

# Verrückt oder kalkuliert? ... oder Fomo?

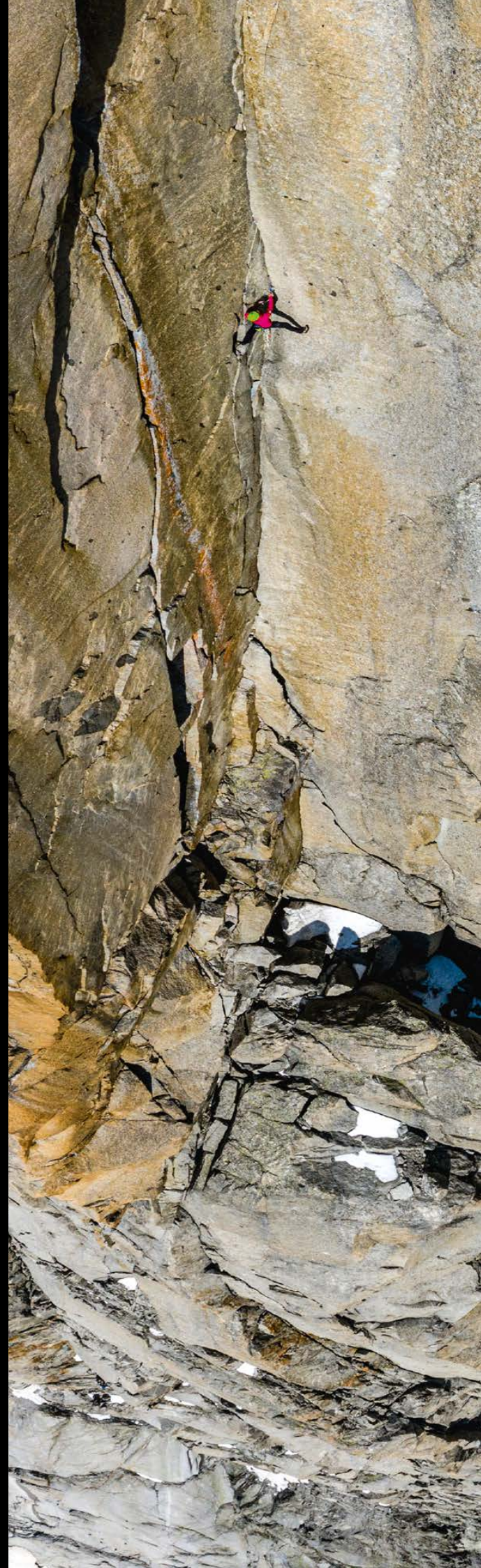
**Unbestritten ist, dass Alex Honnold, 39, zu den besten Free-Solo-Kletterern aller Zeiten gehört. Weltweite Bekanntheit erlangte er durch seine Free-Solo-Begehung des El Capitan im Yosemite Nationalpark über die Route Freerider im Jahr 2017.**

## **Interview von Nadine Regel**

Die dazugehörige Dokumentation Free Solo erhielt zwei Jahre später einen Oscar. Nicht zuletzt der Film regte eine Diskussion darüber an, ob Alex Honnold überhaupt dazu in der Lage ist, Angst zu empfinden. Eine Neurobiologin lieferte daraufhin eine Antwort: Honnolds Amygdala – der Teil des Gehirns, der Angst auslöst – reagiert selbst in angsteinflößenden Momenten nicht. Auf die Reizüberflutung durch Social Media reagiert sein Gehirn jedoch sehr wohl. Laut eigenen Angaben hat er seinen Konsum bereits 2021 stark reduziert. Seinen Instagram-Account betreibt Honnold seit 2012, mittlerweile folgen ihm 2,7 Millionen Menschen.

