

LeonArt

Kunst und Kultur für Oberbayern

Marietta Uhden

Die zwölffache deutsche Meisterin
im Sportklettern im Gespräch

GITARREN

Ausstellung im Geigenbaumuseum Mittenwald

RICHARD STRAUSS FESTIVAL

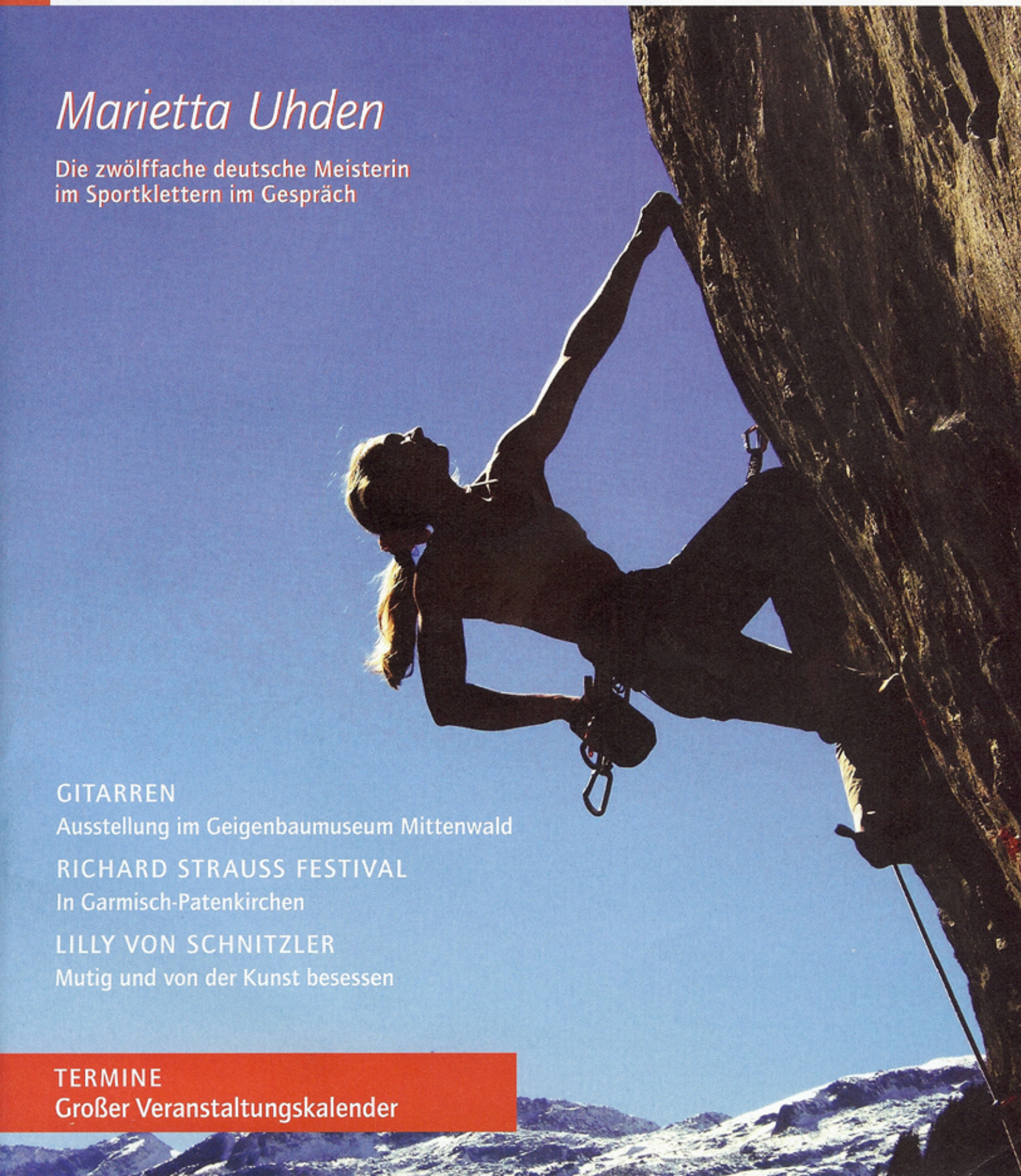
In Garmisch-Patenkirchen

LILLY VON SCHNITZLER

Mutig und von der Kunst besessen

TERMINE

Großer Veranstaltungskalender





Heilsame Grenzerfahrungen

Warum wagen sich viele Menschen bis an den Abgrund? Was steckt hinter der Faszination in einer Steilwand im Klettergurt zu hängen? Das wollten wir von der zwölffachen Deutschen Meisterin im Sportklettern und Bouldern wissen und trafen Marietta Uhden zu einem Gespräch im DAV Kletterzentrum Bad Tölz.

Warum klettern Sie und spielen nicht lieber Schach?

Ich spiele auch Schach – aber bitte sagen wir doch Du, das ist so üblich in Kletterkreisen. Ich klettere lieber, und das schon seit weit über 20 Jahren, weil das Klettern mich immer wieder zentriert – es ist sowas wie mein persönliches Heilmittel.

Gerne, sagen wir du. Ist das Klettern für Dich mehr als Leistungssport, eher eine Art Lebensphilosophie?

Hm, nicht Lebensphilosophie, besser ein Lebensinhalt. Ich war 1988 in den Dolomiten und sah den Alpinisten zu, wie sie durch die Steilwände der Drei Zinnen stiegen. Das hat mich derart fasziniert. Ich wollte auch dieses pure Naturerlebnis spüren und die Grenzsituationen in der Felswand erfahren. Doch dann kam ich zufällig zum Wettkampfklettern. Da musste das Naturerlebnis wegen des spezifischen Trainings zurückgestellt werden. Ich habe meine Energien ziemlich ausgebeutet, wenn ich es im nach hinein betrachte. Es dauerte nach der

aktiven Wettkampfphase eine Weile, bis ich meine Akkus aufgeladen hatte.

