glatt und unstrukturiert. Nur ein feines Netz an filigranen Wasserrillen durchzieht den grauen Plattenpanzer. Es wird spannend.

An der Schlüsselstelle, den schwierigsten Metern in der Mitte der Wand, fand alles seinen Höhepunkt. Ich war gerade eine 30 Meter lange Seillänge im vierten Grad zu einem bequemen Standplatz auf einem kleinen Grasband geklettert. Dort geriet ich völlig aus dem Häuschen, obwohl es nicht wirklich schwierig war. Aber ich war eben der Erste, ein absoluter Traum. Und genauso traumhaft ging es weiter. Steil, glatt und schwierig. Im Vergleich zu dem, was ich gerade geklettert war, sah das richtig ernst aus. Thomas ging diese Meter mit tiefem Respekt an, hoch konzentriert kam er zu der offensichtlichen Schlüsselstelle. Die letzte Sicherung hatte er schon einige Meter unter sich gelassen, bei einem Sturz würde er neben mir aufs Band donnern, höchstwahrscheinlich krankenhaushausreif. Die einzige Sicherung, die existierte, war nur noch er selbst. „Pass auf!“, rief Thomas zu mir herunter. Ein eigentlich nutzloser Kommentar, denn worauf hätte ich schon achten sollen? „Fliegen ist nicht drin!“, gab ich zur Antwort. Ein ebenso überflüssiger Kommentar, denn das wusste er selbst besser als ich. Konzentriert und kontrolliert kletterte Thomas weiter, die Luft war zum Zerreißen gespannt. Er suchte nach Griffen und Tritten, probierte, kam zurück, versuchte es erneut, bis er schließlich die Lösung gefunden hatte. Er war gerettet, wir waren gerettet. Der Weg nach oben war frei!

Oben waren wir plötzlich die Erstbegeber einer neuen Klettertour und als solche durften wir der Route auch einen Namen geben. Wir nannten sie „Raunachtstanz“ und für uns war das tatsächlich das Erste, was wir bleibend in dieser Welt hinterlassen haben. Thomas und ich waren unglaublich stolz. Wir hatten die Feuertaufe bestanden und fühlten uns jetzt wie richtige Kletterer, und als solche hatten wir mittlerweile einen Namen: die Huberbuam.

Klettern als Beruf – Courage als Erfolgsgrundlage

Als ich mein Abitur machte, lag es weit jenseits jeder Vorstellungskraft, dass ich gegenüber dem Finanzamt irgendwann einmal die Berufsbezeichnung Bergsteiger angeben würde. Erstens kannte man das Bergsteigen als Beruf gar nicht und zweitens war ich ja nichts anderes als ein Provinzkletterer. Da wäre es mehr als nur ein Luftschloss gewesen, von einer Karriere als Profi zu träumen.

In der Naturwissenschaft besaß ich dagegen eine für die Lebensgestaltung verwertbare Begabung und genau dieser „vernünftige“ Weg war zu diesem Zeitpunkt der einzig machbare. Doch meine Leidenschaft gehörte dem Bergsteigen. Mein Freundeskreis, mein Leben, meine Zeit wurden fast vollständig von und mit den Bergen ausgefüllt. Selbst der Wachleiter beim Rettungsdienst hatte da keine Chance. Nicht umsonst hatte ich mir ja beim Zivildienst eine Arbeit mit Schichtdienst ausgesucht. Auch wenn sich der Wachleiter anfangs noch verweigerte, irgendwann bekam ich meine Nachtschichten. Nachts arbeiten, untertags klettern – ein Traum für jemanden, der nichts anderes im Kopf hat als zu klettern.

Nach dem Zivildienst schrieb ich mich in der altherwürdigen Ludwig-Maximilians-Universität München in Physik ein, nachdem mir schon am Gymnasium gerade die naturwissenschaftlichen Fächer keinen Stress gemacht hatten. Im Grunde genommen studierte ich Physik, weil ich wusste, dass der für mich damit verbundene Aufwand am geringsten sein würde. Was wiederum bedeutet, dass ich maximal viel Zeit für das Klettern haben würde. Und die Rechnung ging tatsächlich auf. Zu meinem Glück konnte ich das Studium nämlich mit einem Minimalaufwand betreiben. Anwesenheitspflicht gab es damals noch nicht, man hatte lediglich in jedem Semester die einzelnen Klausuren zu den Vorlesungen zu bestehen. Ich musste bei keiner einzigen Klausur ein zweites Mal antreten, ohne auch nur einmal eine Vorlesung zu besuchen. Besser konnte es für das Klettern nicht sein. Zum Leben verdiente ich mir meine Kohle in der Kneipe, als Türsteher, am Ausschank oder im Service, egal. Ich lebte generell am unteren Limit. In meiner engsten Zeit im Jahr 1999 hatte ich in der Erzgießereistraße für 80 D-Mark ein 20-Quadratmeter-Zimmer mit Waschbecken und einem Gasofen, den ich nie benutzte, weil mir das Geld fehlte. Das Sammelklo lag zwei Etagen tiefer. Und trotzdem lebte ich im Luxus. Denn das Einzige von Wert war für mich die Zeit zum Klettern, und davon hatte ich reichlich. Ich war somit ein reicher Mensch und das Studium eine geile Zeit. Abgesehen von diversen kleinen Verpflichtungen, die mich an die Münchner Universität banden, konnte ich tun und lassen, was ich wollte. Das Leben hatte einen unglaublichen Drive. Der Spirit dazu lag einfach in der Luft. Ich musste diese Luft nur inhalieren.

Als Sportkletterer nahm ich mir alle Zeit, die ich zum Trainieren und zum Klettern selbst brauchte, um mich auf Spitzenniveau bewegen zu können. Das – und nur das – war mir zu dieser Zeit wichtig. Während der Semesterferien im Sommer 1992 gelang mir die Erstbegehung der Sportkletterroute „Om“ im Endstal bei Berchtesgaden. Zum ersten Mal erlangte ich damit den glatten elften Schwierigkeitsgrad und damit auch die Grenze, die mein großes Idol Wolfgang Güllich genau ein Jahr zuvor erreicht hatte. Die weltweit zweite Route in diesem damals ultimativen Grad, dort wo die Luft an der Spitze dünn wird. Viele leben für diesen Traum, da oben anzukommen, und ehrlich gesagt reicht der Traum an sich schon. Denn die Leidenschaft, die man in dieser Zeit für sein Tun entwickelt, genügt bereits, um grenzenlos glücklich zu sein. Schafft man es aber, dort oben auch wirklich anzukommen, ist es das Größte, was einem als Bergsteiger passieren kann. Was für eine erfüllte Zeit. Ich als oberbayerischer Provinzkletterer, nie hätte ich mir das träumen lassen! Aber ich habe alles dafür gegeben und eingesetzt. Es war

kein geschenktes Ziel. Ich musste den Willen und den Mut haben, alles zu investieren. Und ich war bereit, noch weiter zu gehen, den Horizont zu erweitern.

Ich war an einem Punkt angelangt, an dem ich die historische Chance bekam, das Erbe von Wolfgang Güllich weiterzutragen. Ich persönlich hatte das Glück, ihn noch vor seinem tragischen Autounfall kennenlernen zu dürfen. Sportlich wie menschlich stellte Wolfgang eine Ausnahmeerscheinung dar. Er war weltweit der erste Kletterer, der es begriffen hatte, dass eine weitere Leistungssteigerung nur über professionelles Training laufen kann.

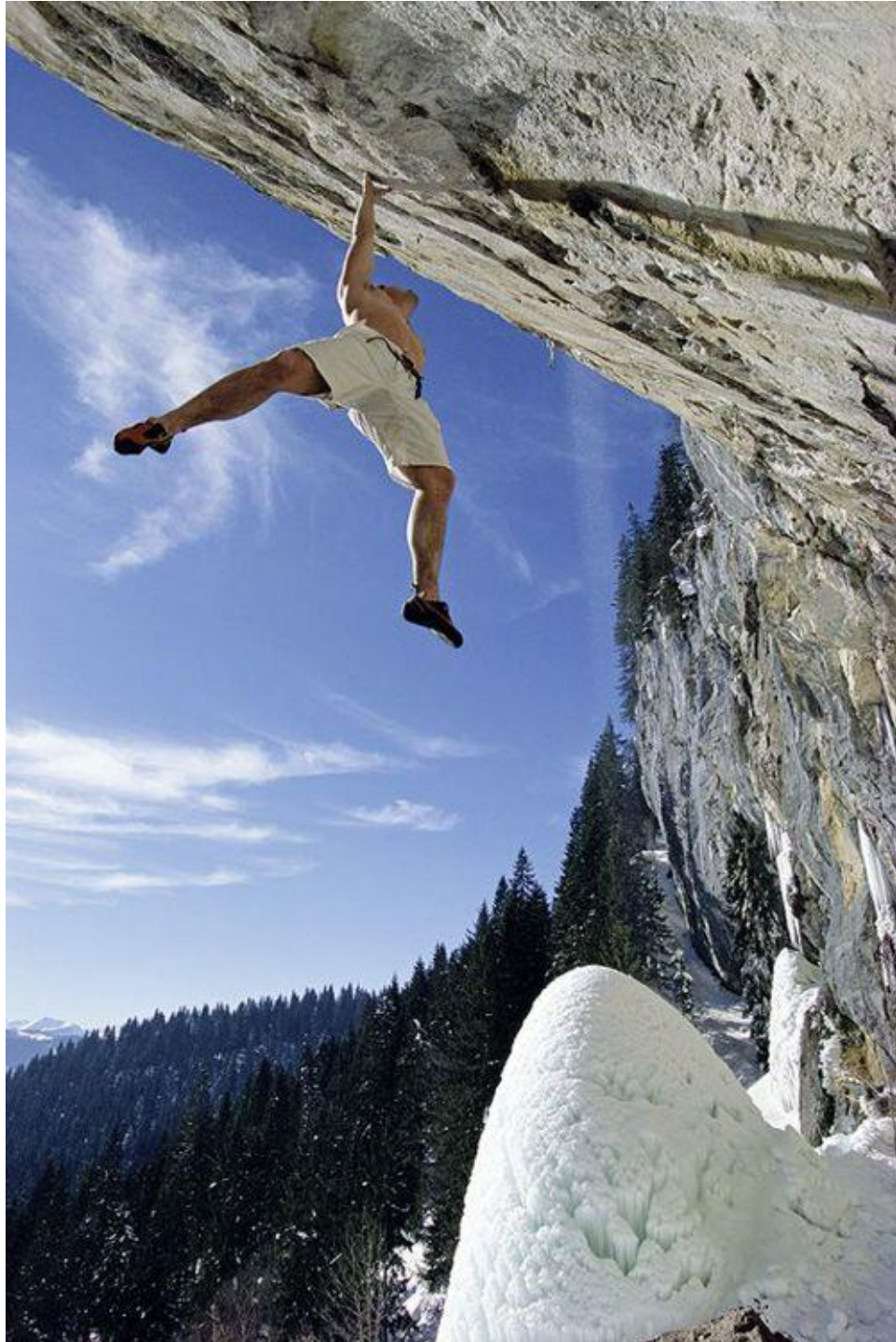
Noch vor einigen Jahren hatten mein Bruder und ich, wie die meisten in unserer kleinen Kletterwelt, kein fundiertes Wissen über Training und sogar noch in den Anfangszeiten des Sportkletterns galt es bei uns nicht selten als uncool, für das Klettern zu trainieren. Ein guter Kletterer benötigt kein Training, lautete die Meinung der frühen Meister. Und wirklich, bis zu dem Zeitpunkt, als das Sportklettern die Alpen erreichte, genügten nicht selten eine gute Technik und vor allem eine gute Moral, um die härtesten der meist nicht mehr als senkrechten Alpintouren zu klettern. Aber die Zeiten haben sich geändert und die schweren Routen von heute werden zunehmend überhängend, sodass sich die Kletterer mehr und mehr Gedanken über ihren Sport und das dazugehörige Training zu machen haben. Mir war klar: Wer Güllichs Erbe weitertragen wollte, musste das Klettern als Hochleistungssport betrachten und das ganze Leben an diesem Gedanken entlang ausrichten. Wer Angst hat, dass dies eine eventuell sinnlose Investition ist, hat von vornherein verloren. Nur wer mit Herz und Seele dabei ist, erhält eine Chance, an die Grenzen zu gehen und vielleicht sogar darüber hinaus. Es war definitiv eine sehr intensive Zeit, in der sich die von uns wahrgenommene Welt sehr stark auf das Training und auf die anvisierten Ziele reduzierte.

Zwei Jahre nach der Erstbegehung der „Om“ war ich schließlich so weit, den bisher erreichten Horizont zu erweitern. Ich stand auf der Höhe meines Sportkletterkönnens, hatte mich über Jahre jetzt rein auf das Sportklettern konzentriert, um das Beste geben zu können. Ich hatte schon über geraume Zeit zwei Projekte ins Auge gefasst, die das, was ich in Sachen Schwierigkeit bisher geklettert war, klar übertreffen würden. Der Schleierwasserfall am Wilden Kaiser in Tirol ist Österreichs bedeutendstes Klettergebiet, eines der bedeutendsten weltweit. Es besteht im Hauptteil aus einem riesigen, gut 20 Meter überhängenden und 80 Meter hohen Felsendom und genau in der Mitte des Domes fällt das Wasser eines munteren Gebirgsbaches als Schleier in die Tiefe, um sich weit von der Wand entfernt in einer Gumpen als Bach wieder zu sammeln. Im unteren Teil des gewaltigen Felsendomes gab es schon einige Routen, die jeweils nach 15 bis 20 Metern an einer natürlichen Bruchstelle enden, genau dort, wo es richtig steil werden würde und gut 15 Meter ausladende Dächer fast waagrecht in den Horizont ziehen. Alle diese Überhänge waren noch unberührt. Das war das Paradies für mich. Ein Land voller surrealistischer Linien, Überhänge, die ich in einer solchen Dimension noch nicht gesehen hatte. Alles Projekte, die nur darauf warteten, von uns geklettert zu werden.

Bereits 1993 hatte ich mir zwei Linien in dem gewaltigen Felsendom eingerichtet und ich war bereit, diese zu attackieren. Ich hatte mein Studium so weit im Griff, dass ich den gesamten Sommer fast ungebremst dem Klettern nachgehen konnte. Die beiden Ruhetage pro Woche, die mein Körper zur Erholung brauchte, genügten, um alles an der Universität zu erledigen. Und für alles andere hatte ich eben keine Zeit. Und auch kein Interesse. Ich war in meinem engen Tunnel unterwegs, dessen Ausgang ich erst wieder finden würde, wenn ich meine für dieses Jahr gesteckten Ziele erreicht hätte.

Die „Weiße Rose“ ist eine dieser Traumlinien, die durch den gesamten Zentralüberhang des Felsendomes ziehen. 35 immer steiler werdende Meter, zum Ende dachartig, führen zum langsamen Übergang ins senkrechte Gelände. Während der extrem steile Teil des Überhanges noch vergleichsweise gut strukturiert ist, folgt genau an diesem Übergang die Schlüsselstelle. Die

ansatzweise vorhandenen Griffe liegen so weit voneinander entfernt, dass nicht gleich klar ist, welchen Griff du wie benutzen musst. Dazu will erst einmal die richtige Lösung gefunden werden. Am Schluss verbindest du die einzelnen Bewegungen so miteinander, dass du irgendwie am Fels bleibst, gleichzeitig aber auch Schwung nehmen kannst, um die eineinhalb Meter zum nächsten Griff zurückzulegen. Über Wochen war ich damit beschäftigt, wie ein Kunstturner an der Choreografie meiner Kür zu arbeiten, sie zu perfektionieren, um am Ende alles fehlerfrei durchturnen zu können.



Der Schleierwasserfall ist ein Paradies und das beste Sportklettergebiet Österreichs.
Alexander klettert free solo die Route „Opportunist“.

Die „Weiße Rose“ ist eine meiner bedeutendsten Routen und war mit dem Grad XI+ die weltweit schwierigste Route und die erste dieses Grades überhaupt. Für mich hat sie eine rein sportliche Bedeutung, aber auch allein deswegen, weil sie einen ganz besonderen Namen trägt. Damals, als ich der „Weißen Rose“ ihren Namen gab, führte mich mein Weg oft genug über den Geschwister-Scholl-Platz zur Universität. Der Platz ist Hans und Sophie Scholl gewidmet, die als Mitglieder der Widerstandsbewegung „Weiße Rose“ gegen den Nationalsozialismus gekämpft hatten und am 22. Februar 1943 hingerichtet worden waren. Mit dem Namen „Weiße Rose“ meiner Route am Schleierwasserfall will ich meinen tiefen Respekt ausdrücken für die Courage und den Mut, mit der die Mitglieder der „Weißen Rose“ unter Lebensgefahr zum Widerstand gegen den Nationalsozialismus aufgerufen haben.

Sie sind in einer Weise der Angst begegnet, die sie am Ende tatsächlich das Leben gekostet hatte. Hätten sie nicht die Courage gehabt, diesen Mut, trotz der berechtigten Angst vor den Folgen die Flugblätter zu verfassen, zu drucken und zu verteilen, wären sie heute vielleicht noch am Leben. Doch die Mitglieder der „Weißen Rose“ lebten für ihre Überzeugung.

Der Weg in die Welt – Angst bei wichtigen Entscheidungen

Mit der Erstbegehung der „Weißen Rose“ und dem entsprechenden Echo in der Kletterwelt hatte ich erstmals die Vorstellung, dass ein Leben als Kletterer möglich sein könnte. Klettern nicht nur als Passion, sondern auch als reale Grundlage zum Leben. Die wohl grundlegende Frage ist die der langfristigen Perspektive. Ich studierte ja nicht Physik, um am Ende dann doch als Bergführer zu arbeiten. Dafür ist diese Ausbildung zu intensiv, als dass man die gesamte dort hineingesteckte Energie und auch die Begabung verlieren wollte. Aus diesem Grund hatte ich mein Leben als Physiker damals noch nicht aufgegeben, schließlich stand ich kurz vor dem Abschluss. Allerdings konnte ich es mir 1995 als Student sehr wohl erlauben, im Sommer ein ganzes Semester auszulassen. Ich hatte auf dem Weg zur Zulassung zum Hauptdiplom alle Prüfungen so weit abgelegt, dass mir aus der Absenz heraus an der Universität keine Probleme entstehen würden.

Und genau zu diesem Zeitpunkt kam eine für mein Leben ganz wesentliche Richtungsentscheidung. Jeder würde erwarten, dass ich an dem festhalten würde, was ich zu diesem Zeitpunkt am besten konnte: Sportklettern. Ich war ganz oben und hatte die Möglichkeit, meinen Status für gewisse Zeit zu zementieren. Das wäre eine sichere Bank gewesen. Und doch ließ ich diese Möglichkeit aus. Mit der „Weißen Rose“ hatte ich mir einen Traum so weit erfüllt, dass ich mir überlegen musste, welchen Weg ich weitergehen sollte. Träume sind der Ansporn für neue Visionen. Träume verleihen dir den Mut, immer wieder neu aufzubrechen. Träume geben dir die Kraft, alles zu geben, um das Ziel zu erreichen. Ich hatte jetzt einen Horizont im Sportklettern erreicht, bei dem ich mich fragen musste, wohin ich eigentlich noch gehen wollte. Tatsächlich konnte ich für mich den Weiterweg nicht darin sehen, noch einmal zehn Routen in diesem Grad zu klettern. Das Leben dort oben an der Spitze verlangt eine derartige Disziplin, dass ich für mich schon eine „neue“ Motivation finden musste. Etwas Neues, für das ich mich neu begeistern kann. Und deswegen führte mich mein Weg auch weg vom elften Grad und dorthin zurück, woher ich eigentlich gekommen war: zurück in die Berge.

Es war eine Entscheidung, die viel Mut erforderte, denn es war natürlich ein Weg ins Ungewisse. Weg vom Sportklettern, was ich in den letzten Jahren bis zur Perfektion aufgebaut habe, hin zu dem, was für mich eine komplett neue Welt sein würde. Doch wenigstens hatte ich meine Ziele im Sportklettern erreicht, und dieses Wissen machte mich frei. Ich war nicht mehr länger in dem alles vereinnahmenden Prozess des Kletterns an der Spitze gefangen. Ich hatte den Punkt erreicht, von dem aus ich die Freiheit vor mir sehen konnte: die Freiheit aufzubrechen, wohin ich will.

Hin zu den Bergen der Welt! Ich selbst hatte durchaus Angst vor dem Schritt, denn wer gibt schon gerne etwas fest Etabliertes auf? Doch der Reiz des Unbekannten war groß. Und mein gesunder Menschenverstand sagte mir, dass es noch so viel zu entdecken gab. Ich blieb neugierig und machte mich auf den Weg, auf dem ich einerseits durchaus manches zu verlieren, andererseits jedoch viel mehr zu gewinnen hatte.

Und so war ich nicht mehr in den Sportklettergebieten unterwegs, sondern im Yosemite Valley und im Karakorum. Dort fand ich, was ich brauchte: Frische Luft, neue Wände! Nicht nur im direkten, sondern auch im übertragenen Sinn: Wände in ganz neuer Dimension. Das alles entfachte meine Motivation wieder in gleichem Maße, wie ich fünf Jahre zuvor das Feuer für das Sportklettern in mir verspürt hatte. Und ich wurde für meinen Mut belohnt. Der Erfolg im kalifornischen Yosemite-Nationalpark an der weltberühmten „Salathé“ am El Capitan war nicht nur sportlich, sondern auch emotional für mich eine neue Dimension. Ich hatte die Möglichkeit

gefunden, mit meinem Faible für das Klettern die Welt kennenzulernen, und am meisten begeisterte mich, dass ich das als Hinterwäldler schaffen konnte. Wir sind schließlich nicht in Chamonix, Grindelwald oder Zermatt aufgewachsen ... Doch ich hatte davon geträumt, gehofft, genauso wie ich daran gezweifelt hatte. Jetzt aber war es wahr und ich hatte das geschafft, was ich als den Aufbruch ins nächste Paradies bezeichnen könnte.



„Der Weg in die Welt der Berge führte mich in fast jedes große Gebirge unserer Erde.“
Alexander klettert am größten frei stehenden Turm unseres Planeten, dem „Nameless Tower“,

6251 Meter, im Karakorum-Gebirge.

Als ich 1997 mein Diplom in Physik abschloss, stand ich endgültig vor der Entscheidung, was ich in meinem Leben machen wollte. Naturwissenschaftlich war der Weg geebnet, ich würde diesen am Meteorologischen Institut in München fortsetzen. Ich hatte diesbezüglich eine Vision, die ich aus der Lektüre eines Artikels im „Geo-Magazin“ über das Leben auf einer arktischen Forschungsstation gewonnen hatte. Sollte ich Wissenschaftler werden, so war das mein Ziel. Ich wollte das Außergewöhnliche und mein Wunsch lautete, irgendwann zu den Forschern zu gehören, die in der Neumayer-Station überwintern würden. Ein engagierter Plan, nicht das Alltägliche, und schon bald wurde mir klar, dass ich mich jetzt in einer neuen Situation befand. Bis zum Ende des Studiums war ich einfach Student und im Prinzip keinem Rechenschaft schuldig, was ich mit meiner Zeit machte. Ich konnte fast uneingeschränkt mein Sportkletterleben führen und nahm mir einfach mein halbes Jahr Auszeit, um ins Yosemite Valley und das Karakorum zu reisen. Doch jetzt, auf einem weiterführenden Weg in der Wissenschaft, wäre ich gewissermaßen gebunden. Als wissenschaftlicher Mitarbeiter eines Instituts hat man Verpflichtungen, Messkampagnen, Seminare, hier muss man Präsenz zeigen. Ich musste entscheiden, was mir wichtiger ist.

Die wirkliche Wende kam dann mit der Expedition in das Karakorum, zu der ich direkt nach dem Abschluss des Diploms aufbrach. Die erfolgreiche Erstbegehung der Westwand des Siebentaunders Latok II öffnete neue Möglichkeiten und die ursprüngliche Idee, mein Studium über eine Promotion zu erweitern, erodierte genauso progressiv, wie die Anzahl der Vortragsanfragen stieg. Der sichere Weg als Physiker stand in Opposition zum unbekannten Weg in die Berge. Es war der Moment gekommen, an dem ich nicht mehr weiter auf zwei Hochzeiten tanzen konnte.

Doch die Angst vor dieser Grundsatzentscheidung war nur sehr unterschwellig zu spüren. Intuitiv spürte ich, dass es das Wichtigste für mein Leben ist, meiner Leidenschaft zu folgen, also das zu machen, was mich am meisten begeistert – das Bergsteigen. Wie hätte ich auch sonst jemals in meinem Leben glücklich werden können, wenn ich es nicht zumindest versucht hätte, vom Bergsteigen zu leben? Außerdem war es auch keine Entscheidung, die ich aus dem Blindflug heraus hätte fällen müssen, denn ich konnte seit der Begehung der berühmten „Salathé“ am El Capitan schon gut 50 öffentliche Vorträge erfolgreich halten. Anstatt weiterhin in den Kneipen zu arbeiten, hatte ich während der vergangenen zwei Jahre bereits mein Leben als Student wie auch die weiteren Unternehmungen und Expeditionen über diese Vorträge finanziert. Mit den Vorträgen verfügte ich sogar über ein weit höheres Einkommen wie als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl. Und dazu kamen jetzt die ersten Sponsorenverträge. Keine großen Beträge, wir sind ja keine Fußballer, aber immerhin. Ich hatte ehrlich gesagt keine Wahl. Ich musste. Ich musste nur den Mut aufbringen, der Wissenschaft eine Abfuhr zu erteilen. Angst hatte ich aber mehr davor, es meinen Eltern klarzumachen: Physik studiert. Fertig. Und jetzt alles das für nichts und wieder nichts. Der Physiker wird kein Physiker, sondern Bergsteiger. Raus aus der Sicherheitszone, rein in die Unsicherheit.

Letztendlich war es auch gar nicht so schlimm mit der Unsicherheit, denn ich hatte ja doch auch noch eine gewisse Rückversicherung. Sollten die Bergsteigervorträge mein Leben nicht tragen können, so könnte ich selbst nach zwei Jahren noch meine Promotion wieder aufleben lassen. Ganz anders als beim Bergsteigen und Klettern selbst würde ich hier nicht tief fallen. Und es war so offensichtlich, dass der Weg in die Berge der für mich richtige ist. Denn was ist schon das Wichtigste? Dass bei dem, was man tut, das Herz und die Seele dabei sind. Nur mit Begeisterung kann man Außergewöhnliches leisten!



„Wir machten unsere Leidenschaft zum Beruf.“ Thomas und Alexander an ihrem Arbeitsplatz: in den Bergen, hier vor dem Nameless Tower.

„Es ist wichtig, einen Angstgegner zu haben“ Lukas Eberle

Herbert Hainer, 59, Vorstandsvorsitzender von Adidas, über die Kunst, richtig zu entscheiden, seinen Point of no Return und die Menschen, mit denen Topmanager ihre Ängste und Sorgen teilen können.

Sie treiben viel Sport. Sind Sie dabei schon mal in eine Situation geraten, in der Sie Angst hatten?

Ich war mit 23 oder 24 Jahren mit Freunden beim Skifahren in Sankt Anton. Wir machten ein Wettrennen, ohne auf die Gefahren zu achten. Die Piste war extrem steil, doch wir schossen wild drauflos, und plötzlich stürzte ich. Ein schlimmer Moment. Noch in der Luft blieb mir fast das Herz stehen, ich glaube, da hatte ich schon kurz Angst. Als ich aufschlug, flogen die Skier links und rechts weg. Zum Glück verletzte ich mich aber nicht. Ich habe eigentlich erst im Nachhinein darüber nachgedacht, was da alles hätte passieren können.

Haben Sie etwas daraus gelernt?

Schwer zu sagen. Aber Dinge, die ich vor 20 Jahren gemacht habe, gehe ich heute sicher anders an. Sowohl im Privatleben, also beim Sport, aber auch im Beruf. Ich habe mehr Erfahrung, ich bin natürlich auch ruhiger, überlegter geworden durch die Erlebnisse, die man so sammelt. Ich glaube, dass man im Lauf des Lebens die Unbekümmertheit verliert. Das kann man positiv oder negativ sehen. Ich sehe es eher positiv. Ich bin heute sensibler, ich kann besser abschätzen, was passiert, wenn etwas nicht funktioniert. Ich beschäftige mich mehr mit den möglichen negativen Konsequenzen als früher. Es ist schon gut, wenn man nicht jeden Blödsinn sofort macht, sondern ein paar Mal mehr darüber nachdenkt. Insofern hat mir der Sturz in Sankt Anton vielleicht doch ein bisschen was gebracht.

Beim Extrembergsteigen gibt es viele Ungewissheiten, die Wetterverhältnisse zum Beispiel. Es gehört in diesem Sport dazu, Risiken einzugehen. Gibt es so etwas auch im Management? Müssen Sie manchmal Entscheidungen treffen, bei denen Sie vorher gar nicht wissen können, wie es am Ende ausgeht?

Definitiv. Ich bin mir zu Beginn manchmal nicht sicher, welche Entscheidung die richtige ist. Das liegt daran, dass ich zwischen mehreren möglichen Wegen wählen muss, aber nicht abschätzen kann, wo sie jeweils hinführen. Ich kenne am Anfang den Ausgang nicht, und ich kann die Tragweite einer Entscheidung nicht zu einhundert Prozent vorhersehen.

Können Sie ein Beispiel geben?

Nach der Fußball-Weltmeisterschaft 2006 in Deutschland gab mir der damalige Präsident des Deutschen Fußball-Bundes, Theo Zwanziger, das mündliche Versprechen, dass der DFB den Vertrag mit Adidas um vier Jahre verlängern würde. Irgendwann konnte sich der Präsident aber nicht mehr an die Absprache erinnern. Er sagte: Wir haben hier ein tolles Angebot von Nike und wir wollen das annehmen. Ich sagte: Nein, das geht nicht, wir haben eine mündliche Zusage, das

ist ein Vertrag. Ich entschied mich am Ende dazu, den DFB wenn nötig vor Gericht zu ziehen. Aber bis ich so weit war, das auch wirklich durchzuziehen, vergingen einige harte Stunden. Es war eine der schwersten Entscheidungen meiner Karriere.

Was ging in Ihnen vor?

