



Climax

A FRESH VIEW
ON CLIMBING

European Climbing Magazine



State of Mind

ANGST | HINGABE | INSPIRATION |
EXTREME | FOKUS

⊕ 16 SEITE PRODUKTTEST

August / September / Oktober 2013

CLIMAX MAGAZINE Ausgabe 18

AUT € 5,90 / GER € 6,90 / ITA € 7,90 / SUI CHF 12,50

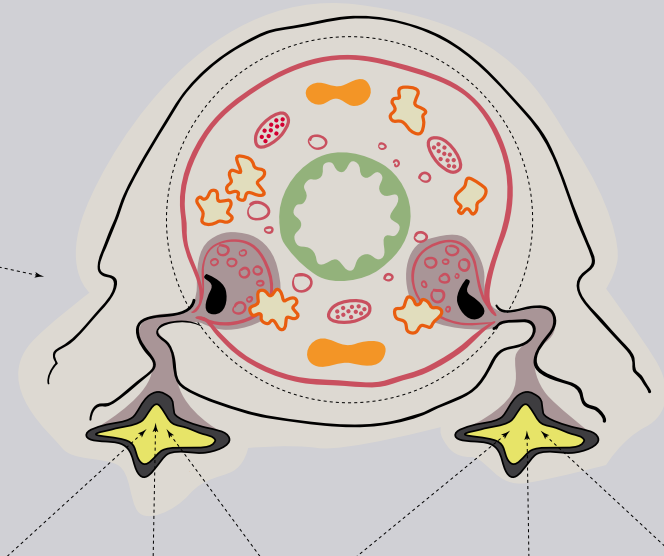


Bildet Klettern die Persönlichkeit?

Persönlichkeitsbildung und Klettern – oder die Rolle der Psyche beim Klettern.
Worte Pauli Trenkwalder & Martin Schwiersch

„Die Auseinandersetzung mit der Wand ist im Grunde genommen eine Auseinandersetzung mit sich selbst, mit den eigenen Grenzen, Zweifeln und Ängsten auf der einen Seite, und mit den eigenen Tugenden, wie Mut, Entschlossenheit und unbeugsamer Absicht auf der anderen. Sieger über die eigenen Schwächen zu sein ist das Erstrebenswerteste, das man sich vorstellen kann.“
(Heinz Mariacher, www.heinzmariacher.com)

Pauli Trenkwalder lebt mit seiner Familie in Südtirol. Arbeitet als Bergführer & Psychologe und ist Partner von www.mensch-trenkwalder.com. Hat sich und kletterbaren Fels zwischen Dächungel und Wüstenand gesucht und gefunden.
Co-Autor **Martin Schwiersch** Psychotherapeut in eigener Praxis, Bergführer, 2 Kinder. Langjährige erlebnispädagogische Tätigkeit. Mitarbeit bei der Sicherheitsforschung des DAV. Kann trotz 40-jähriger Klettererfahrung den „Oh-Gott-Oh-Gott-Modus“ nicht immer ablegen.



Sind wir mal ehrlich, wenn wir unseren kletternden Freunden zuschauen, da gibt es eine Vielzahl von Unterschieden, wie sie sich an einem Stück Fels versuchen. Der eine bewegt sich sehr kontrolliert, präzise, chamoisähnlich langsam eine mehr oder weniger steile Wand nach oben. Und natürlich wurde vorher noch das Leibchen akkurat, ordentlich gefaltet und bedacht auf dem Stein neben den Rucksack gelegt. Wieder ein anderer kletternder Mensch hat ein unüberschaubares Chaos im Haulbag, am Standplatz und am Gurt sowieso, wo willkürlich unsortiert Friends, Expressschlingen und sonstiges Zeug durch die Gegend baumeln. Da kann es doch auch so sein, dass das Klettern und wie es praktiziert wird, Ausdruck der Persönlichkeit ist. Freilich alles kein Problem, denn jedem seine Neurose!

Trotzdem wollen wir mal hinschauen, ob es Persönlichkeitsfaktoren gibt, die wir mit Zahlen belegen können. 2004 waren wir Mitverfasser einer Studie der Sicherheitsforschung des DAV, bei der 278 Kletterinnen und Kletterer in der Halle beobachtet und befragt wurden. Unter anderem verwendeten wir einen psychometrischen Fragebogen, das Hamburger Persönlichkeitsinventar HPI. Damit kann man bei Menschen Folgendes messen:

- emotionale Labilität bzw. Neurotizismus
- Extraversion bzw. Introversion
- Offenheit für neue Erfahrungen
- Kontrolliertheit, Normgebundenheit
- Altruismus
- Risikobereitschaft

Ziel war es zu prüfen, ob die Teilnehmer sich in ihren Persönlichkeitsmerkmalen und dabei vor allem in dem der Risikobereitschaft von der Allgemeinbevölkerung unterscheiden. Die Antwort lautet: „A bisserl, aber nit wirklich“; spricht: Ja, zum Teil, aber nicht in relevantem Ausmaß. Kletterer sind etwas weniger emotional labil, etwas weniger erfahrungsoffen, etwas weniger kontrolliert und normgebunden, sowie etwas risikobereiter als die Normalbevölkerung - die Gemeinsamkeiten überwiegen jedoch die Unterschiede! Kletterer sind weder „gesünder“ noch die „besseren“ Menschen, sondern Menschen wie du und ich!

