

Kategorien: [Klettern](#) [Kletter-G'schichten](#) [Sportklettern](#)

Adam Ondra im Interview

"In meinem Kopf bin ich Silence 10.000 Mal geklettert"

Vier Jahre hat der tschechische Kletterer Adam Ondra (25) gebraucht, um eine Route in Norwegen im Klettergebiet Flatanger zu klettern. Als er es vor gut einem Jahr geschafft hatte, eröffnete er damit einen neuen Schwierigkeitsgrad (9c im französischen Grad, 12.Grad auf der Skala des Weltverbands der Kletterer und Bergsteiger UIAA). Die Route taufte er Silence – weil er nach seinem Erfolg nur Stille empfand. Im Vorfeld der [European Outdoor Film Tour](#), die einen neuen Film („The A. O.“) über Ondra und Silence zeigt, sprach Claus Lochbihler mit ihm über die Psychologie des Kletterns, Kletterträume und das Geheimnis seiner Motivation.

Interview: Claus Lochbihler



Adam Ondra in der derzeit schwersten Route der Welt: "Silence" (9c), Foto: Pavel Blazek

Im neuen Film über Silence, der Route mit der Du 2017 in Norwegen einen neuen Schwierigkeitsgrad im Sportklettern geschaffen hast, bekommt man den Eindruck, dass Du die Herausforderung wie ein Wissenschaftler angegangen bist.

So war es auch. Silence hat mir die größte Anstrengung, die intensivste Vorbereitung und das speziellste Training meiner Karriere abverlangt. Ich musste sehr viel experimentieren – fast wie ein Wissenschaftler. Es ist eine sehr spezielle, eigenartige Route. Allein bei der ersten und schwierigsten Schlüsselstelle geht es um zehn extreme Moves - die schwierigsten und seltsamsten Bewegungen, die ich je geklettert bin.

Du sprichst von der Stelle, wo Du einen Fuß - Kopf nach unten – in einen Felsspalt gezwängt und Dich dann, nur am Fuß hängend, Kopf nach unten ausgeruht hast. Ein bisschen wie eine Fledermaus.

Genau. Und schon vor diesem Kniebeuger braucht es eine unglaubliche Präzision. Normalerweise ist es ja so, dass ich bei einer neuen Route, sobald ich die ideale Abfolge aller Bewegungen, Griffe und Tritte erkannt habe, immer die gleiche Sequenz klettere: Zuerst dieser Griff, dann dieser Tritt, diese Bewegung. Ich weiß, mit welchem Flow, welchem Rhythmus und in welcher Geschwindigkeit ich das machen muss. Die Frage ist nur, ob ich dann stark und präzise genug bin, die Abfolge zu klettern. Bei Silence war das nicht möglich. Ich habe diese Schlüsselstelle vielleicht 1000 Mal probiert. Und jedes Mal musste ich etwas anders klettern.

Weshalb?

In die Griffe passen nur drei Finger. Dann hängt der Ringfinger an mikroskopisch kleinen Kristallen, die du – wenn überhaupt – jedes Mal ein bisschen anders zu fassen bekommst. Wenn man sie besser und jedes Mal identisch greifen wollte, müsste man präziser, also langsamer klettern. Aber dazu hat man an der Stelle keine Zeit. Ich musste die richtige Balance zwischen Geschwindigkeit und Präzision finden.



Wenn man das Video Deiner Erstbegehung mit vorherigen Versuchen vergleicht, fällt auf, dass Du nicht nur schneller geworden bist, sondern dass Du Dich in der Route viel länger ausruhst - in den ungewöhnlichsten Positionen.

Bei Silence ging es nicht nur um die Frage: Wie schaffe ich das zu klettern? Genauso wichtig war: Wie schaffe ich es, mich in der Route immer wieder so auszuruhen, dass ich weiterklettern kann? Die Antwort waren diese extrem langen Kneebars, wo ich mich nach unten hängen lasse.

Und das bis zu vier Minuten lang.

Dafür musste ich meine Waden speziell trainieren. Weil das der einzige Muskel ist, der dabei belastet wird. Normalerweise braucht man für das Klettern starke Arme und Finger. Die Beine müssen fit, aber nicht hochtrainiert sein. Das wäre nur überflüssiges Gewicht.