Wir haben Honnold in München am Rande der We Choose Earth Tour interviewt, einer Konferenz zu erneuerbaren Energien, initiiert vom globalen Energiekonzern EDP. Der Klimaschutz liegt Honnold sehr am Herzen. Seit Jahren setzt er sich aktiv für den weltweiten Umstieg auf Solarenergie ein und betreibt zu diesem Zweck eine gemeinnützige Stiftung – die Honnold Foundation. Im Interview spricht er über sein Leben mit zwei kleinen Töchtern, über die Gründe, warum er jetzt mit dem Rope Solo begonnen hat, und darüber, wie er seine eigene Vorbildrolle sieht.

**Spoiler: Bei der Frage, ob er seine Töchter beim Free Solo unterstützen würde, kam er ins Schwitzen.**





**Alex Honnold ganz weit oben in der American Direct an der Petit Dru in Chamonix.**

Foto: Renan Ozturk



Nadine Regel ist begeisterte Kletterin und Journalistin und viel lieber mit Seil unterwegs als ohne.

*„Social Media hatte mich komplett in Beschlag genommen und meine Aufmerksamkeit aufgesogen. Danach fühlte ich mich schlecht.“*

**Alex, du hast dich mal in einem Interview darüber beschwert, dass immer alle nur über das Risiko deines Sports reden wollen und niemand über deine Begeisterung fürs Free-Solo-Klettern. Was gefällt dir an deinem Sport?**

Es ist einfach so cool, wie könnte ich es nicht lieben? Free-solo verlangt etwas mehr von einem und ist auch ein bisschen lohnender. Aber um das klarzustellen: Ich klettere nur manchmal Free Solo. Es ist also wie etwas, was man zu einem besonderen Anlass macht, wie der Super Bowl oder eine Weltmeisterschaft, einfach mein Höhepunkt des Jahres.

**Waren deine Free-Solo-Begehungen am East Buttress an der Middle Cathedral (333 m, 6b) und am East Buttress am El Capitan (364 m, 6a+) im Yosemite-Valley im Mai 2024 solche Großereignisse?**

Oh, das war nichts Besonderes. Das ist wie ein After-Work-Solo, aber kein Free Solo. Es liegt in meiner Komfortzone, weit unter meinem körperlichen Maximum.

**In einem Interview meinst du, dass die einzige Herausforderung gewesen sei, dass der Fels am East Buttress am El Cap nass war.**

Ja, da hat der Horsetail-Wasserfall gewütet. Aber ich wusste, dass ich das im Griff habe. Viele Leute denken, Free Solo sei so extrem, aber es kommt darauf an, wie man sich beim Klettern fühlt. Da gibt es eine große Bandbreite.

**In derselben Woche hast du den neuen Speed-Rekord im Seil-Solo an der Salathé-Wall am El Capitan aufgestellt und den alten Rekord um mehr als achteinhalb Stunden auf 11:18 Stunden verkürzt.**

Der vorherige Rekord (19:47 Stunden) war nicht wirklich repräsentativ. Selbst mein Rekord ist es nicht, weil ich nur eine Woche im Yosemite verbracht habe. Ich kenne die Wand sehr gut, aber ich war müde. Außerdem musste ich mir vorher noch das Seilhandling und die Sicherungstechnik beim Rope Solo aneignen. Nach einem Ruhetag bin ich dann eingestiegen. Mit einem Monat Zeit ohne Familie hätte ich es vielleicht auch in acht Stunden geschafft.

**Kritiker sagen, dein Rekord sei nicht vergleichbar mit dem der Vorgänger, weil du Passagen free solo geklettert bist.**

Die Sache mit dem Rope Solo ist, dass immer alles möglich ist. Man kann alle gewünschten Tricks anwenden. Der Rekord in der Nose (5:59 Stunden), also der Route neben der Salathé, liegt bereits in einem Bereich, in dem man alles tun muss, was geht. Bei der Salathé habe ich im Grunde die gleichen Techniken (Free Solo und technisch klettern mit 60-Meter-Einfachseil) angewendet wie für den Rekord in der Nose, nur viel langsamer.

