



Manfred Ruoff

# Zwischen Flow und Narzissmus

Die Psychologie des  
Bergsteigens

2., überarbeitete und ergänzte Auflage

 hogrefe

# Zwischen Flow und Narzissmus

# Zwischen Flow und Narzissmus

Manfred Ruoß

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz  
Jäncke, Zürich; Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen;  
Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg; Prof. Dr. Markus  
Wirtz, Freiburg i. Br.

**Manfred Ruoß**

# **Zwischen Flow und Narzissmus**

Die Psychologie des Bergsteigens

2., überarbeitete und ergänzte Auflage



**Dr. Manfred Ruoff**  
Praxis für Psychotherapie  
Reichsstr. 50  
86609 Donauwörth  
Deutschland  
cm.ruoss@t-online.de

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3000 Bern 9  
Schweiz  
Tel: +41 31 300 45 00  
E-Mail: [verlag@hogrefe.ch](mailto:verlag@hogrefe.ch)  
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Herstellung: René Tschirren  
Umschlagillustration: Getty Images  
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Riehen  
Satz: punktgenau GmbH, Bühl  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic

2., überarbeitete und ergänzte Auflage  
© 2014 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern  
© 2017 Hogrefe Verlag, Bern  
(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95668-8)  
(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-75668-4)  
ISBN 978-3-456-85668-1  
<http://doi.org/10.1024/85668-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
Bergsteigen ist eine Massenbewegung .....	7
Bergsteigen hat mit Psychologie zu tun .....	9
Meine persönlichen Verwicklungen .....	11
Zum Kindergeburtstag auf die Zsigmondy-Spitze .....	13
<b>Theorien</b> .....	15
Bedürfnisse, Motive und Einstellungen .....	15
Flow-Erleben .....	20
Gegen die Schwaben kämpfen .....	25
Narzissmus .....	27
Klare Linien .....	36
Die an der Grenze leben – zum Thema Borderline .....	36
Hyperaktivität – ADHS .....	37
Der Politiker auf dem Mount Everest .....	39
Macht Bergsteigen süchtig? .....	47
Sensation-Seeking .....	49
Die Neue Welt .....	50
Männer und Frauen .....	51
Die Stabilisierung der Pädagogin .....	57
Angst .....	63
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) .....	65
Achtsamkeit und Bergsteigen .....	67
Historische und politische Dimensionen des Bergsteigens .....	70
Der Geschäftsführer .....	79
Spiritualität und Religion .....	84
Über die Nordwand zu den Göttern .....	87
Frühe psychologische und philosophische Beiträge .....	88

Die Lust am Aufstieg .....	96
Robert Macfarlane: Berge im Kopf .....	104
<b>Biografien</b> .....	109
Die Personenauswahl .....	110
Edward Whymper .....	113
Christian Klucker .....	120
Bergführer: Die Händler der Gipfelträume .....	128
Riccardo Cassin .....	137
Lionel Terray .....	144
Hermann Buhl .....	152
Wanda Rutkiewicz und Jerzy Kukuczka .....	161
Reinhard Karl .....	181
Anatoli Boukreev .....	190
Erhard Loretan .....	198
Steve House .....	211
Gerlinde Kaltenbrunner .....	221
Andy Kirkpatrick .....	230
Stephan Siegrist und Ueli Steck .....	238
Das Leben der anderen .....	258
Andere Fälle .....	263
Außer der Reihe: Reinhold Messner .....	266
Die auf der Strecke bleiben: Partner und Angehörige ...	268
Ein Psychogramm extremen Bergsteigens .....	274
<b>Bergsteigen:</b>	
<b>Ein Spiegel unserer Gesellschaft</b> .....	281
Auf einen Allgäuer „Extremklassiker“ .....	291
Ein Fazit: Der Beitrag wissenschaftlicher Theorien .....	293
<b>Literatur</b> .....	297
Psychologie und andere Gebiete .....	297
Bergliteratur .....	298
<b>Über den Autor</b> .....	303



# Einleitung

## Bergsteigen ist eine Massenbewegung

Der Deutsche Alpenverein (DAV) hat im Sommer 2013 sein millionstes Mitglied begrüßt. Seit Jahren steigt die Mitgliederzahl kontinuierlich an. In alpennahen Regionen nimmt die Anziehungskraft ganz besondere Ausmaße an. In einer Kleinstadt wie Füssen mit etwas mehr als 14 000 Einwohnern weist die dortige Sektion des DAV eine Gesamtmitgliederzahl von 3344 aus (Stand: Januar 2014). Der besondere Reiz, der vom Bergsteigen ausgeht, ließe sich mit vielen weiteren Zahlen, wie beispielsweise den Übernachtungen in Alpenvereinshütten, den Verkaufszahlen von Bergsteigerliteratur oder den Umsätzen der Ausrüstungsindustrie untermauern. Bergsteigen ist keine deutsche und auch keine auf Westeuropa begrenzte Angelegenheit. In den USA ist der Bergsport eine der am schnellsten wachsenden Freizeitaktivitäten. In osteuropäischen Ländern gibt es durchaus ähnliche Traditionen und Entwicklungen. Bergsteiger kamen in der Sowjetunion seit den 1920er-Jahren in den Genuss einer umfassenden staatlichen Fürsorge – mit allen Konsequenzen positiver wie negativer Art. Das Höhenbergsteigen wurde seit den 1970er-Jahren durch polnische Bergsteiger besonders geprägt. Japaner beteiligten sich aktiv am Wettlauf um die Erstbesteigungen der Achttausender und waren am Manaslu erfolgreich. Es war eine Koreanerin, die als erste Frau alle Achttausender bestiegen hatte. Dies jeweils vor dem Hintergrund eines allgemeinen Interesses am Bergsteigen in all diesen Ländern.