Solche ähnlichen Untersuchungen gibt es beim Bergsteigen mehrfach. Unabhängig von den Ergebnissen haben sie sicherlich eines gemeinsam: Als Einpunkstudien können sie keine kausalen Einflüsse prüfen, ob Klettern oder Bergsteigen einen Zusammenhang mit persönlichkeitsbildenden Faktoren hat. Dieses methodische Problem soll uns nicht beunruhigen, da wir ja eh zu wissen glauben, dass Klettern einen Einfluss auf unsere Person und Psyche hat. Wenn ein Mensch von einer Sache begeistert ist, dann kann er gar nicht umhin, davon auszugehen, dass diese Sache eine „gute“ ist. Ein leidenschaftlicher Kletterer wird dem zustimmen, alleine schon deshalb, da er ja einen Teil seines Lebens dem Klettern widmet und es damit einen Teil seiner Identität ausmacht: „Das Klettern hat mein Leben bereichert wie keine andere Erfahrung. Klettern und Alpinismus sind eine wunderbare Schule für's Leben, ein Weg mit Herz und Seele.“ (Heinz Mariacher, www.heinzmariacher.com)

Klettern stiftet Identität.
Ein junger Mensch hat noch keine klare Vorstellung davon, wer er ist, was er kann und was er will. Und damit befindet er sich in einer grundlegenden Unsicherheit und Instabilität. Wenn ein Mensch von sich sagen kann: „Ich bin ein guter Kletterer, ich bin schon 7a geklettert, in Arco kenne ich mich ganz gut aus, ich weiß, dass es das beste Eis beim Marco gibt und eigenständig in der Seilschaft gehen kann ich auch“ - dann hat er zumindest zu einer minimalen Sicherheit gefunden: Identität gibt Halt. Alle Eigentätigkeiten, die Kompetenzerwerb beinhalten, über einen längeren Zeitraum und in einem sozialen Kontext ausgeübt werden, stiften Identität. Der Beziehungskontext ist wichtig, denn der Kletterer muss sich zeigen und jemand muss ihn als Kletterer wahrnehmen und wertschätzen. Anerkennung auf der einen und Stolz auf der anderen Seite stiften Identität.

Auch Ron Kauk war einmal ein junger Mensch, der auf seiner „Suche“ im Yosemite landete und die Wirkung des Kletterns auf ihn selbst so beschreibt: „I came here as a sophomore not much trying, indeed man über Mut in Büchern lernt, sondern indem man „mutige“ Taten vollbringt und damit „mutig sein können“ ein Teil von einem selbst wird. Dies betont auch die Wagnisforschung, denn Sicherheitsstandards werden nur durch das Eingehen von Wagnissen entwickelt (Cube, 1995). Es geht um die richtige Mitte, die Balance zwischen den Extremen: Ein 5a Kletterer, der sich free solo an eine 8a wagt, ist nicht mutig, sondern handelt töricht. Umgekehrt ist ein 8a Kletterer nicht mutig, weil er eine 5a free solo begehrt -

Charakterbildung – Persönlichkeitsbildung.
Wenn man in die Runde fragt, wodurch Klettern zur Persönlichkeitsbildung beitragen könne, erhält man in der Regel Antworten wie: Man muss beim Klettern lernen, Risiken zu managen, man hat Verantwortung für sich und andere, muss seine Ängste überwinden, Leistung bringen, sich mit den eigenen Grenzen auseinandersetzen.

Auch Michael de Rachewiltz, ein junger Philosoph, der selbst kleine Griffe halten kann, glaubt, dass beim Klettern Charaktereigenschaften gebildet werden (wie er bei einer Wanderung erzählt): „Ob diese dann in der jeweiligen Gesellschaft gerade gefragt sind, bzw. als „gute“ oder „schlechte“ Charaktereigenschaften oder als universale Charaktereigenschaften gesehen werden, ist eine andere Frage.“

Unabhängig von der Frage, inwieweit Charakter überhaupt gebildet werden kann, betonen die Philosophen (Climbing - Philosophy for everyone; Stephen E. Schmid et al.), dass, wenn er gebildet werden kann, dann nur durch Praxis und „Gewöhnung“: Man wird nicht mutig, indem man über Mut in Büchern lernt, sondern indem man „mutige“ Taten vollbringt und damit „mutig sein können“ ein Teil von einem selbst wird. Dies betont auch die Wagnisforschung, denn Sicherheitsstandards werden nur durch das Eingehen von Wagnissen entwickelt (Cube, 1995). Es geht um die richtige Mitte, die Balance zwischen den Extremen: Ein 5a Kletterer, der sich free solo an eine 8a wagt, ist nicht mutig, sondern handelt töricht. Umgekehrt ist ein 8a Kletterer nicht mutig, weil er eine 5a free solo begehrt -

während dies für den geübten 5a Kletterer sehr wohl der Fall wäre. Die Autoren von „Climbing - Philosophy for everyone“ gehen sogar so weit, zu fordern: „Charakterbildung gehört sicherlich zu den Gründen, warum Menschen klettern SOLLTEN.“

Natürlich ist Persönlichkeitsbildung nun so ein Schlagwort! Das aus unserer Sicht bessere Konzept wäre „Selbstwirksamkeitsförderung“. Denn die Persönlichkeit im Sinne des Charakters wird durch das Klettern nicht wirklich geprägt, vielmehr prägt der Charakter umgekehrt das, was jemand aus dem Klettern herauszieht und wie er es praktiziert. Und über die Jahre interagieren dann Klettererfahrung und allgemeine Erfahrungen so, dass dann ein Lebenskletterer wie z. B. der oben zitierte Heinz Mariacher rauskommt. Aber der wäre, wäre er nicht in Innsbruck sondern in Hawaii aufgewachsen, wahrscheinlich Surfer geworden und würde heute die Identitätsbildung durch Surfen beschreiben, statt durchs Klettern.