**Warum hast du dich fürs Free-Solo-Klettern entschieden?**

Ich bin in Kalifornien aufgewachsen, wo es eine lange Tradition im Free Solo gibt. Yosemite hat eine sehr berühmte Geschichte von Solokünstlern, den Stone Masters. Auch der Joshua Tree National Park ist bekannt fürs Free-Solo-Klettern. Ich dachte mir, dass es einen Versuch wert sei. Und es hat mir wirklich Spaß gemacht.

### **Warum ist Free Solo in den USA bekannter als in Europa?**

Ich denke, weil sich der Fels in den USA viel besser dafür eignet. In den USA besteht das gesamte Gestein aus Granit. Es ist wie ein großes, durchgehendes Rissssystem, absolut sicher und die objektiven Gefahren sind gering. In Europa besteht viel aus bröckeligem Kalkstein, er ist nicht so sicher für Solo-Touren.

### **Bist du auch schon in Gebieten free solo geklettert, in denen das Gelände alpiner war, also die objektiven Gefahren größer?**

Ja. Das letzte große Free-Solo-Projekt, das ich geklettert bin, war die Honnold's Ultimate Ridge Traverse (HURT) im Jahr 2022. Darüber gibt es auch einen Reel-Rock-Film. Das ist eine gigantische Free-Solo-Traverse im Red Rock Canyon in der Hochwüste Nevadas. Mein Ziel war es, möglichst viele Kletterrouten und Gipfel mitzunehmen. Am Ende bin ich 32 Stunden ununterbrochen geklettert (Bilanz: 56 Kilometer, 7300 Höhenmeter, 23 Gipfel und 14 Kletterrouten zwischen 4b und 6b). Die Felsqualität ist okay, aber nicht sehr gut. Es bestand also eine gewisse objektive Gefahr darin, Griffe herauszubrechen oder sich einfach im Dunkeln zu verirren und in einen Kaktus zu fallen. Das war so etwas wie die Wüstenversion der alpinen Kletterei.

### **Welchen Stellenwert hat Social Media in deiner Arbeit?**

Für mich als Profikletterer ist es sehr wichtig, auch in den sozialen Medien präsent zu sein. Aber seit der Einführung der Reel-Funktion auf Instagram habe ich meinen Konsum stark eingeschränkt.

### **Reels gibt es seit August 2020. Warum?**

Eines Tages saß ich auf der Toilette und habe mir Reels angesehen. 45 Minuten später waren meine Beine taub und ich fragte mich, was gerade mit mir passiert ist. Social Media hatte mich komplett in Beschlag genommen und meine Aufmerksamkeit aufgesogen. Danach fühlte ich mich schlecht. Diese 45 Minuten hätte ich viel besser nutzen können, anstatt mir diesen ununterbrochenen Strom verrückter Videos anzusehen. Das war mir einfach zu viel.

### **Wie steuerst du deinen Konsum heute?**

Ich habe die Instagram-App von meinem Alltagshandy gelöscht. Natürlich kann ich meine Kanäle nicht komplett löschen, da sie eine großartige Gelegenheit bieten, meine Reichweite sinnvoll zu nutzen. Ich nutze die App jedoch nur noch auf meinem iPad, das auf meinem Regal zu Hause liegt. Ich schalte es nur an, um zu posten. Zudem habe ich das Management meiner Kanäle abgegeben. Das hat mein Leben viel besser gemacht, weil ich so die Möglichkeit ausschließen konnte, aus Versehen in etwas hineingezogen zu werden.

### **Hättest du deinen Ruhm als Profikletterer, den du jetzt hast, auch ohne deine Free-Solo-Projekte erlangt?**

Ich glaube nicht. Ein professioneller Kletterer wäre ich zwar trotzdem, weil ich genügend Erstbegehungen unternommen und Speed-Rekorde aufgestellt habe, aber wahrscheinlich nicht so bekannt. Free Solo ist erst richtig in die



**Alex Honnold am Wandfuß der Petit Dru nach einer erfolgreichen Free-Solo-Begehung der American Direct.** Foto: Renan Ozturk

Mainstream-Kultur übergegangen, als wir 2018 unseren Film Free Solo herausgebracht haben. Der Film dokumentiert meine Free-Solo-Besteigung des El Capitan über die Route Freerider (3:56 Stunden). Damit haben wir 2019 einen Oscar gewonnen. Der Film hat meiner professionellen Karriere viel Aufwind gegeben, weil es für die Leute so leicht zu verstehen ist, wie verrückt das ist.

