

Alexander „Alex“ Megos (32) zählt zu den erfolgreichsten Sportkletterern seiner Generation. Der Erlanger schrieb 2013 Klettergeschichte, als ihm mit Estado Crítico in Siurana als erstem Menschen weltweit eine Onsight-Begehung im Schwierigkeitsgrad 9a gelang. Mit Perfecto Mundo und Change gelangen dem Profikletterer zudem zwei Routen im Grad 9b+. 2020 kletterte er mit Bibliographie in Cêuse als zweiter Mensch nach Adam Ondra eine Route im bisher höchsten Schwierigkeitsgrad 9c. Stefano Ghisolfi stufte die Route nach seiner Wiederholung später auf 9b+ herab, was heute allgemein anerkannt ist. Darüber hinaus etablierte sich Megos als erfolgreicher Wettkampfkletterer, stand mehrfach bei Weltmeisterschaften und Weltcups in seiner Paradedisziplin Lead auf dem Podest und nahm zweimal an Olympischen Spielen teil.



Foto: Rainer Eder



”

Klettern hat mich aus der Essstörung rausgeholt

Für viele ist Alexander „Alex“ Megos vor allem einer der besten Kletterer der Welt. Hinter seinen Erfolgen am Fels und zwei Olympiateilnahmen stehen jedoch auch Jahre voller Leistungsdruck und eine Essstörung, die ihn in seiner Jugend geprägt hat. Im Interview spricht der 32-jährige Franke offen über diese Zeit, seinen Blick auf den modernen Leistungssport und die Rolle, die das Klettern bis heute in seinem Leben spielt.

Interview von Nadine Regel

Alex, in deinem Buch „Frei am Fels“ schreibst du offen über deine Magersucht, die sich in deiner Jugend entwickelte. Ist dir das schwergefallen? Ja, aber ich hatte das Gefühl, dass es der richtige Rahmen ist, um solche Themen anzusprechen. Das Buch ist für mich ein Statement gegen die Schnelllebigkeit. Auf Social Media ist alles in drei Sekunden wieder weg, aber ein Buch bleibt. Man kann darin tiefere Themen ansprechen, Dinge, die einem wirklich wichtig sind. Wie eben Essstörungen, mit denen viele Athletinnen und Athleten im Klettern kämpfen.

Wie erging es dir in der Zeit? Ich bin da als Jugendlicher im Alter von 14, 15 Jahren schleichend reingerutscht. Am Anfang war es nur ein bisschen weniger Butter und Käse. Mit der Zeit wurde es immer extremer. Ich aß gar kein Fett mehr, zählte Kalorien, alles drehte sich nur ums Essen. Irgendwann wog ich nur noch 45 Kilo. Ich war müde, fror und hatte kaum Kraft für den Alltag, aber fürs Klettern brannte ich weiter. In meinem Kopf hatte sich festgesetzt: Ein guter Klettertag gelingt nur, wenn ich leicht genug bin. Kletterte ich schlecht, lag das an meinem Gewicht, und ich bestrafte mich meistens mit Essensentzug. Das war ein Teufelskreis.

Gab es in dieser Zeit den Gedanken, mit dem Klettern aufzuhören? Witzigerweise habe ich das Klettern nie wirklich

dafür verantwortlich gemacht. Klar, es war ein Faktor, aber sicher nicht der einzige. Im Gegenteil: Ich würde sogar sagen, dass mich das Klettern am Ende wieder rausgeholt hat.

Kannst du das näher erklären? Klettern war für mich immer die Konstante im Leben. Egal, was sich sonst verändert hat, das Klettern war immer da. Es war mein Zufluchtsort. Und irgendwann wurde mir klar: Wenn ich mit der Essstörung so weitermache, steht das Klettern selbst auf dem Spiel. Und das war es mir nicht wert.

Wie du im Buch schreibst, haben dir deine Trainer Dicki Korb und Patrick Matros damals klargemacht, dass sie nicht mehr mit dir klettern werden, wenn du deine Magersucht nicht angehst. Das war ein wichtiges Signal. Ich habe nach wie vor viel Zeit mit den beiden verbracht, sie standen mir bei, und das hat mir sehr geholfen. Dicki arbeitete auch in einer therapeutischen Wohngruppe und hatte dort mit Jugendlichen mit Essstörungen zu tun. Mit 18 entschied ich mich für eine Therapie, mit 21 für einen stationären Aufenthalt. Dadurch habe ich gemerkt: Auch wenn ich etwas mehr wiege, leidet mein Sport nicht darunter. Und wenn ich heute mal in alte Denkmuster zurückfalle, merke ich das schneller und kann aktiv gegensteuern.

