



universität
wien

Diplomarbeit

Frauen im Klettersport Das Erleben und Auswirkungen des Klettersports für Frauen

Verfasserin:
Andrea Kind

Angestrebter akademischer Grad
Magistra der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, im Oktober 2008

Matrikel-Nummer: 8106369
Studienkennzahl: 298
Studienrichtung: Psychologie
Betreuer: Univ.-Prof. Dr. Giselher Guttman

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort.....	7
2	Einleitung.....	9
3	Theorieteil.....	13
3.1	Entwicklung des Frauenkletterns	13
3.1.1	Anfänge bis 1900	22
3.1.2	1900 bis 1945.....	25
3.1.3	1945 bis 1980.....	27
3.1.4	1980 – der Beginn des Sportkletterns – bis heute.....	28
3.1.5	Ausblick	30
3.2	Begriffsbestimmungen	31
3.2.1	Formen des Sportkletterns	32
3.2.2	Begehungsstile	33
3.2.3	Wettkampfklettern	36
3.2.4	Bewertungsskalen	37
3.3	Leistungsbestimmende Faktoren beim Klettern.....	39
3.3.1	Physische Leistungsfaktoren.....	40
3.3.2	Psychische Leistungsfaktoren.....	42
3.3.3	Rahmenbedingungen.....	51
3.3.4	Unterschiede zwischen Frauen und Männern im Sportklettern	52
3.4	Risiko und Sportklettern	59
3.4.1	Risikofaktoren beim Sportklettern	60
3.4.2	Erklärungsmodelle für Risikoverhalten	66
3.4.3	Risikosport im gesellschaftlichen Umfeld	86
3.4.3.1	Sicherheit und Risiko	87
3.4.3.2	Schlussbetrachtung.....	95
3.5	Geschlechtsspezifisches Verhalten beim Klettern	97
3.5.1	Gesellschaftliche und sozialisationsbedingte Unterschiede.....	99
3.5.1.1	Kristallisationspunkte der Bewegungssozialisation	101
3.5.2	Überwindung der Sozialisationsgrenzen.....	113
3.5.3	Einfluss auf das Alltagsleben durch positive Erfahrungen beim Sportklettern	114
3.5.3.1	Entwicklung von Handlungskompetenzen, Selbstvertrauen in Verbindung mit Transferleistungen in den Alltag.....	116
4	Empirischer Teil	119
4.1.1	Fragestellung.....	119
4.1.2	Wahl der Methode.....	120
4.1.3	Begründung und Beschreibung des methodischen Vorgangs.....	121
4.1.4	Durchführung der Datenerhebung	121
4.1.4.1	Der Interviewleitfaden	121
4.1.5	Durchführung der Interviews	125
4.1.6	Beschreibung der Stichprobe	127
4.1.7	Auswertungsmethode.....	128
4.1.8	Darstellung der Interviews in tabellarischer Form:.....	129
4.1.9	Zusammenfassung der einzelnen Interviews.	150

4.1.9.1	ANNA.....	150
4.1.9.2	JONI	155
4.1.9.3	ULLA.....	162
4.1.9.4	CARLA.....	168
4.1.9.5	BEA	172
4.1.9.6	VANESSA.....	178
4.1.9.7	STELLA	185
4.1.9.8	KERSTIN	199
4.1.9.9	BERTA.....	213
4.1.9.10	SARAH	224
4.1.9.11	SINA	235
4.2	Interpretation	245
4.2.1.1	Erfassen der kletterspezifischen Fakten und des Zugangsmodus	245
4.2.1.2	Leistung über Alles	249
4.2.1.3	Sportklettern – heute – Risikosport?	253
4.2.1.4	Zur Rolle der Frau beim Klettern	256
4.2.1.5	Körperliche Eignung	258
4.2.1.6	Die Körperwahrnehmung	267
4.2.1.7	Parallelen im Klettererleben zum Alltagsleben.....	277
4.2.1.8	Erleben und Gefühle beim Klettern	279
4.2.1.9	Einfluss des Kletterns / Auswirkungen und Veränderungen im Alltag	288
4.3	Zusammenfassung der Interpretation	291

Literaturverzeichnis.....297

5 Anhang309

5.1.1	Fragebogen.....	309
5.1.2	Interviewleitfaden.....	312
5.1.3	Abstrakt	315
5.1.4	Lebenslauf	317
5.1.5	Originalitätserklärung.....	318

1 Vorwort

Die Gesellschaft wird immer rationaler und körperloser und erzeugt deshalb ein zunehmendes Wunschpotential nach intensiven, körperbetonten, „*authentischen*“ Erlebnissen. Die viel zitierte „*Risikogesellschaft*“ bzw. „*Erlebnisgesellschaft*“ als Ausdruck dieser Entwicklung hat unter anderem im **Sport** ein Betätigungsfeld gefunden. Der damit einhergehende Wertewandel ist unübersehbar, der Ruf nach Selbstverwirklichung als Lebensthema unüberhörbar.

Der Reiz des Risikos nimmt zu. Auf der Suche nach dem „*Kick*“ gewinnen Sportarten an Bedeutung, in denen auf zum Teil spektakuläre Weise versucht wird, der Langeweile im Alltag zu entrinnen. Besonders ausgeprägt ist die Devise: „*Risiko macht Spaß*“ beim **Sportklettern**. Noch in den 1980-er Jahren eher als Auswuchs bzw. Abart des klassischen Alpinismus belächelt bis bestaunt, ist diese Disziplin mittlerweile zum „*Trendsetter*“ des Bergsteigens avanciert.

Heute ist Sportklettern ein Begriff. Das Spiel mit dem Gleichgewicht in und jenseits der Vertikalen hat enorm an **Popularität** gewonnen. Viele Männer und Frauen erliegen der Leidenschaft und üben das Sportklettern als knallharten Leistungssport oder als gemütlichen Breitensport aus. Bewusst begeben sie sich hierbei freiwillig in bedrohliche Situationen; gezielt stellen sie sich ausgesuchten Aufgaben und Herausforderungen. In der Auseinandersetzung mit schwierigen und/oder gefährlichen Bewegungsabläufen glauben sie sich der Sinnhaftigkeit des eigenen Seins gewahr zu werden.

Sportklettern nimmt heute einen immer breiteren Raum ein, wobei sich Modalitäten und Absichten beständig verändern. Unaufhaltsam entwickeln sich **neue Spielformen** und mit der damit einhergehenden Ausdifferenzierung des vormals selbst als „*Zweig*“ des (Extrem-)Kletterns qualifizierten Sportkletterns gewinnen und verlieren die Elemente **Abenteuer**, **Risiko** und **Wagnis** an Gewicht. Die Bilanz für den dadurch zu stillenden Lebenshunger bleibt aber ausgeglichen: Ob Bouldern oder Rotpunkt, ob Indoor oder Outdoor – jede Facette des Sportkletterns ermöglicht dank

kalkulierbarem Risiko „*desillusioniertes*“ Abenteuer, individuelle **Grenzerfahrungen** und Erlebnisse zwischen Wagemut und Angst.

Vor diesem Hintergrund habe ich den Versuch unternommen, jenseits ausgetretener Pfade das Sportklettern – thematisch akzentuiert – geschlechtsspezifisch zu untersuchen. Im **Mittelpunkt** der Untersuchung steht die Frage, **wie Frauen das Sportklettern erleben**. Neben der Aufarbeitung der beiden Hauptaspekte, die sich der Erbringung von Leistung und dem Eingehen von Risiko widmen, wird bei der Beantwortung der Frage, was Frauen am Sportklettern so fasziniert, auf Besonderheiten der Bewegung von Frauen Bezug genommen.

Untermauert werden die theoretischen Überlegungen zur Leistungsorientierung und zum Risikobewusstsein von Frauen beim Sportklettern durch qualitative **Interviews** von 11 Sportkletterinnen aus dem Raum Wien – alle samt den Klettersport sehr intensiv betreiben. Die Aussagen geben Einblicke in ihre persönlichen Motive, ihre empfundene Angst als Lust, ihrem Verständnis von Risiko als Chance und Grenze. Die damit gewonnene **Momentaufnahme** von aktiven Frauen belegt eine Geschlechtstypik beim Sportklettern und dokumentiert ein „*heranreifendes*“ Selbstbewusstsein.

Dank sage ich abschließend allen, die mir geholfen haben, rechtzeitig die Diplomarbeit fertig zu stellen. Zu besonderem Dank bin ich Herrn Univ.-Prof. Dr. Giselher Guttmann verpflichtet, der sich spontan bereit erklärte, die Arbeit, konstruktiv und unbürokratisch als Erstbegutachter zu betreuen. Nicht minder Dank gebührt auch Herrn Univ.-Doz. Dr. Matthias Marschik, der selbstlos und geduldig die Arbeit von A bis Z begleitete und mit wertvollen Hinweisen an deren Zustandekommen beteiligt war. Mein Dank gilt auch all jenen, die mich auf unterschiedlichste Art und Weise beim Verfassen dieser Arbeit unterstützt haben, meiner Teamleiterin Sylvia, „*das Du mich all die Zeit so gut begleitet hast, ohne dich wäre die Arbeit nie fertig geworden*“; meinen Therapeuten Martin „*das Du so offen und flexibel bist*“ und den Interviewpartnerinnen, durch deren Bereitschaft und Offenheit diese Arbeit überhaupt erst möglich wurde. Abschließend bedanke ich mich bei meinem Bruder, für die Inspiration und Hilfe und bei Dir Heike.

Wien, im Oktober 2008

Andrea Kind

2 Einleitung

Sportklettern hat sich in den letzten Jahrzehnten zunehmend zu einem **Modesport** entwickelt. Frauen und Männer, Kinder und SeniorInnen, ArbeiterInnen und AkademikerInnen – immer mehr Menschen finden Gefallen am Sportklettern. Ihnen gemein ist die Freude am Klettern, sei es um einen Mangel an Bewegung zu kompensieren, sei es um durch Spitzenleistungen erfolgreich zu sein. Sie vereint der Drang, etwas Besonderes leisten zu wollen, an die Spitze zu kommen – und zwar aus eigener Kraft. Zudem ist Klettern leicht zu lernen, auch Einsteiger erleben schnell Erfolge. Das Sportklettern kennt auch keine „AnfängerInnen“, denn jeder kann, wenn er körperlich gesund ist, auf Anhieb klettern. Solange der Ausstieg erreicht wird, kann eine Bewegung niemals falsch sein, allenfalls ineffektiv. Es gibt keine normierten Bewegungsabläufe – und mitunter ist eine noch so verrückte Bewegungsausführung notwendig, um eine knifflige Kletterstelle zu meistern. Klettern macht immensen Spaß und erfordert hohe Konzentration. Um den gegenwärtigen Klettertrend begreifen zu können, ist die Entwicklung des Sportkletterns zu berücksichtigen. Ist er aber auch erklärbar? **Sportklettern** steht im Gegensatz zum klassischen alpinen Klettern. Während im klassischen alpinen Klettern oft das Bezwingen eines Berges im Vordergrund steht, geht es beim Sportklettern eher darum, möglichst schwere Routen an der eigenen Leistungsgrenze zu klettern. Sportklettern hat wenig mit dem archetypischen Trieb des Nach-Oben-Wollens zu tun. Klettern kann nicht länger als Teildisziplin des Bergsteigens gelten; spätestens mit dem Aufkommen des Sportkletterns ist Klettern ein eigenständiger – vom Steigen auf den Berg zu trennender – Sport.

Was immer Menschen zum Sportklettern veranlasst, warum sie sich in eine Wand wagen, ob es der Wunsch ist, seine Grenzen zu erkunden, oder die Sehnsucht, frei zu sein, die Lust an der Angst ist stets vorhanden. Deshalb gehen KletterInnen ein **Risiko** ein; kein unkontrolliertes, sondern ein durch eigenverantwortliches Handeln einschätzbare Risiko. Auf der Suche nach Abenteuer interessiert nicht die Gefahr, sondern die Kontrolle in einer Situation der Angst. Der Slogan, „no risk, no fun“ unterstreicht das Risikobewusstsein beim Sportklettern. Das erlebte Risiko beim Klettern ist eine Chance, die Angst zu bewältigen und sich dadurch selbst zu erfahren. Der daraus gewonnene Spaß hängt von der Menge der zur Verfügung stehenden Techniken, Strategien, Methoden und bislang gesammelten Erfahrungen

ab. Das durch das Klettern vermittelte Glücksgefühl kann einem auch Sinn und Halt im Leben geben. Trainierte Situationen werden in positive Erfahrungen umgesetzt. Beim Klettern spielt die Auseinandersetzung mit psychischen Belastungen und Ängsten sowie deren Beherrschung, eine bedeutende Rolle. Ein Teil der Befriedigung vom Klettern kommt schließlich davon, dass KletterInnen an ihre persönlichen Grenzen gehen. Kreativität und Phantasie sind bei der Lösung kniffliger Felsprobleme gefragt. Die Strategie lautet: „*Weniger ist mehr*“ – übertragen auf das Klettern heißt dies ein Minimieren und Dynamisieren der Bewegungen. Im Vordergrund steht die **Eigenleistung**. Das Sportklettern ist nicht bloß als Aktivität von Bedeutung, sondern ist auch kulturelle Ausdrucksform. Wenn aber mit Klettern auch eine **Philosophie** assoziiert wird, ist dieses Tun nicht unbedingt nur Sport. Für manche ist das Klettern jedenfalls eine Passion und Lebensart. Zum Sportklettern zählt daher über die Leistung hinaus eine unkonventionelle Einstellung zum eigenen Tun. Mut, Willenskraft und Ausdauer werden gefordert und gefördert. Sportklettern wird daher nicht bloß als Freizeitaktivität angesehen, sondern als Verbesserung von **Handlungskompetenz** und **Selbstwert**. Die Weiterentwicklung in den letzten Jahren, der verwendeten Materialien, und der Bau von Kletterhallen sowie Klettergärten und die damit einhergehende Steigerung der Sicherheit beim Sportklettern, machte diese Sportart attraktiv für Frauen. Die ursprüngliche **Männerdominanz** tritt immer mehr in den Hintergrund. Frauen erleben das Sportklettern, als die für sie passende Sportart. Die beim Klettern gemachten Erfahrungen, die Auseinandersetzung mit sich selbst und damit verbundenen Ängsten, sowie die daraus resultierenden Veränderungen machen den Reiz am Sportklettern aus.

Gang der Untersuchung

Die vorliegende Diplomarbeit setzt sich aus einem theoretischen und einem empirischen Teil zusammen. Im theoretischen Teil werden anhand der Themenbereiche „*Frauen*“, „*Klettern*“, „*Leistung*“, „*Risiko*“, und „*Geschlechtstypik*“ untersucht, ob und inwieweit Sportklettern einen positiven Einfluss auf Frauen ausübt. Übertragen auf den empirischen Teil heißt das, dass mit Hilfe von qualitativen Interviews die Bedeutung des Sportkletterns für Frauen untersucht wird.

Theoretischer Teil

Das **erste Kapitel** ist der **Geschichte des Frauenkletterns** im gesellschaftlichen Umfeld gewidmet. Hierbei wird insbesondere auf die Frage eingegangen, wie das Eindringen von Frauen in die Männerdomäne des Alpinismus gesehen wurde. Das **zweite Kapitel** beinhaltet **Begriffsbestimmungen**; jede Disziplin entwickelt ihre eigenen Fachbegriffe, die häufig aus der englischen Sprache kommen. In dieser Arbeit wurden die für die Diplomarbeit relevanten Begriffe näher beschrieben. Sportklettern ist nicht nur ein Unterbegriff des Bergsteigens, sondern auch ein Oberbegriff für das Bouldern, Wettkampfklettern, Schnellklettern etc. Das **dritte Kapitel** geht auf **leistungsbestimmende Faktoren** des Sportkletterns ein. Physische (Körperbau und Kraft) und psychische Leistungsfaktoren wie Wahrnehmung, Konzentration, und auch Angst beeinflussen die Leistung der SportkletterInnen. Daran anschließend werden die Leistungskomponenten in einem Vergleich von Männern und Frauen gegenüber gestellt. Das **vierte Kapitel** geht der Frage nach inwieweit Sportklettern eine **Risikosportart** ist. Hierzu werden objektive und subjektive Risikofaktoren gegenüber gestellt. Warum stellen sich Menschen gefährlichen Herausforderungen, was reizt am Risiko? Neben den psychologischen Erklärungsmodellen zum Risikoverhalten wird der Risikosport im gesellschaftlichen Kontext betrachtet. Das **fünfte Kapitel** setzt sich mit dem **geschlechtsspezifischen Verhalten** beim Klettern auseinander. Die Unterschiede in der Art und Weise, wie sich Frauen und Männer bewegen. Welche Ursachen und Erklärungsmodelle lassen sich finden warum sich Frauen weniger von Risikosportarten angezogen fühlen. Aus dem Blickwinkel der sozialisationstheoretischen Geschlechterforschung, werden die unterschiedlichen Individuationsprozesse und Sozialisationsverläufe von Mädchen und Burschen, als Erklärungsmodelle für unterschiedliches Risikoverhalten von Männern und Frauen angeführt.

Empirischer Teil

Im empirische Teil wird untersucht, basierend auf **qualitativen – problemzentrierten– Interviews von 11 Kletterinnen**, im Raum Wien, wie sich Erleben und Erfahrungen aus dem Klettersport, aus der subjektiven Sicht der Kletterinnen darstellen. Unter Berücksichtigung des Risikosports und der Definition einer Männersportart wird die Frage aufgenommen, welche Chancen und

Möglichkeiten der Klettersport Frauen bietet. Nach der Durchführung der Interviews mit Unterstützung eines halbstrukturierten Interviewleitfadens, erfolgt eine zusammenfassende Inhaltsanalyse sowie die Bildung eines Kategoriesystems. Der Darstellung der Ergebnisse in Tabellenform folgt die Interpretation der Ergebnisse mit einer abschließenden Schlussbetrachtung.

3 Theorieteil

3.1 Entwicklung des Frauenkletterns

Kletternde Frauen und Mädchen standen jahrhundertlang im Konflikt mit der gesellschaftlich vorherrschenden **Frauenrolle**: Die beim Klettern geforderten Merkmale und Verhaltensweisen wie Aggressivität, physische Stärke und Ausdauer entsprachen kaum dem in unseren Breiten gültigen Frauenbild (WABNIG, 1994, S. 59 ff.). Und vielleicht bestünde dieses Bild noch heute, wenn sich nicht durch das **Sportklettern** die Rolle der zuvor „*echten*“ – gemeint der schwachen und abhängigen – Frau in der Gesellschaft verändert hätte.

Das Sportklettern hat sich sukzessive in den letzten Jahren zu einer „*Größe*“ im Bergsteigen entwickelt. Es hat die „*klassischen*“ AlpinistInnen mit Karohemd und Kniebundhosen durch leger bis poppig gestylte SportkletterInnen verdrängt. Die im Bereich der **sportlichen Freizeit** längste Zeit vorherrschende geschlechtsspezifische **Polarisation**, die bei Männern eher durch Leistungsorientierung, bei Frauen durch die Betonung spielerischer und ästhetischer Aspekte gekennzeichnet war, ist am Fels überholt (ALFERMANN, 2006, S. 69 f.). Immer mehr Frauen dringen dort in eine – historisch als männlich zu qualifizierende – Domäne ein, die als letztes Refugium der Männer galt, und dem „*Mythos vom schwachen Geschlecht*“ entkräftet wurde.

Was rückblickend betrachtet unscheinbar und unspektakulär begann, ist heute eine „*Bewegung*“, die – wie der Berner Journalist Etienne Gross treffend bezeichnet – Teil einer „*gesamtgesellschaftlichen Veränderung*“ ist. (AMSTÄDTER, 1996, S. 80). Die Spuren, die das Sportklettern in nur wenigen Jahrzehnten in der Gesellschaft hinterlassen hat, gehen schon jetzt tiefer, als die des Alpinismus über viele Jahrhunderte. Hat Sportklettern gar zur **Gleichberechtigung** der Frau in einer Art und Weise beigetragen, sind Tendenzen zur Verwirklichung eines emanzipatorischen Gedankens zu erkennen oder Leben diese Gedanken nur von schönen Sätzen in unseren Köpfen?

Um die gesellschaftliche Tragweite der gegenwärtigen „*weiblichen Sportkletterbewegung*“ zu erkennen und zu begreifen, ist daran zu erinnern, dass

Frauen am Berg vormals **Benachteiligungsstrukturen** ausgesetzt waren (und manchmal – insbesondere bei Expeditionen – auch noch sind). Darüber hinaus darf nicht vergessen werden, dass Frauen – wenn auch nur vereinzelt – schon lange vor dem Aufkommen des Sportkletterns den (damals nicht „salonfähigen“) Bergsport ausübten.

Gerade diesen vielfach unbekanntem bzw. totgeschwiegenen **PionierInnen** und WegbereiterInnen der heute medial zu Superstars avancierenden AlpinistInnen und SportkletterInnen ist meines Erachtens Respekt zu zollen. Im Unterschied zu den Fels- und EisathletInnen des 21. Jahrhunderts mussten sie nicht nur gegen die Gefahren und Schwierigkeiten am Berg ankämpfen, sondern auch gegen die von Männern verbreiteten Vorbehalte und Vorurteile. Dass hierbei insbesondere **sozialpolitische Faktoren** eine Rolle spielten, belegt ein Blick in die Chronik des Alpinismus.

Von den Anfänge bis zur Gegenwart

Berge besteigt der Mensch schon seit Jahrtausenden, schwer zugängliche Höhen erklimmt er seit zweieinhalb Jahrhunderten. Nein, nicht nur auf den Britischen Inseln, im Elbsandsteingebirge oder in den Felsen rund um Meteora wurde geklettert. Weltweit, überall dort, wo Sennerinnen, Schäfer oder Holzfäller zwischen Felsen ihrer **Arbeit** nachgingen, war man dann und wann gezwungen zu klettern. Mit dem modernen Alpinismus, einer Bewegung, die in den Alpen mit der Besteigung des Montblancs beginnt, haben diese Anfänge allerdings wenig zu tun.¹ (vgl. (GRUPP, 2008))

¹ Vor etwa zwanzig Jahren noch begann die Geschichte des Alpinismus mit der militärischen Erschließung der Alpen. Doch Hannibals Zug über den Mont Cenis, dem Hin- und Herziehen römischer Kohorten, den Dienstreisen der Frankenkaiser nach Italien ging in der Epoche des Präalpinismus ein rätselhafter Weg des „Ötzi“ in die Steinzeit voraus. Was diesem Menschen auch immer dazu veranlasste, sich in die unwirtlichen Berge zu wagen – er überwand die den meisten Menschen eigene Abscheu und Angst vor dem Hochgebirge. Im 18. Jahrhundert waren die Alpen von moralisch-ästhetischer und utilitaristisch-wissenschaftlicher Interesse. Albrecht von Hallers Lehrgedicht „*Die Alpen*“ steht beispielsweise für die erste Haltung. Der zweite Beweggrund führt zur Erkundung des Mont Blanc. 1786 finden der Arzt Paccard und der Strahler Balmat aus Chamonix den Weg zum Gipfel. Das ermöglicht ein Jahr später die Expedition des Genfer Geologen Horace Bénédict de Saussure. Wieder ist Balmat dabei. Man braucht lange Alpenstöcke, kein Seil, keine Pickel, aber Stangen und Leitern und zentnerweise physikalische Instrumente, um die wissenschaftlichen Beobachtungen durchzuführen.

Anders ist da schon die bergsteigerische Ambition eines Mädchens aus Bünden zu bewerten. Sie bestieg im Mittelalter das Tinzenhorn: bei ihrer Rückkehr ins Tal von Davos wurde sie als Hexe verbrannt. Falls die Geschichte ein Körnchen Wahrheit enthält, wäre die Schweizerin die **erste Frau** auf einem Alpengipfel gewesen (HECHT, 1983, S. 8 ff.). Ähnlich erging es der Polin Beate Kosielecka, die etwa zur selben Zeit von ihrem aufgebrachten Ehemann ob ihrer Freude am Gebirge und an den Tatratalern wochenlang in einen Keller gesperrt worden sein soll (PESKOLLER, 1999, S. 5 ff.).

1760 steht Marschallin Pfyffer von Wyer in Begleitung mehrerer Frauen auf dem Pilatus; 1800 besteigt Königin Luise die Schneekoppe im Riesengebirge, und 1806 scheitert für die Gräfin Kagereck ein Besteigungsversuch des Großglockners am schlechten Wetter. Bei der Rekonstruktion solcher Ereignisse kommt aber nicht so recht Freude auf. Die **alpine Geschichtsschreibung** – fest in Männerhand – lässt daran kein gutes Haar. Was zum Beispiel von der Magd Marie Paradies anlässlich ihrer Besteigung des Montblancs am 14.7.1808 überliefert ist, liest sich wie eine Misshandlung: *„Ich wurde gepackt, gestoßen und endlich kamen wir oben an. Ich konnte nicht sehen, nicht atmen, nicht sprechen; sie sagten, dass es sehr hässlich sei, mich anzuschauen“*. (PESKOLLER 1999, S. 5ff)

Im Unterrock aufs Matterhorn

Die Emanzipation hat sich gegen vieler Widerstände nur langsam voran entwickelt, aber es gab bereits im vorvorigen Jahrhundert spektakuläre weibliche Gipfelsiege: 1838 bestieg Henriette d'Angeville 44-jährig den Montblanc (SÖLLNER-FLEISCHMANN, 1978, S. 24 f.). Die Engländerin Lucy Walker kam 1871 aufs **Matterhorn**. Ihre Besteigung ist symbolträchtig für die Emanzipation der Frau am Berg, da sie *„das ebenso dekorative wie hinderliche Kleidungsstück hinter einem Fels“* deponierte und im Flanellunterrock als erste Frau den Aufstieg auf das Matterhorn unternahm (KORNACHER, 1961, S. 272 ff.).

Die Hindernisse für das Frauenbergsteigen waren nicht ausschließlich textiler Art: Elisabeth Noll-Hasenclever und ihre Begleiterin sollten 1913 davon abgehalten werden, als **Damenseilschaft unangeführt** ins Gebirge aufzubrechen. *„Man machte*

ihnen auf der Hütte die Einzelzimmer streitig, man verbarrikadierte den Ausweg aus ihrem Zimmer, indem man sich auf die Schwelle schlafen legte, ja sogar das Bergseil war am Morgen zerschnitten, zum Glück nur das Reserveseil“. [KORNACHER 1961, S. 272; ff vgl. (NOLL - HASENCLEVER, 1932, S. 99)]

Die Zitate sind dem Bergsteigerinnen-Klassiker „*Von der Krinoline zum sechsten Grad*“ von Baronin Felizitas von Reznicek aus dem Jahre 1967 entnommen. Sie war Journalistin und Schriftstellerin. In diesem leider vergriffenen, kurzweiligen Buch stellte Reznicek die Anfänge des Frauenbergsteigens dar. Nicht nur der Berg musste bezwungen werden, sondern als Draufgabe noch die **widrigen Bedingungen** – gesellschaftliche Zwänge, Normen, und Einschränkungen – mit denen das Frausein damals verbunden war: Eine junge Bergsteigerin, Félicité Carrel, hatte sich 1867 vorgenommen, als erste Frau über den Italienischen Grat das Matterhorn zu bezwingen; doch auf diesem Grat, dem nachmaligen Col Félicité, „*verfing sich der Sturm in der Krinoline. Félicité war in Gefahr, von diesem 'Fallschirm' in den Abgrund getragen zu werden. Sie musste umkehren* (HOLZER, 2000) (vgl. KORNACHER 1961, S. 272 ff).

Aufbruch ins Unbekannte

Seither hat sich nicht nur die Welt sondern auch die Stellung der Frauen geändert: Frauen haben bewiesen, beim Klettern nahezu so **leistungsfähig** wie Männer zu sein. Und sie klettern so **zahlreich** wie nie zuvor. Doch wer waren die weiteren Wegbereiter für den langsamen Aufbruch der Frauen in den Bergsport?