Mir war klar, dass ich den Kampf gewinnen kann, aber natürlich klagst du nicht einfach so gegen den größten Sportverband der Welt. Ich wusste damals, dass ich die Herzen unserer Kunden verlieren könnte. Es war schwierig, abzuschätzen, wie sie reagieren würden. Ich dachte: Verbündet sich vielleicht die ganze Fußballwelt gegen Adidas? Es hätte sein können, dass alle Fußballspieler sagen: Na ja, Adidas soll sich mal nicht so anstellen, schließlich geht es in der Wirtschaft um Wettbewerb. Die Sportverbände hätten sich mit dem DFB solidarisieren können. Das wäre ziemlich schlecht für Adidas gewesen. Es hätte auch für mich persönlich böse ausgehen können. Es stand von Anfang an nur eines fest: Wenn ich den DFB vor Gericht bringe und es geht schief, dann bin ich der Erste, dessen Kopf auf dem Tisch liegt. Ich musste damals also mit mir selbst ausmachen, welche Konsequenzen ich zu tragen bereit bin.

Wie haben Sie versucht, herauszufinden, was in dieser Situation die richtige Entscheidung ist?

Ich stellte in meinem Kopf eine Pro- und Contra-Liste auf. Und dabei stellte sich heraus, dass ein Punkt stärker wiegt als alle anderen: Ich war absolut überzeugt davon, dass Adidas die deutsche Fußball-Nationalmannschaft braucht. Das ist für die Firma ein Symbol. Es gibt am Ende des Tages nur zwei Teams, die untrennbar mit dem Unternehmen verbunden sind: Bayern München und die deutsche Nationalmannschaft. Seit über 50 Jahren ist Adidas Partner von beiden. Ich kapierte, dass es unheimlich demotivierend für die Adidas-Mitarbeiter sein würde, wenn wir so ein Symbol verlieren würden. Es wäre eine Demütigung gewesen.

Hatten Sie Angst, dass es so weit kommt?

Ja, das kann man so sagen. Also entschied ich mich schließlich, im Streit mit dem DFB nicht nachzugeben. Es kam zu einer Schiedsgerichtsverhandlung, und der Vertrag wurde am Ende bis 2018 verlängert.

Es sind viele Eigenschaften notwendig, um ein großes Unternehmen zu leiten. Gehört Angst auch dazu?

Da tue ich mir mit einer Antwort schwer. Die Frage ist, wie Sie Angst definieren.

Sagen wir so: Die Angst ist ein unangenehmes Gefühl, das Sie vor wichtigen Entscheidungen verfolgt, weil Sie fürchten, dass Ihr Handeln negative Konsequenzen haben könnte.

Wissen Sie, das Wort Angst hat bei uns einen negativen Beigeschmack. Wenn einer Angst hat, dann gilt er als Weichei, es heißt: Der traut sich nicht, der hat Angst. Wie kann man als Unternehmenschef Angst haben? Ich würde sagen, dass ich keine Angst habe, aber eine gesunde Vorsicht. Der Unterschied ist, dass Angst dich hemmt oder sogar lähmt, dann kannst du gar nichts mehr machen, nicht mehr klar denken. Die Vorsicht macht dich wacher,

aufmerksamer. Sie lässt mich noch mehr abwägen, lässt mich die Vor- und Nachteile durchdenken, die möglichen Konsequenzen. Die Angst stoppt den Vorgang, die Vorsicht hält ihn im Fluss.

Treffen Sie manchmal auch Bauchentscheidungen?

Na ja, es kommt auf die Tragweite an. Ich habe permanent Entscheidungen zu treffen, bei denen es um viel geht: Investieren wir hier und dort einhundert Millionen Euro oder lieber nicht? Da bin ich dann eher ein Freund davon, Vor- und Nachteile professionell abzuwägen. Ich selbst habe meine Meinung zu einem Thema immer relativ schnell. Ich weiß sofort, ob ich etwas gut finde oder nicht. Aber es wäre gefährlich, dann schon eine Entscheidung zu treffen.

Wie gehen Sie vor?

Ich hole mehrere Mitarbeiter zusammen und frage Sie nach ihren Meinungen. Manager, Juristen, Rechtsberater. Ich prüfe, ob wir in der Vergangenheit schon mal ähnliche Fragestellungen hatten, ob wir also Erfahrungswerte haben, auf die wir zurückgreifen können. Ich beschäftige mich ganz bewusst mit allen Alternativen. Es ist ein Prozess, in dem ich so viele Fakten wie möglich zusammentragen möchte. Da mache ich mir ständig Gedanken. Manchmal sitze ich abends zu Hause und grübele, selbst nachts im Bett lässt es mich nicht los. Dann frage ich mich: Mensch, sollten wir nicht nochmals einen Schritt zurückgehen und das Ganze neu analysieren? Dann kommen die ganzen Zweifel und Bedenken hoch, und das ist auch gut so. Entscheidungen dürfen dir nicht leicht fallen.

Aber irgendwann müssen Sie ja einen Schritt nach vorne machen und eine bestimmte Richtung einschlagen.

Ja, und zwar dann, wenn ich spüre, dass ich mit mir selbst im Reinen bin. Dieses Gefühl kommt immer dann, wenn ich merke, dass ich jetzt alle Für und Wider abgecheckt habe. Ich merke: Okay, mehr kannst du nicht tun. Und vor dem Hintergrund aller Fakten, meiner Erfahrung, meines Gefühls, entscheide ich mich. Das ist immer wieder ein toller Augenblick. Denn wenn die Würfel gefallen sind, dann fällt auch die Anspannung von mir ab. Das fühlt sich in etwa so an wie der Moment, in dem man abends nach Hause kommt und seinen unbequemen Anzug auszieht.

Sie haben Spaß dabei, Entscheidungen zu treffen?

Ja, sehr. Ich bin ein entscheidungsfreudiger Mensch. Wenn ich einmal für mich selbst eine Entscheidung getroffen habe, dann stehe ich am nächsten Morgen auf, dann bin ich energiegeladener ohne Ende. Ich komme ins Büro und sage zu meiner Sekretärin: Rufen Sie den und den an, ich will die beiden sehen, und wir ziehen das jetzt durch. Dann gibt es kein Zurück mehr. Das ist die Kunst beim Entscheiden: Du solltest davor zweifeln, überlegen, analysieren, vielleicht auch ein wenig Angst haben. Aber wenn der Prozess abgeschlossen ist, wenn dein Entschluss feststeht, dann ziehe es durch.

Angst im Entscheidungsprozess ist also hilfreich, aber danach nicht mehr?

Wer nach einer Entscheidung noch Nachfragen stellt, wer da noch unsicher ist, der hat

davor seine Hausaufgabe nicht richtig gemacht.

Die Taktik beim Free-Solo-Klettern ist so: Vor dem Point of no Return geht der Sportler alle Eventualitäten durch, er hört in sich hinein. Ist er über den Punkt hinaus, macht er genau das Gegenteil, er hat dann einen Tunnelblick. Sehen Sie da Parallelen zum Management?

Sicher, das ist dasselbe Prinzip, das ich eben beschrieben habe. Es ist diese Standhaftigkeit, nachdem die Entscheidung gefallen ist. Das hört sich einfach an, ist aber schwer umzusetzen. Das trennt in unserem Beruf letztendlich die Spreu vom Weizen. Es gibt nur 30 Dax-Vorstandsvorsitzende in Deutschland. Ich schätze mal, dass es auch nur ein paar wenige Free-Solo-Kletterer gibt.

Ganz konkret: Gibt es so etwas wie einen Point of no Return auch im Managementbereich?

Wir haben gerade ein Zentrallager in Osnabrück gebaut, Kostenpunkt: 135 Millionen Euro. Wir haben uns im Jahr 2008 für dieses Projekt entschieden, fast genau am Tag des ersten Spatenstichs ging die US-Bank Lehman Brothers pleite, die Krise brach aus. Wir diskutierten dann: Das sind 135 Millionen Euro, wollen wir die in der Krisenzeit wirklich ausgeben? Wir wussten damals nicht, wie schlimm die Krise werden würde. Ich sagte: Es kommt überhaupt nicht infrage, dass wir das Projekt abbrechen. Wir hatten gut überlegt, ob der Bau richtig ist, hatten Vor- und Nachteile abgewägt. Ich war überzeugt, dass wir das unbedingt zu Ende bringen sollten. Das haben wir dann auch gemacht, und es ist gut gegangen.

Das war doch auch Glück.

Nein, es war Professionalität. Es ist eine Gabe, in turbulenten Zeiten zu sagen: Wir ziehen das durch. Es gibt viele Menschen, die das nicht machen würden, die würden sich umentscheiden.

Treffen Sie nie falsche Entscheidungen?

Doch, doch.

Wie gehen Sie damit um?

Ich lasse mich davon nicht runterziehen. Ich sage mir: Hey, du hast die Entscheidung vor sechs Monaten vor dem Hintergrund des besten Wissensstandes getroffen, den du damals bekommen konntest. Klar, wenn ich den Wissensstand von heute hätte, würde ich es anders machen. Ich versuche also, mir keinen Vorwurf zu machen, mir nicht selbst einen Strick zu drehen.

Ärgern Sie falsche Entscheidungen nicht?

Sehr sogar. Aber es geht in dem Moment darum, dass ich erkenne, ob es etwas zu verändern gibt, das die Sache noch retten könnte. Ich habe vorhin gesagt, dass es falsch ist, nach einer getroffenen Entscheidung noch zu zweifeln. Noch falscher ist es aber, den Punkt nicht zu

erkennen, an dem klar wird: Das hier läuft gehörig schief. Man darf nicht aus sturem Willen an seiner Entscheidung festhalten, weil man vielleicht denkt, man könne gar nie falsch liegen.

Können Sie ein Beispiel geben?

Wir führten 2009 das Label SLVR ein, weil wir überzeugt davon waren, dass ein Markt für anspruchsvolle, klassische Sportswear besteht. Doch jetzt merken wir, dass es nicht gut läuft. Wir haben das falsch angepackt, haben die Zielgruppe falsch eingeschätzt. Wir haben uns zusammengesetzt und überlegt: Können wir das Label wieder auf Spur bringen oder müssen wir zu viel Energie dafür aufbringen? Wir stellten fest, dass wir zu weit von unserem Markenkern weggehen müssten, um die Sache noch zu retten. Also stellen wir das Label jetzt ein.

Die Krise, die im Jahr 2008 begann, hat die Weltwirtschaft erschüttert, viele Menschen hatten plötzlich Angst um ihre Zukunft. Wie haben Sie als Chef eines großen Konzerns diese Zeit erlebt?

Das war eine ganz neue Erfahrung. Bis Oktober 2008 hatte kein Mensch daran geglaubt, dass eine Bank pleitegehen kann – dann kam der Untergang von Lehman Brothers. Es war klar, wenn die Weltwirtschaft am Boden liegen würde, wären auch die Konsumenten verhaltener. Ich war damals in Amerika, als das alles losging. Am folgenden Tag setzte ich eine Telefonkonferenz mit meinen wichtigsten Managern an. Und es wurde klar: Wir brauchen einen guten Plan.

Wie sah der aus?

Wir nannten den Plan „Divest und Invest“. Auf der einen Seite fuhren wir die Kosten runter, Reisen, große Meetings. Was nicht lebensnotwendig erschien, haben wir gestrichen. Aber mir war klar, dass es nicht gut gehen würde, wenn wir nur sparen. Wir gaben also auch bewusst Geld aus, zum Beispiel kauften wir 2009 zwei Elektronikfirmen, die ein Adidas-Trainingssystem weiterentwickeln sollten. Wir investierten in Personalförderung, in Trainings für junge Mitarbeiter, in Weiterbildungen. Ich dachte: Diese Krise wird irgendwann vorbei gehen, und dann wird es Gewinner und Verlierer geben, vielleicht schaffen wir es ja, dass wir danach sogar besser dastehen als davor. Und so war es dann auch.

Es ist schwierig zu verstehen, was die Finanzkrise wirklich ausgelöst hat, was da eigentlich passiert ist. Klar ist nur, dass Menschen in verantwortungsvollen Positionen mit viel Geld gezockt und Anleger gleichzeitig viel Geld verloren haben, was viele in eine Art Lebenskrise gestürzt hat. Was lief schief?

Ein Banker kann mir ein Produkt nur dann andrehen, wenn ich als Konsument selbst auch bereit dazu bin. Und warum waren die Leute bereit? Weil auf einmal die Gier so groß war. Jeder redete nur von seinen positiven Erfahrungen am Aktienmarkt. Du hast da niemanden gehört, der sagte: Verdammt, ich habe 100.000 Euro verloren. Jeder sagte: Mit der Aktie bin ich super gefahren, und die habe ich zum billigsten Kurs eingekauft. Das ergab am Ende die Haltung: Eigentlich kannst du da nur gewinnen. Der kleinste Arbeiter war der Meinung, er könne mit Aktienspekulationen mehr Geld verdienen als mit seinem Job. Die Leute haben Schiffs- und Filmbeteiligungen gekauft, ohne Ahnung davon zu haben. Genauso wie die Bankangestellten, denen ebenfalls der Durchblick fehlte.

Hatten die Betroffenen zu wenig Angst?

Die Angst baut eine Hemmschwelle auf, die dich vorsichtig macht. Und diese Hemmschwelle hatten viele verloren, sie war total weg. Insofern hatten sie schon zu wenig Angst. Schauen Sie sich den Fall von Bernie Madoff an, der frühere Finanz- und Börsenmakler. Er prellte Tausende Anleger um geschätzte 65 Milliarden US-Dollar. Er wusste zehn Jahre lang, dass er die Leute ohne Ende betrügt. Irgendwann wurden die Löcher zwar so groß, dass er sie nicht mehr stopfen konnte – doch er machte trotzdem weiter, ohne Rücksicht auf Verluste. So einen Menschen würde ich schon als angstbefreit bezeichnen.

Bergsteiger bilden oft eine Seilschaft. Das hat auch den Vorteil, dass die Kletterer zu zweit ein besseres Angstmanagement betreiben können, sie können über Ängste sprechen, sie teilen. Gibt es so etwas in der Wirtschaft auch?

Seine Ängste mit jemandem zu teilen ist im Wirtschaftsleben deutlich weniger ausgeprägt. Es gibt einen harten Wettbewerb unter den Vorständen. Wer wird promoviert? Wer kommt weiter? Die Manager sind Heißsporne, die Karriere machen wollen, die ehrgeizig sind. Da sind alle in einer schwierigen Situation: Du möchtest deine Ängste, Sorgen und Zweifel nicht mit deinem Vorgesetzten teilen, weil du dann schon wieder Angst hast, dass er denkt: Mensch, den kann ich nicht befördern, der packt das nicht. Du kannst es auch nicht mit deinen Kollegen teilen, weil du glaubst, die könnten einen Wettbewerbsvorteil für sich sehen. Und du kannst es auch nicht mit deinen Mitarbeitern teilen, weil die dann irgendwann sagen könnten: Der Chef macht sich jedes Mal in die Hose, was erwartet der eigentlich von uns? Du findest selten einen Menschen, mit dem du über deine tiefsten Gefühle sprechen kannst. Je weiter du nach oben kommst, desto einsamer wird es.

Sie haben doch auch ein Privatleben.

Natürlich. Meiner Frau vertraue ich mich ungeschminkt an, meinen Brüdern auch. Ich habe einen alten Freund, den ich noch aus meiner Zeit als Fußballspieler in der Landesliga kenne. Auch ihn rufe ich oft an, seine Sichtweise ist mir wichtig. Er hat eine gesunde Distanz zu meinen Problemen, er hat keine vorgeformte Meinung. Das hilft.

Als Chef von Adidas haben Sie die Verantwortung für rund 46.000 Mitarbeiter. Macht Ihnen das manchmal Angst?

Angst nicht, aber es beschäftigt mich. Wenn wir einen Geschäftszweig zumachen, ein Lager schließen, eine Produktion verlagern, dann können Mitarbeiter arbeitslos werden, und davon sind dann auch ihre Familien betroffen. Ich denke lange darüber nach, was wir mit den Mitarbeitern machen, ob wir sie nicht woanders einsetzen können. Manchmal geht das, manchmal nicht. Wichtig ist am Ende die Art und Weise, wie ich mich meinen Mitarbeitern gegenüber gebe.

Und die wäre?

Ich verlange von niemandem mehr, als ich selbst bereit bin zu geben.

Was bedeutet das?

Ich verschleudere das Geld nicht, ich sitze seit 18 Jahren im gleichen Büro und stelle mich mittags in unserer Kantine zum Essen an – so wie alle Mitarbeiter. Ein anderes Beispiel: Wir haben uns selbst das Label Green Company gegeben, also fahre ich ein Hybridauto.

Wer ist Ihr Angstgegner als Chef von Adidas?

Das ist sicherlich Nike. Das ist ein Unternehmen, das viel richtig macht. Auf der anderen Seite spornt uns das auch an. Nur Wettbewerb bringt uns weiter, ansonsten werden wir zu selbstgefällig, zu pomadig. Es ist für jeden Kneipenwirt, für jeden Fußballverein, für jedes Unternehmen wichtig, einen Angstgegner zu haben. Das gilt übrigens meiner Meinung nach auch für jeden Einzelnen von uns. Der Mensch wächst nicht nur an sich selbst.

*

Seine Eltern hofften, dass Herbert Hainer ihre Metzgerei in Dingolfing übernehmen werde – doch Hainer hatte andere Pläne. Er studierte Betriebswirtschaft in Landshut und begann seine Managerkarriere bei Procter & Gamble. Seit 26 Jahren ist Hainer bei Adidas, 2001 wurde er Vorstandsvorsitzender des Unternehmens. Er ist der am längsten amtierende Chef eines Dax-Unternehmens. Adidas ist nach Nike der zweitgrößte Sportartikelhersteller der Welt, das Unternehmen macht einen Jahresumsatz von rund 15 Milliarden Euro.

Die Ängste der Profis

Ängste sind ein steter Begleiter aller Bergsteiger, die ihre Leidenschaft über das reine Wandern hinaus betreiben. Das Bewegen in absturzgefährdetem Gelände, Stein- und Eisschlag, Lawinen sowie Wetterstürze bilden echte Gefahren, die ein massives Bedrohungspotenzial für das Leben darstellen. Anders als im normalen Leben lernt der Bergsteiger die Angst aber als etwas durchaus Positives kennen. Im normalen Leben trachtet die Gesellschaft danach, alle Risiken vom Leben fernzuhalten. Sie versucht die Illusion zu kreieren, dass das Leben versichert werden kann. Und doch bleibt am Ende immer noch ein Riesenspielraum für die Angst übrig: die Angst vor dem bleibenden Verlust der Gesundheit, die Angst vor der Zukunft, die Angst vor dem Alter, die Angst vor Gewalt. Wir Menschen leben mit der Angst, sie gehört integral zu unserem Leben dazu.

Als der Mensch noch in der freien Natur lebte, war es ein existenzieller Kampf, genügend Essen zu beschaffen, einen warmen, trockenen Platz zum Schlafen zu haben. Der Mensch lebte mit der Angst vor Überfällen der Nachbarstämme, vor wilden Tieren und vor der Härte des nächsten Winters. Täglich sah er sich mit existenziellen Ängsten konfrontiert. Da hatte der Mensch schon genügend Sorgen, als dass er sich noch über irgendwelche anderen Sachen hätte Gedanken machen können. Sieht man sich dagegen die heute stetig zunehmende Zahl an psychischen Erkrankungen an und überlegt deren Ursachen, kann sehr wohl davon ausgegangen werden, dass der Mensch im Vergleich zu früher oft nicht mehr genügend gefordert und mit realen Bedrohungen konfrontiert wird. Eines ist klar: Wer täglich körperlich hart arbeiten und sich um ausreichend Essen sorgen muss, bei dem haben die Gedanken weniger Spielraum. Man hat gar nicht die Möglichkeit, über den Sinn des Lebens nachzudenken. Da kann es gar nicht langweilig und trostlos werden. Denn wer kennt es nicht, wenn man sich nach körperlich anstrengender Arbeit ausruhen kann und einfach nur daliegen darf. Nach der Arbeit ist gut ruhen! Wie viel Wahrheit steckt in diesem Satz. Arbeit und vor allem körperliche Arbeit ist die beste Therapie für unser Wohlbefinden. Wir leben aber heute in einer Welt, die immer weniger körperliche Arbeit zwingend verlangt und die darüber hinaus versucht, so wenig wie möglich realen Anstoß für Ängste zu bieten. Je mehr wir dem Bestreben anhängen, ein Leben ohne Angst zu führen, desto mehr laufen wir Gefahr, dass die Ängste uns doch wieder einholen. Fehlen die körperlichen Anforderungen und Bedrohungen, über die man sich wirklich Sorgen machen müsste, dann suchen und finden die Menschen oft irrealer Ängste und verrennen sich darin.

In der Entwicklungsgeschichte des Menschen hatte die Angst ja stets die wichtige Funktion als ein die Sinne schärfender Schutzmechanismus. Durch ihn wird in Gefahrensituationen das entsprechend richtige Verhalten motiviert. Es ist eben zum Überleben sinnvoll, dass man früh genug kritischen Situationen richtig begegnet. Eine frühzeitig eingeleitete Flucht ist mit einem überschaubaren Aufwand verbunden, während das Risiko einer missachteten oder verkannten Bedrohung fatal sein kann. Daher ist das Angstempfinden beim Menschen auch sehr empfindlich eingestellt und reagiert sehr sensitiv auf Störungen des natürlichen Gleichgewichts. Angststörungen kann man tatsächlich ganz einfach als einen aufgrund der hohen Sensitivität verursachten Fehlalarm ansehen.

Ängste waren auch bei mir von Anfang an treue Gefährten beim Klettern und Bergsteigen. Selbst als mein Vater noch seine schützende Hand über mich hielt und ich auch das Urvertrauen zu ihm hatte, gaben die Berge Anlass für Ängste. Als ich in Saas-Fee von unten aus mein Ziel, das Allalinhorn, meinen ersten Viertausender sah, spürte ich nicht nur Ehrfurcht vor der gewaltigen Dimension des Berges. Ich hatte auch Angst davor, es nicht zu schaffen. Zu Hause hatte ich entschieden, dass ich das wollte. Der Drang war unwiderstehlich. Ich war auch

schon viel zu weit, als dass ich jetzt noch hätte zurücktreten können. Komme ich rauf oder nicht? Was passiert, wenn ich es nicht schaffe? Diese Fragen habe ich mir seither bei jeder neuen Herausforderung gestellt, und ich stelle sie mir übrigens auch heute immer noch. Das behindert oder schwächt mich aber nicht. Diese Ängste bringen mich weiter, ich möchte sie spüren. Bergsteigen macht erst Sinn, wenn eine bestimmte Ungewissheit bezüglich des Ausganges dieses Unternehmens herrscht. Ich könnte auch sagen, dass ein Ziel seinen Reiz verlieren würde, wenn es diese Ungewissheit nicht gäbe. Warum sollte ich auch aufbrechen, wenn von vornherein klar ist, dass ich es schaffe?

Das Erste, was ich als junger Alpinist von meinem Vater gelernt habe, war die Fähigkeit, mein Bewusstsein für unsichere Situationen zu schärfen. Innerlich habe ich mir die Fähigkeit antrainiert, in jeder Situation jede auch noch so kleine Gefahr wahrzunehmen. Ein Angst-Detektor, der immer dann ausschlägt, sobald ich mich am Berg im gefährdeten Bereich befinde, egal ob im absturzgefährdeten Gelände, im Schussfeld von Steinschlag, unter Eisabbrüchen oder einem lawinengefährdeten Hang. Dieser siebte Sinn macht mir klar, dass ich in dieser Zone zu Tode kommen kann. Diesen Ängsten verdanke ich mein Leben. Denn es ist alles andere als selbstverständlich oder auch nur ein Zufall, dass ich mittlerweile 25 Jahre extremen Alpinismus überlebt habe.

Angst ist jedoch nicht gleich Angst. Der positive Nutzen, den ich aus einer Angst ziehen kann, ist das Überleben am Berg oder vielleicht auch anderswo. Es gibt aber auch echt negative Folgen – Folgen, die der Mensch alles andere als positiv empfindet und auch nicht positiv für sich und sein Leben verwerten kann. Diese Tage und Momente kennt jeder von uns. Wenn ich Angst habe, schlecht schlafe, sich mein Magen zusammenzieht, der Hunger verloren geht. Manchmal lungere ich dann zu Hause herum und weiß nichts mit mir anzufangen, bin planlos. Nichts taugt mir. Ich spüre genau, wie mir das Selbstvertrauen fehlt, um der Angst zu begegnen. Es ist ein Gefühl, das mich lähmt, mich klein macht. Extrembergsteigen ist wie kein zweiter Sport von einer Vielzahl verschiedener Ängste geprägt. Da ist zum Beispiel die Versagensangst, jeder Sportler kennt sie. Es ist der Schweißausbruch, der uns überkommt, wenn wir an das Scheitern denken, an das schlechte Ende. Ein Beispiel aus dem Klettern: Zu den schwierigsten Bewegungen gehören sogenannte dynamische Kletterzüge und meist sind es die Schlüsselstellen der schwierigsten Routen. Auch in der „Weißen Rose“ gab es diesen einen Zug. Unzählige Male bin ich im Durchstieg daran gescheitert. Das Klettern wurde zu einer wahren Tortur für die eigene Psyche. Und immer wieder unterliege ich der Erfolgsangst, der Angst, wieder einmal knapp vor dem Erfolg zu stehen, ihn fast schon greifen zu können – nur um dann doch wieder einen Meter vor der Ziellinie zu scheitern. Zigmund habe ich bereits die vielen Züge bis zur Schlüsselstelle aneinanderreihen können, mich immer wieder dazu überwunden, in die Route erneut einzusteigen, nachdem ich 20 Mal ganz am Ende gescheitert bin. Der Sprung zum nächsten Griff ist extrem weit und das Fingerloch, das ich anvisiere, extrem klein und schwer zu treffen. Immer wieder habe ich nur den Rand des Fingerlochs erreicht und ich beginne daran zu zweifeln, dass es beim nächsten Mal klappen könnte. Warum soll es auch klappen? Ich stehe in der Ausgangsposition zum Sprung, meine Kraft ist am Ende und der Griff so klein, dass ich ihn aus meiner Position kaum sehe. Wenn sich diese Gedankenspirale jetzt weiterdreht, schaffe ich diese Route nie! Doch ich darf mich deswegen nicht verrückt machen lassen. Am Ende gibt es nur einen Weg zum Erfolg: Selbstvertrauen. Das Vertrauen in mich selbst, dass ich es kann.

Viele meiner Kollegen haben gerade im High-End-Bereich das Problem, dass sie schon am Einstieg einer Route über den dynamischen Zug nachdenken, der später auf sie zukommen wird. Und so sicher wie das Amen im Gebet folgt am Ende genau das, was sie befürchtet haben: Aufgrund der Angst, zu versagen, versagen sie erneut. Sie fallen. Das ist ein Paradebeispiel einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Ich glaube, dass Versagensangst schwierig zu therapieren

ist. Das stellt eine Charaktereigenschaft dar, die vielen Menschen angeboren ist. In meiner Sportkarriere habe ich allerdings einen kleinen Trick gelernt, wie ich ganz gut mit Versagensangst klarkommen kann. In meinem Verständnis ist die Versagensangst einfach ein anderes Wort für Erfolgsangst. Ich habe mich selbst dabei ertappt, wie ich eigentlich gar nicht vor dem Scheitern an einer schwierigen Stelle Angst hatte, sondern vor dem Erfolg. Das geht vielen Sportlern vor den entscheidenden Momenten so: dem Fußballspieler vor dem Elfmeter, dem Tennisspieler vor Matchball. Mit dem Scheitern rechnen wir, aber nicht mit dem Erfolg. Es ist in Wahrheit so, dass uns der Moment abschreckt, in dem wir ein Problem überwinden. Warum? Weil wir gar nicht wissen, was wir danach zu tun haben.

Deswegen kann es hilfreich sein, sich in dieser Situation mit der Frage zu beschäftigen: Was mache ich, wenn ich erfolgreich bin? Was mache ich, wenn ich über die Schlüsselstelle in der Wand hinwegkomme? Wie geht die Route danach weiter? In diesem Moment tritt das große Kletterproblem nämlich etwas aus meinem Fokus heraus. Die schwierige Stelle wirkt plötzlich nicht mehr so bedeutungsschwer. Dann kann ich sie lockerer angehen. Kurz gesagt: Wer sich mit dem Weg *nach* einem überdimensionalen Hindernis auseinandersetzt, für den ist das Hindernis selbst nicht mehr so hoch. Diese Einstellung führt dazu, dass ich an der Schlüsselstelle selbst im Stand-by-Modus klettere, im Laissez-Faire-Stil. Ich bin nicht erregter als an anderen Stellen der Wand, ich tue nur das, was ich tun soll – Klettern. Bei mir gibt es keine Gehirnwinding, die sich einschaltet, wenn es kompliziert wird. Ich lasse es nicht zu, dass irgendeine Schwierigkeit meinen Bewegungsfluss unterbricht. Diese Methode ist einfach, aber unglaublich effektiv. Es ist eine Form der Verdrängung. Und das ist gut, denn die Versagensangst ist genau jene Angst, die uns im Leben nicht weiterbringt, weil sie nicht hilft und keinen Sinn erfüllt. Sie blockiert uns nur und macht uns schlechter.

Eine weitere bedeutende Angst im Alpinismus ist die Angst vor dem Kontrollverlust. Wer will denn nicht alle wichtigen Dinge in seinem Leben unter Kontrolle haben? Ich kann nur sagen: ein sinnloses Unterfangen. Denn sind Menschen im Spiel, kommt es auch immer wieder mal zu Fehlern. Dazu bringt auch noch das Wetter ständig Leben ins Spiel, Pläne werden Makulatur, spätestens nach einer Woche Schneefall liegen bei einer Expedition die Nerven blank.

Begibt man sich auf die Reise zu den großen Bergen der Welt, ist zu akzeptieren, dass sich nicht alles kontrollieren lässt. Gerade als Naturwissenschaftler weiß ich, dass die Natur und das Leben derart unberechenbar sind, dass einem angst und bange wird. Wenn irgendjemand behauptet, wir hätten etwas im Griff, dann ist das gar keine Realität. Echte Expeditionen sind Abenteuer, und Abenteuer sind nicht bis in jedes Detail planbar. Zum Glück, sonst wären es ja auch keine Abenteuer. Beim Free Solo darf keine einzige Sache schiefgehen, bei Expeditionen dagegen gehen immer Hunderte an Dingen schief. Expeditionen sind in sich labile Unternehmen, weil es dabei viele Unwägbarkeiten gibt: das Wetter, das Material, der Proviant, die Gesundheit. Eine kleine feine Amöbenruhr beim Anmarsch, und die ganze Expedition misslingt. Ich kann diese Faktoren nur schwer beeinflussen und der einzige Weg ist, Frieden mit dieser Angst zu schließen. Sie gehört zu uns und unserem Leben. Denn selbst wenn ich mich mit ihr auseinandersetze, bleibt sie unbeeinflussbar: das Wetter, die Witterungslage, Bakterien, Viren und Einzeller, die übrigen Expeditionsteilnehmer – alle machen sie, was sie wollen und ich selbst kann nur zuschauen und akzeptieren.

