

71

# Berg '99

## Alpenvereinsjahrbuch

(„Zeitschrift“ Band 123)



Redaktionsbeirat:

Dr. Peter Grauss, ÖAV  
Josef Klenner, DAV  
Luis Vonmetz, AVS  
Walter Klier

Redaktion:

Marianne und Elmar Landes

Herausgegeben vom  
Deutschen und Österreichischen Alpenverein  
und vom Alpenverein Südtirol  
München, Innsbruck, Bozen

Schutzumschlag:  
Nina Gosterxeier in  
der Route „Orange Juice“ (IX-)  
Phra-Nang/Thailand  
Foto: Heinz Zak

Vorsatz: Aini Teufel  
„Im Großen Dom“-Holzschnitt  
(zum Beitrag von  
Bernd Arnold auf  
Seite 151)

Seite 1: Venedigergipfel  
Foto: Herbert  
Pardatscher-Bestle

Rechts: Die steilen  
Nordostabstürze vom Gipfel  
des Großvenedigers zum  
Obersulzbachkees

ISSN 0179-1419  
ISBN 3-7633-8067-1  
ISBN 3-928777-61-0  
(Mitgliederausgabe)

Nachdrucke, auch auszugs-  
weise, aus diesem Jahrbuch  
sind nur mit vorheriger  
Genehmigung durch die  
Herausgeber gestattet. Alle  
Rechte bezüglich Beilagen  
und Übersetzungen  
bleiben vorbehalten. Die  
Verfasser tragen die Ver-  
antwortung für Form und  
Inhalt ihrer Angaben.

Dieses Buch ist auf  
chlorfrei gebleichtem  
Papier gedruckt.  
Drucktechnische  
Gesamtausführung:  
Konzept Verlags-  
gesellschaft mbH  
Ludwigstraße 37  
D-60327 Frankfurt

Alleinvertreib für Wieder-  
verkäufer in Deutschland:  
Bergverlag Rudolf Rother  
GmbH, Haidgraben 3,  
85521 Ottobrunn,  
in Österreich:  
Freytag & Berndt,  
Schottenfeldgasse 62,  
A-1071 Wien

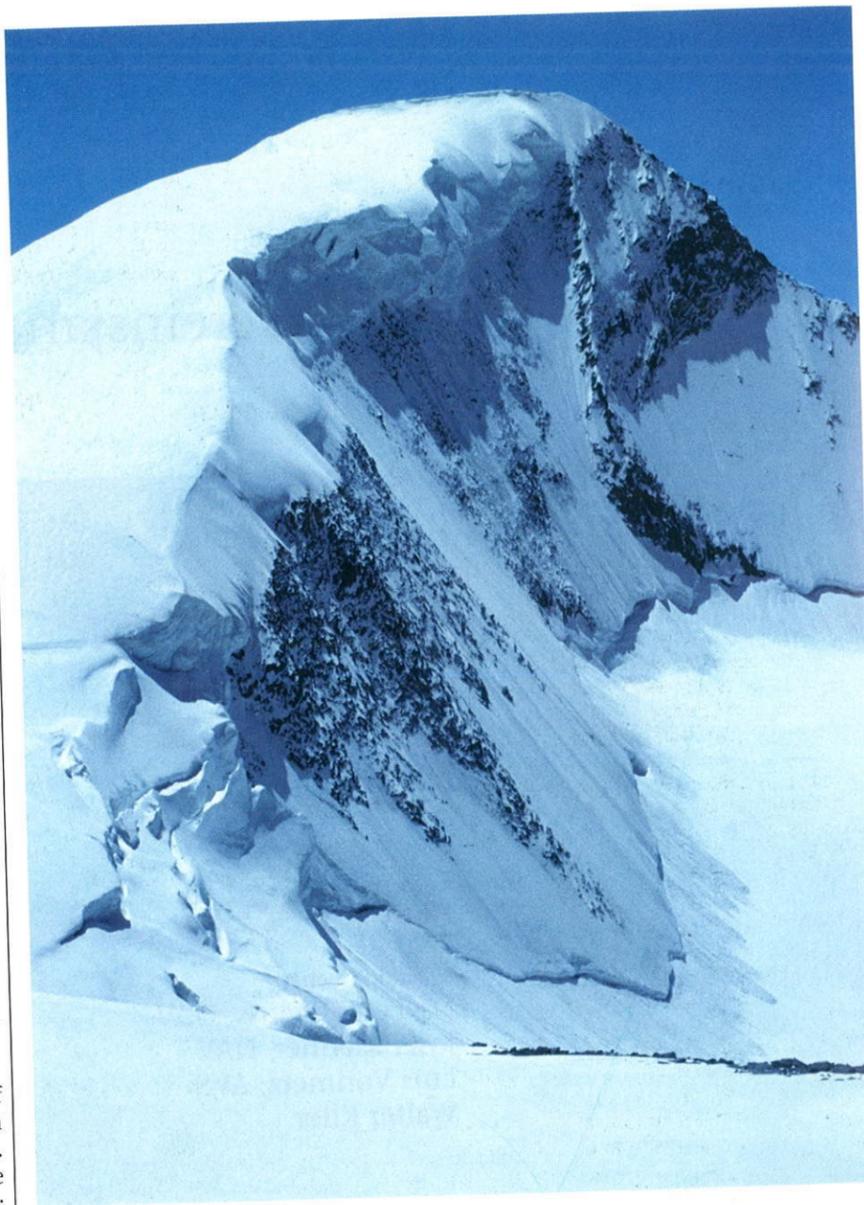


Foto: Herbert Pardatscher-Bestle

Mit diesem Band, dem 16., den wir im Verlauf  
von knapp drei Jahrzehnten zu gestalten hatten,  
verabschieden wir uns als Redaktionsteam des DAV  
für das gemeinsame Alpenvereinsjahrbuch von AVS, ÖAV und DAV.  
Wir danken den Leserinnen und Lesern, die dieser textreichen Publikation  
bis heute in immer noch bemerkenswerter Zahl  
die Treue gehalten haben.

Und das trotz konsequenter Förderung des Wachstums  
einer möglichst alles majorisierenden Nichtlesergemeinde  
innerhalb unserer Mediengesellschaft!

Allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern am Jahrbuch,  
den bisherigen wie künftigen, wünschen wir,  
daß es ihnen weiterhin gelingen werde,  
dieser Reihe die Lebendigkeit zu bewahren.

Elmar und Marianne Landes

Bibliothek  
des  
Deutschen Alpenvereins

## Inhalt

### Venediger – verborgenes Gebirge – föhnige Vision (Kartengebiet)

- 5 *Louis Oberwalder:*  
Zu Füßen der „weltalten Majestät“  
Landschaft und Menschen um den Venediger
- 15 *Herbert Pardatscher-Bestle:*  
Dem Eiligen verschlossen  
Unterwegs im Bergraum der Venedigergruppe
- 31 *Peter Baumgartner:*  
Reservat für Skialpinisten  
Der Venediger als Spiegel des alpinen Skisports
- 35 *Bernd Lammerer:*  
Granit und Eklogit  
Von Tiefengesteinen und tiefen Gesteinen
- 41 *Walter Malkmus:*  
Apollo – Götterbote auf zarten Schwingen  
Beobachtungen von Alpenapollon in der  
Venedigergruppe und im Rätikon

### Bizarrerien der Erdkruste – überraschungsträchtige Erlebniswelten

- 45 *Alexander Huber/Jan Mersch:*  
Erfolg und Erlebnis – Zweimal Abenteuer im Karakorum  
Latok II „The Wall“ – Versuch am Ogre
- 59 *Alfred Zängerle:*  
Das Land der unbekannteren, verbotenen  
und hohen Berge  
Gebirge der ehemaligen Sowjetunion
- 71 *Helmut Schulze:*  
Durchs wilde Turkestan  
Zwischen Fangebirge und Pamir
- 81 *Kurt Albert/Harry Neumann:*  
Kontrastprogramme:  
Klettern am Süzipfel und Skialpinismus im hohen Norden  
des amerikanischen Doppelkontinents
- 91 *Siegfried Weippert:*  
Polynesischer Abenteuer  
Klettern auf der Marquesas-Insel Ua Pou
- 105 *Christoph Höhenreich:*  
Arktische Träume im „Land“ unter dem Großen Bären  
Eine Skireise zum Nordpol
- 117 *Horst Nargang:*  
Sonne, Steine, Sterne  
Eine Herbstreise mit Kletterschuhen und Gleitschirm  
durch den Hohen Atlas in die Nordsahara
- 125 *Michael Vogeley:*  
Tanz auf dem Vulkan  
Skiüberschreitung des Ätna
- 131 *Folkert Lenz:*  
Auch im Dunkeln läuft die Zeit  
Wiedersehen mit den Höhlen Kantabriens
- 137 *Andreas Dick:*  
Alpinismus international  
Bedeutende Unternehmungen 1997