Beispielsweise die Französin Alexandra David-Neel, die ein biblisches Alter erreicht hat: Sie ist 1868 geboren und 1969 gestorben – offensichtlich hat ihr die Höhenluft **Tibets** sehr gut getan, wohin sie 1921 aufbrach. Sie war, neben ihren bergsteigerischen Leistungen, eine der ersten Studentinnen an der Sorbonne in Paris und später Opernsängerin. Oder Fanny Bullock-Workman. Sie bestieg 1906 den knapp 7000 Meter hohen Pinnacel Peak und stellte damit einen **Höhenrekord** auf, den drei Jahrzehnte lang keine andere Frau überbot (KÖHLER, 1995, S. 164).

Nicht weniger Pioniergeist bewies die Österreicherin Cenzi Sild (1878 bis 1956). Ihre bergsteigerischen Ambitionen galten dem **Kaukasus**. Dabei imponierte sie dem

Fürsten Tatarchan Dadeschkeliani so sehr, dass er ihr gleich ein ganzes Bergmassiv zum Geschenk machte. Einen der Gipfel dort hat sie als Erste erstiegen. Der 3.860 m hohe Berg heißt seither „*Tsentsi Tau*“ (ZIAK, 1965, S. 129).

Frauen in eisigen Höhen

Wie belastbar Frauen beim Höhenbergsteigen sind, gibt stellvertretend die „*Frauenchronik*“ des **Mount Everest** wieder: Die Japanerin Junko Tabei erreichte 1975 (im Jahr der Frau) nach 38 Männern als 39. Mensch den Gipfel, nur elf Tage später folgte ihr die Tibeterin Phantong. Die bisher jüngste Bezwingerin den Mount Everest war 1993 die damals 19-jährige Inderin Dicky Dolma. Auf dem „*Dach der Welt*“ sind (bis Ende 2002) bei insgesamt 1.659 Besteigungen nur 79 Frauen gestanden – Tendenz aber stark steigend (EBERWEIN, 1988, S. 151 f.).

1993 beschloss man auch in **Nepal**, erstmals einer **Einheimischen** zum Gipfelsieg zu verhelfen und schickte die „*Erste nepalesische Frauenexpedition*“ los. Die damals 33-jährige Pasang Lhamu Sherpa setzte tatsächlich ihren Fuß auf den Gipfel, starb aber auf dem Rückweg (KRIECHBAUM, 2000).²

Die Polin Wanda Rutkiewicz wollte als erste Frau ein Vorhaben umsetzen, das bisher nur 14 Männern (Stand: 9.7.2008) – wie Reinhold Messner, Jerzy Kukuczka, Erhard Loretan, Carlos Casolino und zuletzt Iván Vallejo – gelungen ist: Messner war als Erster auf allen 14 Achttausendern. Die 1943 geborene Wanda Rutkiewicz bestieg als erste Frau den **K2**, insgesamt schaffte sie acht Himalaya-Giganten (RUTKIEWICZ, 1982, S. 23 f.). Von ihrer letzten Expedition, dem neunten Gipfelsturm auf den Kangchendzönga kam sie nicht mehr zurück.³

2 Höhenbergsteigen ist im Vergleich zum Sportklettern extrem gefährlich. Die Unwägbarkeit aufgrund der Dimensionen im Himalaya, die beschränkte Höhentauglichkeit des menschlichen Organismus usw. machen Expeditionen stets zu einem Unterfangen mit ungewissem Ausgang. Wie die Mortalitätsrate zeigt, sind übrigens nicht nur die „*schweren*“ (wie K2), sondern auch die sogenannten „*leichten*“ Achttausender (wie Cho Oyo) unberechenbar.

3 Nicht außer Acht zu lassen sind die Leistungen von Gerlinde Kaltenbrunner (Stand: 2.8.2008). Die 37-jährige Oberösterreicherin stand bereits auf elf Achttausender“ welche die „*Profibergsteigerin*“ alle ohne Sauerstoff bezwang.

Während vielen Rutkiewicz ein Begriff ist, kennt kaum jemand Otti Dörrich (1991 mit 54 Jahren die damals älteste Frau auf einem Achttausender) oder Gaby Hupfauer, die Extrembergsteigerin, die zwischen 1986 und 1990 als erste Deutsche ohne Sauerstoff drei Achttausender (Broad Peak, Gasherbrum II, Cho Oyu) erkletterte. Ruhm und Anerkennung gelten Hupfauer wenig, für sie ist Bergsteigen „*die schönste Sache der Welt*“. Damit bestätigt sie die alte Alpinistinnen-Weisheit: Männer erobern, Frauen genießen (ODENWALD, 1999).

Über Bergsteigen und Frauen denkt Rutkiewicz so: „Zwischen männlichen und weiblichen Alpinisten besteht noch ein großer Unterschied. Die beste Kletterin ist noch immer nicht so gut wie der beste männliche. Es ist wie bei der Olympiade, bei der die schnellste Frau noch immer nicht so schnell ist wie der schnellste Mann“ (BONINGTON, 1995, S. 229).

Diese „physiologische Tatsache“ – meint Chris Bonington (ebd.) – spiegelt sich auch in der Geschichte des Bergsteigens wider. Keine der bedeutenden **Erstbesteigungen** oder **Erstbegehungen**, die neue Maßstäbe setzten, wurde von Frauen durchgeführt. Allerdings sind sie zunehmend aktiv und auch erfolgreich, besonders im **Felsklettern**: hier ist der Abstand zwischen den besten weiblichen und den besten männlichen KlettererInnen nur noch minimal.

Damenbegehungen – Frauen unter sich

Nach dem Zweiten Weltkrieg wurden innerhalb von nur rund zwanzig Jahren fast alle **großen Alpenwände** auch von Frauen durchstiegen. Damals begann man, die „Damenbegehungen“ zu zählen, so wie die ersten Allein- und Winterbegehungen. Die Frau, die anfangs von den Bergsteigern eher belächelt wurde, hatte jetzt einen festen Platz im obersten Schwierigkeitsbereich (MESSNER, 1974, S. 133).

Schon in der Zwischenkriegszeit waren Frauen maßgebend an der Erschließung **neuer Routen** beteiligt. Der Spik im Savatal bei Kranjska Gora gilt als Markstein im Fraueralpinismus: Drei schwierige Führen durch die Nordwand wurden von Frauen eröffnet (METZELTIN, 1983, S. 18).

Loulou Boulaz, eine Genferin, holte sich 1952 die erste Damenbegehung des Walker-Pfeilers an den Grand Jorasses, Daisy Voog 1964 die der Eiger-Nordwand und Yvette Vaucher aus Genf 1965 die der Matterhorn-Nordwand. Mit Sonja Livanos trat auch in den Dolomiten eine Frau auf, die mit ihrem Mann die schwierigsten Wände bezwang (MESSNER, 1974, S. 133).

In der Folge machte insbesondere die Pariserin Simone Badier, eine Professorin an der Universität von Amiens, von sich Reden: Als Seilerste stieg sie durch die Andrich-Führe und die Philipp-Verschneidung auf die Civetta. Auf ihr Konto ging weiters die Vinatzer- und Gogna-Route in der Marmolata di Rocca, der Freney-Zentralpfeiler, der Gervasutti-Pfeiler am Mont Blanc du Tacul, Klettertouren im Hoggar sowie die gefürchtete Südwand der Aiguille du Fou (MESSNER, 1974, S. 134).

Es gibt noch dutzende andere **Frauen**, die vielleicht nicht so viele, aber ebenso schwierige Touren in jüngerer Vergangenheit gemacht haben. Zu verstecken brauchen sie sich alle nicht: Christa Sturm, Inge Rost, Elfi Hallinger, Romy Gensheimer, Maria Kittl, Bärbel Schmidt, Ingrid Ring, Helma Schimke, Nadja Fajdiga, Helga Lindner, Vitty Steinkötter, Silvia Buscaini, Bianca di Beaco, Gabi Steiger, Ruth Steinmann, Zuzana Hofmannová, Alena Sechliková, Claudia Heißenberger (HECHT, 1993, S.10; vgl. MESSNER, 1974, S. 134).

Und heute?

Die Aufzählung ließe sich seitenweise fortsetzen. Auch die Auflistung der Taten würde Bücher füllen. Etwa wenn eine Christl Zembsch erzählte, wie sie in **Frauenseilschaft** durch die Fleischbank-Ostwand kletterte.⁴ Wenn eine Wanda Rutkiewicz ihre Everest-Ersteigung dokumentierte, Vera Komarkova und Irene Miller ihre Gefühle beim Erreichen des Annapurnagipfels schilderten. Retrospektiv gab es zahlreiche hervorragende Bergsteigerinnen (HÖFLER, 1989, S. 189). Heute sind mehr denn je kletternde Frauen fähig, Seilschaften zu führen. Der **Vorstieg** von Frauen ist geradezu eine Selbstverständlichkeit bei der modernen

4 Nervenstärke bewies auch Paula Wiesinger in der Südwand der Marmolata, als sie, geschwächt nach zwei Notbiwaks, alleine die letzten achtzig Meter zum Ausstieg kletterte, um Hilfe für die beiden erschöpften Seilkameraden zu holen (MESSNER 1974, S. 135).

Sportklettergeneration. Titeln in Fachjournalen wie „*Frauenpower*“, „*Vom Kochtopf an die Kraftmaschine*“, „*Es geht auch ohne Männer*“ (JOISTEN, 1996); (BRAUN, 1991, S. 36); (SCHEMANN, 1977, S. 201) geben hierfür ein beredetes Zeugnis, lassen keinen Zweifel, dass Frauen am Seil heute anders als vor vierzig Jahren sind: selbständig, selbstbewusst, selbstverständlich.

Früher standen Frauen meist im Schatten ihrer berühmten Männer. Etwa die Italienerin Nella Detassis, Frau von Bruno Detassis, dem „*weltbekanntem König der Brenta-Dolomiten*“ oder die Französin Jeanne Franco, die zu den treuesten Seilpartnerinnen ihres unvergleichlich berühmteren Mannes Jean Franco gehörte (METZELTIN 1983, S. 30 ff). Heute steigen Frauen beileibe nicht alle hinter ihren männlichen Begleitern nach.

Die heute Aktiven gehören nur teilweise einer Generation von KletterInnen an, die den **Übergang** vom traditionellen zum Sportklettern noch selbst erlebt haben. Vor allem die jüngeren und leistungsfähigsten Kletterinnen kümmert wenig der Entwicklungsprozess von der Krinoline bis zum elften Grad (MUNILLA, 1999, S. 44 ff.).⁵ Im Zeitalter der **Spezialisierung** und Individualisierung interessiert mehr, das Hier und Jetzt, der Schwierigkeitsgrad, die Leistung, sowie Spaß und Freude an der Bewegung.

Stellvertretend für die Frauen der „*ersten*“ – einer **derivativen** – **Sportklettergeneration** stehen die Amerikanerin Lynn Hill (geboren 1961) und die Französin Catherine Destivelle (geboren 1960): Beide sind Teil einer Generation von Kletterern, die den Übergang vom traditionellen zum Sportklettern selbst erlebten und die durch ihre Leistungen **neue Maßstäbe**⁶ im Klettern setzten. Die Biografien beider Frauen lesen sich wie das Produkt aus Begabung, Glück und harter Arbeit. Unvergessen sind weniger deren Wettkämpfe und Weltcup Siege, als deren Erfolge an den Felsen.

⁵ Die Spanierin Josune Bereciartu war die erste Frau, die mit der Begehung von „Honky Tonky“ (8c) 1998 eine Route im elften Schwierigkeitsgrad gelang. (MUNILLA, 1999, S. 44 ff)

⁶ Als wohl olympiareife Glanzleistungen von Hill sind die erste Rotpunkt-Begehung des Yosemite Bigwall-Klassikers „Nose“ (34 Seillängen) im Jahr 1993 in vier Tagen und deren erste Wiederholung 1994 innerhalb von 24 Stunden zu bezeichnen. Als erste Frau der Welt gelang ihr zudem die Onsight-Begehung einer Route im Grad 8a+ (X-) sowie die erste Rotpunkt-Begehung einer Route im Grad 8b+ (X+). (ZACK 1995, S. 15 ff)

Während Hill ausschließlich eine Felsakrobatin gewesen ist, zeigte Destivelle, dass Frauen auch in den Alpen, im Karakorum, im Himalaja und in der Antarktis außerordentliches leisten können. Allein die vielen alpinen **Solobegehungen** von Destivelle – wie die Erstbegehung am Dru-Südwestpfeiler (Mount Blanc) 1991 und die Winterbegehungen der drei großen Nordwände von Eiger (1992), Grandes Jorasses (1993) und Matterhorn (1994) – beweisen die Nervenstärke und Energie dieser Ausnahmekönnerin (ZAK & GSCHWENDTER, 1995, S. 84 ff.).

Natürlich gab es zeitgleich auch viele andere hervorragende Kletterinnen, wie etwa Louise Shepherd, Karin Kavoussi, Bobbi Bensman, Robyn Ebersfield, Rachel Farmer, Felicity Butler, Corinne Labrune, Natalie Richer, Nanette Raybaud, Isabelle Patisier, Anna Ibanez Tudoras, Susi Good, Elena Ovtchinikova, Luise Jovane, Andrea Eisenhut, Barbara Hirschbichler und Marietta Uhden. Doch im Unterschied zu Hill und Destivelle schrieben sie „*nur*“ Geschichte in Klettergärten und bei Wettkämpfen; dort schraubten sie schrittweise das Leistungsniveau hinauf und siegten bei den immer populärer werdenden nationalen und internationalen Meisterschaften.

Insofern waren sie Frauen der „*zweiten*“ – einer **originären** – Sportklettergeneration, deren Maß ausschließlich der **Schwierigkeitsgrad** und die Platzierung gewesen sind. Für sie und die nachfolgende Generation sind Wind und Wetter gleich; ihr „*Gipfelsturm*“ ist das Hallendach bei Neonlicht und der Umlenker am Felsen. Anders als die „*Allrounder*“ Hill und Destivelle haben die Frauen der zweiten Sportklettergeneration vor allem unter – leistungssportorientierten – junge Frauen unzählige NachahmInnen gefunden. So wie deren Zahl ständig steigt, ändert sich die Führung an der Spitze der offiziell aus Punkten und inoffiziell aus Schwierigkeitsgraden bestehenden Weltrangliste.

Für manche Frauen ist das Hobby Bergsteigen inzwischen auch zum Beruf geworden. Die Italienerin Renate Rossi war etwa die erste **Bergführerin** aus den Alpenländern. Gudrun Weikert-Schmidt und Michaela Karrasch waren in Deutschland die ersten staatlich geprüften Berg- und Skiführerinnen (NEDBAL, 1999, S. 201 ff.). In Österreich haben bisher rund zehn Alpinistinnen die strenge

Bergführer-Prüfung abgelegt. Die 1960 geborene Helene Steiner war eine der ersten. Sie führt jetzt Heliskiing-Gruppen in Kanada, wird aber auch regelmäßig als Vortragende zu Motivations-Seminaren eingeladen und spricht dort über ihre Erfahrung als Frau in einem von Männern dominierten Beruf (PLATTNER, 2003). Eine andere im Extremalpinismus erfolgreiche Österreicherin ist Katrin Sojer, Bergsportlehrerin am Sportgymnasium in Innsbruck.

Auch die Liste der sportkletternen und extrem bergsteigenden Frauen der Gegenwart ließe sich beliebig erweitern. Doch lückenhaft bleibt sie allemal. Die Suche nach den bergsteigenden Müttern und Großmüttern einer Catherine Destivelle oder Lynn Hill ist mühsam – aber warum? Dazu bedarf es einer kurzen **sozialkritischen Analyse** des Frauenbergsteigens im Wandel Zeit.

Frauenklettern im gesellschaftlichen Umfeld

Über das Frauenbergsteigen irgendwelche Geschichten zu erzählen fällt leicht; doch zugleich einen roten Faden mitzuführen, der nicht nur Historisches vermittelt, um daraus ein gesellschaftliches Bild der Gegenwart zu entwickeln, birgt eine große Herausforderung in sich. In der Regel findet man – wie oben bruchstückhaft aufgearbeitet – sorgfältig geführte Chroniken, die die jeweils ersten Frauenbegehungen berühmter Anstiege dokumentieren, dabei aber selten über die **äußeren Umstände**, über den **Zeitgeist** näher Auskunft geben.

3.1.1 Anfänge bis 1900

In der wechselseitigen Wahrnehmung der Geschlechter tut sich seit jeher etwas. Lange dominierten die sozioökonomischen Aspekte der Mann-Frau-Beziehung das weibliche Rollenbild in unserer Gesellschaft: Hier die physisch stärkere Natur des Mannes – dort die schutzlose und abhängige Frau. Er Gründer, Lenker, Ernährer und Schützer. Sie Beschützte, Gebärende, Erziehende und Wartende. Diese „*natürliche*“ **Aufgabenteilung** wurde im **19. Jahrhundert** als der **biologischen Verschiedenheit** der Geschlechter entsprechend befunden (KÖHLER, 1995, S. 161 ff.). Das dadurch geschaffene Bild der „*schwachen Frau*“ wurde noch durch zeitgenössische Philosophen verstärkt. Und die von Fichte (1796) und Rousseau (1762) geforderte Unterwerfung der Frau fand in der **Mode** – sprich dem Korsett –

Unterstützung. **Patriarchalische Strukturen** führten damit zur An- und Enteignung von Frauenkörpern (vgl. KÖHLER 1995, S. 163).

Vom Mythos des „schwachen Geschlechts“

Um sich den „Zugriff auf den Frauenkörper und Herrschaft über ihn“ zu sichern wurde selbst die **Medizin** bemüht. Vor körperlicher Anstrengung wurde gewarnt, die Gefahr der Sterilität hinauf beschworen sowie „mäßige und weibliche“ Betätigung empfohlen.⁷ Die von der männlichen Forschung behaupteten Folgen von Frauensport – nämlich schwere Geburten und frühzeitiges Altern – können erst durch empirische Untersuchungen an fast zehntausend Frauen Anfang der 1930-er Jahre widerlegt und die positiven Auswirkungen sportlicher Betätigung für Frauen nachgewiesen werden (AMSTÄDTER, 1996, S. 439).

Trotz all dieser Vorurteile gab es aber auch damals Frauen, die sich nicht nur über herrschende Konventionen hinwegsetzten, sondern sogar Berge bestiegen. Und das in einer rein männlichen Domäne, wo auch die **Sprache** das Männliche und „*Heroische*“ prägte (KIRCH 1989, S. 117 ff): denn die Bezwingung eines Gipfels setzte ja „*Mut*“, „*Furchtlosigkeit*“ und „*Kampfgeist*“ voraus – alles Attribute, die zum gängigen Frauenbild nicht passten. Dazu kamen sexistische Anspielungen, wie der Vergleich von Fels mit einem Frauenkörper (AUFMUTH, 1988, S. 151 ff.), (KLARER, 1990, S. 98), (ROEPER, 1997, S. 71).

Schließlich war Bergsteigen auch eine **materielle Frage**. Zeit und Geld waren seit jeher die wichtigsten Voraussetzungen der Bergsteigerei (KÖHLER 1995, S. 162). Nur wer wie Henriette d'Angeville wohlhabend oder dank Adelsstand privilegiert war, konnte sich den Luxus des Bergsteigens überhaupt leisten. Auch Gertrude Bell, 1868 geboren, wohlhabend und gebildet, hatte zwischen 1893 und der Jahrhundertwende damit die Möglichkeit auf zahlreiche Berge zu steigen (ROULIN, 1994a, S. 468 ff.); (ROULIN, 1994b, S. 518 ff.).

⁷ Bis zum Ende der 1920er-Jahre hielt sich die Behauptung, dass der weibliche Körper von seiner Physiognomie nicht in der Lage sei, sportliche Übungen ohne Beschädigung zu betreiben. Erst 1927 widerlegte ein ärztliches Gutachten diese These (www.ndr.de, 2001).

Wer wie Marie Paradies, die 1808 als erste den Montblanc bestieg, oder Margaret Claudia Brevoort, die 1871 als erste Frau die Dent Blanche erstieg und im Winter 1874 auf den Gipfeln von Jungfrau und Wetterhorn stand (ZIAK, 1965, S. 124), musste ihren Lebens- und Handlungsspielraum in den Bergen erst behaupten. Dabei bestand – zu allem Überfluss – auch die **Gefahr** als „*Mannweib*“ verspottet zu werden, weil Sport als eine **Verleugnung** des Geschlechts gesehen wurde. „*Die Drohung mit der Vermännlichung, dem Verlust der spezifisch weiblichen Attraktivität ist eines der wesentlichen Instrumente der Unterdrückung der Frau vorrangig im Bürgertum*“ (AMSTÄDTER, 1996, S. 436 f.).

Zeitweise nahm die Diskriminierung der Frauen sogar skurrile bis demütigende Formen an. So wurde beispielsweise besagter Miss Brevoort im strengen **männlichen Alpin Club** die Aufnahme verweigert, während man ihrer Hündin Tschingel, die Brevoort auf allen Touren begleitete, die Ehrenmitgliedschaft verlieh. Eine derartige Restriktion blieb kein Einzelfall: Diskriminierend war auch die Reaktion vieler Mitglieder des Alpine Club auf die sensationelle Erstbesteigung der Parrotspitze (4432 m) durch Anna und Ellen Pigeon am 2.8.1862: die Leistung wurde ignoriert und man mied das Gespräch. Noch 1907 fasste der Schweizer Alpenclub den ausdrücklichen Beschluss, Frauen nicht als Mitglieder aufzunehmen, 1918 wurde daher ein eigener „*Schweizer Frauen-Alpenclub*“ gegründet. (ZIAK 1965, S. 126) Auch andere alpine Vereine ließen die **Mitgliedschaft** von Frauen nicht zu.⁸

Wer die Hosen anhat, hat das Sagen

Vor dem Hintergrund der zahlreichen Hindernisse, gegen die die Frauen am Beginn des Alpinismus ankämpfen mussten, ehe sie überhaupt in die Berge steigen konnten, ist es umso bewundernswerter, dass Frauen dennoch klettern gingen. Vorerst waren sie jedoch noch eine **Ausnahme**, mit langem Rock und Handschuhen. Zudem blieb für Frauen – von seltenen Damenseilschaften abgesehen – auch der Vorstieg ein

⁸ Zwar blieben viele Clubs bis in die Mitte des vorigen Jahrhunderts männerbündelnd unter sich, doch gab es auch Ausnahmen wie etwa die Sektion Chemnitz des DAV. Eine Sonderstellung hatte im Übrigen Eleonore Noll-Hasenclever, die von ihren bergsteigenden Zeitgenossen ohne größere Vorbehalte als gleichwertige Tourenpartnerin akzeptiert wurde und sogar eine der wenigen Frauen ist, die die Ehrenmitgliedschaft des ÖAV erhalten haben (KÖHLER 1995, S. 166).

tabu; solange sie Männer hinterher gingen und kletterten, war die Männerwelt in Ordnung. Die „*Freude am Führen*“ sollte dem Mann vorbehalten bleiben (SCHMITT, 1983, S. 34 f.).

3.1.2 1900 bis 1945

Dennoch: um die **Jahrhundertwende** begannen immer mehr Frauen **fürherlos** große Berge zu besteigen.⁹ Als „*Multiplikator*“ für den Frauenalpinismus wirkten der von Elisabeth Hawkins-Whitshead im Jahr 1907 gegründete „*Ladies Alpine Club*“ sowie das von ihr als erste Frau veröffentlichte **Bergbuch**. Letzteres ein feministischer Meilenstein – andere wie Aurore Daupin wagten es nicht, unter eigenen Namen ans Licht der Öffentlichkeit zu treten, sondern schrieben lieber Bücher unter männlichen Pseudonymen. Margaret Claudia Brevoorts Publikation „*A Day and a Night on the Bietschhorn*“ erschien im *Alpine Journal* unter dem Namen ihres Neffen (W.A.B. Coolidge) – da war aber auch List im Spiel, denn der Alpine Club nahm aus Prinzip keine Berichte von Frauen entgegen (ROULIN, 1994a, S. 468 ff.).

Stürmische Zeiten

Wer glaubt, dass die Entwicklung des Frauenalpinismus durch den **Ersten Weltkrieg** ein jähes Ende fand, irrt. Im Gegenteil: die tiefgreifenden wirtschaftlichen und politischen Veränderungen erfassten auch die gesellschaftlichen Strukturen. Wie nie zuvor beeinflussten Modernisierung und Arbeitsmarkt, Wahlrecht und Demokratie die Stellung der Frau in der Gesellschaft. Der **Niedergang des Patriarchats** begann sich abzuzeichnen.

Die Verselbständigung der Frau erfolgt allerdings nicht reibungslos. Wie bei jedem Umbruch galt es auch hier Widerstände zu überwinden.¹⁰ Manche davon – wie

9 z.B. durchstiegen die zwei ungarischen Baronessen Ilona und Rolanda von Eötvös die Südwand der Tofana die Rozes (1901) und der Grohmannspitze (1908) (KÖHLER 1995, S. 161).

10 Zu den Kritikern des Frauensports zählt noch in der ersten Republik die katholische Kirche, „*die im gemeinsamen Sporttreiben beider Geschlechter, dem Familienbad und nicht zuletzt in der funktionellen Sportkleidung eine ernste Gefährdung der Sittlichkeit befürchtet*“ (AMSTÄTTER 1996, S. 439). Der Alpenverein fordert sogar ein „*Liebesverbot*“: die Tölzer Richtlinien des DÖAV von 1923 fordern gegen die „*zunehmende*

gleiche Arbeit zu unterschiedlichem Lohn – erweisen sich zu dieser Zeit als nahezu unüberbrückbar. Andere wiederum – wie die Diskussion über Sport während der Menstruation – als haltlos (AMSTÄTTER 1996, S. 439).

Da wie dort galt es jedenfalls einen zähen Kampf ums **öffentliche Bewusstsein** zu führen. Wo dieser versagte, half mitunter zuweilen Eigeninitiative weiter: So etwa die Organisation der ersten Frauenweltspiele 1922 durch die ein Jahr zuvor in Paris gegründete „*Federation Sportive Feminis International*“ als Reaktion auf das Teilnahmeverbot von Frauen bei den olympischen Spielen der Neuzeit. (AMSTÄTTER 1996, S. 437) 1928 durften dann Frauen bei der **Olympiade** in Amsterdam – auch in der Leichtathletik – teilnehmen.

Frauen in Bewegung

Ebenso eigene Wege begannen die Frauen in den Bergen zu gehen. Statt weiter bevormundet zu werden, ergriffen Frauen auch in den Wänden die Initiative. Mira Debelakova etwa in der Špik-Nordwand (METZELTIN, 1983, S. 18), Paula Wiesinger am Einser-Nordpfeiler (KÖHLER, 1994, S. 84 f) – beides Erstbegehungen im fünften und **sechsten Schwierigkeitsgrad**, an der Grenze des vor achtzig Jahren machbaren.

Rückschritt statt Fortschritt

Wo blieben da die „*Mütter der Nation*“? Selbstbestimmung, persönliche Freiheit und Unabhängigkeit den Frauen! Nein das passte nicht mit den traditionellen Klischees von Ehe und Familie zusammen. Schon gar nicht in der Zeit des **Nationalsozialismus**. (grundlegend dazu vgl. AMSTÄTTER 1996, S. 455 ff) Da war die Frau vielmehr **Stabilitätsfaktor** wirtschafts- und bevölkerungspolitischer Ziele. Diesen Bestrebungen hatte sich alles andere unterzuordnen; auch Emanzipation und Feminismus. Für den freien Mensch, geschweige denn für die „*emanzipierte Frau*“ war im totalitären Regime Hitlers kein Platz (ZEBHAUSER, 1998, S. 177 ff.).

„*Verwilderung der Sitten*“ nach Geschlechtern getrennte Hüttenlager und ein Hüttenverbot für Liebespaare. (AMSTÄTTER ebd.)