Verkörperung – Embodiment.
Eine typische Erfahrung beim Klettern ist das Festhalten als Voraussetzung für das Hochkommen. Fürs Weiterkommen muss man loslassen. Und zwar den Griff, den man hält! Dabei wird die Gefahr des Absturzes als ständiger Zug der Schwerkraft erlebt. Die meisten von uns haben sich schon mal, kurz vor dem Einstieg einer Route, die Griffabfolge der Schlüsselstelle, vielleicht auch der ganzen Tour vorgestellt, Arme, Hände und Finger so bewegt und gleichzeitig mental vorgestellt, die Bewegungen korrekt

auszuführen. Einerseits ist dies ein innerer Fahrplan, um Bewegungsabläufe durchzuführen, andererseits kann man einen Einfluss des Körpers bzw. von Bewegungen auf die Wahrnehmungen annehmen. So konnten Repp und Knoblich (2007) zeigen, dass die Wahrnehmung von mehrdeutigen Tonfolgen besser gelingt, wenn der Zuhörer seine Finger bewegt, d. h. er simuliert Tasten zu drücken, die eine auf- bzw. absteigende Tonfolge ergeben würde. Beim Klettern sind es keine Tasten, sondern Griffe und Tritte, die wir mit unterschiedlichem Druck und aus unterschiedlichen Winkeln belasten.

Eine Reihe von Studien konnte zeigen, dass die Wahrnehmung stark durch die eigenen physiologischen Voraussetzungen beeinflusst wird. So wird z. B. das Gefälle eines Berges steiler eingeschätzt, wenn Versuchspersonen einen schweren Rucksack tragen, als wenn sie keine zusätzliche Last am Rücken mitführen (Proffitt, 2006). Auch die Wahrnehmung der Höhe einer Stufe („Wie hoch muss ich steigen?“) oder der Breite einer Tür („Passe ich durch die Tür?“) hängt von der Wahrnehmung des eigenen Körpers und damit den eigenen physiologischen Voraussetzungen ab (Warren, 1984; Warren & Whang, 1987).

mit konkreten Menschen gewonnen. Sie gilt als wichtige Facette psychischer Gesundheit. Diese Selbstwirksamkeit erleben Kletterer, wenn sie in die Berge, an den Fels und in die Wildnis ziehen, um dort ihrer Leidenschaft nachzugehen. Das Kriechen künstlicher Herausforderungen, wie eine Dolomitenwand frei zu klettern, ist nur deshalb möglich, weil man sich in bestimmten Gruppen auf bestimmte Regeln geeinigt hat und unterschiedliche Kletterspiele erfordern unterschiedliche Charaktereigenschaften. Doug Robinson nennt das Phänomen, das wir versuchen, Ziele schwieriger zu machen, indem wir Technologie reduzieren, „technologische Inversion“. Laut ihm sind Mut, Bescheidenheit und Ehrfurcht vor der Natur die hauptsächlichsten Charaktereigenschaften, die Klettern bildet bzw. stärkt.

Die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche beschreibt die Klinische Psychologie mit dem Begriff Embodiment. Einerseits drücken sich psychische Zustände im Körper aus, andererseits können Körperzustände psychische Zustände beeinflussen; d. h. eine bestimmte Körperhaltung wirkt sich auf Kognition und Emotion aus. Wer kennt nicht die Rechtfertigungen, Ausreden und Erklärungen, wieso man die Tour oder Kletterstelle heute wieder mal nicht geschafft hat! Dann stand man unten am Einstieg, wahrscheinlich war man eingeknickt, die Schulter und Kopf nach unten hängend usw. Dieses, wohl allen bekannte Erlebnis beschreibt Charly Brown am reflektiertesten: Wenn du deprimiert bist, ist es ungeheuer wichtig, eine ganz bestimmte Haltung anzunehmen. Das Verkehrteste, was du tun kannst, ist aufrecht und mit erhobenem Haupt dazustehen, weil du dich dann sofort besser fühlst. Wenn du also etwas von deiner Niedergeschlagenheit haben willst, dann musst du mit hängenden Schultern dastehen...“

Nach den ganzen Wirrwarr wollen wir zum Schluss pragmatisch und romantisch werden und lassen Ben Moon den Nagel auf den Kopf treffen, um das Potenzial des Kletterns zu beschreiben: „The Power of Climbing, it's enormous. It dictates my entire existence.“ (Ben Moon, 1991)

Am Limit: Hobbyklettern an der Grenze

Aus dem Leben der CLIMAX Redaktion: Wir wollten den Grenzgang entschlüsseln, die solchen Wagnissen zugrunde liegende Psychostruktur sezieren, wir wollten wissen, warum jemand das Leben einsetzt, um das Leben zu spüren. Wir wollten wissen, wie die auf den folgenden Seiten folgenden Protagonisten ticken, warum sie das tun, was sonst niemand tut, warum sie Grenzen ausloten, deren Überschreitung irreversible Konsequenzen mit sich bringt. Aus diesem Grund haben wir Martin Prechtl und Jan Mersch auf Alexander Huber angesetzt, denn wenn es wer wissen muss, dann der Alex...