### Bergsteigen – Perspektiven – Horizonte

- 151 *Bernd Arnold:*  
Klettern – natürliche Bewegungsform, Natursport  
Von sinnlicher Betrachtung bis Land-art
- 161 *Stefan Winter:*  
Ich sehe was, was du nicht siehst!  
Gedanken über verschiedene Betrachtungsweisen  
des Kletterns

- 169 *Irmgard Braun:*  
Heilsamer Abgrund  
Klettern als Therapie
- 177 *Nicholas Mailänder:*  
Die Illusion der Freiheit  
Reflexionen über die Eigenverantwortung  
beim Bergsteigen
- 187 *Hans Steinbichler:*  
Ludwig Gramminger und seine Bergwacht  
Der „Wiggerl“ verstarb im August 1997  
im 92. Lebensjahr
- 197 *Christof Stiebler:*  
Führen im Gebirg  
Spaß an der Freud oder Broterwerb?
- 201 *Dagmar Nedbal:*  
Ist der Berg männlich?  
Frauen und Bergsport
- 209 *Elmar Landes:*  
„Uralt edlen Geschlechts fürstlicher Sproß“?  
Von Mäzenen, Sponsoren,  
Tele- und Horrordisvisionen
- 215 *Andreas Dick:*  
Zauberer Verticalis  
Die Suche nach dem Wundertrank

### Allzu-, Über- und Widernatürliches

- 227 *Fritz März/Malte Roeper/Robert Rauch:*  
Manchmal scheint es auch keine Erklärung zu geben  
Von seltsamen und bedrohlichen Erfahrungen
- 233 *Martin Schemm:*  
Der Alleingang  
Einen imaginären Grenzübergang passiert?
- 241 *Helga Pescoller:*  
Unfaßbar und doch wirklich  
Grundzüge eines anderen Wissens von Menschen
- 249 *Manfred Poser:*  
Dieses unabweisbare Gefühl einer Gegenwart ...  
Bergsteiger und ihre Phantomgefährten
- 259 *Albert Hirschbichler:*  
Die Psychoanalyse des Bergsteigers  
Ein beinahe ernstgemeinter Beitrag zur Problematik der  
Persönlichkeitsentwicklung bei Extremsportlern
- 263 *Heidi Knetsch/Stefan Richwien:*  
Des Höllenfürsten würdigste Residenz  
Mit Charles Dickens durchs Vomper Loch

### Geschichte, Kultur, Gesellschaft, Umwelt

- 273 *Helmuth Zebhauser:*  
Sehnsucht nach Wildnis  
Der Wandel des Naturverständnisses
- 283 *Maika Trentin-Meyer:*  
Wie die wilden Berge zu Hausbergen wurden  
Die Domestizierung der Alpen durch Bergsteigermaler  
am Beispiel Ernst Platz
- 291 *Horst Länger:*  
Droben auf der Alm  
Skizzen eines alpinen Halbnomadentums
- 301 *Peter Donatsch:*  
Überall ist Heidiland – Heidiland ist abgebrannt  
Auf den Spuren eines schweizerisch-alpinen Mythos
- 307 *Peter Haßlacher:*  
Die Alpenkonvention  
Ist sie auf dem richtigen Weg?

### Anhang/Sicherheit am Berg

- 315 *Pit Schubert:*  
Ein mysteriöser Seilriß beim Abseilen

### Kartenbeilage

AV-Karte Blatt 36 „Venedigergruppe“ 1:25.000

Vergleichen Sie Ihre Wahrnehmungen mit denen Ihres Seilpartners und Sie werden sehen was andere sehen können!



Foto: DAV-Archiv

### Vom Anfänger zum Köhner

Was unterscheidet den Anfänger vom Köhner, und was können beide für alle Bereiche des Kletterns durch den allgemeinen Grundsatz „Perspektivenwechsel“ lernen? Der Köhner ist schlichtweg in der Lage, Informationen schneller wahrzunehmen, dadurch schneller (Bewegungs-)Sicherheit zu erlangen und freie Kapazitäten aus Kondition, Technik und Taktik zur Bewältigung ständig auftauchender Bewegungs-Probleme zu schaffen. Er kann auf einen umfangreichen (Bewegungs-)Perspektivenpool zurückgreifen und in der Folge angepaßt entscheiden. Um im klettertechnischen Bereich und im sozio-kulturellen Erleben des Kletterns nicht Einseitigkeit und Stagnation zu erleiden, sollte er neue Unsicherheiten aufsuchen. Deswegen ist es auch für ihn wichtig, bestehende Verhaltensmuster oder Lösungsstrategien für Kletterstellen zu hinterfragen und sich ab und zu wieder auf die Stufe des Anfängers oder des Andersdenkenden beziehungsweise Anderskletternden zu begeben.

Für den Anfänger ist es zunächst notwendig, unterschiedlichste Sinnorientierungen des Kletterns zu entdecken. Dazu sollte Klettern in seiner Vielfalt ganzheitlich vermittelt werden. Mit „ganzheitlich“ ist hier gemeint, alle möglichen Erfahrungen motorischer, emotionaler, sozialer und umweltlicher Art zuzulassen, sie geradezu herauszufordern, um einen möglichst breiten Horizont an Perspektiven erfahrbar werden zu lassen (Indoor, Outdoor, alle Kletterdisziplinen). Dies muß unter ständiger Berücksichtigung der inneren Empfindungen erfolgen. Auf dieser Grundlage kann sich schließlich eine eigene Einstellung zum Klettern entwickeln, die sich im sozio-kulturellen Verhalten beim Klettern und im individuellen Bewegungsstil zeigt.

Im Bereich des Motorischen Lernens beim Verbessern, Verändern oder Beibehalten beziehungsweise Stabilisieren von Techniken des Kletterns kann die Einsicht in das

„Prinzip des Perspektivenwechsels“ für Kletterer aller Leistungsstufen eine wichtige Rolle spielen. Es kann zu Bewegungsverbesserungen und somit zu einem ökonomischen Kletterstil führen. Grundvoraussetzung ist das „Offen sein“ für das Unbekannte und das Verlangen, dieses bekannt zu machen, um in der Folge neue Sicherheit zu erlangen.

Die Fähigkeit des Perspektivenwechsels spielt folglich in vielen Bereichen des Kletterns eine zentrale Rolle, so wie sie für die Bewegungslehre, kurz für die Trainingslehre und das sozio-kulturelle Erleben des Kletterns dargestellt werden sollte. Egal ob Anfänger, Fortgeschrittener oder Köhner, veränderte Sichtweisen werden dem individuellen Erleben des Kletterns, der Klettertechnik und dem konditionellen Leistungsvermögen eine neue Qualität verleihen und zu mehr Spaß in Halle oder Natur führen. Oft bedarf es jedoch eines Anstoßes von außen, um sich „innen“ wieder einmal zu vergegenwärtigen, daß Klettern nicht nur eine äußerlich sichtbare Handlung ist, sondern immer auch ein inneres Geschehen beinhaltet.

Diese Zeilen sollen dazu auffordern, die These „Mit Bewußtsein neue Perspektiven aufsuchen, ist die Voraussetzung für (sportliche) Weiterentwicklung“ selbst zu überprüfen und mit Toleranz, Aufgeschlossenheit und Einfühlungsvermögen das Klettern einmal von einer anderen Seite zu betrachten. Daß dies nicht nur graue Theorie ist, beweisen die ausgiebigen Gespräche im Klettercafe, bei denen man sehen kann, was andere sehen können.

