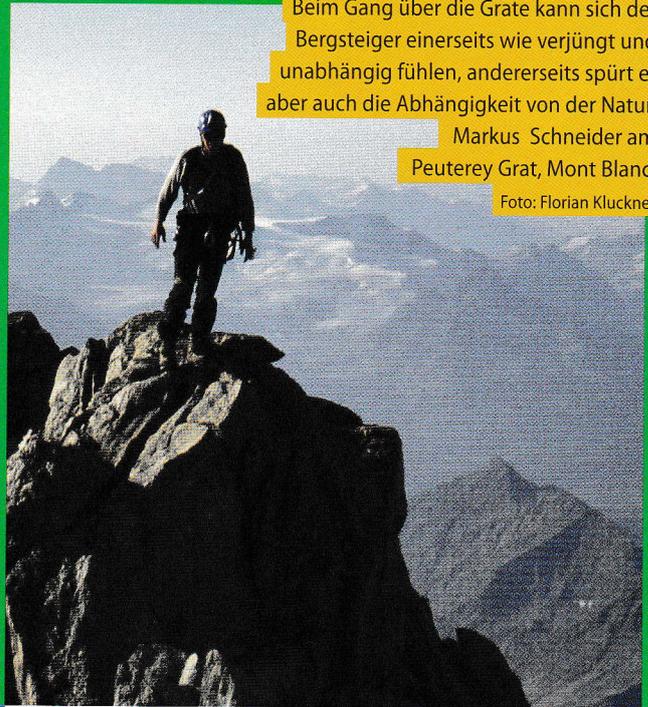


# WERTE IM BERGSTEIGEN

Von Florian Kluckner

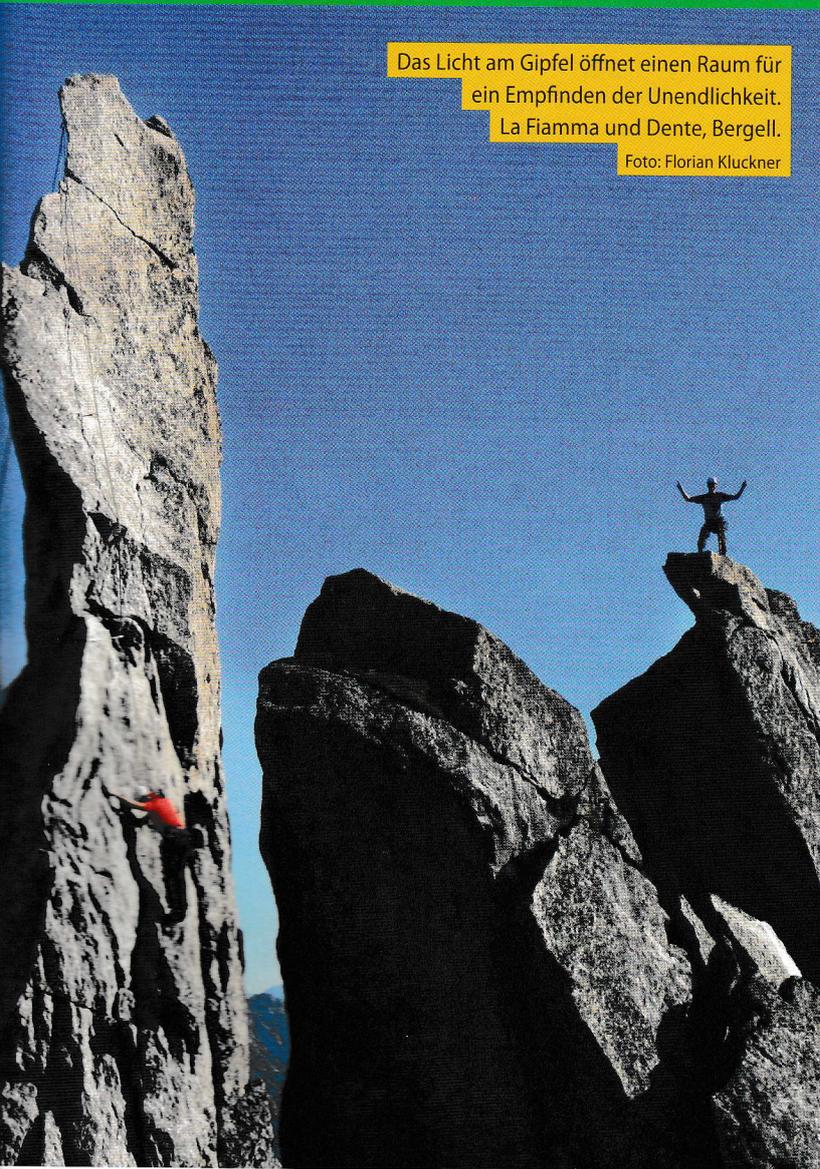
Die Berge sind eine Welt des Rhythmus. Jeder Berg, mit dem einmal längeren, dann wieder steiler ansteigenden Verlauf seiner Grate, seinen Wänden und Flanken zeigt Bewegungen. Jeder Berg ist einzigartig in seiner Form und einzigartig in seinem Ausdruck. Er ist gleichmütig, still und unbewegt. Wir als Menschen bewegen uns auf leichteren oder schwierigeren Wegen am Berg und gewinnen dabei viele unterschiedliche, oft tiefgründige und prägende Erfahrungen. Wir bemerken, dass sie einerseits unser Leben bereichern, andererseits aber auch schwer zu fassen und zu beschreiben sind. Sie entweichen in das Unbewusste, Unkonkrete und verbleiben somit im Geheimnisvollen.