Bergsteigen ist heute weltweit ein Breitensport, eine Freizeitbeschäftigung für Menschen aller Altersstufen und eine Familienaktivität ersten Ranges.

Auf der anderen Seite ist das Bergsteigen ein Leistungssport und eine Bewegung, die extreme Entwicklungen aufweist. Am deutlichsten spiegelt sich das in der Besteigungsgeschichte des höchsten Bergs der Erde wider. Bevor Tenzing Norgay und Edmund Hillary 1953 als erste Bergsteiger den Gipfel erreichten, waren an diesem Berg bereits dreizehn Menschen gestorben. In den folgenden dreißig Jahren gab es 156 Gipfelerfolge. Bis in die 1970er-Jahre war noch fast jede Besteigung eine Meldung wert, der erste Deutsche auf dem Gipfel war 1978 ein Medienereignis. In diesen ersten dreißig Jahren starben über fünfzig Menschen an diesem Berg. In der Mitte der 1980er-Jahre setzte das kommerzielle Bergsteigen ein, der Gipfel des Mount Everest konnte fortan bei spezialisierten Expeditionsreiseveranstaltern gebucht werden. Bis zum Jahr 2012 sind etwa 6200 Besteigungen dokumentiert. In den Jahren seit Beginn der Kommerzialisierung starben noch 170 Personen. Zuletzt standen pro Saison mehr als 500 Personen auf dem Gipfel. Den bisher höchsten Besucherandrang an einem Tag erlebte der Mount Everest am 19. Mai 2012, als 214 Personen auf dem Gipfel waren. Jedes Jahr zu dieser Zeit taucht der Mount Everest wieder in den Schlagzeilen auf, irgendetwas passiert immer, wenn sich das Wetterfenster im Vormonsun öffnet. Nach zweijähriger Unterbrechung laufen die Geschäfte am Berg 2016 wieder gut, deutlich über 600 Besteigungen, auf das gesamte Jahr gerechnet, werden zusammenkommen.

Allerdings summierte sich die Zahl der Mount-Everest-Besteigungen, die ohne Zuhilfenahme von Zusatzsauerstoff gelangen, seit 1978, als dies zum ersten Mal Reinhold Messner und Peter Habeler gelungen war, nur auf 154 (Stand 2012). Nicht wenige Experten vertreten die Meinung, nur diese Anstiege seien „echte“ bergsteigerische Leistungen.

Setzen wir diese Zahlen nun in Relation zur Zahl der Gipfelbucheinträge auf sehr markanten und verkehrstechnisch leicht erreichbaren heimischen Gipfeln, etwa der Allgäuer oder der

Lechtaler Alpen: Berge wie die Urbeleskarspitze oder die Freispitze werden längst nicht so häufig bestiegen wie der Mount Everest. Auch bekannte Viertausender der Alpen, wie beispielsweise das Lauteraarhorn, können erheblich weniger jährliche Besuche vorweisen als der Mount Everest. Allerdings ist es so, dass alle Bewerber für das Lauteraarhorn ihren Klettergurt und ihre Steigeisen selbstständig anlegen können, beim Mount Everest ist das nicht mehr der Fall, glaubt man den Berichten, die darüber publiziert werden.

## **Bergsteigen hat mit Psychologie zu tun**

Was ist dran am Bergsteigen? Welche Faszination geht von diesem Sport aus? Was suchen Menschen, wenn sie sich in die Berge, an einen Kletterfelsen oder in die Kletterhalle begeben? Welche Bedürfnisse können Menschen mit dieser Aktivität befriedigen? Welche Motive treiben sie auf die Gipfel? Weshalb gehen sie hohe Risiken ein? Welchen Gewinn ziehen sie aus einer Bergtour? Weshalb muss es der höchste Berg der Erde sein? Wie kommt es, dass Menschen ihr gesamtes Leben auf diese Aktivität ausrichten? Welche Bergsteigertypen entwickeln sich zu professionellen Bergsteigern?