#### Anmerkungen/Literatur:

- 1) Der Begriff „klettern“ wird im Verlauf des Textes für mehrere Spielarten des Bergsteigens verwendet. Der Leser möge – wo notwendig – selber zwischen Alpin- oder Sportklettern differenzieren.
- 2) Das Wort „Kletterer“ wird aus dem Grund der Leseerleichterung im Verlauf des Textes synonym auch für „Klettererin“ verwendet.
- 3) Diese Kategorien werden von Kurz als Kernstück sportlicher Handlungsfähigkeit dargelegt. KURZ, D.: Handlungsfähigkeit im Sport – Leitideen eines multiperspektivischen Unterrichtskonzepts. In: ZEUNER, A.: u.a. (Hrsg.): Sport unterrichten. Anspruch und Wirklichkeit. Sankt Augustin 1995, 41-48.
- 4) AUFMUTH, U.: Zur Psychologie des Bergsteigens. Fischer 1994, 72-85.
- 5) Der Begriff „Lifetime-sport“ bezeichnet das Ausüben einer Sportart über mehrere Lebensabschnitte hinweg.
- 6) Beim „Cleanklettern“ werden nur bzw. hauptsächlich natürliche und mobile Sicherungsmittel benutzt. Beim „Plaisirklettern“ werden Zwischensicherungen hauptsächlich bzw. ausschließlich in Form zahlreicher Bohrhaken genutzt, anstatt derer auch mobile Sicherungsmittel möglich wären.
- 7) „Bei diesen Unternehmen (Expeditionen „by fair means“ zu den Kletterbergen der Welt, Anm. d. Autors) geht es nicht um das Erreichen von Höchstschwierigkeiten in irgendeiner Wand. Die Kletterei ist nur eine von mehreren Disziplinen. Die Faszination bei diesen Unternehmen liegt darin, alles aus eigener Kraft zu schaffen...“ GLOWACZ, St.: „...alle nur Warmduscher.“ In: Rotpunkt 1/98, 81.
- 8) Dieser Gedanke geht aus dem pädagogischen Gedanken „Verlaufsorientierung statt Ergebnisorientierung“ hervor.
- 9) GÜLLICH, W.: „Ohne Kreativität gibt es keinen Sport.“ In: AV-Jahrbuch Berg '89, 94-106.
- 10) HOFMANN, M./POHL, W.: „Felsklettern-Sportklettern“, BLV, 1996

# Heilsamer Abgrund

## Klettern als Therapie

Irmgard Braun  
(Text und Fotos)

Wir leisten uns zu viele Verlierer. Ein Tag im Knast kostet 650 Mark, einer im Heim für schwer Erziehbare 150 bis 400 Mark, einer im psychiatrischen Krankenhaus 280 Mark. Klettern kann helfen, aus seelisch Kranken, Kriminellen und verhaltensauffälligen Jugendlichen Gewinner zu machen. Und wenn Klettergebiete wie die Eifel zur Befriedigung einer Handvoll von Ökofanatikern gesperrt werden, wird das unseren Staat teuer zu stehen kommen.

Im folgenden werde ich diese These belegen, indem ich Projekte vorstelle, bei denen mit therapeutischen oder pädagogischen Zielen geklettert wird. Wobei klar wird: Die Außenseiter unserer Gesellschaft reagieren auf das Klettern ähnlich wie sogenannte Normale.

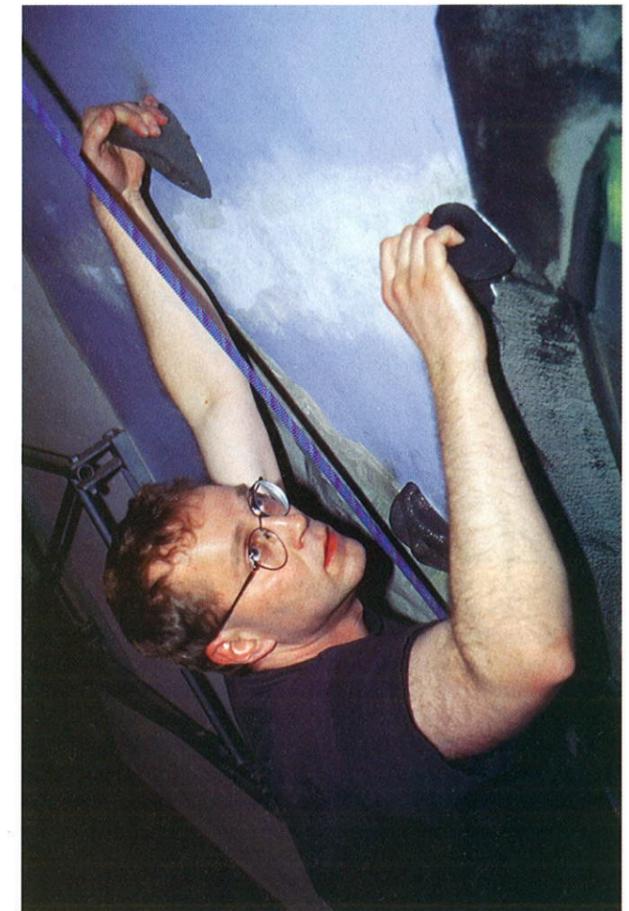
### Klettern, ärztlich verordnet

In der Klinik Wittgenstein im Taunus werden psychisch Kranke stationär behandelt. Die Krankenkasse bezahlt für den etwa drei Monate dauernden Aufenthalt täglich 280 Mark. Darin ist alles inbegriffen, auch die sogenannten Begleittherapien: Malen, Jazztanz, Boxen und Klettern – ein Programm fast wie im Ferienclub. Nur wird dieses Programm vom Arzt verordnet.

Auf die Idee, das Klettern als Begleittherapie einzuführen, kam der Hobby-Bergsteiger und Therapeut Peter Veith. Nach einigen Jahren Erfahrung mit dem Klettern in der Klinik sagt er: „Die Erfolge sind offensichtlich. Am deutlichsten ist der Zuwachs an Selbstvertrauen; nach einem Erfolg beim Klettern machen die Leute plötzlich in der Gruppensitzung den Mund auf.“

Wie es den Patienten an der Wand ergeht, sollen einige Beispiele zeigen. Geklettert wird in Gruppen von drei bis vier Personen; pro Therapiestunde kommt jeder mehrmals an die Reihe, vom Bewegungstherapeuten topope gesichert. Passieren kann nichts – höchstens im Kopf.

In Patientenkreisen wird viel darüber erzählt, die Wartelisten sind lang. Eine geheimnisvolle Aura umgibt die Kletterwand in der Turnhalle, die hinter einem Vorhang verborgen ist.



Oben:  
Klettertherapie  
in der Turnhalle der  
Klinik Wittgenstein

„Klettern ist besonders geeignet, um mit Ängsten zu arbeiten ... man kann dabei neues Verhalten ausprobieren und damit direkt Erfolg haben.“



### Die Wand als Spiegel

Als die 19jährige Anita\* zu ihrer ersten Kletterstunde antritt, sieht sie zum ersten Mal die acht Meter hohe, senkrechte Wand, auf die recht naturnah ein Felsgipfel aufgemalt ist.

Anita hat einen guten Job, ist bildhübsch, charmant und wirkt sportlich. Das soll eine Patientin sein? Welche Probleme sie wohl hat? Das wird sich vielleicht beim Klettern zeigen. „Die Wand ist ein Spiegel für den Alltag,“ sagt der Bewegungstherapeut Gerald Dönne.

Bevor Anita eine der drei Routen im dritten bis fünften Grad auswählt und top rope versucht, soll sie erst mal in Absprunghöhe probieren, wie man sich an den künstlichen Griff- und Trittknödeln bewegt. „Die glatte Wand hoch – das kann ich nicht!“, sagt Anita; mehr als einen Fuß bringt sie nicht weg vom Boden. Gerald Dönne zeigt ihr, welche Griffe und Tritte sie nehmen soll, wie sie das Gewicht verlagern muß. In der zweiten Stunde schafft sie die leichteste Route zum „Gipfel“ und hinunter. „Ich

merkte, ich könnte es vielleicht doch schaffen“, sagt Anita leise. In der dritten Stunde die Krise: Anita muß klettern, ohne daß der Therapeut ihr die Griffe und Tritte ansagt. Sie fragt immer wieder, was sie jetzt machen soll, bricht in Tränen aus. „Da habe ich es erkannt: Ich funktioniere nur bei Vorgegebenem“, sagt Anita. „Und ich fühlte mich vom Therapeuten im Stich gelassen. Im Stich gelassen werden – das ist es, was mir am meisten Angst macht.“

Anita ist von einem Freund – nicht ihrem Liebhaber – verlassen worden. Danach hat sie versucht, Selbstmord zu begehen.

Kurz nach der Kletterstunde ging Anita zu ihrer Psychotherapeutin, Dr. Birgit Holst. „Sie war in Tränen aufgelöst, zum ersten Mal war sie ganz nah an ihren Gefühlen dran und redete darüber“, sagt die Therapeutin. „Das Klettern zeigte ihr sehr plastisch, was mit ihr los ist. Anita ist extrem abhängig von anderen, hat überhaupt kein Selbstwertgefühl.“ In der sechsten und letzten Stunde an der Wand bewegt sich Anita viel geschickter als die anderen Patienten und schafft die schwierigste Variante. „Ich hatte es leichter als die anderen, weil ich größer bin“, sagt sie. „Und ich habe den Abstieg nicht geschafft, das ist auch ein Teil der Aufgabe.“ Das paßt zu ihrer depressiven Grundhaltung: Sie macht sich selber klein.

