

# „Extreme Bergsteiger funktionieren wie Agenten des Neoliberalismus“

**Der Psychotherapeut, Autor und Bergsteiger Manfred Ruoß hat sich in seinem Berufsleben viel mit den Ängsten von Alpinisten auseinandergesetzt. Dabei ist ihm ein Typus aufgefallen: der narzisstische Bergsteiger.**

**Interview von Margarete Moulin**

**Herr Ruoß, Sie zeigen in Ihrem Buch „Zwischen Flow und Narzissmus“ auf, dass viele Extrembergsteiger pathologisch egoistische Persönlichkeitszüge aufweisen. Da haben Sie sich in der Bergsteigerszene vermutlich wenig Freunde gemacht?**

Klar, meine Analyse ist Gift für das Weltbild vieler Alpinisten. Natürlich bin ich an einer Grenze entlanggeschrammt, indem ich Persönlichkeitsmerkmale bei Personen feststelle, die gar nicht darum gebeten haben. Das ist im klinischen Sinne nicht korrekt. Aber wer seine Persönlichkeit in einem Buch ausbreitet, muss mit Kommentaren rechnen, das ist einfach Literaturkritik. Zumal ich die Auffälligkeiten mit Zitaten belegen kann. Man sollte sich eher fragen, was manche Bergsteiger dazu bringt, ihr Innenleben so hemmungslos zu präsentieren. Manche Fans haben mein Buch aber schon als Heldebashing empfunden.

**Sie sagen, dass hinter den wagemutigen Taten Menschen stehen, die vom Gefühl des Mangels und des Nichtgenügens getrieben werden. Trotzdem beweisen diese Alpinisten mit ihren Leistungen doch wirklich Mut. Können Sie diesen Widerspruch erklären?**

Bergsteiger, deren Selbstwert von immer neuen Taten und Erfolgen abhängt, sind – wie andere Menschen auch – von einer in-

neren Unsicherheit gepeinigt. Ihnen sitzt die Angst im Nacken, den Anforderungen nicht zu genügen. Um diese Angst zu vermeiden, versuchen sie, sich ihrer Leistungsfähigkeit ständig zu versichern. Nur so können sie Unsicherheit und Selbstzweifel in den Griff bekommen. Extreme Bergsteiger haben dann auch noch Probleme damit, ihre körperlichen und psychischen Grenzen wahrzunehmen. Ihre natürlichen Ängste, die ja Warnsignale sind, blenden sie aus. Um ihre Ziele zu erreichen, gehen sie immer weiter – wenn es sein muss, bis sie sterben. Damit lassen sich ganz außerordentliche Erfolge erzielen. Leider ist die Todesrate enorm, mitunter wirkt das Verhalten der Extremen suicidal. Für Freizeit- und Genussbergsteiger ist das kein Rezept. Trotzdem sind die Leistungen der Extremen natürlich überwältigend, ihnen gebührt Bewunderung. Dieser Zwiespalt lässt sich schwer auflösen.

**Aber das Verschieben von Grenzen gehört doch zur extremen Bergsteigerei!**

Die Frage ist: Was ist das Motiv? Wenn Menschen zwanghaft Grenzen verschieben und ständig über eigene Grenzen gehen, ist das ein gefährliches Muster. Menschen haben wie jedes lebende System Grenzen, körperlich und psychisch. Junge Männer leben mitunter in einem Zustand, in dem sie meinen, alles niederreißen zu können, sie fühlen sich wie Götter, man kennt das als Hybris schon

*„Wenn Menschen zwanghaft  
Grenzen verschieben und ständig  
über eigene Grenzen gehen, ist  
das ein gefährliches Muster.“*



*„Bergsteiger, deren Selbstwert von immer neuen Taten und Erfolgen abhängt, sind – wie andere Menschen auch – von einer inneren Unsicherheit gepeinigt.“*



lange. Narzissten ist gemein, dass sie eine entbehrungsreiche Kindheit hatten, oft ein broken home oder einen real oder emotional abwesenden Vater. Väter senden ja gerne die Botschaft: „Ich werde dich mögen, wenn du meinen Ansprüchen genügst. Ich denke nicht, dass du das schaffst.“ Klar, Kinder, die mit einer solchen Botschaft aufwachsen, entwickeln Selbstwertprobleme. Solche ‚Aufträge‘ führen Menschen in lebenslange Abhängigkeiten. Leistung erbringen, besser sein, höher steigen... Aber der Vater schaut nie hin, zeigt nie seine Anerkennung. So arbeiten sich die Betroffenen ein Leben lang an diesem Auftrag ab: Ich leiste und ernte Bewunderung, wenn ich schon keine Liebe bekomme. Das Gefühl der Sättigung dauert aber nicht an. Tatsächlich berichten ja viele Bergsteiger davon, dass sich eine innere Leere einstellt, wenn sie endlich ihr Ziel erreicht haben, auf dem Gipfel stehen oder die Route durchstiegen haben. Jeder Applaus verhallt einmal. Dann muss das nächste, noch krassere Projekt angegriffen werden.

