

Das war meine Rettung

Am Berg kennt der Kletterer Alexander Huber keine Angst. Doch im normalen Leben hätte sie ihn beinahe ruiniert



Herr Huber, Sie sind Extrembergsteiger und gelten mit langen Haaren und Sieben-Tage-Bart geradezu als maskuliner wilder Mann. Gefällt Ihnen dieses Bild?

Na ja, es ist ein nettes Kompliment. Klar habe ich Muskeln, als Sportler bin ich durchtrainiert und damit automatisch männlich. Ich verdiene meinen Lebensunterhalt aber als Bergsteiger und Referent. Es reicht nicht aus, wilde Aktionen in den Bergen durchzuführen. Man wird nur bekannt, wenn man davon auch erzählen kann.

Muss man selbstverliebt sein, um in Ihrem Sport an die Spitze zu kommen?

Eine gewisse Portion Egoismus braucht man ganz sicher. Hätte ich am Ende meines Studiums 1997 auf meine Eltern gehört, wäre ich nie Profibergsteiger geworden, sondern hätte als Physiker in der Antarktis geforscht, das war auch eigentlich mein Jugendtraum. Letztlich habe ich eine ewig lange Ausbildung durchgezogen, um am Ende doch alles links liegen zu lassen und meinen Weg zu gehen. Jeder erfolgreiche Mensch braucht egoistische und narzisstische Eigenschaften. Bei mir sind sie sicher ausgeprägter als bei anderen, aber ich bin kein Narzisst.

Ihr Bruder Thomas, ebenfalls Extremkletterer, hat Sie einmal »Cäsar« genannt, als Sie bei einem Termin auf sich warten ließen. Wie steht es um die Rivalität zwischen Ihnen?

Das war lustig gemeint. An diesem Tag habe ich es einfach nicht früher auf die Reihe gebracht, die Kinder zur Oma zu bringen. Thomas ist mein großer Bruder, und ich bin der Kleine, das war schon immer so, aber im Prinzip sind wir beide dominante Persönlichkeiten. Wir haben uns gegenseitig eingeschenkt und angestachelt. Beim Bergsteigen hat der Ältere natürlich das letzte Wort. Ich muss meine Meinung gut verpacken, damit auch Thomas damit glücklich ist. Wir streiten, seitdem wir auf der Welt sind, halten aber auch zusammen wie Pech und Schwefel.

Sie haben mittlerweile eine kleine Familie. Wie lässt sich das mit Ihrem Sport verbinden?

Leistungssport zu machen, gleichzeitig zu studieren, Geld zu verdienen und eine Familie zu haben ist unmöglich. Der Sport fordert 100 Prozent. Wahrscheinlich wäre ich mit 25 Jahren Egoist genug gewesen, um bei der Familie zu kürzen, nicht beim Sport. Jetzt, mit Mitte 40, ist aber Zeit für Kinder und Familie.

Sind Sie seitdem vorsichtiger?

Beim Klettern frage ich mich schon, ob gewisse Aktionen das Risiko wert sind. Dabei geht es aber weniger um Verantwortung gegenüber der Familie, sondern um das Altern. Das Verfallsdatum ist beim Sportler wahnsinnig rasch da. Ich habe mein Potenzial als Bergsteiger zu 95 Prozent ausgeschöpft, hatte unvergessliche Erlebnisse, die ich nicht mehr toppen kann, damit muss ich mich abfinden. Schon als ich 28 Jahre alt und im Sportklettern in der absoluten Weltspitze war, wusste ich, dass es langsam bergab geht.

Vier Jahre später hatten Sie eine schwere Krise.

Mir wurde alles zu viel. Ich hatte meine Leidenschaft zum Beruf gemacht, mich damit aber unter enormen Druck gesetzt. Ich brauchte Erfolge, weil ich viel Geld in Ausrüstung gesteckt hatte. Und dann habe ich mir beim Klettern, total dumm, zwei Finger gebrochen und konnte nicht mehr trainieren. Eine Expedition ist in die Hose gegangen, die Vorträge brachen weg, und meine finanzielle Situation eskalierte. Ich habe nicht mehr in mir selbst geruht. Die kleinste Kritik hat mich gestresst, da gab's eine Adrenalin-ausschüttung, und mir lief der Schweiß von der Stirn. Ich habe mich extrem zurück gezogen, selbst zum Bäcker bin ich nur noch ungern gegangen, weil ich Angst hatte, dass mich jemand ansprechen und fragen könnte, was mit mir los sei. Da habe ich gemerkt, irgendwas stimmt mit mir nicht. Eigentlich war diese Erkenntnis meine größte Rettung. Ein Freund hat mich an einen Therapeuten vermittelt, der mir kleine Aufgaben gegeben und Struktur in meinen Alltag gebracht hat. Ich musste den Druck von meiner Seele heben. Das hätte ich schon viel früher machen sollen, aber ich bin davongelaufen, was natürlich eine sehr dumme Taktik ist, weil einen Ängste meistens einholen, wenn man sehr schlecht aufgestellt ist.

Alle dachten, der Huber klettert überall hoch, der ist robust und unverwundbar ...

Das habe ich auch selbst geglaubt. In der Auseinandersetzung mit Angst am Berg bin ich wirklich ein Profi, im normalen Leben war ich es aber nicht. Zum Glück bin ich nicht allzu tief gefallen. Ich habe wichtige Grundsätze gelernt: *You don't have to be everybody's darling*. Das muss einem immer klar sein: Man ist nur ein Gewinn für die anderen, wenn man zuerst selbst mit sich gut zurechtkommt, also einen gesunden Egoismus entwickelt.

Alexander Huber,

44, wurde in Trostberg geboren, wie sein Bruder Thomas gehört er zu den besten Allroundbergsteigern der Welt. Der Film »Am Limit«, der die »Huberbuam« beim Speedklettern zeigt, gewann 2008 den Bayerischen Filmpreis. Huber lebt mit seiner Familie in Marktschellenberg. Gerade erschien sein Buch »Angst, dein bester Freund«