Wie zeigen sich die psychischen Störungen von Anitas Mitpatienten beim Klettern? Ähnliche Szenen kann man oft bei „Normalen“ im Frankenjura oder in Arco beobachten. Nur gucken die nicht so gern in den Wand-Spiegel.

„Die Griffe sind heute aber glitschig“, sagt Benno\*. Daß alle ihm zuschauen, setzt ihn offensichtlich unter Druck, auf seiner Stirn glänzt Schweiß. Er klammert sich so fest, daß ihm nach drei Metern die Kraft ausgeht. Seine narzißtische Störung führt zu großen Schwierigkeiten bei der Arbeit und bei Beziehungen.

Und wie wird Sabine\* klettern? Die 30jährige Vertriebsassistentin überlegt dauernd, was passieren könnte. Neues macht ihr große Angst. Bevor sie in die Klinik kam, wagte sie sich alleine kaum ein paar Schritte vor die Haustüre,



eine Freundin und ihr Mann begleiteten sie abwechselnd zur Arbeit, so konnte sie „das draußen sein gerade noch aushalten“.

Sabine klettert flott die Strecke, die sie schon kennt. Nun versucht sie einen Dynamo zum nächsten Knödel, mindestens siebenmal setzt sie an, so zaghaf, daß es nicht klappen kann, und gibt entkräftet auf. „Ich wollte den sicheren Stand nicht verlassen“, sagt sie hinterher. „Ich hatte Angst, nicht mehr zurückzukommen. Es ist genau wie in meinem Leben: Ich denke so viel über die Folgen nach, daß ich blockiert bin.“

Daß das Klettern den Alltag spiegelt, zeigt auch folgender Vergleich: In Outdoor-Kursen mit Kletterübungen, bei denen die Persönlichkeit von Managern gestärkt werden sollte, hatten die Führungskräfte große Angst, sich ins Seil zu setzen. Sie fragten den Sichernden ständig: „Hast Du mich auch wirklich?“ Es fiel ihnen schwer, Verantwortung an andere zu delegieren. Ganz anders verhielt sich eine Gruppe von ehemaligen Drogensüchtigen – sie hatten keinerlei Probleme, sich vom Sichernden halten zu lassen. Die Verantwortung an andere abzugeben, gehörte lange zu ihrem Leben: In den Jahren ihrer Sucht mußten der Partner, die Familie, der Staat für sie sorgen.

Klettern wird an der Klinik Wittgenstein extrem viel verordnet, bei Depressionen, psychosomatischen Krankheiten, Neurosen jeder Art, zum Beispiel Waschzwang, Klaustrophobie, Tiefen- und Höhenangst. Daß Klettern

bei so unterschiedlichen Problemen wirkt, hat damit zu tun, daß bei jeder seelischen Krankheit Angst beteiligt ist. „Klettern ist besonders geeignet, um mit Ängsten zu arbeiten“, sagt die Psychotherapeutin Dr. Birgit Holst. „Man kann dabei neues Verhalten ausprobieren und damit direkt Erfolg haben.“ Das bestätigt der Bewegungstherapeut Gerald Dönne. „Die Patienten stehen durch die ungewohnte vertikale Ebene unter Streß. Sie üben, trotzdem klar zu denken und richtig zu reagieren – das heißt, die Griffe und Tritte zu erkennen und sinnvoll zu nutzen. Die Wand ist so angelegt, daß eine stufenweise Steigerung möglich ist. So können zum Beispiel Depressive lernen, sich ein realistisches Ziel zu setzen, also eine bestimmte Höhe oder Route, es durch Üben erreichen und damit ihr Selbstwertgefühl steigern.“

Gerald Dönne ist überzeugt, daß die an der Klinik in nur sechs Stunden gewonnenen Klettererfahrungen nachwirken. „Statistisch nachweisbar ist es nicht, aber ich bin mir sicher: Bei einigen ist nach der Klettertherapie im Alltag ganz klar ein anderes Verhalten zu beobachten.“ Von mehreren ehemaligen Patienten ist bekannt, daß sie regelmäßig mit Freunden vom Alpenverein in einem ausgebauten Dachboden bouldern – Naturfelsen gibt's nicht in der Gegend, die Bruchhauser Steine sind gesperrt.

### Die Psyche klettert mit

Klinikpatienten reden mit ihren Psychotherapeuten über ihre Gefühle beim Klettern; manchem geht dabei auf, was er in seinem Leben nicht im Griff hat, und er arbeitet in der Wand ganz bewußt daran. Klettern wirkt aber auch ohne Seelenfachmann. Sich festklammern und hochziehen ist nicht nur Sache des Körpers – die Psyche klettert mit und wird von den Erfahrungen dabei beeinflußt. Aber wie? Die folgenden „psychotherapeutischen Aspekte des Kletterns“ sind einem Papier für Patienten der Klinik Wittgenstein entnommen, spielen aber bei jedem Kletterer eine Rolle:

- Vertrauen zum sichernden Partner;
- Durchhaltevermögen;
- Steuerung von Emotionen;
- Ausloten persönlicher Grenzen;
- Abbau von Minderwertigkeit, Selbstunwert, Versagensängsten;
- Aufbau von Selbstvertrauen.

Einige dieser Aspekte leuchten nicht unmittelbar ein. Warum hat Klettern mit der Steuerung von Emotionen zu tun und mit Selbstwertgefühl?

Eine Emotion ist beim Klettern immer dabei: Angst. Am deutlichsten spürbar ist sie beim Vorstieg. Da ist eine innere Stimme, oft nur ganz leise, die warnt: der Haken taugt nichts; er ist gut, aber du fliegst auf ein Band; die Stelle sieht viel zu schwer aus; Oh Gott, ist das ausgesetzt. Und manchmal hat die Angst recht – wer nicht auf sie hört,

stürzt, verletzt sich. Der Kletterer entscheidet, ob die Angst gerade sinnvoll ist oder nicht. Meistens steigt er weiter und merkt auch sofort: meine Entscheidung war richtig! So übt er den Umgang mit der Angst bei jedem Schritt nach oben und bekommt sie immer besser unter Kontrolle. Es ist fraglich, ob die beim Klettern gelernte Angstkontrolle zum Beispiel gegen die Angst hilft, jemanden auf der Straße anzusprechen oder gegen die Angst bei der Suche nach einem Job. Doch wer ständig den Tanz über dem Abgrund übt, gelangt zu der inneren Haltung: Ich kann mit Angst fertigwerden. Ich bin ihr nicht hilflos ausgeliefert. Das Selbstvertrauen wächst. Es wird aber noch durch einen anderen Aspekt des Kletterns aufgebaut, einen Aspekt, den reine Spaziergänger und Bierbäuche absurd finden: Der Kletterer macht sich absichtlich schwer und versucht dann, damit fertig zu werden. Seine Route wählt er wie ein Schachspieler seinen Gegner: Nicht zu hart und nicht so leicht, daß es langweilig wird. Dadurch lernt er dazu. Und merkt: Der Erfolg hängt nicht vom Zufall ab oder von anderen, ich mache ihn selbst.

### Süchtige am Schornstein

„Eine sehr geringe Selbstachtung ist typisch für die Alkoholiker und Suchtkranken, die an der Fontane-Klinik in Motzen bei Berlin stationär untergebracht sind“, sagt der Therapeut Andreas Koth. In ihrer oft jahrelangen Sucht fühlten sie sich der Droge völlig ausgeliefert; eigener Wille, eigene Aktivität erschienen ihnen nutzlos. Unter einem 15 Meter hohen Schornstein, an den Andreas Koth Griffe und Tritte geschraubt hat, steht etwa ein Dutzend Frauen und Männer, gerade erst entgiftet, mit kaputtem Körper; einige von ihnen sind über 50 Jahre alt. Dort hinauf? Das erscheint ihnen wie ein unfaßbarer Kraftakt und als ein Spiel mit dem Tod. Endlich wagt sich einer, top-roped gesichert, ein, zwei Meter hinauf ... die anderen feuern ihn an, geben ihm Tips. Gegen die Angst, begleitet vom Beifallsgebrüll der Menge, kämpft er sich nach oben. Das macht den anderen Mut. Fast alle versuchen es nun und entdecken: Es geht doch! Ein Patient: „Die Krönung des Klinik-Aufenthaltes war für mich das Klettern am Turm. Zum ersten Mal nach sehr langer Zeit habe ich mich nüchtern auf eine derartige Aktion eingelassen. Um so größer ist jetzt meine Freude, diese Hemmschwelle überwunden zu haben.“ Sich überwinden und stolz sein auf die eigene Leistung, das kann ein wichtiger Anstoß innerhalb einer Therapie sein; doch kein Süchtiger ändert dadurch Verhaltensmuster und innere Einstellungen, die er über Jahre aufgebaut hat. Andreas Koth sagt: „Er muß Möglichkeiten finden, sein Leben neu zu gestalten. Bisher hat er nur für das nächste Glas Schnaps gelebt oder den nächsten Schuß, seine Zeit war ausgefüllt durch die Beschaffung und den Genuß der Droge. Er kennt nichts, was ihm sonst Freude macht. Naturgenuß ist ihm fremd.“