Beim Gang über die Grate kann sich der Bergsteiger einerseits wie verjüngt und unabhängig fühlen, andererseits spürt er aber auch die Abhängigkeit von der Natur.

Markus Schneider am Peuterey Grat, Mont Blanc.

Foto: Florian Kluckner



Das Licht am Gipfel öffnet einen Raum für ein Empfinden der Unendlichkeit.

La Fiamma und Dente, Bergell.

Foto: Florian Kluckner

Über einige dieser Erfahrungen sprach Heinz Grill bei der Veranstaltung „Alpinismus-die Eroberung des Unnützen“ in Meran und benannte seinen Vortrag mit „Werte im Bergsteigen“. Dies aus seiner langjährigen Erfahrung als Bergsteiger, als auch aus seiner seelisch-geistigen Sichtweise. Heinz Grill hat diese Werte im Bergsteigen an fünf verschiedenen sogenannten Erlebensformen veranschaulicht. Er benannte sie mit: „die Form“, „das Licht“, „das Grenzüberschreiten“, „die Weite“ und „die Einsamkeit“.

Seine Absicht war es, mit den Schilderungen dessen, was er beim Bergsteigen erlebt, an dem großen Erfahrungsschatz der anwesenden Bergsteiger anzuknüpfen und Begriffe zu finden, welche die Bergerlebnisse genauer beschreiben als mit den Worten schön oder nicht schön. Sehr interessant war der Zusammenhang dieser Erlebensformen mit gesundheitlichen Aspekten und welche Bedeutung sie für das alltägliche Leben haben könnten.

Als erste dieser fünf benannten Formen des Erlebens möchte ich „DAS GRENZÜBERSCHREITEN“ anführen.

Dieses Grenzüberschreiten wird von vielen Bergsteigern als „die Essenz des Alpinismus“ angesehen. Mit dem Grenzüberschreiten ist jene Erfahrung gemeint, bei der kritische oder heikle Situationen am Berg überstanden werden. Dies kennt sicherlich jeder Bergsteiger.

Dabei sind wir letztendlich doch auf uns selbst



Die Nordwand ist von einer kühlen und klaren Atmosphäre geprägt, man erlebt sie ernst. Florian Kluckner in der „Vinatzer“ Führe, Rodelheilspitze, Sellagruppe, Dolomiten. Foto: Sandra Schieder



und unsere Entscheidungen angewiesen und müssen auch ganz persönlich die Verantwortung und Konsequenzen für unsere Handlungen tragen. Dieses Grenzüberschreiten und Überwinden von Schwierigkeiten kann bildlich gesprochen ein Tor für eine neue Erfahrung eröffnen und damit auch unser Bewusstsein erweitern. Bleiben wir zuhause am bequemen Sofa sitzen, können wir diese Erfahrung nicht gewinnen. Das Grenzüberschreiten fördert nach Aussage von Heinz Grill die bei Bergsteigern oft wahrnehmbare Individualität und Unabhängigkeit. Grenzüberschreiten heißt aber nicht, sein Leben leichtfertig auf das Spiel zu setzen! Es bedeutet, sich einer Herausforderung zu stellen, sie zu durchleben und zu überwinden und damit einen Schritt nach vorn zu tun. Dadurch findet Entwicklung statt. Dazu ist auch Mut erforderlich.

Diese Situation kann aber nicht nur beim Bergsteigen entstehen, sondern auch im alltäglichen Leben, wenn man mit Zweifeln, Ängsten und Unsicherheiten konfrontiert ist. Dies kann beispielsweise sein, wenn man vor einem Publikum sprechen will oder soll und sich dazu mutig überwinden muss. Das Grenzüberschreiten stärkt, wie man bemerken kann, das Selbstbewusstsein und damit auch das Nervensystem.

