

---

# BERGSPORT IN DER LOGOTHE- RAPEUTISCHEN BERATUNG

---

Bergsport und dessen Wirkung auf den Menschen



INES KALCHER- SCHARF  
JÄNNER-JULI 2020, WOLFSBERG  
PSB Jahrgang 2018, Klagenfurt

## **Ehrenwörtliche Erklärung**

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig angefertigt und alle von mir genutzten Quellen und Hilfsmittel angegeben habe. Ich habe diese Arbeit in keiner anderen Prüfungsbehörde oder Person im Rahmen einer Prüfung vorgelegt.

Wolfsberg, 28.07.2020

Ort, Datum

\_\_\_\_\_

Ines Kalcher- Scharf

## **Gender Erklärung**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Diplomarbeit die Sprachform des generischen Maskulinums angewendet. Es wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

# Inhalt

1. Vorwort .....	4
2. Das Menschenbild der Logotherapie und Existenzanalyse rund um den Berg.....	5
2.1. Das Menschenbild der Logotherapie und Existenzanalyse .....	5
2.1.1. Das Menschengebäude der Logotherapie .....	6
3. Der Berg.....	7
4. Der Bergsport .....	8
4.1. Übersicht der Bergsportarten (Kernsportarten) .....	9
4.2. Erläuterung einiger Kernsportarten .....	9
4.2.1. Wandern.....	10
4.2.2. Bergsteigen.....	10
4.2.3. Klettern.....	10
5. Positive Wirkung des Bergsports auf das „Psychophysikum“ .....	10
5.1. Positive Wirkung des Bergsportes auf die physische Dimension .....	11
5.2. Positive Wirkung des Bergsportes auf die psychische Dimension .....	12
6. Bergsport und die noetische Dimension .....	13
6.1. Bergsport aus dem Blickwinkel des logotherapeutischen Menschengebäudes .....	14
7. Fragestellung und Hypothesen.....	17
7.1. Forschungsfragen .....	17
7.2. Hypothesen .....	17
8. Methoden.....	18
9. Ergebnisse.....	21
9.1. Was wirkt beim Bergsport auf den Menschen ein .....	21
9.2. Was bewirkt Bergsport beim Menschen .....	22
10. Resümee .....	23
Literaturverzeichnis .....	25
Abbildungsverzeichnis.....	25
Anhang .....	26

## 1. Vorwort

Mit dieser Diplomarbeit möchte ich meine zwei Lebensthemen miteinander verbinden. Ich möchte den Menschen die sich mir in der Beratung anvertrauen, den Sinn der Berge, meine Quelle der Kraft, die das Leben für mich sinnvoll macht, näherbringen. Damit auch sie den Zugang zu dieser einzigartigen Heilmethode ihrer Seele in Anspruch nehmen können.

Ich hatte das Glück in den Bergen aufzuwachsen und somit von Anbeginn meiner Zeit, freien Zugang zur Natur zu haben. Schon als Kind liebte ich die Natur und die Dominanz der Berge. Für mich waren sie jeher ein Symbol dafür, alles Überstehen zu können.

Umso älter ich wurde, umso mehr begann ich mich für die Psyche des Menschen zu interessieren. Dadurch kam ich zu meinem ursprünglichen Beruf als psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflegerin. Im Laufe der Jahre fehlte mir etwas in meinem Beruf und ich begann mit der Ausbildung zur psychologischen Lebens- und Sozialberatung. Die Ausbildung nach Dr. Viktor E. Frankl verkörperte meine Einstellung. Wie auch er, bin ich eine ambitionierte Bergsportlerin und verbringe meine Freizeit in den Bergen.

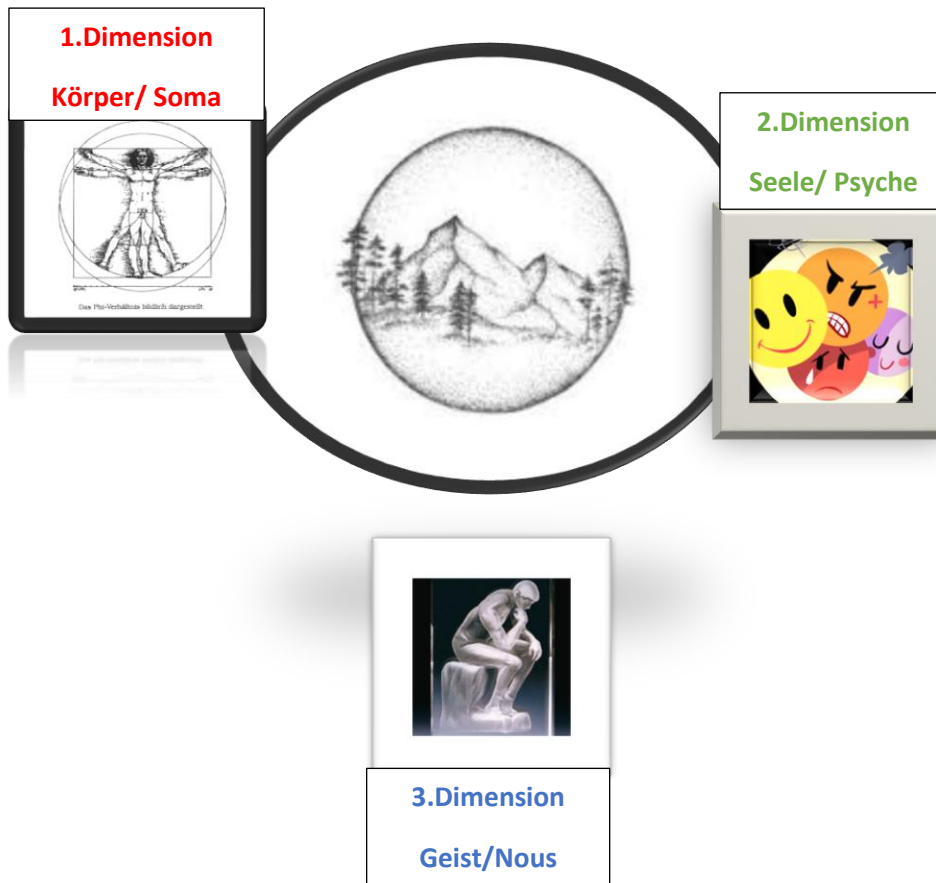
Im Laufe der Ausbildung beschäftigte ich mich zunehmend mit meinen Ansätzen zu einem positiven Lebenskonzept und es gab für mich keine Alternative in der Beratung, als über den Bergsport.

Daraus ergaben sich meine Forschungsfrage: Was wirkt beim Bergsport aus logotherapeutischer Sicht auf den Menschen ein? Was bewirkt Bergsport beim Menschen aus logotherapeutischer Sicht? Meine Hypothesen sind, dass unterschiedliche Faktoren beim Bergsport zusammenspielen und somit eine positive Wirkung beim Menschen auslösen, und dass, das Ausüben von Bergsport den Alltag der Menschen beeinflusst. Die Wirkung auf die physische und psychische Dimension wurde schon in Studien festgehalten, doch der noetischen Dimension wurde nur wenig Aufmerksamkeit geschenkt.

Um die Forschungsfragen zu beantworten, wurde im empirischen Teil der Arbeit ein teilstrukturiertes Interview mit zehn aktiven Bergsportlern durchgeführt. Mittels einschlägiger Fragestellungen in diesem Interview sollte herausgefunden werden, wie der Bergsport diese Menschen beeinflusst und welche Wirkung dieser Sport auf ihren Alltag hat.

## Theoretischer Teil

### 2. Das Menschenbild der Logotherapie und Existenzanalyse rund um den Berg



#### 2.1. Das Menschenbild der Logotherapie und Existenzanalyse

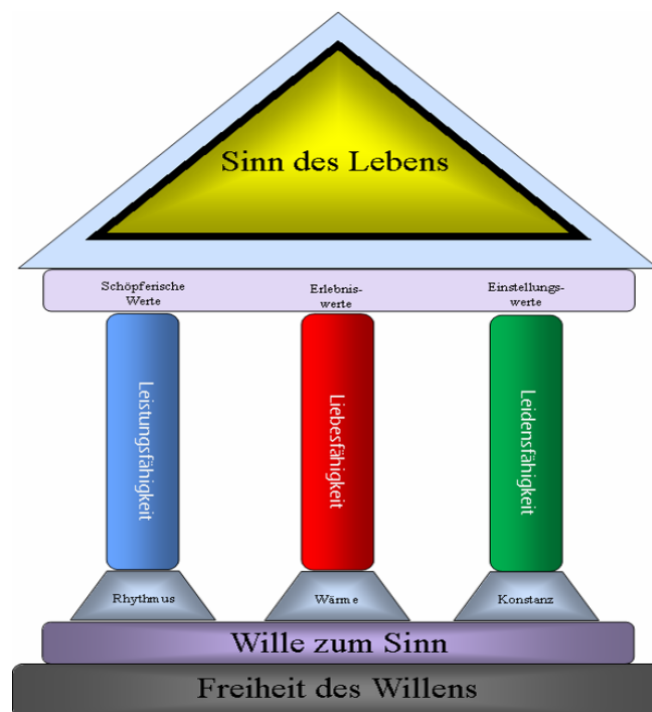
Der Mensch sehnt sich von Anfang an nach einem Sinn (Ursehnsucht) zu leben und geliebt zu werden so wie man ist. Es besteht die Überzeugung, dass es neben dem Körper (Soma), die Seele (Psyche), die gemeinsam das Psychophysikum ergeben, auch noch den Geist (Nous) gibt. Dies bedeutet das der Mensch drei Dimensionen in einer Person vereint. Diese noetische Dimension ist spezifisch Menschlich. Leben betrifft nun alle drei Dimensionen des Menschen. Jeder Ansatz der Logotherapie basiert auf diesem Menschenbild. Das bedeutet, dass das Ziel die Sinnfindung ist, denn hat man den Sinn im Blick, gelingt es einem, die Kluft von dem Sein zu dem Soll zu überwinden. Die Einzelteile dieses Sinnfindungsprozesses sind im Menschengebäude der Logotherapie dargelegt.

Die Logotherapie bemüht sich um die Bewusstmachung des Geistigen.

Die Existenzanalyse ist darum bemüht, dem Menschen das Verantwortlichsein - als Wesensgrund der menschlichen Existenz - zum Bewusstsein zu bringen.<sup>1</sup>

### 2.1.1. Das Menschengebäude der Logotherapie

Das Menschengebäude der Logotherapie beruht auf drei Axiomen. Dabei ist die niedrigere Ebene immer als die Grundlage für die nächsthöhere zu sehen, wobei jedoch zu bedenken ist, dass die niedrigere immer in der Höhere fortbesteht. Zusätzlich zu den drei Axiomen gibt es in dem Menschengebäude der Logotherapie auch noch die drei Säulen – nach E. Lukas Hauptstraßen - zum Sinn. Diese drei Säulen sollten immer ähnlich stark in ihrer Ausprägung sein, damit der Mensch stabil bleibt.



Die drei Axiome (Freiheit des Willens, Wille zum Sinn und Sinn des Lebens) werden nun näher erläutert.

Freiheit des Willens:

Der Mensch ist zwar nicht frei von schicksalhaften Bedingungen, aber er ist frei, zu diesen Bedingungen Stellung zu beziehen. Auch wenn der Mensch oft das Gefühl hat keine Wahl zu haben, gibt es immer eine Restfreiheit und eine Wahlmöglichkeit in jeder Situation. Die Freiheit ist das Wunder des Menschseins. Zur Freiheit gehört auch immer die Verantwortung, jeder Mensch muss die Verantwortung über seine Entscheidungen tragen. In der Freiheit ist

<sup>1</sup> Pfatschbacher: Seminarunterlagen PSB- Ausbildung WE 2, 2018

auch die Trotzmacht des Geistes beheimatet: „Man muss sich nicht alles von sich gefallen lassen, man kann stärker sein als die Angst“ (Viktor Frankl)

Willen zum Sinn:

Erst wenn der Mensch den Sinn erkennt, kann er frei entscheiden. Wenn der Wille zum Sinn vorhanden ist, zeigt sich der Mensch in seinem vollen Ausmaß, denn er will etwas bewirken. Der Wille zum Sinn ist die Urmotivationskraft des Menschen. Der Wille zum Sinn war Frankls zentrale Entdeckung.

Sinn des Lebens:

Das Leben hat unter allen Umständen einen bedingungslosen Sinn, Aufgabencharakter und Appellcharakter. Der Sinn des Lebens verändert sich im Laufe der Zeit immer wieder. Fehlt das Sinnmotiv, fehlt auch die Kraft zu kämpfen.