Wörter Martin Prechtl

Wir schicken die Jungs also nach Berchtesgaden, wo ein langes Interview über die grundsätzlichen Fragen des Lebens als Bergsteiger und Kletterer im Allgemeinen und Speziellen sowie eine Eingrenzung und inhaltliche Fokussierung in Richtung Grenzgänger passieren sollte. Nur: „Der Meister des Grenzgangs ist uns im Gespräch letztendlich immer wieder entwischt“, so Jan. Das haben wir spannend gefunden. Im Tao te King, jener Gründungsschrift des Taoismus, steht geschrieben: „Das Tao, dem man folgen kann, ist nicht das ewige Tao. Der Name, den man nennen kann, ist nicht der ewige Name.“ Wenn wir also mit Dingen konfrontiert werden, die unsere Begrifflichkeit überschreiten, fehlen uns dann die Begriffe, um sie zu beschreiben. Ist nicht ein Grenzgang im Klettern etwas, das unsere normale Begrifflichkeit überschreitet? Und ist es deswegen so schwierig, den jeweiligen Protagonisten eine kühl distanzierte Abhandlung über ihr Tun zu entlocken? Überhaupt: Wo fängt der Grenzgang an? Ab wann ist man ein Grenzgänger? Martin Prechtl hat weniger Antworten von Alexander als vielmehr Einsichten in sein eigenes Klettertun bekommen...

Gebrauchtwagen, Atomkraft, Pornographie oder bayerisches Reinheitsgebot. Das alles sind Themen, über die ich mich müheles mit dem Huber Alexander unterhalten kann. Kommt die Rede aufs Klettern oder gar auf die mentalen und physischen Grenzerfahrungen beim Klettern, so kann ich ihm leider nur noch bruchstückhaft folgen. In der Tat gibt es nur wenig Gemeinsamkeiten zwischen seiner Welt des professionellen Spitzensports und meiner Welt des Freizeitkletterns. Diese Verschiedenheit wird bereits bei einer Rückschau auf unsere Kindheit deutlich: Hier Klettertechnik - dort Legotechnik.

Das an dieser Stelle geplante Interview mit dem Godfather fällt deshalb aus. Zu naiv meine Fragen, zu kryptisch seine Antworten. Diesmal ist alles ganz anders. Alexander muss zuhören und darf lediglich kommentieren. Das letzte Wort aber sei dem Viktor Frankl erteilt, einem leidenschaftlichen, leider mittlerweile verstorbenen Hobbykletterer - und Sinnexperten.

I. Val di Mello

Weil die Angst vor Verletzungen kleiner ist als die Angst vor einem Leben in Monotonie und Konformität, fahren mein alter Freund Christian und ich ins Val di Mello. Dort

klettern wir in den folgenden Tagen ein paar gut absicherbare Klassiker, essen Pizza mit Bresola und besaufen uns in der Bar Monica. Vermutlich immer noch ein bisschen besoffen, beschließen wir - entgegen aller Erfahrungen von früheren Aufenthalten - am Tag der Abfahrt in eine Plattenroute einzusteigen. „Probier's mal eher rechts!“, ruft der Christian unter mir. Ich befinde mich mittlerweile in der vierten Seillänge, ungefähr fünf Meter über der letzten Zwischensicherung, einem Achter-Spit. Es geht nicht so recht weiter. Griffe und Tritte fehlen schon seit Längerem, die Neigung der Platte aber kommt mir auf einmal unangenehm steil vor. Wadeln und Achillessehnen brennen infolge von Überlastung. „Probier' mal den rechten Fuß hochzustellen!“ Für die Ratschläge des Plattenmeisters bin ich jetzt leider nicht mehr empfänglich. Stattdessen steht die Kontrolle von Handräng und Verdauung im Vordergrund. Auch das Atmen fordert volle Konzentration. Vor allem das Einatmen erscheint mir jetzt unerträglich spannend, weil es zweifelsfrei die Reibungswerte meiner Kletterschuhe verschlechtert. Ich fürchte mich. Ich fürchte mich davor abzurutschen, mich beim Stürzen zu überschlagen, mit dem Hinterkopf in die Platte zu krachen, meine Haut an den Fels zu verlieren.

„Tu endlich was und heul nicht rum!“ Es ist so weit. Ich spreche mal wieder zu mir selbst. „Vorwärts!“ - „Niemals!“ - „Rückwärts!“ - „Vielleicht. Vielleicht ok! Ok!“ Also zurück. Langsam und vorsichtig. Jeder abgekletterte Zentimeter bringt mich dem Leben wieder ein Stück näher. Es geht.

Alexander: Beim Fressolo vom Kommunist hab' ich auch zurückgeklettert. Zweimal. Bevor ich ihn dann geklettert bin.

Viktor: Sieh den Menschen als ein im Grunde nach Sinnverwirklichung strebendes Wesen an! Dieser Sinn lässt sich erfüllen, indem wir eine Tat setzen und sei es ein Rückzug.

