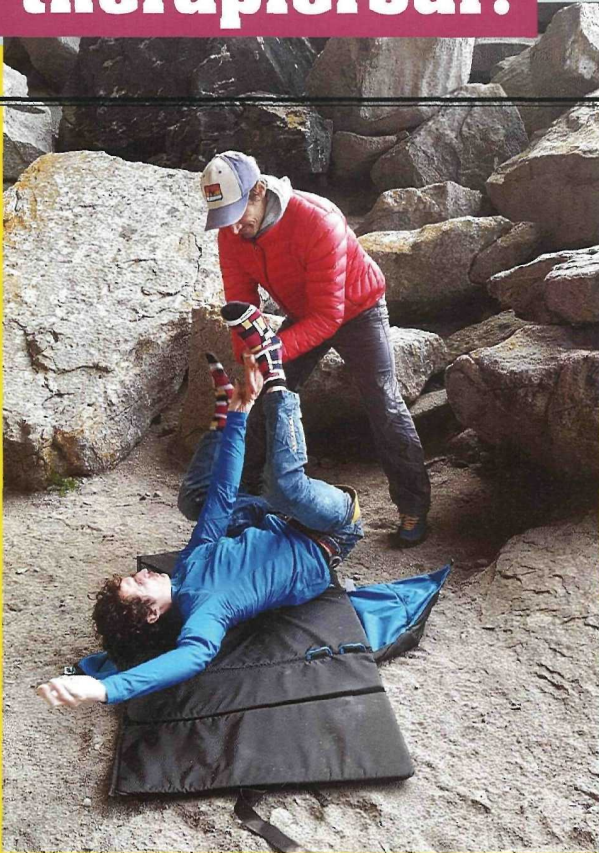




therapierbar:



Klaus Isele, ist Kletterer, Physiotherapeut, Osteopath (MSc D.O.), staatlich geprüfter Trainer für Sportklettern und Begleiter des österreichischen Kletter Nationalteams. Sein Ansatz: Vieles ist therapierbar, man muss nur wissen wie (physioandclimb.com / therapierbar.com).

Der Mann im Hintergrund

Interview Flo Scheimpflug | Pic Pavel Blažek

Klaus Isele kann nicht 9c klettern. Als der Physiotherapeut, der Adam Ondra beim Durchstieg von Silence betreut hat, weiß er trotzdem genau, was es bedeutet, das zu tun.

Am 3. September 2017 punktete Adam Ondra mit Silence die womöglich erste 9c-Route der Welt. Der Durchstieg des 45-Meter-Monsters mit 8C-Bouldercrux in der Mitte sowie einem weiteren 8B-Boulder kurz vor dem Top war aber nicht nur in puncto Schwierigkeit ein Schritt in eine neue Dimension. Der gleichnamige Film von Bernardo Gimenez zeigte auf, welcher personelle Aufwand notwendig war, um die wohl schwerste Route der Welt zu klettern. Fazit: Ohne das richtige Team im Hintergrund sind solche grenzwertigen Leistungen kaum realisierbar.

Eine Schlüsselfigur für Adams Erfolg war der Physiotherapeut und Osteopath Klaus Isele, der als langjähriger Betreuer des Österreichischen Kletter-Nationalteams unschätzbare Erfahrungswissen aus dem High-End-Kletterbereich mitbrachte. Auch Klaus betrat mit dem Projekt Silence eine neue Bühne. Eine, die mit klassischer Physiotherapie nur mehr wenig zu tun hatte. Im Folgenden gibt er uns einen kleinen Einblick in die Hintergründe.

Was hat Dich im Speziellen am Projekt Silence gereizt und was war Deine Aufgabe?

Gereizt hat mich in erster Linie das Risiko zu scheitern! Eine so spezifische und auf eine Route fokussierte Einzelbetreuung ist im Klettersport etwas gänzlich Neues und war für mich daher eine Herausforderung auf höchstem Niveau. Anders als bei den Weltcups konnte ich einen Athleten komplett und ganz betreuen. Bei diesem Projekt spürte ich wieder dieses aufgeregte Krabbeln und die Nervosität wie vor zehn Jahren, als ich als junger Physio den Starkkletterer Kilian Fischhuber unter den Fingern hatte.