Alkoholiker in der Reha-Phase gingen zusammen mit ihren Psychotherapeuten fünf Tage lang in die Schweizer Berge, um dort unter Anleitung von Gabi Madlener und Hans-Peter Sigrist zu klettern. Gabi erzählt: „In der Gruppe, sozial gemischt vom Manager bis zum Bauarbeiter, bröckelte schon beim ersten Abseilen die Fassade; beim Klettern kann sich keiner verstecken. Doch neben den spannenden Gesprächen, die dabei in Gang kamen, hat das Draußensein eine große Rolle gespielt. Diese Leute haben das lange nicht gehabt: Wind im Gesicht, vom Morgentau nasses Gras, eine wilde Landschaft.“ Aktionen in der Natur, bei denen die Teilnehmer in einer Gruppe neue Erfahrungen machen, gehören zur Erlebnistherapie und -pädagogik, die vor allem bei Jugendlichen eingesetzt wird: Sie biwakieren, wandern, fahren Boot, klettern, begehen Canyons oder Höhlen, wobei eine Prise Abenteuer erwünscht ist. Doch mit dem Konsum von Natur für den „schnellen Kick“ hat das nichts zu tun. Die Jugendlichen müssen sonst ständig tun, was ihnen Eltern, Lehrer, Arbeitgeber sagen; auf ihren Erlebnistouren planen und gestalten sie möglichst viel selbst und tragen bei Fehlern die Folgen. Sie lernen, in einer Gruppe zusammenzuarbeiten, über Schwierigkeiten miteinander wird geredet und nachgedacht. Es ist eine Gegenwelt zu ihrem Alltag, in dem passiver Konsum – Fernsehen, Alkohol, Musikhören, Drogen – die häufigste Form von Erleben geworden ist. Unterwegs in Fels, Wald, Höhle und Fluß sollen die Jugendlichen etwas Besonderes erfahren, das ihnen einen Schub in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit gibt.

### Mit Kriminellen im Gebirge

Das hoffte man auch bei den schweren Jungs, die mehrere Jahre im Gefängnis Adelsheim bei Heilbronn eingesperrt waren. Die Delikte der sechs 19 bis 24jährigen reichen vom mehrfachen Diebstahl bis zum Totschlag.

Auf Initiative des Pfarrers Fritz Sperler durften sie eine Woche auf die Oberreintalhütte im Wetterstein, begleitet vom Pfarrer, zwei Vollzugsbeamten und drei Betreuern vom Alpenverein. „Was, Urlaub für Kriminelle, bezahlt vom Staat?“, wird sich da mancher ärgern. „Die sind selber schuld, jetzt sollen sie für das, was sie angestellt haben, auch brummen!“ Die Woche auf der Selbstversorgerhütte kostete für 12 Personen insgesamt 1500 Mark; ein Tag im Gefängnis kostet für eine Person 650 Mark. Und das mit dem „selber schuld“ ist nicht ganz so einfach. Dazu ein Beispiel aus einem anderen Outdoor-Projekt, bei dem Sportstudenten und straffällig gewordene Erwachsene in der Bewährungsphase miteinander wanderten und auch kletterten. Günter Amesberger<sup>1)</sup> berichtet über die Vorgeschichte der Teilnehmer: Fast alle Studenten stammten aus intakten Familien. Die 33 Straffälligen hatten alle

ohne Ausnahme als Kinder Alkoholismus und Gewalt erlebt, der leibliche Vater war abwesend, von der Mutter bekamen sie wenig Wärme, sie waren unerwünscht. „Für mi gibts ka Mutter – i hob nie kennt a Mutterliebe“, sagte einer von ihnen. Fast alle verbrachten einen Teil ihrer Kindheit in Heimen. Bis auf einen (Unterstufe Gymnasium) waren alle Abgänger von Haupt- und Sonderschulen; viele waren fast Analphabeten, viele arbeitslos. Alle hatten eine sehr niedrige Selbstachtung – typische Verlierer eben.

Aus demselben Milieu kamen die sechs Jugendlichen, die sich mit Essen für eine Woche auf dem Buckel zur Oberreintalhütte hinaufquälten. Keine Liebe, keine Selbstachtung, ihr Leben eine Kette von Mißerfolgen. Zuerst lernten sie an einem kleinen Block, wie man sich am Fels bewegt und mit dem HMS (Halbmastwurfsicherung) umgeht. Daß gegenseitiges Sichern mit Vertrauen und Kameradschaft zu tun hat, empfanden die Jugendlichen deutlich: „Daß mr andre heba kann und von andere ghoba wird, daß mir fünf, sechs Leut da zusammenhalten haben, das war echt toll, wir haben uns super verstanden.“

Die große Herausforderung war für die Jugendlichen dann eine mehrstündige Tour auf den Unteren Schlüsselkarturm. „Steh' mol da oben, des is a bißl heftich!“ sagte einer, der in der dritten Seillänge umdrehte. „Ich hab' gwußt, das is meine Grenze. Ich hob da oben geblärrt wie a kleins Kind.“ Und einer, der es bis ganz oben geschafft hatte, sagte: „Es war ein einmaliges Gefühl, wie ich es noch nie ghabt hab'. Es ist echt wunderschön da oben, die Aussicht, unglaublich.“

Natur wirkt auf die Menschen, selbst wenn zunächst das Klettern im Vordergrund steht. Gaston Rébuffat schrieb in „Sterne und Stürme“: „Man setzt sich, schaut und atmet in tiefen Zügen diese herrliche Luft, die nach Blattwerk, Harz und frischem Wind schmeckt. Man vergißt alles, sogar, daß man eigentlich zum Klettern gekommen ist.“

Auch die Gruppe, die abendlichen Gespräche auf der Hütte wirkten mit und brachten die Jugendlichen zum Nachdenken. (Beim Klettern) ... „lernt man, sich zu überwinden, ...wo man vielleicht Angst davor hat, man aber unbedingt hoch will. Das gibt einem im Leben mehr Ehrgeiz.“

Beim letzten Halt an einer Raststätte, kurz vor der Rückkehr ins Gefängnis, fließen Tränen. Einer sagt: „In elf Monaten bin ich draußen, dann fang ich neu an und setz meinen Kopf durch... ich mach zum Beispiel meine Lehre fertig, und ich denke, daß ich's schaffe.“

Ob er es wirklich geschafft hat? Seine Umgebung daheim, die zumindest teilweise für sein kriminelles Verhalten verantwortlich ist, die ist nicht besser geworden. Kann man sagen, die Kletterwoche hat nichts gebracht, wenn er rückfällig wird? Ein derartig kurzfristiges Projekt kann nur ein Anfang sein.

### Die Dolomiten geben Nachhilfe

Bei den „schwer erziehbaren“ Kindern und Jugendlichen, die vom Jugendamt in Heime geschickt werden, scheinen Knast, Drogen oder Psychiatrie vorprogrammiert zu sein: Sie haben zuhause Furchtbares mitgemacht, Mißbrauch, Schläge, Verachtung. Sie fühlen sich ungeliebt, wertlos, ihr Selbstbewußtsein ist gering. „Mia san weggschmissn' woan“, sagt Rolf\*. Er lebte in einer heilpädagogischen Jugendwohngruppe im Thomas-Wiser-Haus nahe Regensburg zusammen mit anderen „Weggeschmissenen“, die verwahrlost waren oder verhaltensgestört: Sie klauten, waren aggressiv und rücksichtslos, konnten nichts durchhalten und hatten überhaupt „Null Bock“. Doch das hat sich geändert. „Unsere Erfolge sind phänomenal“, sagt der Sozialpädagoge Jürgen Einwanger, ihr Betreuer. Die acht Jungen und Mädchen zwischen 14 und 18 Jahren nahmen fast ein Jahr lang an einem sorgfältig geplanten Projekt teil, für das sie sich anfangs selbst entschieden hatten, das sie dann aber durchhalten mußten. Klettern war ein wichtiger Teil des erlebnispädagogischen Programms: Sie zimmerten eine eigene Kletterwand, krochen durch fränkische Höhlen, stapften im Zillertal durch tiefen Schnee, fuhren zum Klettern nach Konstanz, Arco und zuletzt an die Cinque Torri in den Dolomiten, wo sie selber Routen einbohrten. Im Laufe des Projekts übernahmen die Jugendlichen selber immer mehr Aufgaben; zuletzt brauchten sie den Betreuer „nur noch, um die Hütte zu bestellen“, so Jürgen Einwanger. Planen, packen, einkaufen, kochen, putzen, den Weg suchen, das konnte er ihnen überlassen.