Es gibt noch eine weitere Angst, mit der wir leben müssen. Eine, die nur indirekt mit dem Bergsteigen zu tun hat. Es ist die Angst vor dem Älterwerden. Das betrifft wohl jeden, die Sportler aber wesentlich früher als alle anderen, deren Fähigkeiten nicht so sehr von der körperlichen Leistungsfähigkeit abhängen. Ich bin jetzt Mitte vierzig und damit ein echter Dinosaurier in der Kletterwelt. Spätestens jenseits von 40 Jahren gehört man im Sport einfach zum alten Eisen. Zum Glück ist aber Bergsteigen und Klettern ein Sport, in dem es zwar

vordergründig um Kraft geht, bei dem jedoch Taktik, Technik und Erfahrung eine überragende Rolle spielen. Fähigkeiten, die einem mit viel Geschick auch noch im vergleichsweise „hohen“ Alter die Chance geben, Ziele im High-End-Bereich zu verwirklichen. Denn die erfolgreichsten Bergsteiger in der alpinen Geschichte waren nicht die stärksten oder besten, sondern immer jene mit der größten kreativen Kraft. Alpinisten, die durch ihren innovativen Geist gesehen haben, wo und wie sich die Grenzen verschieben lassen.

Als Fußballspieler wäre ich schon zehn Jahre früher körperlich am Limit gewesen. Die Zweikämpfe, das kampfbetonte Spiel, die vielen Verletzungen – beim Fußball ist es undenkbar, dass der Körper in der Weltklasse mit vierzig noch mitmacht. Aber trotzdem: Auch ich spüre, dass die Luft massiv dünner wird. Erstbegehungen und Expeditionen, die ich vor 15 Jahren unternommen habe, waren automatisch immer Erweiterungen zum bestehenden Horizont der Kletterwelt. Für Wiederholungen brauchte es beizeiten viele Jahre und ich konnte sagen, dass ich mit manchen Aktionen der Zeit ein klein wenig voraus war. Als ich 1995 die Salathé im Yosemite Valley frei kletterte, 1997 die Westwand am Siebentausender Latok II im Karakorum erstmals durchkletterte und erst recht, als ich die Direttissima free solo machte, brachte mich das auf die Cover vieler Bergsteiger-Magazine. Es waren eben Highlights. Dabei kann ich mir vorstellen, dass ich durchaus noch viele dieser Highlights auch heute noch realisieren könnte. Nur, es wären dann nicht mehr die gleichen Highlights, wie sie es vor Jahren waren. Die nächsten Generationen kommen und hinterlassen ihre Spuren, entwickeln sich weiter, jenseits des Horizonts, den wir seinerzeit aufgemacht haben.

Ich bin auch heute noch in der Lage, in den elften Grad hineinzuklettern. Vor 20 Jahren war ich damit an der Spitze der Welt. Heute ist meine Leistungsfähigkeit im Sportklettern im weltweiten Vergleich unbedeutend. Gerade wurde von Adam Ondra mit seiner Route „The Change“ das Tor zum zwölften Grad geöffnet. Wie treffend der Name zu einer Route, die den Weg in die Zukunft weist. Die Griffe werden nochmals kleiner, liegen weiter auseinander, die dynamischen Kletterzüge sind noch wilder, die Wände noch überhängender. Adam Ondra ist heute dort, wo ich selbst in meiner besten Zeit als Sportkletterer damals nicht war. Die Zeit schreitet voran – unaufhaltsam. Diese Erkenntnis braucht die Bereitschaft, die Dinge so zu nehmen, wie sie sind.

Im Vergleich zum Körper bleibt der Geist noch weit länger vital. Und die Gedanken spinnen sich natürlich weiter, genauso wie sie es in der Vergangenheit gewohnt waren. Es entstehen immer wieder Träume, die dann vielleicht irgendwann in der Zukunft in Wirklichkeit verwandelt werden. Bloß dass das jetzt mit jedem Tag schwieriger wird. Ich spüre, dass wir viele unserer Ideen nicht mehr realisieren können. Das ist ein Tribut, das dem Alter geschuldet ist. Irgendwann wird es so weit sein, dann wird sich mein Geist Schlösser bauen, die für meinen Körper nicht mehr erreichbar sind. Wie kann es weitergehen? Die Momente der Angst über die Zukunft meiner Leidenschaft existieren, aber ich habe ebenso Momente, in denen ich diesem ganzen Phänomen sehr positiv gegenüberstehe. Ich brauche ja eigentlich nur meinem Vater in die Augen zu schauen, wenn er in den Bergen unterwegs ist. Dann sehe ich das Leuchten in seinen Augen und weiß, dass er ein glücklicher Mensch ist. Und träume davon, in seinem Alter noch mit derselben Leidenschaft am Berg unterwegs zu sein. Auch wenn es dann natürlich schon längst keinen Menschen mehr interessiert, was ich dort oben mache. Dann geht es nur noch um mich und um das, was ich mit meinen Freunden erlebe.

Die Angst und ihr Imageproblem Lukas Eberle

Wer bei Google einen Begriff in die Suchleiste eintippt, bekommt sofort einige Wörter vorgeschlagen, mit denen die Anfrage erweitert oder präzisiert werden kann. Die Internet-Suchmaschine bietet die Ergänzungen aufgrund von früheren Suchen an. Google hat also ein Gedächtnis, einen Erfahrungsschatz, und den stellt es uns gerne zur Verfügung, noch bevor wir unsere Eingabe mit Enter bestätigt haben. Die Vorschläge von Google können ein guter Indikator für das sein, wonach die Masse im Internet so Ausschau hält.

Wenn man nun das Wörtchen „angst...“ eingibt, bietet Google zum Beispiel folgende Ergänzungen an:

- „Angstzustände“,
- „Angst vor langen Wörtern“,
- „Angst vor Nähe“,
- „Angst vorm Zahnarzt“,
- „Angst vor der Geburt“.

Wenn man seine Suche beginnt mit „Angst ist...“, folgen Vorschläge wie:

- „ein schlechter Ratgeber“,
- „eine Lüge“,
- „schlimmer als der Tod“.

Der Halbsatz „Angst macht...“ wird fortgeführt mit:

- „krank“,
- „dumm“,
- „den Wolf größer als er ist“,
- „keinen Lärm“,
- „mich fertig“.

So viel steht schon mal fest: Die Angst kommt im Internet nicht gut weg. Google führt 122 Millionen Treffer zu dem Suchbegriff „Angst“. Unter den Ergebnissen auf der ersten Seite findet man ganz weit oben den Wikipedia-Artikel über die „German Angst“. Etwas weiter unten gibt es einen Link zur Webseite angst.org, dort wird berichtet, dass 60 Prozent aller Kinder Angst vor einem chirurgischen Eingriff haben. Noch etwas weiter unten stößt man bei einem Artikel über Zecken auf die Überschrift: „Angst vor dem gefährlichsten Tier Deutschlands“. Bei der Bildersuche zur „Angst“ taucht als erstes „Der Schrei“ auf, das Gemälde des norwegischen Expressionisten Edvard Munch. Diese Frau mit dem entsetzten Gesicht, dem aufgerissenen Mund. Es ist nicht unbedingt ein schöner Anblick. Schon die kleine Netzrecherche zeigt, dass Angst ein ernstes Problem unserer Gesellschaft ist. Angst bedeutet offenbar Schmerzen und großes Leid. Für die meisten Menschen ist Angst ein Fluch, eine Seuche. Angst, so scheint es, ist ein Drama.

Kaum jemand kennt sich besser mit Angst aus als Borwin Bandelow. Er ist einer der weltweit führenden Angstforscher und arbeitet an der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen. Bandelow forscht seit zwei Jahrzehnten zum Thema Angst und Angsterkrankungen, zudem behandelt er seit Jahren Patienten. Ihn suchen jene auf, die im Internet nicht mehr weiterkommen. In seiner Sprechstunde sitzt der Professor Frauen und Männern gegenüber, die Angst vor allem haben – vor dem Fliegen, vor Sex, vor einem ihrer Körperteile. Einmal erschien ein Mann, der an einem Geschwür im Rücken fast gestorben wäre. Der Grund: Er ging nicht ins Krankenhaus, weil er Angst vor Spritzen und Verbänden hatte. Auf der Welt gibt es einhundert Millionen Menschen, die immer wieder von Panikattacken geplagt werden. Allein in den deutschsprachigen Ländern leiden 17 Millionen Menschen unter Angsterkrankungen. Auch die

Angst, die nicht krank macht, beschäftigt uns in einem ziemlich hohen Maß. Das Gesundheitsmagazin „Apotheken Umschau“ hat bei der GfK Marktforschung eine Umfrage zu unseren häufigsten Ängsten in Auftrag gegeben. Demnach haben wir am meisten Angst vor unheilbaren Krankheiten, wir haben Angst davor, ein Pflegefall zu werden und dass unseren Angehörigen etwas Schlimmes zustößt.

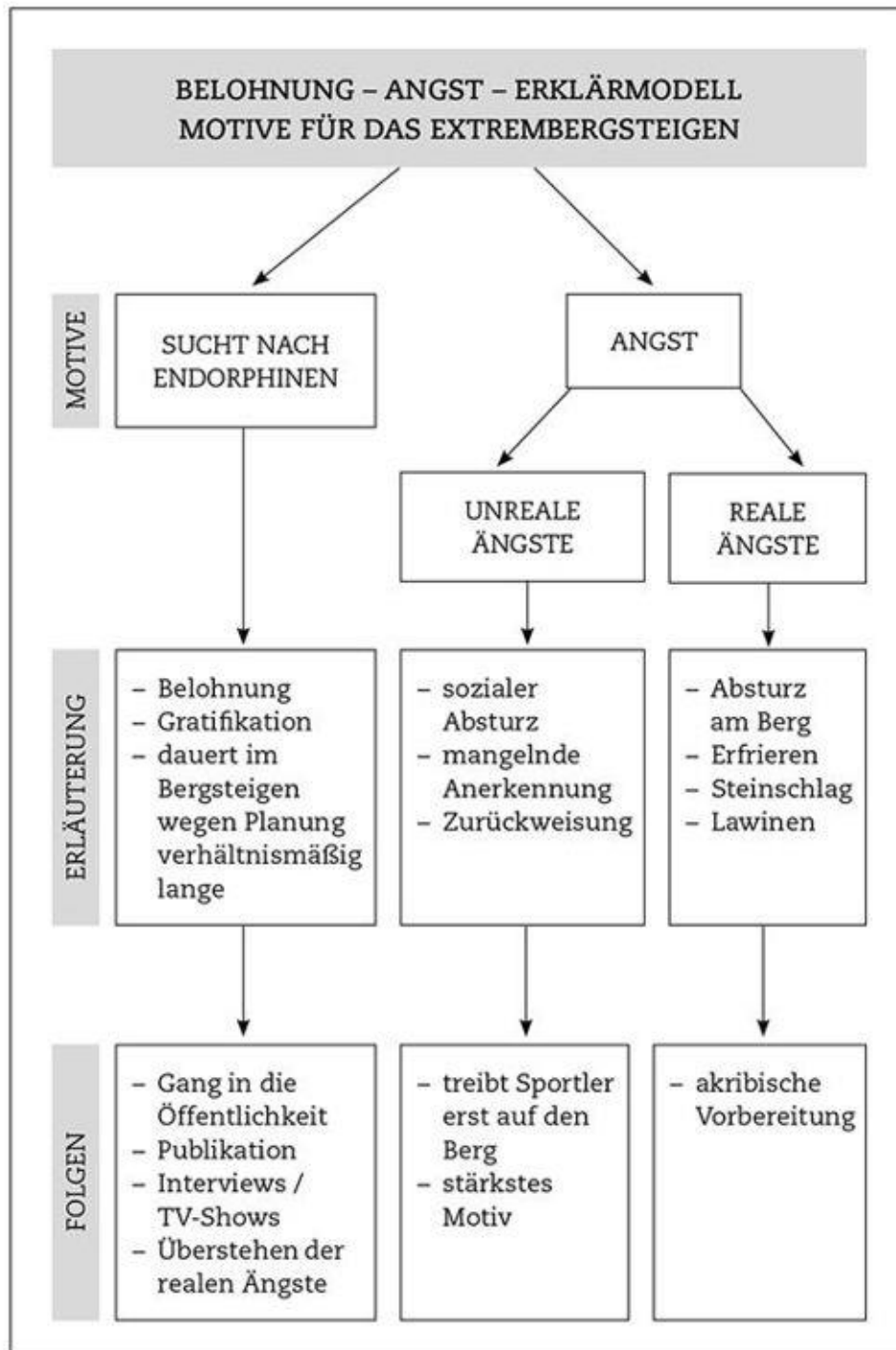
Es stimmt, wir haben heute so viel Angst wie nie zuvor. Aber haben wir auch Grund dazu? Professor Bandelow sagt, dass sich an unserem Gefühlshaushalt über die Jahrtausende nichts verändert habe. Wir seien im Prinzip immer noch dieselben Menschen wie vor 10.000 Jahren, mit ungefähr gleich vielen Ängsten wie unsere Vorfahren aus der Steinzeit. Woher kommt unsere Ängstlichkeit? Warum ist das Thema so allgegenwärtig? Eine Antwort lautet: Wir wollen die Angst mit aller Macht raus aus unserem Leben haben, und das ist nicht gut. Die Sicht auf diese Emotion hat sich in der jüngeren Vergangenheit verändert. Der Angst klebt ein mieses Image an, sie ist die Investmentbank unter den menschlichen Gefühlszuständen. Klar, wegen der Angst kommen wir ins Schwitzen, wir haben Luftnot, Atemnot, Herzrasen. Allerdings gibt es diese Symptome beim Menschen auch, wenn er joggen geht, in der Sauna sitzt oder Sex hat. Warum ist die Sauna dann nicht ähnlich unbeliebt wie die Angst? „Die Symptome der Angst empfinden wir als unangenehm“, erklärt Psychiater Bandelow. „Die Angst plagt uns, und das ist auch gut so. Denn damit kann sie uns zu einer Reaktion zwingen. Entwicklungsgeschichtlich gesehen will sie uns dazu bringen, dass wir angreifen oder fliehen. Deswegen empfinden wir sie als nicht angenehm.“ Angst bedeutet Unwohlsein, das ist also ein Grund für ihre Unbeliebtheit. Dazu kommt, dass Feiglinge noch nie einen guten Stand in der Gesellschaft hatten. Wir sind von einem Bruce-Willis-Film wie „Stirb langsam“ begeistert, über Angsthasen machen wir uns allerdings immer ein bisschen lustig. Muttersöhnchen sind Ziel des Spotts. Mut dagegen wird belohnt, das war schon in der Steinzeit so. Wer tapfer ein Mammut erlegt hat, kam mit einem Schnitzel nach Hause, konnte damit eine Familie ernähren. Das mutige Verhalten hatte positive Folgen, der erfolgreiche Jäger konnte sich fortpflanzen. Wer zu viel Angst vor dem Mammut hatte, blieb ohne Schnitzel und damit allein.

Die Angst vor einem Kampf gegen ein Mammut kann allerdings jeder nachvollziehen. Schließlich geht es dabei auf beiden Seiten um Leben und Tod. Heute begeben wir uns in den Supermarkt, um unser Essen zu besorgen. Mammutkämpfe sind aus der Mode gekommen. Was soll also noch diese Angst, die uns zur Flucht oder zum Kampf antreiben will? Macht das noch Sinn? Fest steht, dass wir den ursprünglichen Bezug zur Angst verloren haben. Wir leben in Europa so sicher wie keine Generation vor uns, damit ist für manche Menschen die Angst nicht mehr gerechtfertigt. Sie erscheint ihnen nicht mehr zeitgemäß. Wir können heute auf den ersten Blick nichts mehr mit Angst anfangen. Sie wird von uns als überflüssig empfunden, als Störfaktor, der unser Leben schwerer macht. Die Angst gehört abgeschafft, mag man denken. Deswegen mögen sie viele Leute nicht, die Angst ist ihnen fremd geworden. Forscher Bandelow drückt es so aus: „Wir haben heute Angst vor der Angst, deswegen wollen wir sie so schnell wie möglich loswerden.“ Unser Verhältnis zur Angst sei gestört, das führe dazu, dass wir manche Ängste überschätzen und andere eher unterschätzen. Das wird immer dann deutlich, wenn uns scheinbar ein neuer Virus bedroht. 2009 tauchte in Mexiko zum ersten Mal das Virus H1N1 auf, die Schweinegrippe-Pandemie war das Megathema des Jahres in den Medien. Knapp 300 Millionen Euro gaben die Bundesländer in Deutschland für Impfstoff aus, aber nur jeder Zehnte ließ sich impfen. Die Angst vor der Schweinegrippe hielten viele Experten für maßlos übertrieben. Dagegen sterben 41 Prozent der Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Da scheinen wir viel zu wenig ängstlich zu sein. Ein weiteres Beispiel: 300 Menschen sterben im Jahr, weil sie Kugelschreiber-Teilchen verschlucken. Trotzdem warnt uns niemand davor, und es hat auch niemand ernsthaft Angst vor Stiften.

Die Angst hat nicht nur einen schlechten Ruf, unser Umgang mit ihr ist auch ziemlich schräg. Auch für die Wissenschaftler steht fest, dass sich daran grundlegend etwas ändern muss. Die Angst habe ein Lob verdient, sagt Psychologe Bandelow. „Viele Menschen realisieren gegenwärtig nicht, dass wir ohne Angst gar nicht existieren würden. Fast jede Angst hat ihren Sinn. Wenn wir wieder das richtige Maß an Angst finden, dann leitet sie uns elegant durchs Leben, ohne dass wir darüber nachdenken müssen. Angst gehört zu uns, sie macht uns zu dem, was wir sind.“ Dass wir völlig angstfrei leben können, ist sowieso utopisch. Und es ist auch gar nicht erstrebenswert. Die Angst vor Gefahren, die tatsächlich existieren, schützt uns und hält uns am Leben. Wer vor einhundert Jahren in Australien geboren worden ist, kann froh sein, wenn er Angst vor Spinnen hatte. Das hat sein Leben verlängert. Auch die absurden, unverhältnismäßigen Ängste haben ihre Daseinsberechtigung. Sie können in uns Energie freisetzen, sie machen uns strebsam, kreativ, erfinderisch.

Aus Sicht der Psychologie gibt es zwei Hebel, die unser Leben steuern: das Belohnungssystem auf der einen und das Angstsystem auf der anderen Seite. Alles, was wir machen, wird von einem der beiden Hebel gesteuert. Wir essen, schlafen, haben Sex, weil dabei Endorphine als Belohnung ausgeschüttet werden. Endorphine sind körpereigene Botenstoffe, Wohlfühl-Hormone, die uns euphorisch und schmerzunempfindlicher machen. Auf der anderen Seite wird unser Tun und Schaffen von der Furcht vor negativen Konsequenzen geregelt. Zum Beispiel haben wir alle davor Angst, allein zu sein oder nicht anerkannt zu werden. Das setzt unglaubliche Kräfte frei. „Angst ist das Superbenzin für Erfolg“, sagt Wissenschaftler Bandelow. Er führt die Karrieren vieler Prominenter auf die Angst zurück. Die Stars unserer Zeit seien in Wahrheit von ihren Ängsten getrieben, so seine Theorie. Ein Beispiel dafür ist der Sänger Robbie Williams. Sein Vater ist früh in seiner Kindheit abgehauen, seine Mutter arbeitete in einer Bar. Von seinen Eltern wurde Robbie Williams vernachlässigt, also ging er zur Jukebox in der Kneipe seiner Mutter. Er hat sich selbst ein Publikum geschaffen, damit konnte er seine Angst vor der Vereinsamung bekämpfen. So begann seine Laufbahn als Musiker. Es gibt einige Prominente wie Robbie Williams, die die These bestätigen können, wonach die Angst ein Motor sein kann. Steven Spielberg litt als Kind unter Panikattacken, hatte keine Freunde. Bill Gates hatte als kleiner Junge eine ausgeprägte Sozialphobie, seine Eltern schickten ihn zum Psychologen, weil er so schüchtern war. Er saß oft im Keller, las dort Lexika. „Es ist letztendlich die Angst, abgewertet zu werden, die uns dazu antreibt, anerkannte Schauspieler, Schriftsteller, Maler, Politiker, Wissenschaftler und Sportler zu werden. Hinter einem Menschen, der extrem an sich arbeitet, steht immer die blanke, nackte Angst“, sagt Psychologe Bandelow.

Mit diesem Ansatz lässt sich auch erklären, warum es so etwas wie Extremsportler gibt. Base-Jumping, Apnoetauchen, Free-Solo-Klettern sind Erscheinungen, die erst gegen Ende des vergangenen Jahrhunderts populär wurden. Es sind also recht junge Sportarten. Vor einhundert Jahren brauchten die Menschen den Reiz der Angst nicht, damals war ihr Leben von sich aus gefährlich. Es gab Kriege, viele Männer wurden Soldaten. Es besteht durchaus ein Zusammenhang zwischen dem Rückgang dieser realen Ängste in unserem Leben und der Entwicklung von Extremsportarten. Was einen Bergsteiger zum Free Solo bringt, sind un reale Ängste. Es ist die Angst, in der sozialen Umwelt nicht ausreichend akzeptiert zu werden, die Sportler zu extremen Leistungen antreibt. Sie ist unreal, da natürlich niemand einen Kletterer verstoßen würde, weil er eine schwere Besteigung nicht geschafft hat. Trotzdem: Die unrealen Ängste sind das stärkste Motiv der Extremsportler. Die Sorge, von seinem Umfeld nicht geachtet zu werden, ist sogar stärker als die Angst vor den realen Gefahren, die beim Free Solo auf die Kletterer zukommen. Nichtbeachtung ist schlimmer als ein Absturz am Berg.



Das zweite Motiv der Extremsportler ist die Sucht nach Endorphinen, die gestillt werden muss. Jeder Mensch braucht diese Botenstoffe. Sie sind dafür verantwortlich, dass es uns gut geht, deswegen werden sie umgangssprachlich auch Glückshormone genannt. Doch das Verlangen nach Endorphinen ist bei jedem unterschiedlich groß. Dem einen reichen ein gutes Essen, Sex, ein spannender Film. Andere müssen Popstar werden, Ski fahren oder Heroin spritzen, um sich ihre Endorphine zu holen. Ein Bergsteiger, der erfolgreich eine schwere Wand erklommen hat, bekommt eine erste Dosis an Endorphinen sofort auf dem Gipfel. Der Grund

dafür ist, dass er es geschafft hat, seine realen Ängste zu überwinden. „Die Überwindung von Ängsten ist immer ein Genuss“, sagt Psychologe Bandelow. Allerdings wartet auf den Kletterer nach der Besteigung noch eine zweite Belohnung. Wenn seine Aktion besonders spektakulär war, geht er in eine Fernsehsendung, gibt Interviews oder schreibt ein Buch darüber. Die Anerkennung der Öffentlichkeit ist die zweite Gegenleistung für den Sportler, das zweite Bonbon.

Pioniere und Grenzgänger

Aus der Sicht der Bergsteiger sind Expeditionen etwas, was man mit dem großen Bergsteigen bezeichnet. Viel hat man über die großen Reisen in die noch unerschlossenen Gebirge der Welt gelesen und Gebirge wie der Himalaya, das Karakorum oder der Hindukusch werden auch heute noch mit dem großen Abenteuer verbunden. Grundsätzlich hat aber der Begriff Expedition noch gar nichts mit dem Bergsteigen zu tun. Denn im ursprünglichen, vom Bergsteigen unabhängigen Sinn sind Expeditionen Entdeckungsreisen in noch unbekannte Regionen unserer Erde. Dabei waren die ersten Entdecker bei ihren Exkursionen ganz klar nur auf Beute aus.

Die Unternehmungen der Wikinger waren Expeditionen im besten Sinne. Gut vorbereitet starteten sie von ihrer Heimat aus und unternahmen mit bescheidenen Mitteln unglaubliche Reisen, mit dem Ziel, vom Raubzug mit einem reichen Fang wieder nach Hause zurückzukehren. Als um das Jahr 1000 der Wikinger Leif Eriksson von Grönland aus Neufundland entdeckte, war es wirklich eine Fahrt ins Unbekannte. Durch das rudimentäre Bild, das man von der Erde hatte, bewegte man sich in Zonen mit großen Unwägbarkeiten und dementsprechend hoch waren auch die Opfer, die die frühen Expeditionen forderten. Diese Opfer konnten natürlich nur dadurch gerechtfertigt werden, wenn der Benefit – die Beute – aus so einer Reise heraus entsprechend attraktiv erschien. Die Zeit der Eroberung der Neuen Welt war tatsächlich rein von der Gier nach mehr getrieben. Auch ein Christoph Kolumbus, ein Hernán Cortés und ein Francisco Pizarro waren im Prinzip Entdecker, deren Motivation lediglich in der Unterwerfung und Ausbeutung der gefundenen Gebiete bestand. Man darf davon ausgehen, dass die Angst vor den Unwägbarkeiten solcher Expeditionen ständig präsent war. Denn schließlich hatte man es bei der Eroberung, Inbesitznahme im Namen der Krone und der Ausbeutung der Neuen Welt stets mit wehrhaften Bewohnern zu tun. Viele der Expeditionen verliefen kriegerisch und blutig, meist kehrten nur noch Bruchteile der ursprünglichen Besatzung wieder nach Hause zurück. Bei der ersten Weltumseglung kam selbst der Befehlshaber Ferdinand Magellan bei der versuchten kriegerischen Zwangsunterwerfung eines Stammes auf den Philippinen ums Leben. Die Angst bei Expeditionen war also stets sehr real, aber die Motivation, die Aussicht auf Reichtum, Ruhm und Ehre offensichtlich immer größer.

Erst im 18. Jahrhundert veränderten sich die Expeditionen in echte Forschungsreisen. Die großen Kolonialmächte hatten die bewohnten Gebiete unter sich aufgeteilt und wirklich Unbekanntes erstreckte sich nur noch in Regionen, die vom Menschen bisher weitgehend unberührt blieben. Es entwickelte sich bei Expeditionen langsam der hehre Gedanke, dass man rein aus Neugier ins Unbekannte aufbricht und als Pionier die Welt erforschen will. Die treibende Idee war die wissenschaftliche Erkundung der Erde. Zu den weitgehend unerforschten Gebieten, welche die Kolonialmächte noch nicht erobert hatten, gehörten vor allem die polaren Regionen. Diese waren als weiße Flecken auf der Erde noch übrig geblieben und galten um 1900 als die großen Herausforderungen der Zeit, denen übergeordnete Bedeutung beigemessen wurde. Dementsprechend wurden die Expeditionen zu den Polen nationale Aufgaben, die zwar weniger als in der Vergangenheit mit Ausbeutung zu tun hatten, aber doch immer noch vermischte sich das reine Entdeckertum mit den nationalen Interessen.

Die große Zeit der Antarktisforschung war aber trotz aller nationalen Anstrengungen eine wilde Zeit. Nicht nur, dass man in eine unbekannte Region aufbrechen musste, man hatte es darüber hinaus mit einer absoluten Wildnis zu tun, die im Notfall praktisch unerreichbar war. Hilfe von außen konnte nicht erwartet werden. Alle diese Expeditionen glichen einander durch die begrenzten Mittel, mit denen man erfolgreich in den kalten Wüsten operieren kann. Man war

bei diesen frühen Expeditionen noch weit weg von den Entwicklungen im Bereich der Logistik und der Kommunikationstechnologie, die die heutige Wissenschaft in der Antarktis erst möglich machen. Tatsächlich war man bei den damaligen Reisen in die Antarktis über lange Zeiträume völlig abgeschnitten vom Rest der Welt. Von der Vorstellung her noch viel, viel weiter, als es später die Astronauten bei der ersten Mondlandung waren. Dadurch wurde natürlich den Expeditionsteilnehmern alles an physischer und psychischer Leistungsfähigkeit abgefordert: ein eiserner Wille zum Durchhalten, eine extreme Ausdauerleistung und vor allem jede Menge Courage. Gerne wird die große Zeit der Antarktisforschung auch als „Heroic Age“ bezeichnet, denn das, was den Pionieren zu der damaligen Zeit abverlangt wurde, erzwang tatsächlich heldenhaften Einsatz, bei dem nicht wenige auf der Strecke blieben.

Berühmt wurde das Rennen um den Südpol. Erstaunlich dabei ist, wie lange einerseits der Südpol vom Menschen unangetastet blieb und wie knapp andererseits dann am Ende das Rennen um den Südpol wurde. Der Norweger Roald Amundsen hatte 1911 als erster Mensch den Südpol erreicht, der Brite Robert Falcon Scott kurze Zeit später. Der Rückweg Scotts endete in einer Katastrophe. Enttäuschungen über die knappe, dafür emotional umso heftigere Niederlage verstärkten noch die Fehler in der gesamten Expeditionsplanung. Einer nach dem anderen starb, ohne dass irgendjemand von außen hätte helfen können. Die Männer gingen ganz bewusst in die Gefahr hinein, lieferten sich den ungestümen Elementen der Antarktis aus, um dann in der Situation ganz allein auf sich gestellt zu sein. Das ist in Zeiten der hochentwickelten Zivilisation die selten gewordene, völlig unverfälschte, direkte Begegnung des Menschen mit der wilden Natur. Dort wo Fehler gnadenlos bestraft werden, dort wo man die Folgen seines Handelns direkt zu spüren bekommt. In Scotts Tagebucheinträgen liest man von der Angst, die die Männer auf dem Rückweg immer mehr eingenommen hat. Es war eine Angst, die auch für die frühen Menschen bei der Auseinandersetzung mit der wilden Natur immer präsent war: die Angst um das eigene Überleben. Während Amundsen erfolgreich auf die Erfahrung der arktischen Ureinwohner, der Eskimo und Inuit, zurückgriff, glaubte Scott an den Fortschritt. Die Norweger vertrauten auf Schlittenhunde und Felle zur Bekleidung, während die Briten bei der Organisation einer effektiven Transportstrategie versagten. Die eingesetzten Motorschlitten und Ponys stellten sich bald als unbrauchbar heraus, die einzig verbliebene Kraft waren die Männer selbst. Auf dem Rückweg wurden dann genau diese verbrauchten Kräfte und das generelle Missmanagement bei der Expeditionsführung den Teilnehmern zum Verhängnis. „For God’s sake, look after our people!“ wurde als letzter Tagebucheintrag Scotts berühmt.

