

Sport

«Es gibt kaum einen Sport mit so viel Neid und Eifersucht»

Extrembergsteiger Nicolas Hojac über Rekorde, Klimawandel und den Moment, als er leer geschluckt hat.

Rainer Sommerhalder

Sie sagen, dass Sie bei Ihren Projekten im Bergsteigen versuchen, «nicht über das Limit hinauszugehen». Wie erkennt man seine Grenzen?

Nicolas Hojac: Das ist nicht einfach. Im Training kann ich in einer sicheren Umgebung – zum Beispiel in einer Kletterhalle – über das Limit hinausgehen, ohne dass ich mich in Gefahr bringe. So lernt man, seine Grenzen auszuloten und die eigenen Grenzen gegen oben zu verschieben.

In der Eiger-Nordwand hingegen funktioniert das nicht?

Dort sollte ich tatsächlich nie an mein Limit kommen, ausser vielleicht im konditionellen Bereich. Aber auch hier gilt: Ich kann mir in der Wand nicht erlauben, mich derart zu pushen, wie wenn ich auf den Niesen renne. Erst recht nicht im Himalaja, wo es bei einem Unfall keine Rettung in Form eines Helikopters gibt. Auch dessen muss ich mir stets bewusst sein. Bei solchen Expeditionen ist meine Risikobereitschaft entsprechend noch einmal eine Stufe tiefer. Vieles basiert auch auf Erfahrung und Bauchgefühl – wenn mein Unterbewusstsein mehr aufnimmt als mein effektives Bewusstsein. Auch das ist ein Faktor für mein Risikomanagement.

Ganz ohne Risiko geht es beim Bergsteigen jedoch nicht.

Ich bin generell kein risikofreudiger Mensch. Meine Risikotoleranz ist nicht sehr hoch. Man könnte meinen, ein Speedbergsteiger renne kopflos durch die Berge und wenn ihm etwas passiert, sei er mausetot. Aber das stimmt so nicht. Ich bin sehr berechnend und kalkuliere exakt. Erst recht, was das Thema Sicherheit betrifft. Ich überlege mir bei meinen Projekten haargenau, was ich mache.

Sie sagen, Sie bewegten sich oft «in der Zone zwischen zu wenig Risiko oder zu viel Risiko». In Ihrem Sport kann zu viel Risiko Ihr Leben beenden! Ist Ihnen das bewusst oder darf es das in der Wand gerade nicht?

Das ist mir zu 100 Prozent bewusst. Ich kenne die Konsequenzen haargenau. Und sie bleiben mir durch all die Kollegen aus meinem Umfeld bewusst, die ich in den vergangenen Jahren verloren habe. Beispielsweise Ueli Steck oder auch gleichaltrige Bergsteiger. Und dies oft an Orten, bei denen ich mir dachte, dort ist es unmöglich, sein Leben zu lassen. Ein Kollege vor mir ist im Vorstieg zur Eignordwand in einer einfachen Passage in einem Eisfeld so unglücklich gestürzt, dass er kopfvan nach unten schlitterte, mit einem Stein kollidierte und sich dabei das Genick brach.

Was macht das mit Ihnen?

Ueli kam just in jenem Jahr ums Leben, als ich zum ersten Mal Geld mit Bergsteigen verdienen konnte. Da fragte ich mich schon sehr intensiv, ob ich diesen Weg weitergehen will oder doch lieber aufs Studium setze und in einem traditionellen Beruf Karriere mache.

Sie blieben Bergsteiger!

Ich kam zu dem Schluss, dass ich in meinem Leben tun will, was mich am glücklichsten macht. Das ist Bergsteigen. Also machte ich weiter, aber mit



Die Natur und ich: Speedbergsteiger Nicolas Hojac aus Spiez. Bilder: Red Bull

einem sauberen Risikomanagement und einer tiefen Risikoakzeptanz. Ich stellte für mich Regeln auf.

Zum Beispiel?

Ich bin zwar Profibergsteiger, aber effektiv wenig am Bergsteigen, sondern viel öfter am Trainieren in einer sicheren Umgebung. Diese zeitliche Einschränkung allein reduziert das Risiko. Denn in den Bergen bleibt stets ein Restrisiko.

Was hat Sie bewogen, Profibergsteiger zu werden?

Ich muss vorausschicken, dass es nicht mein Ziel war, Profi zu werden. Ich wurde erzogen, dass zuerst die Ausbildung und dann der Sport kommt – denn vom Sport kann man nicht leben. Das war auch der Grund, dass ich ein Maschinenbau-Studium absolvierte. Zuerst war die Idee, reduziert zu arbeiten und daneben Bergprojekte zu machen. Aber ich realisierte schnell, dass dies zeitlich schlicht nicht aufgeht, weil dich eine Expedition während Wochen, wenn nicht Monaten, komplett absorbiert. Ich entschied dann, es mit der Bedingung zu versuchen, dass ich spätestens mit 30 Jahren vom Bergsteigen leben kann. Und dass ich von meinen Projekten erzähle, was in der oft verschlossenen Bergsteigerszene auch nicht alltäglich ist.