II. Ebsandstein

Weil die Angst, dass die Knotenschlingen nicht halten, kleiner ist als die Angst vor einem Leben in Monotonie und Konformität, fahren mein alter Freund Daniel und ich zu den Türmen des Ebsandsteingebirges. Daniel klettert viel besser als ich. Mein Vorteil: Ich war schon mal im sächsischen Sandstein unterwegs, Daniel nicht. Deshalb gelingt es mir auch, ihn zunächst einmal zu beeindruckten: Ich klettere den Sitten der Eingeborenen gemäß ohne

weißes Pulver, verwende Knoten als Klemmkette und nehme weite Runouts wie selbstverständlich in Kauf. Aber nicht nur auf Magnesium, Keile und Friends verzichte ich, sondern auch auf den Hinweis, dass mir die Routen, die heute auf der Tagesordnung stehen, bereits vom letzten Mal her bekannt sind.

Am zweiten Tag geht's zum Falkenstein. Nach der henkeligen und gut gesicherten Schönwetterwand fühlen wir uns erstmal wie richtig potente Kletterer. Daniel interessiert sich daraufhin für den Südriss: „Schöna Weech!“, entfährt es einem vorbeiwandernden Eingeborenen, „aber Vorsicht! Vorgestern ist eine hier ausm Südriss gekippt. Da drüben gelegen hat er, nur noch kurz gezappelt hat er, dann war er perdu!“ Spontan beschließen wir daraufhin, das Unternehmen Südriss zu verschieben. „Schau mal, Daniel, hier hinten gib't noch den Eckweg! Der ist leichter!“, bemerke ich nach einem kurzweiligen Studium des Kletterführers. Mehr Überredungskunst braucht es nicht. Daniel klettert los und kommt rasch am ersten Stand an. Nachdem ich ihm mit demonstrativer Eleganz gefolgt bin, betrachten wir gemeinsam den Weiterweg, der mir bevorsteht: Es handelt sich um einen auf den ersten Metern leicht geneigten Riss, der sich allerdings im weiteren Verlauf zunehmend aufsteilt und beinahe kaminartig verbreitert. Beherrzt arbeite ich mich schließlich voran, über einen Ring hinweg, immer weiter nach oben und gerate ins Stocken. Anders als im Val di Mello führe ich mir dieses Mal rechtzeitig die möglichen Konsequenzen meiner klettertechnischen und mentalen Defizite vor Augen: „Wenn ich dort auf den nächsten Metern abgeh', schädel' ich vollgas auf dem Band unter mir ein!“ Fachmännisch erkläre ich: „Mit einem Affenkopf könnte man die Stelle hier gut entschärfen, ohne ist sie mir zu heftig! - Zieh das Seil langsam ein, Daniel! Ich klettere ab!“

Während ich mir immer mehr in der Rolle des Vernünftigen gefalle, gibt mir der Daniel zu verstehen, er wolle es probieren, es helfe ja nix. Zügig steigt er aufwärts. Es geht vorbei an der Stelle, an der ich gerade den Schwanz eingezogen habe, hinein in den abdrängenden, leicht überhängenden Risskamin. Dort kommt sich der Daniel eine Pause. - Eine Pause? Nein, keine Pause, er hat Schwierigkeiten, sich im Riss zu verklemmen. Nur die Gliedmaßen der linken Körperhälfte sind in diesem Augenblick zu erkennen. Sie versuchen mit ruderartigen Bewegungen, Halt am Felsen zu finden. Vergeblich. „Pass gut auf!“, schallt es von oben herab. Ein Hauch von Hilflosigkeit liegt in Daniels Stimme. Ob ich aufpasse oder nicht, ist leider vollkommen belanglos, die letzte Zwischensicherung liegt viel zu fern. Einen Sturz aus dieser Höhe überlebt er nicht. Ich sehe Daniels Gesicht. Die Lippen sind aufeinandergepresst, die Nasenlöcher gebläht und die Augen mit Tränenwasser gefüllt. „Nach oben, Daniel, nach oben! Das ist der schnellste Weg raus hier. Komm, geht schon! Ich pass ja auf!“ Laute der Verzweiflung sind zu vernehmen. „Ach Daniel, lieber Daniel“, denk ich mir, „fall nicht runter. Du hast doch eine kleine Tochter. Die braucht dich noch!“ Doch seine Füße verlieren den Halt. Er rutscht. Der Oberkörper klemmt, vorne zumindest. Es folgt ein Stöhnen, ein genesertes, ein trotziges Stöhnen. Der Daniel beginnt zu trotzen. Er trotzt den Schwierigkeiten, er trotzt der Schwerkraft, er trotzt dem Tod. Wurmartige Bewegungen bringen ihn wieder höher. Es achtet, es ringt, es zappelt und will nicht stürzen.

Dann: Ein guter Tritt, ein Fuß findet Halt, ein Arm wird frei und greift nach oben. Henkel - Ausstieg - Rettung. Er hat's geschafft! „Daniel, ich liebe Dich!“

Alexander: Bevor ich begann, das Klettern professionell zu betreiben, hatte mich Spitzensport nicht interessiert. Ich wollte nur etwas Besonderes erleben, und der Grenzbereich, egal ob mental oder physisch, ist in jedem Fall etwas Besonderes.

Viktor: Sieh den Menschen als ein im Grunde nach Sinnverwirklichung strebendes Wesen an! Dieser Sinn lässt sich erfüllen, indem wir die Schönheit der Natur, die Güte eines Menschen oder einen Menschen in seinem Innersten erleben.

