

DAS WISSEN DER BESTEN

Harvard Business manager

Marketing
Influencer
brauchen
endlich Regeln
Seite 46

Technologie
Wird KI zum
Gamechanger
im Recruiting?
Seite 56

Selbstmanagement
So nehmen
Sie Menschen
für sich ein
Seite 74

Fallstudie
Kümmert sich
HR nur noch
um die Gen Z?
Seite 86



August 2024
DE € 16,00



4 190801 616008 08
Österreich C 17,50 / Schweiz sfr. 26,40
Belgien € 17,90 / Italien € 19,30 / Spanien € 19,30



GELASSEN FÜHREN

A photograph of a mountain landscape. In the foreground, there is a dirt path with several stone walls or piles of rocks. In the middle ground, there are several trees, including a large, leafless tree on the left and a tall, dark evergreen tree on the right. The background shows a hazy mountain range under a cloudy sky. The overall tone is muted and atmospheric.

Interview

**„AM BERG STEHT
DIE ZEIT STILL“**

Manche entspannen,
um in ihre Mitte zu kommen.
Andere reizt das genaue
Gegenteil. Ein Gespräch mit
dem Extremkletterer
Thomas Bubendorfer.

Das Interview führten die HBm-Redakteurinnen
Gesine Braun und **Christiane Sommer**

Herr Bubendorfer, kennen Sie das Gefühl von Angst?

THOMAS BUBENDORFER Selbstverständlich, ich habe regelmäßig Angst. Und das ist auch gut so. Angst ist eine gute Lehrmeisterin. Wer frei von ihr ist, läuft Gefahr, überheblich zu werden - was selten gut ausgeht. Angst macht demütig, sie schärft die Sinne. Sie ist der Grund, warum Kletterer vor ihren Touren ihre Ausrüstung gründlich checken und die Wetterprognosen und den Himmel ausgiebig studieren. Hundertprozentige Sicherheit gibt es aber weder am Berg noch sonst wo. Wer Angst jedoch als Ausrede nutzt, etwas nicht zu tun, sitzt genauso einem Irrglauben auf wie derjenige, der sie ignoriert. Es geht darum, sie für sich zu nutzen.

Sie sprechen aus Erfahrung?

Ich bin in meiner bisherigen Kletterkarriere zweimal sehr schwer gestürzt. Das letzte Mal 2017 beim Eisklettern in den Dolomiten, beim Abseilen, bei einer Routineaktion. Als ich nach meinem Sturz 20 Meter unter mir in einem vereisten Bach aufschlug, war ich fast tot: Alle Rippen gebrochen, die Lunge kollabiert, Leber und Niere gerissen, der Fuß zertrümmert. Im Krankenhaus hatte ich viel Zeit, darüber nachzudenken, wie das passieren konnte. Irgendwann ist mir klar geworden, dass ich in den acht Monaten davor nur an drei Tagen nicht geklettert war, trainiert, geschrieben oder gearbeitet hatte. Ich war schlicht ausgebrannt. Der Unfall war im Grunde programmiert, und ich bin sehenden Auges über eine rote Ampel gefahren.

Gehen Sie da nicht zu hart mit sich ins Gericht? Unfälle passieren - und erst recht bei gefährlichen Sportarten.

Ich kann nichts schönreden. Der Fehler, den ich dort gemacht habe, wäre normalerweise nicht einmal einem Anfänger unterlaufen. Ich aber hatte zu dem Zeitpunkt mehr als 45 Jahre Klettererfahrung. Mein Körper und mein Geist haben auf der Tour in den Dolomiten die Reißleine gezogen - und das durchaus zu Recht: Wie viele intrinsisch motivierte Menschen habe ich den Fehler gemacht, meine Grenzen zu ignorieren.

Foto: Mafalda Rakos / Anzenberger

Sie klettern in der Regel ohne Seil und Sicherung. Überschreiten Sie nicht nonstop Ihre Grenzen?

Wenn Sie als untrainierter Mensch ohne die passende Ausrüstung in eine Steilwand gehen, ist es durchaus berechtigt, wenn andere an Ihrem Geisteszustand zweifeln. Ich habe aber schon als 14-Jähriger mit dem Free-Solo-Klettern begonnen. Bevor ich mich das erste Mal an die Eigernordwand gewagt habe, bin ich viele andere Wände geklettert, anfangs natürlich mit Sicherung. Ich habe mich ganz allmählich gesteigert.

