

Nicht nur die Leistung zählt

MEIN HOBBY Wo Griffe aus der Wand ragen und Matten den Boden bedecken, fühlt sie sich wohl: Vanessa Wäfler aus Steffisburg klettert. Auch, weil sie Höhenangst hat.

Weisser Staub wirbelt durch die Luft. So fein, dass er ins Innerste der Nase dringt und man das Niesen unterdrücken muss. Ausgelöst hat den kleinen Sturm Vanessa Wäfler mit einem Griff in ihren «Chalkbag». Die kleine Tasche, die Magnesiumpulver – chalk – beherbergt. Jenes Pulver, das den Schweiß der Hände absorbiert, damit diese nicht von den Klettergriffen rutschen. «Jetzt bin ich bereit», sagt die 19-Jährige, prüft nochmals das weisse Pulver auf ihren Händen und schreitet an die Wand.

Die Natur ist Wäflers Leidenschaft. Seit vielen Jahren wandert die Steffisburgerin in ihrer freien Zeit in den Bergen oder fährt mit ihrem Fixie um den Thunersee. Eine Kletterhalle mag darum so gar nicht in ihren bevorzugten Lebensraum passen. Kennt man Wäflers Klettergeschichte, löst sich dieser Widerspruch aber auf: «Ich habe Höhenangst. Von ihr will ich mich befreien.»

Spüren statt messen

Dieses Eingeständnis lockte Wäfler vor einem Jahr zum ersten Mal an die Wand. In der Halle. Auf Absprunghöhe – maximal 4,5 Meter hoch – ohne Gurt und Seil, dafür mit weichen Matten am Boden. Diese Art des Kletterns nennt sich Bouldern. Und begeisterte Wäfler nach den ersten Griffen: «Es ist überwältigend, wenn ich höher klettere, als ich es mir zunächst zugetraut habe.»

Fortan klettert sie zwei- bis dreimal pro Woche. Am meisten im O'Bloc, der Boulder- und Kletterhalle in Ostermundigen. Manchmal auch in der kleineren Boulderhalle Griffbar in Steffisburg. Messbare Fortschritte im Training kümmern Wäfler wenig, lieber achtet sie auf ihr Empfinden: «Ich bin fasziniert, wie mein Körper auf das Training reagiert. Wie meine Arme und Beine immer stärker werden.»

Inspiration vom Profi

Von der Kraft profitiert sie auch bei ihrer Arbeit. Wäfler liefert Pa-



Aufwärts ohne Seil: Beim Bouldern klettert Vanessa Wäfler nicht höher als 4,5 Meter. Matten am Boden federn allfällige Stürze ab.
Fotos: Nicole Philipp

Das Magnesium gibt Halt.



«Ich bin fasziniert, wie mein Körper auf das Training reagiert. Wie meine Arme und Beine immer stärker werden.»

Vanessa Wäfler

kete für die Post. Das ist ein Teil ihrer Ausbildung zur Logistikerin, in der sie im Moment im zweiten von drei Lehrjahren steht.

Selbst in die Berufsschule begleitet sie ihr Hobby. «Wenn ich einen Vortrag halten oder eine Arbeit schreiben muss, wähle ich als Thema das Klettern.» Sie liebt es, zur Praxis an der Wand sich auch die Theorie zum Sport anzulesen.

Daneben verfolgt Vanessa Wäfler auf sozialen Medien, was Extremkletterer so treiben. Etwa der US-Amerikaner Alex Honnold, der allein und ohne Hilfsmittel Routen in knapp sechs Stunden besteigt, wofür andere zwei bis vier Tage brauchen. «Nicht dass ich Ähnliches plane. Mich inspirieren vor allem die Gedanken der Profis zu ihren Projekten.»

Was sich beim Klettern in ihrem Kopf abspielt und wie sie sich dabei fühlt, das ist für Vanessa Wäfler genauso wichtig wie die Muskelkraft. Entsprechend sensibel reagiert sie auf Reize: «Beim

Klettern höre ich oft Musik. Wenn ich an der Wand bin und ein schlechtes Lied läuft, klettere ich schlechter. Hingegen kann ein guter Song meine Leistung steigern.»

Die Angst bleibt

An ihrem Hobby schätzt die junge Frau auch, dass sie dadurch Leute kennen lernt: «Beim Bouldern schaut man einander zu und gibt sich Tipps. Daraus entwickeln

sich manchmal Freundschaften, die auch ausserhalb der Halle weiterleben.»

Gesprächsstoff bietet das gemeinsame Hobby genug. Besonders brennend: Höhenangst. «Etwa die Hälfte meiner Kletterbekanntschaften klagt über dieses Problem.» Ihre eigene Angst ist sie trotz unzähligen Höhenmetern und Stunden an der Wand nicht losgeworden. «Abstreifen kann ich die Angst wohl nie. Aber

ich habe durch das Klettern gelernt, wie ich sie kontrollieren kann.»