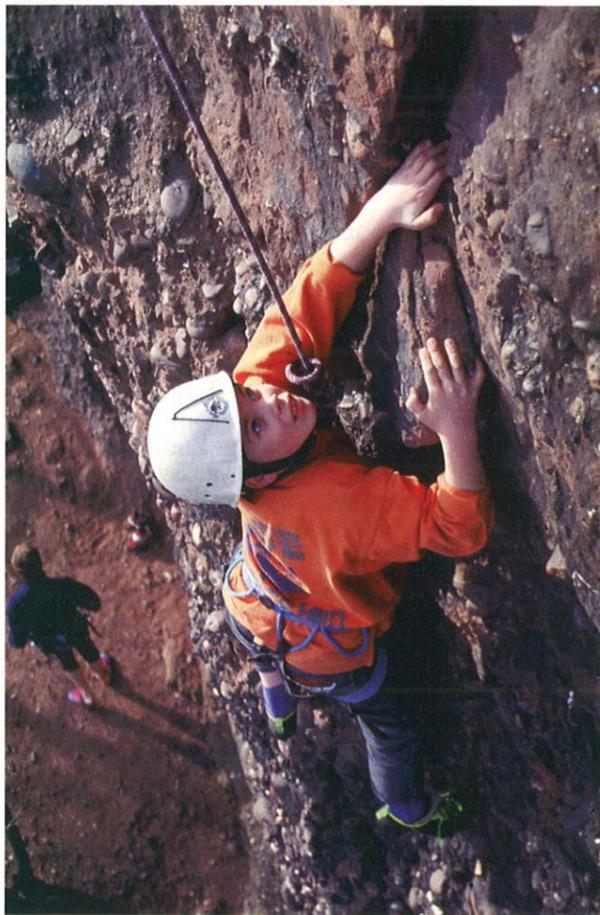
Haben die Jugendlichen dabei etwas für ihren Alltag gelernt? Dazu zwei Beispiele. Der 14jährige Nico war von zu Hause ausgerissen, hatte in der Obdachlosenszene gelebt und war dort mißbraucht worden. Er konnte nichts durchhalten, sich nicht konzentrieren, die Schulleistungen lagen zwischen Fünf und Sechs. Da Nico vom Klettern und den Bergen begeistert war, mußte er lernen, aufmerksam zu sein – wer nicht aufpaßt, fliegt ab. Und er mußte sich auch mal durchbeißen, wenn er müde war. An den Cinque Torri machte er zusammen mit einem Freund aus seiner Wohngruppe eine Erstbegehung. An den Einstieg malten die beiden stolz mit roter Farbe: „Self Made“. Inzwischen ist Nico Klassensprecher und hat gute Noten. Sein Lehrer: „Was haben Sie mit Nico gemacht? Er ist nicht wiederzuerkennen!“

Barbara war in der Gruppe eine Außenseiterin; sie trank und nahm Tabletten, war vor dem Heimaufenthalt sogar in der Jugendpsychiatrie gewesen. Den anderen erzählte sie Lügengeschichten über sich selbst, ein Zeichen, wie niedrig ihr Selbstwertgefühl war. Sie war so füllig, daß sie bei der Höhlenexkursion steckenblieb. Doch sie kämpfte sich mutig durch; bei der Exkursion in die Dolomiten suchte sie sich selbst eine Tour aus und wagte es zum

ersten Mal, ein Stückchen vorzusteigen. Inzwischen hat es Barbara nicht mehr nötig, sich durch Lügen aufzuspielen, sie kommt besser mit den anderen aus und hat eine Lehre als Bäckerin begonnen, bei der sie täglich um drei Uhr morgens aufstehen muß. Und die anderen? Einige haben selbständig eine Lehrstelle gesucht. Sie gehen freundlicher miteinander um. „Auf der Hütte benahmen sie sich besser als manche Gäste“, erzählt Jürgen Einwanger. Wieviel von diesen Veränderungen dem erlebnispädagogischen Programm und dem Klettern zu verdanken ist, läßt sich wissenschaftlich nicht erfassen – psychische Prozesse sind zu komplex für eine saubere Statistik. Auch wenn es eine ganze Reihe von Fallstudien gibt, aus denen hervorgeht, daß Klettern das allgemeine Selbstwertgefühl steigert. Es bleibt nur die Möglichkeit, zu beobachten und Erfahrungen zu sammeln, mit kritischem Blick, auch wenn man selber vom Klettern begeistert ist. Bisher wurden nur solche Beispiele genannt, bei denen das Klettern vermutlich positiv gewirkt hat. Doch „Klettern hilft nicht jedem und ist kein Allheilmittel“, sagt Jürgen Einwanger ebenso wie alle anderen befragten Pädagogen und Therapeuten. Es kommt auf die Vorgeschichte an und die psychische Ausgangslage. Wer sich nicht überwinden kann, beim Toprope im Seil zu hängen, bestätigt seine Erwartung, daß er mit Angst nicht fertig wird. Und wer extrem übergewichtig ist oder zwei linke Beine hat, kann zwar durch das Sichern erleben, daß ihm andere vertrauen. Oder er kann beim Klettern einiges über sich selbst erfahren, etwa, wie er damit umgeht, daß er ungeschickt ist. Doch auf Dauer sammelt er zu wenig Erfolgserlebnisse. Immerhin: Viele, die sonst – beim Ballspielen etwa – als eher unsportlich gelten, erleben beim Klettern eine positive Überraschung. Und Talentierte, die sich als Versager und Verlierer fühlen, haben eine große Chance, aus dieser Rolle herauszukommen.

### Nur Ehrgeiz führt aus dem Ghetto

Wie zum Beispiel Stefan\*. Beobachten wir den 17jährigen in der Kletterhalle des Jugendhilfeszentrums Raphaelshaus in Dormagen. Stefan trainiert drei Stunden lang. Wenn es ihn an der Boulderwand beim einfingerigen Überkreuzzug auf die Matte haut, lacht er, im Vorstieg zieht er entschlossen und konzentriert übers Dach. Von seinen Leistungen macht er kein Aufhebens. Es ist kaum vorstellbar, wie er vor fünf Jahren war, als er ins Heim kam. „Am Anfang dachte ich: was für ein entsetzliches Kind, eine Katastrophe“, erzählt Daniel Mastalerz, der das Klettern im Raphaelshaus eingeführt hat. „Er provozierte andere Kinder immer so lange, bis er geschlagen wurde; dann heulte er.“ Stefan trainierte wie ein Berserker, nach einem Jahr gewann er bei einem Wettbewerb verschiedener Jugendeinrichtungen den Klettercup. Sein Ansehen im Heim stieg, alle wollten sein wie Stefan; sein Verhalten



wurde viel besser. Er steigerte sich bis zum oberen 8. Grad, inzwischen trainiert er allerdings nicht mehr so konsequent, weil er eine Glaserlehre angefangen hat. „Im Raphaelshaus setzt man darauf, bei den Jugendlichen den Ehrgeiz zu wecken“, sagt Daniel Mastalerz. „Sozialpädagogen sehen das oft negativ, aber wir müssen von dem ausgehen, was für das Kind gut ist. Die meisten, die hierher kommen, haben praktisch kein Leistungsdenken.“ Die vom Jugendamt ans Raphaelshaus vermittelten Jugendlichen kommen aus den Trabantenstädten von Köln und Düsseldorf, Ghettos für Sozialhilfeempfänger und Asoziale, in denen Arbeitslosigkeit und Alkoholismus die Regel sind und sich die Mütter (Väter sind meistens nicht vorhanden) kaum um sie kümmern. „Wenn diese Jugendlichen, die meistens nicht einmal einen Hauptschulabschluß haben, im Leben eine Chance wollen, dann brauchen sie massiven Ehrgeiz“, sagt Daniel Mastalerz. Doch wie soll man ihn wecken? Wie soll man überhaupt an diese Jugendlichen herankommen? Die meisten quält Langeweile – in den Ghettos ist für sie überhaupt nichts geboten. Um etwas zu erleben, nehmen sie Drogen und verdienen das Geld dazu auf dem Babystrich, sie demolieren Telefonhäuschen, klauen, surfen mit der S-Bahn, bilden Schlägertrupps, die Ausländer verprügeln. Auch der Kick beim Klettern, einem vom Fernsehen bekannten Kultsport, reizt sie. Doch dabei erfahren sie etwas ganz Ungewohntes: Sie müssen dafür trainieren, und zwar