„Die Art, wie Adam Silence klettert, kann ich keinem einzigen anderen Spitzenathleten empfehlen! Die Verletzungsgefahr ist viel zu hoch.“

Einen Kletterer therapeutisch auf eine Route vorzubereiten, ist ja durchaus ein Novum. Wie beginnt man so ein Projekt, wo setzt man den Hebel an?

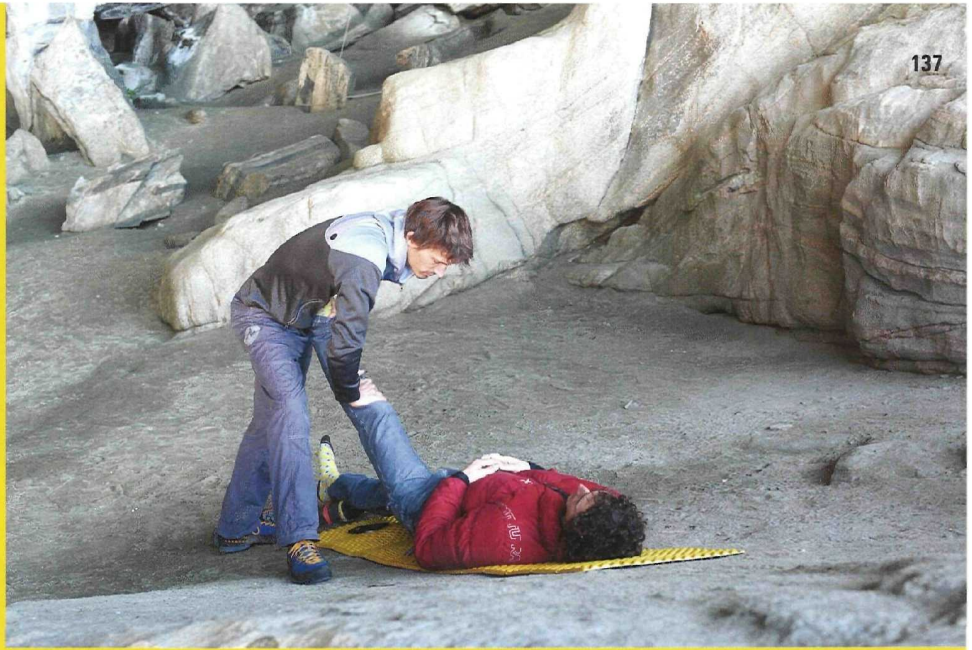
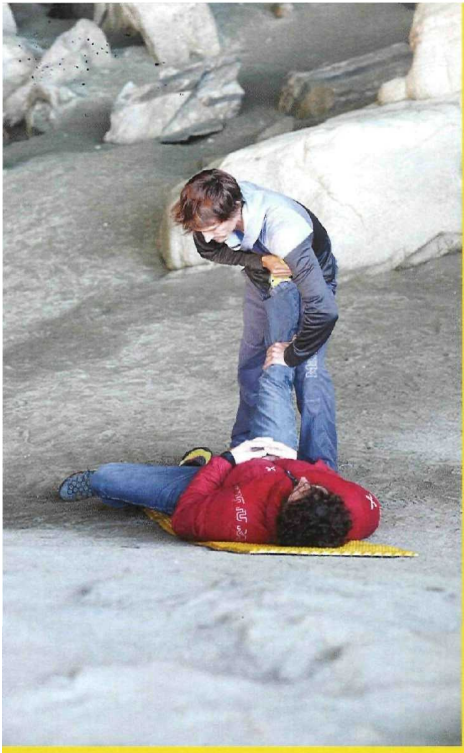
Meine Herangehensweise war da sehr pragmatisch. Ich habe einfach gefragt: „Adam warum kommst Du da nicht hoch?“ Durch den Wasserfall der Worte hindurch habe ich mich der Quelle der Erkenntnis immer mehr genähert. Ich habe ihn unterbrochen, abgewürgt, wieder und wieder gefragt, bis ich von dem Teilstück auf die Crux des Teilstücks und von da auf die wichtigsten zwei, drei Moves, die darin vorhande-