#### Als eine weitere Erlebensform wurde „DIE WEITE“ benannt

Schon der italienische Philosoph und Bergsteiger Domenico Rudatis (1898-1994) sagte, dass man in den Bergen ein Gefühl findet, das man mit „dem Kosmos etwas näher zu sein“ bezeich-



Morgendliches Licht: Die Konturen im Vordergrund zeigen sich sehr differenziert. Thilo und Sylvia Behla mit Blick auf die drei Zinnen und Paternkofel, Dolomiten. Foto: Florian Kluckner

nen könnte. Also ein eher kosmisches Gefühl, nicht nur die Enge des Materiellen. Sicherlich schätzen viele Bergsteiger die Tatsache, dass man sich in der höheren Lage der Berge freier fühlt, die Belastungen und Sorgen des Alltags zurück bleiben. Man ist empfindungsmäßig sicherlich etwas wie herausgehoben, mehr im Außen, in der Weite und Leichtigkeit des Luftraumes, in der man freier durchatmen kann und sich damit auch freier fühlt. Heinz Grill bezeichnet das Luftelement als kosmisches Element. Für ihn war es in den Bergen eine sehr schöne Erfahrung, die Weite im Außen und zugleich ein Zentrum im Inneren zu erleben. Diese beiden Aspekte gehören für ihn zusammen. Die Weite ist für ihn ein Element der Seele, da es nicht ein Gefühl ist, das vom physischen Körper abhängig ist. Viele Menschen gehen in die Berge, weil sie diese Weite finden möchten, weil sie sich freier fühlen möchten als in den konventionellen Strukturen. Beim Durchsteigen einer Felswand erleben wir diese Weite allerdings kaum, in der Wand sind wir eher wie gefangen. Dann aber, nach der Überwindung der Wand können wir mit dem Erreichen des Gipfels die Weite erleben.

Die Weite kann aber auch bei bestimmten Bewegung erlebt werden, auch beim Klettern. Dies zeigt sich im Ausdruck der Bewegung. Wenn die Bewegung nicht an den Körper fixiert ist, sondern sicher, leicht und frei von Angst ist, kann man dies erkennen. Der Bewegungsansatz liegt dabei in

der Körpermitte, im Bereich der Nieren. Die Wirbelsäule wird von diesem Bereich ausgehend dynamisch nach oben aufgerichtet. Diese Bewegung können wir auch auf einem Stuhl ausführen.

Die Schultern und der Nacken sollen so weit wie möglich gelöst bleiben. Wir können dann bemerken, wie auch im Bewusstsein eine weite und freie Übersicht entsteht. Bei Problemen mit dem Rücken ist es sehr vorteilhaft, die Bewegung im Bereich des Zwerchfells anzusetzen um eine Weite Richtung des Kopfes zu erzeugen. Bei intellektuellen Überlastungen und Verausgabungen neigt man dazu, sagt Heinz Grill, die Stabilität und Substanz im unteren Rücken zu verlieren. Klettern ist eine gute Möglichkeit, sich gerade im Bereich der mittleren Wirbelsäule und des sogenannten Sonnengeflechtes in weiten Bewegungen zu üben und sich ihrer dabei bewusst zu werden.

#### Als weitere Erlebensform wurde „DAS LICHT“ benannt.

Mit dem Licht stoßen wir auf einen sehr sensitiven Bereich. Was kann mit dem Licht gemeint sein? Wenn der Tag anbricht und die Strahlen der Sonne auf die Erde scheinen, wird für uns Menschen die Welt mit ihren unterschiedlichen Farben und Formen sichtbar. An einem ruhigen, freundlichen und sonnigen Tag bemerken wir, dass uns die Erscheinungen der Welt freudig entgegen kommen und es auch uns selbst leicht fällt, eine natürliche Beziehung zur Natur herzustellen.

In der einladenden Südwand am Torre Venezia: Nach Heinz Grill schenkt die Südwand eine wertvolle Zentrierung auf die Willensimpulse, Sandra Schieder in der „Tissi“ Führe, Torre Venezia, Civatta, Dolomiten. Foto: Florian Kluckner