**Sind das also Kontraphobiker, Ängstliche, die in halsbrecherischen Sportarten einen Haltegriff fürs Leben suchen?**

Den Begriff kannte ich noch gar nicht. Aber er passt. Ja, man kann sagen, extreme Bergsteiger sind oft auf der Flucht davor, ihre Bedürftigkeit wahrzunehmen. Ihre Vermeidungsstrategien sind das intensive Erleben in den Bergen und die Anerkennung, die sie dafür bekommen. Das bringt gute Gefühle. Verhalten, das positiv verstärkt wird, wird beibehalten und fortgesetzt. Sprich, ich muss mich dann nicht mehr mit meinen Ängsten und meiner inneren Leere auseinandersetzen. In der Psychotherapie macht man das Gegenteil: Man bemüht sich um Akzeptanz dessen, was einem widerfahren

**„Narzisst“ ist eine der letzten salonfähigen Beleidigungen.** Doch wer ist wirklich einer? Hinter dem Größenwahn pathologischer Narzissten verbirgt sich oft das Gegenteil. Die Betroffenen haben nicht einfach ein überbordendes Selbstbewusstsein. Vielmehr hängt ihr Selbstwert mehr als üblich von der Anerkennung anderer ab. Dadurch sind sie leichter kränkbar als andere Menschen. Eine abfällige Bemerkung oder berechnete Kritik können pathologische Narzissten auf eine steile Talfahrt schicken. Depressionen sind häufig die Folge. Foto: Blake Cheek

ist, was sich nicht mehr ändern lässt. Wenn ich etwas spüren und akzeptieren kann, löst sich langsam der Druck auf, ich kann aus meinem Vermeidungszirkel aussteigen.

**Was Sie über die traurige Kindheit gesagt haben, erinnert an die Biografien, die über politische Extremisten bekannt sind, egal ob Rechtsextreme, Linksextreme oder Salafisten.**

Ja, ich denke schon, dass bei Extremisten, bei Terroranschlägen immer auch ein psychologischer Faktor wirkt. Es handelt sich ja bei den Tätern meist um junge Männer. Bei diesen spielen Kränkungserfahrungen, Zurückweisungen, Scheitern eine Rolle. Es sind Männer mit einem instabilen Selbst. Indem sie zu Terroristen werden, erfahren sie Aufwertung. Sie haben Macht. Sie entscheiden über Leben und Tod, stehen im Vordergrund, sind wichtig. Ihr ganzes Leben hat einen Sinn gewonnen. Reinhard Karl soll ja anlässlich der Verleihung des Silbernen Lorbeerblatts zum damaligen Innenminister Gerhart Baum gesagt haben: Wäre er nicht Bergsteiger geworden, wäre er wahrscheinlich Terrorist geworden.

**Narzissen gelten als eher unangenehme Zeitgenossen. Müsste man trotzdem Mitgefühl mit ihnen haben?**

Na ja, Narzissen sind erst einmal charmant, sehr gewinnend. Man sucht schon auch ihre

Nähe, kann sich in ihrem Glanz sonnen, an ihren Erfolgen teilhaben. Andererseits leidet man früher oder später unter ihren belastenden Eigenschaften, fühlt sich ausgebeutet, benutzt. Sie selbst leiden auch massiv, denn sie geraten oft in Konflikte, scheitern im Beruf und in sozialen Beziehungen, sind schließlich einsam. Gescheiterte Narzissen, davon gibt es viele, sind arme Menschen, haben sich verrannt und finden keinen Weg für sich. Oft treten ernste Depressionen oder Suchterkrankungen auf.