### **Meinst du wirklich, dass Menschen die Dimension dessen verstehen, was du da vollbracht hast? Dein Kletterpartner Tommy Caldwell nannte es „die Mondlandung des Free-Solo-Kletterns“.**

Was die Leute leicht begreifen können, ist der erforderliche Einsatz – sie spüren das Risiko dahinter. Ein kleiner Fehler hat große Konsequenzen. Beim Free Solo geht es nicht darum, besonders schwierig zu klettern; es geht mehr um das Risiko. Viele können jedoch nicht so gut nachvollziehen, was Kletterer wie Adam Ondra oder Alex Huber leisten, obwohl deren Schwierigkeitsgrad viel höher ist als meiner. Beim Free Solo hingegen kann man ein Video von jemandem zeigen, der eine sehr einfache Route klettert, und es sieht immer noch unglaublich aus.

### **Kletterst du lieber an deiner mentalen oder physischen Grenze?**

Ich mag beides, aber ich verbringe wahrscheinlich mehr Zeit damit, in der Nähe meiner physischen Grenze zu klettern.

Das Problem ist, dass meine körperliche Leistungsfähigkeit im professionellen Klettern nicht besonders beeindruckend ist, und deshalb werde ich nie mit dem Projektieren von extrem schweren Routen Schlagzeilen machen.

### **Wie gehst du mit dem Risiko um?**

Das lässt sich beim Free Solo schwerer einschätzen als beim Seilklettern. Es geht mehr um Wahrscheinlichkeiten – also wie wahrscheinlich es ist, dass man herunterfällt. Wenn etwas sehr einfach ist, wirst du einfach nicht herunterfallen. Leichtes Klettern fühlt sich für mich genauso an wie Gehen oder Treppensteigen. Auf große Projekte bereite ich mich sehr intensiv vor, um Fehler zu vermeiden.

### **Wie hat sich dein Risikoverständnis verändert, seitdem du Vater bist?**

Das hat sich nicht wirklich geändert. Ich kann immer noch gefährliche Dinge tun, weil ich weiterhin versuche, gute Entscheidungen zu treffen. Der große Unterschied besteht darin, dass ich jetzt, da ich zwei Kinder habe, versuche, mehr Zeit zu Hause zu verbringen und mir Ziele zu setzen, die näher bei mir zu Hause liegen. Dadurch gehe ich automatisch weniger Risiken ein, weil es in meiner Umgebung weniger riskante Dinge gibt. Aber dass ich jetzt mit dem Rope Solo angefangen habe, hängt schon auch mit meinen Kindern zusammen.

### **Sind deine Eltern auch geklettert?**

Mein Vater ist geklettert, aber er ist gestorben, als ich 19 Jahre alt war. Er nahm mich damals mit zu Kletterwettbewerben. Meine professionelle Kletterkarriere hat er nicht mehr mitbekommen. Meine Mutter hat mit 55 Jahren mit dem Klettern begonnen. Ich bin gemeinsam mit ihr eine Route an der Westseite des El Cap geklettert. Ich habe ihr gesagt, dass sie es doch mal ausprobieren sollte, um besser zu verstehen, was ich da so mache. Und sie hat sich darauf eingelassen.