Was heißt, Du hast dich ausgebeutet?

Ich gehörte 15 Jahre zur Weltspitze, in dieser Zeit habe ich an 20 bis 30 Wettkämpfen im Jahr teilgenommen, nie längere Pausen gemacht und zusätzlich draußen am Felsen sehr schwere Touren gestiegen. Ich habe das ganze Jahr Vollgas gegeben und irgendwann war der Akku leer. Durch eine Schulterverletzung lernte ich die Feldenkrais-Methode kennen und dabei auch meinen Körper, meine Kräfteinteilung und meine Koordination auf eine neue Art. Heute klettere ich nur noch für mich – mit viel Spaß an der Sache. Ich bin inzwischen Mutter einer sechzehn Monate alten Tochter und ausgebildete Kletter- und Feldenkrais-Trainerin. Ja, ich entdeckte das Klettern und mein Potential gerade auf eine neue Art.

Bringen Dir die Erfahrungen im Klettern auch etwas für den Alltag?

Ja. Klettererlebnisse lassen sich auf das

Leben übertragen. Entscheidend ist der Moment. Es gibt kein Gestern und kein Morgen. Wenn man anfängt zu grübeln verschwendet man bloß Energie. Man muss sich auf das Gelände fokussieren, das Griff-Tritt-Angebot ausloten. Irgendwann ist es dann soweit, man scannt die Umgebung nur noch und der Körper reagiert automatisch, die Motorik und das Unterbewusste wissen genau, wo der nächste Tritt für den folgenden Kletterzug sein muss. Mit der Zeit entwickelt man sogar eine Art Repertoire an Bewegungsabläufen. All diese Erfahrungen sind wirklich sehr wichtig und heilsam fürs Leben.

Du hast einmal gesagt, beim Klettern macht man Grenzerfahrungen. Was sind das für Grenzen?

Wenn man beispielsweise einen Punkt überwindet, wo man dachte, es geht nicht weiter und macht dann die Erfahrung, dass es doch immer neue Möglichkeiten gibt.

Wirklich immer?