Was ich damit sagen will: Risikoeinschätzung hängt sehr davon ab, wie gut Sie etwas können. Sie laufen ja auch keinen Marathon, ohne vorher trainiert zu haben.

Hat Sie der Moment der Selbsterkenntnis verändert?

Im Gegenteil: Nach meinem ersten Unfall habe ich noch im Krankbett das Training wieder aufgenommen - mein linker Arm war ja nicht verletzt. Ich liebe diesen Sport, er hat mich enorm geprägt. Aber ich war nie blauäugig. Klettern ist gefährlich. Genau das macht aber auch einen Teil seines Reizes aus.

An einer Steilwand wird man wach, alle Sinne sind gefragt. Es geht darum, die Gefahr anzuerkennen, sein Bestes zu geben und ihr zu begegnen. Ich kenne die Statistik nicht, aber ich vermute, dass mehr Menschen bei der Garten- und Hausarbeit verunglücken als beim Extremklettern.

... sagt der Mann, der sich regelmäßig Situationen aussetzt, bei denen die meisten anderen Menschen schon beim Zuhören Herzerasen und feuchte Hände bekommen.

... weil sie nicht denselben Erfahrungsschatz haben wie ich. Ja, es ist bestimmt sicherer, daheim auf dem Sofa sitzenzubleiben, aber man lebt natürlich nicht so intensiv wie beim Bewältigen von großen Herausforderungen. Und was viele Menschen vergessen: An einer Steilwand sieht man nicht den Abgrund oder den Gipfel. Man ist vollkommen fokussiert. Das geht auch gar nichts anders, denn keine Bewegung gleicht der vorherigen. Die Welt schmilzt auf den nächsten Griff oder Tritt zusammen. Am Berg steht die Zeit still.

Kein Wunder: Unaufmerksamkeit kann lebensgefährlich sein. Ist der Druck nicht manchmal zu hoch?

Auch darüber kann man, zumindest während man es tut, nicht nachdenken. Denn das kann man nicht wegdiskutieren: Beim Klettern nimmt man mit jedem Schritt und jedem Griff buchstäblich sein Leben in die Hand. Der vollkommene Fokus ist überlebenswichtig. Aber ja, als unerfahrener Kletterer ist mir das auch nicht immer sofort gelungen. Zweimal bin ich definitiv über meine eigenen Grenzen gegangen - und hatte mehr Glück als Verstand, dass ich das überlebt habe.

Was ist passiert?

Beim ersten Mal war ich 23 Jahre alt und in Patagonien. Ich hatte mir vorgenommen, den Mount Fitz Roy zu erklimmen, einen der schönsten und schwierigsten Berge der Welt. Das Problem: Das Wetter dort ist meist schlecht. Wenn es mal schön ist, muss man seine Chance direkt ergreifen. Als ich meinte, genau so einen Moment abgepasst zu haben, wurde ich an der Wand von den Bedingungen überrascht. An dem Tag, an dem ich aufbrach, war die Witterung eigentlich gut, aber ich hatte von unten nicht gesehen, dass die obere Schicht der Felsen trotz des blauen Himmels noch immer mit Schnee und - was noch viel schlimmer war - millimeterdünnem Eis überzogen war. Ich musste also bei jedem neuen Griff warten, bis ich dieses Eis mit meinen bloßen Händen zum Schmelzen gebracht hatte. Das hat enorm viel Zeit gekostet.

Insgesamt habe ich am Ende 14 Stunden für die 1400 Meter gebraucht, normalerweise schaffe ich solche Höhen in einem Drittel der Zeit. Weil ich genau davon ausgegangen war, hatte ich auch weder Essen noch Trinken dabei, was die Schinderei nicht besser gemacht hat.

Aber Sie haben es hoch geschafft.

Gefühlt hatte ich gar keine andere Wahl. Das Eis war mir ja nicht auf den ersten Höhenmetern, sondern erst ab der Mitte der Steilwand aufgefallen. Als ich die Strecke endlich überwunden hatte, hatte ich jedoch die Wahl: Ich hätte sofort umdrehen können. Ich habe mich dagegen entschieden und bin dann noch weiter in

Richtung Gipfel aufgebrochen, den man über einen eineinhalb Stunden langen, auch nicht ganz ungefährlichen Grat erreicht. Im Nachhinein betrachtet war das vollkommener Wahnsinn.

Wissen Sie inzwischen, warum Sie nicht umgedreht sind?

Das kann ich Ihnen nicht sagen. War es Selbstüberschätzung? Ich wusste zu dem Zeitpunkt, dass ich mit meinen Kräften ziemlich im Minus war, aber irgendetwas in mir trieb mich an.

