

# DAS ENERGIEBÜNDEL

Ein anspruchsvoller Job, eine eigene Boulderhalle betreiben, ein Haus renovieren und am Wochenende an den Fels – **KATRIN LAU** verfügt offensichtlich über eine Extraportion Energie. Und steckt mit ihrer fröhlichen Art und Begeisterungsfähigkeit ihre gesamte Umgebung an.

Text: STEFFEN KERN

## Katrins Welt in fünf Sätzen

Ein Klettertag ist perfekt, wenn ...  
**die Sonne scheint.**  
 Was ich gar nicht leiden kann, sind ...  
**Menschen, die nicht ehrlich sind.**  
 Wenn ich nicht klettere, ...  
**sitze ich auf einem Pferd oder im Biergarten in der Sonne.**  
 Mit 60 möchte ich ...  
**immer noch fit sein und die Welt erkunden können.**  
 Ich verstehe nicht, ...  
**warum es diesen Sommer so viel regnet.**

»MEIN MOTTO:  
 IMMER NACH VORN  
 SCHAUEN UND NICHT  
 TRAUIG SEIN, WENN  
 DINGE ZU ENDE  
 GEHEN, SONDERN  
 FROH SEIN, DASS DU  
 SIE ERLEBT HAST«

**D**en Eingangsbereich des Rock-Town beherrscht eine riesige Wandstruktur in Form eines Fußballs – eine Hommage an das gerademal 200 Meter Luftlinie entfernte Betzenberg-Stadion, die Heimat des 1. FC Kaiserslautern. Während dort bei Heimspielen die Fans der „roten Teufel“ den gegnerischen Mannschaften und Fans die Hölle heiß machen, geht es in der Boulderhalle völlig entspannt und freundlich zu. Anders als viele neue Kletterhallen mit dem sterilen Charme eines Krankenhauses strahlt das RockTown eine heimelige Gemütlichkeit aus. Am Kicker neben der Tischtennisplatte zeigen vier Jugendliche vollen Einsatz, auf einer der Sofa-Garnituren unterhält sich eine fidele Kaffeerunde, an der Fußball-

Struktur feuern sich einige muskulöse Tattoo-Träger im gemeinsamen Projekt an. Und kaum, dass ich meinen Chalkbag ausgepackt habe, komme ich schon mit anderen Boulderern ins Gespräch.

### ZWISCHEN MEETINGS UND HAUSBAU

2011 hatten Katrin Lau und ihr Freund Luke Brady die mitten in einem Wohngebiet gelegene Halle gemietet und angefangen, Wände einzureißen. Zu dieser Zeit waren sie noch damit beschäftigt, ihr Haus zu renovieren. Katrin hat zudem einen stressigen, anspruchsvollen Job: Sie arbeitet als Global Manager Data & Systems und im Global Supply Chain Management bei BorgWarner, dem weltweiten Marktführer für Turbolader. Da ist eine 50-Stunden-Woche eher der Normalfall. Das Haus haben die beiden inzwischen

gewinnbringend verkauft und ein anderes Haus näher an Kaiserslautern gekauft, das sie – ihr ahnt es – seither renovieren.

„Katrin hat fünfmal so viel Energie wie ein normaler Mensch. Ich sage immer, sie ist als Kind in den Zauberspruch gefallen.“ Regina Kotter, die Schwester von Heli Kotter und eine von Katrins besten Freundinnen, liefert zumindest einen Ansatz zur Erklärung dieses sensationellen Arbeitspensums.