Um diese Fragen geht es in diesem Buch. Zunächst werde ich das Thema vor dem Hintergrund psychologischer Theorien und der historischen Entwicklung des Bergsteigens diskutieren. Zweitens werde ich Biografien von „Extremen“ auswerten und in diesen Dokumenten nach psychologischen Mustern suchen, die deren Entwicklung hin zu professionellen Bergsteigern kennzeichnen. Ich werde Beispiele für Extreme aus verschiedenen Epochen und aus verschiedenen Regionen heranziehen. Drittens werde ich diese Fragen vor den Erfahrungen von sogenannten Freizeitbergsteigern reflektieren, die ja heute jenseits des sechsten Grades und an den Bergen der Welt bis hin zum Mount Everest unterwegs sind.

Dies ist ein psychologischer Text. Ich werde nicht zum wiederholten Mal Besteigungsgeschichten nacherzählen, dies ist in anderen Veröffentlichungen erschöpfend erfolgt und wird weiterhin geschehen. Ich versuche allerdings, die alpinen Aspekte meiner Ausführungen so genau wie möglich zu berücksichtigen.

Bergsteigen ist eine tolle Sache, daran gibt es für mich keinen Zweifel. Es gibt wenige Sportarten und Freizeitbeschäftigungen, die solch intensive Erlebnisse zulassen. Durch das Bergsteigen können wir persönlich wachsen, wir können Beziehungen aufbauen und entwickeln, wir können uns psychisch stabilisieren, wir können unsere Gesundheit verbessern, wir können im wahrsten Sinne des Wortes unseren Horizont erweitern. Wir können durch das Bergsteigen aber auch all das gefährden. Bergsteigen kann Beziehungen und Familien zerstören. Und wir können Risiken eingehen, die wir nicht mehr beherrschen und an denen wir zugrunde gehen.

Beim Bergsteigen setzen wir häufig die Verhaltensmuster aus unserem Alltag, beispielsweise aus dem Beruf, mit all seinen Zwängen, Verstrickungen und Enttäuschungen fort. Leistung und Wettbewerb sind auf allen Ebenen mit dem Bergsteigen verbunden, das gilt sowohl am Mount Everest als auch für das Wandern in den heimischen Bergen. In einer aktuelleren Ausgabe des Magazins des Deutschen Alpenvereins („Panorama“ 3/2013) wird der Berliner Höhenweg vorgestellt. Der alpine Normalverbraucher, an den sich der Artikel wendet, benötigt acht bis neun Tage für die Runde durch die Zillertaler Alpen. Dass es auch anders geht, wird dem Leser gleich in der Einleitung unmissverständlich klargemacht: „Den derzeitigen Rekord hält der Extrem-Bergläufer Markus Kröll, der 2012 die gesamte Strecke mit 13320 Höhenmetern in 23 Stunden und 45 Minuten bewältigte.“ Es geht immer auch um Extremes und um Rekorde, wenn wir zum Bergsteigen gehen, ganz gleich, auf welchem Niveau wir uns bewegen.

## Meine persönlichen Verwicklungen

Ich bin Psychologin und Psychotherapeutin und gehe seit über dreißig Jahren in die Berge. Dieses Buch ist daher auch eine Auseinandersetzung mit eigenen Erfahrungen beim Bergsteigen. Seit dem Jahr 1991 habe ich sieben Trekkings beziehungsweise expeditiionsartige Reisen in die Anden und den Himalaja unternommen. Einige davon privat organisiert, einige in einer organisierten Reisegruppe. Bei diesen Reisen ergaben sich viele Kontakte und Gespräche. Man lernt dabei Menschen kennen, mit denen man sich im normalen Leben nie austauschen würde. Man bekommt Einblicke in Lebensentwürfe, die sonst im privaten Bereich verborgen bleiben. Man kann Menschen in extrem belastenden Situationen erleben und sie dabei sehr schätzen lernen. Aber man kann auch Erfahrungen machen, auf die man gut hätte verzichten können.

Seit über drei Jahrzehnten bin ich also im Sommer und Winter in den Alpen unterwegs, mit ganz unterschiedlichen Partnern, auf Touren ganz unterschiedlicher Ausprägung. Persönliche Begegnungen aus diesen Aktivitäten fließen hier natürlich auch ein. Was ich konkret aus diesen Erfahrungen schildere, ist reine Literatur. Bei den auftretenden Akteuren handelt es sich um fiktive Personen, für die ich Anregungen aus meinen persönlichen Erfahrungen, Gesprächen und Begegnungen bezogen habe. Die Orte und Berge, die auftauchen, gibt es natürlich, wahrscheinlich bin ich auch einmal dort gewesen. Ich möchte Ihnen typische Geschichten erzählen, es handelt sich also in diesen Abschnitten weder um Wissenschaft noch um Journalismus. Allerdings denken, fühlen und verhalten sich einige Menschen wirklich so, wie es hier beschrieben wird.

Ich bin ein Bergsteiger, der schon mal auf das Seil getreten ist, sogar mit Steigeisen an den Schuhen ist mir das bereits passiert. Mir waren jene Bergpartner am liebsten, die vorgestiegen sind. Aus der Not heraus habe ich gelernt, auch selbst den Vorstieg zu übernehmen, und das hat mich viel über Emotionsre-