**In dem „Einerseits“ schwingt ein „Andererseits“ mit...**

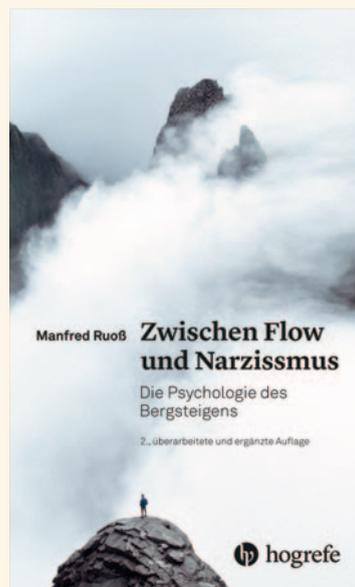
Andererseits sollten wir nicht einfach unterscheiden zwischen den „bösen“ Narzissen und „uns“, den anderen. Wir alle haben narzisstische Bedürfnisse, brauchen Anerkennung. Diese Persönlichkeitskomponente steckt in uns. Die Frage ist, wann wird es schädlich? Ab wann werden wir zu einer Last, zunächst für unsere Mitmenschen, später auch für uns selbst? Denn es ist ein Fakt, dass Narzissen, um ihren Selbstwert zu stabilisieren, ständig Applaus brauchen, um die sogenannte narzisstische Zufuhr zu erhalten. Narzissen sind in der Hinsicht ein Fass ohne Boden. Partner am Berg werden zu Erfüllungsgehilfen gemacht und nach Bedarf gewechselt. Empathie ist nicht ihre Sache. Und – sie wollen bestimmen, können schlecht kooperieren.

**Martin Ruoff erhielt für seine schonungslose Analyse des Extrembergsteigens viel Kritik, aber noch mehr Lob.**

## Zur Person

Dr. Manfred Ruoff, Kaufbeuren, geboren 1956. Studium der Psychologie, Promotion und Habilitation. Psychologischer Psychotherapeut, Verhaltenstherapie, in eigener Praxis. Beiträge zur Psychologie des Bergsteigens und zur therapeutischen Nutzung von Naturerleben. Seit 1980 zu allen Jahreszeiten und weltweit in den Bergen unterwegs. Autor von Artikeln und Büchern zu wissenschaftlichen Themen wie Sprache, Gehörlosigkeit und Schmerz. 1999 erhielt er den Deutschen Schmerzforschungspreis. In seine Praxis kommen vielfach Menschen mit Depressionen und Angststörungen. Nachdem er das Buch „Zwischen Flow und Narzissmus“ geschrieben hatte, erntete er Kritik von „Extrembergsteigern“, aber bekam zugleich auch etliche therapeutische Anfragen von „Extremen“, die sich in seinen Ausführungen wiederfanden.

**Manfred Ruoff: Zwischen Flow und Narzissmus – Die Psychologie des Bergsteigens**



### **Warum reagieren narzisstische Menschen eigentlich so unsouverän bei Kritik?**

Weil jede Kritik, sei sie noch so klein oder legitim, sofort ihr gesamtes fragiles Selbst in Frage stellt. Da wackelt die ganze künstliche Sicherheit. Um das nicht zu spüren, schalten die Betroffenen in den Angriffsmodus. Es folgen dann klassischerweise die Herabsetzung und die Verächtlichmachung des Kritikers, möglichst im Beisein anderer. Kritik löst große Ängste aus.

### **Wo wird Narzissmus am Berg gefährlich?**

Wenn Menschen neben dem Bergsteigen keinen anderen Lebensinhalt mehr kennen, wenn sie sich ihren Selbstwert nur noch aus ihren Touren holen. Und dann auch wirtschaftlich davon abhängig werden. Dann brauchen sie Sponsoren, die Öffentlichkeit und heute die ständige Präsenz in den Onlinenkanälen. Gefährlich wird es, wenn die Konkurrenz groß ist, weil immer riskantere Projekte verfolgt werden müssen, um im Fokus der Öffentlichkeit zu bleiben. Wir alle kennen die Opfer, trauern, aber nehmen es am Ende mit einem Achselzucken hin. Das gilt für professionelle Bergsteiger. Aber auch wir Amateure sind davon betroffen. Mal ehrlich – wer steht nicht unter einem gewissen Konkurrenzdruck? Wir vergleichen doch oft genug die Kletterschwierigkeiten, die Zahl der Seillängen, die Kühnheit der Tour, die Höhe des Gipfels, die Länge der Tour, unsere Begehungszeit, die Steilheit der Abfahrt... Es täte uns allen gut, Natur nicht als Spielplatz für unsere Eitelkeiten zu missbrauchen.