nen, biomechanischen Erfordernisse der schwersten Einzelbewegung gekommen bin. Dann habe ich analysiert, welche Muskelgruppen und Einzelmuskeln beteiligt sind, wie und in welchem Winkelgrad sie wirken usw. Mit anderen Worten, ich habe die Route zerlegt, noch kleiner zerlegt und am Schluss das Puzzle wieder zusammengebaut.

Was unterscheidet Silence Deiner Meinung nach von anderen Routen wie La Dura Dura (9b+)? Im Prinzip ist es ja nur ein Grad, der Aufwand war aber ein Zigfaches größer.

Um das präzise beantworten zu können, müsste ich mir La Dura Dura genauer ansehen. Ein großer Unterschied ist sicher die Fuß-voran-Schlüsselstelle in Silence. Ich bin schon sehr gespannt auf die erste Wiederholung, vor allem auf die Beta in der Cruxsequenz! Dieses extreme Verdrehen des Knies ist echt nur was für Adam – und ich habe schon einige sehr sehr gute Kletterer therapiert. Die Art, wie er Silence klettert, kann ich keinem einzigen anderen Spitzenathleten empfehlen! Die Verletzungsgefahr ist viel zu hoch.

Adam Ondra ist der fitteste Kletterer der Welt, hat so jemand überhaupt physische Defizite? Enorme sogar. Adam ist ein ungeschliffener Diamant. Vom ersten Tag unserer Kooperation an kamen von



ihm sechs Mails mit Sachen, die ihn nerven, die er nicht kann, die andere besser machen, und er weiß nicht warum.

Adam hat eine Anatomie wie kein anderer, das stimmt. Seine Beweglichkeit ist unvergleichbar, auch das ist bekannt. Ein anderer Punkt ist auch seine Einstellung und sein Commitment. Wenn er seine Performance nur um 0,000001 Prozent steigern kann, dann macht er das. Und er lernt schnell, und damit meine ich superschnell. Ehrlich gesagt kenne ich niemand anderen, der so schnell komplexe Bewegungsmuster erfassen und umsetzen kann wie Adam.

Glaubst Du, irgendjemand wird *Silence* je ohne Physiotherapeut wiederholen? Oder anders gefragt: Kann der menschliche Körper so etwas auch ohne spezielle Methoden? Oder ist so etwas wie *Silence* mit Moves wie dem doppelten Überkopf-Fußklemmer in der *Crux*, der dann in ein Dropknee umgebaut wird, eine Art physiologische Hürde, die ein menschlicher Körper nicht ohne Weiteres nehmen kann?

Schwer zu sagen. Bei einer Sache bin ich mir aber sicher: Ohne unsere Zusammenarbeit wäre das Ding letztes Jahr nicht gefallen. Sicher nicht. Physiologisch gesehen ist die Tour nur deshalb machbar, weil wir sie in Teile mit Rastpositionen zerstückelt haben. Wären diese Knieklemmer nicht, würde die Energiebereitstellung des menschlichen Organismus nicht ausreichen, und no matter what or who – der Athlet würde übersäuert stürzen. Wiederum ist Adam hier ein Ausnahmeathlet. Ein Beispiel: Bei einem MRT seiner Wirbelsäule waren zwei Spezialisten involviert, der Kommentar von ihnen war dann ident: „Noch nie haben wir eine so gut durchblutete Wirbelsäule gesehen.“ Das zeugt von einem außergewöhnlich guten Stoffwechsel. Die Kardiotests haben ähnliche Ergebnisse geliefert.

Die kleinsten Griffe, die brutalsten Moves – wenn man den SpitzenkletterInnen so zusieht, bekommt man das Gefühl, dass sie unendlich stark und ihre Körper unkaputtbar sind. Ist diese Stärke nur eine vermeintliche und in Wahrheit ein schmaler Grat?