3.1.3 1945 bis 1980

Mit dem **Wiederaufbau** kam das Wirtschaftswachstum. Technische Errungenschaften und politische Rahmenbedingungen trugen zum Wirtschaftswunder das Ihrige bei. Was aber war mit den Frauen nach 1945? Welches Zeitalter des Frauenbergsteigens brach in der Nachkriegszeit an? Oder blieben sie eine vergessene Seite der Alpingeschichte? Vorerst waren Kletterinnen nolens volens rar, weil für derartigen Luxus weder Geld noch Zeit blieb. Später aber – mit auftauchender Infragestellung altväterischer Verhaltensnormen – konnten immer mehr Frauen am Fels Fuß fassen (BUCHENAUER, 1988, S. 81 ff.).

Doch zunächst waren es nur einzelne Frauen, die im Schatten der aufkeimenden Emanzipation den Herd mit der Wand tauschten bzw. verbandeten. Überschattet von der Tragödie der ersten Frauenexpedition zum Cho Oyu 1959,¹¹ in deren Folge viel vom „*Unsinn des Frauenbergsteigens*“ die Rede war, waren die Rollen verteilt: er voraus, sie hinterher. So gelang es Ingrid Ring als Seilzweite mit ihrem Mann in den fünfziger Jahren des vorigen Jahrhunderts Routen wie Brenvaflanke oder Walkerpfeiler (BRAUN, 1991, S. 39). Ähnlich verhielt es sich 10 bis 20 Jahre später bei den extremen Felsfahrten (insbesondere im Hochschwab) von Helga Bruncak und Rudi Lindner.

Die Frauen, die vor dem Aufkommen des Sportkletterns die Freiheit in den Bergen „*miterlebten*“, entsprachen mit ihren sportlichen Ambitionen nicht den herrschenden Konventionen. Der Platz der Frau wurde auch nach dem Zweiten Weltkrieg in erster Linie im **häuslichen Bereich** gesehen: „*Our girls should be educated in terms of their main social function – which is to make for themselves, their husbands a secure and suitable home and to be mothers*“ (aus dem amerikanischen Newsome Report 1963) (FLANDERA, 1996). Klettern wurde wie andere Sportarten als „*unweiblich*“

¹¹ Die von der Französin Claude Kogan gestartete Frauenexpedition geriet in eine Lawine. Kogan, ihre Freundin Claudine van der Stratten und ein Sherpa starben. Schuld trage die „Hochgebirgsamazonen Kogan“, schrieb damals ein deutsches Magazin, weil sie keine Funkgeräte mitführte. Zugleich wies Karl Herrligkoffer, ein Arzt und „Möchtegern“-Himalajabergsteiger mit zweifelhafter Expeditionsleiterkarriere, auf die hinderliche „periodische Schwäche der Frauen“ hin.

und ungesund verdammt, wobei die Definition, was „*unweiblich*“ ist, von Männern in den leitenden Positionen der alpinen Vereine bestimmt wurde.

Die **konservativen Werte**, der **Rollenzwang** bzw. die **Rollenklischees** und irrationale Argumente, wie die Ästhetik („*ein Autowrack ist schöner als muskulöse Frauen*“), wurden immer wieder bemüht, um Frauen, wenn nicht allgemein, so doch wenigstens von dem, was dem Alpinismus Prestige und Mythos verliehen hat, den Erstbesteigungen und Erstbegehungen, fernzuhalten. Eine **Imageverbesserung** erfuhr der Klettersport erst, als Frauen Anfang der 1980-er Jahre beim Sportklettern, auch im Gebirge, mitmischten.

3.1.4 1980 – der Beginn des Sportkletterns – bis heute

Noch um 1960 war es eine klägliche Schar von Kletterinnen (SCHERL, 1961, S. 454 ff.), zwei Jahrzehnte später aber bereits eine stattliche Anzahl Gleichgesinnter und heute sind sie in den Kletterhallen und Klettergärten nicht mehr zu übersehen. Dazwischen liegen nicht nur gesellschaftspolitische Änderungen, sondern auch bahnbrechende **Verbesserungen in Sicherheit und Technik**. Perlonseile lösten Hanfseile ab, Slicks ersetzen Berghamerln, Turnhosen die Knickerbocker – statt weiterhin mit schwerem Geraffel unterwegs zu sein, kam von nun ab zunehmend leichteres Material zum Einsatz.

In den letzten dreißig Jahren hat sich der Klettersport grundlegend geändert – weg vom alpinen Bergsteigen, hin zur Technik und Ästhetik auch auf künstlichen Wänden. Die Schinderei der Eisenzeit – das technische Gewurstel, das Haken schlagen, die blauen Flecken – gehörte vor allem in den Alpen schlagartig der Vergangenheit an. Fortan stand das **Freiklettern** als geschmeidige und grazile Fortbewegung mit mehr Körperbewusstsein und Genuss auf dem Programm. Genau genommen ist dadurch etwa ab 1980 das Sportklettern im heutigen Sinne aufgekommen und scheint damit auch für Frauen attraktiv geworden zu sein (vgl. (KÜMIN, KÜMIN, & LIETHA, 1997).

Frauen am Seil sind heute anders als vor 30 – 40 Jahren: selbständig, selbstbewusst, selbstverständlich. **Frauenseilschaften**, die in den 1970-er Jahren noch ganz große Ausnahme waren und die häufig als „*Lesben*“ und „*Emanzen*“ abgewertet wurden,

haben sich mit der Verbreitung des **Bohrhakens** langsam durchgesetzt. Gut abgesicherte Kletterrouten bedeuteten weniger Risiko. Der fast sagenumwobene Mythos der wilden Gesellen am unzugänglichen Berg löste sich schnell in einer lockeren bis leistungsbetonten Atmosphäre im leicht erreichbaren Klettergarten auf.

Die durch das Sportklettern hergestellte **Gleichberechtigung** zwischen Männern und Frauen darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass an den Bergen der Welt nur zum Teil der Feminismus Einzug gehalten hat. Dort, wo aufgrund von Höhe, Kälte und Stürmen die Todesgefahr im Abenteuer lauert, wo aufgrund von Strapazen und Entbehrungen die Schönheit der Natur als Qual empfunden wird, wo selten ausgelassener Spaß und häufig bitterer Ernst herrscht – ja dort sind nach wie vor wenige Frauen anzutreffen. Und die, die sich dem **Extremalpinismus** und Höhenbergsteigen in den letzten Jahrzehnten verschrieben haben, haben allzu oft ihren ungebrochenen Idealismus mit dem Leben bezahlt.¹²

Allein das mit Expeditionen und Alpinklettern verbundene – hohe – **Risiko** hält aber ambitionierte Bergsteigerinnen nicht davon ab. Vielmehr sind es „*Tücken*“ zu Hause, die manch viel versprechendes Expeditionsvorhaben von Frauen, wenn nicht zu Fall, dann zumindest erschwert oder behindert haben. Der „*Hebel*“ für die Durchführung von Expeditionen ist das **Geld**, das für die wochenlangen Unternehmungen in entlegene Regionen benötigt wird. Und in diesem Zusammenhang fällt auf, dass wer, wofür, wie viel an Subventionen erhält – darüber entscheiden auch heute noch vorwiegend männlich dominierte Gremien in alpinen Vereinen bzw. Dachverbänden.¹³

Die **Kluft** zwischen den Geschlechtern, die im Sportklettern überwunden erscheint, existiert also im Expeditionsbergsteigen nach wie vor. Hier spiegelt sich eine – männliche – **Ignoranz** gegenüber dem Frauenalpinismus wider; hier halten sich **Vorurteile** gegenüber der Leistungsfähigkeit von Frauen besonders hartnäckig. Scheinbar von der übrigen Entwicklung des Kletterns unbeeindruckt gelten

12 Leitfiguren des extremen Frauenbergsteigens sind unter anderem Wanda Rutkiewicz († 1992), Pasang Lhamu Sherpa († 1993) und Chantal Mauduit († 1998).

13 Anders im Sportklettern, bei dem mehr der Faktor Zeit als die Finanzierung eine Rolle spielt.

Expeditionen offenbar weiterhin als „*Männersache*“,¹⁴ als die sie von Funktionären ob des beträchtlichen materiellen und organisatorischen Aufwands ja auch geradezu kultiviert werden.

3.1.5 Ausblick

Der Weg zur vollständigen Gleichberechtigung der Frau im Klettern ist noch nicht zu Ende gegangen, aber die Voraussetzungen haben sich nach „*langem Kampf*“ entschieden verbessert. Es ist zu erwarten, dass das vermeintlich „*schwache Geschlecht*“ auch in Fels und Eis künftig (noch mehr) Stärke und Dominanz präsentieren und demonstrieren.

Wegbereiter dieser hoffnungsvoll stimmenden Entwicklung sind die **Wettkämpfe**; denn die Vorstiegs-, Speed und Boulderbewerbe haben den Frauen mehr Anerkennung und Respekt verschafft, als jahrelanges Demonstrieren und Diskutieren. Und schließlich sind es jetzt Athletinnen wie die 21-jährige Anna Stöhr, die 22-jährige Angela Eiter oder die 26-jährige Barbara Bacher, die den publikumsträchtigen Kletterwettbewerben auch hierzulande ihren Stempel aufdrücken: voller Emotionen, schön und stark zugleich.

14 Selbstkritisch dazu (www.sport.austria.gv.at, 2008): Egal ob Breiten- oder Spitzensport, Mädchen und Frauen sind im Sport unterrepräsentiert. In den Leitungsgremien der österreichischen Sportverbände sind kaum Frauen zu finden. Schlechtere Trainingsbedingungen, fehlende sozialrechtliche Absicherung und Unkenntnis geschlechtsspezifischer Trainingsvoraussetzungen erschweren Sportlerinnen den Weg zum Sieg

3.2 Begriffsbestimmungen

In diesem Kapitel, werden die verschiedenen **Disziplinen** des Sportkletterns, deren **Begehungsstile**, sowie Sportklettern als Wettkampfsport und die **Bewertungsskalen** näher erläutert, um den Klettersport begrifflich zu erfassen.

Die Quellenangaben zu den Begriffen und deren Erklärungen sind aus folgender Fachliteratur zum Klettersport entnommen: (GÜLLICH & KUBIN, 1986); (KÜMIN, KÜMIN, & LIETHA, 1997); (EISENHUT & HOCHHOLZER, 1993) (NEUMANN & GODDARD, 1995) (HEPP, GÜLLICH, & HEIDORN, 1992) (ZAK & GSCHWENDTER, 1995)

Wie andere Sportarten entwickelte auch das Klettern seine eigenen – teilweise aus anderen Lebensbereichen und Sprachen entlehnten - Begrifflichkeiten, die dem Außenstehenden nicht immer verständlich sind. Die Sprache der Kletterer umfasst eine ständig wachsende Zahl an Fachbegriffen und Fremdwörter. Die Begriffe stellen zum Teil neue Wortkreationen (z.B. „*Rotkreis*“), zum Teil außerhalb des Kletterns sehr ungebräuchliche (z.B. „*Flash*“) oder eine andere Bedeutung habende (z.B. „*friends*“) Begriffe dar. Ich habe vor allem, die für die Diplomarbeit relevanten Begriffe herausgearbeitet.

Beim Begriff „Klettern“ liegt die Assoziation – zumindest für viele Nicht-KletterInnen – mit Bergsteigen nahe. Dem Sportklettern liegen – im Gegensatz zum klassischen Bergsteigen – weniger alpinistische, sondern eher sportliche Motive zugrunde. Der Fels ist hier weniger Barriere als (Turn-)Gerät; das Klettern ist weniger Mittel als Zweck. Entscheidend ist nicht „was“ geklettert wird, sondern das „Wie“. Nicht der Gipfel ist das Ziel, sondern der Weg, die Art und Weise wird zur neuen Herausforderung. Mit dieser neuen Einstellung war der Gedanke des „Freikletterns“ – unter bewusst sportlichen (fairen) Aspekten und Regeln – geboren.

Unter Sportklettern versteht man heute „*das Fortbewegen nur mit Hilfe der Muskelkraft, an den durch den Fels oder anderen Materialien (Kunstwände) vorgegebenen Haltepunkten*“ (EISENHUT & HOCHHOLZER, 1993, S. 10). Das „*freie Klettern*“ ist die erste und wichtigste Regel des Sportkletterns. Die bestimmende Grundregel des sogenannten Freikletterns, bedeutet, dass zur

Fortbewegung an der natürlich vorgegebenen Felsstruktur auf jede Art von technischen Hilfsmitteln – Kletterschuhe und Magnesia ausgenommen, verzichtet werden. Haken, Klemmkeile, Friends, Schlingen und andere Hilfsmittel wie z.B. Seil und Karabiner dienen ausschließlich der Absicherung (KÜMIN, KÜMIN, & LIETHA, 1997, S. 12).

3.2.1 Formen des Sportkletterns

In den vergangenen 25-30 Jahren haben sich aus dem Freiklettergedanken folgende Formen des Sportkletterns entwickelt: Bestimmend hierfür ist die Geländeform und das Gebiet wo geklettert wird.

Sportklettern

wird in Kletterhallen (=Indoorclimbing) und im Outdoorbereich am freien Fels sowie an künstlichen Kletterwänden betrieben. Typisch für das Sportklettern sind Klettergärten mit gut abgesicherten Einseillängenrouten zwischen 10 bis 40 Meter Länge. Die Routen sind im Normalfall mit soliden Bohrhaken und in regelmäßigen Abständen mit Zwischensicherungen bestückt und am Ende bzw. an einer Abseilkette mit einer „Umlenkung“ (auch „Sauschwanz“ genannt) versehen. Beim Sportklettern geht es im Gegensatz zum klassischen alpinen Klettern eher darum möglichst schwere Routen an der eigenen Leistungsgrenze zu klettern. Die Grenze zwischen Sportklettern und alpinem Klettern – bedingt durch die Entwicklung der Sicherungsausrüstung – ist fließend¹⁵.

Der Begriff

Alpinklettern

bezeichnet das Sportklettern im Gebirge¹⁶. Die wesentlichen Charakteristiken des alpinen Sportkletterns sind die Mehrseillängenrouten sowie die oft lange und

¹⁵ Allerdings ist eine Tendenz festzustellen: das traditionelle alpine Klettern wird immer mehr durch das Sportklettern zurückgedrängt. Selbst im (Hoch-)Gebirge, wo es mitunter an einer „normgerechten“ Absicherung mangelt, setzt sich stetig das Sportklettern durch.

¹⁶ Die Bandbreite des alpinen Sportkletterns reicht heute von den klassischen Routen, deren schlechtes Hakenmaterial – zumindest an den Ständen und an den Schlüsselstellen – durch solide Bohrhaken ersetzt wurde, über ehemals alpine Standardrouten, die gut abgesichert und zu relativ leichten Sportkletterrouten geworden sind,

mühsamen Zu- und Abstiege. Die Alpinkletterei erfordert viel Erfahrung in der Sicherungstechnik und bei der Erkundung der Routenführung. Darüber hinaus stellen die alpinen Gefahren wie Wetterstürze und Steinschläge eine zusätzliche Herausforderung dar.

Das technische Klettern

hatte den Höhepunkt in den 1950-er und 1960-er Jahre. Beim technischen Klettern werden Hilfsmittel – wie Haken und Klemmkeile – nicht nur zur Absicherung, sondern auch zur Fortbewegung eingesetzt. Heute ist das Klettern mit Trittleitern in den Alpen weitgehend „out“, während es in den Granitwänden in Amerika und Asien noch immer Bedeutung hat. Vor allem bei schwierigen Erstbegehungen ist der Einsatz von technischem Equipment unumgänglich.

Bouldern

„Boulder“ heißt wörtlich übersetzt „runder Fels“. Bouldern ist gewissermaßen Klettern pur. Das Bouldern nimmt unter dem Klettern eine **Sonderstellung** ein, weil es zum einen den geringsten Materialaufwand erfordert, zum anderen die ursprünglichste und natürlichste Form des Kletterns ist. Bouldern ist Klettern ohne Seilsicherung in Absprunghöhe. Gebouldert wird an Felsblöcken, Wandanstiegen und an speziell dafür errichteten, künstlichen Boulderwänden. Boulderprobleme bestehen oft nur aus wenigen senkrechten Zügen, drei bis fünf Meter in die Höhe; waagrecht oder quer reichen sie manchmal bis zu vierzig Meter.

3.2.2 Begehungsstile

Der Begehungsstil beschreibt die Art und Weise, « wie » eine Kletterroute geklettert wird. Diese genaue Differenzierung ermöglicht einen objektiven und fairen Leistungsvergleich. Der Begehungsstil ist meist vom Leistungsstandard des jeweiligen Kletterers abhängig.

bis hin zu neuen alpinen Sportkletterrouten von mehreren hundert Metern Länge und technischen Schwierigkeiten bis zum elften Grad.

Rotpunkt

Unter all diesen Fachausdrücken sticht der Begriff „*Rotpunkt*“¹⁷ hervor. Darin liegt ein weiterer Grundgedanke des Sportkletterns, nämlich die sturzfremde Bewältigung einer Route in freier Kletterei. Dieser Begriff war von Beginn an ein Synonym für das Sportklettern. Rotpunkt steht für den am häufigsten praktizierten **Begehungsstil** in der Sportkletterszene.

Der Begriff Rotpunkt – englisch: „*redpoint*“ – bezeichnet das **freie Durchsteigen** einer dem Kletterer bekannten Kletterroute im Vorstieg in einem Zug, wobei die Sicherungskette nicht belastet wird und alle Zwischensicherungen selbst angebracht werden. Wer eine Tour „*Rotpunkt*“ geklettert hat, ist diese **ohne Sturz**, Ausruhen im Seil oder Hochziehen an Haken in einem Zug durchgestiegen. Der Kletterer darf vor der Rotpunkt-Begehung beliebig oft in der Route klettern.

Der Begriff „*Rotpunkt*“ wurde durch Kurt Albert geprägt, der alte Routen, die vormals nur technisch geklettert worden waren, mit einem roten Punkt am Einstieg kennzeichnete, wenn ihm eine freie Begehung gelungen war. Keiner der damaligen Akteure dürfte geahnt haben, welche „*Sprengkraft*“ die roten Punkte für das Klettern haben sollte, die so simple Idee wurde zur Ideologie des Sportkletterns. Im Klettergarten ist es mittlerweile selbstverständlich, dass nur als Leistung bzw. persönliche Bestmarke „*zählt*“, was Rotpunkt geklettert wurde.

In der Sportkletterszene spielen insbesondere das „*Flashen*“ einer Route und deren „*on sight*“ Begehung eine Rolle.

On sight

Als „*on sight*“ (englisch: „*auf Sicht*“) wird eine Rotpunkt-Begehung einer unbekannt Route im ersten Versuch qualifiziert, wobei der Kletterer außer den allgemein bekannten Fakten keine weiteren Informationen über die Route hat, insbesondere noch keinem anderen Kletterer in der Route zugesehen hat. Der Kletterer darf hierfür die Route vor dem Versuch lediglich vom Boden aus

¹⁷ Bemerkenswert ist, dass sich dieser etwas Begriff als Synonym für das sportliche Freiklettern von Anfang an durchgesetzt und international etabliert hat. Rotpunkt ist aber nicht nur der Stil, wenn es darum geht, eine Route ohne künstliche Hilfsmittel zu klettern, sondern auch der Maßstab, worauf sich die Schwierigkeitsbewertung bezieht.

besichtigen. On sight Klettern ist deshalb einer der schwierigsten Begehungsart. Üblicherweise wird bei Kletterwettkämpfen im On-sight-Modus geklettert.

Flash

„Flash“ bezeichnet die Rotpunkt-Begehung einer dem Kletterer unbekanntem Route im **ersten Versuch**. Im Gegensatz zu „on sight“, darf die Route noch zusätzlich vor der Durchsteigung durch Abseilen inspiziert werden, und andere KletterInnen können beobachtet werden.

Free Solo

Als „Free Solo“ bezeichnet man das Klettern einer Route **ohne Sicherung**, das heißt, ein Fehler würde zum Absturz und damit zu schweren bis tödlichen Verletzungen führen. Aufgrund der permanenten Lebensgefahr ist das Erlebnis beim „Free Solo“ besonders intensiv.

a.f.

A.f. steht für „alles frei“ oder „all free“ und bedeutet, dass an den Sicherungspunkten geruht werden darf. Nach dem Ruhen muss aus der letzten Kletterstellung weiter geklettert werden, die der Kletterer inne hatte, bevor er sich am Haken ausruhte.

Clean

Mit dem Begriff „Clean“ wird – streng genommen – kein Begehungsstil, sondern eine **Art der Absicherung** verstanden. Beim Clean-Climbing wird – unabhängig vom Begehungsstil – eine Begehung zusätzlich dadurch erschwert, dass alle Sicherungspunkte aus **mobilen Sicherungsmitteln** (Klemmkeile, Friends, Sanduhren etc.) bestehen und nach dem Klettern wieder entfernt werden. Clean ist somit ein Zusatz beispielsweise bei einer Rotpunkt- oder a.f.-Begehung.

Pinkpoint/en libre

„Pinkpoint“ basiert auf Rotpunkt mit der Nuance, dass die **Zwischensicherungen** bereits **vorgehängt** bzw. eingerichtet sind, sodass nur mehr das Seil darin eingehängt werden muss.

Toprope

„Toprope“ steht für „von oben gesichert“ Klettern – gemeint ist damit eine Begehung einer Route im **Nachstieg** bzw. mit einer **Seilsicherung von oben**, z.B. über eine Umlenkung. Sofern kein Quergang zu bewältigen ist, werden die psychologischen Aspekte des Vorstiegs (Sturzgefahr etc.) dadurch nahezu auf null eliminiert. Das Anbringen der Sicherungskette entfällt; nicht aber dessen Entfernung. Toprope ist eine „spezifische Kreation“ des Sportkletterns, es gibt hierbei einen Sichernden und einen Kletternden, wobei Letzterer – im Unterschied zu einer alpinen Seilschaft – nicht die Rolle des nachkommenden Seilzweiten einnimmt, sondern regelmäßig zu eigenständigen Trainingszwecken „topropt“.

3.2.3 Wettkampfklettern

Mit der Entwicklung zum Leistungssport hat sich auch beim Sportklettern, gegen anfängliche Widerstände, Ende der 1980er Jahre das Wettkampfklettern mehr und mehr durchgesetzt. Mit der Veranstaltung verschiedener Wettkampfdisziplinen wurde der direkt messbare Vergleich der KletterInnen möglich. Internationale Wettkämpfe wie Weltcups, Weltmeisterschaften, World Games, Europameisterschaften und Masters-Veranstaltungen (in den Disziplinen Schwierigkeitsklettern, Bouldern und Speed), finden nicht nur in Europa sondern auch im asiatischen und amerikanischen Raum statt (GROSS, 1989, S. 69).

Vor dem Wettkampf dürfen alle Kletterer gemeinsam die Route fünf Minuten lang vom Boden aus besichtigen. Während des Wettkampfes müssen sich alle Teilnehmer, die noch nicht geklettert sind, in einer **Isolationszone** aufhalten, von der aus sie die Wand nicht sehen können. Damit wird vermieden, dass sie die vor ihnen startenden Teilnehmer bei ihren Versuchen beobachten und aus deren Fehlern lernen können. Jeder Kletterer hat für seinen Versuch ein **einheitliches Zeitlimit**, das er nicht überschreiten darf; ansonsten spielt die Zeit, die er für die Begehung benötigt, keine Rolle für die Platzierung (POHL, 1993, S. 127 ff.)

Schnellklettern

Beim **Schnellklettern** wird toprope im K.o.-System geklettert, d.h. zwei Athleten starten gleichzeitig auf zwei identischen Routen. Die Routen sind 12 Meter hoch und fünf Grad überhängend.

Schwierigkeitsklettern

Beim Schwierigkeitsklettern (auch „*Lead-Klettern*“ genannt) versuchen die KletterInnen, im Vorstieg in einer ihnen bis dahin unbekannten Kletterroute **on sight** möglichst weit, im besten Falle bis zum oberen Ende, zu klettern. Die Routen für internationale Wettkämpfe sind mindestens 15 Meter lang und werden von den Routensetzern extra für diesen Wettkampf gebaut.

Bouldern

Geht es beim „*Lead*“ (Vorstieg) um die Ausdauer, geht es beim Bouldern um die **Maximalkraft**. Ein Boulder-Wettkampf besteht aus mehreren kurzen Routen, die als „*Probleme*“ bezeichnet werden.

3.2.4 Bewertungsskalen

Die **Schwierigkeitsskalen** geben die Schwierigkeit einer Kletterroute an, wodurch sich eine Vergleichbarkeit ergibt. Die Bewertung einer Route ist eine persönliche Entscheidung des Erstbegehers¹⁸. Es existieren weltweit verschiedene Schwierigkeitsskalen, die sich teilweise unabhängig voneinander entwickelt haben und unterschiedliche Schwerpunkte bei der Bewertung setzen. Darüber hinaus existieren auch für die **verschiedenen Spielformen** des Kletterns und Bergsteigens jeweils unterschiedliche Bewertungsskalen, die die für diese Sportart spezifischen Beanspruchungen berücksichtigen. Die Skalen im Klettern beziehen sich auf die klettertechnischen Schwierigkeiten; wobei die Schlüsselstelle hierbei maßgebend ist. Die häufigsten gebräuchlichen Bewertungsskalen sind die französische Skala, die UIAA-Skala. Die **UIAA-Skala** wird in römischen oder arabischen Ziffern

¹⁸ Der „Pferdefuss“ an den Schwierigkeitsbewertungen liegt an der fehlenden „absoluten Objektivität“. Mangels eines Richtmaßes sind Bewertungen von Klettertouren mit großer Unsicherheit behaftet. Das hat unter anderem damit zu tun, dass der Bewertungsvorschlag des Erstbegehers von Wiederholern manchmal nicht bestätigt wird.

angegeben. Möglich sind ganze Zahlen, Auf- bzw. Abwertungen durch Nachstellen eines „+“ oder „-“ sowie Feinabstufungen wie beispielsweise „7+/8-“. Die **französische Skala** wird in arabischen Ziffern, sowie jeweils einem Buchstaben (a, b oder c) angegeben. Wie in der UIAA-Skala sind Aufwertung mit „+“ und Zwischenwerte möglich, jedoch keine Abwertung mit „-“.

Die (anerkannten) schwierigsten derzeit gekletterten Routen weisen den Grad XI+ (UIAA) bzw. 9a+ (französisch) auf (de.wikipedia.org, 2008) .

3.3 Leistungsbestimmende Faktoren beim Klettern

Für den Klettersport ist man weder zu alt und kaum zu jung. Für das Sportklettern sind **keine speziellen Voraussetzungen** nötig. „*Klettern kann jeder, und zwar auf Anhieb!*“ (KÜMIN, KÜMIN, & LIETHA, 1997, S. 15) – sofern keine schwerwiegenden körperlichen Beeinträchtigungen vorhanden sind. Demnach kann Sportklettern „*wirklich jeder erlernen, der einigermaßen geradeaus laufen kann*“ (HEPP, GÜLLICH, & HEIDORN, 1992, S. 10). Die **Kletterleistung** selbst wird als **Ergebnis** verschiedener sich wechselseitig beeinflussenden Komponenten angesehen, (vgl. SCHÄDLE – SCHARDT, 1993, S. 16). Folgende Faktoren sind beim Klettern leistungsbestimmend:

- **Koordinative** Leistungsvoraussetzungen (z.B. Gleichgewichtsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit an wechselnde Bedingungen) und die Umsetzung von Bewegungskönnen,
- **konditionellen** Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit),
- persönliche **Vorgaben** (Gesundheit, Konstitution, Alter),
- **Veranlagung** und Persönlichkeitseigenschaften (Willenskraft, Ängstlichkeit),
- geistige Flexibilität (Einsatz unseres Bewegungskönnens, Entscheidungskompetenz) und
- äußere **Rahmenbedingungen** (Felsbeschaffenheit, Hitze, Luftfeuchtigkeit).