Die drei Säulen bzw. Hauptstraßen zum Sinn sind:

Leistungsfähigkeit -

wird durch schöpferische Werte gestärkt. Diese schöpferischen Werte entstehen durch das, was der Mensch in die Welt einbringt. Die Säule ist meist sehr stark ausgeprägt, da sie von klein auf trainiert wird.

Liebesfähigkeit -

wird durch Erlebniswerte gestärkt. Man nimmt etwas von der Welt in sich auf, es sind positive Gefühle, Eindrücke, Erinnerungen. Man sollte viele dieser Erlebniswerte besitzen, um in schlechten Zeiten davon zehren zu können.

Leidensfähigkeit -

wird gestärkt durch Einstellungswerte. Es sind die Werte wie man mit seiner Situation umgeht. Einstellungswerte kommen speziell in schwierigen Situationen zu tragen.

Alle sechs Teile des Menschengebäudes könne durch Bergsport unterstützt und aktiviert werden. Im Anschluss wird der Berg an sich und der Bergsport näher beleuchtet, um die Wirkungsweisen besser verständlich zu machen.

### 3. Der Berg

Die Berge gab es Million Jahre vor dem Menschen und auch nach dem Menschen werden wahrscheinlich die Berge noch Zeitzeugen dafür sein, was auf dieser Welt geschieht bzw. geschehen ist. Sie haben Eiszeiten, Kriege und Katastrophen als stille Beobachter überdauert. Geologisch und geographisch gesehen sind sie „nur“ eine Landform, die sich über die Umgebung erhebt, als Gegenstück zum Tal<sup>2</sup>. Österreich wird schon in unserer Hymne als Land der

---

<sup>2</sup> Der Berg (2020) <https://de.wikipedia.org/wiki/Berg>, 2019



Berge besungen. Die Natur hat uns eine Kraft geschenkt, die nicht überall vorhanden ist. Einen markanten Berg nur aus der Ferne zu betrachten, lässt selten jemanden kalt. Sie können die unterschiedlichsten Gefühle in einem Menschen auslösen. So sind sie für den einen schön und anziehend, für den anderen jedoch abschreckend und bedrohlich. Die Berge sind letztlich der Mensch selbst - das Spiegelbild unserer Seele. Diese erhabenen Zeitzeugen liefern uns Möglichkeiten in vielen Bereichen unseres Lebens. Sie sind schweigend und bieten und so die Möglichkeit für Rückzugsorte und Ruhezone, sie bieten uns aber auch Herausforderungen die es zu überwinden gilt. Aus kultureller Sicht verbindet der Berg auf einer materiellen Ebene den Lebensraum des Menschen mit dem des Himmels. Auf einem hohen Berg ist der Mensch dem Göttlichen augenscheinlich näher als in der flachen Ebene. So ist der Berg auch das Symbol für den Aufstieg des menschlichen Bewusstseins, die Fähigkeit sich weiter zu entwickeln, spirituell zu wachsen. Die Besteigung eines Berges kann auch etwas Mystisches sein: man lässt sein Leben hinter sich und steigt der Sonne entgegen. Er kann aber auch Symbol für ein unüberwindliches Hindernis sein. Der Gipfel ist Symbol für Erfolg.<sup>3</sup> Aus Sicht der psychologischen Traumdeutung betrachtet, tritt das Traumsymbol „bergsteigen“ vor allem auf, wenn sich der Träumer nach Erfolgen sehnt. Er möchte seine gesteckten Ziele erreichen. Interessant sind die Gefühle, die der Träumende empfindet, denn diese geben Information über das Verhalten im Wachzustand. Empfindet der Träumende das Bergsteigen als anstrengend, wird es ihm auch im Wachzustand Kraft kosten seine Ziele zu erreichen. Wenn es jedoch mühelos für den Träumenden erscheint, so wird er auch im Wachzustand nur wenig Anstrengung aufbringen müssen.<sup>4</sup> Doch letztlich verlangen sie immer Respekt und Verantwortung. Werte, die in der heutigen Zeit oft schwer zu finden sind. Der Berg zeigt sich als Lehrmeister, zum Treffen von verantwortungsbewussten Entscheidungen.

„Berge sind stille Meister und machen schweigsame Schüler“  
(Johann Wolfgang von Goethe, deutscher Dichter, 1749-182)

#### 4. Der Bergsport

Der Ursprung des Bergsportes ist das „klassische“ Bergsteigen und es hat seine Wurzeln im 19. Jahrhundert. Mit dem Bergsteigen war ein Begehen, Besteigen oder Erklettern von Felsen und Eis gemeint. Der Hauptgrund diese Tätigkeiten auszuüben war es, neue Gipfel zu erobern oder erst Begehungen zu machen. Weiters war das Interesse vorhanden, neue Natur- und Kulturlandschaften zu bereisen und deren Gegebenheiten kennen zu lernen. Diese Herangehensweise wird auch als Alpinismus zusammengefasst.

Durch das Klettern begann im 20. Jahrhundert eine hohe körperliche Anforderung.

Erst nachfolgende Generationen begannen das Bergsteigen und Klettern über die Alpen hinaus zu tragen und in große Höhen aller Kontinente zu bringen. Revolutionär war die Etablierung des Freikletterns (Verzicht auf technische Hilfsmittel) zur Fortbewegung. Er wurde in der

---

<sup>3</sup> Andrea Leitold,(2020) <https://www.seelenwissen.com/lexikon/lexikon-symbole/>, 2017

<sup>4</sup> Adbyte GmbH,(2020) <https://traum-deutung.de/bergsteigen/>

ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts auf- und ausgebaut und hatte seinen Durchbruch in den 1970er Jahren.

Im Laufe der Jahre hat sich das Bergsteigen kontinuierlich verändert. Es haben sich Disziplinen wie Sportklettern, Eisklettern, aber auch Mountainbiken durchgesetzt, ohne einen direkten Zugang zum eigentlichen Bergsteigen aufweisen zu können.

Zu Beginn war Bergsport eine Beschäftigung für die gebildete Mittel- und Oberschicht, heute hat er sich als Freizeitbeschäftigung für alle Bevölkerungsschichten und jedes Alter etabliert. Freiheit, Selbstständigkeit und Verantwortung waren beim klassischen Bergsteigen die obersten Kriterien. Das heutige Sportverständnis hat sich leider verändert und der Bereich der Leistung hat einen hohen Stellenwert erhalten.

Bergsportler haben die freie Wahl ihrer bergsportlichen Aktivitäten und die damit verbundenen Risiken. Bei einem Aufenthalt in den Bergen bleibt immer ein Restrisiko, daraus resultiert, dass die Bergsportler verantwortungsbewusst agieren müssen.

#### 4.1. Übersicht der Bergsportarten (Kernsportarten)

Wandern	Wandern Bergsteigen Trekking (mehrtägige Wanderungen) Schneeschuhwandern
Bergsteigen	Klassisches Bergsteigen Hochtourengehen Begehen von Firn- und Eiswänden Expeditionsbergsteigen
Klettern	Alpinklettern Sportklettern Bouldern Klettersteiggehen Trad- Klettern Technisches Klettern Eis- und Mixed- Klettern
Skibergsteigen	Skitourengehen Skihochtourengehen Snowboardtourengehen
Mountainbiken	Tourenbiken

#### 4.2. Erläuterung einiger Kernsportarten

Ich möchte an dieser Stelle nur Bergsportarten näher erläutern die im Zusammenhang mit der Diplomarbeit wichtig erscheinen.

#### 4.2.1. Wandern

Wandern ist das Gehen auf gegenzeichneten Wegen oder Steigen. Die Schwierigkeitsstufen reichen von einfachen Wegen in Talnähe bis zu schweren Bergwegen, die auf Gipfel führen. Anspruchsvolles Wandern kann abgesicherte Passagen oder einfache Kletterstellen aufweisen, hierbei ist Trittsicherheit und Schwindelfreiheit gefragt.

Weitere Disziplinen des Wanderns sind: Trekking (Fernwandern von Hütte zu Hütte), Wandern im Winter- mit oder ohne Schneeschuhen - und Skiwandern.

#### 4.2.2. Bergsteigen

Bergsteigen ist gekennzeichnet durch Touren im alpinen Gelände und das Begehen von Gletschern. Typisch für Bergsteigen sind kombinierte Routen, bei denen Fels- und Eispassagen abwechseln. Abhängig vom Schwierigkeitsgrad können Seilsicherungen notwendig sein. In den unterschiedlichen Ausprägungen der Touren unterscheidet man zwischen Hochtourengehen, Begehen von Firn- und Eiswänden oder Expeditionsbergsteigen.

#### 4.2.3. Klettern

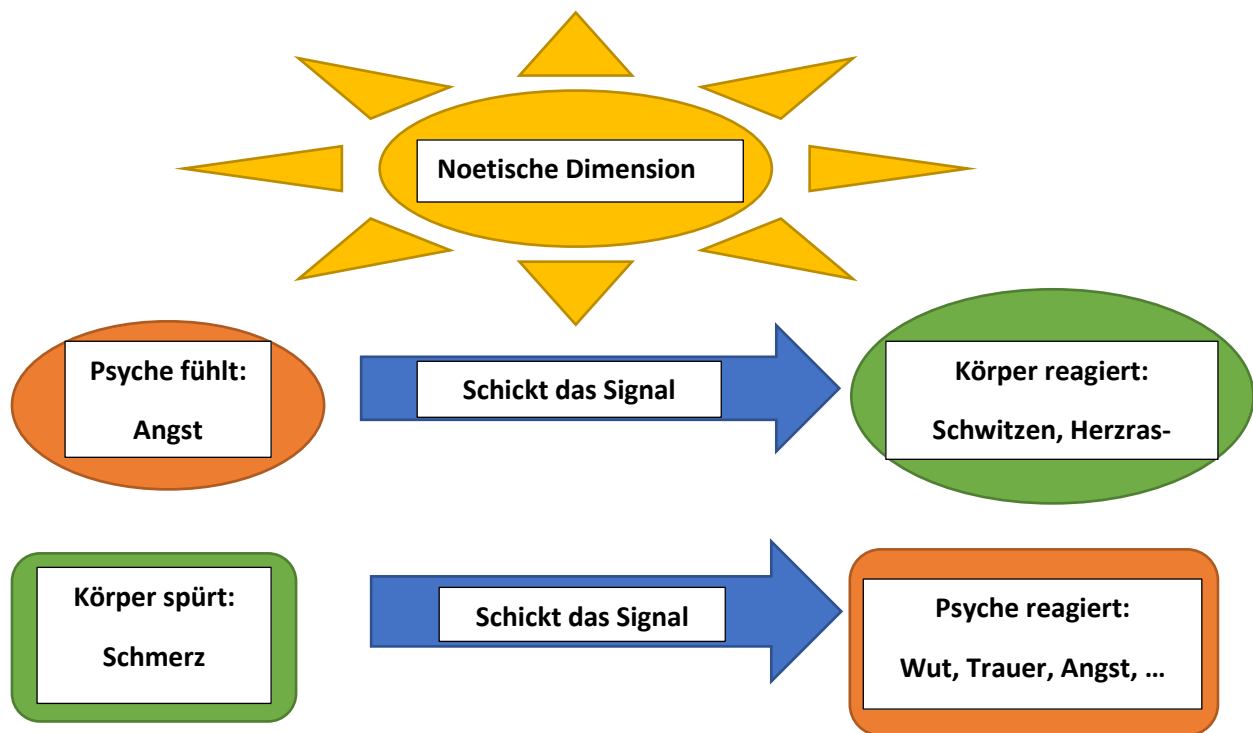
Klettern ist in erster Linie eine Bewegungsform. Zu den Disziplinen des Kletterns gehören: Sportklettern, Alpinklettern und Bouldern. Benutzt man Hilfsmittel zur Fortbewegung nennt man es technisches Klettern, sichert man sich überwiegend selbst, nennt man es Trad-Klettern. Kommt Eis dazu bezeichnet man es als Eis- oder Mixedklettern. Da immer schwierigere Klettersteige entstehen und deshalb die motorischen Fähigkeiten mehr dem Klettern ähneln, wird auch zu dieser Art des Kletterns gezählt.

### 5. Positive Wirkung des Bergsports auf das „Psychophysikum“

Obwohl man Bergsportarten wie Klettern oder Bouldern heute schon in Innenräumen ausüben kann, zeigt es sich doch, dass die Wirkung deutlich höher ist, wenn sie in der Natur ausgeübt werden. Interessant ist vor allem, dass Bergsport nicht nur mittel- und langfristig positive Effekte aufweist, auch kurzfristig, das heißt, unmittelbar nach einer Wanderung oder nach einigen Wandertagen zeigen sich die Erfolge.