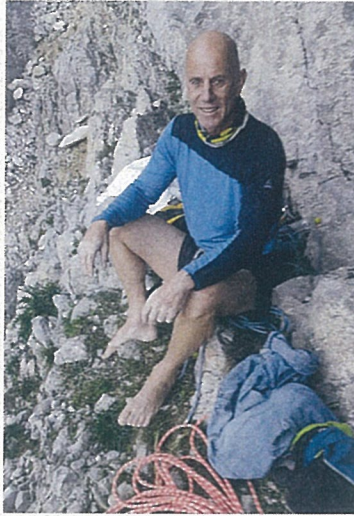
Kennen Sie den „Nachtflug“ von Antoine de Saint-Exupéry? Darin fragt Rivière, der Chef der südamerikanischen Luftpostlinien: „Obwohl das Menschenleben unbezahlbar ist, handeln wir immer wieder so, als ob es etwas gäbe, das das Menschenleben an Wert übertrifft ... aber was?“ Ich habe die Antwort auf diese Frage bisher noch nicht gefunden. Ich habe nur gelernt, diesen blinden Fleck bei mir in meine Planungen einzukalkulieren. Anders ausgedrückt: Heute weiß ich, dass ich nicht jedem Instinkt folgen sollte. Größenwahn kann sich gut maskieren.

Woran lag es, dass es beim zweiten Mal schiefging?

Im Grunde habe ich meinen Fehler wiederholt: Ich habe mich wieder überschätzt und war nicht sorgfältig genug. Diesmal war es eine Tour am Aconcagua, ein weiterer Berg in Argentinien, mit 6961 Metern übrigens der höchste außerhalb Asiens. Dieser Schönheit nähert man sich allmählich. Bis man zur eigentlichen Wand kommt - eine der drei größten Steilwände der Welt -, muss man immer wieder Pausen einlegen, schon allein um sich an die Höhe zu gewöhnen. Von meinem Basislager konnte ich sehr genau beobachten, dass sich oben am Gipfel jeden Tag gegen 14 Uhr Lawinen lösten; man hätte die Uhr danach stellen können.

Als die Bedingungen dann plötzlich gut waren, habe ich den Aufstieg gewagt. Lange Zeit lief alles nach Plan, ich war zwei Stunden vor der ursprünglich von mir für die Strecke kalkulierten Zeit etwa 250 Meter unterhalb des Gipfels. Ich erinnere mich noch, dass ich ganz zufrieden mit meiner Performance war. Genau das hätte mich fast mein Leben gekostet.

THOMAS BUBENDORFER



Spektakuläre Kletterpartien und Alleinbegehungen machten Thomas Bubendorfer bekannt. Schon als 14-Jähriger bezwang er eine der schwierigsten Eiswände im Montblanc-Massiv, es folgten viele weitere Berge, darunter über 70 Erstbesteigungen. Viele Steilwände erklimmte er in Rekordzeit, die Eigernordwand etwa in 4 Stunden und 50 Minuten (Reinhold Messner brauchte rund zehneinhalb Stunden mit Seil).

Ein Absturz führte 1988 fast zum Ende von Bubendorfers Karriere als Profikletterer, doch bereits ein Jahr später feierte er trotz eines steif gebliebenen Sprunggelenks sein Comeback. Extremklettern ist für den 62-Jährigen, der auch Bücher schreibt und Führungskräfte coacht, Beruf – und Berufung. Heute ist er ein auf Eisregionen spezialisierter Teamkletterer.

Denn das leichte Gefühl von Überlegenheit brachte mich dazu, eine meiner Pausen auszudehnen. Ich habe mir auf einem kleinen Plateau sogar noch etwas gekocht und kurz die Augen zugeschlagen. Als ich wieder aufwachte, war es schon nach 12 Uhr. Unter normalen Bedingungen hätte ich es in einer Stunde zum Gipfel geschafft, aber der Aconcagua war, wie der Fitz Roy, durch die Lawinen von Eis überzogen, die Kletterei kostete viel mehr Zeit als normalerweise. Zehn Meter vor dem Gipfel ging die Lawine los. Es wurde erst weiß, dann dunkel, dann sehr still.

Dass ich nicht mitgerissen wurde, lag nur daran, dass mein Rucksack nach meiner ausgedehnten Pause fast leer war und schlief an mir herunterhing. Hätte der Schnee nur ein klein wenig mehr Angriffsfläche gehabt, hätte ich mich nicht an der Wand festhalten können.