Im Film hört man, wie Du schreist. Je schwerer und härter die Route, desto lauter. Was bringt das Schreien?

Wenn man am Limit klettert, ist die Atmung am wichtigsten. Man muss viel und richtig ein- und ausatmen. Sonst bekommt man nicht den Sauerstoff, den der Körper für solche Leistungen benötigt. Oder die Muskeln übersäuern so, dass es auch nicht mehr weitergeht. Wenn ich bei einem harten Klettermove schreie, kann ich mir sicher sein, dass ich genug ausatme.

So irrational das Schreien auf Nicht-Kletterer wirkt, so sehr steckt also eine rationale Strategie dahinter?

Als Kind habe ich es gehasst, dass die guten Kletterer immer so schreien. Bis ich eines Tages gemerkt habe, was es bringt. Aber ich schreie nicht die ganze Zeit, auch wenn das im Film so überkommt, weil dafür immer die schwierigsten Stellen zusammengeschnitten werden. Bevor ich eine Route klettere, überlege ich mir, wo ich schreien werde und wo nicht. Würde ich immer schreien, würde ich Kraft verschwenden, die mir später fehlt.



Foto: Anton Brey

Hat das Schreien auch psychologische Bedeutung?

In den oberen Abschnitten von Silence, als mir klar war, dass ich es schaffen kann, hat es mir geholfen, mich zu konzentrieren und mich zu pushen. Das hat Kraft gekostet, aber zu dem Zeitpunkt konnte ich mir das leisten.

Du schreist teils ganz unterschiedlich.

Weil es mir hilft, in psychologisch verschiedene Modi des Kletterns zu wechseln. Wenn ich von einer leichteren in eine schwerere Passage komme, schreie ich vielleicht ein-, zweimal. Nicht wegen der Atmung, sondern um mich psychisch in einen anderen Zustand zu bringen. So zum Beispiel Mhuuuuuuu!

Mehr ein Grunzen.

Und wenn eine richtig harte Stelle kommt, schreie ich WAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA! Und in der Schlüsselstelle noch lauter. Wegen der Atmung, aber auch, damit ich zum richtigen Zeitpunkt den richtigen Kampfgeist entwickle.

Sind Pausen, die der Körper beim Klettern braucht, für die Psyche nicht schwierig? Weil man auf einmal Zeit zum Nachdenken und Zweifeln hat?

Jede Route hat eigene psychologische Herausforderungen. Wenn sich eine Route kontinuierlich klettern lässt, versucht man einfach immer weiter zu klettern und im Flow zu bleiben. Oder wie ich gern sage: in der Zone zu bleiben.

Und wenn die Pausen so lange sind wie bei Silence?

Da kann es sein, dass das für Kopf und Psyche zu viel ist. So ging es mir bei einem früheren Versuch. Ich war die erste Crux geklettert, wusste, dass ich es schaffen könnte. Aber dann kam diese verdammte Zwei-Minuten-Pause: Da hatte ich zu viel Zeit, nachzudenken. Man kann das ja nicht einfach ausschalten. Es gelang mir nicht, vom Kampf- in den Relaxmodus umzuschalten, mich mental zu erholen und die nächsten Züge kühl ins Auge zu fassen. Stattdessen kamen die Emotionen hoch. Und die Zweifel. Und dann habe ich es nicht geschafft.

Kannst Du erklären, wie sich das In-der-Zone-Sein anfühlt?

Als ob meine Bewegungen beim Klettern nicht von meinem Gehirn, sondern von meiner Intuition und Erfahrung gesteuert werden. Es fühlt sich an, als ob das nicht ich bin, der da klettert. Wie wenn ich mir von Weitem zuschaue und mein Körper wie eine perfekte Maschine alles mit hundertprozentiger Effizienz und Perfektion vollbringt. Es fühlt sich großartig an, in der Zone zu sein. Aber es klappt eben nicht immer. Vor allem nicht auf Knopfdruck.

Aber wenn es klappt, kletterst Du perfekt?

Viel besser jedenfalls.

Woran liegt das?

Weil in meiner Intuition und Erfahrung alles abgespeichert ist, was ich in 20 Jahren Klettern gelernt habe.