Im Groben wurden die möglichen Sportarten, die man am Berg ausleben kann erklärt. Jetzt soll erläutert werden, welche Wirkungen diese Sportarten auf jede einzelne Dimension des Menschen haben. Wie eingehend schon angeschnitten wurde, gibt es die physische, die psychische und die noetische Dimension. Die physische und psychische Dimensionen hängen zusammen, sie sind untrennbar und wurden von Frankl auch als das Psychophysikum bezeichnet. Die noetische Dimension steht darüber, sie zeichnet des Menschen aus, denn durch sie kann der Mensch Einfluss auf sein Psychophysikum nehmen. Trotzdem sind alle drei Dimensionen miteinander verbunden, wodurch immer wieder Wechselwirkungen entstehen.

Beispiel:



### 5.1. Positive Wirkung des Bergsportes auf die physische Dimension

Es sind sehr viele unterschiedliche positive Effekte nachweisbar. Manche von diesen treten schon bei nur einmaliger Ausübung von Bergsport auf, andere wiederum entstehen erst nach regelmäßiger Ausübung des Sportes.

- **Aktiver und Energiegeladener**  
Dies wird durch die Umgebung erklärt, den Ausblick auf die Berge, die Temperaturunterschiede während des Wanderns, sowie die höhere Dosis an UV- Bestrahlung
- **gesteigerte Vitamin D Produktion**  
durch die höhere UV- Einstrahlung
- **wohltuendes Gefühl in der Beinmuskulatur**  
durch gleichmäßiges Bergauf- und Bergabgehen
- **gesenkter Cortisolwert**  
das Stresshormon wird abgebaut
- **gestärkte Immunabwehr**
- **gesteigerte kardiorespiratorische Fitness**  
Das Herz- Kreislaufsystem sowie die Lunge werden stärker, wodurch der Körper besser mit Sauerstoff versorgt wird.
- **gesteigerte Leistungsfähigkeit**
- **dichtere und stärkere Knochen**  
Der Knochenstoffwechsel wird angeregt, die Knochenaufbauenden Zellen nehmen zu. Zellen die Knochen abbauen nehmen ab. Dadurch wird Osteoporose (Knochenschwund) vorgebeugt und die Gefahr von Knochenbrüchen wird reduziert.

- **Schmerzreduktion**  
vor allem bei chronischen Rückenschmerzen
- **starker Bewegungs- und Stützapparat**  
Durch gesündere Knochen, Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenken entsteht weiters auch eine Entlastung der Knie- und Hüftgelenke.
- **neurophysiologische Verbesserung**
- **Gewichtsreduktion**  
Die Fettverbrennung im gesamten Stoffwechsel liegt beim Wandern bei 40- 60%, das ist das doppelte als zum Beispiel beim Laufen.
- **Diabetes:**  
Durch die Bewegung vermehren sich die körpereigenen Insulinzellen
  - Die Ausübung von Sport kann für Diabetiker jedoch gefährlich werden, deshalb sind längere Belastungen mit niedriger Intensität, wie beim Wandern, der kurzen starken Intensität vorzuziehen.<sup>5</sup>
- **Training des Gleichgewichtssinnes**
- **Serotonin und Dopamin sind besser verfügbar**  
diese Beiden werden auch als Glückshormone bezeichnet

## 5.2. Positive Wirkung des Bergsportes auf die psychische Dimension

In Untersuchungen konnte festgestellt werden, dass speziell die Kombination aus körperlicher Betätigung und das Umfeld der Berge einen besonders positiven Effekt erzielen. Somit kann gesagt werden, dass der Bergsport erheblich zu der psychischen Gesunderhaltung des Menschen beiträgt. Die Häufigkeit von hohen psychischen Belastungen ist bei Bergsportlern signifikant niedriger. Der Bergsport hat unmittelbare aber auch langfristige Wirkungen auf den Menschen. Zu beachten ist jedoch, dass eine minimale Belastung wie zum Beispiel 1 Stunde in der Woche keinen Einfluss auf die Psyche zeigt. Erst bei einem Aktivitätslevel von 3 Stunden in der Woche zeigt sich ein relevanter Einfluss auf die Psyche.<sup>6</sup> Wesentlich ist dabei auch, dass die Belastung nach den individuellen Bedürfnissen gestaltet wird. Die Belastungsintensität sollte im mittleren Bereich liegen, das heißt bei ca. 70- 85%. Wenn eine höhere Belastung erfolgt, kann dies zu Überforderung führen. Dadurch entsteht eine negative Stimmung und Frust kommt auf. Durch Bouldern konnte nachgewiesen werden, dass die Schweregrade von Depressionssymptome besser geworden sind und dieser Effekt mindestens 4 Monate angehalten hat. Klettern bringt dieselben Vorteile. Untersuchungen haben auch gezeigt, dass das Klettern am Seil Flow-Zustände beschert. Dies ist das beglückende Gefühl von völliger Konzentration und Aufgehen in einer Tätigkeit.<sup>7</sup> Wenn die Aktivität im Freien stattfindet, hat sie einen größeren Einfluss auf die Stimmung. In einer Studie von Lower und Hopper (2002) wurde erwähnt, dass diese Form der Bewegung dieselbe Effektivität wie kognitive Verhaltenstherapie oder Medikamente erreicht.<sup>8</sup>

<sup>5</sup> vgl. Morris/Hardman 1997, Sesso 1999

<sup>6</sup> Vgl. Martin Niedermaier, Jürgen Einwanger, Arnulf Hartl, Martin Kopp, Bergauf 01.2017

<sup>7</sup> [www.hochmut.de/2017/08/25/bergsport-psyche/](http://www.hochmut.de/2017/08/25/bergsport-psyche/)

<sup>8</sup> [www.claudia-altmann.at/wandern-wirkt-positiv-auf-die-psychische-gesundheit/](http://www.claudia-altmann.at/wandern-wirkt-positiv-auf-die-psychische-gesundheit/)

- **Stressreduktion**

Alleine durch den Aufenthalt in den Bergen kann Stress reduziert werden, da die Berge als Ruhezeiten und Rückzugsorte fungieren.

- **gehobene Stimmung**
- **verringert Ängste**
- **steigert Gelassenheit**
- **reduziert Energielosigkeit**
- **Abbau von Spannungszuständen**
- **unterbricht Gedankenkreisen**
- **stärkt das Selbstwertgefühl**
- **steigert soziale Kompetenzen**
- **weniger Suizidgedanken**
- **weniger Hoffnungslosigkeit**

## 6. Bergsport und die noetische Dimension

Die noetische Dimension kann zwischen Soma und Psyche vermitteln, doch auch sie will trainiert werden. Bergsport ermöglicht dies auf unterschiedlichen Wegen. Schritt für Schritt geht es hinauf, ein Fuß vor den anderen, die volle Konzentration auf nur ein Ziel - den Gipfel. Doch es stellt sich die Frage warum? Denn schnell weicht die Vorfriede der Qual, der Schweiß tropft, der Rücken ächzt, die Glieder Schmerzen und trotzdem zieht einen diese Welt in seinen Bann. Als „Inseln der Askese“ bezeichnete Frankl die Berge schon im Jahr 1988. Heute mehr als damals litten viele Menschen unter einem Sinnlosigkeitsgefühl, sie hatten und haben Lebens- Mittel, aber keinen Lebens- Zweck.

Somit erklärt sich, dass der Mensch nach Herausforderungen sucht. Auf der Suche nach diesem Sinn setzt sich der Mensch ein Ziel, er geht darauf mit festem Willen zu, überwindet Hindernisse und verliert trotz Schwierigkeiten nicht den Mut. Die andauernde Veränderung des Ziels ist Voraussetzung für die Persönlichkeitsentwicklung des Menschen, die Herausforderung ist ein wichtiger Teil unseres Lebens. All das und noch vieles mehr wird uns im Bergsport geboten. Genau wie im Leben können wir den Berg auf den wir gehen nicht sehen, es verändert sich unsere Perspektive. Dieser Perspektivenwechsel vom Panoramablick zur Mikroskopaufnahme begleitet uns auf der inneren Reise zu uns selbst. Wenn man dann jedoch oben angekommen ist, verändern die Dinge ihre Gestalt und man kann über sie hinaussehen. Als Lohn für seine Mühen erhält man am Berggipfel echte Glücksgefühle. Im Alpinismus kommt es zur direkten Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich. Oft verlangt der Aufstieg volle Konzentration, in dieser Zeit nehmen die Gedanken ihren freien Lauf und Probleme verwandeln sich in Lösungen, Denkblockaden verändern sich. Das Bewusstsein wird wacher und das Wesentliche kann zum Vorschein kommen. Der Mensch stellt sich Herausforderungen, anstatt den Weg des geringsten Widerstandes zu nehmen. Diese Erfolgsmomente können in das Alltagsleben mitgenommen werden. Es geht nicht um Rekordzeiten oder Höhenmeter nein, es geht um den Weg zu sich. Der Alpinismus dient als Lernraum für das Leben, denn weder eine zu skeptische noch eine zu naive Einstellung sind gute Voraussetzungen. Denn bei zu großer

Skepsis erlebt man weder am Berg noch im Leben große Momente. Bei zu großer Naivität bringt man sich selbst in Gefahr. Der richtige Weg verläuft zwischen Wirklichkeitsnähe und positiver Selbsteinschätzung. Das Bergsteigen ist das Synonym für die Kunst, sein Leben begeistert zu leben.<sup>9</sup>

## 6.1. Bergsport aus dem Blickwinkel des logotherapeutischen Menschengebäudes

### Freiheit des Willens:

Der Mensch hat die Freiheit zu wählen. Unser Leben ist geprägt durch die Qualität unserer Entscheidungen. Im Bergsport wird dies besonders deutlich, denn die Entscheidungen sind dabei immer nach oben ausgerichtet. Jeder Augenblick unseres Lebens ist von Entscheidungen geprägt. Wir wollen immer die richtige Entscheidung treffen, um anschließend auch dahinter stehen zu können. Jede dieser Entscheidungen ist ein Unikat, weil jeder Mensch einzigartig ist und jede Situation einmalig. Klettern ist deshalb eine Parabel für das Leben, denn jede Klettertour ist eine Erstbegehung durch die Einmaligkeit der Person und die Einzigartigkeit der Situation. Man muss eine eigene Route wählen, ihr vertrauen und mutig hinter seiner Entscheidung stehen. Die freie Wahl der inneren Einstellung zu den äußeren Bedingungen ist eine Grundvoraussetzung beim Bergsteigen - mehr noch - es ist ein Teil der Antwort auf die Sinnfrage des Bergsteigens. Die alpine Natur kennt und akzeptiert nur das Gesetz von Ursachen und Wirkung. Deshalb werden uns am Berg die Konsequenzen unserer Entscheidungen und unseres Handelns unmittelbar zurückgemeldet, somit bleibt man andauernd mit der Eigenverantwortung im Kontakt. Wir gehen vorausschauend und verstehen zurückblickend, mit jedem Schritt bewegt man sich über den schmalen Grat seiner Entscheidungen. Es ist ein permanentes Wechselspiel zwischen „entweder- oder“ und „sowohl- als auch“. Die Trotzmacht des Geistes läuft im Bergsport zu Höchstleistungen auf, denn es ist eine immer wiederkehrende Herausforderung, die den Bergsport ausmacht. Sie stellt jedoch auch die Ressourcen bereit die man braucht, um nicht aufzugeben: Beharrlichkeit, Stärke und Wille. Bergsteigen lässt abstrakte Werte wie Freiheit, Verantwortung und Vertrauen ganz konkret werden. Es bedeutet auch seinen Partner bedingungslos zu vertrauen, denn das Leben des Kletterers hängt in jedem Augenblick von der Aufmerksamkeit seines Partners ab. Somit entsteht eine tiefe Verbundenheit.

„Man muss sich nicht alles von sich gefallen lassen.  
Man kann auch stärker sein als seine Angst.“ (Viktor Frankl)

### Wille zum Sinn:

Bergsport ist immer gebart mit Selbstüberwindung. Erfolg ist im Leben wie auch im Bergsport immer wieder ein Eingehen von Risiken. Das Risiko ist die Konfrontation mit den Dingen, die außerhalb unserer Komfortzone liegen. Hat man diesen Moment geschafft, ist man frei von Angst und wird von einer unvergleichlichen Lebendigkeit durchströmt. Anfangs ringt man mit

---

<sup>9</sup> Salzburger Nachrichten, 27.04.2014

sich, dies wird zu einem durchringen und somit entsteht die Selbstüberwindung - es ist ein Gleichnis zum Leben. Die Aufgaben sind beim Bergsteigen klar, man will hinauf und das unangenehme kommt zuerst, es muss genauso gewissenhaft erledigt werden wie das angenehme, ohne durch innere Bewertungen zusätzliche Hindernisse zu erfinden. Beim Bergsteigen nimmt man die Forderung der Stunde wahr und findet das Glück im Moment. Es ist ein selbsttranszendenter Akt, denn man wird Teil von etwas Größerem bei dem man sich selbst vergisst. Durch das Bergsteigen entsteht ein ständiger Spannungsbogen zwischen dem Sein und Sollen, was wichtig für das Leben ist, denn der Mensch benötigt nicht nur Spannungsfreiheit, er sucht regelrecht die Anspannung, den gesunden Stress, um eine seelische Ausgeglichenheit zu erfahren. Das „Mehr“ am Berg ist der nächste Schritt zum Gipfel, oder auch das angezogen werden der nächsten Herausforderung: ein höherer Berg, eine schwierigere Stelle, eine kompliziertere Route.