Es entsteht Vertrauen, Freude und Sicherheit. Ist im Gegensatz dazu das Licht der Sonne beeinträchtigt, können unsere Sinne die Umwelt nicht so einfach und deutlich in ihrer Differenziertheit und Einzigartigkeit wahr nehmen – keine Beziehung entsteht, die Freude und das Gefühl der Sicherheit bleiben aus. So wird vorstellbar, wie die Art des Lichtes die Atmosphäre, in der wir uns bewegen, beeinflusst und bildet. Ein vergleichendes Betrachten kann

diese Tatsache veranschaulichen: Dazu kann man zum Beispiel einmal das weiche, wie Gold erscheinende Licht im Sarcatal nördlich des Gardasees mit dem klaren, fast kristallinen Licht der Dolomiten vergleichen. Aber auch jedes Land hat sein spezielles Licht und seine spezielle Atmosphäre, schreibt Heinz Grill. In den Nordländern, wie in Deutschland und Österreich, kann das Licht etwas kälter, aber auch klarer erscheinen als im Gegensatz dazu das weiche, aufnehmende Licht der südlichen Regionen wie in Italien. Dieses Licht im Süden hat wohl auch deshalb viele Maler fasziniert, inspiriert und angezogen.

Auf unserem Weg in die Berge können wir je nach Exposition der Wände und Flanken eine unterschiedliche Atmosphäre und Lichtqualität wahrnehmen. Es ist weitgehend bekannt, dass die schattseitigen Nordwände eine rauere und ernstere Atmosphäre in sich tragen als die einladenden, sonnigen Südwände. Die Ostwände, welche

als erste die Strahlen der Sonne empfangen, erscheinen wie in einem Erwachen und zeigen die einzelnen Formen und Strukturen sehr differenziert. In der Westwand hingegen erfreut sich der Kletterer an den erwärmenden Strahlen der Sonne, die ihn in den letzten Seillängen zum Gipfel begleiten, bevor sie die einzelnen Felsformen und die Natur wie ruhig werden lässt und mit einem einheitlichen, weichen und verbindenden Lichtkleid umhüllt. Das Licht bestimmt die Atmosphäre. An ihr können wir erkennen und bemerken, wann Gefahren aufkommen und wo wir besonders aufpassen müssen. Nach der Aussage von Heinz Grill trägt auch jeder Mensch in sich ein Licht, das nach seiner Art des Denkens und Fühlens die Atmosphäre, zum Beispiel in einem geschlossenen Raum, bestimmt.

**In den Bergen können wir uns die Zeit und Muße nehmen, um diese Zusammenhänge zu erforschen.**

## DER TKI IST STOLZ AUF SEINE CHRONIK!

Anlässlich der heurigen Jahreshauptversammlung im Bierwirt in Innsbruck – Amras präsentierte Winfried Schatz, Hüttenwart der Franz-Senn-Hütte und der Pfeishütte, sein neuestes Buch „Der Touristenklub Innsbruck und sein Hützenschatz“.

Das Werk erzählt die bewegte, spannende und teilweise amüsante Geschichte des über 130 Jahre alten Vereines, der erst nach dem Zweiten Weltkrieg zur dritten Alpenvereinssektion in der Landeshauptstadt wurde. 1883 gründete Dr. Josef Stadler mit Gefährten die „Section Innsbruck-Wilten“ im Österreichischen Touristenklub (ÖTK), zehn Jahre später war man bei einem Mitgliederstand von über 200 Personen stolz auf fünf Schutzhütten und eine Wetterschutzhütte samt umfassendem Wegenetz. So ganz nebenbei hatte man noch die Bauaufsicht bei drei weiteren Unterkünften geleistet ... Gemeinschaftsfahrten, Vorträge zu alpinen Themen, Kränzchen und Bälle machten den Verein zu einem wichtigen Teil des gesellschaftlichen Lebens in der Vorkriegs- und Zwischenkriegszeit. Bis heute hat der Verein, der auch eine Ortsgruppe in Pfaffenhofen besitzt, nie den Charakter eines Bergsteigervereines verloren – auch wenn die Belastung des Hüttenbesitzes über Jahrzehnte viele Energien raubte. Der Leser des Buches wird sich jedenfalls über so manchen, für ihn neuen Wandervorschlag rund um Peter-Anich-Hütte, Innsbrucker Hütte, Edmund-Graf-Hütte und dem Schutzhaus am Patscherkofel freuen. Es findet sich auch manches Schlechtwetterprogramm.

Der Band ist reich bebildert, alle geschilderten Wege wurden vom Autor persönlich in den letzten beiden Jahren begangen. Das Buch (224 Seiten, gebunden, Format 16 x 23 cm, ISBN 978-3-200-04463-0) ist im Buchhandel erhältlich oder kann porto- und verpackungsfrei mit dem gleichen Preis beim Autor bestellt werden: [wf.schatz@tsn.at](mailto:wf.schatz@tsn.at)

**PREIS: € 24,-**

**TKI-Mitglieder erhalten das Buch gegen Vorlage des Ausweises um € 20,- in der TKI-Geschäftsstelle in der Olympiastraße 39 in Innsbruck.**