Auch Ihr Berufsentscheid ist ein Stück weit Risiko – ein ökonomisches Risiko.

Definitiv. Als junger Bergsteiger vom Sport leben zu können, ist gerade in der Schweiz etwas vom Schwierigsten. Hier ist das traditionelle Denken von einer guten Ausbildung und Karriere im Job weit verbreitet. Da schwimme ich mit der Verwirklichung meines Traums zu 180 Grad in die andere Richtung. In anderen Sportarten gibt es Vereine, Verbände, Swiss Olympic, die Sporthilfe und weitere Förderungsgefässe. Das alles haben wir im Bergsteigen nicht.

Man wird wohl schnell einmal als Spinner betrachtet?

Ja, das ist so. Als ich längst schon Teilzeit auf Bergsteigen setzte, antwortete ich auf Fragen nach meinem Beruf stets mit «Student». Ich hasse diese Frage, weil ich immer wieder das Gleiche erklären muss. Profibergsteiger wird von den meisten Leuten mit Bergführer gleichgesetzt. Aber ich bin nicht Bergführer! Und weil gefühlt 99 Prozent der Menschen meinen Weg als verschwundene Zeit betrachten, war meine Entscheidung zu dieser Karriere auch eine mentale Herausforderung.

Und es gibt genügend Beispiele von Alpinisten, die ihr Leben am Berg liessen. Schreckt das nicht ab?

Doch definitiv. Ich habe leer geschluckt,

«Also mache ich beruflich eigentlich das Dümme, was ich tun kann.»

Hilft es im Leben, weniger oft Angst zu verspüren, weil Sie bei Ihrer Passion viel mit dem Thema Risiko konfrontiert werden?

Definitiv. Ich lerne im Bergsteigen generell sehr viel, das mir im Alltag nützt. Die wohl wichtigste Lehre ist, dass mich Dinge, die ich nicht selbst beeinflussen kann, kaltlassen. Es ist verschwendete Energie, wenn ich mich über Sachen aufrege, auf die ich keinen Einfluss habe. Und das Bergsteigen lehrt mich auch Geduld.

Woran denken Sie?

Das jüngste Projekt war die Besteigung der drei Nordwände. Wir haben letztlich vier Jahre darauf gewartet. Man lernt dabei auch, mit Misserfolgen umzugehen. Beim ersten Versuch mussten wir nach der zweiten Wand abbrechen. Im zweiten Jahr konnten wir gar nicht erst starten, weil die Bedingungen zu schlecht waren. Im dritten Jahr hatte mein Partner Philipp Brugger einen Darmdurchbruch und musste notoperiert werden. Ich fand zwar kurzfristig einen Ersatz, aber wir konnten wegen des schlechten Wetters doch nicht starten. Erst jetzt hat es geklappt. Auf diesem Weg lernt man enorm viel.

Was war das Wichtigste, das Sie von Ihrem Mentor Ueli Steck gelernt haben?

Ueli hat mir gezeigt, dass ich zu mehr



«Ich renne nicht kopflos durch die Berge», so der Speedbergsteiger.



Mitten im riesigen Eisfeld: So sieht kalkulierbares Risiko aus der Sicht eines Extrembergsteigers aus.



Der Klimawandel beeinflusst zunehmend die Bedingungen beim Eisklettern.

Von Rekord zu Rekord

Der Grossvater flüchtete 1968 aus der damaligen Tschechoslowakei in die Schweiz. Der 32-jährige Profibergsteiger wuchs in Niederscherfl bei Bern gemeinsam mit einem Bruder und einer Schwester auf. Nach einer Lehre als Automatikler studierte er an der FH in Burgdorf Maschinenbau.

Früh entdeckte Hojac neben dem Hobby Eishockey seine Leidenschaft für den Alpinismus. Als 18-Jähriger bezwang er erstmals die Eiger-Nordwand. 2015 stellte er gemeinsam mit Ueli Steck einen Seilschafts-Speedrekord in der Eiger-Nordwand auf. In 3 Stunden und 46 Minuten durchstieg das Duo die Wand. In den darauf folgenden Jahren spezialisierte sich der Berner auf das Speedbergsteigen in den Alpen und Expeditionen auf der ganzen Welt. Er hat in verschiedenen Gebirgen Erstbegehungen geschafft. Im April dieses Jahres folgte der nächste eindrucksvolle Rekord. Zusammen mit dem Österreicher Philipp Brugger durchstieg er die Nordwände von Eiger, Mönch und Jungfrau in 15 Stunden und 30 Minuten. Das ist fast 10 Stunden schneller als die bisherige Bestmarke von Ueli Steck und Stephan Siegrist von 2004. Nicolas Hojac lebt mit seiner Partnerin in Spiez. (chm)

fähig bin, als dass ich denke. Zum Beispiel, als wir gemeinsam in Rekordtempo durch die Eignordwand kletterten. Damit hat er mir die Augen geöffnet. Das hat den Funken für das Speedbergsteigen auch ein wenig auf mich überspringen lassen.