Es waren nicht die ersten Opfer der Antarktis und auch nicht die letzten. Expeditionen in die Antarktis waren zum damaligen Zeitpunkt Abenteuer mit unbekanntem Ausgang. Und trotzdem hatte man keine Probleme, genügend Freiwillige für diese Abenteuer zu finden. Als Ernest Henry Shackleton 1914 zu einer Expedition aufbrach, die zum Ziel die Durchquerung des antarktischen Kontinents hatte, suchte er seine Mitstreiter mit einer aussagekräftigen Anzeige: „Männer für gefährliche Fahrt gesucht. Geringe Heuer. Bittere Kälte. Lange Monate der absoluten Dunkelheit. Ständige Gefahr. Sichere Rückkehr zweifelhaft. Aber Ehre und Anerkennung im Erfolgsfall!“ Nicht weniger als 5000 bewarben sich bei Shackleton für die Imperial Trans-Antarctic Expedition. Es war ganz offensichtlich, dass der Reiz des zu erwartenden Abenteuers die Angst vor dieser Expedition bei Weitem überstieg. Und das Vorhaben bedeutete ja wirklich wieder einen Aufbruch ins Unbekannte. Terra incognita im wahrsten Sinne des Wortes. Mit dem Schiff „Endurance“ wollte Shackleton in die Weddell-See segeln, um dann von dort aus Richtung Südpol aufzubrechen und den Kontinent bis zur Ross-See zu durchqueren, wo die Mannschaft vom zweiten Schiff „Aurora“ wiederaufgenommen werden sollte. Doch so weit kam es nicht. Die Expedition scheiterte grandios, weil bereits zu einem frühen Zeitpunkt die „Endurance“ vom Packeis festgesetzt wurde. Die Mannschaft war zum

Überwintern gezwungen. Gegen Ende des Winters hin hielt jedoch die „Endurance“ dem Druck der Eismassen nicht mehr stand und sank kurze Zeit darauf. Mit dem Verlust des Schiffes fiel das Ziel der Durchquerung des Kontinents natürlich schlagartig weg, jetzt ging es nur noch um eines: das nackte Überleben! Es ist wohl Shackletons größte Lebensleistung, in dieser komplexen und fast ausweglosen Situation seine Mannschaft den Glauben an das Überleben nicht verlieren zu lassen. Der Mannschaft gelang es, in Rettungsbooten nach über 14 Monaten auf See, mit Elephant Island wieder Land zu erreichen. Von dort brach Shackleton mit fünf Männern in einem der Rettungsboote zu einer 1500 Kilometer langen Reise durch das sturmgepeitschte antarktische Meer nach Südgeorgien auf. Nach der zweiwöchigen Überfahrt, die alle an die absoluten Grenzen brachte, sichtete man endlich Südgeorgien. Nach der Anlandung auf der Südküste musste die Insel noch auf einer völlig unbekannten Route über ein mehr als 2000 Meter hohes, voll vergletschertes Gebirge zu einer Walfangstation an der Nordküste überquert werden. Es war das erste Mal seit über eineinhalb Jahren, dass die Männer wieder Kontakt mit der Zivilisation hatten. Die Männer waren gerettet und auch die Hilfe für die zurückgebliebenen Männer auf Elephant Island konnte erfolgreich organisiert werden. Angst, Verzweiflung und Depressionen hatten alle begleitet, gute Menschenführung ließ sie aber zusammen bestehen.

Vor diesen außerordentlichen Leistungen der Pioniere der Antarktisforschung kann man nur tiefsten Respekt haben. Man kann auch wohl keinen direkten Vergleich zum modernen Bergsteigen finden, denn die technischen Möglichkeiten bei der Kommunikation und beim Transport lassen keinen einzigen Ort auf dieser Erde mehr so entfernt erscheinen, wie es damals die Antarktis für diese Pioniere war. Aber aufgrund doch ähnlicher Voraussetzungen spricht man gerade beim Mount Everest vom Dritten Pol. Mit der Eroberung von Nord- und Südpol waren die letzten großen Regionen vom Menschen betreten worden und die Pioniere mussten sich neue Ziele suchen. Die letzten vom Menschen unberührten Orte: Das waren auf der Erdoberfläche die großen Berge des Himalaya und des Karakorum. Ähnlich wie bei den Polexpeditionen wurden die Erstbesteigungen der Achttausender zu einem Wettkampf nationaler Interessen. Und wie bei den Polexpeditionen waren diese Expeditionen zu den höchsten Bergen der Welt Abenteuer mit unbekanntem Ausgang, die auch ihre Todesopfer forderten.

Die Briten waren dabei natürlich wieder mit im Rennen. Die Royal Geographical Society wie auch der ehrwürdige Alpine Club führten im Endeffekt die Tradition der Exploration der großen Seefahrernation fort. Als erster ernst zu nehmender Versuch sind die Expeditionen von George Mallory zum Mount Everest in den Zwanzigerjahren zu sehen. Nach einer Erkundung 1921 und einem erfolglosen Versuch 1922 kehrten die Briten zwei Jahre später wieder zur Nordseite des Mount Everest zurück. Und sie kamen weit, Edward Felix Norton erreichte ohne Zuhilfenahme von Flaschensauerstoff im Alleingang eine Höhe von fast 8600 Meter, und ob George Mallory zusammen mit Andrew Irvine den Gipfel erreichte, ist eines der großen Mysterien am Mount Everest. Aller Wahrscheinlichkeit nach blieb ihnen der Gipfel wohl verwehrt, triftige Gründe sprechen gegen den Erfolg, sicher ist dagegen, dass die beiden beim Abstieg verunglückten.

Pioniere im Bergsteigen lebten und leben nicht weniger gefährlich als die großen Pioniere am Nord- und Südpol. Man kann alles bestens vorbereiten und doch bringen die Komplexität des Berges, das Wettergeschehen und vor allem auch die Expeditionsteilnehmer immer wieder unerwartete Situationen hervor. Wetterstürze, Lawinen, Sérac-Abbrüche, Steinschlag, hohe Schwierigkeiten, schlechte Schneebedingungen – es gibt tausend Dinge, die einen zum Umwerfen aller Pläne zwingen. Lediglich mit Selbstvertrauen lassen sich bei großen Zielen die Emotionen beherrschen, und genau das ist auch überlebenswichtig. Denn nur wer überlegt und umsichtig handelt, kann die immerwährenden Gefahren am Berg im Griff behalten.

Die Erstbesteigung des Nanga Parbat 1953 kann zweifellos als das große alpinistische

Ereignis der Fünfzigerjahre bezeichnet werden. Im gleichen Jahr, als der Neuseeländer Edmund Hillary und der Sherpa Tenzing Norgay erstmals den Gipfel des Mount Everest erreichten, machte sich der Tiroler Hermann Buhl vom letzten Lager in 6900 Meter Höhe auf in Richtung Gipfel. 41 Stunden später, nach einer stehend auf einem kleinen Felsband in 8000 Meter Höhe verbrachten Nacht, kehrte Buhl zurück und vollbrachte so eine der größten Leistungen im Alpinismus. Wohl kaum einer zuvor und danach hat sich selbst so weit exponiert, hat sich so weit entfernt vom sicheren Bereich und ist doch wieder zurückgekehrt. Die Courage Hermann Buhls war bekannt. Er hatte ein Kämpferherz, ein unheimlich großes Vertrauen in sein Können und diese Eigenschaften machten Buhl auch zu der herausragenden Bergsteigerpersönlichkeit seiner Zeit.

Selbstvertrauen, Mut, Selbsteinschätzung, Risikoabwägung – alles das sind Eigenschaften, die auch heute noch für die Grenzgänge gebraucht werden. Viel hat sich in den Jahren verändert und auch ich selbst habe noch große Veränderungen beim modernen Bergsteigen erlebt. Während meiner Expeditionen von 1995 bis 2000 war ich noch ohne das moderne Kommunikationsmittel eines Satellitentelephons unterwegs. Bei meiner ersten Expedition zum Latok II verbrachten wir sechs Wochen ohne Kontakt zur Außenwelt und das bedeutete damals als größten Unterschied zu heute: ohne Wettervorhersage. Die globale Modellierung des Wettergeschehens lässt heute selbst in abgelegenen Regionen unserer Erde eine erstaunlich präzise Vorhersage des Wetters zu. Wie sicher und effizient ist das Bergsteigen dadurch geworden.

Beim ersten Versuch am Latok II im Jahr 1995 erreichten wir eine Höhe von 6500 Metern, zu viert waren wir seit drei Tagen am Berg unterwegs, im Alpinstil, ohne Zelt, nur Schlafsäcke, kaum Reserven.

Schon ab dem Morgen war das Gefühl der Sicherheit angekratzt worden. Das Wetter ist zwar optimal, aber eine plötzlich aufgetauchte Wolkenbank weit hinten am Horizont, in Tibet, macht uns unruhig. Unser Vorankommen ist beständig, doch geländebedingt zäh. Gleichzeitig erscheint der Gipfel aber auch immer greifbarer. Gegen Mittag wird diskutiert. Alle blicken wir Richtung Tibet. Da liegt unsere Sorge. Wir haben knappe Reserven, sind müde, schaffen es, wenn überhaupt, nur kurz vor Einbruch der Dunkelheit bis zum Gipfel. Die Wolkenbank scheint unbewegt und weit weg am Horizont. Und dennoch kippt die Stimmung, Angst keimt auf. Die rational greifbaren Gründe hatten sich nicht verändert, aber die emotionale Ebene hat sich durch das Gespräch bewegt. Das Bauchgefühl will uns jetzt sagen, dass dem Wetter nicht zu trauen ist. Die innere Unruhe treibt uns nun an. Vor dem Umkehren nehme ich mir nochmals Zeit und gehe in mich, versuche zu verstehen, was mich treibt. Bin ich hysterisch oder hat das Gefühl einen stichhaltigen Grund? Ich empfinde mich rational denkend, Chancen und Risiko realistisch abwägend. Ich empfinde die Gefahr als real. Die Entscheidung in mir fällt. Der siebte Sinn lässt uns umkehren. Als wir alle zusammen einen Tag später abends das Basislager erreichen, beobachten wir das Schauspiel kilometerlanger Schneefahnen an allen Graten. Ein tödlicher Höhensturm spielt sich an den hohen Gipfeln der Latokgruppe ab. Drei Wochen später sind wir zurück in der Zivilisation. In Skardu erfahren wir von der Tragödie, die sich am Tag unseres Rückzuges am nur 30 Kilometer entfernten K2 abgespielt hatte. Sieben Bergsteiger, unter ihnen die nach ihrem Erfolg am Mount Everest zu Weltruhm gelangte Engländerin Alison Hargreaves, starben in diesem Sturm – sie wurden buchstäblich vom Berg gefegt.



Mehr als irgendwo sonst beim Bergsteigen sind bei Expeditionen die Erfahrung und der siebte Sinn die entscheidenden Faktoren, die den Erfolg und das Überleben sichern. Alexander in der Westwand des Latok II, 7108 Meter, Karakorum, Pakistan.

Auch heute noch stellen engagierte Projekte an den großen Bergen der Welt Grenzgänge dar und sind von einer Natur, die Rettung von außen kaum mehr zulässt. Zwar haben sich viele der Unsicherheiten durch die moderne Kommunikation und durch die weit ausgebauten Logistik weiter verringert, dafür werden die Grenzen des Machbaren aber weiter hinausgeschoben. Immer noch lassen sich durch eine besondere und hohe Risikobereitschaft große Erfolge feiern. Ob die Ostwände der Gasherbrumgruppe, die Südwand des Dhaulagiri, die Rupalflanke oder die Nordwand am Nanga Parbat oder welche objektiv gefährliche Wand auch immer ... diese Wände müssen technisch nicht zwangsläufig schwierig sein und trotzdem lassen sich an ihnen noch nie gemachte Routen eröffnen. Aber es gibt natürlich auch einen guten Grund, warum diese Ziele sich noch so weitgehend unberührt zeigen. Das Risiko wird bei solchen Unternehmen zunehmend unkalkulierbar.

Wenn man die großen Expeditionen im modernen Alpinismus betrachtet, wird erkennbar, dass der Kreativität der heutigen Protagonisten scheinbar keine Grenzen gesetzt sind. Ständig finden sie etwas Neues, mit dem sie die alpine Öffentlichkeit ins Staunen versetzen, und verlagern sich die Grenzen des gerade noch Machbaren. Wenn man aber die Wände des Himalaya und des Karakorum betrachtet, so stelle ich fest, dass wir noch weit von dem entfernt sind, was man als Grenze definieren könnte. Eine Makalu-Westwand, die Lhotse-Überschreitung, die Masherbrum-Ostwand – alles geniale, grenzwertige Ziele. Wie beim Free-Solo-Klettern stellt sich aber hier die Frage, was denn als Risiko noch vertretbar ist. Wie weit darf ich gehen? Wie weit soll ich gehen? Das Wichtigste ist hier, dass man auf seine innere Stimme hört! Risiko ja, denn mit null Risiko komme ich nirgendwo hin. Aber genauso wie das Risiko dazugehört, sollte die Angst mit im Spiel sein. Denn die Angst ist hier für den Alpinisten der wichtigste Berater – oder man kann auch sagen: dein bester Freund. Nur wer die Angst sich zum Freund macht, wird

an den großen Zielen der Weltberge überleben.

Die Angst ist kein Feind, mach sie dir zum Freund!

Kletterer, Alpinisten und Extrembergsteiger gehören zu jenen Menschen, die ohne einen gewissen Wagemut nicht weit kommen, gleichgültig, ob man bei einem Wettersturz an einem großen Berg unterwegs ist, in einer senkrechten Wand in einem Portaledge übernachtet oder ohne Sicherung an kleinen Griffen über dem Abgrund hängt. Aber nicht nur der Extreme muss sich mit den Gefahren des Berges auseinandersetzen, sondern jeder, der in die Berge geht. Auch ein vermeintlich leichter Berg ist immer gefährlich. Zwar kann man das Maß an Gefahr, dem man sich aussetzen will, durchaus kontrollieren, ihr jedoch vollständig aus dem Weg zu gehen ist unmöglich. Wir bewegen uns in den Bergen in einer wilden Naturlandschaft.

Aber jeder Bergsteiger entwickelt über die Zeit den für seine Ziele notwendigen Mut. Die Triebfeder ist dabei die Begeisterung für das Tun, das einen die immer wieder auftauchenden Hürden, die Angst überwinden lässt. Sicher besitze ich im gewissen Sinne die Veranlagung dazu, doch auch mein Umfeld hat mich geprägt. Unser Vater hat uns dazu motiviert und auf dem Weg begleitet. Mein Bruder und ich haben uns in der Folge immer weiter angetrieben. Die positive Konkurrenz ließ uns nie wirklich ruhen. Immer wenn der eine besondere Leistungen erbringt, motiviert es den anderen zum Trainieren, um an dieser Leistung anknüpfen oder sie sogar verbessern zu können. Es ist ein altes Prinzip, mit dem sich die Menschen schon immer gegenseitig nach vorne gepusht haben. Allein wagt man nicht einmal einen Bruchteil von dem, was man sich in einer Gruppe zutraut. Viel hat auch damit zu tun, dass man in einer Gruppe nur ungern eingestehen will, Angst vor etwas zu haben. Die Gruppendynamik setzt hier Energien frei, die man allein auf sich gestellt nie entwickeln könnte. Gemeinsam ist man stark.

Bergsteigen ist ein gefährlicher Sport – damit kann ich sagen, dass ich die Angst provoziere. Ich begeben mich absichtlich in Situationen, die Angst erzeugen, wo ich Angst von vornherein erwarte. Ich fordere die Angst geradezu heraus. Berge, Wände, Gletscher: Ich gehe nichts an, wovor ich keine Angst habe. Oder anders gesagt: Ich fasse vor allem jene Projekte ins Auge, die mir Angst machen. Das klingt negativ, ist es aber nicht.

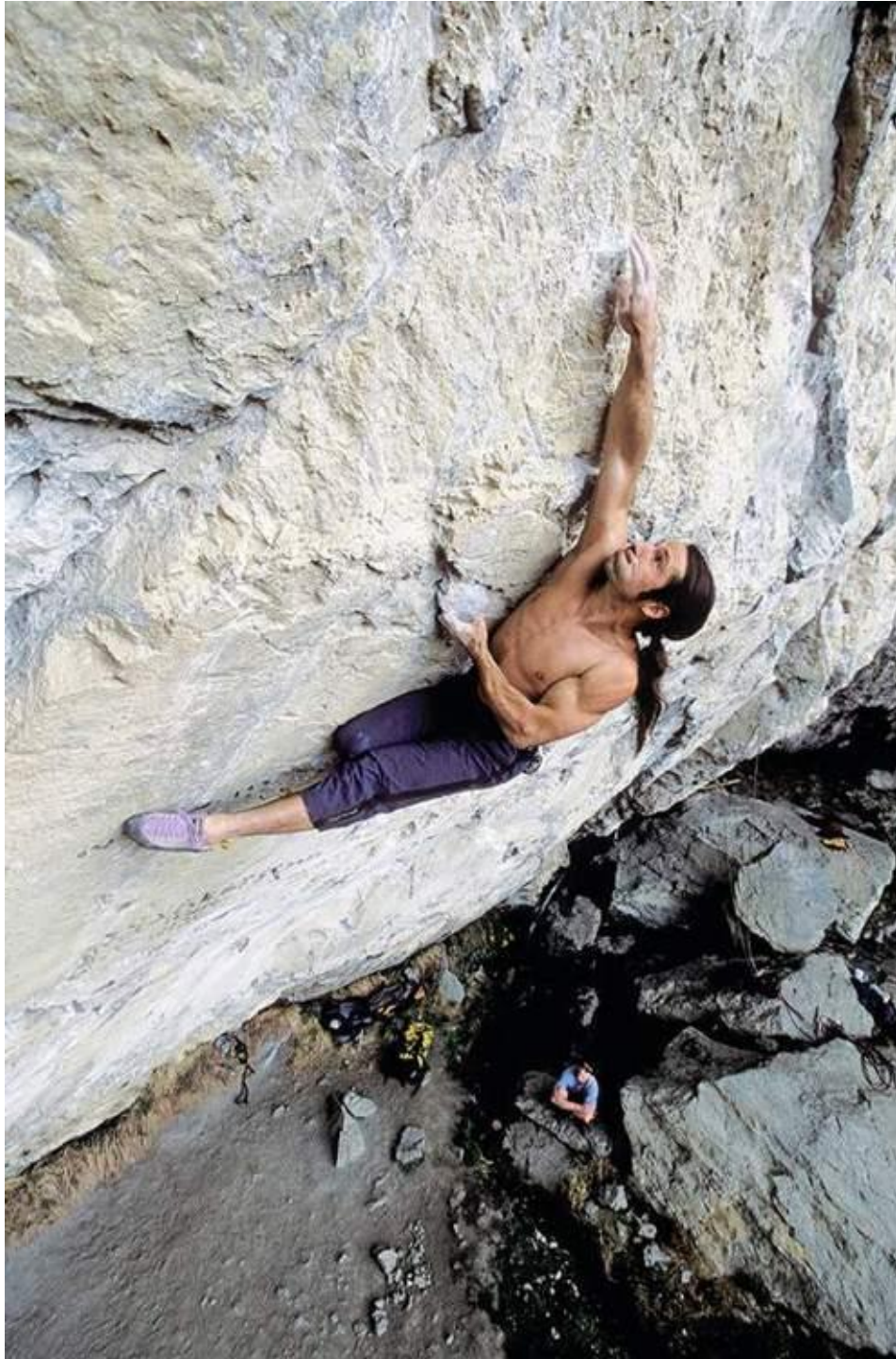
Die Angst ist in meinem Leben als Bergsteiger zu einem positiven Gefühl geworden. Ein Gefühl, das mir gegenüber zuverlässiger und schonungsloser ist, als ich es selbst je hätte sein können. Ich sehe in meiner Angst fast so etwas wie ein zweites, unabhängiges Ich. Ein Ich, das zu mir gehört, in meinem Innern arbeitet und mir eine ziemlich ehrliche Rückmeldung gibt auf alles, was ich gerade mache oder vorhabe. Die Angst leistet das, was sonst eigentlich nur eine andere Person für mich tun könnte. Sie ist ein Begleiter, der mich durch die unabhängige Sicht von außen fast besser kennt als ich mich selbst. Deswegen begreife ich die Angst als meinen besten Freund.

Die Angst ist kein Freund in Menschengestalt. Sie ist ein Teil meines Geistes. Ein wichtiger Teil, der in vielen Momenten mein Leben gerettet hat. Die Angst lenkt meine Entscheidungen in die richtige Richtung, sie belohnt mich. Oder sie bestraft mich, wenn ich sie geringschätze, wegschiebe. Immer wenn ich die Angst unterschätze, sie vernachlässige oder sie zu verdrängen versuche, wird mich das später auf die eine oder andere Weise einholen. Und das meistens heftiger und negativer, als wenn ich mich beim ersten Auftreten damit auseinandergesetzt hätte. Dann kann es auch tatsächlich passieren, dass die Angst zu meinem größten Feind wird.

Gerne wird gesagt, dass die Angst ein schlechter Berater sei. Doch das ist völlig falsch. Denn die Angst ist nur dann ein schlechter Berater, wenn man sich ihr nicht stellt. Wenn man sich dagegen mit der Angst auseinandersetzt, wird man auch eine adäquate Lösung zu dem

Problem finden, das einem das Leben stellt. Schau der Angst in die Augen und du wirst einen Weg finden! Man darf in diesem Zusammenhang sogar sagen, dass der Weg genau dort ist, wo die Angst ist.

Nach den vielen Jahren in den Bergen habe ich gelernt, mit diesen Gefühlen umzugehen. Ich bin bereit für die Angst. Ich habe das richtige Rezept gefunden, um ihr in einer Weise zu begegnen, die mich besser macht, leistungsfähiger. Mein Erfolgsgeheimnis ist die Art, wie ich mit meinen Ängsten umgehe. Meine Karriere als Extremsportler war eine jahrzehntelange Angstschule. Es ist ein langer Weg, Schritt für Schritt sein Selbstvertrauen aufzubauen, ohne dabei auch nur einmal das gesunde Selbsteinschätzungsvermögen zu vergessen. Das sind meine beiden wichtigsten Fähigkeiten als Bergsteiger. Nur mit ihnen kann ich wiederholt an die Grenze gehen, ohne dabei draufzugehen. Denn nur sie geben mir zuverlässig Bescheid, wann ich durchziehen darf und wann ich besser zurückziehen sollte. Die Kunst des Überlebens am Berg ist vor allem eines: die Kunst des Umkehrens!



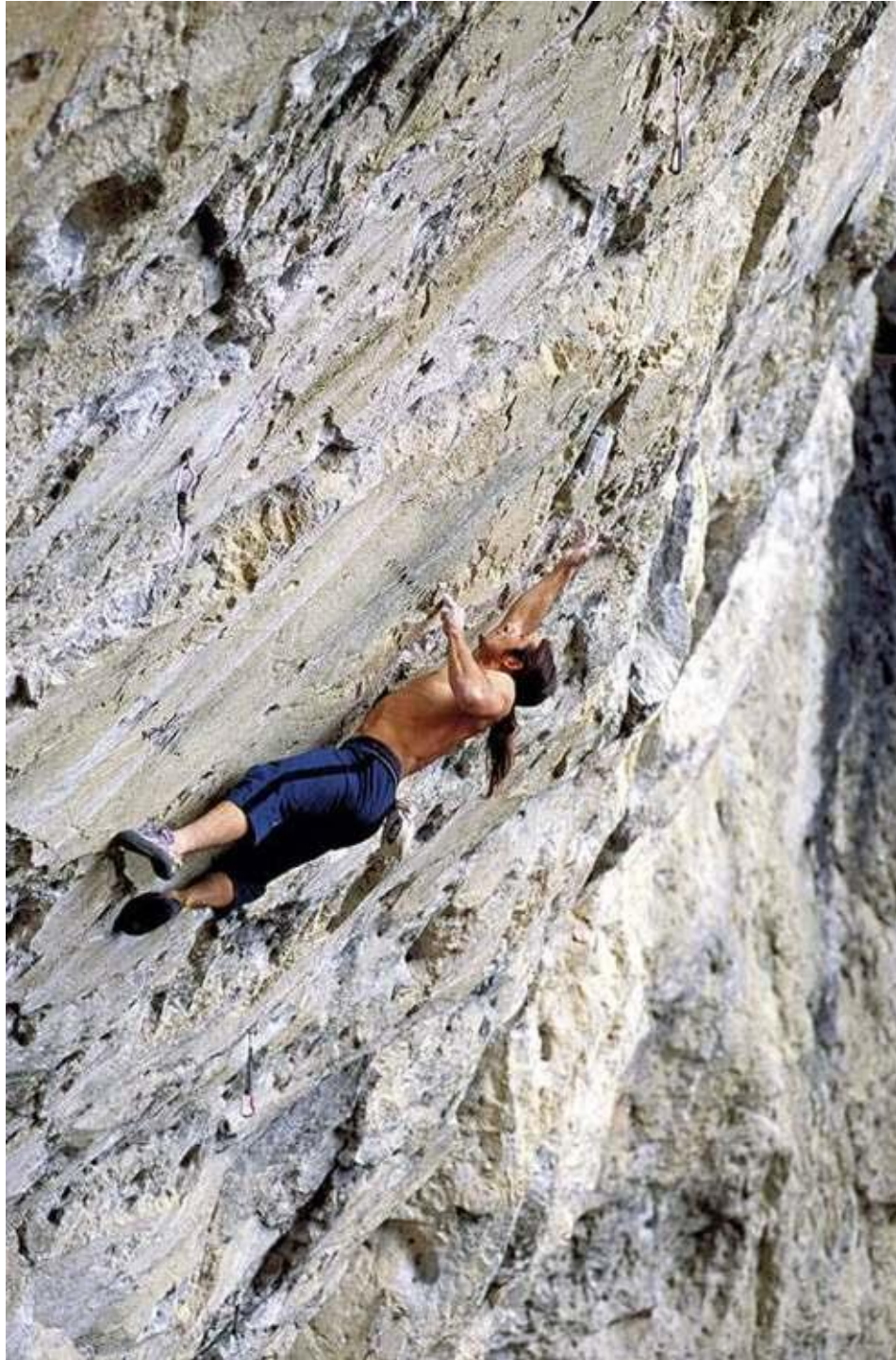
Die Kunst des Überlebens ist die Kunst des Umkehrens. Beim Grenzgang gilt es immer den richtigen Zeitpunkt dafür zu finden. Alexander free solo in der Route „Kommunist“ am Schleierwasserfall, Tirol.

2004 bin ich den oberen zehnten Grad free solo geklettert, hart an der Schmerzgrenze. Der „Kommunist“, eine 25 Meter hohe Sportkletterroute am Schleierwasserfall in Tirol, ist das Härteste, was bis heute im Free Solo geklettert wurde. Die Wand ist stark überhängend. Der Point of no Return liegt auf vier Meter Höhe, in der Mitte ist die Schlüsselstelle. Nach mehreren

Wochen der Vorbereitung fühlte ich mich bereit und wählte den perfekten Tag. Einen Tag, an dem ich mich fit glaubte und die äußeren Bedingungen wie Temperatur und Feuchtigkeit passten. Doch der erste Versuch schlug fehl. Nach drei Metern sprang ich wieder ab. Ich war zu nervös, verlor zu viel Kraft durch das Adrenalin im Blut, fühlte mich unsicher, konnte mich nicht hundertprozentig auf meine Kraft verlassen. Doch Free Solo erlaubt keine 99 Prozent. Nur wenn alles, wirklich alles, stimmt, sind die Voraussetzungen für diesen Grenzgang gegeben. Trotz des Scheiterns versuchte ich es aber weiter und fünf Tage später kam der nächste Versuch. Wiederum war ich nervös. Wieder war die Kraftreserve zu dünn und erneut fühlte ich, dass ich mich nicht darauf verlassen könnte, dass die Kraft für ein überpräzises Durchziehen an der Schlüsselstelle reicht. Ein weiteres Mal sprang ich ab.

Noch hatte ich die Hoffnung nicht aufgegeben, doch es war mir klar, dass es mit jedem gescheiterten Versuch schwieriger wurde, das nötige Selbstvertrauen aufzubringen. Eine ganze Woche brauchte ich, um die Zuversicht für einen weiteren Versuch zu mobilisieren, und ich spürte, dass es der letzte werden würde. Wenn es mir auch dieses Mal nicht gelingen würde, meine Nervosität vollständig abzubauen, so müsste ich mir einfach eingestehen, dass die Dimension, eine Route im oberen zehnten Grad free solo zu klettern, zu groß für mich ist.

Der dritte Versuch. Die ersten Züge entscheiden! Und an diesem Tag spürte ich den Bewegungsfluss in mir. Kein Adrenalin. Präzise und effizient brachte ich die ersten drei Meter hinter mich und überkletterte die kritische Marke. Es ging weiter. Dieses Mal gab es kein Zurück. 20 Züge brachten mich zur Schlüsselstelle. Ich komme in die Ausgangsposition, links Untergriff, rechts Leiste, und in diesem Moment gebe ich alles. Die Bewegung ist perfekt einstudiert, gegen die Schwerkraft fliegt mein Körper in einer Welle nach oben, die Hand schnellst zum anvisierten Griff und im „toten Punkt“ presse ich die Finger auf die abschüssige Leiste. Mit hohem Druck beißen sich die Finger im Stein fest und für einen kurzen Moment verharrt der Körper regungslos am Fels. Ich kann die Position stabilisieren, setze den Fuß und ziehe durch, durch zum ersten guten Griff. Noch sind es weitere zwölf Meter bis zum Ausstieg. Meter, die immer noch im oberen neunten Grad alles verlangen, keinen Spielraum auch nur für die kleinste Unkonzentriertheit zulassen und erst dann, mit dem letzten Zug, fällt die Spannung ab.



Das Free-Solo-Klettern im Grenzbereich verlangt in gleichem Maß Selbstvertrauen und gesundes Selbsteinschätzungsvermögen. Alexander free solo in der Route „Kommunist“ am Schleierwasserfall, Tirol.