»Klettern ist sowas wie mein persönliches Heilmittel.«

Fast immer, etwa wenn man eine Position in der Felswand findet, wo man neue Kraft schöpfen kann, dann geht es weiter. Diese Grenzerfahrung ist beim Klettern ganz intensiv. Grenzerfahrung sind für mich auch, keinen Plan mehr zu haben und dann irgendetwas ausprobieren zu müssen, wo man nicht weiß, ob es funktioniert. Zum Beispiel wenn Griffe weit auseinander liegen, kaum mehr Tritte da sind und ich merke, dass ich langsam mit den Fingern abgleite und mich dann nochmal extrem strecke und meinen Körper winde, meine Energie bündele und vielleicht sogar springen muss. Das heißt in dem Moment dann: Hopp oder Topp.

Und wenn Hopp, was dann?

Du meinst, wenn ein Fehler passiert und man stürzen könnte? Stürze ins Seil gehören zur Tagesordnung und solange das Sturzgelände geeignet ist und der Sicherungsmann aufmerksam ist, passiert nichts. Natürlich bleibt ein Restrisiko... Es gilt, je schwieriger die Route, desto sicherer bist du.

Welche Rolle spielen für Dich Angst, Vertrauen und Sicherheit?

Es ist wichtig, der Angst nicht zu viel Raum zu geben, sonst verliert man die Konzentration, man verkrampft sich und es besteht die Gefahr des Sturzes. Man muss lernen, die Angst auszublenden, aber auch nicht zu verdrängen. Es geht eher darum genau hinzuschauen, was wirklich passiert und auf

sein eigenes Können zu vertrauen. Angst vor dem Fallen ist ein natürlicher Urinstinkt. Auch für mich war anfangs die Höhe eine Herausforderung. Von weitem wirken die gigantischen Felswände durchaus bedrohlich glatt. Wenn man sich aber mitten drin befindet, entdeckt man die enormen Strukturen

»Mit der Zeit entwickelt man sogar eine Art Repertoire an Bewegungsabläufen.«

im Fels, die Platz für Sicherungen geben und Halt zum Ausruhen. Es ist eine eigene Welt in der Felswand und irgendwann fühlt man sich darin sogar geborgen.

Ein wenig Fachsimpelei: Kannst Du uns Laien bitte erklären, was die Unterschiede zwischen Alpine-Klettern, Sportklettern im Fels, Hallenklettern und Bouldern sind?

Beim Alpine-Klettern muss man den Weg selbst suchen, dabei spielt die Zeit und Sicherheit eine hohe Rolle, denn dort sind nicht wie beim Sportklettern die Haken fest in den Fels zementiert und der Weg vorgegeben. Das Hallenklettern ist die bes-

te Möglichkeit zu lernen und trainieren, denn hier kann man in sicherer Obhut alle Schwierigkeitsgrade ausprobieren. Die Griffe einer Route sind farbig markiert. Das Bouldern ist das freie Klettern auf Felsblöcken ohne Sicherung aber immer auf Absprunghöhe oder mit weichen Matten unterlegt. Das Sportklettern am Fels, das Hallenklettern sowie das Bouldern sind Wettkampfdisziplinen.

Gibt es Unterschiede beim Klettern zwischen Frauen und Männern?

Klettern ist ein Relativkraftsport, das bedeutet zum Beispiel für Frauen, die tendenziell leichter sind als Männer, dass sie relativ mehr Fingerkraft besitzen und kleinere Griffe halten können. Männer besitzen anteilig mehr große Muskeln als Frauen, somit sind sie in der Lage besser Körperspannung aufzubauen, athletischer zu klettern. Klettern braucht beide Fähigkeiten, ab einem gewissen Leistungsniveau versuchen beide – Mann und Frau – ihre jeweiligen Schwächen auszugleichen. Mit der Begehung extrem athletischer Touren wie »Highlander« im Zillertal (Grad 10+/11-) oder

MITTENWALDER MUSIKSOMMER 2011
MAI BIS OKTOBER

- Insgesamt 21 Konzerte
- Verschiedenste Musikrichtungen
- Tolle Locations
- Günstige Familientickets

Weitere Informationen und Tickets:
 Tourist Information Mittenwald, Dammkarstr. 3, 82481 Mittenwald,
 Tel. +49/(0)8823-33981 oder auch im Internet unter:
www.musiksommer-mittenwald.de





Faszination Klettern: Das Naturerlebnis spüren und Grenzsituationen in der Felswand meistern.