Foto: Anton Brey

Wann hast Du zum ersten Mal die Zone erlebt?

Ich glaube, es gibt sowas wie die tiefe und die weniger tiefe Zone. Die weniger tiefe habe ich das erste Mal mit zehn erlebt. Die tiefe Zone, als ich mit 15 meine erste 9a+ geklettert bin: La Rambla in Spanien.

Wovon hängt ab, ob Du beim Klettern in die Zone gelangst?

Je härter die Route, desto eher kommt man rein. Und nur dann hat man auch eine Chance, solche Routen am absoluten Limit zu klettern. Gleichzeitig wirkt der Druck, es unbedingt schaffen zu wollen, dem entgegen.

Wie bist Du bei Silence damit umgegangen?

Irgendwann wusste ich, dass ich es schaffen werde. Aber auch, dass ich dafür einen perfekten Tag brauche. Dann kam dieser Tag. Gleichzeitig war mir klar, dass ich nur einen Versuch habe, dass ich zu hundert Prozent perfekt klettern muss. Und dass die Chance vorbei ist, wenn ich falle und dass ich dann wieder auf einen solchen Tag warten muss. Trotzdem war ich einigermaßen relaxt, hatte - anders als am Vortag, wo ich mich stärker gefühlt hatte - keine übergroßen Erwartungen. Das hat mir wahrscheinlich geholfen, so gut zu klettern.

Unterhältst Du Dich mit anderen Kletterern über die Zone?

Manchmal. Ich glaube, dass nur die besten Kletterer das so erleben. Chris Sharma zum Beispiel. Er ist richtig gut darin, in die Zone zu klettern. Aber das Phänomen an sich gibt es nicht nur bei Kletterern: Jeder, der etwas sehr, sehr gut beherrscht und sich am Limit seines Könnens bewegt, kann in die Zone gelangen.

Auch in der Musik. Große Jazz-Musiker etwa beim Improvisieren.

Ein gutes Beispiel. Das Improvisieren gibt es übrigens auch beim Klettern: Beim On-Sighting zum Beispiel, wenn man eine Route klettert, ohne sie vorher ausprobiert zu haben. Und bei Wettkämpfen. Da improvisiert man viel mehr, als wenn man eine Route wie Silence jahrelang auscheckt. Beides ist so ähnlich wie ein Tanz: Bei Silence mit einer sehr exakten Choreographie, beim On-Sighting mehr wie eine Improvisation. Bei beidem kommt es darauf an, das perfekte Tempo und den richtigen Rhythmus zu finden.

Bist Du perfekt geklettert, als Du Silence geschafft hast?

Bis zum Ende der ersten Schlüsselstelle: Ja. Da bin ich so gut geklettert wie es möglich ist. Weiter oben, in der dritten und letzten Schlüsselstelle ist mir ein kleiner Fehler passiert.

Als Du mit dem Fuß vom Fels abgerutscht bist?

Ja. Genau nach dem Move, vor dem ich Angst hatte.

War es gut, dass das so weit oben passiert ist? Weil sich der Fehler dann nicht dominoartig fortpflanzen konnte....

Sicher. Da oben hatte ich, anders als weiter unten, einen kleinen Puffer und zwei gute Griffe. Also konnte ich den Fuß wieder an den Fels bringen.

Wie sah Dein Mentaltraining für Silence aus?

Am wichtigsten war das Visualisieren. Am Fels habe ich die Route 250 bis 300 Mal probiert. In meinem Kopf bin ich sie 10.000 Mal geklettert. Je mehr ich sie in meinem Kopf hatte, desto präziser konnte ich klettern.

Könntest Du Silence morgen wiederholen?

Jetzt? No way! Dafür müsste ich wieder speziell trainieren. Sicher nicht vier Jahre lang, aber wohl doch ein paar Wochen.

Freust Du Dich, wenn jemand Silence wiederholt?

Und wie! Leider sieht es bis jetzt so aus, als ob jeder noch zu viel Respekt davor hätte. Ich hoffe sehr, dass sich das bald ändert. Was die 9c angeht, glaube ich, dass Alex Megos aus Erlangen sie draufhat. Vielleicht nicht mit Silence, weil das vom Stil her eine ziemliche Ondra-Route ist: die großen Abstände, die Drop-Moves, die Flexibilität. Eine Alex-Megos-9c wäre eher was mit ganz kleinen Pockets.