Sinn des Lebens:

Den Sinn des Bergsteigens kann man nur schwer in Worte fassen, man muss ihn erleben, ihn fühlen. Momente des Einfach-glücklich-Sein, die Verbundenheit zur Natur. Ein Reichtum der da ist, aber nie selbstverständlich ist. Wenn das Bergsteigen die Sinnerfüllung wird, ist das Glück die Nebenwirkung. In den Bergen löst sich die typische Plus-minus-Differenzierung zwischen angenehm und unangenehm auf, weil alles dem höheren Ziel, dem Gipfel untergeordnet wird. Man übersieht sich selbst und geht für Etwas oder Jemanden ganz auf. Der Sinn wird gefunden ohne dass man ihn Sucht. Die vollen Scheunen des Vergangenseins, in die wir die Lebensernte einbringen wird mit Bergsport schnell und reichlich gefüllt.

Doch um diesen Sinn des Lebens zu finden, benötigt der Mensch aus logotherapeutischer Sicht die drei Säulen (Hauptstraßen) zum Sinn.

Die Säule der Leistungsfähigkeit, die gestärkt wird durch die schöpferischen Werte:

Jede Bergtour auch wenn sie noch so einfach erscheint ist ein Werk, eine Tat, eine gemeisterte Herausforderung und eine Verausgabung.

Die Säule der Liebesfähigkeit, die gestärkt wird durch die Erlebniswerte:

Auf den einsamen Wegen kann man sich sammeln, die ständige Wiederholung erzeugt einen mediativen Zustand. Auch gehetzte und gestresste Menschen verändern sich in den Bergen, sie können wieder lachen und sich freuen, da in den Bergen nur noch das Wesentliche zählt und eine radikale Reduktion dahingehend passiert. Beim Bergsteigen können wir über uns hinauswachsen, Unmögliches möglich werden lassen und innere Widerstände überwinden. Man kommt auch bei jeder Tour mit seinen Sinnuniversalien: der Liebe, dem Guten, Wahren und Schönen, der Hoffnung und dem Glauben in Kontakt. Durch das Vertrauen, dass beim Klettern zu seinem Partner vorhanden sein muss, erfährt der Mensch eine enge Verbundenheit zu sich und der Welt, es weckt Urvertrauen.

Die Säule der Leidensfähigkeit, die gestärkt wird durch die Einstellungswerte:

Es ist die Einfachheit der Berge, die den Menschen hilft, die kleinen Dinge des Lebens wieder zu schätzen. Es ist das reduzierte Leben, das uns zeigt, was wirklich wichtig ist. Der Berg ist auch das Synonym für die Herausforderung, die überwunden werden muss. Beim Bergsteigen



gibt der Geist die Route vor und der Körper geht nach, dies kann auch auf viele Lebenssituationen umgelegt werden. Man erhält neue Perspektiven zu den großen Fragen des Lebens. Genau wie das Leben verlangt der Alpinismus Risikobereitschaft, Mut, Konzentration, Zentrierung, Zielfokussierung, Durchhaltevermögen und Frustrationstoleranz. Die Probleme, die man aus dem Alltag mitbringt, verlieren im Laufe der Zeit an Bedeutung und werden für den Moment unwichtig. Genau wie im Leben ist auch in den Bergen die „Brechstange“ kein geeignetes Werkzeug, um seine Ziele zu erreichen. Wie im Alltag können die Routen gewählt werden, sie sollen fordernd sein, aber man sollte der Sache auch gewachsen sein, somit entsteht ein Ausgleich, die Mitte zwischen Unter- und Überforderung. Im Bergsport nennt man dies Flow-Zustand. In der Höhe sind Gefahren und Chancen besser auszumachen als im Alltag. Man muss agieren, reagieren und funktionieren, man muss bereit sein ein Risiko einzugehen und sich auch manchmal bewusst dagegen entscheiden, weil die Gesundheit oder sogar das Leben auf dem Spiel stehen könnte. Immer wieder gerät man aus dem Gleichgewicht, doch dadurch gewinnt man an Trittsicherheit. Die Berge bringen uns bei, die Ambivalenz als Bedingung des Lebens leichter zu akzeptieren. Man befindet sich beim Bergsport andauernd in einer Situation in der man sich zum Teil etwas Größerem anvertrauen muss. Das Leben ist eine Bergtour durch viele Ebenen und manchmal kein Spaziergang.

Zusammenfassend kann man sagen, dass in den Felsen jeder Schritt, jede Handbewegung über den Ausgang der Tour entscheidet. Sinnvolle oder weniger sinnvolle Entscheidungen können Herren über Leben oder Tod sein. Ausreden wie schlechte Umstände, glatte Felsen oder schlechtes Wetter nützen in diesem Fall nichts. Gefährliche Hürden und widrige Umstände sind genau einzukalkulieren, um die Risiken rechtzeitig zu minimieren. Die Entscheidung, ob eine Tour für eine Person sinnvoll ist oder nicht, muss mit Gewissen und Vernunft getroffen werden. Es ist also nicht viel anders als im Alltag, nur steht mehr auf dem Spiel. Doch auch in unserem Alltag muss immer wieder neu entschieden werden, was gerade zu tun ist, was der Augenblick von uns verlangt und wer sich dieser Entscheidung verwehrt, kann auch in der Routine schnell abstürzen. Schlechte Ausgangsbedingungen sind im Alltag wie auch auf einer Bergtour bedauerlich, doch fast in jeder Situation kann der Alltagsmensch genau wie der Bergsteiger noch eine Route finden, die ihn ans Ziel oder auch sicher nach Hause bringt. Innere Ausgeglichenheit ist sicher ein wichtiges Gepäckstück eines jeden Bergsteigers, denn losrennen, keuchend dahinstolpern, erschöpft rasten und dann erneut wild umherirren ist nicht zielführend. Leider gleicht ein solches Verhalten vielen Zeitgenossen, die sich bis zum Burn-out-Syndrom verausgaben und anschließend deprimiert auf der Strecke bleiben.

Die körperliche Aktivität des Kletterns schafft den idealen Ausgleich zu anstrengenden kognitiven Tätigkeiten. Die Bewegung ist der Ausgleich zum Sitzen. Die Ruhe und die frische Luft sind Genuss gegenüber dem städtischen Lärm. Jeder sollte sich ein ähnliches Refugium schaffen. Die heutigen Kinder spazieren mehr durch virtuelle als durch reale Welten, das entfremdet sie von der Natur. Durch die dauerhafte Online-Kommunikation verlernen sie, Stille auszuhalten und mit sich allein zu sein. Doch gelegentliche Stille und Innehalten im Alltagsgewirr ist notwendig, um sich buchstäblich zu be-sinn-en. Es führt zu einer Balance zwischen Spannung und Entspannung. Frankl sprach von der Trotzmacht des Geistes, nachdem er beim Klettern seine eigene Höhenangst besiegte. In vielen Fällen, vor allem wenn die Angst irrational

ist, ist es gut ihr zu trotzen. Doch es gibt auch rationale Ängste, die schützend über uns wachen, und niemand weiß das besser als die fleißigen Männer und Frauen der Bergrettung, die sich hauptsächlich um die Leichtsinnigen kümmern müssen, die ihren rationalen Ängsten kein Gehör geschenkt haben.

## 7. Fragestellung und Hypothesen

### 7.1. Forschungsfragen

- Was wirkt beim Bergsport aus logotherapeutischer Sicht auf den Menschen ein?
- Was bewirkt Bergsport beim Menschen aus logotherapeutischer Sicht?

### 7.2. Hypothesen

- Unterschiedliche Faktoren spielen beim Bergsport zusammen und lösen somit eine positive Wirkung beim Menschen aus.
- Das Ausüben von Bergsport beeinflusst den Alltag der Menschen.

# Empirischer Teil

## 8. Methoden

Es wurden zehn teilstrukturierte Interviews durchgeführt. Die dafür ausgewählten Probanden waren zwischen 20 Jahre und 60 Jahre alt und führen diese Art des Sportes seit mindestens fünf Jahren, einmal wöchentlich durch. Somit können die Probanden als Experten im Bereich Bergsport anerkannt werden. Interviewt wurden drei weibliche und sieben männliche Probanden. Geschlechtsspezifisch ergaben sich keine Unterschiede in den Antworten der Probanden.

Um spezifische Antworten zu erhalten, wurde mit einem selbstaussgearbeiteten Leitfaden gearbeitet. Dieser Leitfaden beinhaltete neun Fragen, auf welche die Probanden offen Antworten konnten.

Um Menschen zu finden, welche die gewünschten Kriterien erfüllen, wurde Kontakt zur Bergrettung St. Andrä und dem Kletterzentrum Wolfsberg aufgenommen. Nach Absprache mit den verantwortlichen Personen wurde ein Termin vereinbart, bei dem eine große Anzahl an möglichen Probanden über das Vorhaben informiert wurden. Während diesem Informationsgespräch, das circa zwanzig Minuten dauerte, wurden die Anwesenden über Inhalt der Arbeit aufgeklärt und ihre Anteile genau erläutert. Anschließend konnten sich die interessierten Personen in einer Liste eintragen. Die Personen, die sich zu einem Interview bereit erklärten, wurden im Laufe der folgenden Woche telefonisch kontaktiert, um einen Termin zu vereinbaren.

Vor Beginn des Interviews wurden die Teilnehmenden nochmals um ihr Einverständnis gebeten und über die Form der Anonymisierung aufgeklärt. Jedes Interview erfolgte in einem ruhigen und angenehmen Rahmen und dauerte im Schnitt zwanzig Minuten.

Folgend ist ein Beispiel eines Interviews zu sehen, welches aus Datenschutzgründen anonymisiert wurde. Anstelle des Namens findet man ein Pseudonym, weiters wurden Altersgruppen anstelle des eigentlichen Alters erstellt. Im Anhang findet man den Fragebogen sowie auch alle weiteren, transkribierten Interviews. Die Sprecher werden unterschieden in I = Interviewer und B= Befragter.

Beispiel Experteninterview:

Name Günther Gollmann	Es wurde jeweils der erste Buchstabe des Namens übernommen.
Altersgruppe 40- 60 Jahre	Die Probanden wurden in 2 Altersgruppen aufgeteilt, 20-40 Jahre und 40-60 Jahre

I: Welchen Bergsport betreibst du?

B: Im Winter gehe ich sehr viele Skitouren, im Sommer fahre ich sehr viel Mountainbike und mache auch hin und wieder Bergläufe. Ich kann zwar auch klettern, dies führte ich jedoch nur soweit durch, dass es für mein Ehrenamt ausreichte, es war nie meine Lieblingssportart.

Da jede Bergsportart ihre eigenen Herausforderungen an den Sportler stellt, war es für die Forschende wichtig zu klären, welche Sportarten überwiegend ausgeführt werden.

I: Seit wann betreibst du Bergsport?

B: Ganz genau kann ich es nicht mehr sagen, aber ich denke, dass ich etwa mit zwanzig Jahren damit begonnen habe, das heißt, seit fast schon 40 Jahren.

Für die Arbeit sollten Probanden gefunden werden, die den Sport schon längere Zeit ausüben, was aufgrund dieser Fragestellung eindeutig geklärt werden konnte.

I: Wie häufig betreibst du Bergsport?

B: Im Durchschnitt betreibe ich den Sport Sommer wie Winter mindestens 1-3-mal wöchentlich, es gibt aber auch Wochen in denen es deutlich mehr ist.

Da im theoretischen Teil der Arbeit bekannt wurde dass der Bergsport eine gewisse Intensität erfordert um eine Wirkung auf die Psyche zu haben, erschien es für die Arbeit im empirischen Teil notwendig, dass die Probanden mindestens einmal wöchentlich den Sport ausüben.

I: Gab es einen Grund warum du mit diesem Sport begonnen hast?

B: Ich fühlte mich in der Natur schon immer wohl und empfand Spaß daran, mich in dieser sportlich zu betätigen. Mit der Zeit wurde es für mich immer wichtiger, mich in der Natur aufzuhalten, aber es gab keinen konkreten Auslöser.

Es sollte geklärt werden ob die Probanden aus innerem Antrieb mit dem Sport begonnen haben, oder ob auch die Möglichkeit besteht, durch andere zu diesem Sport motiviert und inspiriert zu werden.