### STRESS MUSS SEIN

Um 18:30 Uhr sind wir verabredet, pünktlich auf die Minute trifft Katrin im RockTown ein. Ihre Augen wirken ein wenig müde, Spuren eines stressigen Arbeitstages. Doch schnell verfliegt während unseres Gesprächs alle Müdigkeit und weicht einer ansteckenden Fröhlichkeit. „Ich sage zwar immer, dass mir



»IM BÜRO SCHAUEN SIE KOMISCH, WENN ICH EINEN KOPFSTAND MACHE. ABER DANN ZIRKULIERT DAS BLUT UND ICH KANN WIEDER ACHT STUNDEN ARBEITEN«

„Ein totaler Fight kurz bevor es dunkel wurde“: Katrin Lau in *Deception* (7B), Little Rock City, Tennessee.

die Projekte zufliegen, aber wahrscheinlich bin ich da nicht ganz unschuldig“, gesteht Katrin und ergänzt lachend, „ich bin sogar ganz dankbar, dass ich den Druck und den Stress im Job und auch privat habe.“  
Dass der private Stress nicht nachlässt, dafür trägt sie selbst Sorge. Nachdem die Kletterhalle fertig war, hat sie neben dem Renovieren des neuen Hauses eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin angefangen und jüngst ih-

re Kindheitsliebe, das Reiten, wiederentdeckt. Und dann gibt es da ja auch noch ihr Haupthobby: klettern.

#### ALLES KOPFSACHE

Spielerischen Felskontakt hatte Katrin schon als kleines Kind, mit Fünf nahm ihr Vater sie dann mit auf den Pisciadú-Klettersteig an der Sella. Nachdem sie später Reiten und Klettern einige Jahre parallel betrieben hat-

te, entschied sie sich 1996 ganz fürs Klettern. 1997 bestritt sie ihren ersten Wettkampf und gewann noch im gleichen Jahr den Deutschen Meistertitel im Lead bei der Jugend B. 1998 und 1999 wurde Katrin erneut Deutsche Jugendmeisterin und trat als Mitglied des Nationalkaders auch bei Europäischen Jugendcups und Weltmeisterschaften an.

„Bei Wettkämpfen kann ich so viel aus mir herausholen, dass ich mich anschließend fra-



„Als Team zu gewinnen, hat alle Wettkämpfe, die ich in der Jugend gewonnen habe, definitiv übertroffen!“ Katrin Lau (im Damentrio rechts) mit dem RockTown-Team (ganz links Johannes Lau, daneben Luke Brady) nach dem HardMoves-Superfinale 2013.

ge, wo das eigentlich herkam. Ich habe nie wirklich trainiert, nie Krafttraining oder Campusboard gemacht, aber ich bin sehr gut darin, mich für Wettkämpfe und Durchstiege total zu motivieren“, schildert Katrin die Faszination von Wettkampfsituationen für sie.  
Den Übergang in den Damen-Nationalkader vollzog sie trotzdem nicht. Nach dem Abitur zog sie 2001 nach München, wo sie BWL an der Technischen Universität studierte. „Bis zum Vordiplom war das Studium ganz schön stressig, und da Klettern für mich immer ein Hobby war und bleiben sollte, wurde mir das mit den internationalen Wettkämpfen zu viel.“

#### STÄRKE ODER SCHWÄCHE?

Dafür knüpfte sie in München schnell Kontakte. Zweimal die Woche boulderte sie mit Sarah Seeger, Regina Kotter, Mira Wizemann und anderen in einem kleinen Boulderraum in Laim, anschließend ging's meist noch zum Schafkopf-Spielen ins Vereinsheim gegenüber. „Im Sommer waren wir fast jedes Wochenende zum Klettern in Kochel, am Schleier Wasserfall oder im Zillertal“, erinnert Katrin sich, „außerdem haben wir viel gefeiert und waren ständig im Biergarten.“

Einige ihrer Münchner Kletterpartner zählen noch heute zu Katrins besten Freundinnen. Mit Sarah Seeger war sie kürzlich wieder für ein Wochenende in der Fränkischen unterwegs. „Katrin ist einer der begeisterten und lustigsten Menschen,

die ich kenne. Und das Schönste ist, dass sie auch mich für fast alles begeistern kann. So wird aus ein paar Tagen Klettern am Gardasee mit Basecamp in einem engen Ford Fiesta auf einem kleinen Parkplatz außerhalb von Arco garantiert ein unvergesslicher Urlaub“, beschreibt Sarah ihre Freundin.  
Ihre Begeisterungsfähigkeit sieht auch Katrin als eine ihrer größten Stärken, andererseits wittert sie darin ebenso eine Schwäche: „Manchmal bringt mich meine Begeisterungsfähigkeit auch von Sachen weg. Vor einigen Tagen wollte ich mit Luke bouldern gehen, aber dann habe ich den ganzen Tag im Stall bei den Pferden verbracht.“ Ob nun Schwäche oder Stärke – solche spontanen Aktionen passen jedenfalls trefflich zu einem ihrer Lebensmottos: reinfallen lassen und schauen, was passiert.