Das mit dem Schwierigkeitsgrad ist eine komplizierte Sache: Du kletterst eine Route, die Du Dir vorgenommen hast und an der Du dann vier Jahre trainiert hast. Du kategorisierst sie als 9c, aber weil noch niemand sonst sie geklettert ist, fehlt erst einmal die Bestätigung dafür.

Die Schwierigkeitsgrade haben immer was Subjektives – besonders am Anfang, wenn niemand sonst diese Route geklettert ist. Aber ich habe lange darüber nachgedacht, ob es 9c ist.

Was spricht dafür?

Dass sich Silence so viel schwerer anfühlt als alles, was ich bis dahin geklettert bin. Dass ich so verdammt lang dafür gebraucht habe. Und dass ich wahrscheinlich in der Form meines Lebens war, als ich Silence geklettert bin. Wenn Silence nur etwas schwerer als bisherige Routen gewesen wäre, hätte ich gesagt: das ist eine 9b+. Zwischen den Schwierigkeitsgraden muss genügend Abstand sein – sonst ergibt das alles keinen Sinn. Objektiver wird das Ganze natürlich erst, wenn jemand anderer Silence klettert und meine Einordnung bestätigt. Ich kann mich täuschen. Vielleicht kommt jemand daher, der Silence nach viel kürzerer Zeit schafft als ich und dann sagt: Hey, das ist nur eine 9b! Das wäre peinlich für mich. LACHT. Aber ich glaube nicht, dass das passieren wird.

Viele halten Adam Ondra für den besten Kletterer der Welt. Bist Du darauf stolz?

Ich versuche, nicht oft daran zu denken. Die Frage ist auch, wie man das misst: der ‚beste‘ Kletterer. Klettern ist vielseitiger denn je. Auch motivational ist das nicht besonders klug: Wer unbedingt der beste Kletterer sein will, es aber eines Tages nicht mehr ist, riskiert, in ein großes Loch zu fallen. Es ist viel besser, sich über selbst gesteckte Ziele zu motivieren. Wenn dann als Nebenprodukt herauskommt, dass ich es bin, der die schwersten Routen klettert, dann ist das schön. Aber nicht meine Hauptmotivation.



Was ist Deine Hauptmotivation?

Eigene, selbst gesteckte Ziele. Der Spaß am Klettern. Und dass ich mich weiter verbessern möchte. Die nachhaltigste Form, sich zu motivieren ist es, einerseits fokussiert, aber auch nicht zu zielorientiert zu sein. Man muss auch den Weg mögen, genauso wie das Ziel.

Das musst Du erklären.

Wenn ich einen Monat lang auf die Weltmeisterschaft trainiere, dann sage ich mir nicht: Du trainierst, um zu gewinnen. Sondern: Du trainierst, um dabei zu sein. Und weil du in der Vorbereitung so viel zum Klettern kommst: Fünf Stunden am Tag klettern. Was gibt es Schöneres?

Was sind Deine nächsten Ziele?

Es gibt zu viele. Auch weil ständig Neues dazu kommt. Allein in der Höhle von Flatanger warten vier neue Routen darauf, geklettert zu werden.

Von wem eingerichtet?

Von mir natürlich. LACHT

Wie wird eine Route im 10ten Grad aussehen?

Das kann alles sein. Klar ist nur, dass es viel, viel schwerer sein wird als das, was wir bislang klettern. Es gibt so viele Faktoren, die die Schwierigkeit einer Route definieren: die Größe der Griffe, die Abstände, die Steilheit, der Fels. Jeden davon kann man ins Extrem treiben. Die erste 10a könnte ganz anders als Silence aussehen. Viel kürzer, viel weniger überhängend. Dann liegt die Schwierigkeit eben woanders. Wo, das wird ganz davon abhängen, wer die Route einrichtet. Diese Person wird - wie ich - Stärken und Schwächen haben, die diese Route widerspiegelt. Wenn man ans Limit geht, sucht man sich eine Route, die zu einem passt.