III. Kaiser

Weil die Angst vor den Grenzen der eigenen Fähigkeiten kleiner ist als die Angst vor einem Leben in Monotonie und Konformität, beschließen Max, Hans und ich am Fleischbankpfeiler zu klettern. In einem Anflug von Hybris habe ich mir ausbedungen, die Pumprisse vorzustiegen. Es ist soweit. „It's my turn!“ Ich klettere los - und schon bald wieder zum Stand zurück. Mittlerweile habe ich ja Routine im Abklettern. Aber ich will diesmal keinen Rückzieher machen. Vielmehr habe ich vergessen, das Sicherungsmaterial auf die linke Seite zu schieben. Die rechte Seite meines Körpers soll ja idealerweise im Riss verschwinden. Ich kenne den Grund für meine Nervosität: Im Zustieg hat mir der Max von einem 20-Meter-Sturz in den Pumprissen erzählt, der sich unlängst ereignet haben soll. Eine durchaus namhafte Größe des Klettersports aus dem Rosenheimer Raum habe es nach einem sicherungstaktischen Fehler sprichwörtlich rausgewischt. Welcherlei bleibende Schäden sich der Rosenheimer Klettermatador zugezogen habe, sei bisher ungewiss. „Na Weltklasse!“ Also nochmal von vorn: Hoch zum Überhang, rum um den Hundebahnhof und rein in den Riss. Wahrhaftig! Ein echter Pumpriss! Zu meiner Überraschung höre ich jetzt deutlich die Stimme des Mata-

dors zu mir sprechen: „Freunden! So wird des nix! Des haltest nicht lang aus! Lass dir mal ganz schnell was einfallen!“ „Was einfallen lassen! Genau! Spitzenidee! Vielleicht was mit den Füßen machen!“, denk ich mir. Instinktiv presse ich den rechten Fersenballen gegen den Fels im Riss. Gleichzeitig drücke ich die Zehnkappe meines Anasazi nach oben, bis auch sie am Fels ansetzt. Vorsichtig belaste ich den Fuß. Es hebt! Kein Nackler! Nix! Die Schuhgröße 41 von Five Ten erweist sich als ideale Klemmgröße. Großartig! Als weniger großartig, sondern vielmehr als abartig erweist sich allerdings der Schmerz, der mit dieser Klemmtechnik einhergeht. „Wie läuft's bei dir?“, tönt es fragend vom Stand herauf. „Picco bello!“ entgegne ich knapp. Mehr bring ich angesichts dieser Qualen nicht hervor. Die nächsten 40 Meter bestehen aus Pressen, Klemmen und Schmerzen. Unweigerlich denke ich an die bösen Stiefschwwestern von Aschenputtel. „Kuckerkuh - Blut ist im Schuh!“ Aber mein Leiden wird anders als bei ihnen am Ende nicht umsonst gewesen sein! Ich beiße also die Zähne zusammen, den nächsten Standplatz vor Augen. Wer Kletterer sein will, muss leiden!

Alexander: Hätte ich weniger Talent und weniger Kraft, das Klettern würde ich trotzdem nie aufgeben.

Viktor: Sieh den Menschen als ein im Grunde nach Sinnverwirklichung strebendes Wesen an! Dieser Sinn lässt sich erfüllen, wo sich die Ursache einer Leidenssituation nicht mehr beseitigen lässt, und es darauf ankommt, mit welcher Einstellung wir dieses Leiden auf uns nehmen. Es geht um Tapferkeit und Würde.

Martin Prechtl lebt mit seiner Familie im Inntal. Der mittlerweile 38-jährige Leiterer geriet vor vielen Jahren in einen Expeditionskader des DAV. Derzeit trägt er sich mit dem Gedanken, die erste Sektion des BMC (The British Mountaineering Council) auf deutschem Boden zu gründen. Zuvor will er aber erstmal das Feld von hinten her aufrollen.

„Mr. Bond, was wissen Sie über Angst?“ - „Alles!“

(sagt 007 in „Skyfall“)

Wirdt Jan Mersch

Da hat er aber leider keine Ahnung, der gute, alte James. Und das wird ihm ja auch im eben zitierten Film dann ordentlich klar. Hätte er doch lieber uns Kletterer und Alpinisten zum Thema „Angst“ befragt. Wir sind quasi „Angst-Experten“, und zwar ein jeder von uns, egal ob Spitzbergsteiger und waghalsiger Grenzgänger wie der Herr Huber oder Normalkletterer und sicherheitsbewusster Grenzvermeider wie der Herr Josef von nebenan.

WIR kennen sie, die Angst, in all ihren Ausprägungsformen und Erscheinungsformen:

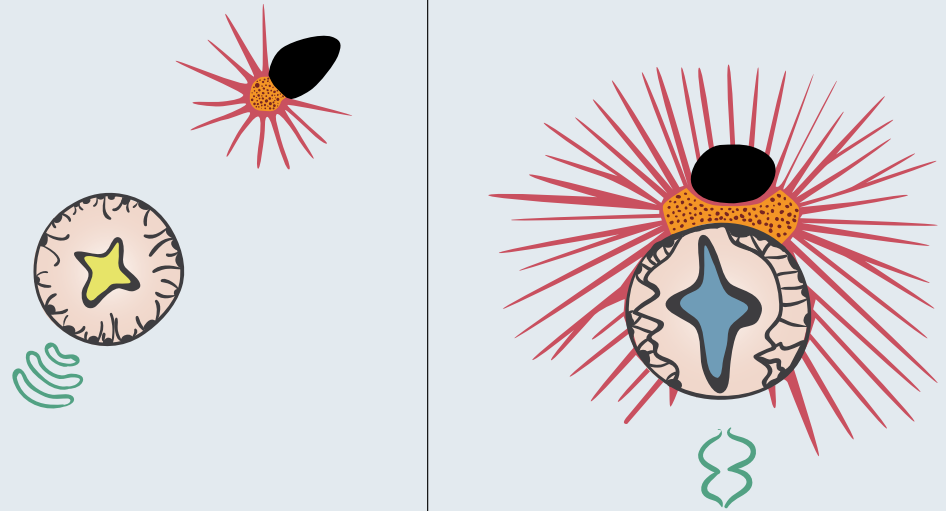
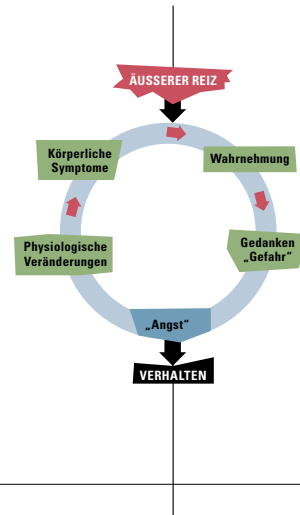
- Der letzte Bohrhaken befindet sich zehn Zentimeter unter der Anseilschleufe. Ich nehme allen Mut zusammen, um die in mir aufkeimende Todesangst in Schach zu halten. Wie ich dieses Sturztraining hasse, es ist zum Kotzen.
- Mit eingezogenen Köpfen steigen wir schweigend der bedrohlichen Nordwand zu, die Luft knistert vor Anspannung. Was gestern bei der Führerforschung noch nach einem netten Spaziergang ausgesehen hat, erscheint im fahlen Morgenlicht als ein Abenteuer am Rande des Menschermöglichen.
- Ich werde ganz ruhig und konzentriere mich nur noch auf die mich umgebenden zwei Quadratmeter. Die letzte vernünftige Sicherung ist viel zu weit weg, der gnadenlos brüchige Fels erfährt auf einmal eine Metamorphose, wirkt plötzlich kompakt und bombenfest, ich bin nur noch Körperschwerpunkt, ganz in mir und meistens wie in Trance die brenzlige Situation.
- Wieder komme ich hier herauf zu diesem vermaledeiten Stück Schei...fels, das ist der zehnte Rotpunktversuch. Ich werde wieder scheitern, ich werde weder den nötigen Fluss

im unteren Teil herstellen noch oben an der Schlüsselstelle die nötige Entschlossenheit aufbringen. Da hilft mir mein Kletterkumpel Mr. „Positive Energie“ auch nicht weiter.

- Das Seil läuft sehr stockend durch meine Hände, beim Blick hinauf sträubt sich mir das Nackenpelz. Nach zehn Metern kommt ein Ring, nach weiteren zwei Metern eine dubiose Knotenschlinge, nach weiteren 20 Metern mein lieber Freund im Kampf mit den Elementen in diesem leicht überhängenden Sandkasten. Eigentlich könnte ich auch schon ins Wirtshaus gehen. Das Seil halten bringt eh nix, außer dass mir das Blut in den Adern gefriert. Ich sage all deinen Frauen, dass du sie liebst hast!
- Seit fünf Tagen hängen wir in dieser vermaledeiten Wand, in diesem tollen Karakorum, gratuliere. Jede Minute geht es eigentlich um die Wurst, allmählich zehrt es an den Nerven, jetzt wird auch noch das Wetter schlecht. Und da wieder eine Eislawine, weit unten im Zustiegscoloir. Tod und Verderben, der Teufel stinkt nach Schwefel.
- Ich habe mich jetzt ganz dem Bouldern verschrieben, ich will mich aufs Klettern konzentrieren und nicht immer diese aufkommende Beklemmung unterdrücken, sobald ich mehr als drei Meter über dem Erdboden bin.

Beim Klettern und Bergsteigen begegnet uns die Angst immer wieder, sie ist im Hintergrund immer irgendwie dabei. Die Erscheinungsformen und Ausprägungen sind dabei so unterschiedlich wie wir Menschen und unser Tun in der Vertikalen. Der Aspekt der Gefährdung, des Risikos für Leib und Leben produziert Angst. Das Spektrum der Gefahr reicht von echter

Todesgefahr, wie etwa beim Soloklettern, bis hin zu rein subjektiven Flugangst beim gut gesicherten Sportklettern. Aber ob Höhenangst oder Todesangst, die tatsächliche Gefährdung hat wenig Einfluss auf unser subjektives Angstgefühl. Die gefühlte Intensität erstreckt sich von leichter Erregung bis hin zu Panikattacke. Wir nehmen einen äußeren Reiz wahr (brüchiger Griff), in uns wird der Gedanke „Gefahr“ (könnte ausbrechen) ausgelöst, das Gefühl der „Angst“ (ich werde stürzen) befallt uns, damit einhergehend kommt es zu physiologischen Veränderungen (Hormonausschüttung), diese bedingen eine körperliche Symptomatik (Schweiß), diese beeinflusst unsere neuerliche Wahrnehmung des auslösenden Reizes (brüchiger Block), der Gedanke „Gefahr“ (bricht auf alle Fälle großflächig aus) wird jetzt schon extremer ausfallen, die „Angst“ nimmt zu (der Sturz bringt mich ins Krankenhaus, wenn nicht gar ins Grab), die physiologische Veränderung wird drastisch (sehr starke Hormonausschüttung und Fokussierung), ebenso die körperliche Symptomatik (Zittern, Atemnot, Übelkeit). Ein Teufelskreis.