Heute wissen Sie es besser?

Heute weiß ich: Beim geringsten Zweifel an sich selbst oder den Bedingungen sollte man nicht starten – ganz egal wie viel Geld man damit in den Sand setzt oder wie gern man es sich beweisen würde. Ich hatte das Glück, dass ich einen sehr guten ersten Berglehrer hatte, ein Bergbauernsohn. Wenn wir mal nicht starten konnten, weil die Bedingungen nicht taugten oder einer von uns angeschlagen war, hat der immer gesagt: Der Berg läuft nicht davon. Wie recht er hatte, weiß ich heute sehr genau. Ich habe nur eine Weile gebraucht, um das wirklich zu verinnerlichen.

Und jetzt?

... höre ich sehr genau auf meine Instinkte und kenne meine Grenzen. Als junger Mann bin ich auch klettern gegangen, wenn ich müde war oder mir vorher keine Pausen gegönnt hatte. Heute weiß ich: Damit schadet man sich nur selbst. Gerade wer viel leisten will oder muss, sollte unbedingt auf seine Ruhe- und Regenerationsphasen achten. Das gilt übrigens auch für geistige Arbeit. Wer drei Tage konzentriert an etwas schreibt und dann meint, sofort einen Marathon laufen oder ein High-Intensity-Training absolvieren zu müssen, tut seinem Körper nichts Gutes. Extremleistungen, ob im Job oder

Foto: Archiv Bubendorfer

„BEIM KLETTERN NIMMT MAN MIT JEDEM SCHRITT UND JEDEM GRIFF BUCHSTÄBLICH SEIN LEBEN IN DIE HAND.“

beim Sport, verbrauchen Energie. Und wenn die Kanne leer ist, ist sie leer. Leider haben die meisten Menschen jedoch das Gefühl für die eigenen Reserven vollständig verloren.

Es heißt aber doch, wir alle bewegen uns zu wenig.

Natürlich ist Bewegung gut, aber dabei kommt es auf das richtige Maß und vor allem die richtige Intensität an. Viele Menschen meinen, beim Sport ginge es um Leistung und Disziplin, darum, sich selbst zu besiegen. Mir missfällt dieses Bild, unser Körper ist doch kein Gegner, den ich bezwingen muss. Ich klettere, weil es mir Freude macht. Und da ich inzwischen glücklicherweise gelernt habe, was mein Körper braucht, damit er mir diese Freude ermöglichen kann, achte ich gut auf ihn und gönne ihm seine Pausen.

Willensstärke wurde in der Sportwelt lange Zeit glorifiziert. Heute weiß man, dass das nicht unbedingt positiv sein muss. Es muss nicht immer gleich das harte Training sein: Wer nach 50 Minuten hoch konzentrierter Arbeit 10 Minuten spazieren geht, ist danach 40 Prozent leistungsfähiger als jemand, der durcharbeitet. Ein Grundverständnis vom eigenen vegetativen Nervensystem kann helfen, Berge zu versetzen.

Das müssen Sie genauer erklären.

Unser vegetatives Nervensystem steuert viele Körperfunktionen, dazu gehören etwa Atmung, Verdauung und Stoffwechsel. Wie gut all das funktioniert, hängt davon ab, ob Sie in Ihrem Gleichgewicht sind. Wo sich das befindet, ist eine sehr individuelle Frage. Grundsätzlich aber gilt: Unser vegetatives Nervensystem ist sehr fragil. Die Hauptdarsteller heißen Parasympathikus und Sympathikus. Ersterer sorgt für Ruhe und Regeneration, Letzterer steigert die körperliche Leistungsfähigkeit. Wird der eine zu sehr beansprucht, verkümmert der andere – Cortisol-Gleichgewicht und Hormonhaushalt geraten aus den Fugen.

Man kann das alles sehr genau messen, denn das vegetative Nervensystem produziert Strom, so wie das Herz. Dann schlafen die Menschen nicht mehr gut, werden krank oder depressiv. Es kommt

ANSPANNEN, ENTSPANNEN: SYMPATHIKUS UND PARASYMPATHIKUS

Das vegetative Nervensystem ist für den reibungslosen Ablauf aller Systeme im menschlichen Körper verantwortlich. Es steuert Herzschlag, Atmung, Verdauung und Stoffwechsel und besteht unter anderem aus dem sympathischen und parasympathischen Nervensystem. Es lässt sich nicht willentlich regulieren.