I: Was macht die Faszination an diesem Sport aus?

B: Dieser Sport ist anders als alle anderen. Für mich verbindet er alles in einem, das man in keinen anderen Sport findet. Für mich steht an erste Stelle die Schönheit der Natur. Durch die Freiheit und die Ruhe in der Natur wird meine Stimmung beeinflusst.

Noch eine Besonderheit an diesem Sport ist für mich der Zusammenhalt in der Gruppe. Als ich jung war, war ich viel mit älteren Sportlern unterwegs, auf die ich mich verlassen habe. Sie haben die Touren geplant, die Verhältnisse am Berg eingeschätzt, wie die Schneeverhältnisse, ob Lawinengefahr besteht und so weiter. Ich ging einfach mit und hab mich auf ihr Wissen verlassen. Im Laufe der Jahre habe ich von diesen Alten gelernt und bin heute selbst der Alte, der Lehrer. Ich konnte mich früher auf meine Kameraden verlassen und habe ihnen vollkommen vertraut, heute bin ich derjenige, auf den sich die Jungen verlassen und dem sie vertrauen.

Für mich geht die Sicherheit immer vor, ich informiere mich über die Umstände und gehe eine Tour nur, wenn sie mir als sicher erscheint, ich gehe kein unsinniges Risiko ein. Ich habe auch kein Problem damit während einer Tour umzudrehen, wenn die Gefahr doch zu hoch wird, zum Beispiel bei einem Wetter Umschwung.

Jede Tour ist für mich aufbauend und hat einen Einfluss auf mein Selbstwertgefühl.

Mit dieser Frage soll die Wirkung auf die noetische Dimension geklärt werden. Wie ist die Einstellung der Menschen zu diesem Sport, was bewegt sie dazu es immer wieder durchzuführen.

I: Hast du dich als Mensch durch diesen Sport verändert?

B: Das können andere sicher besser beurteilen als ich selbst, aber ich denke schon, dass ich mich verändert habe. Ich bin mit Sicherheit ein sehr gelassener Mensch und nicht schnell aus der Ruhe zu bringen, diese Veränderung schreibe ich mit Sicherheit dem Bergsport zu.

Mit dieser Frage soll geklärt werden ob durch den Sport der Charakter des Menschen beeinflusst wird.

I: Was hat sich in deinem Leben durch diesen Sport verändert?

B: Der Sport in der Natur stärkt mich für den Alltag, ich bin dadurch ruhiger und gelassener und sehe Probleme als Herausforderungen, die lösbar sind.

Die Frage soll klären welchen Einfluss der Sport auf das Alltagsleben hat und ob die Lebens-einstellung durch den Sport verändert wird.

I: Wie fühlst du dich, wenn du den Sport ausübst?

B: Es ist eine reine Freude.

Vor der Tour stehen eine genaue Planung und Vorfreude. In der Ausführung ist es natürlich oft mit einer Qual verbunden, doch wenn ich am Ziel angekommen bin ist es eine absolute Zufriedenheit.

Es soll geklärt werden wie der Sport die Gefühlswelt beeinflusst.

## 9. Ergebnisse

### 9.1. Was wirkt beim Bergsport auf den Menschen ein

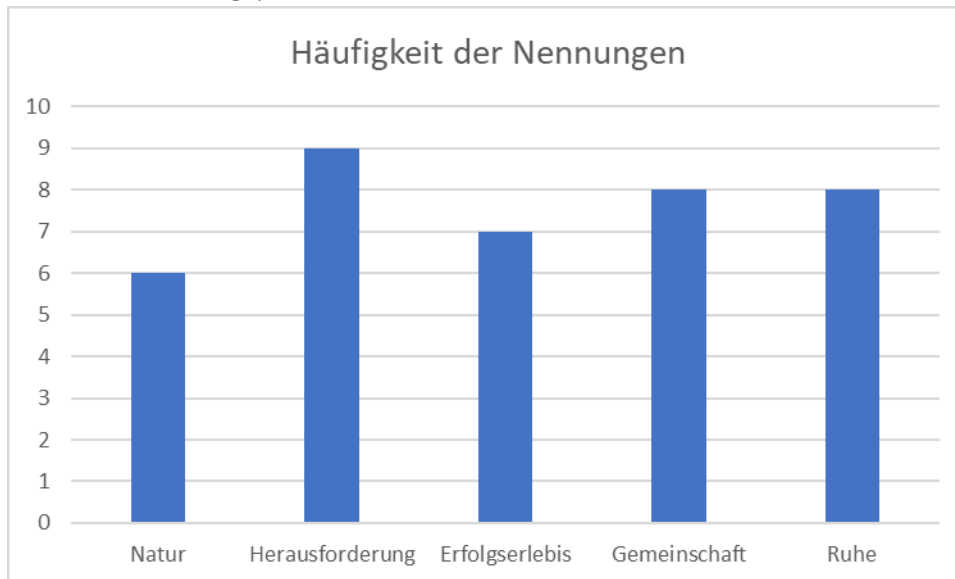


Abb.5: Statistik, Was wirkt beim Bergsport aus logotherapeutischer Sicht auf den Menschen ein

Dies fünf Faktoren wirken auf die Probanden ein, die Nennungen sind in ihrer Häufigkeit ähnlich.

Die Nennung Natur kam sechs Mal vor. Sie wirkt auf unterschiedlichste Weise auf die Probanden ein. Die Schönheit der Natur, ihr permanentes Dasein für jemanden, das Einswerden mit dem Fels, das Erkennen der eigenen Größe in der Relation zur Natur, die beruhigende Wirkung, aber auch das Ins-Leere-Schauen gaben die Probanden als Bezugspunkte zur Natur an.

Herausforderung kam mit neun Mal am häufigsten vor. Zu einem großen Teil verbanden die Probanden das Wort Herausforderung mit Selbstüberwindung, trotz Angst die Situation doch zu bewältigen. Es herrscht eine Spannung zwischen Risiko und Sicherheit und auch körperliche und psychische Grenzerfahrungen fallen in diesen Bereich. Es ermöglicht aber auch, immer wieder neue Ziele zu haben und neue Herausforderungen zu bewältigen.

Erfolgserlebnisse wurden sieben Mal genannt. Mit jedem erreichten Ziel verspüren die Probanden den Erfolg. Auch eine Umkehr kann Erfolg bedeuten, wenn man die Situation richtig eingeschätzt hat.

Gemeinschaft kam acht Mal vor. Es wird von einer besonderen Verbundenheit zu den Kameraden berichtet.

Ruhe wurde ebenfalls acht Mal genannt. Die Probanden empfinden Bergsport als sehr angenehm.

## 9.2. Was bewirkt Bergsport beim Menschen

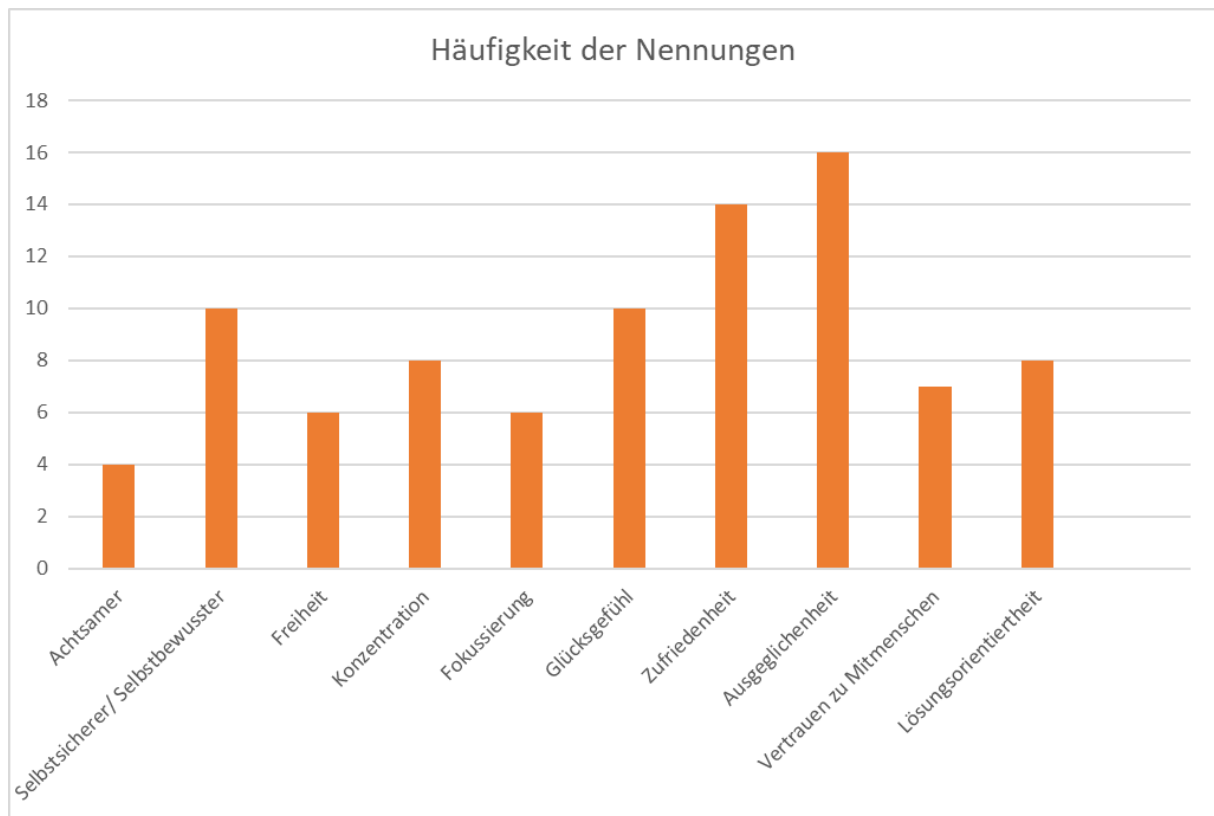


Abb 6. Statistik, Was bewirkt Bergsport beim Menschen

All diese Wirkungen halten laut den Probanden über einen langen Zeitraum an, umso intensiver das Vorhaben umso länger hält die Wirkung, teilweise bis zu mehreren Tagen. Alle Probanden gaben an, dass die Wirkungen Einfluss auf ihr Alltagsleben haben.

Achtsamer wird vier Mal erwähnt. Damit bezeichneten die Probanden, dass sie Achtsamer mit sich selbst aber auch mit ihrer Umwelt umgehen würden, die Spanne reicht vom bewussten Wahrnehmen der Umwelt bis hin zum bewussteren Leben.

Selbstsicherer und Selbstbewusster wird zehn Mal angegeben. Dies führt bis zu einem selbstsichereren Auftreten im Alltag und im Beruf.

Der Begriff der Freiheit wird sechs Mal angegeben. Diese Freiheit betrifft sowohl die Möglichkeit sich frei entscheiden zu können welche Route man wählt, bis hin zum Freiheitsgefühl, wenn man am Ziel angekommen ist.

Konzentration wird acht Mal geäußert. Diese Konzentration auf die auszuübende Tätigkeit hilft den Probanden dabei, sich vom Alltagsgeschehen zu distanzieren. Sie geben jedoch auch an, dass sie durch den Sport im Alltag konzentrierter Arbeiten.

Fokussierung kommt sechs Mal vor. Damit beschreiben die Probanden, dass sie ihr Ziel vor Augen fokussieren und die Umgebung ausblenden. Auch im Alltag seien sie zielfokussierter als früher.

Glücksgefühl wird zehn Mal erwähnt und tritt bei jedem erreichten Ziel ein.

Zufriedenheit ist das am zweit häufigsten genannten Wort, es wurde vierzehn Mal erwähnt. Von den Probanden wird dazu angegeben, dass sich eine massive, kaum beschreibbare innere Zufriedenheit in ihnen ausbreitet, es ist eine vollkommene Zufriedenheit mit sich und der Welt.

Ausgeglichenheit wurde sechzehn Mal angegeben. Diese Ausgeglichenheit sehen die Probanden in ihrem Alltag, es kommt nur selten zu Situationen, in denen sie Stress empfinden.

Vertrauen zu Mitmenschen kommt sieben Mal vor. Dieses Vertrauen wird als intensive Verbindungen beschrieben, da man dem Partner sein Leben anvertraut.

Lösungsorientiertheit kommt acht Mal vor und wirkt auch vom Sport auf das Alltagsleben. Es gibt für die Probanden keine unlösbaren Probleme, es geht für sie darum den Weg zu finden, um das Problem lösen zu können.

## 10. Resümee

Anhand der theoretischen und empirischen Arbeit kann gesagt werden, dass Bergsport einen starken Einfluss auf den Menschen haben kann. Im theoretischen Teil wurde die Wirkung des Bergsportes auf die physische und psychische Dimension des Menschen deutlich, auch die noetische Dimension wurde schon im theoretischen Teil aufgegriffen.