Angst wird an eine kritische Situation gekoppelt erlebt oder als Begleiter über viele riskante Stunden und Tage. Angst ist somit entweder als Reaktion oder als Grundmuster zu verstehen. Häufig vermischen sich beide Aspekte. Daneben kommt der soziale Aspekt zum Tragen: Beim Klettern sind wir eben doch meistens als Seilschaft oder Gruppe unterwegs. Wir erleben die Angst zu versagen, aber auch die Angst und Sorge um den Freund. Und wir erleben, wie die anderen mit ihrer Angst umgehen.

So vielfältig unser Erleben von Angst beim Klettern ist, so vielfältig sind auch alle wissenschaftlichen Erklärungsmodelle und Theorien zur Angst. Psychologen, Neurologen, Soziologen und fächerübergreifende Risikoforscher beschäftigen sich mit der Angst.

Gefühle beeinflussen unser Denken und Handeln maßgeblich. Unsere autonome Psyche führt ohne bewusstes Denken die Regie in unserem Leben. Unzählige Entscheidungen werden unbewusst automatisch getroffen. Die Emotionen haben dabei die Aufgabe, unbewusst Situationen zu erfassen, einzuordnen und mögliche Konsequenzen unseres Verhaltens zu bewerten. Gefühle helfen uns, eine Situation im Sinne ihrer Bedeutung zu verstehen. Sie bewegen uns zu einer Handlung und setzen den Handlungsimpuls. Dabei werden die Folgen des Handelns unbewusst bewertet. Die Kommunikation mit anderen Menschen ist in erster Linie von unseren Gefühlen gesteuert und unsere Möglichkeit, andere Menschen zu beeinflussen, geht auch nur mit Hilfe unserer Gefühle.

In der Psychologie gilt die Angst als das am frühesten entwickelte Gefühl. Schon als Säugling, dann als Kleinkind und später als Heranwachsender erleben wir Angst als emotionale Reaktion im Erleben unserer Umwelt und in Beziehung mit unseren Nächsten. Neben der rein existentiellen Angst in gefährlichen Situationen erleben wir schon sehr früh die Angst vor dem Verlust der Bezugsperson und vor dem Verlust der Liebe der Bezugsperson. Im Heranwachsen erfahren wir die Angst vor dem Verlust der Selbstbestimmung und später die Angst vor der Hingabe. Die kindliche Lerngeschichte mit diesen Beziehungsängsten determiniert weitgehend unsere spätere Persönlichkeitsentwicklung. Unser erlernter Umgang im Vermeiden von angstauslösenden Situationen prägt unser habituelles Verhalten im Erwachsenenalter. Ein Blick zurück in unsere emotionale Lerngeschichte kann sehr hilfreich sein, um unser heutiges Verhalten, unseren Umgang mit unseren Gefühlen und die Grundmuster unserer Persönlichkeit zu verstehen. Dies kann auch zu einem bewussteren oder veränderten Erleben von Angst beim Klettern führen. Die Betonung liegt auf „kann“. Solange keine psychische Krankheit auftritt, muss man das nicht. Psychische Krankheit hat ihren Ursprung häufig in dysfunktionalem Umgang mit unseren Gefühlen. In der Psychiatrie gilt die Angst neben Freude, Traurigkeit und Wut als primäre Emotion. Als sekundäre Ausprägungsformen der Angst werden Anspannung, Nervosität, Verlegenheit, Selbstunsicherheit, Unterlegenheit, Scham, Schuldgefühl, Reue, Sorge und Ekel verstanden.

„Angst essen Seele auf!“ - Dieser alte Spruch bringt es auf den Punkt. Das Unterdrücken der Angst kostet Kraft und Energie. Letztendlich ist „Höhenangst“ eine biologisch eingeprägte psychische Reaktion, sie hat seit jeher unser Überleben gesichert. Es ist eher unnatürlich, wenn wir die Angst vor der Höhe nicht empfinden, angstfrei in exponierter Situation sind. Im Gebirge und am Fels Angst zu verspüren, ist somit letztendlich „normal“. Das Ausmaß und Erleben von Angst hängt sehr stark von der Situation ab, aber vor allem von unserer individuellen Prägung. Ein Kochrezept für den Umgang mit „der Angst“ beim Klettern kann man deshalb auch nur situationsabhängig und personenbezogen entwickeln. Allgemein gesprochen haben wir als Kletterer gelernt und uns daran gewöhnt, mit dieser Angst unbewusst umzugehen und dennoch handlungsfähig zu bleiben. Das Ausmaß dieser Gewöhnung geht vom extremen Grenzgänger bis zum Absicherungsfetischisten. Nicht jedem von uns gelingt das gleich gut. Für manchen gelingt es aber auch nie in einem sinnvollen Umfang, dann bleibt die Frage, wie wichtig das Klettern fürs Lebensglück ist.

Jan Mersch lebt mit Familie in Chiemgau. Arbeitet als Bergführer & Psychologe und ist Partner von www.mersch-trenkwaldner.com. Hat auch nach fast 30 Jahren Alpinismus und Klettern immer noch Lust auf Abenteuer und Angst.