Sowie Leistung in anderen Sportdisziplinen nicht (bloß) die Weite (z.B. im Weitsprung), die Zeit (z.B. im 100-Meter-Lauf) oder die Höhe (z.B. im Hochsprung) ist, so ist die Leistung beim Klettern nicht nur der bewältigte Schwierigkeitsgrad. Die sportliche Leistung ist ein **komplexes Gebilde**, welches nicht nur durch die physischen Leistungsfaktoren (wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit) bestimmt wird. Auch die taktisch-kognitiven Fähigkeiten, die Technik, die psychischen Fähigkeiten aber auch situative Faktoren haben Einfluss auf die sportliche Leistung.

In diesem Sinn, kann die Kletterleistung als Zusammenwirken von Kopf (Geist) und Körper angesehen werden, welches durch das Modell der „*inneren Triade*“

veranschaulicht wird, das sich zusammensetzt aus (vgl. NEUMANN & GODDARD; 1995; S. 86).

- **Bewusstsein** (Psyche), Gedanken und Gefühle,
- **autonomen** Prozessen (wie Atmung, Herzschlag, Verdauung),
- **motorischen** Prozessen (wie Koordination und Muskeltonus, von denen z.B. die Maximalkraft und Ausdauer abhängen).

3.3.1 Physische Leistungsfaktoren

Der Einstieg in den Klettersport hängt nicht von konstitutionellen Voraussetzungen – wie Körpergröße, Körpergewicht, Alter oder Geschlecht – ab. Anders verhält es sich jedoch bei der Kletterleistung: hierfür spielen **konditionelle Fähigkeiten** – wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit – eine wesentliche Rolle. Im Speziellen sind es die Maximalkraft und die Kraftausdauer (vor allem der Finger- und Armbeuger), die beim Klettern gefragt sind.

Allerdings wird die Bedeutung der Kraft beim Sportklettern oft überschätzt. Denn – abgesehen von Personen mit einem ungünstigen Kraft-Last-Verhältnis – kann ein Mangel an Kraft mit guter **Bewegungskoordination** („*Klettertechnik*“) kompensiert werden. Tatsächlich leistungsbestimmend ist die Kraft (und die damit verbundene Körperspannung) erst in höheren Schwierigkeitsgraden (KÜMIN, KÜMIN, & LIETHA, 1997, S. 16).

Vielfach als Faktor für die Kletterleistung unterschätzt, ist die **Beweglichkeit**, die ein „*Mittler zwischen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten*“ ist (EBERSPÄCHTER, 1987, S. 189). Eine gute „*aktive Beweglichkeit*“ (= Bewegungsumfang, der mit eigener Muskelarbeit erreicht werden kann)¹⁹ ist für ein elegantes und ökonomisches Klettern wichtiger als ein muskelbetontes Kraftpotential. Gut ausgebildete **koordinative Fähigkeiten** – wie Orientierungs-, Differenzierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions- und Rhythmisierungsfähigkeit – sind von Vorteil und erleichtern es, die Fülle von einströmenden Informationen (Felsbeschaffenheit, Steilheit, Größe und Lage der Griffe sowie Routenverlauf) zu bewältigen, indem zwischen wichtigen und weniger wichtigen Informationen

¹⁹ Die passive Beweglichkeit ist die Bewegungsweite, die der Sportler durch sein eigenes Körpergewicht oder durch Krafteinwirkung von außerhalb erreichen kann.

unterschieden wird (KÜMIN, KÜMIN, & LIETHA, 1997, S. 15). Beispielsweise sind ständige Stell- und Anpassungsreaktionen für das Halten des Gleichgewichtes notwendig.

Die **Informationsverarbeitung** kommt beim Sturz in besonderer Art und Weise zum Tragen. Bei Anzeichen einer drohenden Gefahr, insbesondere bei Stürzen kann eine schnelle Reaktionsfähigkeit lebensrettend sein. Für einen kontrollierten Sturz, ist daher eine schnelle zielgerichtete Reaktion notwendig, um Verletzungen zu vermeiden (SCHMIED & SCHWEINHEIM, 1996, S. 23). Das Klettern stellt eine komplexe und stark variierende Belastung dar, bei welcher, der gesamte Körper nicht nur muskulär beansprucht wird (vgl. SCHMIED & SCHWEIHEIM 1996).

So ist eine weitere Eigenschaft, die nicht eindeutig in psychische oder physische Kategorien einzuordnen ist, die **Schwindelfreiheit**, die – ausgenommen allenfalls das Bouldern – für diese „*Spielart in der Senkrechten*“ Voraussetzung ist. Eine Ursache für den latent vorhandenen Höhenschwindel, dürfte in der Destabilisierung der Körperhaltung liegen, die durch eine zu große Entfernung der Augen vom nächsten sichtbaren festen Objekt bedingt ist und auch als **Entfernungsschwindel** bezeichnet wird. Wer sich an ausgesetzten Stellen in größerer Höhe über dem Untergrund befindet, empfindet die eigene Körperhaltung als instabil. Diese Unsicherheit kann Unbehagen, Angst- und Stressreaktionen auslösen, die zu unkoordinierten Bewegungen führen. Schwindelfreiheit ist in gewissem Umfang trainierbar (MÄRZ, 1989, S. 145). Ebenso verhält es sich mit der **Höhenangst**, denn Höhe evoziert automatisch Angst. Höhenangst ist in ihrer Grunddisposition angeboren und muss nicht unbedingt mit schlechten Klettererfahrungen zusammenhängen. Auch für erfahrene KletterInnen heißt es, sich nach längerer Kletterabstinenz wieder an die luftigen Höhen zu gewöhnen. Sowohl Schwindelfreiheit als auch Höhenangst lassen sich in Abhängigkeit von der Persönlichkeit durch das Klettern reduzieren (Hepp, vgl. REICHMANN 2004, S. 89).

Vom **psychomotorischen Anforderungsprofil** erfordert das Klettern ein gutes Körper- und Bewegungsgefühl. Eine Hauptaufgabe beim Klettern ist, seinen Körper zu spüren und je nach Lage die Körperspannung zu halten und seinen Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Die Anforderungen auf der sensitiv kinästhetischen Ebene

sind Bewegungspräzision, Kraftdosierung und Reichweiteneinschätzung. Die Bewegungsqualität hängt wesentlich von der Bewegungsschärfe, also dass die Bewegung zielgenau und relativ schnell ausgeführt wird, ab und bedingt dadurch ein ökonomisches, kraftsparendes Klettern (Hepp, vgl. REICHMANN 2004, S. 66)

3.3.2 Psychische Leistungsfaktoren

Neben den körperlichen Anforderungen kommt dem psychischen Anforderungsprofil eine ebenso gewichtige Bedeutung zu²⁰. Emotionen spielen für die Erbringung sportlicher Leistung eine wesentliche Rolle. Alle sportlichen Leistungen verlangen, wenn auch in sehr unterschiedlichem Maß, geistige Leistung (vgl. MÄRZ 1989, S. 144). Technik und Kraft mögen noch so gut sein, ohne dem „*Gehirn als den wichtigsten Muskel beim Klettern*“ läuft nichts (R. Karl zit. nach ZAK & GESCHWENDTNER 1992, S. 115). Klettern in Perfektion beansprucht Körper, Geist und Seele gleichermaßen.

Die **Psyche** nimmt einen entscheidenden Einfluss auf alle Wahrnehmungen, Denkprozesse und Handlungen beim Klettern. Sie steuert jede Kletterbewegung und entscheidet in jeder Handlungssituation mit, wobei sie sowohl **aktivierend** als auch **blockierend** auf die Einsatzbereitschaft der/der KletterIn wirken kann.

Die leistungsbestimmenden Faktoren für das Klettern auf der **kognitiven Ebene** sind Konzentration, Aufmerksamkeitsfokussierung, Bewegungsvorstellung und Bewegungskreativität (motorisches Gedächtnis). Beim Klettern an der eigenen Leistungsgrenze sowie bei „Rotpunkt“- und „on sight-Begehungen“ spielen Taktik und vorrausschauendes Klettern eine entscheidende Rolle. Die Bedeutung, der genannten Aspekte ist abhängig von Schwierigkeitsgrad, vom Erfahrungsniveau und von der Begehungsart.

Auf **emotionaler Ebene** ist vor allem die Vertrauensbildung in das eigene Können, sowie in das Material und in die (den) SicherungspartnerIn von entscheidender

20 Reichmann weist in ihrer Diplomarbeit darauf hin, dass der Bereich der sportspezifischen Anforderungsprofile bezüglich der Motorik thematisch umfassend erforscht ist, dass jedoch zu den psychosozialen Aspekten weitgehend Forschungsbeiträge fehlen (REICHMANN, 2004, S. 73).

Bedeutung. Selbstvertrauen im Zusammenhang mit Selbsteinschätzung ist vor allem im Vorstieg wichtig. Klettern ist eine sehr emotional besetzte Sportart. Neumann et al. (2000) nennen **Nervenkitzel**, **Angst** und **Euphorie** als die beim Klettern am häufigsten auftretenden Emotionen. Freude Stolz und Glücksgefühle wirken sich ebenso wie Ärger und Frust auf die Kletterleistung aus. Die Angst zu überwinden und über die eigenen Grenzen hinaus zu wachsen, erfüllt jede (jeden) KletterIn mit Stolz, Glück und Zufriedenheit. Neben der Angst, ist die **Motivation** und die Begeisterung für den Sport ein wesentlicher Einflussfaktor. Anhand des Kletterns lässt sich sehr gut demonstrieren, dass ohne Motivation „nichts geht“.

Als Beispiel sei das Gefühl oder die Stimmung „*heute bin ich in Form*“ angeführt. Die Aussage „*gut drauf zu sein*“, meint nicht den trainierten Körper, sondern bezieht sich zumeist auf die psychische Verfassung. Dadurch wird zum Ausdruck gebracht, dass es „*gut läuft*“ – warum auch immer – alles ohne darüber nachzudenken klappt. Die Bewegungen sind rund und laufen im gleichmäßigem Rhythmus, wie automatisch ab. Man ist konzentriert, man fühlt sich leicht und alles geht wie von alleine. Es gibt aber auch Tage, an denen man „*schlecht drauf ist*“, wo man nicht an seine gewohnten Leistungen anknüpfen kann. Man kommt nicht in Schwung und fühlt sich durch störende Gedanken abgelenkt. Kaum bewegt man sich vom Sicherungspunkt weg, blockiert einem die Angst; jedes noch so kleine äußere Detail, lenkt ab; man ist verkrampft und fühlt sich kraft- und lustlos.

Die **psychische Verfassung** wirkt sich einerseits auf die Kletterleistung aus und wird andererseits auch durch das Klettern beeinflusst. Emotionen und Motivation können **positive Energien** wecken oder Unlust und Frust hervorrufen; sie haben einen „*auffordernd*“ wie auch einen „*meidenden*“ Anreizcharakter. Das Erreichen persönlicher Ziele stärkt das Kompetenzerleben. Die Passung von Anforderung und Kompetenz kann beim Klettern eine ganz besondere Erlebnisqualität bedingen. Das von Csikszentmihalyi (1985) beschriebene **Flow-Erleben**, löst extrem positive Empfindungen aus, und stellt einen zusätzlichen Anreiz für das Klettern dar (BECKMANN & ELBE, 2006, S. 136).

Emotionale und motivierende Aspekte sind unabhängig vom Geschlecht und Leistungsniveau; sie sind vielmehr persönlichkeitspezifisch. Gut ausdifferenzierte kognitive Fähigkeiten haben vor allem, bei den fortgeschrittenen KletterInnen einen leistungssteigernden Effekt. Generell sind psychische Anforderungen beim

Vorstiegsklettern höher als beim Topropeklettern. Laut Pankotsch, (1990) kann „...das Gewicht der psychischen Leistungsfähigkeit (Konzentrationsausdauer, Mut, Entschlusskraft) beim extremen Klettern mehr als die Hälfte der Gesamtleistung ausmachen“ (PANKOTSCH, 1990, S. 26).

Die Literatur und Quellenangaben zu den angeführten psychosozialen Aspekten sind der Diplomarbeit „Erstellung eines psychosoziale Anforderungsprofil für die Sportart Klettern“ von Lena Reichmann (2004) entnommen. Im folgenden Absatz werden die einzelnen Aspekte näher beschrieben.

Bedeutung und Funktion der Wahrnehmung

Ein differenziertes Wahrnehmungsvermögen und gute Bewegungsvorstellung sind wichtige Voraussetzungen für effizientes Lernen und verbessern die Kletterleistung (KÜMIN, KÜMIN, & LIETHA, 1997, S. 24). Beim Klettern werden alle Sinne angesprochen. Wichtige Informationen über Felsbeschaffenheit, Lage und Größe von Griffen und Tritten, erhält man durch visuelles Abtasten über das Auge (**Sehsinn**) und durch taktile (**Tastsinn**) Rückmeldung über Druckempfindung und Reibungseigenschaften. Von besonderer Bedeutung für alle Bewegungsabläufe beim Klettern sind die kinästhetische (**Bewegungssinn**) und die vestibuläre (**Gleichgewichtssinn**) Wahrnehmung. Ein weiteres wichtiges Regulativ für die Kletterleistung stellt die Schmerzempfindung dar (SCHÄDLE - SCHARDT, 1993, S. 34).²¹

Die jeweilige **Gemütslage** hat dabei einen nicht unerheblichen Einfluss darauf, welche Reize überhaupt für bedeutsam erachtet werden. Diese Reize werden in ihrer Qualität und Quantität von jeder/jedem KletterIn schließlich individuell gedeutet, was wiederum erklärt, dass dem Stellenwert des Kletterns, und den dabei empfundenen Eindrücken, unterschiedliche Bedeutungen zugeschrieben werden: *„Auf gemeinsamer Tour könnten sie beispielsweise den luftigen Standplatz als atemberaubende Ausgesetztheit empfinden, während ihr Partner die unbequemen Sicherungsminuten am selben Platz lediglich als taktische Notwendigkeit ansieht.*

21 Starke Schmerzempfindungen hemmen bekanntlich die willkürlichen Bewegungen und bewirken eine Ruhestellung. Leichter Schmerz hingegen vermag zu aktivieren, hält dazu an, die schmerzhaft erlebte Situation schnell und konzentriert zu überwinden (SCHÄDLE - SCHARDT 1993, S. 34).

Ein und dieselbe Route könnte von ihnen als intensive Naturerfahrung, aber auch als Messlatte für körperliche Leistungsfähigkeit wahrgenommen werden“ (WINTER, 1999, S. 161).

Bedeutung der Konzentration

Die Aktivität im Klettersport erfordert die volle Konzentration. Dies gilt sowohl für die/den KletterIn im Vorstieg als auch für den Sichernden, da eine Unachtsamkeit vor allem im alpinen Gelände unangenehme Folgen haben kann.²² Immer wieder muss die Aufmerksamkeit auf den Routenverlauf, auf den Bewegungsplan und die Signale des Körpers gerichtet werden. Die Konzentration ermöglicht ein effizientes kraftsparendes Klettern, dieses ist vor allem beim Klettern an der persönlichen Leitungsgrenze, in den oberen Schwierigkeitsgraden von großer Bedeutung. Die Konzentration hat auch einen angstreduzierenden Effekt²³, sie unterstützt inadäquate Gedanken (wie Absturzangst oder Versagensängste) und Körperempfindungen auszublenden und Reaktionszeiten zu verkürzen (vgl. SCHÄDLE – SCHARDT, 1993, S. 63).

Leistungsbereitschaft und Erregungszustand

Aufmerksamkeitsspanne und Aktivierungsniveau stehen in einem **direkten** Zusammenhang. Bei geringer innerer Anspannung (als Ausdruck der Aktivierung) ist mit einer mäßigen Aufmerksamkeitsleistung zu rechnen. Mit zunehmender Anspannung, steigert sich auch die Aufmerksamkeitsleistung bis zum Erreichen eines **optimalen** Niveaus, über das hinaus (z.B. bei Angst oder Handlungsdruck) wieder ein Leistungsabfall stattfindet (SCHÄDLE - SCHARDT, 1993, S. 62).

„Unsere intellektuellen Fähigkeiten zu planvollem Handeln können wir besser in entspanntem, unaufgeregtem Zustand nutzen. Unterm Strich muss man zu dem Schluss kommen, dass man mit einer mittleren psychischen Erregtheit am besten klettert“ (NEUMANN & GODDARD, 1995, S. 87).

²² Die Konzentration ist eine unabdingbare Voraussetzung beim Sichern denn „Sich-Ablenkenlassen“ durch Gespräche mit Dritten oder das „In-Gedankenversinken“ (z.B. mit stierem Blick auf den Boden) ist kontraproduktiv und führt zu einem erhöhten Sicherheitsrisiko.

²³ Zwischen Konzentration und Angstbewältigung besteht ein wechselseitiger Zusammenhang. Einerseits kann gesteigert Konzentration durch die Aufmerksamkeitsfokussierung angstreduzierend wirken. Andererseits können Ängste die Konzentrationsfähigkeit vermindern (Krohne 1996, vgl. REICHMANN 2004, S. 66).

Bedeutung der Angst

„Im hohen Seilgarten ist es erforderlich, seine Ängste zu bewältigen, sich vom Vertrauten zu lösen und neues zu wagen“ (Riemann 1993; zit. nach REICHMANN, 2004, S. 10). Angst und **Angstkontrolle** sind zentraler Bestandteile des Sportkletterns. Den Angstgefühlen, beim Klettern kommt eine besondere Bedeutung zu, denn die Angst hat eine physisch und psychisch mobilisierende Funktion. Sie kann sowohl leistungssteigernd als auch leistungsmindernd wirken. Angst wirkt sich dann negativ auf die Kletterleistung aus, wenn es entsprechend dem Yerkes-Dodson-Gesetz (1908) zu einer Zunahme der Aktivierung, über ein optimales Maß hinaus, kommt. Bei allzu großer **Erregung** werden kognitive und/oder koordinative Prozesse blockiert und physiologische Reaktionen ausgelöst, die zu einer erhöhten Muskelanspannung führen und den Bewegungsfluss hemmen (RETHORST, 2006, S. 146 ff.). Die Angst wird nicht nur als blockierend und lähmend erlebt, sie kann auch beflügeln, Aufmerksamkeit und Aktivierung steigern und ungeahnte Kräfte freisetzen (vgl. SCHÄDLE - SCHARDT, 1993, S. 119).

Die Intensität des **Angstempfindens** ist personen- und situationsabhängig. Die häufigsten Ängste beim Klettern, beziehen sich auf das Stürzen und Abrutschen und die damit verbundene Verletzungsgefahr, aber auch Versagensängste können eine psychische Belastung sein. Huggler und Zuber (1995) unterscheiden zwischen angepassten und unangepassten **Angstreaktionen**. Ein gewisses Maß an Angst ist gesund, denn die Angst erfüllt eine wichtige Schutzfunktion, indem sie uns in objektiven Gefahrensituationen zu schnellen Reaktionen befähigt (HUGGLER & ZUBER, 1995, S. 10 ff.). Zur **Leistungssteigerung** ist es notwendig, sich bewusst mit der persönlichen Angstgrenze auseinander zu setzen. Angstreduzierung ist möglich durch Erfahrung, Gewöhnung an das Stürzen und Vertrauenssteigerung in Partner und Material. Selbstvertrauen und Konzentration helfen ebenfalls die persönliche Angschwelle nach oben zu verschieben. Die Überwindung von Sturz- und Versagensängsten steht in Abhängigkeit von Absicherung (Gebiet), Ausgesetztheit und Schwierigkeitsgrad der Route, sowie vom Begehungsstil und der Klettererfahrung. Je weniger routiniert KletterInnen sind umso mehr wird die Überwindung zum leistungslimitierenden Faktor (Hepp vgl. REICHMANN, 2004, S.89). Ängste sind nicht völlig vermeidbar, aber der Umgang mit ihnen muss auch aus sicherheitsrelevanter Perspektive beherrscht werden.

Bedeutung und Einfluss der Motivation

Die persönliche Einstellung und die damit verbundene Erwartungshaltung, die antizipierenden Fähigkeiten und Selbstvertrauen sind für den inneren Antrieb ausschlaggebend. **Motive** als relativ stabile Persönlichkeitseigenschaften sind insoweit „*leistungsneutral*“, als sie nicht bedarfs-, sondern bedürfnisorientiert sind. Damit zum Ausdruck kommende Vorlieben, für bestimmte Spielformen des Kletterns, bleiben aber nicht ohne Einfluss auf die Motivation. Kompetenzerleben wird dann erfahrbar, wenn eine realistische Einschätzung, bezüglich der eigenen Fähigkeiten mit dem Anforderungsprofil der Route übereinstimmen. Das Reflektieren über die eigenen Leistungsergebnisse, der Umgang mit Erfolg und Misserfolg, das Lernen aus den eigenen Fehlern und der Umgang mit Rückschlägen, (Frustrationstoleranz und Versagensangst), sind notwendig für das erfolgreiche Klettern (NEUMANN & GODDARD 1995, S. 92 ff).

Grundsätzlich stellt die **Motivation** jene Willenskraft dar, welche die Leistungsbereitschaft und die Leistungsfähigkeit der KletterInnen erst aktiviert. Die Intensität der Motivation wirkt sich auch auf die Schmerztoleranz aus und bestimmt letztlich das freisetzbare Energiepotential. Bei „*hoher*“ Motivation kann die individuelle Schmerzschwelle und Mobilisationsschwelle nach oben verschoben werden (GÜLLICH & KUBIN, 1986, S. 45). „*Gut*“ motivierte KletterInnen lassen sich nicht durch Zweifel und Ängste irritieren.

Das Erfolgsrezept, das dem Faktor Motivation zugrunde liegt, ist ebenso einfach wie klar: Eine Route „*hoch*“ motiviert anzugehen verspricht mehr Erfolg. Doch ganz so simpel ist es wiederum nicht, denn zu große Motivation kann auch das **Gegenteil** bewirken. Deshalb neigen **übermotivierte** KletterInnen leicht zur Verbissenheit, was häufig zu Verkrampfungen führt und ein geschmeidiges, flüssiges Fortbewegen hemmt (HEPP, GÜLLICH, & HEIDORN, 1992, S. 148 ff.). Um die eigene Kletterleistung zu optimieren, kommt es daher auf der Motivationsebene darauf an, dass darüber jene Energie frei wird, die ein „*Über-sich-selbst-Hinauswachsen*“ begründen.

Selbstbild und Leistungseinstellung

Die **Erwartungshaltung** und die Einstellung zur eigenen Leistung sind für den Handlungsausgang maßgeblich bestimmend und korrelieren mit dem Selbstbild. Eine negative Erwartungshaltung kann Ursache für ein Scheitern sein. *„Wer seine Einstellung mit negativen Erwartungen vergiftet, der wird auch unbewusst versuchen, diesen negativen Erwartungen zu entsprechen und den Fall des Scheiterns (Abrutschen, Absturz) vorwegzunehmen“* (NEUMANN & GODDARD, 1995, S. 93). Ein Teil von uns kann gar nicht anders, als den eigenen Vorstellungen zu entsprechen – unsere Erwartungen werden so zu einer *„self-fulfilling-prophecy“*. Eine positive Erwartungshaltung hilft den Erfolg zu planen, um dann mit Entschlossenheit zu klettern.

Was die Leistungseinstellung anlangt, sollten die Erwartungen jedoch eingeschränkt werden (NEUMANN & GODDARD, 1995, S. 93 f.). Denn *„überzogene und unrealistische Erwartungen führen – nicht nur bei Anfängern – zwangsläufig zu Frustration und Resignation“* (HEPP, GÜLLICH, & HEIDORN, 1992, S. 150). Für das realistische Umsetzen einer Idee in die Tat sind drei Faktoren – nämlich **Selbstbild, Selbstvertrauen** und **Motivation** – entscheidend (NEUMANN & GODDARD, 1995, S. 95 f.). *„Leistungsmotivation steht für das Bestreben des Individuums zu Tätigkeiten, die die eigene Kompetenz stärken oder erweitern, welche an einem Gütemaßstab orientiert ist“* (Heckenhausen, 1965 zitiert nach NEUMANN & GODDARD, 1995, S. 96).

Exkurs: Klettersport und sozial-kognitive Lerntheorie

Die von Bandura (1977,1992) entwickelte sozial-kognitiven Lerntheorie geht davon aus, dass menschliches Handeln das Produkt **zweier motivationaler Komponenten** ist:

- des Verstärkungswertes des zu erwarteten Handlungsergebnisses [**Konsequenzerwartung** („*outcome expectation*“)] und
- der **Erwartung**, dass eine Handlung zu diesem Ergebnis führen wird.

Bei diesen Kompetenzerwartungen [Selbstwirksamkeitserwartung („*self-efficacy*“)] geht es um die Einschätzung einer Person, selbst in der Lage zu sein, eine bestimmte

Handlung erfolgreich auszuführen. Wenn beide Voraussetzungen gegeben sind, so steigt die **Wahrscheinlichkeit**, dass Personen sich mit gegebenen Situationen auseinandersetzen, neue Verhaltensweisen aufnehmen oder sich für die Lösung von Aufgaben und Anforderungen anstrengen (Bandura, 1995);(vgl. (PAHMEIER & KÖNIG, 1997, S. 136). Bandura charakterisiert Selbstwirksamkeitserwartung nach ihrem Niveau („*level*“), ihrer Stärke („*strength*“ oder „*certainty*“) und ihrem Allgemeingrad („*generality*“). Das **Niveau** bezieht sich auf den Schwierigkeitsgrad einer Aufgabe, es bezeichnet das Verhältnis zwischen der Ausprägung der Selbstwirksamkeit und dem spezifischen Anforderungsgrad einer vorliegenden Aufgabe. Das Kriterium der **Stärke** bezieht sich auf das Vertrauen oder die Sicherheit einer Person, Aufgaben eines bestimmten Schwierigkeitsgrades bewältigen zu können. Der **Allgemeingrad** gibt die Menge unterschiedlicher Situationen, für die eine Kompetenzerwartung gilt, an (ebd. S. 137).

Misserfolgsorientierte werden auch im Klettersport mit ihren erwarteten (erhofften) Leistungen zu kämpfen haben. Ein Misserfolgsvermeidungsverhalten (z.B. wer sich in all seinen Kletteraktivitäten bzw. Auswahl seiner Kletterrouten stets durch Angst vor einem möglichen Absturz leiten lässt) ist keine geeignete Strategie, um seine Leistung im Sportklettern, zu optimieren. Der Versuch Misserfolg zu vermeiden, hat kein Ziel, kein mentales Modell für den Erfolg. **Erfolgsorientierte** AthletInnen dagegen haben dieses Ziel, dieses Modell für den Erfolg. Sie haben das Bild einer perfekten Begehung vor Augen, bevor sie einsteigen und bestärken sich während des Kletterns durch erfolgsorientierte(-versprechende) innere Monologe. Erfolg ist für erfolgsorientierte KletterInnen etwas, wofür sie sich verantwortlich fühlen: das heißt der Erfolg, wird den eigenen Fähigkeiten bzw. der eigenen Leistungsstärke zugeschrieben. Misserfolg wird als ein notwendiger Zwischenschritt auf der Erfolgsleiter hingenommen (NEUMANN & GODDARD, 1995, S. 96).

Niemand ist zu 100 Prozent erfolgs- oder misserfolgsorientiert. Untersuchungen deuten jedoch darauf hin, dass WeltklasseathletInnen sich eher am **Erfolg** orientieren, ganz besonders in koordinativ anspruchsvollen Disziplinen, wie dem Klettern, wo Bewegungsmodelle von großer Wichtigkeit sind. Da auf ihrer Prioritätenskala Erfolg vor Misserfolg steht, da sie gewissermaßen „*erfolgsverwöhnt*“

sind, haben sie natürlich auch viel weniger zu verlieren (NEUMANN & GODDARD, 1995, S. 96).

Zielsetzung

Um seine Ideen zu verwirklichen, sein Können und Wollen sinngemäß umzusetzen, ist es wichtig seine Ziele klar und deutlich zu definieren. Ziele sollten **positiv** und **messbar** formuliert sein und den Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie der gegenwärtigen Belastbarkeit und der momentanen Fitness, den nutzbaren örtlichen Rahmenbedingungen und den kletterethischen Grundsätzen entsprechen. Ziele sollten so **realistisch** sein, dass in jedem zweiten Fall ein Gelingen möglich wird, und doch hoch genug, um zu motivieren. *„Die Motivationsforschung lehrt uns, dass unsere Motivation am größten ist, wenn die Erfolgchancen etwa 50 Prozent sind“*.²⁴ (NEUMANN & GODDARD, 1995, S. 97 f.).

