



Tür

zum Glück

Die Erfahrung des Glücks in den Bergen

Es gibt das Leseglück. Ich finde es an vielen Stellen und weiß, wo ich suchen kann. Texte über das Glück würde ich dabei jedoch nicht in die engere Wahl ziehen. Ich würde befürchten, mich durch Unterscheidungen von länger anhaltenden und kürzer währenden, reiferen und unreiferen usw. Glücksarten durchbeißen zu müssen – eine dröge Aussicht. Wie nun verhindern, dass der eigene Text ins gleiche Fahrwasser gerät?

Martin Schwiersch



Foto: H. Düringer

Ich entdecke einen Ausweg: Auch ohne sich mit dem Glück beschäftigt zu haben, weiß ein Mensch in der Regel, wie es sich anfühlt, glücklich zu sein. Das sei also der Ansatzpunkt: statt das Glück die Erfahrung des Glücks in den Bergen zu untersuchen. Erleichtert lege ich die ersten Textentwürfe weg und schlage das aktuelle ZEIT-Magazin auf. Und was finde ich: Einen Aufschrei des Kolumnisten Martenstein über den derzeitigen allgemeinen Glücksfuror. „Die Suche nach dem vollkommenen Glück ist der Totalitarismus des kleinen Mannes“ ätzt er und hängt die Latte angenehm tiefer: „Du kannst einen *geglückten Moment erkennen und auskosten. Mehr geht nicht, mehr ist nicht im Angebot.*“ Erkennen

und auskosten. Das leuchtet ein. Dann kann es nicht so verkehrt sein, der Erfahrung des Glücks in den Bergen nachzuspüren.

Glück in oder auf den Bergen

Vom Glück in den Bergen spreche ich, da es ja auch allgemein heißt, dass Bergsteiger „in“ die Berge gingen. Diese Redeweise hat mich allerdings schon immer verwundert, denn sie klingt, als würden Bergsteiger die Berge aufsuchen, damit diese sie umhüllen. Meist jedoch wollen sie auf die Berge hinauf – und wenn nicht auf einen Gipfel, dann doch ans obere Ende des Kars, um von dort den ganzen Pulverschnee- hang zu haben, oder ans Ende der Klettertour, um sie ganz ge-

klettert zu sein. Da ich gern daran glauben mag, dass Sprache oft klüger ist als der, der sie verwendet: Könnte in dieser Diskrepanz zwischen dem Streben der Akteure („hinauf“) und der sprachlichen Zusammenfassung ihres Tuns („hinein“) nicht ein Schlüssel bei der Suche nach der Erfahrung des Glücks beim Bergsteigen sein?

Glück im Tun oder im Ergebnis

„Auf den Bergen“ verweist auf das Glück, das sich nach Erreichen eines Ziels oder eines Ergebnisses (der Gipfel, der Durchstieg, der ganze Pulverschnee- hang) einstellt, „in den Bergen“ auf das Glück des Tuns, das wohl am stimmigsten durch Csikszentmihalyi im Begriff des „flow“ zusammengefasst wurde (der „Fluss“ des Aufstiegs, der Kletterbewegung, des Schwingens). Aber kann man diese Erfahrungen voneinander trennen? Mir scheint, dass wenn nur eine dieser Bedingungen vorliegt, die Glückserfahrung einen Makel erhält: „*Unter dem Gipfel waren die Verhältnisse zu schlecht zum Weitergehen, aber es war ein guter Versuch.*“ „*Zum Durchstieg hat's gereicht, aber ich hab' so geschottert.*“ Das reine Strahlen verströmt derjenige, der sein Ziel mit Stil erreicht hat.

Und er kann in Ruhe schweigen, braucht nichts zu rechtfertigen. Das erreichte Ergebnis vervollkommt den Weg und der Stil des Wegs das Ergebnis.

Doch nun zur Erfahrung an sich. Ich befrage mich selbst. Wann habe ich mich in diesem Jahr in den Bergen glücklich gefühlt, und hat es dabei das Glück des Ergebnisses und das Glück des Tuns gegeben? Sofort stehen zwei Situationen vor meinem inneren Auge: Der Sog der letzten Meter zum Gipfel, der von unten aussieht, als ob nur eine Person Platz hätte, die Spurarbeit den scharfen Schnee- grat hinauf, als Erster in dieser Schönwetterperiode; der dabei zu spürende Energieschub und die Entdeckerneugier, wie es wohl auf der anderen Seite hinunter aussieht – als ein Beispiel für das Glück, ein Ergebnis, ein Ziel zu erreichen. Zerstört und zerschunden auf der Boulder- matte zu liegen, den widerspenstigen überhängenden Riss, der mich gerade zum x-ten Male abgeworfen hat,

Infos zum Autor

Dr. Martin Schwiersch ist Psychologe, Erlebnispädagoge, Buchautor und staatl. geprüfter Berg- und Schiführer. Er lebt in Deutschland und arbeitet als niedergelassener Psychotherapeut. Für den Alpenverein ist er seit Jahren v. a. in der Jugendarbeit aktiv.

in wilder Wut und gleichzeitig resigniert über mir noch einmal zu prüfen: „Verdammt, wie soll das bloß gehen!“, das Herz pocht, der Körper tobt, die Haut schmerzt, ich bin voll lebendig, habe alles gegeben; mein Kletterfreund amüsiert sich über uns beide, genauso geschunden und ebenso glücklich – Glück des Tuns.