«La Rose Et Le Vampir» in Südfrankreich (Grad 10) ist mir das gut gelungen. Diese Routen haben bis heute noch keine weiteren Frauenbegehungen erhalten.

Du bist wirklich immer noch die einzige Frau, die diese Routen steigen kann?

Ja – und ich bin stolz darauf. Außerdem konnte ich als erste Frau (weltweit) den elften Schwierigkeitsgrad klettern und erstbegehen.

Macht Klettern süchtig?

Ja, »positiv« süchtig. Die meisten, die es ausprobiert haben, bleiben dabei. Deshalb sprießen die Kletterhallen auch so aus dem Boden. Klettern ist, wenn man es in Maßen betreibt, gesund für den ganzen Körper und

das spürst du. Alle Muskeln und Gelenke und der Rücken werden gestärkt. Es ist ein permanentes Strecken, Beugen und Rotieren. Zudem bekommst du in keinem anderen Sport, den Kopf so frei, behaupte ich mal. Du musst dich auf den Moment konzentrieren. Tust du das nicht, kommst du nicht weiter. Und es entsteht ein großer Ehrgeiz, immer neue Routen zu schaffen und sich zu steigern.

Hat dieser Sport dein Leben geprägt?

(Sie überlegt und resümiert). Ich habe mich durch diesen Sport sehr gut kennen gelernt, physisch wie emotional, und auch Seiten an mir entdeckt, die mir nicht gefallen haben. Ich bin jemand, der sich selbst immer wieder hinterfragt. Ja, ich habe mich durch die-

sen Sport in meiner Persönlichkeit weiter entwickelt.

Und wie geht es weiter?

Ich will meine Erfahrungen als Trainerin weitergeben. Wettkampfklettern ist für mich kein Thema mehr. Aber momentan bin ich in erster Linie Mama für meine Tochter Antonia. Für das aufwendige Trainieren fehlt mir die Zeit. Aber wer weiß, vielleicht mache ich irgendwann einmal zum Spaß bei den Tölzer Stadtmeisterschaften mit. In diesem Jahr jedenfalls noch nicht.

Das Interview führten Andrea Weber und Sigrid Hofstetter

Seit Töchterchen Antonia da ist, ist das »Wettkampfklettern kein Thema mehr«.



Es gilt: »Je schwieriger die Route, desto sicherer bist du.«



Mairetta Uhden ist am 5. Juli 1968 in München geboren und lebt heute mit ihrem Mann, dem Sportkletterer Peter Naumann und Tochter in Gaißbach bei Bad Tölz. Die gelernte Goldschmiedin ist derzeit als Feldenkraislehrerin und B-Trainerin beim Deutschen Alpenverein tätig. Uhden schaffte beim Bouldern bis zu Schwierigkeitsgraden Fb 7c+ /9+ und bei Routen am Felsen bis zum Schwierigkeitsgrad 11-. Ihre Wettkampferfolge sind: Deutsche Meisterin im Bouldern (2000, 2003), Deutsche Meisterin im Schwierigkeitsklettern (1993, 1995 bis 2002 und 2004). Internationale Wettkämpfe: regelmäßige Finalteilnahme (die besten sechs Teilnehmerrinnen) 1993 bis 2005. Auswahl Podiumsplätze: 3. Platz WM Paris 1997, 1. Platz WC Bouldern München 2000, 3. Platz EM München 2000, 3. Platz Rockmaster Arco 2001, 3. Platz WC Yekaterinenburg Difficulty 2002, 3. Platz World-games Duisburg 2005.