Sympathikus und Parasympathikus sind Gegenspieler. Das sympathische Nervensystem bereitet unseren Körper auf eine Aktivitätssteigerung vor. Etwa wenn wir uns in einer Stresssituation und damit im sogenannten Fight-or-Flight-Modus befinden. Fühlen wir uns bedroht, schüttet es Hormone wie Adrenalin aus, die dafür sorgen, dass Blutdruck, Puls und Atemfrequenz steigen. Dadurch erhöht sich der Sauerstoffgehalt im Blut, und wir werden leistungsfähiger. Auch der Blutzuckerspiegel steigt, sodass wir mehr Energie haben, um uns zu wehren oder wegzulaufen; unsere Pupillen weiten sich, um die Gefahr besser wahrnehmen zu können.

Der Parasympathikus hingegen ist für Ruhe- und Regenerationsphasen zuständig. Im „Rest-and-Digest-Modus“ kann der Körper Energie-reserven aufbauen und sich nach Stresssituationen wieder erholen. Dazu hemmt das parasympathische System die Ausschüttung der leistungssteigernden Hormone und sorgt so dafür, dass wir wieder zur Ruhe kommen: Der Puls sinkt, die Atmung verlangsamt sich, die Pupillen ziehen sich wieder zusammen, und die Verdauung fährt wieder hoch.

Sympathikus und Parasympathikus regulieren einander und tragen so dazu bei, dass sich das vegetative Nervensystem im Gleichgewicht befindet. Gerät es aus der Balance – etwa durch eine übermäßige Aktivierung des Sympathikus –, kann sich unser Organismus nicht mehr ausreichend regenerieren. Wird dies zum Dauerzustand, erhöht sich das Risiko für physische und psychische Erkrankungen.

immer auf die Balance an - und die stellt sich bei jedem Menschen ab einem anderen Punkt ein: Für den einen bedeutet ein Spaziergang Regeneration, für eine trainierte Sportlerin ist das vermutlich auch noch ein ruhiger Lauf.

Ist das nicht alles ein wenig zu viel der Selbstoptimierung?

An Selbstoptimierung an sich ist nichts Falsches. Zumindest wenn sie bedeutet: Ich versuche mein Leben so zu gestalten, dass ich meine Potenziale optimal entfalten kann. Wir haben alle unterschiedliche Stärken, Schwächen und Leidenschaften. Niemand sollte anfangen zu klettern, weil sie oder er meint, sich etwas beweisen zu müssen. Ich persönlich finde beispielsweise Ausdauersport gähnend langweilig. Aber wir bestehen aus Körper und Geist. Das Leben macht mehr Freude, wenn man für beide sorgt.

Was könnten Unternehmen tun, um Menschen auf diesem Weg zu unterstützen?

Da gäbe es viele Wege. Regelmäßige Gesundheitschecks sind aus meiner Sicht schon ein Schritt in die richtige Richtung. Zuerst und vor allem sollten Unternehmen ihre Mitarbeiter so sorgsam behandeln wie alle ihre Maschinen: Die werden doch auch regelmäßig von Profis gewartet. Es gibt Gesundheitssysteme und Kulturen, in denen Medizinerinnen und Heiler daran gemessen werden, ob ihre Patientinnen und Patienten möglichst lange gesund bleiben. Stellen Sie sich so etwas für das betriebliche Gesundheitsmanagement vor. Unternehmen sollten ihre Spitzenkräfte wie Leistungssportlerinnen und Leistungssportler behandeln, auch sie laufen permanent am Anschlag.

Aber auch auf anderen Hierarchiestufen brennen die Menschen aus. Allein der Schlafmangel soll entwickelte Volkswirtschaften 1,4 bis 2 Prozent des Bruttoinlandsprodukts kosten. Wenn es einer Personalabteilung gelänge, Menschen das Gefühl für die eigenen Grenzen besser zu vermitteln, wäre viel gewonnen.

Sie sind nicht nur Kletterer, sondern inzwischen auch gefragter Speaker und Coach. Sind wir

Menschen überhaupt lernfähig, was unsere Angewohnheiten angeht?

Ich bin immer wieder überrascht, wie anpassungsfähig wir Menschen sind. Manche meiner Klientinnen oder Klienten hatten vorher Höhenangst oder konnten keine fünf Etagen die Treppe hochlaufen - heute begleite ich sie auf Bergtouren. Das ist aber gar nicht mein Ziel. Mir geht es darum, dass Menschen wieder ein Gefühl für sich und ihr Potenzial entwickeln. Aristoteles sagte: „Wir sind das, was wir wiederholt tun. Exzellenz ist keine Handlung, sondern eine Gewohnheit.“ Wenn es mir gelingt, Menschen ein paar gesunde Gewohnheiten zu vermitteln, bin ich glücklich.