Hat sich dein Verhältnis zum Essen normalisiert? Ja, auf jeden Fall. Ich esse gesund. Ich habe einen strikten Ernährungsplan, aber das ist jetzt eher dem Leistungssport geschuldet. Ich habe einfach gemerkt, dass man mit guter Ernährung sehr viel rausholen kann.

Was bedeutet für dich gute Ernährung? Viel Obst und Gemüse, möglichst natürliche, unverarbeitete Lebensmittel. Ich esse vegan, also viel Soja, Tofu, Tempeh. Ich lasse Gluten weg und versuche, möglichst wenig industriell Verarbeitetes zu mir zu nehmen. Kein Fertigzeug, keinen Quatsch. Auch durch meine Magersucht habe ich für mich gelernt, wie wertvoll Lebensmittel eigentlich sind und wie sehr das in unserer Gesellschaft oft vergessen wird. Gerade in Deutschland landet erschreckend viel Essen im Müll, vor allem in Privathaushalten. Dabei verhungern auf der anderen Seite der Welt Millionen Menschen.

Denkst du, dass dein früheres Augenmerk auf das Gewicht „notwendig“ war, um Leistung zu bringen? Ich würde nicht sagen, dass es ein Vorteil war. Klar, viele sehen die Erfolge, aber nicht die Misserfolge, die genauso damit zusammenhängen. Ich bin zwar zweimal Jugend-Europameister geworden, aber ich habe mir damals auch zwei Jugend-Weltmeisterschaften versaut, weil ich körperlich einfach zu schwach war für bestimmte dynamische Züge.

Wenn du zurückdenkst, hättest du dir damals mehr Unterstützung gewünscht? Im Nachhinein auf jeden Fall mehr Aufklärung. Wenn es damals vom internationalen Kletterverband klare Regelungen gegeben hätte, wäre das Problem vielleicht schneller sichtbar geworden. Zum Beispiel durch einen BMI-Grenzwert, unter dem man nicht starten darf.

Auch Beratungsangebote wären wichtig gewesen, aber klar: In dem Zustand nimmt man so etwas oft gar nicht an. Auch meine Eltern haben versucht, mir zu helfen, aber ich habe mir in der Zeit nichts sagen lassen.

Der Body-Mass-Index (BMI) als Kriterium ist in letzter Zeit viel diskutiert worden. Der Internationale Kletterverband „World Climbing“ versucht, mehr Parameter wie Blutdruck und Puls einzubeziehen, um den Gesundheitszustand von Athleten und Athletinnen zu beurteilen. Klar, der BMI ist kein perfekter Gesundheitsindikator, das stimmt. Es gibt Ausnahmen, Menschen mit einem BMI von 17 oder 18, die trotzdem gesund sind. Aber wenn jemand mit einem BMI unter 16 rumläuft, ist die Person ziemlich sicher nicht gesund. Punkt. Ich finde: Lieber schließt man im Zweifel mal eine gesunde Ausnahme aus, als dass man zehn andere starten lässt, die definitiv krank sind.

Sind Essstörungen eher ein Problem im Leistungssport? Nicht nur, die gibt es auch im Breitensport. Es gibt sehr ambitionierte Kletterer dort – nicht unbedingt im Schwierigkeitsgrad, aber in der Herangehensweise und im Mindset. Und natürlich haben Profisportler einen Einfluss auf den Breitensport. Je stärker das Problem im Leistungssport ist, desto mehr wirkt es sich auch auf den Breitensport aus.

Was müsste sich in der Kletterkultur ändern, damit das Verhältnis zu Körper und Essen gesünder wird? Das ist schwer zu sagen. Sicher hilft Aufklärung, aber auch dass es im Leistungssport gar nicht erst so weit kommt. Wenn Athleten mit solchen Problemen auf großer Bühne starten und Vorbilder werden, wirkt sich das auf die ganze Kletterwelt aus. Das muss man eigentlich zuerst ein Stück weit bremsen.