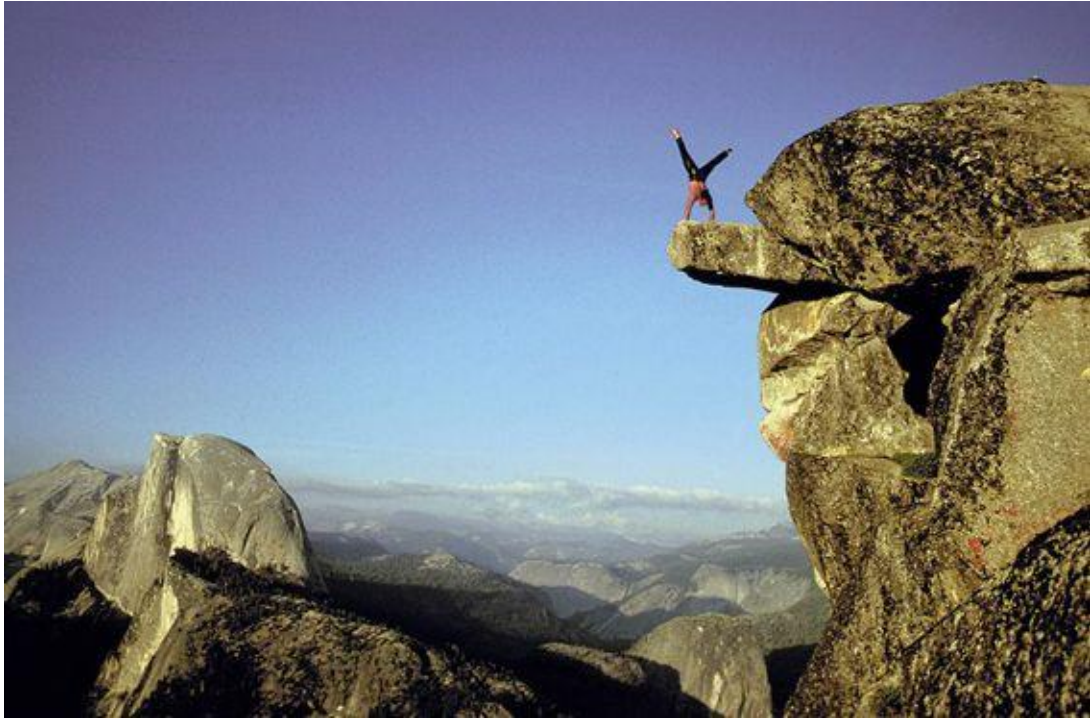
Die Begehung des „Kommunist“ zeigt exemplarisch, wie mich das Zusammenspiel von Angst, Selbstvertrauen und Selbsteinschätzungsvermögen steuert, mich das eine Mal abbrechen lässt, das andere Mal zum Erfolg bringt. Dieses Zusammenspiel bestimmt mein Leben als Sportler genauso wie auch unser ganz normales Leben.

Das lässt sich gut mit einem Alltagsbeispiel erklären, das jeder kennt: Laut dem Statistischen Bundesamt in Wiesbaden sterben in Deutschland pro Jahr knapp 500 Fußgänger im Straßenverkehr. Ein kleines Kind mit vier Jahren hat aber noch keine Angst vor der Straße, weil es die heikle Situation und die Statistiken nicht kennt. Ein Kind, auf sich allein gestellt, würde völlig sorglos über die Straße laufen und wäre auf Glück angewiesen, um das zu überleben. Das Kind ist sich des Risikos nicht bewusst und gerät deswegen leicht in Lebensgefahr. Wir Erwachsenen kennen die Gefahr der vorbeirauschenden Autos und haben Angst, überfahren zu werden. Wenn wir zum Bäcker auf der gegenüberliegenden Straßenseite wollen, ohne Zebrastreifen, ohne Ampel, schreckt uns das nicht ab. Die meisten von uns besitzen das nötige Selbstvertrauen und das richtige Selbsteinschätzungsvermögen, um adäquat zu reagieren. Wir werden vorsichtig, schauen nach links und rechts und wieder nach links. Wenn kein Auto in der Nähe ist, gehen wir rüber und kaufen die Semmeln. In diesem Moment hat die Angst bewirkt, dass wir uns konzentrieren.

Man sieht, dass eigentlich im Alltag eines jeden Menschen potenziell lebensbedrohliche Situationen auftreten. Damit sind wir auch bei allem, was wir machen, einem Restrisiko ausgesetzt. Aber wir können auch immer alles daran setzen, dieses so klein wie möglich zu halten. Die Angst hilft uns dabei.

Es gibt Extremsportler, die sprechen von der „Beherrschung der Angst“. Aus meiner Sicht ein unglücklich gewählter Begriff, denn Beherrschen ist negativ belegt. Man sollte sich vielmehr mit der Angst anfreunden. Mach dir die Angst zum Freund und lebe mit ihr! Wie in einer guten Beziehung oder eben in einer verbindlichen Freundschaft. Keiner dominiert den anderen, es ist ein Zusammenspiel auf Augenhöhe. Wer dagegen meint, die Angst zu „beherrschen“ und sich somit über die Angst stellen zu können, verfällt bei seinen Projekten der Hybris. Nein, Angst kannst du nicht beherrschen, sollst du nicht beherrschen, sonst stürzt du tief. Du sollst auch die Angst nicht ignorieren. Ignoranz hat noch nie Gutes bewirkt. Und in einem kritischen Bereich wie dem Bergsteigen kann dich dieser Fehler viel und vielleicht sogar das Leben kosten.

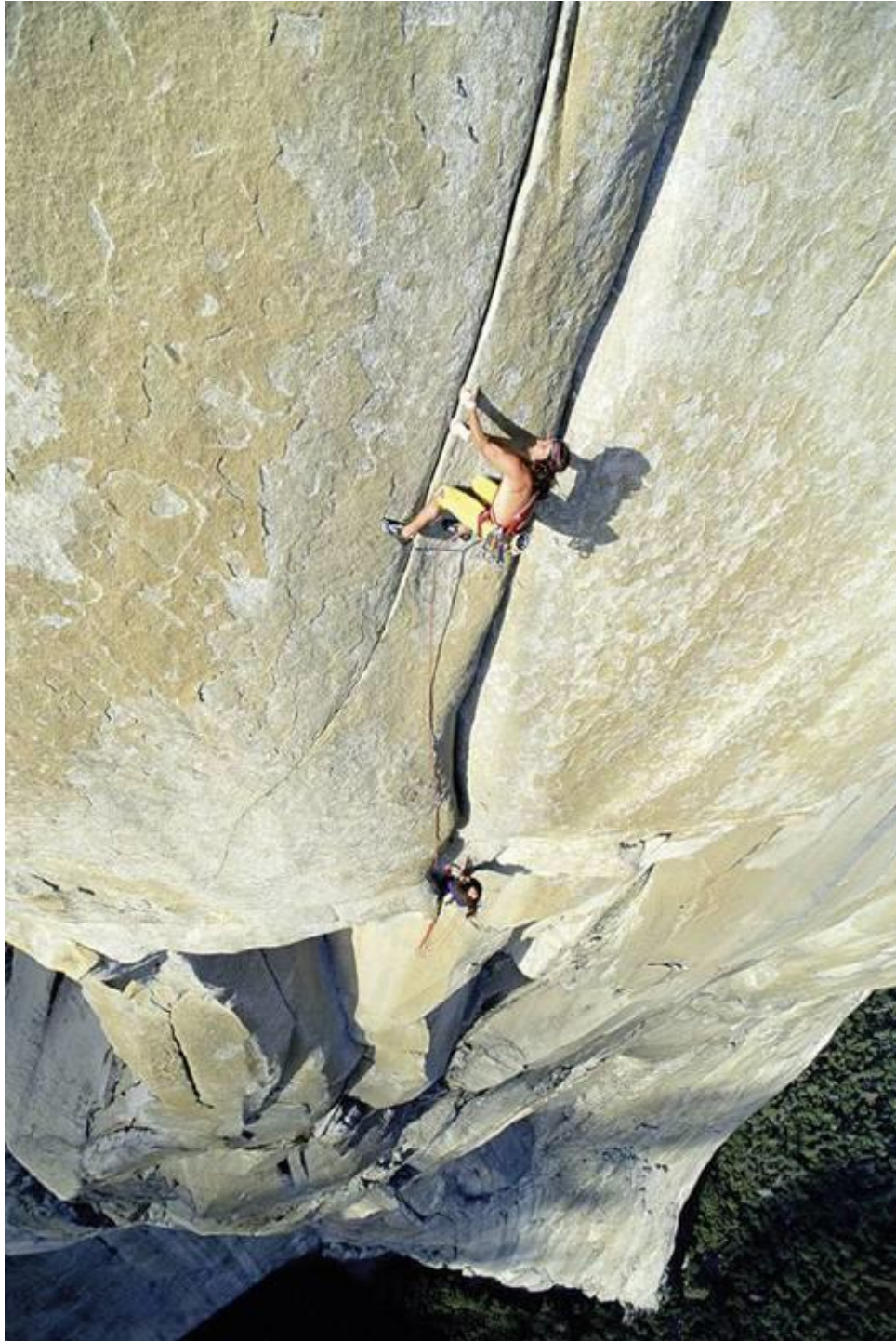
Der richtige Weg kann letztlich nur sein, die Angst ernst zu nehmen. Das ist im ersten Moment anstrengender, als den Dingen aus dem Weg zu gehen, aber am Ende lohnt es sich. Auch ich musste erst lernen, mit der Angst umzugehen und auch heute mache ich mir immer wieder deutlich, dass ich bei meinem Sport sterben kann. Die Angst sichert in vielen Momenten mein Leben, leitet meine Entscheidungen in die richtige Richtung. Es gibt niemanden, der das sonst bewerkstelligen könnte. Die Angst macht mich besser, weil sie meinen Blick auf das Wesentliche lenkt. Durch sie bin ich zu mehr fähig, als mein Talent als Bergsteiger eigentlich zulässt. Sie hebt mich in die Höhe, oder sie drückt mich gnadenlos zu Boden, wenn ich zu fallen drohe. Wenn sie mich warnt, fühle ich mich am Ende. Wenn ich mein Ziel wegen meiner Ängste sogar verwerfen muss, ist das im ersten Augenblick furchtbar. Dann bricht eine Welt zusammen, weil die monatelange Arbeit, das Training und die Vorbereitung umsonst waren. Doch am Berg umzukehren erfordert immer mehr Mut als der Aufstieg zum Gipfel. Eine Besteigung abubrechen ist eine enorme Leistung des Geistes. Am Ende überlebe ich aber genau wegen dieser Entscheidung. Im Zweifel ist es also immer die beste Lösung, auf meine Angst zu hören. Die Angst lebt in mir, sie lebt mit mir, ist mein wertvollster Berater bei allen Entscheidungen am Berg.



Alexander am Glacier Point, Yosemite-Nationalpark

Under full Speed

Monolithische Granitwände und donnernde Wasserfälle – das sind die Attraktionen für Millionen von Touristen, die jedes Jahr in den Yosemite-Nationalpark strömen. Als das „unvergleichliche Tal“ bezeichnete der berühmte amerikanische Naturforscher John Muir das Yosemite Valley, das nur einen winzigen Teil des 8000 Quadratkilometer großen Nationalparks in der kalifornischen Sierra Nevada ausmacht. Von den über 4000 Meter hohen, kargen Felsgipfeln der High Sierra erstreckt sich der Park hinunter bis zu den Wäldern und Flussauen des tief eingeschnittenen Yosemite Valley.



Meine Liebe zum Klettern im kalifornischen Yosemite Valley begann 1995 mit der ersten Rotpunkt-Begehung der weltberühmten „Salathé Wall“.

Wie die Touristen können auch wir Kletterer uns für die unvergleichliche Schönheit der Natur begeistern, aber um ehrlich zu sein, sind es schon vor allem die beeindruckenden Felsberge wie Half Dome und El Capitan, warum wir dorthin reisen. Die weltweit einzigartige Ansammlung wilder Granitwände ist ein Mekka des Klettersports. Tausende Kletterer kommen hier jedes Jahr zusammen, um in diesen senkrechten Wüsten das Abenteuer zu suchen.

Meine Liebe zu dem „unvergleichlichen Tal“ begann 1995 mit der ersten Rotpunkt-Begehung der weltberühmten „Salathé Wall“ am El Capitan. Als Erster schaffte ich es, diese tausend Meter Granit ohne künstliche Hilfsmittel sturzfrei zu klettern und profitierte dabei vom alpinistischen Hintergrund wie vom hohen Können aus dem Sportklettern. In den darauffolgenden Jahren zog es mich immer wieder hierher zurück. Meinem Bruder Thomas und mir gelangen die ersten freien Begehungen von nicht weniger als sechs großen Klassikern an der Wand des El Capitan. Allesamt weltberühmte Routen, die es in dieser Dimension und Art eben nur im Yosemite Valley gibt. Es ist ein Geschenk, wenn man zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort ist, und genau das waren wir. Wir konnten somit an einem besonderen Berg eine Epoche entscheidend prägen und das, obwohl wir nicht einmal Locals sind und für jedes einzelne Projekt an dieser Wand jeweils von Europa aus um die halbe Welt reisen mussten.

Doch neben der Höchstschwierigkeit beim Freiklettern an den Big Walls kristallisierte sich in diesen Jahren zunehmend eine Disziplin in der Vertikalen heraus, die zwar schon lange existierte, die jedoch nie einen besonderen Fokus auf sich vereinen konnte: Die leistungsorientierte Spitze der Kletterer setzte immer mehr auf „Speed“. Speed, bei dem die Zeit, dieses unbestechliche physikalische Maß, entscheidend ist. In Position gehen, der Startschuss, die Stoppuhr misst die Stunden, jede Sekunde. Vom Einstieg einer Route bis zum Ausstieg geht das Rennen gegen die Uhr. Speed ist der Stil, bei dem die Wand zur vertikalen Rennstrecke wird und die Kletterer zu Leichtathleten mutieren.

Bei dem Ziel, die Route „Zodiac“ frei zu klettern, begann auch uns dieses Thema zu interessieren, denn fast schon beiläufig wurden wir in diese Materie hineingezogen. Im Frühjahr 2003 arbeiteten wir hart an der „Zodiac“. Sie würde frei kletterbar sein, eine erste Erkundung brachte uns den positiven Bescheid, dass wir ein wundervolles Projekt gefunden hatten. Zwei Wochen lang trainierten wir in der Senkrechten und wir konnten immer noch nicht die schwierigsten Seillängen in einem Stück klettern. Den einzigen Fortschritt beschrieb das Thermometer. Jeden Tag kletterte die Quecksilbersäule um mindestens einen Strich weiter nach oben, dafür rutschten wir immer öfter von den nicht vorhandenen Tritten und aus den seichten Griffedellen. Die Motivation sackte in den Keller, die erbarmungslose kalifornische Sonne versengte unsere letzte Hoffnung, die 600 Meter im Frühjahr noch frei klettern zu können. Das war's wohl für diese Saison und wir mussten alles auf die kühleren Herbsttage setzen.

Nachdem die Freikletterpläne im Frühjahr Makulatur waren, saßen wir ziel- und planlos im Yosemite Valley fest. „Hangin' out“ ist ein bekannter Valley-Virus, dem man sehr leicht verfällt: fünf Tassen Kaffee in der Cafeteria, Small Talk auf dem staubigen Parkplatz von Camp 4, Sonnenbaden an den El Cap Meadows und zurück, und das sieben Tage in der Woche. Aber schon nach zwei Tagen des Nichtstuns befreiten wir uns aus dieser Lethargie. Die Idee lag auf der Hand – mit Speed durch die „Zodiac“, der vertikale Geschwindigkeitsrausch am El Capitan. Wir kannten die Route aus dem Effeß und hatten nichts Besseres zu tun. Es war die beste Alternative, sinnlose Zeit mit sinnvoller Tätigkeit auszufüllen.

Und es begeisterte uns, denn erst jetzt erkannten wir die unglaubliche Herausforderung, die sich beim Speedklettern ergibt. Maximales Tempo verlangt einerseits, den Sicherheitsaspekt auf ein Minimum zu reduzieren. Während des Kletterns Sicherungen am Fels anzubringen, kostet Zeit und es ist klar, dass derjenige, der die wenigsten Sicherungen anbringt, am wenigsten Zeit damit verliert. Andererseits müssen fatale Stürze ausgeschlossen sein und selbst Stürze mit einem Verletzungsrisiko sollten auf ein Mindestmaß gesenkt werden – diese Voraussetzungen bedingen das Minimum an Sicherungen, die man während des Kletterns anbringen muss. Die große Kunst besteht darin, die goldene Mitte zu treffen. Nur eine Sicherung zu viel kann den Rekord kosten, eine Sicherung zu wenig freilich mitunter das Leben.

Die große Mehrheit der Seilschaften, die heute eine „Zodiac“ durchsteigen, benötigt dafür

zwischen drei und fünf Tage, wir wollen diesen Technoklassiker in nur wenigen Stunden durchklettern. Eigentlich vermessen, genau das zu tun, was fast unmöglich erscheint. Aber genau das ist die Würze des Kletterns: an die Grenzen zu gehen. Das Simultanklettern war bis zu diesem Zeitpunkt am El Capitan das Mittel der Wahl, wenn es darum ging, eine Route auf Speed zu durchsteigen. Dabei sind die Seilpartner über das Seil verbunden, beide klettern gleichzeitig nach oben und zum Schutz ist zwischen den beiden zumindest immer eine Sicherung vorhanden. Stürzt der Seilerste, so bildet der Seilzweite das Gegengewicht und bremst den Sturz ab. Das Problem wird aber vor allem dann schlagend, wenn der Seilzweite stürzen sollte. Dann zieht er den Seilersten mit voller Beschleunigung in die Richtung der letzten Sicherung. Dort wird der Kletterer dann mit vollem Tempo gegen die Wand geschleudert. Schwere Verletzungen waren immer die Folge, wenn es zu solchen Stürzen kam.

Um dieses Gefahrenpotenzial – und damit auch die Angst und Nervosität vor derart radikalem Klettern – zu reduzieren, entwickelten wir an der „Zodiac“ eine andere Technik: das Short Fixing. Wir als Seilschaft sind mit einem 60 Meter langen Seil verbunden. Der Vorsteiger klettert dann allerdings nicht die vollen 60 Meter aus, sondern macht bereits nach 30 Metern Halt, bringt eine Sicherung an, um dann die restlichen 30 Meter Seil zu sich hochzuziehen. Mit einem Knoten wird das Seil schließlich an der Sicherung fixiert. „Seil fix...“, der Nachsteiger kommt mithilfe von Steigklemmen selbstständig hinterher, während nun der Vorsteiger mit den freien 30 Metern Seil weiterklettert. Das Risiko eines kapitalen Sturzes in das Restseil ist dabei immer gegeben. Aber das gehört integral zu diesem vertikalen Spiel dazu.

Die ersten Versuche an der „Zodiac“ sind vielversprechend und mit jedem Durchgang wird unser Kletterstil kompromissloser, potenziell gefährliche Passagen werden immer routinierter und sicherer durchsprintet. 2 Stunden 31 Minuten war am Ende der Rekord an dieser Route, den wir im Frühjahr hinterlassen hatten. Die schnellste Zeit am El Capitan! Wir hatten Feuer gefangen und wussten, dass es noch viel schneller gehen könnte. Im Frühjahr 2004 erfolgte dann die Umsetzung, eine Reise in das Yosemite Valley einzig und allein mit dem Ziel, alles im Speed bei uns rauszuholen. Vier Wochen lang trainierten wir an der „Zodiac“ und wir schafften einen fantastischen Rekord: 1 Stunde 51 Minuten und 34 Sekunden.

Jetzt waren wir mittendrin im Speedklettern und selbst für die in dieser Disziplin dominierenden Amerikaner ernsthafte Mitspieler im Rennen um die besten Zeiten. Im Fokus lag nun der bedeutendste Speed-Rekord auf der Welt, die „Nose“ – die wohl berühmteste Felsroute der Welt und vertikale Rennstrecke schlechthin. Genau auf dieser Route wollten Thomas und ich uns die schnellste Begehung holen. Der Speed-Rekord an der „Nose“ ist das absolute Highlight, das alle anderen in den Schatten stellt. Erst mit einem Rekord an der „Nose“ würden wir am Ziel sein.

Als wir im Herbst 2005 mit diesem Vorhaben ins Valley reisten, ging es allerdings nicht nur allein um den Rekord an der „Nose“. Mit dabei war nämlich auch noch eine 14 Mann starke Filmcrew, die unser Projekt zum Anlass für eine Dokumentation im Kinoformat genommen hatte. Schon zu Hause merkten wir an den vielen Vorbereitungen, dass die Welt des Films für uns Neuland bedeuten würde. In jeder Hinsicht, denn Thomas und ich sind ja keine Schauspieler. Auch wenn wir die Anwesenheit einer Filmkamera von anderen Produktionen her schon kannten, so hatten wir nicht den Hauch einer Ahnung, wie viel an Arbeit da auf uns zukommen würde. 14 Filmleute zu koordinieren ist ein Hammer für den Produktionsleiter. Dabei lag es weniger an einer chaotischen Organisation, sondern vielmehr an der komplexen Situation: Mitten in einer Tausend-Meter-Wand zu filmen ist produktionstechnisch ein Supergau. Drei Kameramänner und ein Toningenieur sollten in der Senkrechten sein, eine Kamera samt Assistenten und Regisseur wahlweise am Einstieg oder auf dem Gipfel. Zelte, Schlafsäcke, Wasser und Proviant hatten zu jeder Zeit in der richtigen Menge am richtigen Ort zu sein. Und vor allem: die horrend schwere

und noch teurere Filmausrüstung. Und das alles zu guter Letzt mit einigen Filmleuten, die nur über wenig Erfahrung mit der Materie Berg hatten. Ein logistisches Monster, das so schwer zu lösen war wie der gordische Knoten.

Mit jedem Tag der Filmarbeiten verfinsterte sich trotz des dauerblauen kalifornischen Himmels die Stimmung. Es gab kaum Tage, an denen wir den veranschlagten Drehplan erfüllen konnten, und die Spannungen wuchsen unter dem Leistungsdruck. Die Nerven lagen blank, jeder wusste, dass es schwierig werden würde. Bei einer derart komplexen und unübersichtlichen Aufgabenstellung gibt es Hunderte von Lösungsmöglichkeiten. Jeder hat Kompetenz auf seinem Gebiet und trotzdem muss letztendlich alles koordiniert sein. Dabei gab es kaum Tage, an denen die gesamte Crew im Tal versammelt gewesen wäre. Waren die einen am Berg, befanden sich die anderen auf dem Weg nach oben, die anderen auf dem Weg nach unten und andere holten Kamera-Equipment aus San Francisco.

Mag eine Expedition an den großen Bergen der Welt komplex sein, so ist der Berg an sich aber eine klare Aufgabe, während ein Dokumentarfilm sich erst am Ende als feststehendes Produkt in seiner gültigen Form zeigt. Darüber hinaus sind die Mittel, die wir zum Bergsteigen einsetzen, überschaubar, passen zumeist in einen einzigen Rucksack.

Noch nie hatten wir es zugelassen, dass sich irgendetwas zwischen uns und das sportliche Ziel stellt, denn die Motivation ist der Schlüssel zu jedem Erfolg. Die Motivation ist wie eine zarte Pflanze, die gehegt und gepflegt werden muss, die nicht das Opfer von Störfaktoren werden darf. Doch wir hatten unsere Zusage zu diesem Projekt gegeben und waren damit, von diesem Moment an, nicht mehr unabhängig mit unseren Entscheidungen. Neben uns gab es die Produzenten, die ein erhebliches finanzielles Risiko eingegangen waren. Dazu die ganze Filmcrew samt Regisseur, die jetzt genauso in dieses Projekt involviert waren wie wir selbst.

Thomas und ich hatten Angst, unser Ziel, den Rekord an der „Nose“, aus den Augen zu verlieren. Genauso wie die Filmcrew die Sorge plagte, dass sich der Film als nicht realisierbar herausstellen könnte. Angst, Adrenalin, Nervosität, Spannungen – alles war im Spiel. Wie sollte unter diesen Bedingungen etwas vorwärts gehen? Zu stark wurden wir eingeschränkt, konnten nicht unseren Plan verfolgen. Thomas und ich sind als Leistungssportler ausgesprochene Egoisten, die gewohnt sind, dass alles dem sportlichen Erfolg untergeordnet wird. Jetzt jedoch hatten wir Konkurrenz bekommen. Vielleicht waren wir etwas blauäugig und hatten nicht damit gerechnet, dass „der Film“ ebenso egoistisch seine Ziele verfolgen muss. Und so prallten die Welten aufeinander: die Welt des Films und jene des Sports. Wir bekamen den Druck, der auf allen lastete, zu spüren. Die Anspannung wurde zum dauerhaften Begleiter und immer weniger waren wir in unseren Gedanken frei. Jeder verteidigte sein eigenes Interesse, keiner wollte auch nur einen Zentimeter davon preisgeben. Immer wieder wurde gekämpft und endlos diskutiert. Wichtig ist dabei, dass man seine Ängste anspricht, auch wenn es unbequem scheint. Denn eines ist klar: Bei einem so großen Projekt kann man es nicht jedem recht machen. Man muss aber auf den größten gemeinsamen Nenner kommen. Aus dem Teamgeist heraus versuchte jeder, sein Bestes zu geben, und wir arbeiteten daran, in der Wand effizienter zu operieren und alles besser zu koordinieren.

Nach all den Anfangsproblemen mit den Filmarbeiten war es nach zwei Wochen endlich so weit, dass Thomas und ich die „Nose“ einmal vollständig durchsteigen konnten. Noch lange lagen wir nicht in Rekordnähe, doch wir waren froh, überhaupt mal alle Seillängen geklettert zu haben. Neun Stunden waren wir unterwegs und es sah noch nach einem langen Weg aus. Die Einschränkungen, die aufgrund der Filmarbeiten auftraten, waren nicht zu verleugnen. So gesehen, litten Thomas und ich unter der Situation. Gleichzeitig waren wir uns aber auch bewusst, dass wir selbst die Entscheidung getroffen hatten und somit selbst verantwortlich waren für die Situation, in der wir jetzt steckten.

Das Hauptproblem lag in der zunehmenden Müdigkeit. Auch an eingeplanten Rasttagen war es notwendig, die Filmarbeiten zu unterstützen, die Vorgänge zu optimieren. Dazu kam noch, dass Thomas und ich natürlich diejenigen waren, die das Tal besser kannten als alle anderen im Team. Wir mussten daher auch immer wieder ausrücken, um dem Filmteam die Wege zu allen möglichen Drehplätzen im Yosemite Valley zu zeigen. Was nach zwei Wochen an Kamerapositionen noch fehlte, war eine Perspektive, die genau in Opposition zur Wand des El Capitan sein würde. Deswegen war ich an einem der Ruhetage mal wieder zusammen mit den zwei Kameramännern Matthias Lackner und Max Reichel auf dem Weg hinauf zum Middle Cathedral Spire, von wo aus ich überzeugt war, die gewünschte Perspektive zeigen zu können. Eine nicht zu steile Rinne mit einigen kleinen Steilaufschwüngen, die zwar kein schweres Klettern erforderten, aber doch steil genug waren, dass wir Hand an den Fels legen mussten.



Klettern gegen die Zeit: Alexander und Thomas am Start der „Nose“ am El Capitan.

Gerade hatte ich den letzten Steilaufschwung überklettert, als Max mich um Hilfe bat. Er hatte vielleicht nicht gerade den optimalen Weg durch den Aufschwung gewählt und befand sich jetzt gerade knapp unterhalb des Ausstiegs der gut 15 Meter hohen Stufe. Mit „Warte kurz, ich komme und geb’ dir die Hand“ beugte ich mich nach unten. Doch der Griff, mit dem ich mit der anderen Hand das Gleichgewicht sicherte, brach aus und mit einem Mal öffnete sich vor mir ein bodenloser Abgrund.

Mehreren glücklichen Umständen verdanke ich, dass ich diese Situation überlebt habe. Der blitzschnelle Gedanke, nicht weiter zu versuchen, den unvermeidlichen Sturz aufhalten zu wollen, rettete mir als Erstes das Leben. Wäre ich weiter in der Position verharret, in der ich anfangs mit dem Gesicht zur Wand noch versucht hatte, den Sturz abzuwehren, ich wäre unweigerlich irgendwann völlig unkontrolliert gefallen, hätte mich überschlagen und so meinen Kopf vor einem tödlichen Aufprall nicht schützen können. Ich musste der Angst in die Augen schauen, durfte mich dem Blick auf die Realität nicht verschließen. Nur so konnte ich auf der gesamten Luftreise eine aufrechte Körperhaltung beibehalten und das wohl einzig effektive Bremssystem, die Beine, voll ausnutzen. Und ich hatte die Möglichkeit, noch ansatzweise zu

bestimmen, wohin mich mein Sturz bringen würde. Dass ich nach 16 Metern Fallhöhe den einzig guten Landeplatz traf, mag man als Glück bezeichnen. Glück hatte ich, ohne Zweifel, trotzdem bin ich der Überzeugung, dass zumindest ein gewichtiger Teil auch meiner intuitiven Reaktion zuzuschreiben ist. Als Letztes kommt noch hinzu, dass ich durch meine „Zwischenlandung“ inmitten der Steilstufe zwar nicht wirklich in meinem Fall abgebremst, dafür aber dann vor allem regelrecht hinauskatapultiert wurde und damit der Fallwinkel, mit dem ich unten auftraf, sich extrem zu meinen Gunsten veränderte. Nach 16 Metern Fallhöhe schlug ich unten ein, rollte perfekt ab, lag da und blickte ungläubig nach oben. Dorthin, zum oberen Ende der Steilstufe, wo Max verzweifelt an den Griffen hing und glaubte, ich wäre tot. Ich spürte sofort, dass ich den Aufprall ohne innere Verletzungen überstanden hatte, aber ich fühlte auch, dass mit meinen Füßen etwas nicht in Ordnung war. Ich zog die Schuhe aus und, Gott sei Dank, die Füße schienen rein äußerlich nicht deformiert zu sein. Nur ein Gefühl von Schwäche und Zerbrechlichkeit, wenn ich die Füße berührte oder versuchte, sie zu setzen. „Mir geht es gut, aber ich glaube, dass ich mir die Füße gebrochen habe“, gab ich Max und Matthias zu verstehen. Ich hatte mir meine Füße verletzt, doch ich war glücklich. Glücklich, überlebt zu haben.

Das Projekt Speed-Rekord war damit natürlich hinüber. Glücklicherweise trug ich nur schwerste Prellungen und Knochenödeme in beiden Sprunggelenken davon, aber selbst bei dieser günstigen Diagnose brauchte ich geraume Zeit zur Regeneration. Wir hatten die Folgen zu tragen, dass wir uns angesichts dieses hochanspruchsvollen Projektes nicht vollständig auf das Klettern konzentrieren konnten. Die Angst, die wir während der Zeit diesbezüglich entwickelt hatten, gab uns recht. Und der Fehlerteufel fand sich darin, dass wir keine Chance sahen, diesem Mischstand zu begegnen. Wir waren zu blind in dieses Projekt „Film und Speed“ hineingestolpert. Wir hatten dafür zu bluten...

Nachdem meine Fußverletzungen ausgeheilt waren, unternahmen wir im Frühjahr 2006 einen weiteren Anlauf, der dem Filmteam zugleich den Abschluss der Dreharbeiten ermöglichen sollte. Wir arbeiteten uns wieder an die „Nose“ heran, kamen über einige Versuche an die bestehende Rekordzeit heran. Es war an der Zeit, einen echt scharfen Versuch rauszulassen. Ein erster Versuch! Doch bei mir passte es nicht. Ich hatte das, was ich selten habe, nämlich Verspannungen im Nacken, war einfach nicht ganz fit. Ich musste diesen Versuch direkt vor dem Start absagen, und das, obwohl über 20 Leute bereits Stunden zuvor gestartet waren, um schon am Einstieg, in der Wand und auf dem Gipfel verteilt drehbereit zu sein.