Oft geht es im Alpinismus um Rekorde. Wie gross ist das Konkurrenzdenken im Bergsteigen?

Es ist eine Frage der Person und des Charakters. Ich selbst bin kein sehr kompetitiver Mensch. Mein Antrieb ist nicht, anderen Bergsteigern Rekorde abzugeben, um zu zeigen, dass ich besser bin als sie. Aber ich muss zugeben: Es gibt kaum einen Sport, in dem so viel Neid und Eifersucht herrscht wie im Alpinismus. Nach unserem jüngsten Projekt erhielt ich beispielsweise Mails mit Andeutungen, wir hätten beim Stoppen der Zeit betrogen. Andere haben mich sofort auf Social Media entfolgt, nachdem ich einen ihrer Rekorde gebrochen habe.

Aber die Diskussionen, wer wirklich exakt auf dem Gipfel war, bleiben ein Dauerthema.

Definitiv. Wir haben von unserem Nordwand-Projekt einen GPS-Track und legen alle Daten offen. Jeder kann und Stephan Siegrist von 2004. Nicolas Hojac lebt mit seiner Partnerin in Spiez. (chm)

man sollte anderen die Leistung gönnen. Wenn jemand eine meiner Bestleistungen verbessert, dann gratuliere ich ihm gerne für eine sackstarke Leistung. Es entspricht der Logik, dass Rekorde gebrochen werden. Aber wenn ich die Kommentare unter Medienartikeln zu meinen Projekten lese, dann sieht die Realität leider anders aus. Ich weiss nicht, ob es diesen Kritikern danach besser geht.

Ueli Steck betrachtete Sie nicht als Konkurrenten?

Ueli war mir gegenüber sehr offen mit der Weitergabe seines Wissens. Er zeigte mir auch Prototypen von neuen Produkten, obwohl ich andere Sponsoren als er hatte. Wir pflegten ein Vertrauensverhältnis. Ueli interessierte sich auch für meine Meinung zu verschiedensten Themen. Ich spürte keinerlei Konkurrenzdenken. Aber für mich ist auch klar, dass ich sportlich in seinem Schatten stand und das auch immer so bleiben wird. Er hat Leistungen gezeigt, die ich wohl nie erreichen werde.

Man nennt Sie «Speedbergsteiger». Der Rausch der Geschwindigkeit kann wohl nicht Ihr Antrieb sein. Wieso wollen Sie schnell sein? Weil es nicht jeder kann (lacht). Es hat tatsächlich weniger mit Speed als vielmehr mit Effizienz und Strategie zu tun. Schnell unterwegs zu sein, reduziert mit

«Ich bin kein risikofreudiger Mensch.»

Grunde alles auf das Simpelste. Es ist eine Faszination für die Einfachheit, für die Leichtigkeit. Ich steige mit einem 15-Liter-Rucksack in die Eignordwand. Ich brauche kein Biwakmaterial, keinen Wasserkocher, kein Gas – weil ich weiss, dass ich die Wand in wenigen Stunden schaffe. Aber dafür braucht es ein hohes Niveau. Und letztlich generiert Schnelligkeit auch bis zu einem gewissen Grad Sicherheit, weil ich weniger lang exponiert bin.

Ein 100-m-Läufer träumt vielleicht vom Weltrekord, ein Schütze vom Olympiasieg und ein Skispringer vom perfekten Sprung. Wovon träumen Sie?

Vom ultimativen Abenteuer. Klar sind es sportliche Leistungen, die ich erbringen. Mein Reiz liegt aber genauso im Aspekt des Abenteuers. Das ist es, was ich suche. Man kann heute nicht mehr den Südpol oder die Nordwestpassage entdecken, aber durchaus deine Linie in eine unberührte Wand ziehen. Es gibt auch bei uns in den Alpen Abenteuer, die man nicht selbstverständlich erleben kann.

Fühlen Sie sich innerhalb des Sports überhaupt als Spitzensportler akzeptiert oder sind Sie dort eher ein Aussenseiter, ein Freak?