Auch die **Reflexion** (Bewertung und Verarbeitung) der eigenen Fehler, der Umgang mit dem **Gefühl des Versagens** und der daraus folgenden **Frustration** sind leistungsrelevante Faktoren. Für Neumann ist Erfolgsorientierung, die psychologische Grundausstattung der „glücklichen“ KletterInnen: *„Weide dich in den Belohnungen des Erfolgs und nicht in der Bestrafung des Misserfolgs“*. Sich durch Fehlritte nicht entmutigen zu lassen, aus den eigenen Fehlern die richtigen Schlüsse zu ziehen, um sie in der Zukunft zu vermeiden, helfen den Erfolg langfristig zu sichern. Misserfolge müssen wohl oder übel, als notwendige Korrektur unserer Erwartungen akzeptiert werden. *„Klettern ist keine Bereicherung unseres Lebens trotz seiner potentiellen Frustrationen, sondern wegen ihnen ... Die reizvolle Komplexität, die es möglich macht zu versagen, wenn wir uns des Erfolges eigentlich sicher sind, und ein anderes Mal erfolgreich zu sein, wenn wir nichts erwarten, ist die unbeschreibliche, schillernde Faszination des Kletterns“*(NEUMANN & GODDARD 1995, S. 100).

²⁴ Diese Motivationsstrategie verfolgt auch der Extrembergsteiger Robert Jasper, wenn er meint: „Ich könnte mir ja auch Routen suchen, von denen ich im vorhinein weiß, dass ich da rauf komme. Aber dann würde mir die Herausforderung fehlen. Ich suche mir Ziele, bei denen es eine 50 %-ige oder auch nur 40 %-ige Erfolgchance gibt“ (JASPER).

Klettern ist eine Grundbewegungsform, die in jedem steckt. Dadurch hat sie einen hohen Aufforderungscharakter für die meisten Menschen. Klettern verlangt nicht nur Muskeinsatz sondern auch Psyche und Geist sind gefordert. Wenn der Kopf nicht mitspielt, können sich die psychischen Leistungsfaktoren nicht oder nicht zur Gänze leistungsoptimierend entfalten und dann ist selbst der besttrainierte Körper gegenüber den Anforderungen chancenlos

Wem der Stellenwert der Psyche beim Klettern bewusst wird, gewinnt damit nicht nur einen Einblick in die eigenen **Beweggründe** und **Neigungen**, sondern verstärkt damit auch in sich den Anreiz zum Klettern. Das insofern gestärkte **Motiv** steuert wiederum die **Motivation**, womit die Zielgerichtetheit des Handelns gemeint ist (LENK, 1983, S. 19 ff.) und löst damit eine leistungsbestimmende Dynamik aus, die über Erfolg bzw. Misserfolg mitentscheidet.

3.3.3 Rahmenbedingungen

Der Klettersport war früher ausschließlich und ist heute überwiegend eine **Natursportart**. Klettern ist witterungs- und tageszeitabhängig, sofern nicht in der Kletterhalle geklettert wird, haben somit auch Umweltfaktoren – quasi als Rahmenbedingungen – neben den kletterspezifischen Leistungsfaktoren einen wesentlichen Einfluss auf die aktuelle Leistungsfähigkeit. So können sich z.B. Temperatur und Luftfeuchtigkeit auf die Kletterleistung auswirken. Zu den Rahmenbedingungen zählen aber auch die persönlichen (sozialen) Verhältnisse, wie Beruf, Familie und Partnerschaft.

Da der Klettersport – insbesondere in freier Natur – sehr **zeitaufwendig** ist, bleibt das intensive Klettern am Felsen in der Regel SchülerInnen, StudentInnen und PensionistInnen vorbehalten. Dieser Vorbehalt ist aber keineswegs ein Hindernis für Spitzenleistungen von **Berufstätigen**; vielmehr hängt dies von Beruf und zeitlicher Bindung ab. Dennoch besteht zwangsläufig bei berufstätigen KletterInnen ein Mangel an Zeit, der mitunter als „*Dilemma*“ empfunden wird und die persönliche Freiheit (Mobilität) beschränkt. Kompensieren lässt sich die „*Zeitnot*“ durch das Nutzen von Alternativen (wie z.B. das Training in der Kletterhalle).

Der Faktor Zeit ist aber nicht nur für alle, die durch einen Beruf eingespannt sind, ein limitierender Faktor, sondern auch für jene, die – meistens über den Beruf hinaus

auch – eine Familie haben. Ob Freizeit (Klettern) und **Familie** miteinander vereinbar sind, hängt auch von den Rahmenbedingungen ab. Damit weder das Klettern noch die Familie zu kurz kommt bzw. das eine nicht zu Lasten des anderen geht, ist nicht nur unter anderem persönliche Flexibilität und Anpassungsfähigkeit erforderlich, sondern auch ein „relativer“ **Verzicht**, in dem beispielsweise nicht tageweise in der Natur geklettert wird, sondern stundenweise in der Halle.

Verzicht kann, sofern nicht erzwungen, sondern **freiwillig**, leistungsmotivierend sein. Wenn ein Weniger an eigennütziger Selbstverwirklichung durch Klettern am Felsen durch ein Mehr an nicht eigennütziger Selbsterfahrung kompensiert wird, dann gewinnt dadurch die Eigenleistung einen „sozialen Sinn“. Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass die „innere Einstellung“ stimmt, also der Verzicht kein Zwang, im Gegenteil: eher ein Bedürfnis ist, und die Familie im Zusammenhang mit der Freizeitgestaltung nicht als „Problem“ angesehen wird, sondern Klettern über die Familie definiert wird (vgl. dazu auch SCHÄDLE - SCHARDT, 1993, S. 13).

3.3.4 Unterschiede zwischen Frauen und Männern im Sportklettern

Die Frage nach Unterschieden zwischen Männern und Frauen im Klettern stellte sich **früher** nicht, weil Frauen auf den Bergen nach verbreiteter gesellschaftlicher Auffassung nichts zu suchen hatten. **Mittlerweile** hat sich nicht nur das Bergsteigen, sondern auch die soziale Stellung der Frau am Berg drastisch geändert. Unverändert blieben aber die körperlichen und psychischen Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Was sich allerdings änderte, war der Umstand, dass diese Unterschiede vormals nicht beachtet (das heißt: ignoriert) wurden, während sie nun immer stärker erforscht und berücksichtigt werden. Das legt neben der Aufarbeitung der psychischen und physischen Unterschiede die Auseinandersetzung mit der Frage nahe, in welchem gesellschaftlichen und sozialisationsbedingten Rahmen sich diese Änderung vollzog.

Geschlechtsspezifische Unterschiede im physischen Bereich

Gemessen an dem höchsten **Schwierigkeitsgrad**, der je geklettert wurde, fällt auf, dass die „Hitparade“ der schwierigsten Touren der Welt – gemeint die „Top Ten“ der Sportklettereien – (noch) von Männern angeführt werden. Auch bei Wettkämpfen

sind die Finalrouten der Männer schwieriger als die der Frauen. Doch der Unterschied der bewältigten Schwierigkeitsgrade ist sowohl in der Natur als auch in der Halle **marginal** – und vor allem ist er über die letzten Jahrzehnte ständig **geringer** geworden. Kann angesichts dieser Entwicklung im Sportklettern überhaupt noch von einem leistungsrelevanten Unterschied bei Männern und Frauen im physischen Bereich gesprochen werden? Ja und nein, denn es kommt wohl darauf an, welche Faktoren hierbei berücksichtigt werden.

Von den **körperlichen** – für das Sportklettern relevanten – Geschlechtsunterschieden sind folgende hervorstechend:

FRAUEN: (nach NEUMANN & GODDARD, 1995, S. 220)

- sind im Durchschnitt kleiner und leichter als Männer. (**Körpergröße** –7% und **Körpergewicht** ca. 20% weniger – vgl. (WABNIG D. , 1996, S. 61). Ihre Hände, Füße und Finger sind kleiner, was die Griffe und Tritte für Frauen relativ größer macht.
- haben einen leichteren Knochenbau – das weibliche Skelett ist graziler und im Durchschnitt um 25% leichter als das männliche (ebd. S. 61). Dies bildet einen geringen Vorteil, da beim Klettern die „Last“ durch das eigene Gewicht gegeben ist. Die **relative Kraft** (Maximalkraft im Verhältnis zum Körpergewicht) vgl. (WEINECK, 1996, S. 244) spielt somit die entscheidende Rolle (EISENHUT & HOCHHOLZER, 1993, S. 85).
- haben untrainiert eine **höhere Beweglichkeit** als Männer, da es auf Grund des Östrogenspiegels bei Frauen zu einer vermehrten Wasserretention sowie zu einer geringeren Gewebsdichte durch einen erhöhten Fettgewebe- bzw. verringerten Muskelmassenanteil kommt (WEINECK, 1996, S. 494). Sie können dadurch weiter auseinanderliegende Tritte nutzen. Außerdem wirkt sich eine bessere Beweglichkeit auf eine erhöhte Flexibilität und Bewegungskoordination aus. Muskulatur und Bänder sind elastischer und dehnbarer, die Rumpfmuskulatur ist bei Frauen häufig leistungsfähiger (WABNIG, 1994, S. 59 f.).
- zeigen durch die höhere Konzentration an Blutfetten bessere Leistungen in **Ausdauerbelastungen**. Am Ende einer Belastungsphase fällt der Blutzuckerspiegel nicht ab (WABNIG 1994, S. 59f.). Frauen sind daher in

Bezug auf die Ausdauerleistungsfähigkeit besser trainierbar, da die weibliche Muskulatur durchschnittlich mehr rote Muskelfasern enthält. Sie können daher bei weniger Training das gleiche Maß an Verbesserung erzielen (HABER 1998, S. 61).

MÄNNER: (nach NEUMANN et al. 1995, S. 220)

- haben **längere Extremitäten** und verfügen so über eine größere Reichweite.
- haben mehr Muskelmasse, was sich positiv auf die Kraft und Schnellkraft auswirkt (WABNIG 1996, S. 65).
- haben eine **höhere Maximalkraft** als Frauen. Maßgebend hierfür ist die höhere Konzentration des männlichen Sexualhormons, das eine eiweißanabole Wirkung hat. Dadurch ist der Kraftzuwachs bei gleichem Training bei Männern prozentual größer. Dieser Unterschied ist zwischen dem 20. und 35. Lebensjahr am ausgeprägtesten (HABER 1998, S.61).
- haben bei gleichem Ernährungs- und Aktivitätszustand einen **niedrigeren Körperfettanteil**. Frauen besitzen einen um 10% höheren Fettanteil als Männer. Dadurch haben Frauen bei gleichem Muskelquerschnitt weniger Kraft (WEINECK 1996, S. 246).
- haben eine kürzere Regenerationsphase als Frauen, aufgrund der höheren Testosteronkonzentration.

Die geschlechtsspezifischen **Vor- und Nachteile** bezüglich körperlicher Eignung relativieren sich jedoch, wenn man in Betracht zieht das die Frauen die mangelnde Maximalkraft²⁵ mit Technik kompensieren (Hepp, vgl. REICHMANN 2004, S. 86). Klettererfahrung, Trainingszustand und Tagesverfassung sind, unabhängig vom Geschlecht, die bestimmenden Faktoren im Kletteralltag. Eine Studie über „Anthropometric characteristics“ von Mermier et al. (2000) ergab, dass die Leistung beim Sportklettern kaum von anthropometrischen Faktoren wie Körpergröße und Hebelwirkung (von den längeren Extremitäten) abhängen sondern in erster Linie

25 „Sicher sind die Männer im Bereich Kraft und Kraftausdauer den Frauen in vergleichbaren Fällen überlegen, aber gerade das Beispiel von Lynn Hill, einer der weltbesten Kletterinnen – die nur 1.55m groß und zart gebaut ist –, zeigt, dass die körperliche Kraft offensichtlich kein leistungslimitierender Faktor ist“ (WABNIG, 1994, S. 61).

vom **Trainingsaufwand** (MERMIER, JANOT, PARKER, & SWAN, 2000, S. 359 ff.). Wall et al. betonen, dass vor allem die **Kraft**, als Ergebnis des Trainingsaufwands ausschlaggebend ist (WALL, STAREK, FLECK, S.J., & STEVEN, 2004 18/1, S. 77 ff.). **Alter** und **Kletterroutine** sind ebenfalls wesentliche Parameter, die die Kletterleistung mitbestimmen (MORRISON & SCHÖFFEL, 2007, S. 852 ff.).

Die **zyklusbedingten Hormonschwankungen** bei den Frauen wirken sich auf die sportliche Leistung, aus eigener Erfahrung von Frau zu Frau individuell unterschiedlich, nach Wabnig (WABNIG D. , 1996, S. 63) aber folgendermaßen aus: In der ersten Phase, kurz nach der Menstruation, ist der Körper besser für Ausdauerleistung eingestellt, in der zweiten Phase, nach dem Eisprung, ist die Reaktionsfähigkeit besser, die Voraussetzung für Ausdauerleistungen jedoch schlechter. Die Menstruation selbst hat keinen wesentlichen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit (WABNIG, 1994, S. 60).

Als Zwischenbilanz kann gesagt werden, dass Frauen vom Körperbau allgemein zarter sind. Auch der Anteil an Muskelmasse ist geringer, wodurch Kraft und Schnellkraft eingeschränkt werden, jedoch haben Frauen in ihrer Beweglichkeit, durch die dehnbareren Muskeln und Bänder einen Vorteil, sowie auch im Bereich der Ausdauerleistung. Somit erbringen Frauen und Männer grundsätzlich ähnliche Leistungen, indem sie ihre jeweils unterschiedlichen physischen Vorzüge nützen.

Geschlechtsspezifische Unterschiede im psychischen Bereich

Auch wenn die männliche und weibliche Leistungsspitze nahezu gleich hoch ist, wobei es (noch) viel mehr Männer als Frauen an der jeweiligen Spitze gibt, dürfte es dort wie auch in unteren Schwierigkeitsniveaus Geschlechtsunterschiede im psychischen Bereich geben. Zumindest wird darauf in der Literatur hingewiesen: Wabnig bezieht sich z.B. auf Untersuchungen an Leistungssportlerinnen im Jugendalter, wonach diese eine geringere **Leistungsmotivation**, ein geringeres **Anspruchsniveau** und eine geringere **Risikobereitschaft**, im Vergleich zu ihren männlichen Kollegen aufwiesen. Sie neigten dazu, **Misserfolg** mit Begabungsmangel und Erfolg mit Zufall gleichzusetzen. Misserfolge merken sie sich länger und

verallgemeinern diese auch stärker. Frauen fehlt oft der Mut, in die eigene Leistungsfähigkeit zu vertrauen (vgl. WABNIG 1994, S. 61).

Auf den Klettersport bezogen, ist eine mögliche Erklärung für die Unterscheidung im psychologischen Bereich eine – vor allem in der Vergangenheit – zu starke **Identifikation** mit dem Kletterpartner, da es den Frauen bis vor wenigen Jahren an weiblichen „*role models*“ fehlte. Frauen wurden früher fast ausschließlich und heute noch häufig von einem Mann zum Klettern angeleitet; zwangsläufig (mangels weiblichen Vergleichsbezug) **imitieren** sie seinen Kletterstil und nutzen damit weniger die eigenen körperlichen Vorteile beim Klettern. Infolgedessen brauchen sie länger, um ihren eigenen **Kletterstil** zu finden und orientieren und vergleichen sich mit den Leistungen und Kletterstilen ihrer Partner. Frauen fallen leicht in die Falle, ein Versagen auf das Frausein zu schieben. „*Es ist für eine Frau ziemlich schwierig, sich mit ihren Stärken und Schwächen richtig einzuschätzen, solange sie nicht mit anderen Frauen klettert*“ (NEUMANN & GODDARD, 1995, S. 222).

Nach Neumann & Goddard haben Männer in Europa eine bessere **räumliche Vorstellung** und eine kurze **Reaktionsgeschwindigkeit**; Frauen hingegen passen sich besser an lang **andauernde Belastungen** an und reagieren in Extremsituationen **besonnener** und **ruhiger**. Sie sind weniger **konfliktscheu** und mehr **problemlösungsorientiert**. Auch beim Klettern lässt sich oft beobachten, dass sich Frauen ihre nächsten Züge genau überlegen, wobei sie in einer Position verharren, während Männer in der gleichen Zeit zahlreiche aussichtslose Möglichkeiten durchprobieren (NEUMANN & GODDARD, 1995, S. 220).

Darüber hinaus ist das **Sicherheitsbewusstsein** bei den Frauen ausgeprägter und sie haben tendenziell mehr **Angst** als Männer²⁶. „*Frauen lassen sich durch Sturzangst schneller von ihrer Psyche „ausbremsen“ als Männer*“ (Hepp 2004, vgl. REICHMANN 2004; S. 89).

Bei differenzierter Betrachtung des alpinistischen Anforderungsprofils zeigt sich, dass auch Frauen für das **Höhenbergsteigen** (Extrembergsteigen) die erforderlichen

²⁶ Frauen geben ihre Ängste in der Tendenz eher zu, entgegen Männer neigen dazu, ihnen auszuweichen. (Hepp;vgl. REICHMANN 2004).

körperlichen und psychischen Voraussetzungen mitbringen (WABNIG 1994, S. 61). In den hierfür relevanten Bereichen wie Ausdauerleistung, mentale Stärke und Höhenverträglichkeit stehen sie dem Manne nicht nach, dennoch ist der Frauenanteil in dieser alpinen Disziplin (noch) sehr gering.

In den für das **Sportklettern** leistungsbestimmenden Faktoren wie Feinmotorik, Geschicklichkeit, Flexibilität sowie ein fein differenziertes Wahrnehmungsvermögen (wie z.B. sensomotorische Eigenschaften und Wahrnehmungsgeschwindigkeit) sind Frauen, Männern gegenüber überlegen. In den Bereichen Konzentration, Aufmerksamkeitsspanne sowie mentale Stärke wurden keine wesentlichen Geschlechtsunterschiede festgestellt.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass ein unterschiedliches Leistungsverhalten zwischen Frauen und Männern im Bergsport weniger körperlichen Ursprungs ist. Die Ursachen dürften vielmehr im psychisch-mental Bereich – das zu geringe Einschätzen der eigenen Leistung, ein hohes Sicherheitsbedürfnis und eine gewisse Ängstlichkeit – zu suchen sein, sowie in der Erwartungshaltung der Gesellschaft.

Offenbar handeln, denken und fühlen Frauen und Männer beim Klettern verschieden, sind aber zu ähnlichen Leistungen am Berg fähig, wenngleich die Wahl der Mittel und die angewandten Strategien unterschiedlich sind. *„Für mich gibt es nur ein Bergsteigen ... weder Frauen- noch Männerbergsteigen, sondern nur ein Bergsteigen, das Frauen und Männern ungefähr die gleichen Chancen gibt“* (WABNIG 1994, S. 63).

Gesellschaftliche und sozialisationsbedingte Unterschiede

Die physischen und psychischen geschlechtsspezifischen Unterschiede sollten nicht losgelöst vom gesellschaftlichen und sozialisationsbedingten Rahmen betrachtet werden. Dieser Rahmen ist das „*Hinterland*“, aus dem sich Leistung rekrutiert und das zugleich Aufschluss über das **Motiv** der SportlerInnen geben kann. So manche auf den ersten Blick nicht verständliche Leistung, so mancher nicht nachvollziehbarer Grenzgang wird erst klar, wenn auch das Umfeld der BergsteigerInnen bzw. KletterInnen beachtet wird.

Was für die konkrete Beurteilung der individuellen Leistung die Berücksichtigung der **Familie**, der **Freunde** und des **Berufs** ist, ist für die abstrakte Beurteilung der kollektiven Leistung von Männern und Frauen die Berücksichtigung der jeweils herrschenden **sozialen** Verhältnisse und der **gesellschaftlichen** Akzeptanz. Dennoch bestehen zwischen diesen beiden Beurteilungen Wechselbeziehungen, die anhand von Biographien belegen, dass Anerkennung, Sippe, Freundes- und Bekanntenkreis aber auch die Akzeptanz in der Gesellschaft eine wichtige Rolle für die Leistungen am Felsen spielen.

Ein noch nicht aufgearbeiteter Aspekt beim Sportklettern ist die Auswirkung des **Umfelds**, in dem wir aufwachsen. Ebenso eine Rolle dürfte die Art und Weise der **Unterstützung** spielen, die wir erfahren, wenn wir neugierig Neues erproben, und die Zwänge, Erwartungen und Normen, mit denen wir hierbei konfrontiert werden. Es ist keine Frage, dass all das, Einfluss auf unseren Mut oder unsere Ängstlichkeit, auf den Raum, den wir uns zugestehen, auf den Umgang mit unserem Körper und – bezogen auf den Sport – auf unsere Bewegungsbiographien hat. Es ist nur eine Frage, welchen Einfluss die gesellschaftlichen und sozialen Rahmenbedingungen darauf haben und ob dieser – heute – geschlechtsspezifisch unterschiedlich ist.

3.4 Risiko und Sportklettern

Gesellschaftlich wird Sportklettern oftmals mit einer **Risikosportart** gleichgesetzt. Die Motive für die Ausübung dieser Sportart sind vielfältig; doch inwieweit kann Sportklettern als Risikosportart betrachtet werden? Von welchen Faktoren hängt dies ab? In diesem Kapitel wird Sportklettern unter der Perspektive einer Gefahrensportart näher betrachtet. Zunächst werden objektive und subjektive **Risikofaktoren**, im Sportklettern gegenübergestellt und in Beziehung zur individuellen **Risikoeinschätzung** gesetzt. Daran anschließend folgt eine Beschreibung der unterschiedlichen Erklärungsansätze zum Risikoverhalten. Die hier angeführten **psychologischen Erklärungsansätze** geben nur einen kleinen Ausschnitt dessen wieder, was in der Fachliteratur unter der Thematik der Ursachenforschung für den Trend zum Risiko beschrieben wird. Je nach theoretischer Grundorientierung wird ein anderer Aspekt des komplexen Phänomens „Extrem- und Risikosport“ fokussiert. Neben den individuellen Merkmalen die Risikoverhalten hemmen oder begünstigen, lassen sich auch **gesellschaftliche Veränderungen** heranziehen, um den Trend zu den Risikosportarten zu erklären. Nach der Betrachtung des Risikosports im gesellschaftlichen Kontext endet dieses Kapitel mit einer Schlussbetrachtung.

Erfasst man die **Definition** des Risikobegriffs etymologisch, so versteht man unter Risiko: Wagnis, Gefahr oder Verlustmöglichkeit bei einer unsicheren Unternehmung. Auszugehen ist wahrscheinlich vom vulgärlateinischen „resecum“ – Felsklippe. Ursprünglich war zwar die Gefahr beim Umschiffen einer gefährlichen Felsklippe gemeint, doch sinngemäß ist dieser Begriff auch für die Gebirgswelt recht zutreffend. Das davon abgeleitete Verb „*riskieren*“ ist jüngeren Datums und heißt: „*freiwillig Gefahr auf sich nehmen*“, „*aufs Spiel setzen*“, „*ein Wagnis eingehen*“ (Pfeifer 1997, zitiert nach WÜRTL, 2006, S. 85)²⁷.

27 In der Wirtschaftswissenschaft wird Risiko als Produkt aus der Häufigkeit bzw. Wahrscheinlichkeit eines gefährlichen Ereignisses und dem Schadensausmaß verstanden. (Risiko = Eintrittswahrscheinlichkeit x Schadensausmaß) (WÜRTL, 2006, S. 86).

3.4.1 Risikofaktoren beim Sportklettern

Sportklettern birgt zweifelsohne einiges an objektiven Gefahren in sich, diese Risiken werden gesellschaftlich jedoch unterschiedlich wahrgenommen und beurteilt, sodass ein Spannungsfeld oftmals gegensätzlicher Meinungen und Einschätzungen entsteht. Abgesehen von der Diskussion, ob Sportklettern nun gesellschaftlich als Risikosportart zu betrachten ist oder nicht, geht es im Moment des Sportkletterns um die individuelle Bewältigung und den Umgang mit diesen objektiven Gefahren. Denn **Risiko** bedeutet nicht nur mangelnde Vorhersehbarkeit von Situationen und eine Ungewissheit des Ausgangs – möglicherweise einen Schaden (un-)bestimmter Größe zu erfahren, sondern die Risikosituation wird auch durch die Art des Ereignisses (objektive Gefahren) sowie des Verhaltens (individueller Umgang mit Risiken – subjektives Risiko) beeinflusst. Vgl: (TÖCHTERLE & EINWANGER, 2004, S. 238); (AMESBERGER & SIEBERT, 1994, S. 4 f.); (DORSCH, 1976, S. 574).

Objektives Risiko

„Bergsteigen ist – auf welchem Leistungsniveau auch immer betrieben – eine Natur- und somit Gefahrensportart (AUFMUTH, 1985, S. 87). Aufmuth unterscheidet zwischen **Soloalpinismus** und Sportklettern. Beim Soloalpinismus ist das Ziel in unmittelbarer Begegnung mit dem Risiko zu bestehen – er schreibt dem extremen Bergsteigen ein ziemlich hohes objektives Gefahrenmoment zu. Auch Pit Schubert (1994, S. 6) schreibt in seinem Buch „Sicherheit und Risiko in Fels und Eis“: *„Die Gefahren am Berg und in der Wildnis lassen sich nicht restlos ausschalten. Wir können sie nur zu reduzieren versuchen. Es wird immer ein Restrisiko bleiben, das in einer gewissen Größenordnung wohl auch den Reiz der Berge und der Wildnis ausmacht. (Es wäre aber falsch, alle Risiken, die man – aus welchen Gründen auch immer – nicht vermeiden will, dem Restrisiko zuzuschreiben). Je größer das Restrisiko quantitativ ist, umso mehr sinken die Überlebenschancen auf Dauer“* (SCHUBERT S. , 1994, S. 6). Vor allem beim Klettern im Hochgebirge bleibt die Auseinandersetzung mit der Gefahr ein wesentlicher Bestandteil. Objektive, von außen kommenden Gefahren wie Steinschlag, Wetterumschwung, Lawinen und subjektive, vom Kletterer selbst ausgehende Risikofaktoren wie Selbstüberschätzung, Erschöpfung, technische Fehler müssen kalkuliert werden und können nie ganz

ausgeschaltet werden. (vgl. HEPP; GÜLLICH & HEIDORN, 1992 und auch MATHIS & ROEPER; 1997, S7)

Im Gegensatz zum Extrembergsteigen misst Aufmuth dem Risiko beim Sportklettern eine geringer Bedeutung zu: „...dessen Akteure ihre Aufgabe vorwiegend darin sehen, in einem möglichst hohen Schwierigkeitsgrad zu klettern, nicht aber in einem zu engen „tête-à-tête“ mit dem Risiko“ (AUFMUTH; 1987; S. 87). „Dieses versuchen sie vielmehr durch geeignete Sicherungsmaßnahmen so weit wie möglich auszuschalten, um einen gefahrenlosen Bewegungsablauf bei optimaler Absicherung (und ökologischer Verträglichkeit) zu ermöglichen“ (DICK, 1997, S. 270).
“Der Faktor Gefahr ist beim Sportklettern durch gebohrte und zementierte Haken minimiert; was an Nervenkitzel bleibt, ist die Auseinandersetzung mit der instinktiven Angst vor dem eigentlich ungefährlichen Fallen“ (MATHIS & ROEPER, 1997, S. 8).

Unfallgefahr

Die Entwicklung im Berg- und Klettersport hat vor allem innerhalb der letzten 30 Jahre vieles an **Sicherheit** gebracht. Verbesserungen der Ausrüstung in immer perfektere und leichtere Materialien, die Weiterentwicklung der technischen Mittel (VS-Gerät, Mobiltelefone), bessere Ausbildungs- und Trainingsmöglichkeiten sowie viele Informationsmöglichkeiten über Alpinismus (Bücher, Karten, Erfahrungsberichte,...) haben den Bergsport für die breite Masse zugänglich gemacht, und tragen wesentlich zur **Unfallverhütung** bei. Dies ist auch anhand der sinkenden Zahlen der Unfälle bemerkbar (DICK, 1997, S. 274 f.).