Die Interviews der aktiven Bergsportler haben eindeutige Wirkungsfelder aufgezeigt, die deutlich in der noetischen Dimension anzusiedeln sind. Die Wirkungsfelder können jedoch nicht getrennt voneinander gesehen werden, es besteht ein Zusammenspiel aus den einzelnen Faktoren, die zu einem großen Wirkmechanismus zusammenfinden.

Die Natur bietet dem Menschen die Berge, die Felsen, das Wetter, die Ruhezone und damit die Möglichkeit von unterschiedlichsten Herausforderungen. Aus diesen Herausforderungen entstehen Erfolgserlebnisse, alleine oder in der Gemeinschaft.

Mit all der Größe und Schönheit zeigt der Berg dem Menschen seine Platz auf der Welt. Am Gipfel eines Berges, am Ende einer Tour, sieht der Mensch seine Sorgen und Probleme in einem anderen Licht, er rückt von sich ab und richtet seinen Fokus nach außen. Es kommt zu einem achtsameren Umgang mit sich selbst und mit seiner Umwelt, bis hin zu einer Wertever-schiebung. Der Blick wird abgewandt von auferlegten Werten wie Geld, Erfolg und Karriere hin zu den wichtigen Dingen im Leben wie Liebe, Gesundheit und Zufriedenheit.

Es gibt in den Bergwelten endlose Herausforderungen. Jede Bergtour, Skitour, Kletterroute bietet unzählige Möglichkeiten. Zu jedem Zeitpunkt ist der Mensch frei in seinen Entscheidungen. Die Berge kennen nur das Gesetz von Ursache und Wirkung, somit erhält man unmittelbar die Antwort auf seine Entscheidung. Um eine Herausforderung zu schaffen, muss man am Berg Lösungen für Probleme suchen, denn nur so kommt man an sein Ziel. Das heißt, dass der Mensch am Berg fokussiert, konzentriert und lösungsorientiert handelt, um zu seinem Erfolgserlebnis zu kommen.

Der Fokus des Menschen liegt im Bergsport außerhalb von sich selbst. Er will ein Ziel erreichen, egal in welcher Form. Er vergisst sich selbst, seine Sorgen treten in den Hintergrund, jegliche



Anstrengung wird erduldet um das Ziel zu erreichen. Doch das Erfolgserlebnis muss nicht immer der Gipfel oder das sogenannte „Top“ sein. Es kann auch bedeuten bei schlechtem Wetter umzukehren, um sicher nach Hause zu kommen. Die Selbstüberwindung gilt nicht immer nur nach oben, denn es ist eine große Menge an Selbstüberwindung notwendig, eventuell kurz vor dem Ziel umzukehren, um sich in Sicherheit zu bringen. Bergtouren sind meist mit Selbstüberwindung gekoppelt, denn durch dieses an seine körperlichen und psychischen Grenzen zu gehen, entsteht das Glücksgefühl und die vollkommene innere Zufriedenheit, die man nicht in Worte fassen kann. Jedes dieser Erfolgserlebnisse macht einen nicht nur körperlich stärker, es trägt auch massiv zur Steigerung des Selbstbewusstseins und der Selbstsicherheit bei.

Auch die Gemeinschaft stärkt das Selbstvertrauen des Menschen. Im Bergsport gibt es kein Gegeneinander, keinen Wettkampf, nur durch den Zusammenhalt und die gegenseitige Motivation können Ziele gemeinsam erreicht werden. Unter den Kameraden entsteht ein tiefes Vertrauen, sie befinden sich in einer Abhängigkeit von einander, um ihr Leben zu sichern. Es entsteht nicht nur ein Vertrauen unter den Kameraden, auch das Urvertrauen wird durch diesen Sport gestärkt. Man wird in manchen Situationen regelrecht dazu gezwungen, auf etwas „Größeres“ zu vertrauen.

Umso schwieriger eine Tour ist, umso länger zehrt der Mensch davon. Die innere Zufriedenheit mit sich und der Welt kann tagelang andauern.

In seiner Gesamtheit verändert Bergsport den Charakter des Menschen und fließt dadurch in seinen Alltag ein. Die Menschen sind gelassener, zielorientierter, konzentrierter und lösungsorientierter. Sie nehmen sich und ihre Umwelt bewusst wahr, womit gezeigt wird, dass Bergsport eine immense Einwirkung auf die Lebensqualität hat.

Aus logotherapeutischer Sicht fördert Bergsport die Nutzung der Freiheit zum Willen, gemeinsam mit der Verantwortung. Der Wille zum Sinn wird aktiviert, um den Sinn des Lebens zu entdecken. Es hat sich gezeigt, dass Bergsport die Balance des logotherapeutischen Menschengebäudes ermöglicht und die drei Säulen (Hauptstraßen) zum Sinn stärkt. Ein weiterer positiver Punkt ist die Stärkung des Urvertrauens.

Somit zeigt sich Bergsport als große Bereicherung in der logotherapeutischen Beratung.

Ich möchte die Kombination aus Bergsport und psychologischer Lebensberatung nutzen, indem ich in Gruppen geführte Bergtouren sowie Klettertouren durchführe und dabei parallel logotherapeutische Gespräche einzeln, aber auch in der Gruppe anbiete. Vorwiegend denke ich dabei an geführte Mehrtagesausflüge direkt in den Alpen, aber auch an Gruppenberatungen die über mehre Wochen, einmal wöchentlich angeboten werden. Diese Art der Beratung kann jederzeit an die Bedürfnisse und Herausforderungen der jeweiligen Teilnehmer angepasst werden und ist somit vollkommen flexibel einsetzbar.

Unter anderem kann sie zur Stress und Burnout Prävention, Suchtberatung, aber auch zur Persönlichkeitsentwicklung eingesetzt werden.

## Literaturverzeichnis

Adbyte GmbH(2020), <https://traum-deutung.de/bergsteigen/>

Holzer, M. & Haslböck, K. (2019). Bergwelten

Leitold, A.: <https://www.seelenwissen.com/lexikon/lexikon-symbole/>, 2017

Morris & Hardmann (1997). Sesso 1999

Niedermaier, M.; Einwanger, J.; Hartl, A. & Kopp, M. (2017). Bergauf

Pfatschbacher, B. (2018). Seminarunterlagen PSB- Ausbildung WE 2

Salzburger Nachrichten, 27.04.2014

Der Berg (2020) <https://de.wikipedia.org/wiki/Berg>, 2019

file:///C:/Users/ikalc/Downloads/Grundsatzprogramm%20Bergsport%20M%C3%A4rz%202017.pdf

<https://www.medizinpopulaer.at/archiv/bewegung-fitness/details/article/auf-in-die-berge.html>, 09.2017,

[www.hochmut.de/2017/08/25/bergsport-psyche/](http://www.hochmut.de/2017/08/25/bergsport-psyche/)

[www.claudia-altmann.at/wandern-wirkt-positiv-auf-die-psychische-gesundheit/](http://www.claudia-altmann.at/wandern-wirkt-positiv-auf-die-psychische-gesundheit/)

## Abbildungsverzeichnis

Abb.1: Berg in einem Kreis: <https://www.pinterest.com/pin/551620654360464308/>

Abb.2: Körper: <https://www.paranormal.de/paramirr/geo/10.html>

Abb.3: Geist: <https://www.contento-shop.com/Glasblock-Der-Denker--p680694>

Abb.3: Emotion: <http://www.et-toi.be/themenbereiche/emotionen.htm?lng=de#.XimFn2hKiUk>

Abb.4: Menschengebäude der Logotherapie

Abb.5: Statistik, Was wirkt beim Bergsport aus logotherapeutischer Sicht auf den Menschen ein

Abb.6: Statistik, Was bewirkt Bergsport beim Menschen

## Anhang

### Interview Leitfaden

#### Forschungsfragen

- Was wirkt beim Bergsport aus logotherapeutischer Sicht auf den Menschen ein.
- Was bewirkt Bergsport beim Menschen aus logotherapeutischer Sicht

#### Hypothese:

- Unterschiedliche Faktoren spielen beim Bergsport zusammen und lösen somit eine positive Wirkung beim Menschen aus.
- Das ausüben von Bergsport beeinflusst den Alltag der Menschen.

#### Einstieg:

Begrüßung und Danke das sie sich Zeit genommen haben

Vorstellen der Forschungsfragen und der Hypothesen

Das Interview wird etwa zwanzig Minuten dauern. Es beinhaltet teilweise geschlossene und teilweise offene Fragen.

Das Interview wird von mir anonymisiert indem der Name durch Synonyme ersetzt wird und das Alter in Altersgruppen eingeteilt wird. An diesem Punkt möchte ich sie nochmals um ihr Einverständnis bitten.

#### Einstiegsfragen:

Name:

Alter (Altersgruppe):

Welche Arten von Bergsport betreiben sie:

Seit wann betreiben sie Bergsport:

Wie häufig betreiben sie Bergsport:

Gab es einen Grund das sie mit diesem Sport begonnen haben:

#### Schlüsselfragen:

Frage 1: Was macht die Faszination an diesem Sport aus?

- Mögliche Rückfrage:

Was bewegt sie dazu immer wieder diese Anstrengung auf sich zu nehmen?

Frage 2: Haben sie sich durch die Ausübung dieses Sportes verändert?

- Mögliche Rückfrage:

Was glauben sie das der Grund für diese Veränderung war?

Frage 3: Was hat sich in ihrem Leben durch diesen Sport verändert?

- Mögliche Rückfrage:

Was glauben sie, warum der Sport so eine Auswirkung auf ihr Leben hat?

Könnte es noch weitere Veränderungen gegeben haben?

Frage 4: Wie fühlen sie sich, wenn sie den Sport ausüben?

- Mögliche Rückfragen:

Wie ist es vor Beginn der Ausübung/ während der Ausübung/ nach der Ausübung des Sportes?

Rückblick:

Kurze Zusammenfassung des Interviews, nochmaliges Nachfragen ob alles richtig verstanden wurde.

Nochmaliges Bedanken.

Ausblick:

Aufklärung wie das Interview nun ausgewertet wird. Das Angebot machen, die Arbeit bei Interesse lesen zu können, sobald sie fertiggestellt ist.

Verabschiedung

## Experteninterview 1

Name	Leonie Walzl
Altersgruppe	20-40 Jahre

I: Welchen Bergsport betreibst du?

B: Ich gehe Wandern, Bergsteigen, Skitouren, Skifahren und Klettern wobei klettern auch ein Teil meines Berufs ist.

I: Seit wann betreibst du Bergsport?

B: Ich schätze seit ungefähr fünf Jahren

I: Wie häufig betreibst du Bergsport?

B: Es ist ganz unterschiedlich aber ich würde sagen mindesten 2-3 Mal die Woche, die Zeiten in denen ich Kletterkurse gebe rechne ich nicht mit, weil ich in denen selbst nicht klettere.

I: Gab es einen Grund das du mit diesem Sport begonnen hast?

B: Der Start war eigentlich, dass wir (ich und mein Freund) vor fünf Jahren, eine Reise machen wollten, aber nicht genau wussten wohin. Dadurch kam uns die Idee das wir als Start den Jakobsweg gehen könnten und sich somit unsere Reise schon ergeben wird. Durch das Reisen kam ich zum Jakobsweg und durch den Jakobsweg zum Wandern.

I: Was macht für dich die Faszination an diesem Sport aus?

B: Es ist ganz sicher das Erleben von Grenzerfahrungen, für mich ich das immer wieder eine Selbstüberwindung und wenn ich es geschafft habe ist das natürlich ein Erfolg, der auch meinen Selbstwert steigen lässt.

Es gibt am Berg immer Herausforderungen aber Angst habe ich dabei nicht, am Berg fühle ich mich sicher. Ich würde sagen das ich im Allgemeinen kein ängstlicher Mensch bin und in der Gruppe bin ich sicher noch mutiger als alleine, wenn ich alleine bin merke ich schon das ich deutlich vorsichtiger bin.

Man kann nirgendwo die Natur so gut erleben wie am Berg. Am Berg bin ich frei und finde Selbstbestätigung.

I: Hast du dich als Mensch durch diesen Sport verändert?

B: Auf alle Fälle! Ich bin sicher Naturbewusster geworden und Achtsamer mit mir und mit der Umwelt und Selbstsicherer bin ich auch.

I: Was hat sich in deinem Leben durch diesen Sport verändert?

B: Es haben sich meine Prioritäten verschoben, frühere wollte ich Karriere machen, viel Geld verdienen und einen tollen Job haben, heute ist mir das nicht mehr wichtig. Mir ist das Leben an sich wichtiger. Ergeben hat sich diese Einstellung gemeinsam mit dem Reisen. Der Sport und das Reisen haben mit gezeigt was wichtig ist im Leben.