Zwei Tage später waren wir wieder am Start. Und dieses Mal hatte es meinen Bruder Thomas erwischt. Er war nicht wirklich krank, aber er spürte ein verdächtiges Kratzen im Hals und fühlte sich nicht wohl in seiner Haut. Es war ein echtes Dilemma. Auf der einen Seite die Erwartungshaltung an uns, die wir auch selbst genährt hatten: „Ihr seid doch die Huberbuam, ihr werdet doch schön langsam mal den Rekord schaffen!“ Auf der anderen Seite das Wissen, dass es nicht passt. Der Druck, der sich aufgebaut hatte, war durch die vielen Zwischenfälle enorm. Wir starteten. Und es lief gut. In der Wandmitte hatten wir gegenüber den bisherigen Rekordhaltern einen Vorsprung von einer Minute. Wenn man aber von unheilvollen Vorboten sprechen darf, so war es eine Aussage von Thomas: „Mir geht’s ned guad.“ Eine Seillänge weiter oben, nur wenige Meter vor dem letzten Wechseln, von dem ab ich bis zum Gipfel die Führung übernehmen würde, baute Thomas einen – im Film hautnah dokumentierten – kapitalen Vorstiegssturz. Ein kleiner Absatz bremste seinen Flug schmerzhaft. Und wieder war es so, dass schwere Prellungen unseren großen Traum vorerst beendeten. Wir hatten der Angst, gewisse an uns gestellte Erwartungen nicht zu erfüllen, nachgegeben. Nun standen wir also wieder vor der Linie, die Licht und Schatten trennt. Genauso wie der tausend Meter hohe Granitpfiler des El Capitan Licht und Schatten trennt, so trennte dieser Sturz uns vom Licht.

Erst ein Jahr später sollten wir zum Erfolg kommen. Im September 2007 reisten Thomas

und ich ein weiteres Mal ins Yosemite Valley. Mein 16-Meter-Sturz am Middle Cathedral Spire lag zu diesem Zeitpunkt bereits zwei Jahre zurück. „Am Limit“ war inzwischen angelaufen und begeisterte die Zuschauer – auch wenn es nun kein Film über einen neuen Speed-Rekord in der „Nose“ geworden war, sondern einer über unsere Versuche, einen solchen aufzustellen.

Nichtsdestotrotz wollten wir unser Projekt vollenden und unsere ganz eigene „Goldmedaille“ abholen. Klar, dass wir aus den gemachten Fehlern lernen wollten. Nicht noch einmal wollten wir so einen kapitalen Sturz mit einer Verletzung kassieren und verwendeten daher viel mehr Zeit, um eine optimale Verteilung der Sicherungspunkte zu erreichen. Darüber hinaus versuchten wir das System so weit umzustellen, dass es uns an den kritischsten Stellen möglich wurde, den Partner direkt zu sichern. Die Angst vor einer weiteren Verletzung trieb uns zur notwendigen Sicherheit, der Druck hatte uns in dieser Hinsicht den Blick getrübt. Und erst als wir uns wirklich frei fühlten, waren wir bereit für den nächsten Versuch.

4. Oktober 2007. Nach einem spannenden Rennen – Thomas verliert am „Great Roof“ eine Trittleiter und weiter oben müssen wir an einer ungünstigen Stelle eine Seilschaft überholen, verlieren wertvolle Minuten – kamen wir in 2 Stunden 48 Minuten und 35 Sekunden am Ziel an. Rekord. Um marginale 15 Sekunden konnten wir den bisherigen Rekord unterbieten. Und wir feierten. Mit einer längeren Auszeit belohnten wir uns selbst, genossen das Leben im Yosemite Valley. Einfach in den Tag hineinleben und sonst nichts.

Wir waren am Ziel, aber trotzdem wussten wir, dass wir auf der Strecke einige Zeit verloren hatten, und die wollten wir uns noch holen. Vier Tage später, am 8. Oktober 2007: Start zum zweiten Versuch. Diesmal ohne den Druck, den Rekord schaffen zu müssen – wir hatten ihn ja. Diesmal auch ohne Leiterverlust, obwohl Thomas für alle Fälle sogar eine Ersatzleiter mitgenommen hatte. Wieder mussten wir zwei Teams kompliziert überholen und verloren dadurch Zeit. Doch davon abgesehen lief es. Auf den letzten 50 Metern feuerten die Zuschauer unten an den El Cap Meadows begeistert an und am Ende blieb die Zeit bei 2 Stunden, 45 Minuten, 45 Sekunden stehen.

Jetzt standen wir endgültig am Ziel, auf das wir mehrere Jahre hingearbeitet hatten, wir fühlten uns wie erlöst. Für Thomas und mich war es großartig, einen Rekord an der „Nose“ aufgestellt zu haben, vor allem weil für uns die mentale Herausforderung nach den beiden schweren Unfällen besonders groß gewesen war. Wir mussten uns der Angst stellen, erneut das Ziel nicht zu erreichen. Wir mussten ihr ins Auge blicken. Das war der einzig mögliche Weg zum Erfolg.



Unsere Rekordzeit an der „Nose“.

Von Geistern gejagt

Unser Projekt an der „Nose“ ist ein Musterbeispiel dafür, dass es sich lohnt, dranzubleiben. Es war wirklich hart, die Stürze und die daraus resultierenden Rückschläge hinzunehmen. Noch verstärkt wurde das durch die Tatsache, dass es geraume Zeit dauerte, bis sich die nächste Chance bot. So zog sich ein Projekt, das für maximal sechs Wochen veranschlagt war, am Ende über zwei Jahre hin. Doch wir waren ja schon so nahe dran, dass wir genau spürten, eine realistische Chance zu haben, uns den Rekord zu holen. Eben aus diesem Grund hatten wir uns auch nicht aufgegeben. Am Ende wurde auch dieses Engagement reich belohnt. „Am Limit“ wurde mit dem Bayerischen Filmpreis, dem „Pierrot“ ausgezeichnet, eine Ehrung, von der man nur träumen, die man sich aber nie erhoffen kann. Und für das Nachsetzen am Speed-Rekord bekamen wir den Bayerischen Sportpreis. Dabei sehe ich dies nicht als Auszeichnung dafür, dass wir an der „Nose“ eine so außergewöhnliche Leistung gezeigt hätten. Vielmehr ist es unser Lebensweg als Sportler und die simple Tatsache, dass das Bergsteigen und Klettern zwar keinen echten Breitensport darstellen, aber doch in einer breiten Öffentlichkeit wahrgenommen werden.

Man soll aber nicht glauben, dass im Leben eines Sportlers immer alles glatt läuft. Praktisch jede Laufbahn hat ihre Schattenseiten – Momente des Zweifels, Zeiten des Misserfolges, Begegnungen, die mit Neid und Missgunst erfüllt sind. Es braucht oft auch nicht einmal viel, um eine Stimmung von einem Extrem ins andere kippen zu lassen. Wie viele Sportler gibt es, die nach dem Erreichen des großen Zieles einen Durchhänger haben? Die Depression nach dem Erfolg? Ein Leben lang verfolgt man ein Ziel, das über Jahre die Marschrichtung vorgibt. Man arbeitet lange darauf hin und dann hat man es erreicht. Mit einem Mal weiß man nicht mehr automatisch, wohin. Jetzt, wo man es über Jahre gewohnt war, sich keine Gedanken darüber machen zu müssen, soll man wissen, wie es weitergeht. Viele Leistungssportler wie auch Menschen im Privaten und Beruf haben in einer solchen Situation mit dieser Orientierungslosigkeit zu kämpfen. Ist das große Ziel erreicht, kommt die große Leere.

Tritt sie auf, hilft nur ein Programm, um diese Besinnungslosigkeit zu überwinden. Aufschreiben soll man jene Dinge, die einem in der Zeit davor Freude und Lust am Leben gegeben haben. Und diese Dinge sollen einen fest zugeordneten Platz in der Zeitplanung erhalten. Der Müßiggang und das Durchhängen sind Gift in einer derartigen Situation, denn um tatsächlich „zur Ruhe zu kommen“, braucht man eine unheimlich zentrierte Seele. Nur wer wirklich in sich ruht, kann auch die Ruhe genießen. Ist man dagegen aus der Ruhe gekommen, benötigt man einen strukturierten Alltag, der einen beschäftigt und irgendwann auch wieder die Laune am Leben bringt.

Die negativen Emotionen entwickeln sich natürlich noch viel mehr, wenn dieses emotionale Loch zum Tragen kommt, wenn am Ende sogar ein Misserfolg steht. Im Prinzip ist es ja schon ein Luxus-Problem, wenn einen die Orientierungslosigkeit nach einem großen Erfolg ereilt. Viel öfter tritt dieses Problem nämlich nach Ereignissen auf, bei denen das große Ziel nicht erreicht wurde und es sich gleichzeitig als großes Ziel verabschiedet. Entweder, weil es sich als utopisch herausstellt, oder aber, weil es durch irgendwelche Einflüsse seinen Reiz verloren hat. In so einem Moment fehlen einem die Glückshormone, die Selbstbestätigung, die einem der zuletzt erreichte Erfolg mitgegeben hat. Man hat alles gegeben, ist ausgepumpt, am Ende. Und die Zielfahne verliert sich im Grau des Nebels. Ich habe diesen Moment erlebt. Und das, meinem Naturell entsprechend, intensiv.

Schon über längere Zeit hatte ich unter massivem Stress und Leistungsdruck gestanden. Dann kam eine Expedition, deren Ausgang ganz und gar nicht dem entsprach, was ich mir

gewünscht oder auch nur erhofft hätte. Nach der Rückkehr spürte ich, dass das, was mir bis zu diesem Zeitpunkt alles in meinem Leben bedeutet hatte, mir zum größten Feind geworden war. Welche Lust hatten mir in all diesen Jahren die Berge und die senkrechten Felswände bedeutet. Und jetzt wurde mir schlecht bei dem Gedanken an ein Projekt, ein Ziel. Nach der gescheiterten Expedition war nur noch Leere da. Ich wollte lediglich zu Hause sein. Ich wollte nichts mehr davon sehen, denn all das bedeutete mir bloß Stress. Und ich kam mir vor wie jemand, der gerade seinen Ast abgesägt hatte, auf dem er gesessen hat. Die Berge, seit jeher Quelle meiner Kraft, waren aus meinem Blickfeld verschwunden. Denn die Freiheit, aufzubrechen wohin ich will, gibt es nur dann, wenn ich kein Ziel verfolge. Steht ein Ziel am Horizont, bin ich davon gefangen. Und wenn mich dieses Ziel stresst, habe ich ein Problem. Und ich hatte ein Problem. Die Berge stressten mich, sobald ich nur daran dachte, ein Ziel zu verfolgen. In solch einem Zustand eine mehrwöchige Expedition anzugehen war im Prinzip schon fatal. Wie soll man eine außerordentliche Leistung erzielen, wenn man innerlich nicht ruht? Am Ende war es zwar der Körper, der nicht mitmachte, aber was sagt das schon. Was will mir der Körper mitteilen, wenn ich zweimal in direkter Folge mit einer Mandelentzündung zu kämpfen habe? Die Expedition war vermasselt, aber vielleicht hatte mich der Körper auch nur davor geschützt, meinen Geist vollends zu ruinieren. Wer weiß, wie lange ich noch so weitergemacht hätte. Als Leistungssportler hatte ich das Glück, dass mir der Sport die Rote Karte zeigte: So kann es nicht weitergehen!

Von der Expedition zu Hause angekommen, sah ich nur noch Probleme vor mir, scheinbar unüberwindbare Hürden. Bei allem, was mich vorher mit Leben erfüllt hatte, stand ich mir jetzt selbst im Weg. Mein Zustand war auf gut Deutsch gesagt beschissen. Die Erfolge blieben seit geraumer Zeit aus. Es gab keine Glücksmomente in den Bergen, die mir wieder ein klein wenig weiterhelfen würden. Ich fühlte mich von den Bergen verraten. Mich kotzte das Klettern an, mir fehlte die Leidenschaft für neue Projekte. Und dabei geht es doch in meinem Beruf darum, kreativ zu sein, neue, spannende Routen, Wände und Ziele zu finden. Aber dazu verspürte ich jetzt keine Kraft mehr.

Für alles, was ich hätte unternehmen wollen, gab es auf einmal hundert Gründe, warum dies gerade nicht machbar, nicht erreichbar schien. Ich war nicht einmal mehr imstande, einfach so einen Berg hinaufzusteigen. Alles erschien mir so unendlich schwierig, so kompliziert, dass ich nicht mehr den Mut aufbrachte, irgendetwas konkret zu planen. Ich brachte nichts mehr auf die Reihe. Und mit einem Mal hatte ich Angst, mein bisher so geliebtes Leben als Bergsteiger zu verlieren. Ich bekam Angst, dass ich nie mehr in die Berge gehen wollte. Ich fürchtete, dass ich nie mehr Freude am Klettern haben würde, nie mehr mit Freude die großen Berge der Welt betrachten könnte.

Das ging so weit, dass ich meine Wohnung schon gar nicht mehr verlassen wollte. Ich ging auch nicht mehr trainieren, aus Angst, dass mir meine Freunde dort blöde Fragen stellen könnten: „Was ist denn mit dir los? Geht's dir nicht gut?“ Natürlich bemerkten sie, dass ich mich extrem rar machte. Aber es war nicht schwer, Ausreden zu finden. „Ich habe viel zu arbeiten“, sagte ich zu ihnen. „Keine Zeit.“ Mein Arbeitsrhythmus ist kaum zu durchschauen, ich habe keinen Nine-to-five-Job. Es war leicht, meinen Freunden und Bekannten etwas vorzuspielen. Ich ging nicht mehr ans Telefon, meine Türklingel überhörte ich. Die Ängste, mit denen ich täglich zu kämpfen hatte, raubten mir die letzte Energie.

Die Steigerung kam, als mir schlagartig klar wurde: Wenn ich nicht mehr klettern würde, weil ich nicht einmal meine Freunde mehr zum Klettern treffen will, würde ich meine Lebensgrundlage verlieren. Ohne spektakuläre Besteigungen, ohne Bilder und Berichte kann ich auch keine Vorträge mehr halten. Und tatsächlich: Ich hatte verdammt wenige Vorträge. Der Terminkalender war fast leer, niemand wollte mich buchen, es gab keine Anfragen. Finanziell

war sowieso alles grenzwertig. Ohne Geld keine neuen Expeditionen, ohne Expeditionen keine Vorträge, ohne Vorträge kein Geld – jetzt packte mich die nackte Existenzangst. Es bildete sich ein Teppich aus irrationalen Ängsten, der sich auf mich legte und mir die Luft zum Atmen nahm. Wer will sich schon in Vorträgen von einem Bergsteiger begeistern lassen, der in seinen Ängsten den Überblick verloren und schon lange keinen klaren Blick mehr auf die Berge hat? Ich konnte es mir nicht mehr vorstellen, vor einem Publikum mitreißend von meinen Erlebnissen zu erzählen. Von Erlebnissen, die unter dem Eindruck meiner Ängste schon längst im Nebel verschwunden waren? Die Abstände, in denen jetzt in meinem Leben diese irrationalen Ängste auftauchten, wurden immer kürzer. Ich machte mir Gedanken über jeden nur erdenklichen Mist, und das waren keine guten. Jeden Tag neuer Stress, der mir mein Leben versaute. Und langsam bekam ich auch Angst davor, da nicht mehr rauszukommen. Die Schwelle war durchbrochen. Ich landete in einer Abwärtsspirale, die mich immer weiter nach unten zog.

Lange hatte ich vor vielen Dingen die Augen verschlossen, wollte die Probleme nicht sehen, sondern ihnen lieber aus dem Weg gehen. Nur allzu leicht lässt man sich verführen und sucht allerlei andere Gründe in den Problemen. Nur die Psyche wird dabei ausgelassen. Eine signifikante Änderung war mir schon lange Zeit aufgefallen, aber allen Anzeichen zum Trotz übersah ich das Warnsignal. Über geraume Zeit plagte mich nämlich schon eine schräge Angst vor Krankheiten. Schleichend wurde ich zum Hypochonder. Alle paar Wochen hatte ich wieder ernsthafte Angst vor dieser oder jener schwerwiegenden Erkrankung. Ein kleiner Fleck auf der Haut, der blutet? Das Melanom! Müdigkeit und Schlappsein? Vielleicht schon Lebermetastasen eines bösartigen Tumors? Schluckbeschwerden? Ein Ösophaguskarzinom? Ohrensausen? Eigentlich ein gutartiges Symptom, das nur allzu oft von der Psyche ausgelöst wird. Egal, es muss etwas anderes sein. Ich unterzog mich Untersuchungen, Magenspiegelung, Kernspin, was auch immer. Letztlich war ich schon fast enttäuscht, dass nichts zu finden war. Denn sobald meine Psyche von einer Angst befreit war, gab es dort ja Platz für eine neue Angst. Aber der Hinweis, dass es vielleicht doch nur der Druck und der Stress sein könnten, wurde von mir geflissentlich ignoriert.

Die irrationalen Ängste freuten sich bei mir ihres Lebens. Immer mehr von ihnen tauchten auf, ich wurde von Geistern gejagt. Und wenn die Geister gerufen sind, so wird man sie schwer wieder los. Diesen eingebildeten Ängsten ist wirklich mühsam beizukommen, denn es gibt ja keinen Anlass für sie, also gibt es auch nichts, was man konkret abstellen könnte. Wenn ich eine Angst bewältigt hatte, wurde sie direkt von einer anderen abgelöst und bald kam der Tag, an dem ich Angst vor der Angst hatte. Ich litt unter einer ernsthaften Angsterkrankung.

Durch die Tatsache, dass mir aufgrund der fehlenden mentalen auch die sportliche Leistungsfähigkeit abhandengekommen war, wurde mir deutlich, dass ich diesem Prozess, in dem sich schon seit längerer Zeit mein Denken gewandelt hatte, nicht weiter tatenlos zuschauen durfte. Mir wurde bewusst, dass mir jetzt jede Umgehung unmöglich war. Die Probleme hatten sich lange genug angesammelt und verstärkt, nun erschienen sie fast als unüberwindbare Hürde vor mir.

Ganz klar stand vor mir die Aufgabe, all diese Dinge, die über Jahre meine Seele in ein Ungleichgewicht gebracht hatten, zu bewältigen. Und ich wusste, dass ich dazu am besten psychologische Betreuung in Anspruch nehmen sollte. Nur so würde ich die Probleme in mir wirklich bewältigen und ihnen nicht, wie so oft in der Vergangenheit, aus dem Weg gehen. Ich wollte vor allem verstehen, warum mein früher so stabiles Lebensgefühl aus dem Gleichgewicht gekommen war. Ich brauchte Hilfe, um meine Gedanken neu zu ordnen und um für die Zukunft eine Strategie zu entwickeln, die mich mit solchen Situationen zurechtbringen lässt.

Zuerst wurden mir Medikamente angeboten, die mir kurz- und mittelfristig die Angst nehmen sollten. Ich war fertig, enttäuscht, verzweifelt. In diesem Moment war ich am Tiefpunkt

angelangt. Ich schloss die Augen und sah mich schon mit einer weißen Zwangsjacke in einer Gummizelle hocken. Wie konnte es so weit kommen? Mit dem Psychiater besprach ich die Situation, die sich für mich als Bergsteiger mit den Medikamenten ergeben würde, und war natürlich skeptisch, dass dieser Weg über die Medikamente auch mein Weg sein würde. Ich kam zu dem Schluss, dass ich das Vertrauen in mich selbst habe, dass ich mit diesem Problem jetzt noch anders fertig werden könnte. Ich musste es mir nur fest genug vornehmen. Und ich hatte den Willen, ich wollte es, blendete alles andere in meinem Leben aus und konzentrierte mich nur noch auf diese eine Aufgabe. Ich war bereit und schob alles andere auf die Seite. Keine Arbeit, keine Verpflichtung kam mehr an mich heran. Etwas, was mir in den Jahren zuvor so unmöglich erschien ... jetzt, mit einem Mal, war ich rigoros genug und traf für mich diese notwendigen und für mich lebenswichtigen Entscheidungen. Ich musste den Druck aus meinem Leben rausnehmen. Den Druck, der mir das Leben schwer machte.

Ich begab mich auf die Suche nach einer Gesprächstherapie. Was daraus hervorging, war ein langer Weg, der vielleicht mehr Initiative und Kraft verlangte, als wenn ich mich auf Medikamente gestützt hätte. Aber eben auch ein Weg, der mir nachhaltig eine tiefe Erkenntnis über mein Denken und meine Seele brachte. Immer wieder musste ich den Willen aufbringen, die alten Baustellen nicht verschüttet liegen zu lassen, sondern sie wieder umzugraben, neu aufzuschütten. Und ich musste wirklich alles aufgraben. Genau diese Dinge, die mich in der Vergangenheit immer wieder in Bedrängnis brachten. Mein Psychologe öffnete meine Augen für Dinge, die eigentlich so klar waren, die ich aber immer ignoriert hatte. Und er machte mir deutlich, dass ich auf Situationen auch anders reagieren könnte als bisher. Was ich vorher aus Gründen der Erwartungshaltung an mich selbst nie eingestanden hätte, konnte ich jetzt einfach beiseiteschieben. Ich war bereit, mir Dinge einzugestehen, die ich vorher nie zugegeben hätte. Und während ich vormals Dinge gemacht hatte, weil das so von mir erwartet worden war, erteilte ich diesen Erwartungen jetzt eine Absage. Man muss eben nur tief genug sinken, um irgendwann bereit zu sein, derart rigoros zu reagieren. Denn an erster Stelle steht im Leben das eigene Heil. Erst wenn dieses gesichert ist, kann man daran denken, Wünschen und Erwartungen anderer nachzukommen. Ich erkannte, in wie vielen Situationen mir in der Vergangenheit immer wieder der kalte Schweiß auf der Stirn stand. Und ich begann zu verstehen, dass in solchen Momenten der Zeitpunkt kommt, zuerst wieder an sich selbst zu denken, und nicht an das, was andere über mich denken würden oder werden.

Da war diese immerwährende, hasserfüllte Kritik mancher Kletterer an meinem Tun und in den vergangenen Jahren ging mir diese wesentlich mehr zu Herzen, als ich es zugegeben hätte. Immer wieder sah ich meine Reputation als Bergsteiger in Gefahr. Die Kritik traf mich im Innersten und ich wehrte mich mit aller Kraft, doch genau die ging dabei verloren. Hier rächte es sich eben doch, dass ich mich für eine ungewisse Zukunft als Berufsbergsteiger entschieden hatte – jetzt endlich wurde ich aufgefordert, mich dieser Sache zu stellen und mich mit den daraus resultierenden Problemen gründlich auseinanderzusetzen. Ist es wirklich so schlimm, wenn mich jemand kritisiert? Warum berührt es mich, wenn mich andere kritisieren? Wenn sie recht haben, haben sie recht. Wenn sie aber unrecht haben, leide ich unter dem Handeln der anderen!

Heute bin ich in der Lage, manche Dinge anders zu verarbeiten. Wenn mich vormals jemand ungerechtfertigt kritisiert hatte, nahm ich es mir stets zu Herzen, spürte eine tiefe Wut in mir. „Wer sich ärgert, büßt die Sünden anderer Menschen!“ Allein dieser Satz, der mir mitgegeben wurde, bietet mir die Chance, auf viele solcher Situationen anders zu reagieren. Rufe ich mir diesen Satz in Erinnerung, lasse ich mich nicht mehr so einfach provozieren. You have not to be everybody's darling! Nimm diesen Satz wörtlich und dann kannst du wirklich auf Kritik, die aus der falschen Richtung kommt, pfeifen. Lass die Leute reden. Talk is cheap ... denn Reden ist billig, das Heil deiner Seele ist dagegen heilig.

Lebe das Leben

Letztendlich sind es ganz einfache Weisheiten, die mir den Weg aus der Angst gezeigt haben. Über allem stand und steht dabei ein Satz, der mir gleich von Anfang an klargemacht wurde. Ich hatte immer den Wunsch ausgedrückt, dass ich mit der Hilfe von außen so viel wie möglich über mich erfahren wollte, nur um ja nie wieder in die Situation zu kommen, in die ich gerade geraten war. Doch ich wurde aufgeklärt: Die Angst wird dich nie verlassen! Denn das Gehirn vergisst diese Ereignisse nicht. Kein Mensch kann sich je sicher sein, dass er stets ohne Ängste durch das Leben schreiten wird. Und bei mir mit einer derart intensiven Angsterfahrung erst recht nicht. Aber wenn man einmal die Erfahrung gemacht hat, dass man den Weg aus den Ängsten heraus beschreiten kann, wird man für die Zukunft das Vertrauen in sich selbst haben, dass man auch beim nächsten Mal den Weg aus den Ängsten heraus finden wird. Also: Hab keine Angst davor, was irgendwann in der Zukunft passieren könnte. Denke nicht an das Morgen, bewältige dein Jetzt! Und ich war davon überzeugt, dass ich es schaffen werde.

Ich ging meinen Weg und glaube heute stärker zu sein als zu Zeiten vor dieser Krise. Zumindest hatte ich eine unheimlich intensive Erfahrung im Leben gewonnen, einen Einblick in die Seele, der mir sonst verborgen geblieben wäre. Einen Einblick, der mein Leben reicher und mich heute sensibler macht für diese Welt, die in der Öffentlichkeit so gerne verdrängt wird. Tatsächlich erstaunt es mich oft selbst, wie ich nunmehr aus wenigen Worten und Gesten heraus spüre, wenn die Seele eines Mitmenschen leidet. Und ich versuche zu helfen. Immer dann, wenn es in meiner Macht steht. Denn das Wichtigste ist, dass man auf seine Seele hört und es frühzeitig wahrnimmt, wenn man das Gleichgewicht verloren hat. Je früher man daran arbeitet, dieses Gleichgewicht zurückzugewinnen, desto leichter, schneller und nachhaltiger wird die Heilung der Seele sein. Umgekehrt kann man sagen: Wehre den Anfängen! Lass es nicht eskalieren. Je mehr ein schlechtes Gefühl etabliert ist, desto mehr Energie und Zeit braucht es, da wieder rauszukommen. Lieber einmal zu viel die professionelle Hilfe eines Psychologen annehmen, als am Ende im Regen zu stehen, denn so intensiv eine gesteigerte Angsterfahrung auch sein mag: Ich wünsche sie keinem und ich werde auch alles daran setzen, nicht mehr in eine solche abzurutschen.

Der Satz „Mit dir ist überhaupt nichts verkehrt“ wurde für mich zum wichtigsten Credo in jener Zeit, als ich mich zurück ins Leben kämpfte. Man kann sicher kein Generalrezept ausstellen, wie der Einzelne seinen Weg findet. Dafür ist jeder von uns einfach zu unterschiedlich. Wir Menschen sind Individuen und es gibt wohl kaum Komplexeres als die menschliche Psyche. Nimm bei einem Vorgang den Menschen als tragende Komponente hinzu und schon wird es maximal komplex – und gleichzeitig auch unmöglich, einen gewissen Ausgang vorherzusagen. Deswegen ist jeder auch immer noch selbst dafür verantwortlich, den Weg aus einer psychischen Krise zu finden. Jeder, der von einer ernsten Krise betroffen wird, muss sich so bald wie möglich auf die Socken machen, denn hier wird nichts mehr geschenkt. Und mein Therapeut hatte mir ja auch gesagt: „Lethargie ist in einem Moment, in dem einem ohnehin die Energie selbst für die kleinste Handlung fehlt, der Weg des vorerst geringsten Widerstandes. Aber er bringt dich auch nicht weiter! Dir wird es immer schlechter gehen, solange du davonläufst.“ Es war wie ein Tritt in den Hintern, der mir verdammt guttat. Das Wichtigste für mich wurde eine feste Tagesstruktur, und weil ich Sportler bin, regelte ich mein Leben über einen strikten Trainingsplan. Eigentlich ganz entgegen meinem Naturell, denn ich hatte immer nur intuitiv trainiert, genau das gemacht, was mir mein Gefühl sagte. Doch dieses „normale“ Gefühl, dieser normale Bezug zu meinem Körper und meiner Seele war mir abhandengekommen. Jetzt musste ich es über ein striktes Programm zurückgewinnen.

Gemeinsam mit meinem Therapeuten stellte ich einen Stundenplan zusammen. Morgens nicht mehr ausschlafen, denn sobald man in der Früh im Bett wach wird, beginnt schon das Nachdenken. Also Wecker stellen und dann sofort raus mit Programm, wenn es klingelt. Und nach zwei Stunden Vollgas geben hatte ich dann sowieso keinen Cent an Energie für das Nachdenken mehr. Vormittags Skitouren, am besten nicht unter 2500 Meter Seehöhe. Dann duschen. Mittags hatte ich die Aufgabe, Rechnungen zu schreiben und die Vortragstour, die ja in wenigen Wochen anstand, zu planen. Um fünf Uhr dann ging's zum Bouldern, obwohl ich eigentlich viel zu platt war dafür. Aber ich sollte ja nicht „vernünftig“ trainieren, sondern meinen Geist reparieren.

Dieses regelmäßige Auspumpen hat tatsächlich etwas Ausgleichendes für den Geist. Denn bei einem sauberen Ausdauertraining werden im Körper Endorphine ausgeschüttet, die mich am Ende glücklicher machen. Wer kennt es nicht, wenn man am Abend völlig fertig, aber glücklich und zufrieden ins Bett fällt und nur wenige Minuten später dahinschwebt? Und siehe da, auch ich schlief plötzlich nachts wieder gut, wachte nicht mehr ständig auf. Die Struktur in meinem Tagesablauf war die beste Medizin gegen meine irrationalen Ängste. Denn während ich beschäftigt war, konnten sich meine Gedanken nicht mehr selbstständig machen.

Jeder Tag mehr wurde zu einem Gewinn. Klar gibt es das Auf und Ab. Da gibt's wieder den Hänger. Aber das kennt man ja, das gehört zum Leben dazu. Wichtig ist dabei nur, dass man den Glauben an sich selbst hat – den Glauben an das Leben. Und auch eine große Krise stresst dann nicht mehr so, wenn man weiß, dass man es schon einmal geschafft hat, aus dem Größten wieder rauszukommen. Ich hatte es geschafft und eher sprichwörtlich gesagt: Mit jedem Tag wurde es besser. Und wird es auch heute noch.