### **In einem Interview im deutschen Magazin Alpin hast du mal gesagt, dass du lieber lange Free-Solo-Routen gehst, weil du darauf achten musst, dass du bei einem Sturz stirbst und nicht als Krüppel überlebst. Denkst du noch so?**

Von wann ist das denn? Das war sicher ein Witz oder eine Fehlübersetzung. Die Sache mit dem Free Solo ist ein bisschen binär, also entweder schafft man die Route oder man stirbt beim Absturz. Aber das bedeutet im Endeffekt einfach nur, dass man sich wirklich gut vorbereiten muss, damit das ein Erfolg wird. Beim Bouldern gibt es zwischendrin noch Abstufungen. Ein Sturz hat keine fatalen Folgen, man gibt sein Bestes, schafft es oder auch nicht und trainiert weiter. Dieses Dazwischen mag ich aber nicht so.

### **Alexander Huber hat in einem Interview mit dem Schweizer Magazin La Crux gesagt, dass man wissen sollte, wann man mit dem Free Solo aufhört, denn irgendwann könnte die Statistik zuschlagen.**

Die Aussage finde ich interessant, weil er selbst extrem unterwegs ist. Er klettert immer noch schwierige Routen in den Bergen und geht noch auf Expeditionen. Er ist einer von denen, die das ganze Risikospektrum einschätzen können.

### **Viele geben dir den Titel Mr. No-Big-Deal, weil du um deine Projekte nicht viel Aufhebens machst. Ist dir klar, wie groß das ist, was du tust?**

Free Solo am El Cap, das ist groß, und es war auch groß für mich. Ich habe seit 2009 davon geträumt und daran gearbeitet. Erst 2017 habe ich es wirklich geschafft. Ich bin einfach davon überzeugt, dass fast jeder andere das Gleiche tun könnte, wenn er die gleiche Menge an Zeit und Mühe darauf verwenden würde. Das macht nur niemand. Daher kommt wahrscheinlich meine No-Big-Deal-Mentalität.

### **Wie kam es dazu, dass aus dem Projekt auch ein Film wurde?**

Das Filmprojekt entstand im Jahr 2015, im Grunde zwei Jahre zuvor, und tatsächlich fiel das Filmprojekt mit dem Moment zusammen, in dem ich beschloss, es endlich anzugehen. Es hat geholfen, das Filmteam zu haben, weil die ganze Vorbereitung eine Menge Arbeit erfordert, also zum Beispiel Seile hoch- und runtertragen.

### **Nochmal zum Thema Risiko. 2022 und 2024 sind zwei junge Kletterer in den Alpen beim Free Solo tödlich abgestürzt: der Südtiroler Jonas Hainz am Magerstein-Südgrat im Antholzertal und der Deutsche Martin Feistl an der Scharnitzspitze im Wetterstein. Was fühlst du, wenn du sowas hörst?**

Ja, Martin Feistls Unfall hat sogar Schlagzeilen in den USA gemacht. Das hat mich überrascht, weil ich noch nie von ihm gehört hatte. Es ist immer sehr traurig, von einem Unfall zu hören. Aber ich denke, dass Klettern ein gefährlicher Sport ist, das liegt in der Natur des Sports. Du gehst immer kalkulierte Risiken ein und manchmal geht es schief.

### **Wie siehst du diese Unfälle in deiner Rolle als einer der bekanntesten Free-Solo-Kletterer der Welt?**

Ich vermute, dass Alex Huber in Deutschland eher für sein Free Solo bekannt ist als ich. Er hat einen ganzen Bildband mit seinen Free-Solo-Projekten und epischen Bildern aus der ganzen Welt veröffentlicht. Ich denke, selbst wenn es mich nicht gäbe, wäre Free Solo immer noch ein wichtiger Teil des Kletterns. Es gäbe immer noch jede Menge Bilder davon da draußen. Ich persönlich bin von einigen früheren Free-Solo-Kletterern inspiriert worden, also von Leuten wie Peter Croft und John Bachar. Ich bin mir sicher, dass ich einige Leute zum Free Solo inspiriere, aber auf die gleiche Weise, wie ich von anderen Leuten zum Free Solo inspiriert worden bin.