Vor Allem der Sportkletterbereich, mit den meisten Neuzugängen, wo die Innovationen der Alpin- und Sicherungstechnik zu einer Verschiebung vom Risiko zur Sicherheit führten, hat dadurch eine grundlegende Veränderung erfahren: Ein Mehr an Zugängen, quer durch die Bevölkerung; jung und alt, Kinder und Jugendliche, Familien, Männer und Frauen (MOISMANN, 2004, S. 55).

Wesentlich dazu beigetragen hat, dass Sportklettern sich zunehmend in die **Kletterhallen** und gut abgesicherten **Sportklettergärten** verlagert hat. Auch die unter InsiderInnen kontrovers geführte Diskussion um den Einsatz von Bohrhaken (fixe, solide Sicherungspunkte) hat sich zu Gunsten von mehr Sicherheit

durchgesetzt. Heute ist es kaum mehr nachvollziehbar, mit welcher **Kühnheit** früher große Routen begangen worden sind. Die FelskletterInnen unserer Tage sind in wesentlich besser abgesichertem Gelände unterwegs als früher. Bei den **Hochtouren** im Alpinen Gelände ist die Unfallhäufigkeit mit schweren Folgen allerdings tatsächlich höher einzustufen ist als bei den meisten anderen Bergsportarten (MOISMANN, 2004, S. 55).

Aus den jährlich veröffentlichten **Unfallstatistiken** im Alpinsport (vom Sicherheitskreis des Alpenvereins) lassen sich keine Rückschlüsse ziehen, da exakte Zahlenangaben zu den diversen Disziplinen nicht vorliegen – nicht einmal die Bergunfälle werden in allen Ländern nach den gleichen Kriterien dokumentiert – von den Sportkletterunfällen und der noch nicht einheitlichen Definition ganz zu schweigen. Nicht jeder Alpinunfall lässt sich noch vom Sportkletterunfall trennen und umgekehrt. Wohl dürfte aber die Dunkelziffer bei Sportkletterunfällen höher sein als bei Alpinunfällen. In den Klettergärten und Sportklettergebieten wird die Bergung und der Transport der Kranken und Verletzten von den gesetzlichen Versicherungsträgern übernommen. Eine Benachrichtigung der Bergrettung ist in der Regel nicht notwendig, somit auch keine Meldung an den DAV (SCHUBERT P. , 1988, S. 280).

„Aus der alpinen Unfallstatistik weiß man, dass über **70% der Unfälle** im alpinen Gelände nicht durch Extreme oder Alleingänger verursacht werden, sondern es sind die ganz **normalen Wanderer** und Bergsteiger, die sich unerfahren und ungeübt im Gelände aufhalten (PESKOLLER, 2001, S. 219). Allgemein lässt sich bei aller Unschärfe, die Unfallaufzeichnungen mit sich bringen, doch ein **erfreulicher Trend** ablesen: Die Zahl der Opfer schwankt zwar, bleibt aber im Großen und Ganzen konstant. Die Zahl der BergsteigerInnen aber nimmt seit Jahrzehnten erheblich zu (DICK, 1997, S. 274). Ungefähr gleichbleibende Unfallzahlen, bei enormer Zunahme der Aktivenzahlen sprechen für den gestiegenen Sicherheitsstandard im Bergsport.

Trotzdem, Klettern ist, mit einem gewissen **Maß an Gefahr** verbunden, ganz gleich, ob im Klettergarten, im alpinen Gelände oder in Eisfällen geklettert wird (SCHLESKE, 1977, S. 39). Abstürzen kann man immer, sei es durch

Materialabnutzung oder Schaden, **Wettereinflüsse** oder **nicht festes Gelände**.

„Bergsport gilt als Risikosportart. Untersuchungen ergaben, ein im Vergleich zu Ballsportarten und Schwimmen rund 100-fach erhöhtes Risiko beim Bergsteigen zu sterben“ (BURTSCHER, 1994, S. 8).

„Doch die objektive Gefährlichkeit des schwierigen alpinen Bergsteigens aber auch des Kletterns ist nicht so groß, wie Laien gewöhnlich annehmen, sie ist aber auch wiederum nicht so gering, dass man sie als bedeutungslos bezeichnen könnte. Über das Ausmaß der realen Gefährlichkeit lässt sich streiten“ (AUFMUTH, 1985, S. 87).

Zopfi äußert sich auf seiner Homepage (ZOPFI) bezogen auf die Frage „sichere Sport“ folgendermaßen: *„Ist Klettern eigentlich noch gefährlich genug?“* Er meint, dass aus heutiger Sicht beim Sportklettern kaum mehr von einem Risikosport gesprochen werden kann, es sei denn, wir deklarieren die Anfahrt auf der Autobahn und die Rennstrecke auf der Passstraße bereits als Zustieg zur Wand. Die Zeiten der großen Unsicherheit im Klettersport rechnet er der Vergangenheit zu und meint weiteres: *„Jetzt, als Oldie, freue ich mich, dass Sportklettern eine fast todsichere Freizeitbeschäftigung geworden ist, ein Sport, der am Leben erhält und so sicher ist,...“*. Anhand dieser Aussagen wird deutlich wie unterschiedlich die Einschätzung bezüglich des Risikopotentials im Klettersport gewichtet ist.

Subjektives Risiko

Obwohl sich im Bergsport puncto Sicherheit viel getan hat, wird wie in jeder Sportart immer ein Restrisiko bleiben. Gefahren können in jeder Situation auftreten, doch von routinierten AlpinistInnen werden diese rechtzeitig erkannt und richtig eingeschätzt. Unerfahrene sind hierbei in ihrem Urteilsvermögen rasch überfordert. Ein „Sich-Einlassen“ auf Risikosituationen sollte nicht mit riskanten Verhalten gleichgesetzt werden. Man muss daher zwischen objektivem und subjektivem Risiko unterscheiden, weil zwar jede Situation, die ein objektives Risiko in sich birgt, als riskant gesehen wird, das Ausmaß des Risikos aber subjektiv unterschiedlich hoch bewertet wird.

Aufmuth (1985, S. 90) beschreibt die zwei verschiedenen Bedeutungsaspekte von Risiko folgendermaßen: *„Risiko als objektive Tatsache und Risiko als subjektive*

Empfindung. Im individuellen Erleben des Risikos spiegeln sich gegensätzliche Gefühlslagen wieder.“

Bei den Risikosportarten wird das Risiko durch die objektiven Gefahren und den damit in **Wechselwirkung** stehenden subjektiven Gefahren, sowie durch das Verhalten des Menschen in der Situation bestimmt. Die objektiven Gefahren, die von den Umgebungsbedingungen ausgelöst werden sind oft unvorhersehbar und unausweichlich, die **subjektiven** vom Menschen selbst verursachten, sind variabel und **kontrollierbar**. Mangelnde Erfahrung, schlechte Ausrüstung, fehlende Routine, Übermüdung und Selbstüberschätzung sind die häufigsten Ursachen für „*hausgemachtes Fehlverhalten*“. Wählen beispielsweise BergsteigerInnen eine Route, für die sie die entsprechende Erfahrung, Kondition und Ausrüstung mitbringen und begehen sie diese zu einem objektiv günstigen Zeitpunkt, so können sie die Wahrscheinlichkeit eines Unfalls stark vermindern (MEHR, 1997).

Die **subjektiven** Risiken, die eingegangen werden, stellen die **eigentliche Gefahrenquelle** im Bergsport dar. Oft geht das Wollen über das Können. Eine unrealistische Einschätzung bezüglich der eigenen Fähigkeiten aber auch der Zeitdruck (die lange Anreise, das kurze Wochenende lassen ein Verschieben bzw. Zuwarten nicht zu) provozieren riskantes Verhalten.

R. Messner (1984, S. 70) meint hierzu: „*Das Bergsteigen bis an die äußerste Grenze des eigenen Könnens zu betreiben, heißt, mit Absicht gefährlich leben. Schlimmer noch: mit dem Leben spielen. Deshalb wollen wir unter der eigenen Leistungsgrenze bleiben.*“ Noch prägnanter drückt dies Purtscheller aus, der schon um 1890 schrieb: „*Der Charakter des Bergsteigers, wie ihn das Hochgebirge ausbilden soll, äußert sich nicht nur im Wagen, sondern auch im Entsagen*“ (zitiert nach GUGGENBICHLER, 1984, S. 70).

Die meisten Unfälle im Klettern ereignen sich aus reiner **Unachtsamkeit**, aus **Nachlässigkeit** in der Meinung, die Sache sowieso im Griff zu haben. „*Da verschwitzt man, den Knoten vollständig zuzubinden, denkt nicht an die Absicherung am Standplatz oder vergisst, dass jedes Seil einmal ein Ende hat*“ (HEPP, GÜLLICH, & HEIDORN, 1992, S. 19). Ein **ausgeprägtes Gefahrenbewusstsein** zu entwickeln, ist der beste Schutz vor Unfällen. R. Messner meint dazu: „*Ich suche am Berg weder die Gefahr, noch spiele ich blind mit dem Leben. Wenn ich aber in eine*

*schwierige Wand einsteige, ist es mir klar, dass ich mich in Gefahr begeben.
Unvorsichtig wäre ich nur, wenn ich mir dessen nicht bewusst wäre“*
(GUGGENBICHLER, 1984, S. 70).

Subjektive Risiken treten nach OPASCHOWSKI (2000, S. 91) dann auf, wenn Risikosportler ihre Kräfte sowie den Schwierigkeitsgrad der sportlichen Herausforderung im Verhältnis zum eigenen Können falsch einschätzen und auch nicht genügend Selbstdisziplin besitzen, um kontrolliert auf Gefahren reagieren zu können.

Nach Felix von CUBE (2000, S. 10ff.) entwickelt der Mensch von Natur aus gegenüber Neuem und Unbekanntem eine gesunde Skepsis. Die daraus entstehende Unsicherheit, mahnt ihn zu vorsichtigem Handeln. Neue Herausforderungen sollten demnach nur dann riskiert werden, wenn wir uns ihnen gewachsen fühlen. Das heißt, das Vertrauen in unsere Fähigkeiten und der erwartete positive Ausgang geben uns das Sicherheitsgefühl sich an neue Projekte heran zu wagen. Aber hinter der subjektiven Selbsteinschätzung lauert immer die Gefahr der Über- bzw. Unterforderung der eigenen Kräfte.

Felix von CUBE (2000, S. 14f.) führt folgende *fünf Risikofaktoren*, die im menschlichen Verhalten verankert sind, an:

- **Angstvermeidung**

Angst entsteht durch Unsicherheit, die man nicht abbauen kann. Die Tatsache, dass man bei Gefahr Angst verspürt, ist lebenserhaltend. Angst führt zu überlebenswichtigen Reaktionen wie Flucht oder Überwindung. Eine natürliche Angst hilft uns, nur so weit unsere Grenzen zu überschreiten, wie wir Unsicherheit in Sicherheit verwandeln können. Wo berechtigte Angst vermieden wird, wächst das Risiko.

- **Überheblichkeit**

Die meisten Menschen neigen dazu, sich selbst zu überschätzen. Diese Selbstüberschätzung vermittelt jenes trügerische Sicherheitsempfinden, das zu leichtsinnigen Handlungen verleitet, und das führt zu einem objektiv höheren Risiko. (Hochmut kommt vor dem Fall)

- **Ignoranz**

Wenn man über das Gefahrenpotential in Risikosportarten nichts weiß, subjektiv kein Risiko darin sieht, bleibt das Sicherheitsgefühl uneingeschränkt. Wer die äußeren Gefahren beim Bergsteigen nicht erkennt, geht unbekümmert ein größeres objektives (nicht subjektives) Risiko ein. Ignoranz der realen Schwierigkeiten und Gefahren kann auf Unwissenheit, leichtfertiger Unkenntnis, auf Unterschätzung der Gefahren oder auf reiner Dummheit beruhen.

- **Langeweile**

Langeweile ist der dauerhafte Zustand von Sicherheit, und damit erhöht Langeweile die Risikobereitschaft.

- **Lust**

Es ist nicht nur die Neugierlust, die zum Risiko verführt, denn Lust erweist sich in jedem Falle als Risikofaktor. Die Lust am Risiko stellt sich besonders dann ein, wenn hemmende Faktoren wie die Angst ausgeschaltet werden.

(CUBE von, Gefährliche Sicherheit. Lust und Frust des Risikos., 2000, S. 14)

Vor allem unter ExtremsportlerInnen findet man einige, die aus einem erhöhten Risiko eine erhöhte Lust beziehen (no risk - no fun). PsychologInnen sprechen hier von Risikokompensation und stellen fest, dass Maßnahmen, die die Sicherheit vergrößern, oft das Gegenteil zur Folge haben (WEISS - MERKLIN, 2002).

3.4.2 Erklärungsmodelle für Risikoverhalten

„No **risk**, no **fun**“

In diesem Kapitel soll der Frage nachgegangen werden warum sich Menschen gefährlichen Herausforderungen stellen. Das Leben an sich ist schon genügend gefährlich. Lohnt es sich daher zusätzlich noch Gefahren zu suchen, das Leben unnütz oder gar **leichtfertig** aufs Spiel zu setzen? Was kann so verlockend daran sein, mit seinem Leben zu spielen?

Diese und ähnliche Fragen werden Menschen, die etwas riskieren, immer wieder gestellt. Meist ist auch schon in der Frage die Antwort enthalten: Das sind Verrückte, Gelangweilte, Überdrüssige, Geltungssüchtige – **Abenteuertypen** eben. Das klingt für die „*Betroffenen*“ wenig schmeichelhaft, regt aber auch zum Nachdenken und

Hinterfragen an. Immerhin geht es um Motive menschlichen Handelns und Charaktermerkmale, die über den Sport hinaus Bedeutung haben.

Zur Erklärung des Risikoverhaltens bieten sich ein breites Spektrum an Theorien an. Im folgenden Kapitel habe ich einige, für das Sportklettern, im Zusammenhang mit dem Risikoerleben und Risikoverhalten, relevanten Erklärungsmodelle, genauer betrachtet. Neben den psychologischen Ansätzen und unter Berücksichtigung verhaltensbiologischer Aspekte geben sie zusammen mit der sozio – kulturellen Betrachtung einen Einblick in den „Sinn des Riskierens“.

Aktivationspsychologische Ansätze

Das von Zuckerman entwickelte „*Reizsuche*“-Konzept geht von **physiologische Bedingungsfaktoren** des Risikoverhaltens aus: Zuckerman sieht die Suche nach Spannung und Risiko, nach Neuigkeit, innerer Veränderung, überoptimaler Erregung als einen Urtrieb des Menschen – einen „*Primärtrieb nach Sinneserregung*“. Zuckermann unterscheidet dabei zwischen „*hochgradige Sinneserregungssucher*“ („*high-sensationseekers*“), die nur wenig Risiko und Erregung suchen – und „*hochgradige Risikosucher*“, die sich riskanter verhalten, häufiger gefährlichere Abenteuer suchen und sich neuartigen riskanten Leistungszielen aussetzen. Gene und Gelerntes bestimmen, ob jemand als Reiz(ver)meider oder Reizsucher durchs Leben geht (LENK, 1985, S. 107).

In seiner ursprünglichen Konzeption des **Sensation-Seeking-Konstrukts** (SSK) bezog sich Zuckerman (1964) auf das Aktivationsmodell von Hebb. Dieser ging davon aus, dass sich Menschen hinsichtlich einer Verhaltenseigenschaft – die er „*Sensation-Seeking*“ nennt – unterscheiden. Darauf aufbauend entwickelte Zuckerman zunächst die Theorie des Risikoverhaltens als eine individuumsspezifische Verhaltensdisposition: Menschen mit hohem Sollwert suchen äußere Stimulation, während Menschen mit geringem Sollwert höhere Stimulationsgrade vermeiden (KUHNS & TODT, 2003, S. 15). Gestützt wurde diese Theorie durch Experimente zu Auswirkungen **sensorischer Deprivation** (Reizverarmung). Aus der Feststellung, dass manche Personen diesen Zustand besser

ertragen, andere ihn dagegen hochaversiv erleben, leitete Zuckerman die Verhaltensdisposition des „*Sensation-Seeking*“ ab (BEIER, 2001, S. 128).

Zuckermann hat die von ihm entwickelte Theorie des (SSK), die auf der physiologischen Grundlage basiert, dahingehend erweitert (1979), indem er die Bedeutung der **limbischen Belohnungssysteme** – vor allem die Relevanz der Monoamine als Transmitter – für das SSK hervorhob. Bei „*Sensation Seekern*“ wurde eine verringerte Konzentration von Monoaminoxidase nachgewiesen, was auf eine erhöhte Konzentration von Katecholaminen (Dopamin, Serotonin, Noradrenalin) im Zentralnervensystem schließen lässt. Dadurch könnten sich stärkere Belohnungseffekte bei **neuen Eindrücken** ergeben; lerntheoretisch kann damit die Aufrechterhaltung der Eindruckssuche erklärt werden: Nicht die allgemeine zentrale Erregung im Zentralnervensystem wird durch die Stimulationssuche oder das Risikoverhalten optimiert, sondern die Aktivität des katecholaminergen Systems (KUHN & TODT, 2003, S. 16).

Das Sensation-Seeking-Motiv als Erklärungsansatz der verschiedenen Präferenzen für sozialadäquate bis -inadäquate Verhaltensweisen erwies sich auch für die Frage der **Motivation** bei riskanten Sportaktivitäten nutzbar. So fand Zuckerman (1983) **positive** Zusammenhänge zwischen Sensation-Seeking-Punktwerten und der Ausübung von Risikosportarten. Bergsteiger wiesen beispielsweise im Vergleich mit einer Kontrollgruppe höhere Sensation-Seeking-Werte sowie gleichzeitig verminderte Monoaminoxidase-Konzentrationen im Blut auf (Fowler, von Knorring und Orelund, 1980), was auf eine erhöhte **Aktivierung** des katecholaminergen Systems hindeutet und für die Folgetheorie von Zuckerman (1979) spricht (KUHN & TODT, 2003, S. 21).

Die **Neigung zum Engagement in riskanten Tätigkeiten** erscheint damit als eine zeitlich stabile und biologisch determinierte Disposition. Das „Sensation-Seeking“ als **Persönlichkeitsmerkmal** („trait“) wird definiert durch „the need for varied, novel and complex sensations and experiences and the willingness to take physical and social risks for the sake of such experience“ (ZUCKERMANN, 1979 a, S. 10). „*Risiko*“ ist dabei als die Wahrscheinlichkeit von negativen Ereignissen zu verstehen. Dementsprechend können Verhaltensunterschiede von starken und schwachen

„Sensation Seekern“ auf unterschiedlichen Risikoeinschätzungen oder unterschiedlichen Reaktionen bei ähnlich eingeschätztem Risiko resultieren (BEIER, 2001, S. 129).

Hinsichtlich der Bedeutung von **Kognitionen** stellt Zuckerman fest, dass sensationssuchendes Verhalten in neuartigen Situationen auf kognitiven Faktoren, einschließlich Wirksamkeitserwartung („efficacy expectation“), Ergebniserwartungen („outcome expectations“), Kompetenzerleben und Risikoeinschätzungen basiert (ZUCKERMAN, 1991, S. 41). Der Tendenz, sich in entsprechenden Aktivitäten zu engagieren, gehen die Erwartungen von **emotionalen Reaktionen** voraus. Der Befund: geringes Angstepfinden und intensive positive Affekte bei starken „Sensation Seekern“, gilt für schwache „Sensation Seekern“ mit „umgekehrten“ Vorzeichen.

Auch wenn starke und schwache „Sensation Seeker“ gleiche Einschätzungen in Bezug auf ein Risiko haben („outcome expectations“), unterscheiden sie sich in den **Erwartungen** hinsichtlich ihrer Reaktionen („efficacy expectation“). (ZUCKERMAN, 1991, S. 35; vgl. BEIER 2001, S. 129 f). In Anlehnung an diese Überlegung lässt sich der Hang zur „Risikosuche“ als ein umfassendes und tiefgreifendes Persönlichkeitsmerkmal einordnen (KUHNS & TODT, 2003, S. 15). Dem Reizsuche-Konzept von Zuckerman folgend, liegt die Erklärung nahe, dass Personen, die extreme und/oder riskante Sportaktivitäten nachgehen, „höhere Werte“ der Reizsuche aufweisen als diejenigen, die solche Aktivitäten nicht betreiben (ALLMER & SCHULZ, 1995, S. 66).

Kognitiver Erklärungsansatz

Das SSK ist ein eigenschaftsorientierter Ansatz, der allerdings nicht zufriedenstellend zu erklären vermag, warum manche Menschen einen ständigen Wechsel der Außenreize benötigen, um ihr eigenes optimales Aktivierungsniveau zu erreichen, andere hingegen weniger Simulation brauchen, reizarme und monotone Situationen besser ertragen und auf riskante Tätigkeiten mit Angst reagieren. Es ist nämlich keineswegs so, dass alle starken Reizsucher Extrem- oder Risikosportler sind, sondern ihr Verlangen nach SSK in **außersportlichen Tätigkeiten** (wie riskantem

Verhalten im Straßenverkehr und abweichendem Verhalten durch Drogenkonsum) (ver-)suchen (vgl. ALLMER & SCHULZ; 1995, S. 66).

Darüber hinaus scheint das Reizsuche-Konzept von Zuckerman nicht die **Bedingungen** zu berücksichtigen, unter denen das Bedürfnis nach Reizsuche die Zuwendung zu Extrem- und Risikosportaktivitäten begründet. Weiter dürfte eine Differenzierung des generalisierenden SSK unerlässlich sein, um die Beziehung zwischen Reizsuche und jeweiliger Extrem- bzw. Risikosportaktivitäten anhand **objektiver und subjektiver Risiken** sowie des Grades der Vorhersehbarkeit der Situationsbedingungen bestimmen zu können. Schließlich trennt das SSK nicht deutlich zwischen verschiedenen Aspekten des Neugierverhaltens, dem kognitiven Aspekt der **Informationssuche** und dem emotionalen Aspekt der Reizsuche (ALLMER & SCHULZ, 1995, S. 66 f.).

Die aufgezeigten Defizite des SSK veranlassten Michael Apter (1992) zur Entwicklung einer – im Unterschied zu Zuckerman – **Theorie** des Risikoerlebens und des Risikoverhaltens, der sogenannten Reversionstheorie („*Reversal Theory*“). Dabei handelt es sich ebenfalls um eine auf aktivationspsychologischen Grundlagen beruhende Theorie. Die Theorie soll Antworten auf die Fragen,

- warum Gefahr für manche so unwiderstehlich ist;
- welchen biologischen oder anderen Zwecken diese Aufregung dient (KUHN & TODT, 2003, S. 18); und
- warum immer mehr Menschen den Nervenkitzel suchen (ALLMER & SCHULZ, 1995, S. 67).

Während die Theorie des „*Sensation-Seeking*“ eine (relativ) konstante Disposition zum Risiko annimmt, verfolgt die „*Reversal Theory*“ das Konzept eines „*metamotivationalen*“ Zustandes. Das heißt im Gegensatz zu den „*optimal arousal*“-Theorien geht diese Theorie nicht vom Prinzip der Homöostase aus (es existiert kein definiertes Aktivationsniveau), sondern von **zwei Zuständen** (nämlich der Suche nach und der Vermeidung von starker Erregung), zwischen denen ein Wechseln möglich ist (BEIER, 2001, S. 158).

Die „*Reversal Theory*“ geht davon aus, dass das menschliche Verhalten inkonsistent ist. Personen verhalten sich unterschiedlich zu verschiedenen Zeitpunkten in ähnlichen Situationen (= **zeitpunktbezogene Inkonsistenz**). Sie können sich auch zu verschiedenen Zeitpunkten auf ähnliche Weise in unterschiedlichen Situationen verhalten (= **situationsbezogene Inkonsistenz**). Ferner können sie sich zu verschiedenen Zeitpunkten in ähnlichen Situationen auf ähnliche Weise – mit unterschiedlichen zugrundeliegenden Motivationen – verhalten (= **motivationsbezogene Inkonsistenz**) (BEIER, 2001, S. 137).

Weiters postuliert die „*Reversal Theory*“ ein **bistabiles System**, das aus zwei möglichen Zuständen, sogenannten „*states*“ besteht. Der Begriff „*state*“ bezeichnet den Zustand einer Person zu einem gegebenen Zeitpunkt. Die „*states*“ können sehr schnell wechseln und unterschiedlich lange dauern (Sekunden bis Tage) und durch Umwelteinflüsse, zwischenmenschliches Einwirken, kognitive Prozesse, biologische Veränderungen sowie durch die jeweiligen Motivation beeinflusst werden (BEIER, 2001, S. 137).

Dieses bistabile System beschreibt den Zusammenhang von **Aktivation** („*arousal*“: wie die Erregung erlebt wird) und dem **positiven Erleben** („*hedonic tone*“). Demnach ist es vom aktuellen „*state*“ der Person abhängig, wie die gerade gegebene Aktivierung empfunden wird. Dabei wird davon ausgegangen, dass sowohl ein (sehr) hohes wie ein (sehr) niedriges Aktivationsniveau als **unangenehm** erlebt werden kann.

Die Bezeichnungen der Zustände lauten „*anxiety*“ (= Angst) für ein als unangenehm empfundenen **hohes Aktivationsniveau** und „*boredom*“ (= Langeweile) bei **niedrigem Aktivationsniveau**. Hohe oder niedrige Aktivierung kann aber auch als **angenehm** empfunden werden. Eine als angenehm empfundene hohe Aktivierung wird mit als „*excitement*“ (= positive, freudige Erregung), eine als angenehm empfundene, niedrige Aktivierung als „*calmness*“ (= Entspannung, Ruhe) bezeichnet (BEIER, 2001, S. 137).

Ein Paar der „*metamotivationalen*“ Modi der „*Reversal Theory*“ sind der „*telic state*“ und der „*paratelic state*“. Diese Zustände sind vor allem durch die Tendenz des „*arousal-avoiding*“ (= aktivations**meidend**) bzw. „*arousal-seeking*“ (=

aktivations**suchend**) gekennzeichnet. Befindet sich eine Person im **telischen Modus**, tendiert sie dazu, Erregung zu vermeiden. Ein geringes Aktivationsniveau („*calmness*“) wird als angenehm empfunden und einem hohen Niveau („*anxiety*“) vorgezogen. Im **paratelischen Modus** besteht dagegen eine Präferenz für starke Aktivierung („*excitement*“) gegenüber geringer Aktivierung, die als Langeweile („*boredom*“) wahrgenommen wird. Die beiden Modi schließen sich gegenseitig aus, das heißt eine Person kann sich zu einem bestimmten Zeitpunkt immer nur in einem der beiden Zustände befinden. **Wechsel** zwischen den beiden Modi, sogenannte „*reversals*“ (das heißt es kommt zu einer Änderung der Interpretation des Aktivationsniveaus), können aufgrund kontingenter Ereignisse, Frustration oder (Über)sättigung erfolgen. (BEIER, 2001, S. 158)

Im Buch „*Im Rausch der Gefahr*“ beantwortet Apter (1992) die Frage, warum (immer mehr) Menschen unnötige Risiken auf sich nehmen, lapidar mit dem Hinweis, dass **jeder** Mensch ab und zu etwas Nervenkitzel braucht und **manche** Menschen eben häufiger als andere. (ALLMER & SCHULZ, 1995, S. 67) Apter gelingt es zwar nicht damit und den in diesem Zusammenhang aufgestellten **Thesen** das Verhältnis zwischen der Angst und dem Nervenkitzel aufzuklären, allerdings trägt er zur Klärung der interindividuellen Unterschiede und der Suche nach Erregung bei, wenn er meint, dass:

- die Lust am **Nervenkitzel** für die menschliche Natur etwas ganz **Grundlegendes** (also „*Normales*“) ist;
- ein Schlüsselbegriff zur Erklärung des Nervenkitzels der Begriff des „*schützenden Rahmens*“ ist, wobei dieser **schützende Rahmen** so etwas wie ein **kognitives Schema** ist, das dem Individuum in der jeweiligen Situation sagt, dass es letzten Endes sicher ist, dass ihm nichts passieren kann;
- das Vorhandensein oder das Fehlen dieses – in unterschiedlicher Form möglichen – Rahmens unter anderem bestimmt, ob die **emotionale Reaktion** auf die Erregungssituation von Angst oder positiver Erregung geprägt ist;
- es deutliche **interindividuelle Differenzen** in der Interpretation von und in der emotionalen Reaktion auf Situationen gibt, wobei es auch so etwas wie eine Pathologie der Suche nach Nervenkitzel geben kann;

- wir im täglichen Leben zwischen Suche nach Aufregung und Vermeidung von Angst hin und her **wechseln**.