Die Kinder vom Jugendhilfeszentrum Raphaelshaus in Dormagen bei ihrem letzten Klettertag in der Eifel. Geklettert wird nur toperope, weil die Bolts zu weit auseinander sind. Die Gesichter zeigen Angst, Freude, Konzentration, Biß

regelmäßig. Der Erfolg, direkt meßbar in Schwierigkeitsgraden, hängt vom eigenen Einsatz ab. Etwa 45 der 180 Jugendlichen im Raphaelshaus klettern zweimal in der Woche, einige schon seit mehreren Jahren. Daniel Mastalerz sagt: „Was unser Kletterprogramm bewirkt, läßt sich statistisch nicht erfassen. Meßbar ist immerhin, daß die nächtliche Rufbereitschaft seit der Einführung des Kletterns zurückgegangen ist, das heißt, es hauen weniger Jugendliche nachts ab.“ Allerdings wird im Raphaelshaus nicht nur in der Halle geklettert und der Schwierigkeitsgrad gepusht, die Jugendlichen gehen oft in die Natur. „Bei über Jahren Verwahrlosten ist Natursport ein wichtiges Element“, sagt Mastalerz. Auch im Raphaelshaus setzt man auf Erlebnispädagogik. Zum Beispiel beim Sommerurlaub im Vercors, aber auch öfter mal am Nachmittag nach der Schule.

### Natur für Stadtkinder

Am 25. März 1998 (dieses Datum ist nicht unwichtig!) schleppen sechs Kinder zwischen acht und 15 Jahren Säcke mit löchrigen Kletterschuhen und Helmen zum Einstieg der Eifelfelsen; einige sind noch nie draußen geklettert. Als sie die hohen rotbraunen Felsen erblicken, werden sie still und starren hinauf. Die Betreuer hängen Topropes ein, und auf den ersten Klettermetern ist den Kindern die Angst ins Gesicht geschrieben; wozu die Füße gut sind, scheint unklar. Doch alle versuchen hartnäckig, höher zu kommen. Konzentriert sichern sie einander und auch ihre Betreuer. Das sollen verhaltensgestörte Kinder sein? Es wird nicht geschrien, gerempelt, keiner wird verspottet. Als Christian fast bis zum Ausstieg kommt, feuern sie ihn an. Der schüchterne Junge sagt hinterher: „Ich will auch mal in hohe Berge. Ich hab’ so Kletterzeitschriften angeguckt, was die da leisten und wie es da aussieht auf den Bildern, das ist voll genial.“ Und ein schwächerer kleiner Junge erklärt: „Das hier ist ganz anders als in der Halle, man sieht die Griffe und Tritte nicht so, und es ist...er stottert... „ist eben anders. Ich will wieder mit raus.“ Pech gehabt. In etwa einer Woche, ab 1. April, ist die Eifel gesperrt. Andere Kletterfelsen gibt es nicht in der Nähe. Viele Heimkinder, denen das Klettern weniger liegt, gehen zum Paddeln. Doch die meisten guten Kajakflüsse in der Nähe sind ebenfalls aus fadenscheinigen Gründen gesperrt, und sogar das Bett der schnellen Erft, die nur aus Kohleabwässern besteht, wurde so umgebaut, daß sie nicht mehr zu befahren ist. Auf dem Rhein darf man nicht nahe am Ufer fahren und nicht in der Mitte. Im Dachgeschoß eines der heimeigenen Häuser haben die Kinder sich in monatelanger Arbeit eine künstliche Dschungelwelt gebastelt. Plastikorchideen umranken eine Höhle und einen Kunstfelsen, von dem ein Bächlein in einen Teich plätschert. Die Sechs- bis Achtjährigen müssen sich wie bei einem Klettersteig anseilen, wenn sie über das



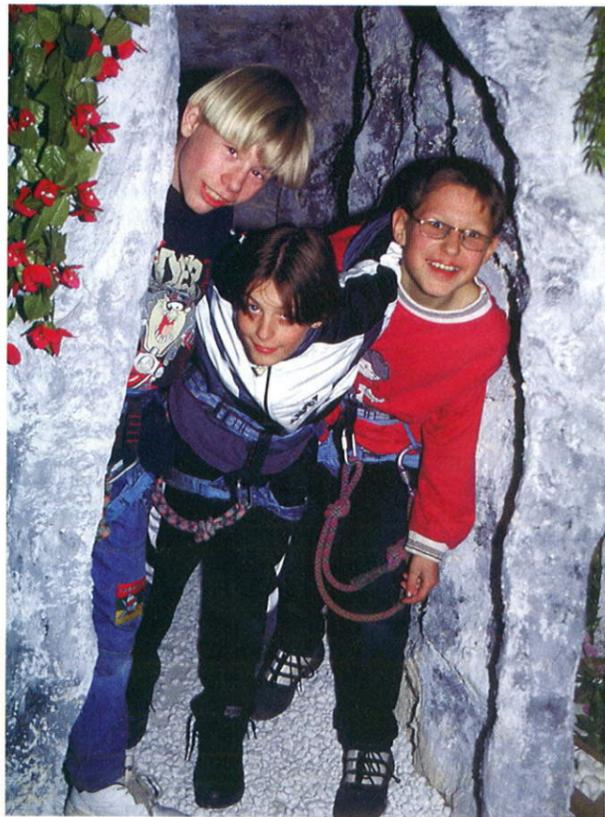
am Dach aufgehängte System aus Netzen, Strickleitern und Hängebrücken turnen. Manchmal schlagen sie Heringe in den speziell dafür konstruierten Boden und nächtigen im Zelt, ein Bullerofen ersetzt das Lagerfeuer. Kann ein solches Tarzan-Disneyland den Kindern die Eifel ersetzen? Und wenn sie älter werden, sollen sie sich dann in den von Reinhold Messner propagierten stadtnahen Fun-parks austoben? Die Natur lieben und schützen lernen sie dadurch nicht. Reine Hallenkletterer sind selten; offenbar fasziniert die Plastikwelt nicht auf Dauer. Und gerade auf die Dauer kommt es an. Erfahrungen mit Heimkindern wie Nico und Stefan zeigen: Vor allem, wenn lange und intensiv geklettert wird, festigt sich neues Denken und Verhalten und wirkt auf den Alltag. Und nur ein durch längeres Klettern erworbenes Können ermöglicht den Flow, jenes Glücksgefühl, das Mihail Csikszentmihalyi in seinem Buch „Das Flow-Erlebnis – Jenseits von Angst und Langeweile“ beschreibt. Flow ist verbunden mit dem Gefühl der Meisterschaft und vollkommenen Kontrolle; man ist dabei ganz auf seine Aufgabe konzentriert. Csikszentmihalyi: „Man ist das, was man tut. Handeln und Bewußtsein sind identisch“. Durch Flow kann der Kletterer so viel Freude erfahren, daß sein ganzes Leben davon überstrahlt wird; es erscheint ihm erfüllt und sinnvoll. In einer Broschüre über Drogen, die von Bundesgesundheitsminister Horst Seehofer in Auftrag gegeben wurde<sup>2)</sup>, werden folgende Strategien zur Suchtprävention genannt: - Förderung von Selbstwert und Selbstvertrauen - Förderung von Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit - Unterstützung bei der Suche nach Sinnerfüllung Genau so könnte man die Effekte des Kletterns mit Freunden in der Natur zusammenfassen. Der Jugendforscher Klaus Hurrelman empfiehlt „Abenteurpädagogik“ für Süchtige und gewalttätige Jugendliche, denen es an Selbstbewußtsein mangelt und die das Gefühl haben, „nichts auf die Reihe zu kriegen“. Erwachsene Kriminelle und psychisch Kranke haben eine ähnli-

che Lebenshaltung: Sie fühlen sich als Verlierer und sind es auch, weil sie nicht an sich glauben und deshalb nichts unternehmen, um ihre Lage zu verbessern. Wenn sie regelmäßig und intensiv klettern, bauen sie ihr Selbstwertgefühl auf, entwickeln Ehrgeiz und Durchhaltevermögen, ihre Chancen auf Arbeit steigen. Mit gutem Grund sieht man gelegentlich Stellenangebote mit Kletterbildern, Motto: Aufsteiger gesucht.

Liebe Politiker, fördern Sie das Klettern! Das spart dem Staat Sozial- und Arbeitslosenhilfe. Liebe Naturschützer, laßt genug Felsen zum Klettern übrig! Sonst steigen die Chancen, daß euch irgendwann mal ein Jugendlicher auf der Straße niederschlägt, weil er sich gerade langweilt.

