



KÖRPER SPÜREN

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

Text: **Christian Thiele**

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

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

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

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

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

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

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

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



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



Nils Schützenberger beim Lead-Cup in Neu-Ulm



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



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



Bouldern schafft ein ganz eigenes Körpergefühl (Sonja Jatzkowski)

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

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

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

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

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

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

Zehn goldene Regeln für „gesundes“ Klettern

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

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

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

Clever durch Klettern: Klettern fordert und fördert Körper und Geist

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



Foto: Frank Uwe Wunsch

Sonja Jatzkowski im Edelweiß-Klettersteig (Stubaier Alpen)



Foto: Gunnar Füller

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

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

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

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

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

Tourentipps der Porträtierten: ab Seite 37



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



OUTDOOR FOOTWEAR
SINCE 1921

“ ” **ABC** **WIE BESTFORM**



Hanwag Tatra GTX®

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