Der Zusammenhang zwischen Befindlichkeit und physiologische Erregung besteht – nach Apter – darin, dass die gleiche Situation zu einem bestimmten Zeitpunkt bei der einen Person Lust (Nervenkitzel) und bei der anderen Person Unlust (Angst) bzw. Entspannung oder Langeweile hervorrufen kann. Den Unterschied zwischen Abenteuerlustigen und den meisten anderen sieht er darin, dass erstere größeres Vertrauen in die Dinge haben, die ihnen Sicherheit versprechen, sie also einen stabileren schützenden Rahmen haben (KUHN & TODT, 2003, S. 18 f.).

Motivationspsychologische Ansätze

Frankl sieht das **Wesen des Sports** darin, dass sporttreibende Menschen in Wirklichkeit nicht bestrebt sind, sich mit Konkurrenten zu messen, sondern mit sich selbst, um spannungsinduzierende **Grenzerfahrungen** aufzusuchen (FRANKL, 1973, S. 88). Der daran anknüpfende motivationspsychologische Ansatz bringt die Suche nach Spannungen in einen Zusammenhang mit „*eigentherapeutischen Maßnahmen*“ der zivilisierten Menschen. Am Beispiel des Sports im Allgemeinen und des Bergsteigens im Besonderen werden abenteuerliche Grenzerfahrungen als eine Art von „*psychophysischem Fitnesstraining*“ interpretiert. Umgeben von Wohlstand erzeugt der Mensch künstliche „*Situationen des Notstands*“, um den zivilisationsbedingten Verfall von Frustrationstoleranz entgegenzuwirken; in der Überflusgesellschaft beginnt er freiwillig „*Inseln der Askese*“ aufzuschütten, um seine Leistungsfähigkeit zu er- bzw. behalten (SCHLESKE, 1977, S. 58).

Die Grundannahme dieses Ansatzes ist, dass der Mensch nicht nur nach Ausgeglichenheit strebt, sondern auch nach **Wachstum**. Nicht der Ruhestand wird angestrebt, sondern **Spannung** wird gesucht. Dies immer dann, wenn der Mensch Ausgeglichenheit erreicht hat. Aufgrund dieser Annahme, aus der sich die Suche nach „*lustbetonter Spannung*“ als Grundmotiv vieler Freizeitaktivitäten erklären lässt, deutet Frankl das Abenteuerverhalten als Funktion, mit der der Monotonie und der emotionalen Verarmung des Alltagsleben begegnet wird.

Frankl, der selber bergstieg und (leicht) kletterte, hält das Konzept der Homöostase in der Motivationstheorie und in der Biologie für überholt: „*Der Mensch meidet nicht*

die Spannung, er sucht sie. Da er gegenwärtig in unserer Gesellschaft zu wenig findet, schafft er sie sich“ – zum Beispiel durch alpine Erlebnisse (FRANKL, 1973, S. 29). Dabei geht es nicht um Zweck-Mittel-Beziehungen im Hinblick auf Bedürfnisbefriedigung, sondern um die Dinge und Personen ihrer selbst willen. **Selbsttranszendenz** ist für Frankl ein entscheidendes Merkmal menschlicher Existenz und gleichzeitig eine notwendige Voraussetzung für Selbstverwirklichung. Der Mensch benötigt demnach eine gesunde, dosierte Spannung in Form eines Spannungsfeldes zwischen ihm und dem von ihm gesetzten Ziel – eine zu erfüllende sinnvolle Aufgabe.²⁸

Fehlt es an geeigneten Möglichkeiten, Spannung zu erleben, kommt **Langeweile** und ein Gefühl der **Sinnlosigkeit** auf. Aufgrund der gesellschaftlichen Veränderungen verläuft unser Alltagsleben eher spannungsarm, weshalb vieles an Bedürfnisbefriedigung in die **Freizeit** verlagert wird. Einseitig gefordert und körperlich nicht mehr voll ausgelastet, verlassen viele Arbeitnehmer ihren Betrieb und flüchten in außerberufliche Grenzerlebnisse. Risikosportarten, als aktive Möglichkeit einer eigentümlichen Selbstübersteigerung und Infragestellung der eigenen Grenzen, bieten ideale Betätigungsfelder, wo Spannungsauf- und -abbau befriedigt werden können. (BEIER 2001, S. 78)

In der „affluent society“ – so Frankl – „haben weite Bevölkerungsschichten zwar Geldmittel, aber keinen Lebenszweck; sie haben genug, wovon sie leben können, aber ihr Leben hat kein Wozu, eben keinen Sinn“. (FRANKL 1973, S. 30) Im Verhältnis zu früheren Zeiten bleibt dem Menschen viel Spannung und Not erspart, sodass er verlernt hat, beides zu ertragen. Aufgrund dieses **Defizits an Spannung** in unserer Gesellschaft schaffen sich die Menschen eine künstliche Spannung, unter anderem durch das Leisten von Verzicht, durch künstliche und absichtlich erzeugte Situationen des Notstands. Der biologisch unterforderte Mensch agiert freiwillig und schafft sich **künstliche Notwendigkeiten** höherer Art, indem er aus freien Stücken

²⁸ Spannung meint hier weniger ein Gefühl der Erregung oder Aktiviertheit im Sinne von „arousal“, sondern als erlebte Diskrepanz zwischen einem angestrebten (sinnvermittelnden) Ziel und dem aktuellen Zustand. Für diese Spannung trifft eher der Begriff „tension“ oder Stress bzw. die positive Form, der sogenannte „Eustress“ zu. (BEIER 2001, S.78)

von sich etwas fordert, sich etwas versagt, auf etwas verzichtet. (FRANKL 1973, S. 26)

Wie notwendig – positiv erlebte – Spannung, Aktivierung und Erregung ist, zeigt sich daran, dass jeder vierte Extremsportler (25%) die Frage, warum bei der Sportausübung freiwillig ein Wagnis eingegangen wird, mit dem Hinweis auf ein **Wohlstands-, Sattheits- und Überdrussphänomen** beantwortet. Die physische Anstrengung in der sportlichen Herausforderung wird als Antwort auf die materielle oder mentale (Über-) Sättigung verstanden (OPASCHOWSKI, 2000, S. 104). Neben dem Zweck, Notwendigkeiten zu erzeugen, geht es den Menschen auch um die Möglichkeit, die eigenen Grenzen und die Grenzen des Menschenmöglichen zu finden (FRANKL, 1973, S. 31).

Weitere motivationspsychologische Erklärungsmodelle für das Auftreten und die Qualität bestimmter Erfahrungen bieten die **erlebnisorientierten Ansätze** zur „Peak Experience“ von Maslow (1962) und das „Flow-Konzept“ von Csikszentmihayi (1975). Diese Ansätze versuchen weder über die Sinnfrage, noch über das evolutionäre Prinzip **Sicherheit**, welches sich in vier Stufen: Instinkt, Lernen, Denken und Neugier entwickelt hat (vgl. von CUBE, 2000, S. 21 ff), sondern über das Leistungs- und Erlebnismotiv Aufschluss über den Tätigkeitsanreiz, der Aktivitäten zu gehen.

Maslow (1962) definiert „*peak experiences*“ als „*moments of highest happiness and fulfillment*“ und meint hier nicht Grenzerfahrungen, die sich an der absoluten Obergrenze des eigenen oder der **menschlichen Leistungs-** oder auch Leidenschaft abspielen. Diese Definition ergänzt er im Jahr 1971 durch die Merkmale einer „*generalisation for the best moments of the human being, for the happiest moments of life, for the experiences of ecstasy, bliss, of the greatest joy*“ (Maslow 1970 zitiert nach BEIER 2001, S. 161).

Maslows Erkenntnisse resultieren aus seinen Forschungen zum Sein und zur Selbstverwirklichung. Das **Bedürfnis nach Selbstverwirklichung** bildet dabei die Spitze der von ihm entworfenen „*Bedürfnispyramide*“. Erst müssen die tieferstehenden Bedürfnisse der Menschen (wie Nahrung, Schutz, Zuneigung,

Anerkennung und ähnliches) befriedigt sein, bevor sie sich der Selbstverwirklichung zuwenden. Das zentrale Element ist die „*Seins-Erkenntnis*“ („*being cognition*“), gekennzeichnet durch die Erfahrung der Ganzheitlichkeit von Objekten und deren Losgelöstheit von Zwecken. Der Mensch strebt nach intrinsischen, idealen „*Seins-Werten*“ („*being values*“); Grenzerlebnisse sind Bestandteile dieses Prozesses, die jedoch nicht bewusst herbei geführt werden können und nur sehr selten auftreten (Maslow 1970 zitiert nach BEIER 2001, S. 161).

Obwohl die Ursachen und Auslöser von Grenzerlebnissen höchst unterschiedlich sein können, gibt es – nach Maslow – unabhängig von Kultur, Epoche, Religion oder sozialer Schicht auch **Gemeinsamkeiten**. Maslow et. al. charakterisieren Grenzerfahrungen wie folgt (vgl. BEIER 2001, S.161 f):

1. **Intensives Gefühlserleben:** Wie bereits aus der Definition von „*peak experiences*“ hervorgeht, sind darin als Hauptmerkmal starke positive Emotionen, wie Freude, Erfüllung, Glück und auch Dankbarkeit, die Grenzerfahrungen begleiten und sie von alltäglichen Erfahrungen unterscheiden, erfasst. Gleichzeitig werden negative oder hemmende Gedanken und Empfindungen verhindert.
2. **Subjektive Sicherheit:** Mit dem Ausblenden von Ängsten und Zweifeln ist das Empfinden einer subjektiven Sicherheit verbunden, die zugleich Voraussetzung für Grenzerlebnisse ist.
3. **Verschmelzung mit der Welt:** Die Person wird Teil des Ganzen, steht zugleich inmitten und über den sie umgebenden Dingen. In diesem Zustand, der mit der Losgelöstheit von persönlichen Problemen, von Pluralismus und Ambivalenz, von Meinungen und Anschauungen sowie von einer starken Konzentration geprägt ist, können die oben genannten „*being cognitions*“ und „*being values*“ erfahren werden. In diesem Idealzustand kommt die Person ihrem eigentlichen Selbst näher.
4. **Bedeutungsvolles, tiefes Erleben:** Das Erleben während einer Grenzerfahrung wird meist als sehr bedeutsam, wichtig und wertvoll angesehen. Trotz der Bedeutung und Wertigkeit des Erlebens wird das Handeln bei Grenzerfahrungen häufig als spielerisch und mühelos empfunden.
5. **Unerwartetes und plötzliches, kurzzeitiges Auftreten:** Grenzerfahrungen kommen unerwartet und plötzlich und sind von kurzer Dauer. Sie können nicht bewusst herbeigeführt, länger hinausgezögert oder festgehalten werden. Die Person

befindet sich in einem Zustand des Fließens („floating“) und des Gehenlassens („letting go“).

6. Veränderte Wahrnehmung von Zeit und Raum: Eine gleiche Zeitspanne kann als extrem kurz oder sehr lang empfunden werden. Es kommt zu einem Gefühl der Unendlichkeit.

7. Erhöhte Kreativität, Expressivität und Spontaneität: Während Grenzerfahrungen empfindet sich der Mensch häufig als „creative center of his own activities“. Begünstigt wird dies durch das Gefühl der Ungezwungenheit und der Freiheit von Beschränkungen.

8. Unbeschreibbarkeit: Grenzerfahrungen treffend zu beschreiben, ist schwer. Nach Maslow (1962) ist eine Kommunikation über solche Erfahrungen nur möglich, wenn beide Seiten bereits derartige Erfahrungen gemacht haben bzw. wenn statt der rational-analytischen Sprache eine mehr poetisch-metaphorische Ausdrucksweise verwendet wird.

Grenzerfahrungen können durch **viele Situationen** hervorgerufen werden. Sie sind nicht an bestimmte Handlungen oder bestimmte Zeitpunkte oder Orte gebunden. Den Situationen ist gemeinsam, dass sie **positive Emotionen** ermöglichen und ein Gefühl der subjektiven Perfektion, das auf den **eigenen Wertmaßstäben** basiert. Die betreffenden Personen nehmen die ausgeführte Handlung als subjektiv optimal für den aktuellen Könnens- und Wissensstand wahr (MASLOW 1971 zitiert nach BEIER 2001, S. 163).

Anders als Maslow richtet Csikszentmihalyi (1975) das Hauptaugenmerk bei der Frage, warum bestimmte Aktivitäten trotz Anstrengung und Risiko mit intensiver Lust durchgeführt werden, auf das „Flow-Erlebnis“ – was soviel heißt wie: Jenseits von Angst und Langeweile im Tun aufgehen! Deutlichstes Anzeichen für das Auftreten außergewöhnlicher Emotionszuständen – kurz dem **Flow-Erlebnis** ist das Verschmelzen zwischen Handlung und Bewusstsein. (CSIKSZENTMIHALYI, 1999, S. 61)²⁹ Der Mensch, welcher sich im „Flow-Zustand“ befindet, ist sich seiner

²⁹ Damit Erleben und Handeln mit dem Bewusstsein verschmelzen können, muss die Aufgabe zu bewältigen sein: „Schätzt eine Person die Handlungsanforderungen als so schwierig ein, dass sie ihre Fähigkeiten übersteigen, wird die resultierende Spannung als Angst erlebt; liegt das Fähigkeitsniveau höher, aber immer noch nicht auf der Höhe der Anforderungen, wird die Situation mit Sorge beobachtet. Flow stellt sich dann ein, wenn

Handlungen bewusst, nicht aber seiner selbst. Csikszentmihalyi umschreibt dieses Erleben als „*Verlust des Selbst*“, „*Selbstvergessenheit*“, „*Verlust des Bewusstseins seiner Selbst*“, als „*Transzendieren der Individualität*“ oder als „*Verschmelzen mit der Welt*“ (CSIKSZENTMIHALYI, 1999, S. 67).

Wenn ein Mensch in einer Aktivität auf diese Weise „*versinkt*“, werden „*selbstische*“ Betrachtungen irrelevant. Im „*Flow-Zustand*“ kommt es aber nicht zu einem Verlust des Bewusstseins über den eigenen Körper, der Körperfunktionen oder der eigenen Handlungen. Für den **Moment** „*verloren*“ geht das „*Selbst-Konstrukt*“, als die vermittelnde Größe zwischen Stimulus und Response. Die ganze **ungeteilte Aufmerksamkeit** ist auf ein einziges Stimulusfeld konzentriert und nur auf eine bestimmte Tätigkeit eingeschränkt.

Unterbrochen wird der „*Flow-Zustand*“, wenn geteilte Aufmerksamkeit auftritt, sobald die eigene Aktivität „*von außen*“ gesehen wird und im gewissen Sinn dadurch Realität eintritt, löst sich der Zustand der Selbstvergessenheit auf. Kalkulierte Gefahr und Risiko können einerseits zur **optimalen Konzentration** und damit zum Eintreten des „*Flow-Zustandes*“ führen, gleichzeitig kann durch ein zu großes Auftreten von Gefahr das Eindringen von Realität begünstigt werden, was zu einer Aufhebung eben dieses Zustandes führt (CSIKSZENTMIHALYI, 1999, S. 66). Daher ist es auch schwierig, den „*Flow*“ über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten.

Ein weiteres Merkmal des „*Flow*“ ist, dass die Tätigkeit um ihrer **selbst willen** mit formeller und beträchtlicher Energieaufwendung gemacht wird und gleichzeitig auch nicht eine konventionelle Belohnung in Aussicht stellt. Eine solche Tätigkeit bezeichnet Csikszentmihalyi als „*autotelische*“ Tätigkeit (aus dem griechischen „*auto*“ = selbst und „*telos*“ = Ziel, Absicht) (CSIKSZENTMIHALYI, 1999, S. 30 und S. 72).

die Handlungsanforderungen und Möglichkeiten der Situation mit den Fähigkeiten der Person im Gleichgewicht stehen“ (CSIKSZENTMIHALYI 1999, S. 75). Wenn dies nicht der Fall ist, so sind Langeweile oder Angst die Folge.

Erklärungsansatz der biologischen Verhaltensforschung

Aus dem Blickwinkel der biologischen Verhaltensforschung wächst Risikobereitschaft aus dem Sicherheitsbedürfnis. Erklärt werden soll gewissermaßen ein Paradoxon: Der Mensch sucht das **Risiko** (das sich im **Unbekannten** manifestiert) auf, um **Sicherheit** (die sich im **Bekanntem** widerspiegelt) zu gewinnen (vgl. CUBE von, 2000, S. 11 ff).

Das „*Sicherheits-Risiko-Gesetz*“ (CUBE von, Gefährliche Sicherheit. Lust und Frust des Risikos., 2000) besagt: Je größer die Sicherheit, desto Größer das Risiko. Das Phänomen hierbei ist die – triebhafte – **Neugier**³⁰ des Menschen gegenüber dem nicht erforschten Neuen. Neues zu finden und einzuverleiben löst offenbar eine „*Gier*“ bei der **Suche nach Grenzen** aus. Der dadurch sich abzeichnende Weg intendiert die Erweiterung von Grenzen, strebt nach Wachstum und Veränderung.

Von anderen Wesen unterscheidet sich der Mensch vor allem dadurch, dass er einerseits versucht, Grenzen aufzubauen, und andererseits danach strebt, Grenzen zu überwinden. Ohne Letzteres gäbe es keine **Weiterentwicklung**, sowohl im persönlichen als auch im gesellschaftlichen Bereich.³¹ **Grenzüberschreitung** stellt einen **Archetypus** dar, der von Kindheit an, wenn die unmittelbare Umgebung erforscht und die eigenen beschränkten Möglichkeiten erprobt werden, ein Leben lang weiter wirkt, und dafür sorgt, dass der Mensch nie zur Ruhe kommt. Schon in der frühkindlichen Entwicklung ist das Ausloten der Grenzen eine wichtige Lernerfahrung.

Wagemut, Probier- und **Experimentierfreude** und Neugier sind schon immer ein innerer Motor von EntdeckerInnen und ErfinderInnen gewesen. Für Apter ist das freiwillige Eingehen von Risiken eine Voraussetzung für die Weiterentwicklung von Kultur und Gesellschaft: „*Pioniere und Erneuerer müssen Risiken eingehen*“

30 Entwicklungspsychologen verstehen unter „Neugier“ die Suche nach Neuem und unterscheiden drei Verhaltensweisen: Explorieren, Variation des Verhaltens und Umdeuten der Gegenstände oder Situationen. Neugier ist demzufolge ein Bedürfnis (= Trieb) des Menschen und wird im Erkunden von Neuem und Ungewohntem (Ungewöhnlichem) befriedigt (NEUMANN, 1999, S. 68).

31 Die menschliche Geschichte ist auch eine Geschichte der Grenzen und der Versuche ihrer Überwindung. Um Grenzen zu überschreiten und neues unbekanntes Terrain zu betreten, bedarf es nicht nur an Mut und Neugierverhalten, sondern eben auch an Risikobereitschaft.

(APTER 1994, S. 223) Entdecker, Forscher und Künstler leben seit jeher nach diesem **Lebensprinzip**. Wo Risikolust und Unternehmergeist erlahmen oder unterdrückt werden, wie z.B. in totalitären Systemen, ist das gesellschaftliche Leben in Frage gestellt, droht Stagnation (APTER, 1994, S. 224).

Der Mensch strebt einerseits nach Sicherheit und Geborgenheit, andererseits nach Abenteuer und Risiko und insofern nach Grenzüberschreitung. Diese – für das Verständnis von Risikoverhalten wesentlichen – **Motive** scheinen im **Widerspruch** zu stehen. Aus Sicht der Verhaltenbiologie ist der Mensch nur dann bereit, Grenzen zu überschreiten und Unsicherheit auf sich zu nehmen, wenn er sich sicher fühlt, dass seine Grundbedürfnisse abgedeckt sind. Risiko nicht um jeden Preis, sondern nur im Eintausch gegen Sicherheit.³² **Wissenserwerb** ist somit Ziel des Eingehens von Unsicherheit.

Der – wie die Erfahrung lehrt – Zugewinn an Sicherheit beflügelt die **Neugier** als jene **Antriebskraft**, die Pioniergeist und Forschungsdrang weckt (vgl. von CUBE 2000, S. 28). Das Neue und Unbekannte löst Unsicherheit aus und übt somit einen gewissen **Anreiz** aus. Je „*neuer*“ die Situation oder das Umfeld, desto größer ist der Reiz. Dies kann das „*ewige Eis*“, eine „*aalglatte Wand*“ oder ein „*neues Ufer*“ sein. Die Neugier zielt letztlich auf das Gewinnen von Sicherheit, denn Unsicherheit macht Angst. „*Das Neue bereitet nur dann Lust, wenn wir es aus der Sicherheit heraus erfahren*“ (CUBE von, 1995, S. 32).

Risiko- bzw. Extremsportarten bieten hierfür ein großes Betätigungsfeld. Für das Ausleben der Probier- und Experimentierfreude muss allerdings ein gewisses Risiko in Kauf genommen werden. Das vermittelt ein besonderes **Hochgefühl**. Zum Ausprobieren gehört der **Mut**, sich so weit wie möglich nach vorne zu wagen. Ganz bewusst suchen also Menschen das Risiko, um Unbekanntes, Gefährliches in Bekanntes, Berechenbares und Vertrautes zu verwandeln. Für von Cube trägt das unmittelbare „*Sich-Bewähren*“ in konkreten Situationen einen wesentlichen Teil zum

32 Daraus schließt Neumann, dass Wagnisse (Risiken) als eine Form des diverseren Neugierverhaltens verstanden werden können, in denen sich ein aktives Suchverhalten nach Neuem zeigt. Im Unterschied zu anderen explorativen Tätigkeiten geht es beim Wagen (Riskieren) weniger um materielle Erfahrungen, sondern um Selbsterfahrungen, die in der tätigen Auseinandersetzung als spannend und lustbringend erlebt werden (NEUMANN, 1999, S. 70 f).

Erlangen von Sicherheit bei³³ (von CUBE 1990, S. 12). Besonders beim Klettern, wo ein Sturzrisiko bewusst in Kauf genommen wird, spielt dieses Aufgeben und Wiedererlangen von Sicherheit eine große Rolle³⁴ (GRUBER, 1997, S. 155 f.).

Zu viel Risiko macht Angst, aber bei zu wenig Risiko im Leben breitet sich Langeweile aus. In Kategorien des „*Sicherheits-Risiko-Gesetzes*“ heißt dies, dass totale Sicherheit ein totales Risiko ist.³⁵ Also müssen Risikobereitschaft und Sicherheitsbedürfnis in eine **Balance** gebracht werden. Mit der Annahme, dass Risiko- und Sicherheitsbedürfnis in der westlichen Gesellschaft aus dem Gleichgewicht geraten sind, kann der rege Zulauf zu Risikosportarten erklärt werden. Die Menschen haben das subjektive Gefühl, physisch nicht mehr ausreichend gefordert, ja unausgelastet zu sein.

Psychoanalytischer Erklärungsansatz zum Risikoerleben

Michael Balint war einer der ersten, der sich mit dem Begriff „*thrill*“ in seinem Buch „*Angst-Lust und Regression*“ (1959) auseinandersetzte. Sein Ansatz ist psychoanalytisch; das heißt ihn interessieren bestimmte Gruppen von Aktivitäten [beispielsweise (i) Sportarten, die hohe Geschwindigkeiten implizieren, oder (ii) exponierte Situationen oder (iii) kitzelige Situationen]. Das englische Wort „*thrill*“ lässt sich ins Deutsche nicht angemessen übersetzen; es bedeutet Angstlust, Spannungsreiz, Nervenkitzel oder Wagnis. Das Verb „*thrill*“ wird sowohl in der aktiven Form „*it is thrilling*“ (= es ist erregend) als auch in der passiven Form „*I am thrilled*“ (= ich werde durchschauert) gebraucht. Die Mischung aus Furcht, Wonne und zuversichtlicher Hoffnung angesichts einer äußeren Gefahr ist das Grundelement jeder Angstlust („*thrill*“)³⁶ (BALINT, 1988, S. 21).

33 Das Vertraut-Werden mit den Dingen gipfelt im Vertraut-Sein, und diese Befriedigung des Neugierbedürfnisses hat positive Emotionen zur Folge (von CUBE, 1990, S. 40 zitiert nach NEUMANN, 1999, S. 70).

34 „Warum ist Klettern so lustvoll? Weil man bei jedem Schritt Unsicherheit in Sicherheit verwandelt“ (von CUBE, 1990, S. 47).

35 Wenn der Mensch weiß um die Zukunft, aber nicht weiß, was sie bringt, wird er völlig unsicher. Diese Unsicherheit, die mit einem Verlust an (innerem) Halt einhergeht, weckt in einem das Gefühl totaler Sicherheit: den Glauben (vgl. von CUBE 2000, S. 17).

36 Für Opaschowski könnte der „*thrill*“ eine Maßeinheit für das künftige Erlebniszeitalter werden (OPASCHOWSKI 2000, S. 43).

Durch die Überwindung der Angst wird ein Spannungsreiz, der als unangenehm empfunden wurde, in ein positiv prickelndes Gefühl der Begeisterung umgewandelt. Eine persönliche Befriedigung ist die Folge, wenn ein Sieg über die widrigen Umstände und die Elemente der Natur errungen wurde (ebd., S. 28). Balint bezeichnet diese aus den Wechselwirkungen von Lust und Unlust, Anreiz und Angst, Erregung und Aufregung hervorgehende **Angstlust** als „*Philobatie*“ und erstellt zwei extrem polare Persönlichkeitsmuster: Den **philobatischen Typus** als risikofreudige, den **oknophilen Typus** als risikomeidende Persönlichkeit.

Seiner Meinung nach haben beide Persönlichkeitszüge ihre **Wurzeln** in der frühen **Kindheit**. Die Differenzierung entsteht während der Trennungsphase aus der symbiotischen Einheit. Die hierbei ausgelösten **Trennungsängste** werden auf unterschiedliche Weise bewältigt. Der Oknophile reagiert mit Anklammern; er ist bemüht, über Nähe und soziale Beziehungen die erworbene Sicherheit festzuhalten. Er meidet Verunsicherungen. Der Philobat baut seine Sicherheit auf, indem er dem Risiko aktiv begegnet. Der Reiz des Abenteurers liegt in der Bewältigung der Gefahrensituation, der er sich allerdings jedes Mal aufs Neue stellen muss, um sein Ego zu stärken³⁷ (vgl. BALINT 1988, S. 24 ff).

Das Ausmaß durchgestandener Ängste erhöht die eigene Größe; Angst (vorher) und Lust (nachher) gehen eine **schicksalhafte Verbindung** ein: Jeder bestandene Nervenkitzel ist eine wichtige Etappe der Autonomieentwicklung (OPASCHOWSKI, 2000, S. 43). Im Laufe der Ontogenese differenziert sich die Ambivalenz Lust/Unlust weiter aus. Lust wird als Hochstimmung, Zuneigung und anregend empfunden; Unlust als Ärger, Abscheu und Furcht. Balint stellt darüber hinaus die Beziehung zwischen Risikofreude und Sicherheitsstreben in den Vordergrund (KUHN & TODT, 2003, S. 13).