Zwei verschiedene „Glücke“

Glück kann nicht in den Plural gesetzt werden. Kann es also wirklich verschiedene Arten des Glücks geben? Wenn ich die beiden geschilderten Glücks-

momente noch einmal durchgehe, verschwimmen die Unterschiede: Der Glücksmoment beim Aufstieg zum Gipfel stellte sich bei den letzten Schritten vor dem Gipfel ein, also während des Tuns. Der Gipfelausblick selbst war schön, jedoch erwartbar, auch der Tiefblick in die verschneiten Rinnen vor uns. So beschreibt es auch Oswald Ölz: „Das Glück der letzten Schritte auf einen Gipfel, den man sich jahrelang gewünscht hat, ist nicht beschreibbar.“ Er spricht nicht davon, auf dem Gipfel zu stehen. Und beim Bouldern? Das

Glücksgefühl entstand unmittelbar nach der Entscheidung, aufzuhören, also im Moment des Ergebnisses (in diesem Fall eines Scheiterns). Ziel und Weg hängen also offenbar so eng zusammen, dass ein Gegeneinander-Auspielen müßig ist. Die Sprache hat wohl doch recht: Es holpert, zu sagen, „er (oder sie) findet das Glück auf den Bergen“, es klingt stimmiger, vom Glück in den Bergen zu sprechen.

Übergang und Intensitätsveränderung

Wenn also nicht unbedingt das Tun und nicht unbedingt das

Ergebnis Momente des Glücks bereitstellen, was dann? Ich befrage wieder die obigen Glücksmomente und stelle fest, dass es sich beide Male um Übergangsmomente handelte mit einer Veränderung der Intensität. Ich fange mit dem Bouldern an: Wer während der kurzen Momente des eigentlichen Boulderns sich noch glücklich fühlen kann, bouldert wahrscheinlich nicht hart genug. Währenddessen besteht das Bewusstseinsfeld aus Anspannung, Konzentration, Schmerz, dem blitzkurzen ungläubigen Staunen, den Zug wi-

Arten des Glücks



Voltaire, Schriftsteller und Philosoph

Da es sehr förderlich ist für die Gesundheit, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.

Helma Schimke, Pionierin des Frauenbergsteigens

Glücksgefühl wächst aus jeder Begegnung mit einem Berg, aus Wind und Wolken, aus dem Duft der Latschen, aus der Stille, aus der Berührung eines sonnen-



gewärmten Steines. Es ist ein Segen des Altwerdens, in diese Empfindungswelt immer tiefer einzutauchen.

Ich erinnere mich an die letzte Seillänge in einer Granitwand, als ich mit wunden Handflächen einen Block greife, ich spürte ein stacheliges Etwas – ein Nest aus Bergkristallen. Unvergessen bleibt dieser Blütenstrauß, den der Berg mir schenkte ...

Peter Habeler, Bergsteigerlegende

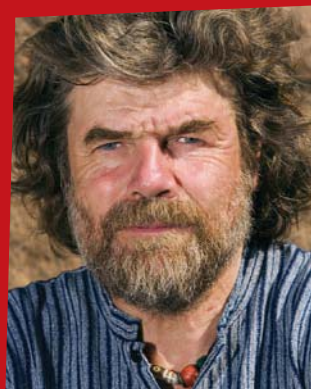
Wahrscheinlich ist es doch die Ausschüttung der Endorphi-



ne, dieser unglaublichen, auch schwer erklärbaren Glücksgefühle beim Erreichen eines Gipfels, keineswegs aber nur auf den hohen Bergen, sondern einfach weil das gesteckte Ziel erreicht wurde. Das kann der „Kitzkopf“ sein und vielleicht auch der Everest. Bei mir sind es einfach alle Gipfel, die ich erreichen durfte ...

Reinhold Messner, Bergsteigerlegende

Je höher der Gipfel, je größer Anstrengung und Gefahr, umso intensiver ist das Erlebnis, aber da ist kein Platz für das Gipfelglück. Die Euphorie kommt nachher, wenn ich wieder unten bin, zurück aus der menschenfeindlichen Welt der Extreme. Das Zurückkommen ist wie eine Wiedergeburt und mit nichts sonst zu vergleichen.



Anna Stöhr, Sportkletterin (Bouldern)

Ein letzter Griff in den Chalkbag, das Magnesia kitzelt in der Nase – ich bin kurz davor, in meinem Projekt alles zu geben. Ich drehe mich noch einmal um und nicke meinem Seilpartner zu – ich grinse die Wand an, weil ich weiß, dass jetzt nur noch eines zählt, nämlich Vollgas – der erste Griff an den Fels: Jetzt geht's los!