Ängste kommen und gehen im Leben. Es gibt kein Leben ohne Angst. Die gehört nämlich genauso zum Leben dazu wie der Tod. Deswegen sollte man sich besser mit ihr arrangieren, anstatt sie zu ignorieren. Denn die Angst kann auch jederzeit zum Feind werden. Wer behaupten würde, er wäre dagegen gefeit, lebt gefährlich. Hochmut kommt vor dem Fall! Auch ich bin nicht gegen die Angst gefeit. Ich habe nur vielleicht ein wenig mehr Erfahrung, weil ich nämlich im besten Sinne des Wortes die Angst bereits auf sehr intensive Art und Weise erfahren habe. Aber es gleicht auch wiederum keine Situation der anderen, ständig taucht etwas Neues im Leben auf. Etwas, mit dem man nicht rechnet, das einen aus der Bahn wirft, für das man kein Rezept besitzt, um dem Problem aus dem Weg zu gehen. Es gibt im Leben keine Patentlösungen und niemand sollte sie sich erwarten.

Und so kann jeder, auch ich, jederzeit wieder in eine Krise rutschen. Allein das Bewusstsein dafür lässt mich immer wieder in mich selbst hineinhorchen. Die Angst, dass es erneut passieren kann, macht mich sensibel. Doch ich weiß auch, was zu tun ist, wenn mich irgendwann neuerlich diese irrationalen Ängste überkommen. Die Situation wird mir vertraut sein. Darüber sprechen, Arschtritt, aktiv werden, rausgehen: So habe ich die erste Krise besiegt. Sollte es irgendwann eine zweite geben, gehe ich mit einem Vorsprung ins Rennen.

Der Weg ist das Ziel

Es liegt in der Natur des Menschen, dass er neugierig, lernfähig, reflektierend und zielorientiert ist. Diese Eigenschaften haben ihn zu dem gemacht, was er heute ist. Der Erfahrungsschatz, den die Menschheit in vielen Dingen besitzt, wurde nicht nur erarbeitet, sondern wird in einem steten Prozess weiterentwickelt, aber auch weitergegeben. Was wären wir heute ohne die Leistungen der Pioniere und vorhergehenden Generationen? Somit kann auch keine einzige Leistung auf dieser Welt als Einzelleistung gesehen werden, die individuelle Leistung findet immer nur im Rahmen der Gesellschaft statt. Oder um es plausibel zu machen: Vor 500 Jahren wäre ich definitiv nie ein erfolgreicher Bergsteiger geworden, denn das Bergsteigen gab es damals noch gar nicht.

Im Übrigen ist es ja ohnehin nicht der Berg, den man bezwingt, sondern immer nur das eigene Ich. Ich muss keinen Berg bezwingen, denn ich kann im Leben sowieso nur dann gewinnen, wenn ich auf dem Weg vor allem mich selbst finde. Wie viele Weltmeister und Olympiasieger gibt es, die letztlich nicht glücklich mit ihrem Leben wurden? Die sich nach den großen Erfolgen in einer Phase der Orientierungslosigkeit verloren haben. Erfolg hilft, aber Erfolg allein macht nicht glücklich. Glücklich werden wir nur dann, wenn wir auf dem Weg zum Erfolg lernen, uns selbst bewusst wahrnehmen und dabei an Lebensqualität gewinnen.

Ich habe sehr intensive Momente in den Bergen erlebt. Das ist wohl auch für Außenstehende gut nachvollziehbar, wenn man free solo in einer Wand hängt, in der Kälte der Antarktis klettert oder auf einen Achttausender steigt. Wichtig ist mir aber dabei zu betonen, dass die Qualität des Erlebten nicht von Schwierigkeitsgraden oder der Höhe eines Berges abhängt, denn jeder Mensch hat für sich selbst seinen ganz persönlichen Erlebnishorizont. Mag schon sein, dass der eine vor allem dann glücklich ist, wenn er die kleinsten Griffe in einer Zehnerroute durchziehen muss oder sich auf einen Achttausender hinaufquält. Aber der andere wiederum ist nicht weniger glücklich, wenn er eine Genussroute im vierten Grad bei uns in den Alpen klettert oder auf einen 2000 Meter hohen Wandergipfel steigt. Jeder kann auf seine jeweils ureigene Weise glücklich werden, wesentlich dabei ist eigentlich nur, dass man für sich im Leben etwas sucht, was einen begeistert. Leidenschaft ist einer der Schlüssel zu einem reichen und erfüllten Leben. Reichtum und Titel sind dagegen keine Garanten dafür. Am Ende ist es uns nämlich allen gleich, dass das Glücklich- und Zufriedensein das allumfassende Ziel darstellt. Und das hängt Gott sei Dank nicht davon ab, ob man Präsident, Vorsitzender oder Weltmeister wird. Man stelle sich bloß die Welt vor, in der jeder das Bestreben hätte, Vorsitzender zu werden. Dann würde es in jeder Firma nur einen einzigen glücklichen Menschen geben! Und ehrlich gesagt: Für Vorsitzende ist es alles andere als leicht, glücklich zu werden. Denn wenn man von Erfolg verwöhnt ist, dann darf man nie vergessen, was für einen selbst wirklich wichtig ist im Leben. Es ist nicht einfach, in solchen Positionen von der Fülle der täglichen Anforderungen und Herausforderungen nicht voll in Beschlag genommen zu werden.

Mein Credo lautet, vor allem darauf zu achten, dass man für das, was man macht, eine gewisse Leidenschaft empfindet. Dann ist die Arbeit oder auch das Training für seinen Sport nicht „mühsam“. Die Passion ist der Antrieb für hohe Leistungsbereitschaft genauso wie für Zufriedenheit im Leben. Wer sie in sich spürt, wird immer seine Träume und Ziele haben. Und wenn sich dann noch ein wacher Geist dazugesellt, entstehen Visionen, für die man lebt. Solange wir uns wirklich lebendig fühlen, wollen wir uns weiterentwickeln und im Leben etwas erreichen.

Man kann dabei im Bergsteigen sicher sagen, dass die erfolgreichsten Bergsteiger gleichzeitig auch immer diejenigen waren, die das scheinbar Unmögliche versucht haben. Das waren oft genug nicht unbedingt die physisch stärksten, sondern jene mit der größten visionären

Kraft, die Dinge im Bereich des Möglichen sehen, die für andere noch unerreichbar wirken. Die erste Besteigung des Mount Everest ohne künstlichen Flaschensauerstoff durch Reinhold Messner und Peter Habeler stellte vor allem eine innovative Leistung dar. Und auch heute noch sind Kreativität im Suchen und Finden der wirklich interessanten Ziele sowie mentale Stärke die wichtigsten Voraussetzungen für einen erfolgreichen Alpinisten. Kraft, Ausdauer und technisches Können bilden nunmehr zwar unabdingbare Voraussetzungen, aber die kreative und die mentale Kraft trennen die Spreu vom Weizen.

Die Gefahr, dabei zu scheitern, ist groß, aber es sind das auch wiederum genau jene Projekte, die mich am allermeisten reizen. Es kommt eben nach wie vor auf die richtige Einstellung an. Wenn jemand behauptet, er wäre „Mr. 100% Success“, dann hat er wohl auch noch nie versucht, an seine Grenzen zu gehen. Denn an die Grenze zu gehen schließt die Möglichkeit von Rückschlägen zwangsläufig mit ein. Diese gehören zum Lernprozess zwingend dazu und man sollte von vornherein damit rechnen. Dann trägt man später auch weniger schwer daran, wenn man sich nach einem Rückschlag wieder neu sortieren muss. Das schafft die Basis, aus den gemachten Fehlern zu lernen und erfolgreich Ziele an der eigenen Grenze des Machbaren zu verwirklichen. Wer aus Angst vor Rückschlägen diesen Zielen aus dem Weg geht, versäumt etwas Grundlegendes im Leben. Blickt der Angst in die Augen und ihr werdet für euer Leben gewinnen.

Rückschläge werden aber trotzdem immer ein Thema im Leben sein und auch immer bleiben. Kein Mensch gewinnt aus ihnen Selbstvertrauen, auch ich nicht – und doch suche ich mir stets Ziele, die scheinbar außerhalb des Machbaren liegen. Aber eben nur scheinbar! Ich achte darauf, nicht größenwahnsinnig zu werden. Ich muss am Ende von der prinzipiellen Machbarkeit des Projektes überzeugt sein. Wenn das aber so ist, setze ich alles daran, meine Vision zu verwirklichen.

Je mehr Energie wir auf dem Weg zum Ziel zu investieren haben, desto intensiver ist auch am Ende der Moment, wenn wir ankommen. Auch hier stellt das Bergsteigen wieder eine wunderbare Metapher für das Leben dar: Für einen hohen Berg im Himalaya braucht man oft Wochen, bis man nach Anmarsch und Akklimatisation endlich in Richtung Gipfel steigen kann. Viel hat man investiert, sich unter den Teilnehmern der Expedition beraten, welche Strategie zum Erfolg führen kann, um schließlich am Berg unter neuen Bedingungen den Plan doch wieder korrigieren zu müssen. Wer hier nicht leidensfähig ist, wird in dieser langen Tour der Leiden das Ziel aus den Augen verlieren. Die entsprechende Ausdauer wird eben nur derjenige aufbringen, der die Leidenschaft für die Sache, den Berg und das Bergsteigen im Allgemeinen in sich trägt.

Und tatsächlich ist ja der Blick am Berg alles andere als frei. Solange ich den Gipfel noch nicht erreicht habe, bin ich besetzt vom Ziel. Da glaubt man als Bergsteiger oft, unabhängig und wild zu sein. Die Freiheit, aufzubrechen wohin ich will, habe ich während einer Expedition nicht. Das Ziel hält mich fest und lässt mich nirgendwo sonst hingehen, bis ich es entweder geschafft habe oder aufgeben werde. Am Berg selbst gewinnen wir an Höhe und Überblick, und doch ist die Sicht begrenzt. Denn vor mir ist stets noch der Berg, und solange ich am Steigen bin, sind es immer nur kurze Momente, in denen ich anhalte, um mich vom Berg abzuwenden und die zunehmende Höhe und Sicht wahrzunehmen. Erst der Gipfel selbst macht unseren Blick wirklich frei. Der Horizont öffnet sich und jetzt nehmen wir uns auch die Zeit, diesen Horizont zu sehen. Und dann fühlen wir uns befreit. Wie schön ist es, am Ziel angekommen zu sein! Ein Wahnsinnsgefühl – wenn auch nur für gewisse Zeit. Denn wir haben es schon oft genug erlebt, um zu wissen, dass das Erreichen eines Gipfels jeweils auch das Öffnen eines neuen Horizontes bedeutet. Ein Horizont mit vielen neuen Bergen und potenziellen Zielen, die man noch erreichen will. Es ist wie das Rad des Lebens, das nicht stehen bleibt. Und das ist auch gut so. Denn man lebt, solange man in Bewegung bleibt. Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung. Und

so ändert sich eben auch mit den Jahren der Horizont und für uns Bergsteiger werden irgendwann die Berge, die wir als Ziel anvisieren, auch wieder kleiner. Aber egal, wie groß das Ziel des Traumes ist: Solange man träumt, solange lebt man.

Analphabeten der Angst Lukas Eberle

Sie sitzen in den obersten Etagen von Banken. Sie sind erfolgreiche Manager, weil sie das Risiko nicht scheuen. Sie sind Politiker, weil sie sich rücksichtslos und eigensinnig verhalten können. Es sind Heiratsschwindler dabei, die besonders gut lügen können. Es sind Chirurgen, die im Operationssaal Knochen durchsägen. Oder Bestatter, die kein Problem damit haben, Leichen anzufassen. Manche dieser Menschen werden in unserer Gesellschaft zu Helden, andere zu skrupellosen Mördern und landen im Gefängnis. Sie sind in allen Lebenslagen extrem unterwegs, sie machen Risikosport, weil sie besonders abenteuerlustig sind. Sie haben alle eines gemeinsam: Sie sind das genaue Gegenteil von Langweilern. Es gibt sie in allen Schichten, in jedem Alter, unter Frauen und Männern: die Angstfreien.

Die Wissenschaft nennt Menschen, die vor nichts Angst haben, Psychopathen. Wobei für die Forscher der Begriff keine Wertung darstellt, für sie ist das Wort nicht so negativ besetzt wie für Nichtwissenschaftler. Wer umgangssprachlich von einem Psychopathen spricht, der meint meistens einen böartigen und durchgeknallten Typen. Die Wissenschaftler definieren diese Personenkategorie etwas differenzierter: Wer psychopathische Züge aufweist, ist nicht oder nur kaum in der Lage, die Emotionen Angst und Furcht zu spüren. Das hat zur Folge, dass Psychopathen sehr auffällige Charaktereigenschaften haben, die von der Norm abweichen. Sie nutzen andere Menschen gnadenlos aus, sie sind Meister der Manipulation. Sie kennen nicht die Gefühle, die normale Menschen haben. Sie können sich nicht in ihre Bekannten und Freunde hineinversetzen, sie bedauern ihre Fehler nicht. Psychopathen können die Folgen ihres Handelns nicht abschätzen, und wenn sie für ihr Verhalten bestraft werden, dann lernen sie nichts daraus.

Angstforscher wie Niels Birbaumer gehen davon aus, dass bis zu fünf Prozent der Bevölkerung psychopathisch veranlagt sind. Birbaumer ist Direktor des Instituts für Medizinische Psychologie und Verhaltensneurobiologie der Universität Tübingen, seine Arbeiten zu angstfreien Menschen gehören zu den spannendsten in der Psychologie. „Psychopathen haben keine Krankheit“, sagt Birbaumer, „sie haben einen sozialen Defekt. Ihnen ist alles gleichgültig, außer sie selbst. Psychopathie bedeutet extremes Verhalten, das anderen Menschen irre auf die Nerven gehen kann und das Zusammenleben stört.“ Seit Jahren untersucht der Psychologe das Wesen von Psychopathen. Viele von ihnen sind rücksichtslose, impulsive, aggressive Personen. „Richtig üble Typen“, sagt Birbaumer. Er befasste sich in seinen Forschungen vor allem mit Straftätern, er untersuchte Mörder und Vergewaltiger, weil er diese Gruppe von angstfreien Menschen am leichtesten finden konnte: Birbaumer musste einfach nur ins Gefängnis gehen. Etwa zehn Prozent der Kriminellen seien Psychopathen, schätzt der Forscher, sie würden aber mehr als 70 Prozent der schweren Verbrechen begehen. Für seine Studie hat er über ein Dutzend Verbrecher in Gefängnissen in Bayern und Berlin untersucht. Um den Probanden ins Gehirn schauen zu können, legten Birbaumer und sein Team die Psychopathen zuerst in einen Kernspintomographen. In der Röhre wurden die Gehirne Bild für Bild gescannt. Mit einem Elektroenzephalogramm konnten die Forscher auch die elektrischen Aktivitäten in den Gehirnen der Probanden messen. Am Ende verglich Birbaumer die Ergebnisse mit denen von nicht-psychopathischen Versuchspersonen. „Wir konnten beweisen, dass bei angstfreien Menschen bestimmte Hirnregionen zu wenig durchblutet sind. Diese Bereiche sind in den Momenten, in denen andere Menschen Angst bekommen würden, nicht aktiv genug“, erklärt der Wissenschaftler.

Die Unterschiede zwischen Psychopathen und normalen Menschen betreffen vor allem drei Hirnareale: die Inselregion, die Amygdala und den Orbitofrontalen Kortex. Alle drei Bereiche helfen uns dabei, Entscheidungen zu treffen. Die Inselregion ist so groß wie eine

Zweieiromünze und liegt in etwa in der Höhe der Schläfen. Sie unterstützt uns dabei, in riskanten Situationen das Richtige zu tun, sie löst das unangenehme Magengrummeln aus, wenn wir Angst haben, und sagt uns, was wir verabscheuen und wonach wir verlangen sollten. In der Amygdala entsteht das Gefühl für eine bedrohliche Situation, dank der Amygdala bereiten wir uns darauf vor, anzugreifen oder zu flüchten. Der Orbitofrontale Kortex, der im vorderen Teil des Gehirns liegt, ist dafür zuständig, dass wir nicht sofort alles umsetzen, was uns in den Sinn kommt. Bevor wir im Freibad vom Beckenrand einen Salto machen, wägen wir durch den Orbitofrontalen Kortex zuerst ab, ob es sich auch lohnt oder ob wir vielleicht dafür vom Bademeister bestraft werden. Alle drei Areale sind beteiligt, wenn normale Menschen Angst haben, doch bei Psychopathen sind diese Felder zu wenig aktiv. Manchmal sind sie sogar „richtig verkümmert“, wie Wissenschaftler Birbaumer sagt.

Die Folgen machen Psychopathen zu auffälligen Zeitgenossen: Erstens fehlt ihnen die Fähigkeit, sich in die Gefühlswelt ihrer Mitmenschen hineinzusetzen. Sie können nicht empathisch sein, sie realisieren nicht, was ihr Handeln für andere bedeutet. Zweitens sind die Betroffenen nicht in der Lage, die Konsequenzen ihrer Taten emotional vorauszusehen und sich dementsprechend zu verhalten. Sie können nicht antizipieren, dass es böse für sie enden könnte. Die angstfreien Verbrecher zum Beispiel wissen durchaus, dass es ein Risiko ist, auf der Straße jemanden zu überfallen oder in ein Haus einzudringen. Sie wissen, dass sie in den Knast kommen können. Aber sie fürchten sich nicht davor, weil ihr Körper ihnen keine Rückmeldung gibt. Sie spüren die negativen Folgen der Angst nicht. Der erhöhte Pulsschlag, der steigende Blutdruck, die schnelle Atmung, die Muskelanspannung: Das alles löst in ihnen keine Reaktion aus. „Das Gehirn der Psychopathen sagt ihnen nicht: Hey, da ist etwas faul, dieser Situation solltest du besser ausweichen“, erklärt Birbaumer. Er nennt die Betroffenen deswegen auch „Analphabeten der Angst“.

Wie kommt es, dass jemand keine Angst mehr spürt? Die Gründe dafür sehen die Wissenschaftler in sozialen Einflussfaktoren, von denen die Psychopathen meistens schon in ihrer Pubertät geprägt wurden. Die Schwerverbrecher, die Professor Birbaumer in den Gefängnissen untersucht hat, haben in ihrem Leben so ziemlich alle Facetten der Gewalt erlebt. Im Fernsehen, in Computerspielen, in Pornos, einige nahmen früh Drogen, wurden von ihren Vätern verprügelt und hatten alkoholabhängige Eltern. Sie wurden zu Psychopathen, weil sie gegenüber Dingen abstumpften, die auf den Großteil der Menschen abschreckend und Angst einflößend wirken. Deswegen sind aber längst nicht alle Psychopathen kriminelle Schwerverbrecher. Weniger intelligente Psychopathen kommen eher mit dem Gesetz in Konflikt, während intelligente Psychopathen zum Beispiel eine Karriere als Manager machen und viel Geld verdienen können.

Fast jeder Mensch hat seine persönliche, kleine, angstfreie Zone. Es kommt darauf an, in welchem Bereich man desensibilisiert wurde. Professor Birbaumer spricht von einer „selektiven Psychopathie“. Er sagt: „Wir sind alle in gewisser Weise Psychopathen, je nachdem, in welcher Situation wir gelernt haben, keine Angst zu haben.“ Ein Arzt hat kein Problem damit, im Operationssaal einen Patienten mit einem Skalpell aufzuschneiden, weil er es im Studium schon oft machen musste. Ein erfahrener Kriegsreporter stellt sich freiwillig zwischen die Fronten, berichtet hautnah von einem Konflikt, in dem Schüsse fallen und Bomben detonieren, während er völlig unbewaffnet ist. Angstfreie Menschen gibt es in allen Berufen, in allen Schichten. Und ganz oft auch im Sport. Denn es gibt noch ein weiteres Kriterium, an dem Psychopathen zu erkennen sind: Sie können Langeweile nicht aushalten. Ihr schlimmster Albtraum ist eine ruhige Umgebung, Stille, Abgeschiedenheit. Psychologe Birbaumer erklärt das mit dem „niedrigen Erregungsniveau des Nervensystems“, mit dem angstfreie Menschen leben würden. Das bedeutet, dass sie ständig zappelig sind, immer unter Strom. Sie brauchen den schnellen Kick, damit sie

zufrieden sind. „Psychopathen sind hungrig nach Sensationen“, sagt Birbaumer, „und die finden sie oft in gefährlichen Sportarten. Deswegen gibt es unter den Extremsportlern sehr viele Psychopathen.“ Früher zog es angstfreie Menschen in den Zirkus, sie arbeiteten als Seiltänzer oder Dompteure von Löwen und Tigern. Heute machen sie Base-Jumping, klettern Free Solo, werden Marathonschwimmer oder starten bei Ultraläufen. Sie springen mit Skiern aus Helikoptern und fahren knapp vor Lawinen durch den Tiefschnee im Hinterland. Um den Extremsport herum hat sich inzwischen eine Massenindustrie gebildet – auch durch die vielen angstfreien Menschen, die so ein Abenteuer brauchen. Wissenschaftler Birbaumer geht davon aus, dass „knapp die Hälfte“ aller Risikosportler psychopathische Züge hat. Es gibt zwei unterschiedliche Typen von Extremsportlern. Die Mutigen müssen jedes Mal ihre Angst überwinden, bevor sie abspringen oder losklettern. Sie schwitzen, fühlen ein Kribbeln in den Fingern und ein dumpfes Gefühl im Magen. Die psychopathisch veranlagten Extremsportler dagegen haben keine Angst vor dem Tod. Sie können beispielsweise auch nicht abschätzen, was ein Unfall für ihre Angehörigen bedeuten würde. Wer ohne Angst ist, kann alles machen. Wer ohne Angst ist, ist aber auch nicht mutig. Psychopathische Extremsportler hasardieren mit ihrem Leben, die Konsequenzen sind ihnen egal, sie handeln rücksichtslos, ohne dass sie es wissen.

Psychopathen können lernen, wieder Angst zu haben. Professor Birbaumer hat dazu Übungen an einem Computerbildschirm entwickelt. Dadurch sollen die betroffenen Hirnareale wieder besser durchblutet werden. „Man kann diese Bereiche trainieren wie einen Muskel“, sagt Birbaumer. Unter den Schwerverbrechern habe er schon gute Ergebnisse erzielt. Psychopathische Extremsportler dagegen haben an so etwas natürlich wenig Interesse. „Von denen würde sich kaum jemand so einer Therapie unterziehen“, glaubt der Wissenschaftler. Die Anerkennung, die Extremsportler über die Medien bekommen, ist eine viel größere Belohnung für sie, als unverletzt zu bleiben und ein verhältnismäßig langweiliges Leben führen zu können.

Bergsteigen ist nicht Golfspielen

Bergsteigen ist kein Kindergarten und deshalb ist es durchaus gesund, beim Bergsteigen Angst zu haben. Gerne wird ja das Bergsteigen romantisch verklärt. „Die Eroberung des Nutzlosen“, „Sterne am Mittag“, „Zwischen Himmel und Erde“, „Berge im Licht“: Diese Titel von Bergbüchern und -filmen sprechen ihre eigene Sprache. Und ja, wenn man dort oben in den hohen Bergen einen Sonnenuntergang erlebt, ist das auch tatsächlich ein Moment, an dem man das Großartige nicht suchen muss. Man erlebt es gerade.

Wie muss sich Hermann Buhl gefühlt haben, als er bei untergehender Sonne 1957 zusammen mit Kurt Diemberger auf dem Gipfel des Achttausenders Broad Peak gestanden war? Sicher war er völlig fertig, aber man braucht nicht groß nachzudenken, um zur Erkenntnis zu kommen, dass es ein einzigartiges Erlebnis gewesen sein muss. Fast wie losgelöst von der Erde in den letzten Sonnenstrahlen dort ganz oben stehen. Noch ist es warm, es ist ruhig. Ein Traum, den man über Jahre geträumt hat, und jetzt ist er da und stellt alles in den Schatten.

Und doch ist es eine höchst prekäre Situation, an einem der höchsten Berge der Erde ganz oben zu stehen. Die Nacht kommt, mit ihr die Dunkelheit und die Kälte. Da geht es ganz anders als beim Golfspielen um das Überleben. Extremes Bergsteigen lebt davon, dass man in vollem Bewusstsein sein Leben in Situationen bringt, die das eigene Leben gefährden, um sich dann in einer solchen Situation zu bewähren und wieder hinauszumanövrieren.

Ein Wagnis bei mir ist immer mit der Angst verbunden, weil ich mir des Risikos bewusst bin. Ich bin also kein Blinder, der planlos durch die Welt der Berge stolpert. Mir sind die eingegangenen Risiken stets sehr bewusst. Zumindest hoffe ich das! Denn wer die Gefahr nicht erkennt, ist sich des eingegangenen Risikos nicht bewusst. Kaum einer lebt gefährlicher in den Bergen als ein lawinentechnisch unerfahrener Skifahrer abseits der Piste. Die Lawine fragt nicht, sie tötet. Der Weiße Tod. Er kommt, jedes Jahr.

Der erfahrene Alpinist muss dagegen ein echt wagemutiger Mensch sein, der Risiken bewusst eingeht. Kein ahnungsloser Chaot, der entweder die Risiken nicht erkennt oder sie ganz einfach missachtet. Das sind die Hasardeure. Sie haben es aber beim Bergsteigen noch nie weit gebracht. Denn als engagierter Alpinist bewegt man sich praktisch permanent im absturzgefährdeten Gelände, und wer hier nicht sauber zur Sache geht, der wird auch nicht lange ohne Blutzoll unterwegs sein. Das Fatale im Extremalpinismus ist die Tatsache, dass man auch heute noch durch ein immenses Risikoverhalten Spitzenleistungen möglich machen kann. Hier ist dann oft nicht einmal ein besonders hohes technisches Können gefordert, sondern vielmehr die Bereitschaft, alles zu geben. Also in letzter Konsequenz auch das Leben.

Die bestimmten, noch nicht realisierten Wände an den großen Bergen der Welt sind meist nicht die wirklich steilen, harten Wände, sondern jene, die mit hohen objektiven Gefahren aufwarten: mit Stein- und Eisschlag, mit Séracs oder Lawinen. Augen zu und durch. Da kann ein engagierter Alpinist immer noch viel erreichen, aber alt ist von denen noch keiner geworden.

Die Motivation, solche unkalkulierbaren und auch hohen Risiken einzugehen, kann dabei sehr verschieden sein. Wer kennt sie nicht, die ungestümen Phasen des Lebens? In der Jugend macht man so manchen Unsinn, den man mit vierzig sicher nicht mehr wagt. Da schaut tatsächlich das Testosteron aus den Augen raus. Eine gefährliche Zeit, weil einem durch das Gefühl, sich selbst etwas beweisen zu müssen, oft das gesunde Maß an Menschenverstand abhandenkommt.

Aber auch später kehrt die gefährliche Zeit zurück. Zumindest für jenen, der den Alpinismus extrem und engagiert betreibt. Irgendwann lassen die Kräfte nach, wie leicht ist man dann versucht, die schwindende Kraft über das gesteigerte Risikoverhalten zu kompensieren.

Selbst wenn man schon lange nicht mehr zu den Besten gehört, kann man an den großen Bergen der Welt einfach dort weitermachen, wo die anderen wegen der Gefahren sich bereits wieder zurückziehen. Der große Erfolg winkt und diese Verlockung ist die Gefahr, gegen die auch beste und erfahrenste Bergsteiger nicht immer gefeit sind. Jeder will gut sein, und hier beim Bergsteigen kann man es, sogar wenn man gar nicht mehr wirklich „gut“ ist. Man muss das Hirn ausschalten und dann geht schon noch was!

Die Angst, dein bester Freund. Diese Erkenntnis ist der sicherste Weg, Gefahren aus dem Weg zu gehen. Derjenige, der die Angst erkennt und auch anerkennt, ist eigentlich schon auf der sicheren Seite unterwegs. Und das gilt nicht nur für das Bergsteigen.

Täglich sind wir mit der Frage konfrontiert, inwiefern das, was wir machen, unserem Leben gefährlich werden könnte. Wir sind in gewissem Sinne sogar gezwungen, uns mit dieser Frage auseinanderzusetzen, denn viele Dinge, die das Leben so lebenswert machen, sind unvermeidbar mit einem bestimmten Risiko verbunden. Würden wir dabei ständig mit der Angst, unser Leben zu verlieren, leben, wir könnten die vielen schönen Dinge, die das Leben bereithält, nie erleben.

Risiko ist daher ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens, und für mich als Bergsteiger ist das Risiko in den Bergen sogar ein ständiger Begleiter. Mit diesem Dilemma betritt auch jeder andere Bergsteiger die Welt der Berge. Die Berge sind eine der wenigen noch weitgehend ursprünglichen Landschaften inmitten von Europa. Mag dabei das Bestreben, die Berge „sicher“ zu machen, auch noch so weit gehen – die Berge werden eine Landschaft bleiben, die eine Bedrohung für das Leben darstellt. Ohne Risiko kein Bergsteigen!

Aber genau dieses Risiko macht das Bergsteigen auch so interessant: Eigenverantwortung übernehmen, selbst einschätzen, welche Bedrohung mein Tun tatsächlich für das Leben bedeutet, und dementsprechend handeln. Das ist der Kern des Bergsteigens und die Würze des Alpinismus.

Als Bergsteiger brauchen wir Wissen, um die Gefahren zu erkennen, den Verstand, um auf die erkannten Gefahren adäquat zu reagieren, und das entsprechende Können, um der Gefahr mit möglichst geringer Bedrohung für das eigene Leben zu begegnen. Sicherheit kommt nie von außen, sondern immer nur vom Bergsteiger selbst.

Natürlich muss jeder Extrembergsteiger wie auch jeder Bergwanderer in seinem Leistungsbereich bleiben und objektive Gefahren wie Steinschlag oder die Wetterlage in die Tourenplanung einbeziehen. Haben aber all jene, die in den Bergen auf der Strecke geblieben sind, ihre Leistungsfähigkeit oder objektive Gefahren eventuell falsch eingeschätzt? Bei vielen Unfällen mag dies zutreffen, bei anderen war ihr Tod ganz einfach Schicksal, Pech oder wie immer man dies nennen mag. Alle haben sie nach Grenzerfahrungen, nach immer neuen Herausforderungen gesucht, sei es als Skitourengänger, als Alpinisten in einer der Nordwände der Alpen, als Alleingänger oder in der Todeszone des Himalaya. Oft genug haben gerade die Wegbereiter und Protagonisten des Bergsteigens ihren Pioniergeist mit dem Leben bezahlt – so wie viele andere Pioniere, die mit der Absicht ausgezogen waren, die letzten noch unbekannten Gebiete unseres Globus zu erforschen. Man mag ihr Tun sehr kritisch sehen, Tatsache aber bleibt, dass eine Gesellschaft sich nur weiterentwickeln kann, wenn sie den Mut zum Risiko besitzt. Aber bitte mit Hirn!