### Therapie für sogenannte Normale

Die meisten Kletterer sind brav: sie kosten den Staat nichts. Wieviele von ihnen wären ohne das Klettern auf



Im Dachgeschoß haben sich die Kinder eine künstliche Dschungelwelt gebaut, in der sie Tarzan und Messner spielen

die schiefe Bahn geraten? Wieviele von ihnen hätten eine Psychotherapie gebraucht?

In einer Untersuchung mit psychoanalytischen Fragebögen wurden die Persönlichkeitswerte von Klettersteiggehern mit denen von Normalweggehern verglichen<sup>3)</sup>; dabei erwiesen sich die Kletterer als deutlich ängstlicher. Bei einer anderen Untersuchung<sup>4)</sup> kam heraus, daß männliche Sportkletterer depressiver und ängstlicher sind als Nichtkletterer; weibliche Sportkletterer weichen weniger von der Norm ab. In diesem Zusammenhang ist interessant, daß sie auch weniger risikobereit sind<sup>5)</sup>.

Manche Psychologen bezeichnen Kletterer als „kontra-phobisch“, das heißt, sie sehen das Klettern als Gegenreaktion zu Ängsten. Prof. Dr. Victor E. Frankl, Professor für Neurologie und Psychiatrie, schrieb: „Ich begann gerade deswegen mit dem Klettern, weil ich Angst davor hatte.“ Und für Menschen mit depressiven Tendenzen empfehlen Ärzte viel Bewegung an frischer Luft und Tätigkeiten, die ihnen das Gefühl der Sinnlosigkeit nehmen – das Klettern paßt dazu sehr gut. Wählt man diesen Sport unbewußt, um sich selbst zu therapieren?

Daß man Statistiken genau anschauen muß, weiß jeder, der selbst einmal eine gefälscht hat; und nicht alles, was Psychologen oder Ärzte sagen, ist (halb)göttliche Wahrheit. Aber es lohnt sich vielleicht, darüber nachzudenken. Bei einer Therapie kann man die Ursachen der Krankheit bekämpfen oder Symptome lindern. Manche nehmen das Klettern ein wie eine Glücksspieler oder ein Schmerzmittel; um die Ursachen ihrer Probleme kümmern sie sich nicht – der Berg heilt nicht, er deckt zu. Immerhin ist das Klettern ein Antidepressivum ohne schädliche Nebenwirkungen, wenn man beim Spiel mit dem Risiko nicht zu hoch pokert.

Anderer führt der Tanz über dem Abgrund zu den Abgründen ihrer Seele und hilft ihnen heraus. Emil Zopfi schreibt in „Sanduhren im Fels“: „Der Berg ist ein Teil meiner Identität geworden, Klettern Selbsterfahrung und Grenzerfahrung zugleich. Ich habe diese Felswand durchstiegen, aller Angst zum Trotz, habe erfahren, daß ich auch in auswegloser Situation noch handeln kann. ...Was immer uns trieb: Minderwertigkeitskomplex, Todessehnsucht, Realitätsflucht: Die Wand war Therapie.“

#### Anmerkungen

\* : Name geändert

1) Günter Amesberger: Persönlichkeitsentwicklung durch Outdoor-Aktivitäten? Untersuchung zur Persönlichkeitsentwicklung und Realitätsbewältigung bei sozial Benachteiligten. Afra Verlag, Frankfurt am Main/Griedel, 1992

2) Themen, Service für Presse, Hörfunk und Fernsehen, Verlagsbeilage im Journalist November 1992, Verlag Rommerskirchen, Rolandseck. Die Kampagne zur Suchtprävention der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, S. 4, 5.

3) Land der Berge, 1996, Nr. 5, S. 68, 69: Psyche & Berg

4) Gert Stüwe, Rainer Dilcher (Hrsg.), „Tatort“ Erlebnispädagogik, Lotte Rose: Mädchenabenteuer – Jungenabenteuer, S. 51, 52.

# Die Illusion der Freiheit

## Reflexionen über die Eigenverantwortung beim Bergsteigen

Nicholas Mailänder

*You, who are on your road  
must have a code  
that you can live by  
and so become yourself  
because the past  
is just a goodbye*

Graham Nash

Bei uns hier in den Staaten ist es zum Gesellschaftsspiel geworden, sich über Haftungsklagen eine Altersversorgung zu sichern. Falls man nicht zufällig nachweisen kann, daß einem der Präsident persönlich in die Wäsche gegriffen hat. Ihr habt recht, die Schilder an der Straße von Bellingham hier heraus zum Sun up Bay sind neu. Vor jeder Kurve mußte das Verkehrsamt eine Blechtafel anschrauben lassen. Schuld daran ist die ehemalige Frau eines Kollegen von mir. Die hat nämlich dafür gesorgt, daß die Stadt zu 200.000 Dollar Schadenersatz verdonnert wurde, weil das Road Department versäumt hatte, unserer ehrenwerten Mitbürgerin in aller Form mitzuteilen, daß die verdammte Straße genau an der Stelle die Richtung ändert, wo die Lady sturzbesoffen in den Wald gerauscht ist. Willkommen im Land der unbegrenzten Möglichkeiten!“ Dr. Landry Corkery, noch im Trockentauchanzug, ist jedes Zeremoniell zuwider. Er hat seine Schulfreundin Liz und mich soeben begrüßt, als hätte er uns erst gestern und nicht vor fünf Jahren das letzte Mal gesehen. Sein Starkwindbrett hat er vorsorglich auf dem Dach des Datsun gelassen. Eine halbe Stunde, ehe wir uns gestern mit Sack und Pack zum Flughafen München-Erding aufgemacht hatten, war ein handgekrakeltes Fax aus der Maschine getackert: „Bin beim Surfen. Der Toyota-Pickup steht auf Platz 297 in P4 am Flughafen in Vancouver. Der Schlüssel liegt rechts außen auf der Hinterachse, die Papiere unter der Fußmatte auf der Beifahrerseite. Have a good trip. See you – Landry.“ Daß wir, gerade erst eingejettet, am nächsten Tag dem Mount Baker per Ski aufs Haupt steigen wollen, setzt ihn kaum in Erstaunen. Mit von der Partie wird er allerdings nicht sein, da der Doc in der Notaufnahme des County Hospital morgen wieder Schicht schieben muß.

### Die Sträflingskolonne

Der Mount Baker hatte uns schon beim Landeanflug auf Vancouver fasziniert, gerade weil ihm der ebenmäßige Fujijama-Look der anderen Vulkane im Nordwesten der USA fehlte. Vielmehr thront er, 3285 Meter hoch, ca. 60 Kilometer von der Küste des Pazifischen Ozeans entfernt, inmitten eines stark vergletscherten Kleingebirges. Bereits sieben Uhr ist es, als wir am Beginn des Mount Baker Trail auf rund 1200 Metern Meereshöhe die Rucksäcke schultern. Zwei Stunden später ist das Biwakgelände am Hogs Back erreicht, wo wir die Ski anschnallen und mit den Harscheisen über einen steilen Firnhang zum Coleman Glacier hinaufsteigen.

Schnell vergrößern sich die schwarzen Punkte in der Spur, die auf der orographisch linken Seite des flachen Gletschers zum Eisbruch hinaufzieht. Unsere Ski gleiten im lockeren Rhythmus auf der Schneefläche. Beim Näherkommen sehen wir, daß unsere amerikanischen Bergkameraden zu Fuß unterwegs sind und bei jedem Schritt bis übers Knie einbrechen. Sie stolpern dicht hintereinander am Seil und vermitteln den erbarmungswürdigen Eindruck einer Sklavenkarawane. Unbarmherzig brennt die Sonne auf das Geschehen herab. Sie entwickelt in diesen Breiten Ende Juli gegen elf Uhr eine nicht unerhebliche Strahlkraft. „Wow!“ meint Liz und wischt sich den Schweiß von der Stirn, „denen muß es unter ihren Helmen das Hirn ganz gut durchkochen!“ Richtig! Jeder Teilnehmer dieser wohl zur Charakterstärkung verschriebenen Führungstour trägt eine Kopfbedeckung, die verdächtig an den klassischen deutschen Stahlhelm erinnert. Der Führer der Brigade, wohlwissend, daß er hier in Amerika immer mit einem Fuß im Zuchthaus steht, scheint auf Nummer sicher gehen zu wollen. Nicht ohne Grund! Denn über jedem Bergführer und jedem Ausrüstungshersteller schwebt hierzulande das Damoklesschwert des „litigation“, der Haftungsklage.

Als erster hatte dies die Yosemite-Legende Jim Bridwell und mit ihm sein mythischer Vorgänger Yvon Chouinard zu spüren bekommen. Jim war als Bergführer am East Buttress des El Cap unterwegs, einer klassischen Frei-