Wirst Du mal eine 10a klettern?

Nein - selbst wenn ich die nächsten zehn Jahre nichts anders tun würde, als eine 10a zu trainieren. Vielleicht schaffe ich mal eine 9c+. Aber selbst davon bin ich sehr, sehr weit entfernt.

Wie wird sich das Klettern in den nächsten Jahren entwickeln?

Klettern war nie vielfältiger als heute. Ich hoffe, dass das so bleibt. Beim Klettern kann jeder die Disziplin finden, die ihm gefällt. Das Sportklettern ist sicher am meisten gewachsen. Aber auch das Alpinklettern, von dem manche gesagt haben, es würde aussterben, findet viele neue Anhänger. Ich glaube allerdings, dass sich die verschiedenen Arten des Kletterns noch weiter auseinanderentwickeln und spezialisieren werden.

Wohin?

Wahrscheinlich werden die Wettkämpfe noch populärer werden. Nicht zuletzt, weil Klettern demnächst olympisch ist. Da kann es gut sein, dass der eine oder andere Felskletterer sich Richtung Wettkampf orientiert.

Wirst Du an Olympia teilnehmen?

Ganz sicher. Dafür bin ich sogar bereit, etwas von meiner Kletterzeit am Fels zu opfern.

Träumst Du auch vom Klettern?

Manchmal. Aber im Traum bin ich eigentlich nie in der Route. Sondern stehe darunter, zusammen mit anderen Kletterern.

Ein guter Traum?

Ja, weil das ganze Drumherum genauso wichtig und schön ist wie das Klettern an sich: Das Zuschauen, das Reden, das Draußensein, die Gemeinschaft. Damit verbringt man beim Klettern 80 Prozent der Zeit. Nur die restlichen 20 ist man am Fels. Zum Klettern gehören die 100 Prozent.

Was kann der nicht kletternde Teil der Welt vom Klettern lernen?

Vielleicht bin ich da etwas naiv. Aber ich fühle mich immer sehr wohl unter Kletterern. Und erlebe die allermeisten als freundlich, ehrlich und offen.

Mehr als Nichtkletterer?

Ich glaube ja. Aber ich bin ja auch ständig unter Kletterern. Jedenfalls lohnt es sich immer, freundlich, ehrlich und nett zu sein. Schon für einen selbst, weil man dann glücklicher und mit seinem Leben zufriedener ist. Welche Ziele man in seinem Leben verfolgt, muss jeder für sich selbst beantworten. Deswegen gibt es so viele Antworten darauf. Man sollte aber wenigstens glücklich dabei sein – sonst, glaube ich, hat man sein Leben nicht gelebt. Mich macht das Klettern glücklich.

Und der nicht kletternde Teil der Menschheit?

Es muss ja nicht Klettern sein. Es kann alles sein, was man mit Passion betreibt. Ich glaube, man braucht im Leben etwas, was man richtig liebt. Für manche ist das sogar ihr Job.

Für Dich ist Klettern Dein Beruf.

Mein Job ist mein Hobby. Und mein Hobby mein Job. Und obwohl es mein Beruf geworden ist, habe ich das Klettern noch keine Sekunde gehasst. Das ist großartig. Dafür bin ich dankbar.

Vielen Dank für das interessante Interview!

Adam Ondra und Claus Lochbihler (Foto: [Anton Brey](#))

Adam Ondra kann Deutsch, was er auch mit einem Autogramm auf Deutsch für die Tochter des Interviewers unter Beweis stellte: "Klettern macht Spaß, viel Spaß! Adam Ondra" Aber Interviews führt er trotzdem lieber auf Englisch. So auch dieses.

Termine

[EOFT-Termine in Deutschland, Österreich und der Schweiz](#) - zum Beispiel:

- Garmisch-Partenkirchen 29.11., 30.11.18, Kongresshaus
- Bad Tölz 01.12.18 im Kurhaus
- München 03.12., 04.12., 05.12., 06.12., 07.12., 08.12., 09.12.18 in der Alten Kongresshalle
- Rosenheim 04.02.19 im Ballhaus

Ähnliche Beiträge

"Als könnte ich sie berühren"