Ein Weg sind Rituale. Ein Griff in den «Chalkbag»; für Vanessa Wäfler existiert nur noch die Wand. *Flavia von Gunten*

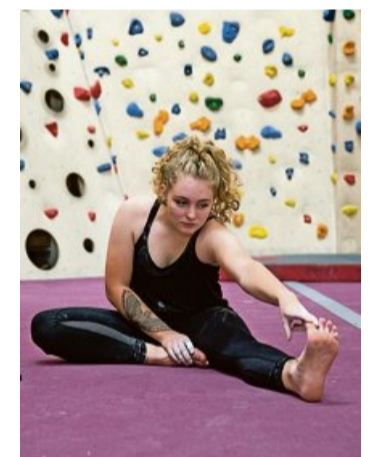
Weitere Eindrücke von Vanessa Wäfler gibt es auf Instagram: Dort postet sie unter dem Namen @vansfaye regelmässig Bilder ihrer Kletterabenteuer.

RUBRIK

Was machen Sie in Ihrer Freizeit? Im Forum stellen wir Menschen und ihr Hobby vor. Melden Sie sich bei uns per Mail: redaktion@bernerzeitung.ch (Vermerk: Mein Hobby). Geben Sie Ihren Namen, Ihren Wohnort und Ihre Telefonnummer an.



«Es ist überwältigend, wenn ich höher klettere, als ich mir zugetraut habe.»



Konzentration gibt Sicherheit.

SMS Pingpong



Karin Hofer: Handwerkerin durch und durch.

Die Dachdeckerin in Norwegen

Carolyn Hofer ist ausgebildete Dachdeckerin. Die 21-Jährige aus Limpach hat Mai bis Juni in Norwegen verbracht. Hier, auf dem Erlebnisbauernhof des Ehepaars Grans in Snåsa wirkte sie als Handwerkerin. Wöchentlich erzählte sie im Chat, hier im «Forum», was sie alles erlebt. Heute meldet sie sich zum letzten Mal. Denn, am Montagbricht die junge Frau zu einer fünfwöchigen Reise durch Norwegen auf, bevor sie dann wieder in die Schweiz zurückkehrt.

Es ist ☀️, etwa 18 Grad. Als meine Eltern da waren, war es windig, kühler und teils bedeckt. Leider auch, als ich ihnen den Aussichtspunkt Roadstein zeigte. 😊



Meine Familie. Von links: Mutter Karin, Schwester Sybille, ihr Partner Sandro, Vater Hans.

Wares schlimm, als sie am Montag abreisten?

Mutter, ich und meine Schwester haben geweint... und jetzt ist daheim in Messen noch unsere Katze gestorben. 😭

Auch das noch! Du hast es grad nicht einfach. 😊

Nein. Aber ich hatte schöne Tage mit meiner Familie. Wir besuchten die Orte Nomsos und Rørvik, hier ein Bild. 😊



Immerhin! Erzähl jetzt, wie es deinem verletzten Fuss geht.

Ja, genau, also, viel besser. Ich kann einfach nicht arbeiten.

Ward dir langweilig?

Ich wohne ja seit Montag im Gästehaus einer deutschen Familie. Schaute 🎮, spielte mit den Kindern und habe viel geschlafen.

Deinen Arbeitseinsatz in Snåsa

hast du dir schon anders vorgestellt...?

Und wie! Vor allem fühle ich mich von meinen Chefs wie Luft behandelt, seit ich im Gästehaus wohne. Aber, sie haben mich ja rausgeschmissen, weil ich nicht mehr arbeiten kann!

Ich kanns kaum erwarten abzureisen.

Am Montag gehts los!

Was ist der Plan?

Franzi kommt mit! 🍷 Wir fahren mit dem Zug nach Trondheim, hier treffen wir meine Schweizer Freundin Martina. Zusammen mieten wir ein Auto und übernachten immer im 🏠.

Cool!

Ja! Als Erstes gehts hoch zu den Lofoten, dann nach Bergen, dann entlang der Küste nach Oslo und von dort zurück nach Hause. 🇳🇴

Kannst du denn Auto fahren mit deinem Fuss?

Ich hab's noch nicht ausprobiert, aber wenn wir einen «Automat» mieten, dann schon. 😊

Froh, den Erlebnisbauernhof zu verlassen?

Die Landschaft ist schön, aber die Unstimmigkeiten mit dem Ehepaar Gran, vor allem mit der Frau, sind sehr unangenehm.

Wirst du trotz alledem wieder mal als Dachdeckerin im Ausland anheuern?

Ich denke nicht, aber wer weiss, ich schliesse nichts aus. Sicher würde ich mir die Stelle über eine Agentur vermitteln lassen, welche den Arbeitsplatz geprüft hat.

Abermal im Ausland jobben ist schon ein besonderes Erlebnis, oder?

Ja! So lernt man die Leute, deren Kultur und das Land anders kennen. Gerade wenn man sich einlässt.

Und Norwegen ist einfach wunderschön! Alles ist grün, es hat viel Wald und viele Hügel. Ich freue mich auf die Reise und auf all das, was wir erleben werden!

Eine gute Reise, dir und deinen Freundinnen! Vielen Dank für den Chat! 🍷

Vielen Dank, es hat Spass gemacht! 🍷 🇳🇴

Chat: Franziska Zaugg

Carolyn Hofer auf Facebook: Die Frau vom Dach in Norwegen. Der Erlebnisbauernhof in Snåsa: Grannordre.com.