### **Welchen Rat würdest du jungen Kletterern geben, die Free Solo ausprobieren wollen?**

Ich würde nie jemanden zum Free Solo ermutigen. Grundsätzlich geht es darum, das Risiko wirklich konservativ einzuschätzen, sich langsam zu bewegen und locker zu sein, sich auf eine gute Beinarbeit, Körperhaltung sowie Technik zu konzentrieren. Im Grunde geht es darum, keinen Fehler zu machen.

### **Wie merkt man, ob man bereit ist?**

Um beim Free Solo in Situationen zu kommen, in denen man tatsächlich sterben kann, muss man einigermaßen gut darin



**Alex Honnold beim Free-Solo-Klettern in der American Direct an der Petit Dru in Chamonix.**

Foto: Renan Ozturk



**Alex Honnold mit seiner Frau Sanni McCandless und Tochter June.** Foto: Alex Honnold

*„Mit den zwei kleinen Kindern ist es okay, wenn ich ein Jahr lang nichts allzu Aufregendes mache.“*

sein. Man muss gut genug klettern, um sich wirklich gerne in eine gefährliche Situation zu begeben. Und wenn man gut genug klettert, um sich in diese Situation zu begeben, dann ist man auch gut genug, um die Risiken selbst einzuschätzen. Spätestens wenn du dann fünf Meter über dem Boden kletterst, merkst du, wie es dir dabei geht, ob es zu beängstigend ist. Dann spürt man auch schnell, ob man das Projekt aus eigener Motivation angegangen ist oder ob es um externe Anerkennung geht.

#### **Wie wichtig ist für dich Bestätigung von außen?**

Es ist auf jeden Fall befriedigend. Wenn ich eine Menge Arbeit in ein Projekt stecke, ist es schön, zumindest eine Nachricht von einem Freund zu bekommen, in der er sagt, dass ich gute Arbeit geleistet habe. Zumal ich seit 28 Jahren klettere und praktisch mein ganzes Leben dem Klettern gewidmet habe. Das gilt im Übrigen auch für meine Sponsoren, auch über deren Anerkennung freue ich mich. Ich würde aber nicht sagen, dass die Anerkennung der Hauptgrund ist. Ich klettere, weil ich gerne coole Projekte umsetze und das Gefühl habe, dass ich gut darin bin.

#### **Hattest du vor der Geburt deiner Kinder Angst, deine Freiheit zu verlieren?**

Vielleicht ein bisschen, aber nicht wirklich. Ich wollte schon immer eine Familie und Enkelkinder haben. Das alles fühlt sich genau nach dem Weg an, den ich gehen will. Ich vermisse zwar manchmal mein früheres Leben, aber gleichzeitig habe ich ungefähr 15 Jahre lang in meinem Van gelebt. Ich hatte einen guten Lauf. Ich bin sehr zufrieden mit der Zeit, die ich hatte, aber auch sehr zufrieden mit meiner Familie.

#### **Was würdest du sagen, wenn eine deiner Töchter sich dazu entschließen würde, mit dem Free-Solo-Klettern zu beginnen?**

Ich würde gemeinsam mit ihr gehen. Meine zweijährige Tochter liebt es bereits, auf Felsen zu klettern. Wir werden sehen, ob sie am Ende eine Leidenschaft fürs Klettern entwickelt. Gut klettern wird sie sicherlich können, weil es einfach alles ist, was wir tun. Einfaches Free-Solo-Klettern wäre sicher okay für sie. Wahrscheinlich wird sie nie eine Elite-Hardcore-Free-Solo-Kletterin. Aber wer weiß.

#### **Was sind deine Pläne für die nächste Zeit?**

Im Allgemeinen versuche ich, keine großen Pläne zu schmieden. Mit den zwei kleinen Kindern ist es okay, wenn ich ein Jahr lang nichts allzu Aufregendes mache. Ich klettere die ganze Zeit zu Hause in meiner Garage und kann fit bleiben, mich auf die Familie konzentrieren und mir die spannenden Expeditionen für später aufheben. Ich denke, wir werden im Herbst für einen Monat ins Yosemite fahren. Das ist zwar keine Expedition, aber es ist trotzdem toll und ich freue mich sehr.