I: Wie fühlst du dich, wenn du den Sport ausübst?

B: Ich bin konzentriert und fokussiert vor allem wenn ich eine Free solo Tour mache. Ich habe keine Angst. Ich habe das Gefühl das ich mit dem Felsen eins werde.

I: Kannst du mir vielleicht beschreiben wie es vor dem Start ist, dann währendem du es machst und wie es sich am Ziel anfühlt?

B: Am Anfang ist die Vorfreude, dann kommt die Konzentration und ich vergesse alles um mich herum und am Ziel habe ich ein Hochgefühl, ich bin Euphorisch und habe in mir eine tiefe Zufriedenheit, das ist ein Kribbeln im ganzen Körper.

I: Danke für deine Zeit, das war es auch schon. Es war echt interessant mit dir, du bist ja eine von den ganz Mutigen mit deinen Free Solo Touren.

B: Bitte gerne! Bin schon neugierig was du raus findest

## Experteninterview 2

Name	Jonathan Hofer
Altersgruppe	20-40 Jahre

I: Welchen Bergsport betreibst du?

B: Meistens gehe ich Klettern und Bergsteigen aber ich mache auch Wandern, Eisklettern, Skitouren und Hochtouren.

I: Seit wann betreibst du Bergsport?

B: Schon als Kind war ich mit meinen Eltern viel Wandern, deshalb könnte man sagen seit 20 Jahren, aber seit 8 Jahren betreibe ich den Sport intensiv.

I: Wie Häufig betreibst du Bergsport?

B: Unter der Woche komme ich eher selten dazu, aber ich schätze 1-3 Mal wöchentlich wird es trotzdem sein.

I: Gab es einen Grund das du mit diesem Sport begonnen hast?

B: Nein eigentlich nicht, wie schon vorher erwähnt wurde mir dieser Sport durch meine Eltern von Anfang an vorgelebt und so bin ich dazu gekommen.

I: Was macht für dich die Faszination an diesem Sport aus?

B: Mich beeindruckt die Schönheit der Natur, jedes Mal, wenn ich auf den Berg komme Entdecke ich etwas Neues, auch wenn ich eine Strecke schon oft gemacht habe, ist sie jedes Mal anders. Außerdem kann ich mich am Berg körperlich und psychisch Auslasten und dadurch fühle ich mich anschließend entspannt. Bei diesem Sport ist einfach alles Anstrengend und oft muss ich mich selbst überwinden, doch dann bin ich richtig stolz auf meine Leistung.

I: Hast du dich als Mensch durch diesen Sport verändert?

B: Nachdem ich diesen Sport eigentlich schon immer mache, kann ich schwer sagen ob ich mich verändert habe. Aber im Vergleich zu gleichaltrigen Bekannten würde ich behaupten das ich doch in vielen Situationen durch den Sport Selbstbewusster und Ausgeglicher bin.

I: Was hat sich in deinem Leben durch diesen Sport verändert?

B: Ich bin sicher Belastbarer als manch andere Menschen und habe auch ein sicheres Auftreten. Im Allgemeinen bin ich ein ruhiger und ausgeglichener Mensch.

I: Wie fühlst du dich, wenn du den Sport ausübst?

B: Anfangs ist eine Mischung aus Aufregung und Vorfreude. Beim Klettern arbeite ich systematisch die einzelnen Punkte ab und bin auf das Konzentriert was ich mache. Doch wenn ich am Ziel angelangt bin, egal was ich mache bin ich richtig Euphorisch.

I: Super, danke Jonathan das du dir die Zeit genommen hast mir das Interview zu geben!

B: Bitte, kein Problem!

### Experteninterview 3

Name	Walter Offner
Altersgruppe	40-60 Jahre

I: Welchen Bergsport betreibst du?

B: Ich selbst gehe Wandern, darunter auch Weitwandern und Leistungsmärsche, Skitouren und Klettern was aber aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr sehr häufig vorkommt. Wenn Canyoning auch zählt dann nehmen wird das auch noch dazu. Ich bin aber auch Alpinisten Auszubildern und mache Überlebenstrainings. Ein paar Jahre habe ich auch mit Lawinenhunden gearbeitet. Und zugeht er Letzt bin ich auch noch bei der Flugrettung.

I: Seit wann betreibst du Bergsport?

B: Seit sicher 35 Jahren.

I: Wie häufig betreibst du Bergsport?

B: Ich würde meinen, 1-2 Mal wöchentlich sicher

I: Gab es einen Grund das du mit diesem Sport begonnen hast?

B: Ich hatte schon als Kind das Interesse zu klettern, von klein auf war ich auf jeden Baum und auf jeden Felsen, es hat mich die Höhe immer interessiert. Richtig aktiver Bergsportler wurde ich aber erst beim Bundesheer. Dort haben sie meine Qualitäten erkannt und gefördert.

I: Was macht für dich die Faszination an diesem Sport aus?

B: Mit Sicherheit ist es das kennenlernen und überschreiten der eigenen Grenzen. Es entsteht eine große Verbindung und Vertrautheit zu anderen Menschen. Es ist für mich immer wieder erstaunlich, wenn ich meine eigene Größe in der Relation zur Natur erkenne, wenn ich mich selbst als Teil des Großen Ganzen wahrnehme. Die Natur ist etwas Besonderes und ich mag es wie sie mich beeinflusst, wie ich sie über alle Sinne wahrnehme. Die dümmsten Menschen sind für mich diese, die sich „Stopfel“ in die Ohren stecken und somit freiwillig einen ihrer Sinne ausschalten. In den Jahren in denen ich den Sport betreibe hatte ich auch einige Nahtoderlebnisse, diese haben mich Stärker gemacht, sie haben mir gezeigt, dass die Zeit für mich noch nicht gekommen ist. Immer wieder kommt es zu Erfolgserlebnissen, wenn man sein Ziel erreicht hat, von diesen Situationen kann man zehren und körperliche Beschwerden werden zweitrangig. Es ist jedoch auch ein Erfolg, wenn man eine Tour

abbrechen muss und nach Suche der Ursachen erkennt das man richtig entschieden hat. Bei negativen Erfahrungen entsteht natürlich auch Frust, aber nicht, wenn das abbrechen durch äußere Einflüsse verschuldet ist, wie zum Beispiel dem Wetter.

I: Hast du dich als Mensch durch diesen Sport verändert?

B: Durch den Sport und meine Erlebnisse, lebe ich mein Leben auf alle Fälle intensiver. Die eigenen Grenzen werden verschoben, für mich gibt es keine unlösbaren Situationen, ich lebe Lösungsorientiert. Ich habe eine große innere Ruhe und bin sehr Frustrationstolerant. Mit Sicherheit bin ich auch sehr Selbstsicher durch diesen Sport geworden.

I: Was hat sich in deinem Leben durch diesen Sport verändert?

B: Mit Sicherheit lebe ich bewusster, banale Probleme zählen für mich nicht, in den letzten Jahren hat sich meine Problemwertigkeit verschoben. Ich habe die Einstellung das es immer eine Lösung gibt, nur die Wege dazu sind oft ganz unterschiedlich.

I: Wie fühlst du dich, wenn du den Sport ausübst?

B: Vor jeder Tour, steht die Planung und das analysieren jeder Situation. Ich sehe jede Tour auch wenn ich sie schon hundert Mal gegangen bin als Lehre für meine Fähigkeiten. Ich bin vollends Konzentriert auf das was ich mache und blende den Alltag komplett aus. Am Ziel nehme ich einfach die Situation wahr und kann dabei lange Zeit ins Leere schauen.

I: Danke, dass du mir deine wertvolle Zeit geschenkt hast, deine Erfahrungen sind wahnsinnig interessant!

B: Bitte gerne, man sieht sich sicher bald!

#### Experteninterview 4

Name	Fabian Schönhart
Altersgruppe	20-40 Jahre

I: Welchen Bergsport betreibst du?

B: Ich würde mal Sagen alles was der Berg zu bieten hat „Lacher“. Ganzjährig gehe ich klettern, im Sommer am Felsen und im Winter in der Halle, seltener gehe ich Eisklettern, zusätzlich gehe ich häufig Wandern und Bergsteigen. Im Winter fahre ich Ski und gehe Skitouren. Am schönsten finde ich jedoch das Klettern.

I: Seit wann betreibst du Bergsport?

B: Ich denke seit ca. 20 Jahren

I: Wie häufig betreibst du Bergsport?

B: Ich bemühe mich mindesten 2-3 Mal wöchentlich intensiv zu trainieren.

I: Gab es einen Grund das du mit diesem Sport begonnen hast?

B: Einen definitiven Grund glaube ich nicht, aber ich hatte allgemein Interesse an diesem Sport

I: Was macht für dich die Faszination an diesem Sport aus?



B: In erster Linie konzentriere ich mich vollkommen auf meine Aufgabe, vor allem das Klettern ist ein systematischer Sport und man beschäftigt sich mit dieser Herausforderung, somit bekomme ich den Kopf frei. Ein weiterer Punkt ist für mich die Kameradschaft, durch den Sport entwickelt man ein tiefes Vertrauen zu seinen Mitmenschen und die daraus entstehenden Freundschaften sind intensiver als andere. Außerdem werde ich durch die körperliche Betätigung, körperlich stärker, andererseits fühle ich mich durch die Natur beruhigt.

I: Hast du dich als Mensch durch diesen Sport verändert?

B: Im Laufe der Zeit habe ich durch das Klettern meine Lust zum Reisen entdeckt, ich lerne neue Länder, neue Routen, neue Menschen kennen und dadurch habe ich mir auch neue Ziele im Leben gesteckt. Zusätzlich bin ich sicher ruhiger und entspannter als früher.

I: Was hat sich in deinem Leben durch diesen Sport verändert?

B: Ich wurde zu einem Menschen, der nur sehr schwer zu reizen ist „Lach“

I: Wie fühlst du dich, wenn du den Sport ausübst?

B: Ich habe vor jeder Tour Respekt, aber auch eine Erwartungshaltung mir selbst gegenüber. Während der Tour konzentriere ich mich auf mich und meine Umgebung. Bei einer geschafften Tour bin ich nicht nur stolz und glücklich, sondern auch erleichtert darüber das alles gut gegangen ist.

#### Experteninterview 5

Name	Ina Kalt
Altersgruppe	20 – 40 Jahre

I: Welchen Bergsport betreibst du?

B: Häufig gehe ich wandern unter anderem auch Weitwandern, ich gehe aber auch gerne klettern und Klettersteige. Im Winter verbringe ich meine Freizeit mit Skitouren gehen

I: Seit wann betreibst du Bergsport?

B: Intensiv und regelmäßig seit sechs Jahren

I: Wie häufig betreibst du Bergsport?

B: Manchmal mehr und manchmal weniger, wie ich gerade Zeit habe, aber um eine Zahl zu nennen würde ich sagen mindestens 1-2 Mal wöchentlich

I: Gab es einen Grund das du mit dem Bergsport begonnen hast?

B: Schon meine Eltern waren als Kind häufig mit mir wandern, aber damals war das Ganze noch unregelmäßig. Vor sechs Jahren habe ich mir einen Hund gekauft und da es in der Stadt im Sommer für ihn zu heiß war, gingen wir regelmäßig in die Berge, so hat das eigentlich angefangen. Zusätzlich ist mein Mann ein sehr motivierter Bergsportler und hat mit der Zeit auch mich davon überzeugt.

I: Was macht für dich die Faszination an diesem Sport aus?

B: Ich genieße die Freiheit und Ruhe am Berg, dass ich vollkommen selbstbestimmt bin und frei entscheiden kann was ich mache und wie ich es mache. Nach einer Bergtour fühle ich mich körperlich vollkommen ausgelastet und ich habe immer ein Erfolgserlebnis das ich noch tagelang spüre.

Zusätzlich stärken mich die Situationen in denen ich mich richtig überwinden muss um das Ziel zu erreichen, danach bin ich richtig Euphorisch. Etwas ganz besonders sind auch die Freundschaften die ich durch diesen Sport geknüpft habe.

I: Hast du dich als Mensch durch diesen Sport verändert?

B: Im Laufe der Zeit bin mit Sicherheit deutlich Selbstbewusster und Selbstsicherer geworden, zusätzlich glaube ich auch das ich ausgeglichener bin.

I: Was hat sich in deinem Leben durch diesen Sport verändert?

B: Ich kann mit Alltagsproblemen besser umgehen und mich schneller davon distanzieren, dadurch habe ich einen anderen Blick auf die Situationen, dies macht mich ausgeglichener und zufriedener mit meinem Leben.

I: Wie fühlst du dich, wenn du den Sport ausübst?