Du hast mal gesagt, dass es für dich eine große Überwindung war, dich auf das moderne Wettkampfklettern einzulassen. Bist du heute froh, Olympia überhaupt versucht zu haben? Das sind Erlebnisse, die ich nicht missen möchte, einfach weil sie besonders waren. Ich sehe Olympia aber auch nicht nur durch die rosarote Brille. Es hat mir auch die Augen geöffnet für vieles, was hinter den Kulissen passiert: Kommerz, Politik, Geld. Am Ende geht es nicht nur um die Athleten und den Sport, sondern auch um Geld. Trotzdem war es eine wichtige Erfahrung.

Und trotzdem hast du nach Tokio auch 2024 in Paris an den Olympischen Spielen teilgenommen. Ich finde, Kritik heißt nicht automatisch, dass man bei etwas nicht mitmachen darf. Im Gegenteil: Man kann Missstände oft nur glaubwürdig ansprechen, wenn man selbst dabei war. Sonst heißt es schnell, man kritisiert nur, weil man es nicht geschafft hat. Und natürlich war Olympia auch eine große Bühne fürs Klettern. Ich glaube, wir müssen wegkommen vom Schwarz-Weiß-Denken, dass man entweder hundert Prozent dafür oder dagegen sein muss. Es gibt Grauzonen.

In deinem Buch nennst du das Kapitel zu deiner zweiten Olympia-Teilnahme „Paris – die Schmach“. Was lief schief?

A young man with short brown hair is climbing a rock wall. He is wearing a green sleeveless shirt, colorful striped shorts, and a yellow climbing bag. He is holding a blue rope. The rock wall has large red and green holds. The background is a bright orange wall with more holds.

”

Am Ende geht es beim Klettern nicht darum, Leben zu retten. Es ist letztlich ,nur‘ Sport.

Foto: Leon Buchholz

Bereits beim Bouldern lief es nicht wie erwartet, deswegen ging ich beim Lead etwas mehr auf Risiko, um es noch ins Finale zu schaffen. Die Crux, die schwierigste Stelle, konnte ich ohne Probleme klettern, aber weiter oben, an einer unscheinbaren Stelle, rutschte mir der Fuß weg. Ein seltener Fehler, aber genau da passierte er. Ich schaffte es nicht ins Finale, erreichte am Ende nur den 13. Platz. Die Enttäuschung war riesig. Ich fuhr in eine Kletterhalle und reagierte mich drei Stunden an der Wand ab, bis es mir etwas besser ging.

Und dann ging es weiter nach Norwegen, wo du sehr erfolgreich am Fels geklettert bist. Du wiederholtest eine der schwierigsten Routen der Welt, Change (9b+) in Flatanger. Hatte das auch therapeutischen Wert? Das Klettern am Fels war extrem wichtig für mich in der Zeit. Für mich steht das Felsklettern sowieso immer an erster Stelle, und das wird auch so bleiben. Wettkämpfe sind irgendwann vorbei, aber Felsklettern wird mich hoffentlich mein Leben lang begleiten. Es ist für mich eine Art Rückzugsort, abseits von Öffentlichkeit, Trubel, Medien. In der Natur kann man einfach sein Ding machen, das war nach Paris unglaublich wertvoll für mich. Am Ende hat es mich überrascht, dass es so gut lief, weil ich nach so einem riesigen Ziel wie Olympia oft in ein mentales Loch falle.

Was bedeutet Scheitern für dich persönlich? Ich glaube, das ist eine Frage der Definition. Im ersten Moment fühlt es sich natürlich wie Scheitern an, wenn man ein selbst gestecktes Ziel nicht erreicht, klar, das tut weh. Rückblickend würde ich sagen: Vielleicht war Paris ein Scheitern, aber gleichzeitig habe ich es zweimal zu Olympia geschafft, das ist ja auch ein Erfolg. Ich versuche inzwischen, mich vom Begriff des Scheiterns ein Stück weit zu lösen. Eigentlich ist es doch oft einfach Teil eines Prozesses, es gibt Rückschläge und Erfolge, und beides gehört dazu.

Und wie gehst du heute mit solchen Momenten um? Ich versuche, mir schon im Vorfeld klarzumachen, dass das, was ansteht, nicht alles ist. Dass es im großen Ganzen vielleicht gar nicht so wichtig ist. Am Ende geht es beim Klettern nicht darum, Leben zu retten. Es ist letztlich „nur“ Sport. Das hilft, den Druck rauszunehmen. Und ich sage mir: Wenn ich scheitere und trotzdem weitermache, dann ist das vielleicht genau das, was andere nachvollziehen können. Weil es eben menschlich ist.