Ja, genau so ist es. SpitzenathletInnen in diesem Bereich erscheinen oft als unzerstörbar, aber hinter der Fassade tickt ein sehr sensibles Uhrwerk.

Wie gesund ist das Klettern am Limit tatsächlich?

Es ist Spitzensport – nicht Gesundheitssport. Gesünder als Skifahren ist es aber auf jeden Fall.

Im Klettersport beginnt sich immer mehr eine Realität abzubilden, die in anderen Sportarten auf professionellem Level gang und gäbe sind: Ohne das richtige Team sind Spitzenleistungen kaum mehr möglich. Kannst Du dem mit Insider-Blick auf die internationale Szene zustimmen? Wie siehst Du diese Entwicklung? Wo trifft sie zu und wo nicht?

Diesen Trend sehe ich auch. Das hängt jedoch auch von den finanziellen Aufwendungen ab. Die Erfolgreichsten in der Szene sind oft einzeln betreut oder haben ein fixes Team um sich. Auf eine/-n AthletIn kommen da gleich mal fünf Betreuer oder mehr, bei den klassischen Nationalteams mit ihren Coaches, die für zig AthletInnen verantwortlich sind, ist das umgekehrt. Unabhängig von der Nation sind die Nationaltrainer oft sehr unter Druck und betreuen viel zu viele AthletInnen gleichzeitig. Dem ersten Modell rechne ich natürlich bessere Chancen zu, nicht zuletzt, weil die AthletInnen ein Team ihrer Wahl um sich scharen können.

Wann macht eine so spezifische Betreuung wie Deine Sinn und wann eher nicht?

Wenn Du Dein Lebensprojekt gefunden hast, und Du möchtest es wirklich, wirklich ums Verrecken hochklettern, dann ruf mich an, ich jag Dich da hoch! Nur dann, wenn Du alles dafür tust, macht es Sinn! Wann nicht? Bei fehlendem Commitment!

Wo siehst Du ihre Grenzen?

Da gibt's natürlich viele – in erster Linie die physiologische Energiebereitstellung. Wenn nicht irgendwann eine Rastposition daherkommt, wird es unmöglich. Dann natürlich die Psyche: Die Grenze des Machbaren ist immer die Grenze der Vorstellungskraft. Darum müssen Träume immer größer sein, als die derzeitige Aussicht, diese zu verwirklichen. Wenn die Träume zu klein sind, dann wird das Limit auch nicht gepusht. Im Bereich der „autonom geschützten Reserven“¹ könnte noch viel Potenzial vorhanden sein. Das Trainieren bzw. Verschieben der Grenzen dorthin ist seit Jahren das Ziel von Spitzentrainern und Forschern. Sollte das irgendwann im vollen Ausmaß gelingen, spielen wir jedoch ein zu gefährliches Spiel.

Adam hat gemeint, er kann sich nicht vorstellen, noch schwerer – 9c+ – zu klettern. Was meinst du?

Doch kann er! Adam hat das Potenzial 9c+ zu klettern. Das habe ich ihm auch gesagt. Aber momentan liegt der Fokus woanders, Stichwort Tokio 2020. Wenn ihm das wichtiger ist, dann wird er so etwas wie ein 9c+ Projekt nicht geben. Selbst wenn er 9c+ klettern will, müsste er dazu verletzungsfrei bleiben und alles andere im Leben hintanstellen. Spitzenleistungen sind nicht zuletzt eine Frage des Alters und jünger wird er auch nicht.

1) Der Bereich der autonom geschützten Reserven liegt zwischen der Mobilisationsschwelle, also der maximalen willkürlichen körperlichen Leistungsfähigkeit des Menschen bei normalen Umweltbedingungen, und der absoluten Leistungsfähigkeit. Die Mobilisationsschwelle kann durch starke Emotionen wie etwa Wut, Angst und Lust aber auch durch Doping nach oben verschoben werden.