Aber es ist natürlich so: Dass jemand Sportlerin oder Sportler ist, heißt nicht, dass sie oder er eine bessere Führungskraft ist. Es gibt viele großartige Chefinnen und Chefs, die kaum Sport treiben. Zum Glück gibt es auch andere Methoden, die einem helfen, mehr bei sich zu sein.

Warum suchen so viele Topmanager bei Ihnen Rat und Inspiration?

Weil ich gezeigt habe, was machbar ist. Vorbilder sind immer auch Hoffnungsbilder. Aber es geht dabei nicht wirklich um mich als Person, sondern um die Kletterei. Jeder Sport hat seinen eigenen Charme, aber Free-Solo-Klettern ist extrem. An einer Wand ist kein Platz für Selbstdarstellung oder Maskerade. Das Im-Jetzt-Sein ist überlebenswichtig. Ich bin überzeugt: Menschen sehen das. Es gibt in unserer Social-Media-Welt eine große Sehnsucht nach Authentizität.

Ist Klettern nicht ein einsamer Sport?

Mir gefallen Solotouren. Ich war, wenn ich allein am Berg war, fast immer am besten. Zu zweit wird man schnell nachlässig. Man ist leicht abgelenkt oder verlässt sich auf seine Partnerin oder seinen Partner. Beim Klettern hat man aber wenig Raum für Rückversicherungen. Die eigenen Kräfte sind nicht unendlich, hinzu kommen die Witterungsverhältnisse, die sich, wie ich es mehrfach erlebt habe, in großer Höhe von einer Minute auf die nächste komplett ändern können. Die Herausforderungen sind schon extrem. Aber bis ich an einer Wand war, war ich immer

von einem großartigen Team umgeben: Freunde und Familie, medizinisches Personal, andere Kletterinnen und Kletterer, Sponsoren. Ohne sie hätte ich nicht die Kraft für diesen Sport gehabt. Keiner schafft es allein auf den Gipfel!

Hat Ihr Sport Sie verändert?

Vermutlich. Alles, mit dem man sich regelmäßig beschäftigt, hat einen Einfluss. Mir hat die Kletterei gezeigt, wie sehr Körper, Geist und Seele zusammenhängen. Ich kenne viele weise Menschen, die nicht erst eine Steilwand hochkraxeln mussten, um das zu erkennen, aber Klettern ist eine großartige Chance, über sich selbst hinauszuwachsen.

Wissen Sie, ich bin 62 Jahre alt. Mir tut nichts weh, ich habe keine Hüftprobleme, nichts mit Rücken oder Schultern. Mein Sportprogramm ist für mich wie Zähneputzen, er gehört einfach dazu. Aber ich passe mein Training inzwischen meinem Alltag an. Heute wusste ich etwa, dass ich einiges vorhatte, deshalb habe ich eher wenig gemacht. Ich war auf dem Hand-Ergometer, gestern dagegen waren Klimmzüge mit Zusatzgewichten dran, das war ziemlich intensiv. Vielleicht versuchen Sie das auch mal in Ihrem Job? Ich versichere Ihnen: Sie werden dadurch zufriedener und auch leistungsfähiger.

Gibt es noch Gipfel, die Sie reizen?

Ich wäre nicht der, der ich bin, wenn ich keine Gipfelträume mehr hätte. Im Eis habe ich in Südtirol und Österreich noch zwei Wände im Auge, die noch keiner bestiegen hat. In Tibet und Patagonien reizen mich auch noch mehrere Berge. Mein Training ist für mich inzwischen Sinn, Zweck und Ziel in einem. Ich bin dankbar für viele schöne Erinnerungen, aber das Klettern hat mich gelehrt: Das Unvorhergesehene tritt immer ein, besser man kalkuliert es ein. Ich versuche, mein geistiges und körperliches Potenzial weiter auszuschöpfen. Selbstverständlich wird das in zehn Jahren in einem anderen Maße möglich sein als heute, aber auch dann sollte es immer nur um das Hier und Jetzt gehen. Denn wer sich immer nur mit der Vergangenheit vergleicht oder auf die Zukunft schießt, wird nicht glücklich - und bleibt hinter seiner Kraft. © HBm 2024