Ich selbst sehe mich nicht als Draufgänger. Und ehrlich gesagt, es ist auch gar nicht möglich. Denn nur durch gutes und richtiges Risikomanagement kann man mehr als 20 Jahre Extrembergsteigen überleben. Ich werfe mein Leben nicht leichtfertig in den Ring. Ich bin nicht lebensüberdrüssig, ganz im Gegenteil. Ich will leben und das Leben spüren. Und weil das Erleben der Angst mein Leben reicher macht, bin ich auch bereit, hohe Risiken einzugehen. Aber nur, wenn ich der Überzeugung bin, das Risiko zu verstehen und realistisch einschätzen zu können. Erscheint es mir zu hoch, trete ich zurück. Erscheint es mir vertretbar, lebe ich meine

Leidenschaft!

„Angst macht dich nackt“ Lukas Eberle

Es ist Mitte September 2012, vor wenigen Tagen kamen Alexander und Thomas von einer Expedition auf Baffin Island in Kanada zurück. Sie waren dort in einer 700 Meter hohen Wand am Mount Asgard unterwegs, wo sie als Erste die Route „Bayrische Direttissima“ frei kletterten. Die Brüder sprechen im Doppelinterview über ein Schlüsselthema des Bergsteigens: die Angst.

Alexander, Thomas, wann hattet ihr das letzte Mal Angst?

Thomas: Bei mir war das am Mount Asgard auf Baffin Island. Ich kletterte in der Schlüsselseillänge in gut 400 Metern Höhe. Der schwierigste Zug, an dem ich vier Mal schon gescheitert war, lag bereits hinter mir. Jetzt musste ich nur noch einen heiklen Kletterzug bewältigen, dann war es geschafft, das war der Schlüssel zum Erfolg, komprimiert jetzt auf einen einzigen Meter. Ich musste einen fliegenden Handwechsel in einem Zweifingerloch machen, also die linken Finger rausziehen und die rechten Finger reinstecken. Das war nicht ganz einfach, weil ich im toten Punkt umgreifen musste. Für einen kurzen Moment hatte ich keinen Halt und stand nur auf einem winzigen Tritt. Zieh durch und mach es einfach! Kurz vor dem Wechsel fing ich an zu denken: Wenn ich das nicht schaffe, was dann? Und genau da ist das Problem: Wenn du in Extremsituationen zu denken anfängst, ist es meist schon zu spät! Mein Körper begann zu zittern, Angst überkam mich, ich hatte Angst, im entscheidenden Moment zu versagen.

Alexander: Ich auch, ich sicherte Thomas und dachte mir nur: Bitte, bitte, du darfst jetzt nicht abfliegen.

Thomas: Diese Erfolgsangst kann zwei Resultate liefern, Nervosität, was zum Versagen führt, oder sie beflügelt und mobilisiert immense Kräfte. In diesem Fall war es eine Mischung von beidem. Ich spürte jeden Millimeter Fels, suchte den hundertprozentigen Kontakt zur Wand. Mit aller Kraft und all dem Willen, es schaffen zu wollen, habe ich wenig später den rettenden Griff in der Hand. Ich hab' es geschafft! Danke, für diesen Moment habe ich zwei Jahre gelebt, trainiert, geträumt.

Ihr findet, dass Angst ein tolles Gefühl ist. Warum?

Thomas: Es ist ein archaisches Gefühl, etwas Echtes. Echte Angst macht dich nackt wie einen Urzeitmenschen. Es ist ein Moment, in dem man weiß, dass das „Jetzt“ zählt. Jetzt muss man funktionieren und nicht später.

Alexander: Es gibt kein anderes Gefühl, das so intensive Momente in meinem Leben erzeugt. Immer dann, wenn die Angst mit im Spiel ist, wird es etwas ganz Besonderes. *Thomas:* Ja, wenn du eine große Angst durchlebt hast, fühlst du dich lebendig.

Kannst du das an einem Beispiel erklären?

Thomas: Ich bin hin und wieder mit Freunden beim Base-Jumpen in die Alpen. Wenn der letzte Sprung dann einige Wochen zurück liegt, dann habe ich vor dem Absprung so ein mulmiges Gefühl, das man auch als Angst bezeichnen kann. Das Adrenalin durchflutet den Körper, die Pulsfrequenz ist erhöht, die Finger schwitzen. Ich weiß, dass ich in den nächsten Sekunden freien Falls alles richtig machen muss, sonst wären es meine letzten. In dem Moment, in dem ich abspringe, mache ich die Türe zum Leben zu. Die Angst bleibt am Exit und ich fliege,

befinde mich in einem Vakuum. Ich denke nicht mehr, ich bin so konzentriert, dass ich nur noch handle. Erst bei der Landung mache ich die Türe zum Leben wieder auf. Das Gefühl ist gigantisch: Freude, Kraft, Leben, alle Emotionen durchströmen den Körper. Dieser Moment ist der perfekte Flow, den wir immer wieder erleben möchten. Vielleicht ist aber das Gefühl so genial, weil man Momente der Angst durchlebt hat!

Bist du Extremsportler, um das Gefühl der Angst noch stärker spüren zu können?

Thomas: Nein, ich bin Extremsportler, weil mir das, was ich tu', Spaß macht. Die Angst ist eine Begleiterscheinung, die ich erfahre, jedoch nicht suche! Man muss auch kein Extremsportler sein, um diese Angst zu erleben. Ich kann jedem nur empfehlen, einmal im Leben seinen Ängsten aktiv zu begegnen, einfach jenen Schritt zu tun, den du dir nie hättest vorstellen können.

Seid ihr süchtig nach Angst?

Alexander: Wenn du mich als Extremsportler fragst, würde ich ganz klar mit Ja antworten. Ich sehe aber in der Angst nicht etwas, das mich schwächt. Ich sehe in ihr ein Versprechen. Sie verspricht mir wertvolle Gegenleistungen für meinen Einsatz. Somit trägt die Sucht nach Angst nichts Negatives in sich. Ganz im Gegenteil: Sie bereichert mein Leben.

Ihr habt beide schon lebensgefährliche Abstürze gehabt. Wie fühlt sich das an?

Thomas: Wie ein Film, bei dem du gleichzeitig Schauspieler und Zuschauer bist.

Das musst du genauer erklären.

Alexander: Na ja, wenn du abfliegst, denkst du nicht mehr nach, du reagierst nur noch. *Thomas:* Wenn du am Stürzen bist, dann hast du gar keine Zeit, um nachzudenken. In dem Moment, in dem du abschmierst, befindest du dich praktisch nicht mehr in der Realität. Dein Körper bewegt sich, du bringst dich reflexartig in eine einigermaßen gute Landeposition, aber ohne dass du das mit deinem Geist steuern könntest. In der Luft ist dein Geist nur noch Passagier deines Körpers und beobachtet wie ein Zuschauer das Geschehen. Erst wenn du am Boden liegst oder im gespannten Seil hängst, kannst du wieder normal denken.

Wer war von euch als Kind ängstlicher?

Alexander: Wir waren beide recht wild unterwegs, sind auf Bäumen rumgeturnt und im Freibad vom Zehnmeterturm gesprungen.

Thomas: Da waren auf jeden Fall Sachen dabei, die ich meinen Kindern nicht durchgehen lassen würde. Vor Mutproben hatte ich früher keine Angst, schon eher vor schlechten Noten in der Schule.

Seid ihr durch das Klettern angstresistent geworden in eurem Leben abseits der Berge?

Alexander: Überhaupt nicht. Nur weil wir gut mit der Angst am Berg umgehen können, heißt das nicht, dass wir das auch im Alltag hinkriegen. Das sind zwei komplett verschiedene Welten. Ich würde sagen, dass wir zu Hause dieselben Sorgen, Zweifel und Ängste haben wie

andere Menschen auch.

Thomas: Beim Bergsteigen bringen wir uns immer wieder in eine lebensbedrohliche Situation. Aber das bringt unser Sport automatisch mit sich. Und wenn es so sein soll, dann wollen wir die Angst zulassen. In diesem Moment ist dieses Gefühl unser wichtigster Partner, damit wir hellwach im richtigen Moment die richtige Entscheidung treffen. Das gehört zu unserem Handwerkszeug. Wir haben gelernt, mit der Angst aktiv im positiven Sinn umzugehen. Mit den Ängsten des normalen Lebens hat das jedoch nichts zu tun und für mich sind diese schwieriger zu bewältigen.

Wovor hast du im Alltag Angst?

Thomas: Wenn ich so darüber nachdenke, habe ich die meiste Angst um meine Familie. Ich glaube, diese Angst hat jeder, der eine Familie mit Kindern hat. Es wäre auch das Schlimmste, wenn etwas mit den Kindern passieren würde. Diese Ängste sind ganz natürlich und immer präsent. Es ist eben schwierig, keine Angst zu haben, wenn zum Beispiel einer meiner Söhne etwas Riskantes durchzieht. Ich kann mich jetzt auch sehr gut in die Rolle meiner Eltern versetzen, wie es ihnen ergangen ist, als Alexander und ich losgezogen sind. Da kann ich nur großen Respekt aussprechen und auch einiges lernen.

Ihr könnt aus dem Angstmanagement im Sport also nichts für euer restliches Leben ziehen?

Alexander: Während meiner Krise habe ich durchaus viel davon profitiert, dass ich Profibersteiger bin. Mein Geist war krank, ich war in einer Angstspirale gefangen. Mein Therapeut gab mir den Tipp, meine Situation wie ein anspruchsvolles, schwierig zu erreichendes Ziel an einem Berg zu begreifen. Statt ständig am Fuß des Berges herumzurennen, dem Problem aus dem Weg zu gehen und den Ängsten davonzulaufen, sollte ich den Aufstieg beginnen. Einen ersten Schritt machen. So konnte ich mein Grundproblem angehen: Ich sah ein, dass ich nicht mehr so weitermachen konnte, dass ich mich dem Problem stellen muss, um meine Ängste in den Griff zu bekommen.

Wann habt ihr Angst um den Bruder?

Thomas: Das ist eigentlich immer dann der Fall, wenn Alexander ohne mich unterwegs ist. 2011 kletterte er solo am Berg Aguja Saint Exupery in Patagonien. Ich lag währenddessen krank zu Hause. Damals wollte ich gar nicht wissen, zu welchem Zeitpunkt er genau unterwegs ist. Ich wollte mir nicht vorstellen, wie er in der Wand hängt, überlebenswichtige Entscheidungen treffen muss und ich daheim Kaffee trinke.

Alexander: Ich hatte ein ähnliches Erlebnis, als du am Ogre im Karakorum warst. Ich war gerade bei unseren Eltern zu Hause, als sie den Anruf mit der Nachricht bekamen, dass du gerade am Gipfel bist. Bei mir wurde die Freude aber von einer Sorge überlagert. Mir war klar, dass der Rückweg noch gefährlicher wird als der Aufstieg. Ich bat meine Eltern, mir sofort Bescheid zu geben, sobald sich Thomas von unten aus dem Basislager meldet. Nach zwei Tagen hatten sie immer noch nicht bei mir angerufen, dabei hätte Thomas längst zurück sein müssen. Ich war unfähig, von mir aus bei meinen Eltern anzurufen. Ich befürchtete, dass ihm etwas Schlimmes zugestoßen war und er sich deswegen nicht meldete. Erst nach drei Tagen rief ich meine Eltern dann doch an, ich hielt es nicht mehr aus. Thomas war zu diesem Zeitpunkt längst zurück im Basislager, er hatte auch angerufen, meine Eltern hatten einfach vergessen, mir Bescheid zu

geben.

Thomas: Das ist eine seltsame Angst. Mein Bruder ist ein wichtiger Teil meines Lebens, und ich kann seine Entscheidungen am Berg in diesem Moment nicht mittragen. Eigentlich ist es dieselbe Angst wie die um meine Familie. Diese Angst kann auch nur mit Vertrauen bewältigt werden.

Alexander: Das ist auch der Grund, warum ich im Voraus kaum jemandem von meinen Free Solos erzähle. Unserer Mutter schon gar nicht. Die Angst um mich würde sie quälen, sie würde wahrscheinlich alles unternehmen, um mich daran zu hindern. Die Menschen um mich herum hätten Angst um mich. Sie wären Zuschauer wider Willen. Das hilft ihnen nicht, und mir auch nicht.

Beim Klettern und auf Expeditionen seid ihr mit Risiken konfrontiert, die ihr kaum beeinflussen könnt. Felsstürze, Steinschlag, Séracs, Lawinen und Wetterstürze können lebensgefährlich für euch sein. Habt ihr mehr Angst um euer Leben oder um das des Bruders?

Thomas: Diese Frage kann ich so nicht beantworten, weil in dem Moment, wenn es am Berg ernst wird, jeder für jeden einsteht. Das Team wird zur Einheit und das Individuum verliert seine Wichtigkeit. Jeder tut alles, um aus dieser lebensbedrohlichen Situation rauszukommen.

Alexander: Wenn der Thomas abstürzt und stirbt, dann würde ich nicht nur einen der wichtigsten Menschen in meinem Leben verlieren. Ich müsste meiner Mutter unter die Augen treten und sagen, dass der Thomas nicht mehr heimkommen wird. Ich müsste zu seiner Familie fahren und dasselbe machen, dann würde ich mit der Nachricht vor seinen drei Kindern stehen: Euer Papa ist am Berg geblieben. Ich kann mir nichts Schlimmeres vorstellen, ein Albtraum. Wenn es dagegen mich selbst erwischt, dann muss ich niemandem mehr etwas erklären, deswegen habe ich mehr Angst um das Leben meines Bruders als um meines.

Das ist eine ziemlich egoistische Sichtweise.

Alexander: Ja, das kann man so sehen. Angenommen, ich lerne in Patagonien einen Kollegen aus Spanien kennen, wir unternehmen eine gemeinsame Tour, er stürzt dabei ab. Jeder Unfall, bei dem ein Mensch ums Leben kommt, ist eine Tragödie. Wenn ich das am Berg erlebe, ist das heftig. Andererseits würde es aber nicht das Leben meiner Familie und meiner Freunde beeinträchtigen. Wenn dagegen mein Bruder stirbt, wäre es für mein ganzes Umfeld ein schwerer Schicksalsschlag. Ich kann nur hoffen, dass uns das nie passiert.

Wenn ihr auf Expeditionen seid, durch Eis und Schnee klettert, in der Todeszone auf über 8000 Meter, was ist die größte Angst, die euch dabei begleitet?

Thomas: Im Grunde ganz einfach: die Angst, dass irgendetwas passiert! Eigentlich klettert die Angst im Hintergrund immer mit, sie schützt dich, einen fatalen Fehler zu begehen. Gefährlich wird es erst, wenn diese Angst nicht mehr präsent ist, wir uns in einer Komfortzone bewegen. Das passiert meist im bekannten oder einfachen Gelände.

Was ist das einfache Gelände?

Thomas: Damit meine ich ein Terrain, in dem es zwar keine großen technischen Schwierigkeiten gibt, in dem man aber trotzdem abstürzen kann. Wenn es zu leicht ist, wird man auch leichter nachlässig. Ich merke das immer nach drei oder vier Wochen auf unseren Expeditionen. Da kenne ich dann den Berg, ich bin mit dem Gelände vertraut und werde

zunehmend relaxt. Jeder Griff, jeder Tritt, jeder Gang ist zur Routine geworden. Diese Momente sind extrem gefährlich.

Alexander: Im Yosemite-Nationalpark, an der Route „Zodiac“, ist Thomas mal ohne Sicherung losgeklettert. Das ist eine Wand im oberen zehnten Schwierigkeitsgrad, und der kraxelt einfach drauflos. Nach den ersten Kletterzügen schrie ich zu ihm hoch: Hey, du bist gar nicht angeseilt! Er hatte vergessen, einen Knoten ins Seil zu machen.

Thomas: 90 Prozent der Unfälle passieren wegen solcher Unachtsamkeiten, da ist man einfach gedankenlos unterwegs. Ein befreundeter Bergsteiger ist in einem solchen Moment ums Leben gekommen. Er ging nachts aus dem Zelt, weil er pinkeln musste. Dabei flog er in eine Gletscherspalte. Ein anderer stolperte am Berg über seine Schnürsenkel, er stürzte ab und starb. Es passiert mir übrigens auch manchmal, dass ich beim Absteigen an den Schnürösen meiner Schuhe hängen bleibe. Der Teufel sitzt immer da, wo man ihn nicht erwartet! Dieser Satz gehört unterstrichen und beantwortet eigentlich alle Fragen bezüglich aller Gefahren. Aber aus jeder Erfahrung kann man lernen: Aus diesem Grund haben wir zum Beispiel mit unserem Sponsor eine Kleinigkeit an den Schuhen verändert. Und diese Kleinigkeit schützt dein Leben! Somit können diese Situationen auch einen Beitrag liefern, das Bergsteigen sicherer zu machen.

Kannst du dir für solche angstfreien Situationen Angst antrainieren?

Thomas: Nein, es wird immer passieren, dass man mal unkonzentriert ist. Wenn ich mich dabei ertappe, gebe ich mir innerlich eine Watschn. Ich zwingen mich auch in der Routine, die Ernsthaftigkeit zu bewahren und habe gelernt, dass im Wohlfühlbereich die größte Gefahr steckt.

Jeder Mensch hat ein anderes Angstlevel. Alexander, in welchem Bereich hat Thomas weniger Angst als du?

Alexander: Beim Bergsteigen auf 7000 bis 8000 Metern reagiert der Körper stark auf die Höhe. Er bekommt weniger Sauerstoff, darunter leidet die Leistungsfähigkeit, unsere Energiereserven werden immer kleiner. Da bin ich eindeutig sensibler, werde schneller unruhig. Thomas nimmt das oft einfach als gegeben hin. Er bleibt da ruhig.

Wo bist du ängstlicher, Thomas?

Thomas: Ich habe etwas mehr Angst, von der Wand abzufliegen. Vielleicht habe ich deswegen mit dem Base-Jumpen angefangen. Alexander ist manchmal brutal weit weg von der letzten Sicherung, trotzdem kann er das gut kontrollieren. Ich denke in solchen Momenten eher einmal zu oft nach.

Ihr habt beide eine Lebenskrise durchgemacht. Alexander hatte eine Angsterkrankung. Bei Thomas wurde Anfang 2011 ein Nierentumor von der Größe eines Zweieurostücks entdeckt. Nach der Operation stellte sich heraus, dass es ein gutartiger Tumor war. Ist es möglich, dem Bruder in solchen Momenten die Angst zu nehmen?

Thomas: Ich konnte Alexander eine Stütze sein, aber ich konnte ihm definitiv nicht seine Angst nehmen. Dafür war ich die falsche Person. Ich hätte ihm zwar sagen können: Hey, du bist am Berg doch so stark und Garant, alle Extremsituationen meistern zu können, jetzt reiße dich mal zusammen. Aber das wäre nicht die Lösung gewesen. Man sollte diese Vergleiche mit dem Sport auch nicht überstrapazieren, der Berg kann nicht für alles eine Metapher sein. Bei Alexander ging

es darum, den Kern für sein psychisches Problem zu finden. Dazu brauchte er jemanden, der von außen kommt und einen breiten Blick hat. Als Bruder war ich subjektiv, weil ich mein ganzes Leben mit ihm verbracht habe. Ich denke, bei meiner Tumorerkrankung konnte mir Alexander auch nicht die Angst nehmen.

Alexander: Stimmt. Thomas hatte natürlich riesige Angst, dass er einen bösartigen Tumor in der Niere hat. In diesem Fall wären seine Überlebenschancen nicht sehr groß gewesen. Kein Mensch hätte ihm diese Angst nehmen können. Thomas: Ich stand vor einem endlosen Abgrund. Mein Leben zerbröselte vor meinen Augen. Ich saß zu Hause und war verzweifelt. Nicht, weil ich um mein eigenes Leben bangte, sondern ich wusste beim besten Willen nicht, wie ich meinen Kindern erklären sollte, dass ich vielleicht an Krebs sterben werde. Mir fehlten die Worte.

Wie unterscheidet sich die Angst vor solchen Krankheiten von der Angst beim Bergsteigen?

Thomas: Der Umgang mit der Angst beim Klettern ist konkret. Ich weiß, was zu tun ist, um ihr zu begegnen. Die Angst, durch eine Krankheit mein Leben zu verlieren, ist nicht greifbar. Ich kann dieser Situation nichts aktiv entgegensetzen, ich habe da keine Taktik wie am Berg. Wenn sich dies bestätigen würde, ist scheinbar das unbeschwerte Leben vorbei. Wobei, sterben müssen wir alle. Aber der Umstand, dass wir alle nicht den Zeitpunkt des Todes kennen, macht das Leben lebenswert. Den Zeitpunkt zu kennen, hat was mit einer neuen Bewusstseinsstufe zu tun. Ich bewundere diese Menschen, die mit diesem Bewusstsein gut leben und jeden Moment lachend annehmen. Ich hatte das unglaubliche Glück, dass hinter meiner Lebenszeit wieder ein Fragezeichen stehen darf, und ich lernte einiges aus dieser Erfahrung: Ich muss besser auf mich achten. Ich habe durch den Extremsport viel von meinem Körper genommen und nur wenig eingezahlt. Ich versuche jetzt, meinem Körper etwas zurückzugeben, damit ich wieder ein besseres Gleichgewicht finde.

Am Berg seid ihr eine Seilschaft, ein Team. Könnt ihr eure Ängste dort teilen oder macht das jeder mit sich selbst aus?

Alexander: In den Bergen durchleben wir unsere Ängste gemeinsam. Das ist ein wichtiger Teil der Taktik, von der Thomas gerade gesprochen hat. Ich erzähle es ihm sofort, wenn mir mulmig wird wegen Steinschlag oder weil mir eine Situation am Berg zu wild erscheint. Dann diskutieren wir. Das hilft, um die Gefahr richtig einzuschätzen. Entweder wir suchen am Ende eine neue Route oder wir lassen es sein. Wir holen uns gegenseitig zurück auf den Boden und versuchen im ruhigen Modus, die für den Moment richtige Lösung zu finden. Das ist ein bisschen wie die Gesprächstherapie in der Psychologie.

Thomas: Ängste dem Partner zu zeigen ist keine Schwäche. Im Gegenteil. Das macht eine gesunde Seilschaft aus. Mehr noch: Das macht eine leistungsstarke Seilschaft aus. Wer alleine unterwegs ist, dreht schneller um, weil er seine Ängste nicht teilt. Zu zweit können wir ein größeres Risiko eingehen, das macht uns besser und stärker.

Wie geht ihr mit der Angst um, die eure Familien um euch haben, wenn ihr zu euren Abenteuern aufbrecht?

Alexander: Ich versuche, mir wenig Gedanken zu machen, sonst macht es mich schwermütig. Ich weiß ja, dass sie sich Sorgen machen. Aber sie müssen uns eben auch vertrauen. Sie kennen uns ja auch nicht anders.

Thomas: Ich mache mir viele Gedanken. Besonders der letzte Tag vor unserer Abreise ist schwierig. Da haben wir zu Hause eine feste Zeremonie, um uns zu verabschieden, um in uns zu gehen. Das ist für alle hart. Wenn Alexander und ich dann im Flugzeug sitzen, atme ich immer tief durch. Da denkt dann auch meine Frau: Endlich ist er weg. Dieser Abschied ist immer die erste große Herausforderung bei unseren Besteigungen.

Alexander: Das Einzige, was in diesem Zusammenhang zählt, ist, dass ich meiner Familie offen und ehrlich sage, was wir da genau machen. Wenn wir im Himalaya oder Karakorum an einem großen Berg unterwegs sind, dann erzähle ich nicht, dass wir ein bisschen wandern gehen.

Thomas: Wenn ich im Basislager bin, telefoniere ich auf Expeditionen so etwa jeden zweiten Tag über das Satellitentelefon mit meiner Frau und meinen Kindern. Ich erzähle genau, wo ich bin, was ich sehe, wie der Berg ist, wie gefährlich es sein könnte, wenn es losgeht. Manche Bergsteiger sagen, das Satellitentelefon zerstört das Abenteuer. Ich teile es mit meinen Liebsten.

So kannst du deiner Familie die Angst nehmen?

Thomas: Nein, ich halte den Kontakt mit ihnen, weil uns das guttut. Die Angst um mich kann ich ihnen nicht nehmen, weil das hat etwas mit Verbundenheit und Liebe zu tun. Ich glaube, wenn den Daheimgebliebenen alles egal wäre, dann sollte man sich die Frage stellen, ob das Zuhause das Richtige ist.

Aber du bist trotzdem verantwortlich für ihre Ängste.

Thomas: Ja, das stimmt. Aber Ängste gehören nun mal eben zum Leben, und ich versuche ihnen das Vertrauen zu geben, dass ich am Berg keinen Unsinn mache, dass das Leben wichtiger ist als der Erfolg. Aber vielleicht ist das alles ein Schöngerede und auch ein wenig egoistisch.

Alexander: Aber trotzdem vertretbar. Unsere Besteigungen, die Expeditionen, das Freiklettern, das haben wir alles auch schon gemacht, bevor wir unsere Partnerinnen kennengelernt haben. Wenn uns unsere Familien zwingen würden, mit dem Bergsteigen aufzuhören, weil sie so viel Angst um uns haben, dann wäre das auch egoistisch. Nur aus der anderen Richtung.

Bremst euch die Angst eurer Familien?

Thomas: Manchmal bremst mich das, ja. Es gibt Momente, da stehe ich vor einer Wand und für einen Sekundenbruchteil kommen mir die Bilder meiner Kinder in den Sinn. Wenn ich dann nachdenke, stimmt bereits etwas nicht. Da meldet sich die Angst so deutlich, dass ich sage: Nein, der Berg ist es nicht wert. Ich glaube, bei Alexander gab es so einen ähnlichen Moment im Herbst 2011 an der Loferer Alm. Dort brach er ein Free Solo ab...

Alexander: Ja, aber das hatte nicht unbedingt etwas mit meiner Familie zu tun.

Sondern?

Alexander: Ich hatte das Gefühl, dass mich diese Aktion nicht weiterbringt. Es war eine 200 Meter hohe Route im neunten Schwierigkeitsgrad. Ich hatte die Wand vier Mal mit Seil und Sicherung durchklettert, dann wurde mir klar, dass es nichts Neues für mich wäre, die Route free solo zu machen. Es wäre eine Kopie von früheren Erlebnissen gewesen. Dafür ist das Free-Solo-Klettern aber zu riskant.

Thomas: Vor 13 Jahren, nach der Geburt meines ersten Sohnes, habe ich auch gesagt: Nein, es hat sich nichts verändert, nur weil ich jetzt Vater bin, ich liebe das Leben, ich bin kein Hasardeur.

Aber das ist eine konstruierte Antwort. Es hat sich eben doch etwas verändert. Ich bin stolz auf meine Kinder, ich habe Verantwortung. Ich verfolge beim Bergsteigen zwar immer noch Ziele im Grenzbereich. Aber jetzt klettert meine Familie mit, und ich bin froh darüber.

Thomas, du kletterst nicht free solo. Warum nicht?

Thomas: Als Alexander damit begann, waren mir andere Erfahrungen wichtiger. Ich machte damals Expeditionen, mich zog es ins Hochgebirge. Außerdem ist das Free Solo Alexanders Geschichte. Free Solo finde ich genial, das ist so echt, so pur, wie die Angst selbst. Ich wollte aber den eigenen Weg gehen, mich nicht in dieser Form des Kletterns mit meinem Bruder vergleichen und messen. Da ist eben das Klettern ohne Seil viel zu gefährlich. Die Angst war damals mein bester Freund, dass ich mich richtig entschieden habe, diesen Weg nicht zu gehen. Mein Leben war und ist ohnehin verrückt genug. Vielleicht hat es auch eine Rolle gespielt, dass zu Beginn meiner Profikarriere immer schon das Bild meines Sohnes mitkletterte.

Als Leistungssportler sucht ihr euch schwere Ziele, damit ihr in der Weltspitze Erfolg habt. Macht es euch Angst, dass ihr immer extremere Ideen haben müsst?

Thomas: Diese Angst existiert für mich nicht, solange ich das Bergsteigen mit dieser kindlichen Freude und Neugierde verfolge. Wir definieren uns eben nicht über höhere Wände, schnellere Aufstiege und noch größere Überhänge. Es muss nicht zwangsläufig immer gefährlicher werden. Wir suchen das Andere, wollen neue Wege finden, das Unbekannte erleben und vielleicht sogar über ein neues Abenteuer einen bereits bekannten Berg besteigen. Die Suche nach diesen Zielen ist immer ein kreativer Prozess.

Extremsportler waren bisher nicht bekannt dafür, ausführlich über ihre Ängste und Bedenken zu sprechen. Was glaubt ihr, werdet ihr in der Szene jetzt als Weicheier bezeichnet?

Alexander: Sicher nicht. Wenn ich meinen Ängsten begegne, dann heißt das nicht, dass ich ein ängstliches Leben lebe, sondern ein bewusstes. Wer sich mit der Angst auseinandersetzt, ist kein Weichei, sondern hat Courage.

Thomas: Wer sich keine Angst eingesteht, der lügt sich selber an. Nur derjenige, der Angst hat, hat Mut!

Abbildungsnachweis

Alexander Huber

Michael Meisl

Heinz Zak

Heinz Zak

Heinz Zak

Heinz Zak

Heinz Zak

Thomas Huber sen.

Thomas Huber sen.

Thomas Huber sen.

Archiv Huberbuam

Michael Meisl

Franz Hinterbrandner

Franz Hinterbrander

Thomas Huber

Heinz Zak

Heinz Zak

Max Reichel

Heinz Zak

Heinz Zak

Heinz Zak

Die Vorlagen für die Grafiken wurden dankenswerterweise von Prof. Jürgen Margraf zur Verfügung gestellt.

© Jürgen Margraf: Wenn Angst zur Krankheit wird. Vortrag in der Reihe Hörsaal-City der Ruhr

Universität Bochum, 9. November 2011.

PHILOSOPHIE UND LEIDENSCHAFT

Ecowin wurde 2003 als unabhängiger Verlag gegründet.

Wir konzentrieren uns auf spannende Autoren, die zu spannenden Themen und Entwicklungen unserer Welt einen Beitrag leisten.

Die Vielfalt der Meinungen sowie der Diskurs unter den Autoren und innerhalb des Verlags sind uns viel wichtiger als das Vertreten nur einer Denkweise.

Wir investieren in langfristige Beziehungen mit unseren Autoren, Herstellern und Buchhändlern.

Bis heute haben wir weder Verlagsförderung beantragt noch erhalten.

Als österreichischer Verlag produzieren wir von Beginn an ausschließlich umweltfreundlich in Österreich.

Nichts ist für uns spannender als das nächste neue Buch.

HANNES STEINER

VERLEGER

H. Steiner