(überlegt lange) Als Profibergsteiger wird man einerseits durchaus als Spitzensportler wahrgenommen. Andererseits wollte das «Sportpanorama» auch nach unserem Rekord nichts von einem Bericht darüber wissen. Das stehe bei ihnen nicht im Fokus. In diesem Moment fühlte ich mich wieder als Aussenseiter.

Wie steht man 15 Stunden Maximalanstrengung am Berg durch, wie Sie jüngst in den drei Nordwänden?

Die wichtigsten Faktoren sind die Vorbereitung und die Ernährung. Du benötigst schlicht «Benzin», um es durchzustehen.

Und der mentale Aspekt?

Auch dieser ist sehr wichtig. Ich muss mir am Berg eine mentale Sicherheit aneignen. Auch dann ruhig bleiben, wenn die letzte Sicherung zehn oder mehr Meter unter mir und erst noch zweifelhaft ist. Wichtig auch, dass mich die Last und die Verantwortung eines solchen Projekts nicht erdrücken, ich es Schritt für Schritt nehme. Ich darf mich auch nicht ablenken lassen durch Begleitpersonen, welche das Projekt dokumentieren. Ich bin kein Gladiator in der Arena. Was ich mache, bleibt immer noch eine ernsthafte Angelegenheit. Auch wenn es letztlich keinen Nutzen für die Welt hat.

Muss man in diesen 15 Stunden nicht auch stets maximal konzentriert sein?

Das ist eine Herausforderung und eine Fähigkeit, die man sich antrainieren muss. Letztlich bin ich stets in einem

Gelände unterwegs, in dem ich abstürzen könnte.

Können Sie sich Emotionen während einer Besteigung leisten?

(überlegt lange) Ich behaupte, Emotionen in ein Projekt einfließen zu lassen, ist nicht von Vorteil. Ich bin bei meinen Projekten möglichst distanziert und berechnend. Hingegen spüre ich, dass ich unterwegs so etwas wie ein «Runner's High» auch beim Bergsteigen erleben kann. Dann habe ich das Gefühl, emotionaler zu werden. Wenn es gut läuft, kommt man in einen Flow und beginnt, sich gegenseitig zu motivieren. Läuft es hingegen schlecht, dann droht die Gefahr, sich gegenseitig runterzuziehen. Ausser jemand einer Seilschaft Bedenken, dann kann sich dies auf dich übertragen.

Wie äussert sich das bei Ihnen?

Ich bin da fast ein wenig zu abergläubisch. Wenn jemand ein schlechtes Gefühl hat, dann plädiere ich relativ schnell dafür, umzukehren. Das Bauchgefühl sagt halt doch auch viel aus. Ich bin nicht der Typ, der andere zu etwas überreden will. Man ist am Berg stets als Team unterwegs, das sportlich und menschlich funktionieren muss.

Ein grosses Thema ist der Klimawandel. Mit dessen Folgen werden Sie in den Bergen direkt konfrontiert!

In den Bergen realisiert man am stärksten, was abgeht. Als ich vor 15 Jahren mit Eisklettern begann, dauerte die Saison von Ende November bis Ende März. Mittlerweile muss man froh sein, wenn man vor Weihnachten zum ersten Mal den Pickel einschlagen kann. Viele Routen stehen angesichts fehlender Phasen mit konstant kalten Temperaturen auch gar nicht mehr zur Verfügung.

Und im Sommer folgt der Klimashock!

Routen, die früher als sicher galten, werden gefährlich. Auch die Gletscher sind immer schlechter eingeschneit oder senken sich ab. Diese Feststellung gilt übrigens nicht nur für den Alpenraum. Auch bei unserer letzten Expedition in Nepal unterschied sich die Realität stark von den Bildern, die erst einige Jahre alt waren.

Macht Sie das empfänglicher für Klimathemen?

Auf jeden Fall. Ich bewege mich nicht in einem Sportstadion und höre einzig einige wissenschaftliche Zahlen. Die Veränderungen, die ich sehe, tun mir im Herzen weh. Und dennoch bin ich mit meinen Expeditionen ja auch ein Teil des Problems.

Wie kompensieren Sie das schlechte Gewissen?

Ich versuche zu einem, als Botschafter der Bewegung «Protect our Winters» zu sensibilisieren. Und auch wenn ich grundsätzlich sage, dass Sport ein Ort frei von Politik sein soll, mache ich beim Thema Klima eine Ausnahme. Es ist schlicht zu wichtig und betrifft uns alle. Ich versuche, meine Community zu sensibilisieren, bei diesen Themen abzustimmen – ohne ihnen vorzuschreiben, wie sie stimmen sollen. Es geht darum, dass die oft katastrophale Wahlbeteiligung von jungen Menschen nicht auch bei diesen wichtigen Themen Tatsache ist. Es geht schliesslich um unsere Zukunft.