Yvonne Markl, Landesteamleiterin der Alpenvereinsjugend Tirol

Für mich ist einer der herausragendsten Momente das „Drü-



der Erwarthen hinbekommen zu haben – kein Platz für Glück. Die Glücksempfindung stellte sich danach ein. Und auch beim Gipfelaufstieg lag der erste Glücksmoment kurz unterhalb des Gipfels: der Aufstieg fast beendet, der Gipfel noch nicht erreicht, wenn auch sicher – wiederum ein Übergang. Und in beiden Fällen auch eine Veränderung der Intensität: Wir haben ihn! Anspannung fällt ab, neue Energie wird fühlbar, wir sind frei, die letzten Schritte zu genießen oder noch so richtig hinaufzuwühlen. Diese Mischung aus „Übergangsmoment“ und „Intensitätsveränderung“ höre ich auch aus Arnold

Lunn's Statement heraus: „*Wenig Momente sind so ganz voller Befriedigung wie jene, unmittelbar nachdem man sicheren Boden erreicht hat.*“

Der Türspalt der Reflektion

Ich bezweifle, ob die von Extrembergsteigern immer wieder geschilderten Momente der vollständigen Verschmelzung mit dem eigenen Tun in Extremsituationen wirklich etwas mit der Erfahrung von „Glück“ zu tun haben, abgesehen davon, dass man es braucht, um sie zu überleben. Sie (sowohl die

Momente wie die Situationen) sind zu intensiv für das Glück. Die Erfahrung, glücklich zu sein, braucht einen Moment der Reflektion, des Innewerdens. Ich muss merken, dass ich glücklich bin. Ich kann aber nur etwas merken, wenn mein Geist frei genug ist, um eine Handbreit hinter das Tun zu gehen. Die Intensität muss ein bisschen herunterreguliert werden, damit die Tür der Reflektion ein wenig aufgehen kann; durch diesen Spalt strömt die Erkenntnis und die Erfahrung des glücklichen Moments.

Die Tür zum Glück

... kann natürlich zu jeder Zeit geöffnet werden. Manchmal passiert es sogar, dass ich erst später begreife, wie glücklich ich mich in einer vergangenen Situation gefühlt habe. Eine mittlere Intensität, ein Moment des Übergangs (nach der Tour im Café oder beim Ausklang am Einstieg, vor dem Abstieg, beim Nachsinnieren auf der Heimfahrt oder Jahre später in der Erinnerung) – Reflektion entsteht und macht das erfahrene Glück erkenn- und auskostbar. ■

ber-Stehen“. Besonders beeindruckend erlebe ich das bei einer imposanten Inversionswetterlage, wenn das Tal mit einem wallenden Nebelmeer ausgefüllt ist und schließlich noch vom Vollmond beleuchtet wird. Über meinem Kopf die funkelnden Sterne, unter meinen Füßen der glitzernde Schnee. Für mich gehört dieser Anblick zum lohnendsten und befriedigendsten Erlebnis beim Bergsteigen.

David Lama, Sportkletterer und Extrembergsteiger

Bei meinen Alpinprojekten bin ich während der Kletterei meist

so fokussiert, dass kaum Glücksgefühle aufkommen – auch nicht am Gipfel. Wirklich glücklich bin ich erst, wenn ich mit meinem Partner wieder zurück im Basecamp bin und von unten begutachten kann, was entstanden ist. Ein gelungenes Projekt ist immer die Umsetzung einer Vorstellung. Eine Vorstellung, wie ich sie zum Beispiel am Cerro Torre hatte oder wie ich sie jetzt in Hinblick auf die noch undurchstiegene NO-Wand des Masherbrum in mir trage. Erinnerungen von solchen Projekten Revue passieren zu lassen, löst auch Jahre nach deren Gelingen noch Glücksgefühle in mir aus.

Hansjörg Auer, Alpinist aus Leidenschaft, Extremkletterer

Ich glaube, man muss zwischen zwei Dingen unterscheiden. Um „glücklich zu sein“ reicht es für mich, generell in den Bergen zu sein, um Klettereien, Abenteuer und Erlebnisse mit meinen Freunden zu teilen. Jedoch für das „be-



sondere Glücksgefühl“ müssen sich meine Erwartungen, die ich für ein bestimmtes Projekt habe, bestmöglich erfüllen. Ich nehme mir ein klares Ziel vor, gib persönlich alles, was ich habe, und wenn dann die Waage im Gleichgewicht steht, dann passt's. Man kann um den Brei herumreden, wie man will, aber der Moment des Erfolges ist es eben, der dieses besondere Gefühl ausmacht, wenngleich es oft erst viele Tage später emotional sichtbar wird.

Christian Waldner, Extremslackliner

Für mich ist Glück der eine Moment, wenn ich mit den

Naturgewalten und den Objekten, die ich begehe, verschmelze. Der Moment, wo ich eine Highline zum ersten Mal begehe, mich auf sie einstelle und mich dann von ihr tragen lasse. In diesen Momenten bin ganz bei mir und alle vorausgegangenen Anstrengungen in der Vorbereitungsphase sind wie weggewischt. Nur dieser Moment zählt und bringt mir ein unbeschreibliches Glücksgefühl.

