

# Klettern ab 40 ist anders!

Auf mein Wehklagen Ende 30 sagte eine Bekannte einmal zu mir:

*Sei froh, dass Dir noch etwas wehtut! Wenn Du irgendwann morgens aufwachst und es tut nichts mehr weh, dann bist Du tot!*

## **Klettern ist nicht mehr jeden Tag möglich**

Es war der Zeitpunkt, als ich das erste mal feststellen musste, dass Klettern nicht mehr jeden Tag möglich ist, dass ich doch tatsächlich auch mal Ruhetage einschieben musste und das nicht nur beim Sportklettern. Auch im „leichten“ alpinen Gelände verweigerten Beine und manchmal auch der Kopf den Dienst.



## **Verdammt sein zum Nixtun**

Doch wie damit umgehen? Es gab doch noch so viel zu tun! Anfangs waren das Verdammtsein zum Nichtstun und die Ungeduld bis zur nächsten Tour schier unerträglich. Doch je mehr ich mir Gedanken über das bereits Erreichte machte, kehrte – wenn auch nur langsam – ein innerer Friede ein, und das Bewusstsein änderte sich. Nach annähernd 1000 Alpentouren, wahrscheinlich über 500 Touren im Neunten und einigen im unteren 10. Grad darf man ruhig schon mal zufrieden auf das Geleistete zurückblicken. Und so ertappe ich mich nicht selten beim Durchblättern unserer Bücher.

## **Bewusstseinsänderung**

Was folgte, war ein Sinneswandel hinsichtlich der Tourenausswahl. Es mussten nicht mehr die bekannten großen Namen mit all den damit verbundenen Risiken und Nebenwirkungen sein. Nein, nach einer gelungenen kürzeren Tour am Kaffeetisch Platz nehmen zu dürfen und das gerade Erlebte nachzubereiten, noch mal Revue passieren zu lassen, war plötzlich viel bereichernder, als spät Abends zur Hütte zurückzuhecheln, um dann noch auf das Abendessen verzichten zu müssen. Plötzlich suchten wir unsere Touren ausschließlich nach guter Felsqualität, nach Schönheit sowie nach guter Absicherbarkeit aus. Die Ästhetik wich dem Risiko.

Schon Catherine Destivelle schrieb hierzu in ihrem Buch „Solo durch große Wände“:

*„Bei der Auswahl meiner Touren gehe ich heute selektiver vor [...]. Ich mag nicht mehr an einem großen Geröllhaufen klettern, ständig mit Stein-schlag rechnen müssen, jeden Griff und jeden Tritt auf seine Festigkeit überprüfen und während der ganzen Tour vor Angst zittern. Ich wähle eine Tour jetzt nach der Ästhetik der Wand und nach dem Routenverlauf aus.“*

Plötzlich müssen wir nicht mehr rastlos durch die Alpen ziehen, nicht mehr jede Tour bei einem Besuch in einem neuen Gebiet klettern. Man kann, ja man muss sogar selektieren.

Reinhard Karl bemerkte hierzu:

*„Man ist nicht mehr Wüstensand, der von jeder Emotion weggeblasen werden kann. Man ist ein Stein geworden, ein „Rolling Stone“. Zum ersten mal denkt man in einer anderen Dimension: der Vergangenheit. Als Ausgleich für die Jugend bekommt man Erfahrung.“*

## Erfahrung und Technik

Auf einmal löst man Dinge nicht mehr nur mit Kraft, sondern schaltet das Hirn ein. Man bemüht sich vielmehr um Technik und Taktik. Das Klettern bekommt dadurch eine ganz andere Qualität. Warum eigentlich nicht schon früher so? Ganz klar: weil die Erfahrung fehlte und das Kraftpotenzial schier unerschöpflich schien!

Interessant war auch die Erfahrung, Routen, die man sich früher hochzitterte, oder für die man viel „investierte“, nach vielen Jahren nochmals zu klettern. Plötzlich keine Nähmaschine mehr in den Beinen, der Kopf ist frei, und ohne die psychische Anspannung rutscht auch der Fuß nicht mehr vom Tritt. Gelassen überklettert man heute die Umlenkung, um sie vom Ausstiegshenkel entspannt einzuhängen.

Auch mit Kritik kann man anders umgehen. Sie wirft einen nicht mehr aus der Bahn. Man kann sie gewinnbringend für sich nutzen. Wie viel reifer ist man geworden!?

## Kleine Wehwehchen

Zwei Stunden Zustieg, acht Stunden klettern und drei Stunden Abstieg sind nicht mehr jeden Tag möglich. Nicht nur, weil kleinere Verletzungen und Wehwehchen einen zur Pause zwingen. Der Körper verlangt nach seinem Recht auf Ruhe, auch nach einer schweren Sportklettertour. Rechtzeitig die Signale des Körpers zu deuten, ist der Schlüssel zur Balance, um Verletzungen tunlichst zu vermeiden. Zwickt's am Morgen, ist Pause! Auch wenn die Sonne kein Erbarmen mit Dir hat und wieder gnadenlos scheint – ohne ein Gewitterwölkchen in Sicht. Der Körper merkt sich alles, was Du ihm angetan hast und rächt sich bitterlich!

## Der Zenit

Langsam rückt der Leistungshöhepunkt näher, und der Zenit wird überschritten. Es ist wie bei einer Tour über einen wild gezackten Grad. Es geht nicht mehr nur steil bergauf. Mal geht es auf und mal kurz ab.

Nur die Freiheit aufzubrechen, wohin wir wollen, die haben wir noch! Das haben wir uns erarbeitet. Das ist wohl unser höchstes Gut. Und um nicht in ein tiefes Loch zu fallen, muss behutsam der Rückzug geplant werden, der hoffentlich nicht allzu plötzlich durch unvorhersehbare Dinge beschleunigt wird.

## Ziele und Träume

Was wäre unser Leben ohne Träume und Ziele? Sie halten uns am Leben, lassen uns fröhlich sein und die Tage genießen. Hin und wieder verwirklicht man so einen Traum, für den man so hart gearbeitet und trainiert hat. Und der Lohn sowie das Glücksempfinden ist immer noch dasselbe, vielleicht sogar höher. Aber ohne Träume bist Du quasi tot!

Volker Roth

Betzenstein, an einem verregneten Frühsommertag im Jahre 2012



| Welches Stöckli nehmen wir denn nun?  
(Für 5 CHF zu erwerbende Aufstiegshilfe zum Salbitbiwak)

© topoguide.de 2012 – alle Rechte vorbehalten.  
Eine Vervielfältigung – aus auszugsweise – ist nur mit unserer schriftlichen Zustimmung erlaubt.