#### NEUE KULTUREN, NEUE MENSCHEN

Besonders viele tolle Erlebnisse hat Katrin auf Reisen gesammelt. Nach den Berg- und Felsurlaube mit ihren Eltern reiste sie mit ihrem Bruder Johannes und der Sportjugend Rheinland-Pfalz 2000 zur Olympiade nach Sydney und 2004 nach Athen. Zu Beginn ihres Hauptstudiums legte sie ein Auslandssemester in Singapur ein und reiste von dort nach Thailand, Malaysia, Bali und Hongkong. Nach ihrem Uni-Abschluss als Diplom-Kauffrau folgte 2007 eine viermonatige Kletterreise entlang der Westküste der USA. „Ich bin ein totaler Tier- und Naturtyp, ich liebe es,

immer wieder neue Landschaften zu sehen“, beschreibt Katrin ihr Faible fürs Reisen. „Außerdem finde ich es sehr bereichernd, neue Kulturen, neue Menschen und Lebenseinstellungen kennenzulernen.“

Kurze Zeit nach ihrem Westküstentrip zog es Katrin erneut in die USA – diesmal für eine Trainee-Stelle bei BorgWarner nach Asheville in North Carolina. Gleich am ersten Abend besuchte sie die kleine Kletterhalle des Ortes, Mitte der Woche war sie bereits für eine Kletterausfahrt am Wochenende verabredet und auf eine Party eingeladen. „Es heißt oft, die Amerikaner seien oberflächlich. Das finde ich gar nicht, ich habe dort noch heute richtig gute Freunde“, tritt Katrin einem verbreiteten USA-Klischee entgegen. „Tiefe Freundschaften entwickeln sich auch in Deutschland langsamer!“

#### GLÜCK ZU DRITT

Manchmal geht es aber doch schnell: Auf einem ihrer ersten Bouldertrips von Asheville aus lernte sie Luke Brady kennen. War es Liebe auf den ersten Blick? „Auf den andert-halbsten“, entgegnet Katrin lachend, „ein paar Tage hat's schon gedauert“. Kurz darauf wurde das Paar zum Trio: In der Red River Gorge fanden sie die einjährige Mischlingshündin Sandie und gaben ihr ein Zuhause. Seither ist sie fast überall dabei. Als Katrin Ende 2008 keine weitere Verlängerung ihres US-Arbeitsvisums mehr bekam, zogen Luke und Sandie mit ihr nach Deutschland. Und pünktlich zum Erscheinen unseres Porträts folgt nun auch das offizielle Happy End: Am 26. Juli heirateten Katrin und Luke standesamtlich. Wir wünschen ewiges Glück!

#### Kurzbiografie

### Katrin Lau

- Geboren:** 21. August 1982
- Ausbildung:** Diplom-Kauffrau (Uni)
- Erster Felskontakt:** Als Fünfjährige mit ihrem Vater am Pisciadú-Klettersteig, Dolomiten.
- Wettkämpfe:** Deutsche Jugendmeisterin Lead 1997, 1998, 1999; Deutsche Vizemeisterin Bouldern 2005 und 2010.
- Härtester Boulder:** *French Traverse* (7C), Boone, USA.
- Härteste Route:** *Kalypso* (10-), Geisterschmiedwand, Österreich
- Lieblingessen:** Schokolade und Nüsse, Schäufele, Schweinshaxe, Aufläufe.
- Lieblingsgetränk:** Schoko-Yogi-Chai-Tee
- Musik:** Ska, deutscher Hip-Hop; zum Tanzen bevorzugt Drum'n'Bass.
- Sponsor:** Boreal.