### **Die Sehnsucht nach intensiven Erlebnissen ist aber doch legitim. Wir leben in einer wahnsinnigen Welt, in der wir unsere Lebenszeit verschleudern mit Schreibtischhockerei, fadem Papierkram und Stunden im Auto. Man will doch mal was Wildes spüren, will merken, dass man am Leben ist!**

Natürlich. Der Aufenthalt in der Natur ist ja prinzipiell gut für die Gesundheit, körperlich und seelisch. Gerade in den Bergen können wir ins Gleichgewicht finden. Wir können intensive Erlebnisse haben, Ängste bewältigen, Erfolge feiern, den Körper spüren. Wenn wir Schwierigkeiten überwinden, nach der Anspannung von einem Glücksgefühl überflutet werden, ist das toll, dieser Kontrast bringt Würze ins Leben. Das kann aber ins Gegenteil kippen, wenn wir süchtig nach diesem Kick werden, die Schwierigkeit immer weiter steigern müssen. Und ja, wir sind einge-

**Der Ausdruck Narzissmus steht alltagspsychologisch und umgangssprachlich im weitesten Sinne für die Selbstverliebtheit und Selbstbewunderung eines Menschen. Davon abzugrenzen ist die narzisstische Persönlichkeitsstörung.** Foto: Daniel Sperger



spannt in eine Welt, die mit ihrer Fixierung auf Wachstum total wahnsinnig ist. Aber die Extremen, die die Öffentlichkeit brauchen und suchen, funktionieren selbst wie Agenten des Neoliberalismus. In Reinform leben sie das Credo „Wenn sich jeder nur um sich selbst kümmert, ist allen am besten gedient“.

### **Muss man vielleicht einfach Narzisst sein, um Extremleistungen zu erbringen?**

Aber nein! Es gibt viele exzellente Bergsteiger, die nie die Öffentlichkeit gesucht haben, die nie unter dem Druck standen, ihre Taten in Echtzeit zu präsentieren. Es gibt wie in allen Lebensbereichen Menschen, die die Freude am Tun erfüllt, denen das persönliche Erleben Belohnung genug ist, die unabhängig sind vom Applaus. Wir filtern die Realität so, dass wir besondere Leistungen einzelnen Akteuren zuordnen, wir scheinen ein Bedürfnis nach Helden zu haben. Tatsächlich sind neue Erkenntnisse oder Entdeckungen immer das Ergebnis der Zusammenarbeit vieler Personen. Wir nehmen aber am Ende die Person wahr, die sich auf die Bühne stellt und ruft: „Ich habe Feuer gemacht.“ Wir übersehen all die, die das Holz gesammelt haben und die den Feuerstein zurechtgeschlagen haben.

### **Warum wird dann der Ego-Typus in Alpinkreisen so beklatscht? Oder ist die Community einfach Abbild einer „the winner takes it all“-Gesellschaft?**

Natürlich ist die Art, wie wir auf die Berge steigen, nur ein Abbild unserer Gesellschaft. Wir haben ein tiefes Bedürfnis danach, uns als wirksame Menschen zu sehen, die sich Ziele setzen und erreichen. Die die Kontrolle haben und mit eisernem Durchhalten alles erreichen können. Wir bewundern die Extremen in den Bergen dafür, dass sie all das in reiner Form verkörpern. Wir übersehen, dass wir Täuschungen, Kontroll- und Kompetenzillusionen aufsitzen. Über die Natur haben wir keine Kontrolle. Weshalb sonst ist die Liste der Bergopfer so lang?

### **Wieso sind wir dafür so blind?**

Dahinter steht unser eigenes Bedürfnis, Kontrolle auszuüben. Aber zum Leben gehören Angst und Scheitern. Niederlagen einstecken, sich von Zielen verabschieden – erwachsene Menschen müssen das aushalten können. Eine Meinung wie „Ich steh über meiner Angst“ führt halt viele Bergsteiger ins Verderben, zu Unfällen, in den Tod. Im psychotherapeutischen Sinn geht es darum, ein funktionales Verhältnis zur Angst zu bekommen. Angst ist eine unserer großen Emotionen, sie begleitet uns durch das Leben. Wir dürfen uns von ihr nicht verklären lassen, wir dürfen sie aber auch nicht ausschalten. Wir müssen sie als unangenehmes, aber protektives Gefühl annehmen und angemessen darauf reagieren. Wegmachen kann man die Angst nicht. ■