Was denkst du, woher dein extremer Ehrgeiz kommt? Ich glaube, es ist dieser innere Drang, sich ständig zu verbessern. Auch wenn ich etwas erreicht habe, denke ich direkt: Was könnte ich als Nächstes tun? Ich habe eine sehr starke intrinsische Motivation, mich sportlich, aber auch menschlich weiterzuentwickeln. Das ist das, was mich antreibt.

In deinem Buch schilderst du, wie du beim Lesen von „Der kleine Prinz“ auf Griechisch, der Muttersprache deines Vaters, im Auto von lauten Freunden genervt warst, und die sich dann von dir mehr Lockerheit wünschten. Wie gut gelingt es dir heute, dich auf Situationen und

Menschen einzustellen? Ich glaube, es ist sehr wichtig, dass man Situationen lesen kann. Es gibt welche, in denen man vielleicht lieber etwas anderes tun würde, aber manchmal ist einfach nicht der richtige Moment dafür. Wer immer nur stur seinen eigenen Weg geht, kommt im Leben vermutlich nicht besonders weit. Eine gewisse Anpassungsfähigkeit ist wichtig, ohne sich selbst zu verlieren. Natürlich kann man seinen Charakter nicht komplett umkrempeln, aber Lockerheit ist definitiv etwas, was mir und auch meinem Klettern gutgetan hat.

Beim Klettern ist das fast Voraussetzung, sich in den Moment fallen lassen zu können. Genau. Gleichzeitig bin ich aber auch ein sehr bewusster Kletterer. Klar, es gibt Flow-Momente, aber für mich steckt da viel mehr dahinter. Das rein spirituelle, fast schon esoterische Klettern, das funktioniert für mich nicht. Vielleicht bin ich da zu deutsch. Für mich braucht es ein gewisses Maß an Struktur, Disziplin und Planung, sonst geht's nicht.

Die Entwicklung im Klettern ist enorm, es gibt immer mehr junge Athletinnen und Athleten, die in unfassbarer Form sind. Du und deine Kletterkollegen Adam Ondra und Jakob Schubert gelten schon als die „alten Hasen“. Tut es dir weh, zu wissen, dass diese Ära irgendwann endet? Na ja, wehtun, ich weiß nicht. Natürlich denkt man mit etwas Wehmut an die guten alten Zeiten. Aber das ist die natürliche Entwicklung jedes Sports. Als ich jung war, war es undenkbar, dass ein Zwölfjähriger eine 9a klettert, heute passiert das. Es ist schön zu sehen, wie sich der Sport weiterentwickelt. Wenn das nicht so wäre, würde irgendwas falsch laufen.

Gibt es Aspekte dieser Entwicklung, die dich nachdenklich machen? Der Sport kommt eigentlich vom Fels. Heute gibt es viele reine Wettkampfkletterer, die draußen nie klettern und teilweise nicht mal wissen, wer die Helden von früher waren. Das ist irgendwie schade. Die Geschichte des Sports wird nicht mehr richtig weitergegeben, die Verbindung zum Ursprung geht verloren. Aber ob das wirklich problematisch ist? Wahrscheinlich nicht. Es tut vielleicht nur mir ein bisschen in der Seele weh.

2028 steht Los Angeles an, es wären deine dritten Olympischen Spiele. Im Moment sind die Chancen gering, dass ich mich dafür qualifiziere. Ich habe noch viele Felskletterprojekte, die ich gerne machen möchte, und der Fels ist mir im Moment einfach wichtiger. Kurzfristig habe ich mir aber vor allem ein Ziel gesetzt: Ich würde sehr gerne eine 9c klettern.

Wenn du auf deine Karriere blickst, was würdest du heute als deine größte Errungenschaft bezeichnen? Schwer, das auf eine Sache zu reduzieren. Natürlich die beiden Erstbegehungen im 9b+-Bereich. Und auch die zwei Olympia-Teilnahmen. Aber ich glaube, am meisten stolz bin ich darauf, dass ich den Sport jetzt seit fast 15 Jahren auf sehr hohem Niveau betreibe. Vielleicht habe ich in der Zeit auch ein kleines Stück zur Entwicklung des Kletterns beigetragen. Das fühlt sich gut an. ■