B: Ich bin zu Beginn immer sehr aufgeregt und Ruhelos, sobald ich jedoch eine Tour beginne konzentriere ich mich darauf. Wenn ich es dann geschafft habe und an meine Grenzen überwunden habe, fühle ich eine ganz eigene Zufriedenheit mit mir und der Welt. Bei ganz schwierigen Situationen kann es auch passieren das ich vollkommen euphorisch und überdreht werde, wenn ich sie geschafft habe.

#### Experteninterview 6

Name	Sven Reichel
Altersgruppe	20 – 40 Jahre

I: Welchen Bergsport betreibst du?

B: Alles was die Natur zu bieten hat, ich gehe Wandern, Bergsteigen, Klettern und Bouldern das ganze Jahr über. Im Winter fahre ich viel Ski und gehe Skitouren

I: Seit wann betreibst du Bergsport?

B: Seit ungefähr 20 Jahren würde ich sagen

I: Wie häufig betreibst du Bergsport?

B: Also, mindesten 3 Mal wöchentlich, meistens jedoch mehr

I: Gab es einen Grund das du mit diesem Sport begonnen hast?

B: Ja auf alle Fälle, durch das Fernsehen. Im Volksschulalter hatte ich große Höhenangst und eines Tages sah ich im Fernsehen einen Bericht über Klettern, diese haben mich so fasziniert das ich unbedingt so werden wollte wie sie. Es hat dann zwar noch mal ungefähr zehn Jahre gedauert bis ich wirklich angefangen habe, aber es war immer mein großes Ziel, so zu werden wie diese Kletterer im Fernsehen.

I: Was macht für die Faszination an diesem Sport aus?

B: Als wichtigsten Punkt sehe ich die Herausforderung, wenn man in eine ungeplante Situation kommt und sie trotzdem schafft, dann zehre ich lange davon. Die Natur und der Sport helfen mir durch die Ruhe mich zu entspannen, andererseits gibt der Sport mir auch immer wieder Bestätigung. Mich fasziniert auch der dünne Grad zwischen Risiko und Sicherheit. Es entsteht eine tiefe

Verbundenheit zum Partner und man entwickelt ein anderes Sozialverhalten. Im Bergsport gibt es nur Gemeinsamkeiten, man motiviert Andere und wird auch durch diese motiviert, es ist ein Sport der verbindet, jeder Unterstützt den anderen, es gibt keine negativen oder verletzenden Aussagen.

I: Hast du dich als Mensch durch diesen Sport verändert?

B: Im Laufe der Zeit habe ich gelernt kontrolliert zu sein und nicht Planlos durch mein Leben zu steuern, das hat mich sicherlich ruhiger und zufriedener gemacht.

I: Was hat sich in deinem Leben durch diesen Sport verändert?

B: Ich bin sicher Motivierter alles im Leben anzupacken. Herausfordernde Situationen die ich beim Sport geschafft habe, motivieren mich schlechte Situationen im Alltag auch schaffen zu können. Es gibt aber auch die negativen Seiten an diesem Sport, um ihn so intensiv auszuüben ist man sehr viel unterwegs und hat nur wenig Zeit für die Familie, und man befindet sich ständig in Gefahr.

I: Wie fühlst du dich, wenn du den Sport ausübst?

B: Ich bin immer aufgeregter und habe Glücksgefühle, ich kann nach einem harten Arbeitstag meinen Kopf ausschalten, ein kleines bisschen Angst geht jedoch immer mit.

#### Experteninterview 7

Name	Arthur Jung
Altergruppe	20 – 40 Jahre

I: Welchen Bergsport betreibst du?

B: Am liebsten mag ich das Freeriden aber ich mache auch Skitouren, gehe Wandern, Klettern und Bergsteigen

I: Seit wann betreibst du Bergsport?

B: Ich würde mal sagen seit ungefähr 10 Jahren

I: Wie häufig betreibst du Bergsport?

B: Im Durchschnitt mindestens 1- 2 Mal wöchentlich

I: Gab es einen Grund das du mit diesem Sport begonnen hast?

B: Bergsport hat mich eigentlich schon immer Interessiert, aber meine Liebe dazu habe ich durch Arbeiten entdeckt.

I: Was macht für dich die Faszination an diesem Sport aus?

B: Immer, wenn ich das Ziel erreiche verspüre ich eine Befriedigung durch den Erfolg. Egal wie anstrengend es sein mag, am Ende einer Tour steht ein Hochgefühl. Auch durch die Bewegung an sich fasziniert mich, und natürlich darf man auch die Schönheit der Natur nicht vergessen

I: Hast du dich als Mensch durch diesen Sport verändert?

B: Auf alle Fälle bin ich Aufmerksamer geworden und gehe bewusster mit mir Selbst und der Umwelt um.

I: Was hat sich in deinem Leben durch diesen Sport verändert?

B: Mit Sicherheit ist meine Lebensqualität gestiegen, alleine schon durch die intensiven Freundschaften die bei diesem Sport entstanden sind, sie sind bei weitem nicht so oberflächlich wie die Freundschaften im Alltag, man spürt eine Verbundenheit zu seinen Kollegen und vertraut ihnen das eigene Leben an. Auch habe ich viel an Lebenserfahrung durch diesen Sport erhalten.

I: Wie fühlst du dich, wenn du den Sport ausübst?

B: Die passenden Wörter wären wahrscheinlich Vorfreude, Hochgefühl und Zufriedenheit um meine Gefühle zu beschreiben.

#### Experteninterview 8

Name	Christoph Haider
Altersgruppe	40- 60 Jahre

I: Welchen Bergsport betreibst du?

B: Am längsten beschäftige ich mich mit Felsklettern, im Winter Eisklettern und Skitouren und im Sommer noch Bergsteigen

I: Seit wann betreibst du Bergsport?

B: Seit mindestens 28 Jahren

I: Wie häufig betreibst du Bergsport?

B: 4- 5 Mal wöchentlich mit Sicherheit

I: Gab es einen Grund das du mit diesem Sport begonnen hast?

B: In meiner Jugend war ich Fußballer, habe aber nach dem lesen eines Buches von Thomas Bumdorfer zum Bergsport gewechselt, weil ich selbst für mein Handeln verantwortlich sein wollte.

I: Was macht für dich die Faszination an diesem Sport aus?

B: Durch diesen Sport holt man sich Anerkennung, ich war mit dem Durchschnitt nie zufrieden und somit baut es Selbstvertrauen auf. Bergsportler sind ein eigener Schlag Mensch. Ich finde es auch schön, dass man die Natur nutzen kann und sie damit beschäftigen kann, sie ist permanent für mich da. Ich liebe die Freiheit bei diesem Sport aber auch das Vertrauen das zum Partner notwendig ist. Umso heikler eine Situation ist umso zufriedener bin ich danach. Ich habe einfach Spaß am Tun, früher habe ich mir selbst Druck aufgebaut, heute setze ich höheren Wert auf Sicherheit.

I: Hast du dich als Mensch durch diesen Sport verändert?

B: Ich bin mit Sicherheit ruhiger und ausgeglichener, die Wertigkeiten in meinem Leben haben sich verändert, durch die Gefahr im Sport sehe ich den Alltag gelassener. Ich bin aber auch ein Einzelgänger geworden, für mich sind nur wenige Menschen angenehme, Menschen die sind wie ich, Menschenmassen kann ich nur schwer aushalten. Früher hatte ich ein großes Ruhebedürfnis das ich heute durch den Sport erfüllt habe.

I: Was hat sich in deinem Leben durch diesen Sport verändert?

B: Ich wurde dadurch bestimmt zum Einzelgänger und die Beziehung zu meiner früheren Frau war schwierig durch die ständige Gefahr im Sport.

I: Wie fühlst du dich, wenn du den Sport ausübst?

B: Zu Beginn steht die Anspannung, doch wenn ich mein Ziel erreicht habe stellt sich eine Zufriedenheit mit mir Selbst und meiner Leistung ein. Die Wirkung dieser Erfolge hält oft Tagelang an, um so intensiver die Aufgabe umso länger die Wirkung. Ich suche mir immer neue Ziele um meinem Tun einen Sinn zu geben.

#### Experteninterview 9

Name	Karina Reichl
Altersgruppe	20- 40 Jahre

I: Welchen Bergsport betreibst du?

B: Bergsteigen, Klettern, Berglaufen, Mountainbiken, Skitouren und Wandern.

I: Seit wann betreibst du Bergsport?

B: Seit ungefähr 22 Jahren

I: Wie häufig betreibst du Bergsport?

B: Ich bemühe mich 1- 2 Mal wöchentlich mindestens zu trainieren

I: Gab es einen Grund das du mit diesem Sport begonnen hast?

B: Ja, mein Onkel war ein Alpinpolizist und seine Erzählungen haben mich motiviert. Als ich klein war wollte ich immer Alpinpolizist werden.

I: Was macht für dich die Faszination an diesem Sport aus?

B: Es gibt dabei nur mich und den Felsen, ich bin vollkommen konzentriert und entspanne mich dadurch, aber auch die Ruhe entspannt mich. Man muss immer wieder über seine Grenzen gehen und seine Ängste überwinden, dadurch entsteht ein Glücksgefühl und das Gefühl von Freiheit. Wenn ich Angst habe und trotzdem versuche über meine Grenze zu gehen entsteht eine vollkommene Zufriedenheit. Wenn ich Umdrehen muss bin ich zwar einerseits enttäuscht andererseits aber trotzdem wieder Stolz auf mich.

I: Hast du dich als Mensch durch diesen Sport verändert?

B: Ich bin Zielfokussierter, Aufgegeben gibt es nicht auch meine Frustrationstoleranz ist sicherlich gestiegen. Zu den positiven Dingen gehört aber auch auf alle Fälle, das ich gelernt habe das es wichtig ist Zeit für sich zu haben, andererseits bin ich aber auch bewusster im Umgang mit meinen Mitmenschen geworden, durch die Gefahren am Berg habe ich gelernt wie schnell es Enden kann.

I: Was hat sich in deinem Leben durch diesen Sport verändert?

B: Ich lebe garantiert bewusster und genieße die einfachen Dinge mehr. Ich bin zufriedener mit mir selbst und mit dem Leben wie es ist.

I: Wie fühlst du dich, wenn du den Sport ausübst?

B: Ich bin glücklich, es stellt sich eine innerliche Zufriedenheit ein, durch eine Erschöpfung im positiven Sinn. Augenblicke bleiben oft für eine ganze Woche erhalten von denen ich im Alltag zehren kann.

#### Experteninterview 10

Name	Dominik Schönhart
Altersgruppe	20- 40 Jahre

I: Welchen Bergsport betreibst du?

B: Wandern, Bergsteigen, Klettern, Skitouren sind meine Leidenschaft.

I: Seit wann betreibst du Bergsport?

B: Intensiv, seit ziemlich genau sechs Jahren

I: Wie häufig betreibst du Bergsport?

B: Meist 2-3 Mal wöchentlich

I: Gab es einen Grund das du mit diesem Sport begonnen hast?

B: Ich brauchte eine sportliche Neuorientierung, ich war früher Fußballer was aber aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr möglich war. Als ich mir dann einen Hund zugelegt habe, hat dieser mich auf den Bergsport gebracht.

I: Was macht für dich die Faszination an diesem Sport aus?

B: Mich fasziniert das Risiko durch die Höhe, ich habe ein Gefühl von Freiheit und Ruhe in mit. Ich kann frei entscheiden wie hoch meine Leistung an diesem Tag sein soll und welchen Weg ich nehme. Es kommt auch immer wieder zu körperliche und psychische Grenzerfahrungen, alleine durch die Notwendigkeit seine Angst zu überwinden, danach stellt sich ein Erfolgserlebnis ein. Ich liebe auch die Verbindung zu einer Gemeinschaft, das Vertrauen zu meinen Kameraden. Am Berg kann ich über Probleme nachdenken und finde Lösungen. Es bedeutet für mich Stressreduktion und bietet mir den Ausgleich zu meinem Alltag.

I: Hast du dich als Mensch durch diesen Sport verändert?

B: durch diesen Sport wurde ich mit Sicherheit sozialer, heute setze ich mein Können ein um anderen zu helfen, früher wollte ich sie nur besiegen. Ich bin auch im Alltag Ehrgeiziger, es gibt kein Aufgeben. Ich bin aber auch ausgeglichener als früher.

I: Was hat sich in deinem Leben durch diesen Sport verändert?

B: Ich habe wieder einen neuen sportlichen Lebenssinn, es gibt viele Ziele die ich erreichen will. Ich habe nun das Bedürfnis mich weiter zu entwickeln. Ich habe auch gelernt, dass es immer Alternativen gibt um seine Ziele zu erreichen. Scheitern ist für mich heute nicht mehr negativ behaftet, man muss es nur immer wieder versuchen und darf nicht aufgeben.

I: Wie fühlst du dich, wenn du den Sport ausübst?

B: Kurz zusammengefasst Aufregung, Erleichterung, Zufriedenheit und Glück beschreiben es genau.