In Anlehnung an die Typenlehre von Balint (1991) lassen sich drei verschiedene „*Thriller*“ unterscheiden (OPASCHOWSKI 2000, S. 44 f):³⁸

³⁷ Balint konzentrierte sich in seinen Untersuchungen nicht auf Risikosportarten, sondern auf Jahrmarktstreiben, geschwindigkeitsbezogene Sportarten, exponierte Situationen (wie das Zähmen wilder Tiere, das Reisen in unbekannte Länder) sowie das Einlassen auf neue Sexualpartner (besonders wenn diese einer anderen Volkszugehörigkeit bzw. Religion angehören).

³⁸ Jahrhundertlang war es üblich, dass Artisten, Akrobaten, Gaukler, Seiltänzer („funambuli“) oder sattellose Reiter („desultores“) bei den Zuschauern Spannungsreize weckten. Die Zuschauer blieben dabei passiv und

1. **Aggressive Thriller:** Sie bieten Gelegenheit zum Erproben der rohen Kraft und haben ihren Ursprung in den Wurf- und Schießbuden auf Jahrmärkten. Hier darf ganz legal zertrümmert und geschossen werden. Aggressive Thriller stellen ein **Sicherheitsventil** für aufgestaute Gefühlsregungen und Spannungen dar, die im Arbeitsalltag unbefriedigt bleiben müssen und auf periodische Entlastungsmöglichkeiten in Freizeitsituationen angewiesen sind. Auf dem Sport- und Spielplatz, bei Krimis und beim Videospiele darf man den Aggressionen freien Lauf lassen.

2. **Thriller mit Gleichgewichtsstörungen:** Dabei wird eine bestimmte Form von Angst geweckt, die sich als Verlust des Gleichgewichts, der Standfestigkeit und des zuverlässigen Kontakts mit dem sicheren Erdboden beschreiben lassen. Immer schneller, höher und extremer werdende Achter-, Looping-, Berg- und Talbahnen verursachen Schwindelgefühle und dienen nur einem Ziel: dem angstvollen Aufstieg und dem lustvollen Absturz.

3. **Thriller mit Glücksspielcharakter:** Hinter dem breiten Spektrum an Glücksspielen verbirgt sich der archaische Glaube an das Glück und an übernatürliche Kräfte. Das absichtliche Sich-dem-Glück-Risiko-Wagnis-Aussetzen ist verbunden mit der zuversichtlichen Hoffnung, dass alles schließlich gut und glücklich enden werde.

Die zwei wichtigen Erfahrungen der „*Angstlust*“, die unabhängig vom Auslöser in Erinnerung bleiben, sind: erstens die **Spannungen**, die unter gerade noch erträglichen Bedingungen abreagiert werden können; und zweitens das vermittelte **Erfolgsenerlebnis**, mit den eigenen Ängsten fertig zu werden und das Leben somit als Herausforderung annehmen zu können. Diese Einsicht macht sich die **Erlebnisindustrie** zu nutze, indem sie mit immer neuen Attraktionen aufwartet, die alle die Gewissheit suggerieren, dass der Konsument nach dem traumatischen „*thrill*“ seine Sicherheit wieder zurück gewinnt (OPASCHOWSKI, 2000, S. 46).

erlebten den Nervenkitzel durch Identifikation. Erst im 19. Jahrhundert – mit dem Aufkommen des modernen Sports in England und des Alpinismus in der Schweiz – wurden die Zuschauer zu Akteure. (OPASCHOWSKI, 2000, S. 43).

Tatsächlich ist die **Überwindung der eigenen Ängste** eine wesentlich **Triebfeder** bei der Umsetzung alpinistischer Unternehmungen vieler Extremalpinisten. Aufmuth weist darauf hin, dass die **auffällige Furchtlosigkeit** vieler ExtrembergsteigerInnen als das Ergebnis einer wirksamen **Angstverdrängung** aufgefasst werden kann (AUFMUTH 1988, S. 70). Die Wurzeln der Angst liegen meist in der frühen Kindheit. Die „*Lust an der Angst*“ besteht darin, dass die KletterIn ihr „*feiges Ich*“ überwindet und sich somit mit dem „*ängstlichen Ich*“ versöhnt (AUFMUTH, 1988, S. 66).³⁹

Das Prinzip „*Aufsteigen/Fallen/Aufgefangenwerden*“ ist das „*Geheimnis*“ der Angstlust, welche eine wesentliche Komponente bei der Ausübung vieler Risikosportarten darstellt. Zu den spannungsvollen Momenten des Lebens gehören Angst- und **Glücksgefühle**.⁴⁰ Bungee-Jumping (eine neue Form des kurzfristigen Adrenalinschocks) wird oft mit dem Erlebnis eines Kindes verglichen, das von den Eltern in die Luft geworfen und wieder aufgefangen wird. Auf dem Gipfelpunkt zeigt das Kind ein ängstliches Gesicht, dann folgt ein begeistertes Jauchzen. Nach dem Auffangen ruft es: „*Mach´s noch einmal!*“ (OPASCHOWSKI, 2000, S. 99). Mitunter wird RisikosportlerInnen ein geradezu **pathologisches Bedürfnis** nach Grenzerfahrung unterstellt: „*Diese Menschen versuchen, eine tief sitzende Angst zu vertreiben; sie kompensieren, sie agieren zwanghaft eine ödipale Fixierung aus, sie sind ´risikogeil*“ (vgl. Csicszentmihalyi 1992 nach OPASCHOWSKI, 2000, S. 88).. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass RisikosportlerInnen ganz im **Gegenteil** positiv motiviert und fähig sind, mögliche Gefahren auf ein Minimum zu reduzieren und die Risiken unter Kontrolle zu halten. Ein kalkulierbares Wagnis eingehen heißt, ein **hohes Gefahrenbewusstsein** haben.

Wagemutige lieben ihr Leben und riskieren keineswegs Kopf und Kragen. „*Ich würde das Bergsteigen statt als riskantes Spiel eher als kalkuliertes Risiko bezeichnen. Der Nervenkitzel beim Bergsteigen fließt in eine Gefahrensituation ein, und dann setzen Sie Ihr Können ein, um dieser Gefahr zu begegnen*“. (BONINGTON

39 Auch Frankl antwortet auf die Frage, was ihn zum Klettern bewogen habe: „Offen gesagt, die Angst davor“(AUFMUTH 1988, S. 61).

40 Risikosportler können bis an den „Rand der Gefahr“ gehen und sich glücklich fühlen. Gesucht wird eher ein Leben mit Spaß als ein Leben in Gefah. (OPASCHOWSKI 2000, S. 96).

1986) Für Bonington ist Bergsteigen folglich „*kein Roulette-Spiel*“ (ALLMER & SCHULZ, 1995, S. 80). Was von der Außenperspektive betrachtet den Eindruck eines gewagten Spieles mit dem eigenen Leben erweckt, entpuppt sich also bloß als Austesten der persönlichen Risikogrenzen unter der Prämisse der Risikominimierung. Bestehen bleibt aber ein gewisses **Restrisiko**, das aus dem Aufsuchen von Situationen resultiert, die nicht hundertprozentige Lebensgarantie beinhalten. Hierin, in diesem Maß an Risiko, das von anderen aus Gründen der Vernunft bzw. der Verantwortung oder aus purer Angst nicht eingegangen wird, liegt der Anreiz für Extrem- und Risikosportler (ALLMER & SCHULZ, 1995, S. 79).

Multikausaler Erklärungsansatz

Aufmuth sieht die Bereitschaft zum Risiko oder die „*Lust am Risiko*“ in mehreren Faktoren begründet. Teilweise sei sie im **Charakter** des Menschen verankert: „*Dabei geht es nicht um eine vorübergehende Neigung, die mit den Jahren vergeht; oftmals erweist sich das Risikobedürfnis als eine fest verwurzelte Charaktereigenschaft, die sich bei manchen Menschen wie eine innerliche Leitlinie durch den Lebenslauf hindurch zieht*“. Aufmuth spricht von regelrechten „*Risikokarrieren*“ und meint damit jene Akteure, die sich in mehreren Risikosportarten bewähren (AUFMUTH, 1985, S. 91 f.).

Leidenschaftliche Extrem- und RisikosportInnen sind fortwährende GrenzgängerInnen. „*Der Extreme ändert zwar das Betätigungsfeld, aber er bleibt weiterhin extrem, er bleibt risikobedürftig*“ (AUFMUTH, 1985, S. 92). Die „*Risikolust*“, das Hingezogensein zur Gefahr, der magische Drang, das „*Unmögliche*“ zu wagen, stehen in bemerkenswerter Wechselbeziehung zu den Eigenschaften Kompromisslosigkeit, Härte und Reizhunger. Solche **markanten** Persönlichkeitszüge, wie sie für viele passionierte KletterInnen und andere RisikosportlerInnen kennzeichnend sind, sind für Aufmuth aber nicht rein genetisch bedingt. Vielmehr seien hierfür auch die Wirkung von **Umweltbedingungen**, speziell die Einflüsse während der Kinderjahre, maßgebend. Neben angeborenen Faktoren und dem persönlichen Lebensschicksal (etwa Traumata der frühen Kindheit), seien es auch die veränderten Lebensbedingungen (Struktur- und

Wertewandel) in unserer heutigen Gesellschaft, die Risikofreude fordern und damit den Trend zu ausgeprägten Risikosportarten erklären (ebd., S. 91 f).

3.4.3 Risikosport im gesellschaftlichen Umfeld

Der Risikosport erfährt spätestens seit den 90er Jahren des vergangenen Jahrhunderts einen Höhenflug in der sportiven Freizeitkultur. Zu gleichen Zeit etwa ist der Begriff der **Risikogesellschaft** von den Sozialwissenschaften aufgenommen und auch kontrovers diskutiert worden. Die häufige Verwendung der Begriffe „*Risikogesellschaft*“ und „*Risikosport*“ verführt zunächst dazu, beide in einem Kontext zu betrachten. Aber ist ein Zusammenhang oder gar seine logische Konsequenz – also verkürzt formuliert ohne Risiko – Gesellschaft kein Risiko- Sport verifizierbar? (RUMMELT, 2003, S. 203).

Eine mögliche **These** zur Beantwortung der von Rummelt als Theorie eines Primats der Risikogesellschaft formulierten Frage ist, dass der „*gesellschaftliche Nährboden für den Risikosport die Risikoerlebnis-, Wohlstands- und Multioptionsgesellschaft mit den Prozessen der Individualisierung, Pluralisierung, Differenzierung und Globalisierung*“ ist (RUMMELT 2003, S. 206). Rummelt lenkt hierbei seinen soziologisch-diagnostischen Blick auch auf die gesellschaftliche Veränderung des 20. Jahrhunderts, die eine ungeheure **Optionsvielfalt** hervor gebracht und den Entscheidungsfreiraum des Individuums enorm erweitert haben.

Die Chancenvielfalt brachte aber gleichzeitig **neue Risiken** mit sich, die wiederum zu einer **Verunsicherung** führten. Da in der Risikogesellschaft das Unwahrscheinliche wahrscheinlich, das Unnormale normal und das Unsichere sicher wird, ist der Umgang mit Angst und Unsicherheit „*Risikomanagement*“ eine zivilisatorische Notwendigkeit bzw. eine „*soziale Basiserfahrung*“ (Luhmann 1991 zit. nach RUMMELT, 2003, S. 204).

Das Leben in der Risikogesellschaft setzt eine „*neue Kultur der Selbständigkeit*“ voraus. Der Risikobegriff kann also nicht länger nur negativ und pessimistisch besetzt werden, sondern muss, um mit den gesellschaftlichen Veränderungsprozessen Schritt halten zu können, auch als **Chance** gesehen werden. (vgl. OPASCHOWSKI

2000, S. 36) Die gesellschaftliche Transformation des Risikos zur Chance führt zu einem **neuen Werte- und Leistungsverständnis**; eine „*Kultur des kreativen Scheiterns*“ in der jeder die Chance bekommt, „*immer wieder neu anzufangen*“, ohne Diskriminierungen befürchten zu müssen ist in Entstehung (vgl. ebd. S. 38).

Die Gleichung „*Risiko = Chance*“ ist pointiert formuliert die **Erfolgsformel** der Risikogesellschaft. Das „*und*“ bedeutet die Gleichzeitigkeit von neuen Risiken und Chancen, das „*Istgleichzeichen*“ ist der kategorische Imperativ zeitgleich bestehender Optionen und Entscheidungszwängen für jeden Einzelnen mit Nebenfolgen für die gesellschaftliche Stabilität (vgl. RUMMELT, 2003, S. 205).

Das bedeutet aber keineswegs, dass mit der Chance im Risiko ein Allheilmittel für die Menschheit gefunden ist.⁴¹ Es wird dadurch aber plausibel, warum nicht nur ein Sporttreiben in der Natur, sondern auch auf künstlichen und wetterunabhängigen Anlagen gefragt ist; gesucht wird der Reiz von Individualsportarten „*und*“ der gleichzeitige Wunsch von unverbindlichen Sozialkontakten, die Nutzung der technologisch besten Ausrüstung, um im Risikosport das Risiko zu minimieren, und der gleichzeitige Versuch, mit der Hightechausrüstung den Risikoreichtum auszukosten und das (Rest-)Risiko zu bezwingen.⁴²

3.4.3.1 Sicherheit und Risiko

Risiko ist in unserer Gesellschaft ein höchst **ambivalenter Begriff**. Der moralische Zeigefinger des gesellschaftlichen Sicherheitsverlangens auf der einen Seite, steht auf der anderen Seite die Sehnsucht des Menschen gegenüber, sich in seiner Gesamtheit zu erleben, also auch in seinen Grenzen, mitsamt den damit verbundenen Abenteuern und Risiken. Der Begriff „*Sicherheit*“ hat heute Hochkonjunktur, und manchmal ist es beinahe unheimlich, was sich im öffentlichen und politischen Diskurs hinter diesem Begriff alles versteckt. Andererseits und vielleicht sogar als

41 „Wir leben in der Welt des 'und' und denken in den Kategorien des 'entweder/oder'“ (BECK 1993, S. 12 zitiert nach RUMMELT 2003, S. 205).

42 Kurz: Der Versportlichungsprozess der Gesellschaft geht mit der „Entsportung des Sports“ einher (vgl. RUMMELT 2003, S. 204).

Reaktion darauf erfreuen sich Risikosportarten einer gewissen Beliebtheit (vgl. TÖCHTERLE & EINWANGER, 2004, S 237 f.).

Empirische Befunde

Soziodemographische Daten aus den ersten empirischen Untersuchungen zu Risikosportarten (Aufmuth, 1989; Allmer, 1995; Steffgen & Schwenkmezger, 1995; Rupe, 2000 und Opascholwski, 2002) weisen darauf hin, dass Trendsportler – und hier insbesondere die Abenteuer-, Risiko- und Extremsportler – soziostrukturell zur **mittleren bis oberen Mittelschicht** gehören. Sie sind „trendige“ Vertreter der „X und @- Generation“, die (mehr oder weniger) nichts anderes als Wohlstand kennen gelernt haben (RUMMELT; 2003, S. 208).

Die sich als „Fit- und Funsociety“ deklarierende Gruppe setzt sich überwiegend aus Studierende, Singles, Selbstständige und Manager zusammen, deren sportive, nonkonformistische, erlebnis- und risikoorientierte **Lebensstilindikatoren** „Fitness, Coolness und Cleverness“ heißen. Ihre **Lebensmaxime** äußern sich deutlich in den Slogans „no risk, no fun“, „fit for fun“ und „fun and flow“. Sie sind leistungsbereit, flexibel, zuverlässig, mobil und lieben Action, Party und das Internet (ebd. S. 208). BETTE (2004) geht in seiner soziologisch - gesellschaftstheoretischen Untersuchung „X-treme“ folgender Frage nach: Welche sozialen Konstellationen bedingen die Attraktivität von Risikosportarten und Abenteuerverhalten?

Anhand seiner Thesen und Ergänzungen von anderen Autorinnen, wird im Folgenden die Zunahme von Risikosportarten genauer und strukturierter diskutiert:

Zunehmende Sicherheit – Langeweile, Leere, Routine

Extremsport ist ein Programm, das der gesellschaftlich erzeugten Routine und Langeweile gezielt eine vitalisierende Spannungsofferte entgegensetzt. Menschen entziehen sich dem alltäglichen Einerlei, suchen bewusst außeralltägliche Situationen auf und lassen sich dort auf Risiko und Wagnis ein.

Risiko als Phänomen unserer Zeit

Moderne Gesellschaften erzeugen nach Bette (2004, S. 15ff.) durch Bürokratisierung und Routinisierung eine durchaus positiv erlebte Sicherheit. Die Beschäftigungslage in der Wirtschaft erlaubt eine Trennung von Arbeit und (bezahlter) Freizeit. Der Wohlfahrtsstaat ist bemüht, eine sichere Versorgung für immer mehr Menschen herzustellen. Die Absicherung der Zukunft wird durch **Versicherungen** abgedeckt. **Schadensverhinderung, Risikominimierung** und Risikokompensation sind Schlagwörter, die ein über die Gegenwart hinausreichendes Systemvertrauen erzeugen. Die Kehrseite von Sicherheit, Routine, Handlungsentlastung und Systemvertrauen heißt jedoch „*Langeweile und Leere*“. Gefühle einer sinnentleerten Gegenwart, einer irritierenden Lustlosigkeit und inneren Unruhe sind Erfahrungen, die sich aus dem veränderten Verhältnis von Individuum und Gesellschaft ergeben. Die Moderne produziert nicht nur einen Sicherheits- und **Risikominimierungsbedarf**. Sie erzeugt in Reaktion darauf auch einen Bedarf an Risiko-, Ungewissheits- und Angsterfahrungen. Angst erscheint nicht mehr nur als unangenehme Gefühlregung, die es zu vermeiden gilt, sie hat vielmehr stimulierende Wirkung, um Gefühle der Langeweile und der Leere zu vertreiben, um so das eigene Lebendigkeitsgefühl zu steigern. (vgl. „Angstlust“). Der moderne Risikosport ist deshalb nach Bette (2004, S. 20) als eine „*Kulturtechnik der Lebensbejahung*“ anzusehen. Auch Aufmuth sieht in diesem Sinn Klettern als soziologische Kompensation: BergsteigerInnen und in gewissem Sinn auch KletterInnen gleichen demnach eine mangelnde Integration „*in die gegenwärtige bürokratisierte und verwaltete, kaum noch freie Entscheidungen und Handlungen sowie natürliches Leben erlaubende industrielle Leistungsgesellschaft*“ aus. Es geht dabei auch um die Befriedigung eines besonders stark ausgeprägten Vitalitätsverlangens und „*Lebenshungers*“ durch das demonstrative Bestehen von Gefahren und Herausforderungen. Je größer die Gefahr, desto größer das Gefühl echten Lebens (AUFMUTH, 1985, S. 108).

Diese These entspricht der weitgehend konsensfähigen Annahme, dass zwischen den soziokulturellen Rahmenbedingungen der individuellen Lebensgestaltung und der Konjunktur risikobetonter Bewegungsformen ein Zusammenhang besteht.

Risiko und Wagnis als schon immer vorhandene Triebfeder

Im Gegensatz zur oben angeführten These steht jene, die Risiko als schon immer vorhandene Triebfeder der menschlichen Entwicklung sieht. So führt Levend (1993) als Beispiel an, dass die **Spiele der Kinder** schon immer durch die Elemente Risiko und Wagnis geprägt gewesen seien (HEBBEL- SEEGER & LIEDTKE, 2003, S. 112). Auch nach Aufmuth (1985, S. 102) waren Risikotätigkeiten und Risikoerfahrungen, in früheren Zeiten ebenso verbreitet wie heute. Die Formen und Situationen, in denen Risikoerfahrungen gemacht werden, haben sich jedoch geändert, ebenso wie der Begriff des Risikos über die Zeit hinweg einen Wandel erfahren hat. Giddens (2001) weist darauf hin, dass traditionelle Gesellschaften den **Begriff des Risikos** nicht kannten. Dieser entsteht vielmehr – zeitgleich mit der Versicherungsbranche – im Europa des sechzehnten und siebzehnten Jahrhunderts. Risiken, in der Form wie wir sie heute als solche bezeichnen, sind in der gesellschaftlichen Realität der heutigen Zeit allgegenwärtig (vgl. LUHMANN, 1992 in HEBBEL-SEEGER & LIEDTKE 2003, S. 111). Im Gegensatz zu den allgegenwärtigen „*Alltagsrisiken*“, denen der Einzelne machtlos gegenüber steht, nehmen sich die „*Freizeitrisiken*“, die freiwillig aufgesucht werden und für den Einzelnen individuell lösbar sind wie wahre „*Luxusrisiken*“ (BETTE, 2004, S. 20) aus und bekommen so eine neue Bedeutung, wie im Folgenden beschrieben wird.

„Exilierung“ des Risikos in die Freizeitwelt

Der spezifische Charakter des Wagnisses im Risikosport unterscheidet sich damit deutlich von vielfältigen Gefahren des Alltagslebens. Der „*sozialstaatliche Slogan der Moderne [...] Sicherheit ist Versichertsein*“ [Höhn, 1993, zitiert nach (MAIER, 1994, S. 14)] gründet keineswegs auf einer allumfassenden Sicherheit. Vielmehr verdeutlichen sich hierin Gefahren, denen man anonym, raum-zeitlich übergreifend, über-individuell und vom einzelnen unbeeinflussbar ausgesetzt ist; vgl. (LUTZ, 1995, S. 155). Besonders im historischen Längsschnitt, fallen die Ausgrenzung bestimmter Risikoerfahrungen aus dem Alltagsbereich und die parallel dazu verlaufende Schaffung verschiedenster **Risikoerlebnisse** in der Nebenwelt der Freizeit auf. Durch die „*Exilierung*“ in die Freizeitwelt, wo sie nun in spielerischer Reinform kultiviert werden, sind Gefahrentätigkeiten sichtbarer und auffälliger

geworden, wodurch nun der Eindruck entsteht, dass die Menschen heute besonders risikosüchtig wären (AUFMUTH, 1985, S. 102).

Bedeutungsverlust der Person in der Gesellschaft – Wiedererlagen von Handlungsfähigkeit

Erfahrungen der **Machtlosigkeit** und Nichtigkeit resultieren aus einer wachsenden Asymmetrie von Person und Organisation. Der Extremsport bietet eine soziale Nische, die der Selbstermächtigung des modernen Subjekts dient. Individuelle Akteure gehen freiwillig Risiken ein, um den Verdrängungseffekten der Organisationsgesellschaft zu entgehen und Macht über das eigene Handeln zurückzugewinnen.

Aktives und selbstbestimmtes Handeln stehen bei Risiko- und ExtremsportlerInnen im Vordergrund. Daher suchen sie Situationen auf, in denen sie ihre Handlungsfähigkeiten entsprechend unter Beweis stellen können, auch um sich das Gefühl zu verschaffen, Subjekt und nicht Objekt zu sein. Die **Selbstermächtigungsversuche** im Risikosport (vgl. „Wille zur Macht“/ Nietzsche 1885) verweisen auf einen Bedeutungsverlust sowie auf spezifische Erfahrungen der Machtlosigkeit und Nichtigkeit hin, die Menschen in einer subtilen Weise als Folge des gesellschaftlichen Modernisierungsprozesses hinzunehmen haben. Vor Allem in den westlichen Industrienationen, die sich nach Bette (2004) auch als Organisationsgesellschaften verstehen, greift die Wohlfahrtsidee immer stärker ins soziale Leben ein. Die Menschen werden mit einer Regelungsdichte überzogen, die nicht nur Möglichkeiten und Sicherheiten schafft, sondern auch **Entscheidungsfreiräume** einengt. Damit werden Gefühle der Abhängigkeit und Fremdsteuerung hervorgerufen. In Organisationen zählen in westlichen Gesellschaften heute vor allem Positionen und Rollen, der Einzelmensch ist mit seinen Steuerungsmechanismen relativ machtlos; er wird in zunehmendem Maße verdrängt und überflüssig. Organisationen erzeugen damit Gefühle der Entfremdung, Nichtigkeit und Machtlosigkeit. Individuelles Handeln läuft in einer arbeitsteilig organisierten Gesellschaft generell nicht in einem geschlossenen, überschaubaren und selbstbestimmten Handlungskontext ab. Anfang und Ende der Handlungskette

entziehen sich einer präzisen Beobachtung und können im individuellen Erleben kaum mehr zusammengebracht werden (BETTE, 2004, S. 23 ff.).

Der Rahmen der eigenen Wirkungsmöglichkeit wird nach BETTE als relativ begrenzt erfahren. Das Erleben der relativen Unwichtigkeit der eigenen Person resultiert nicht allein aus der Globalisierung, sondern wird auch durch die Expansion der modernen Massenmedien dem einzelnen Subjekt vermittelt: So informieren Nachrichtensendungen nicht nur über das, was in der Welt passiert, sondern machen gleichzeitig auch deutlich, wie wenig eine Einzelperson mit beeinflussen und steuern kann. Die Entwicklung des Risiko- und Extremsports ist damit nicht nur vor dem Hintergrund von Langeweile, Leere und Routine zu diskutieren, sie hat auch mit dem Bedeutungsverlust der Person in der Gesellschaft zu tun (BETTE, 2004, S. 27f.). Die Selbstermächtigungsversuche im Abenteuer- und Extremsport würden sich demnach auch aus dem Bestreben, Macht über das eigene Handeln zurückzugewinnen speisen. *„Risiko- bzw. Extremsportler überwinden sich selbst, reißen sich aus den Verankerungen ihres Alltags los und widerstehen dem Sog der Routine und Trägheit. Die Forderung nach Freiheit und Autarkie, wie sie im Risikosport artikuliert wird, deutet auf die Dominanz genau entgegengesetzter Erfahrungen, die eine hochdifferenzierte Gesellschaft ihren Mitgliedern täglich vermittelt“* (ebd. S. 29).

Individualisierung und Distinktion

Eine weitere Betrachtungsweise des Abenteuer- und Risikosports aus gesellschaftlicher Sicht erfolgt unter dem Aspekt von **Individualisierung** und **Distinktion**. RisikosportlerInnen suchen nicht nur die Selbstbestätigung, sie wollen mit ihrer Leistung auch beeindrucken. *„Sie riskieren Kopf und Kragen, um sich sozial sichtbar zu machen und den Nimbus der Einzigartigkeit zu erlangen“* (BETTE, 2004, S. 12). Die Distinktionsbedürfnisse verweisen ebenfalls auf gesellschaftliche Veränderungen, die neuartige Formen der **Selbstdarstellung** und –inzenierung hervorbringen. Das Streben nach Singularität und Besonderheit äußert sich demnach nicht nur im Verzicht, sondern auch in einer hohen Leistungsbereitschaft und in **Rekordsucht**, selbst um den Preis von Verletzung, Invalidität und Tod. Der Wille zur Selbstgefährdung wird von RisikosportlerInnen visualisiert und demonstrativ durch Askesebereitschaft und Schmerztoleranz dargestellt. Die freigewählte Askese, die Kunst des Sich-Übens ist nicht religiös motiviert, sie zielt vielmehr auf

Selbstformung, alternative Erfahrungen, Abgrenzung, Macht und Naturbeherrschung ab. Triebe und Begierden werden dem eigenen Willen unterworfen, nicht nur um sich selbst zu disziplinieren, sondern auch um andere durch diese gezeigte **Selbstdisziplinierung** zu beeindrucken. In der westlichen konsumorientierten Welt, wo die äußere Hülle oft mehr verspricht als der Inhalt wert ist, und das Anhäufen von Gütern, Status und gesellschaftliche Anerkennung bringen, *“wird Askese zu einer scharfen Waffe im Reich der sozialen Distinktion“*. *Körperorientierte Risikobereitschaft deutet auf eine Persönlichkeit hin, die in einer Welt der Waren, des Konsums und des anstrengungsfreien Sich- Auslebens die Fähigkeit besitzt, subtil nein zu sagen, sich der Masse zu verweigern und eigensinnig einem anderen Weg zu folgen“* (BETTE, 2004, S. 53).

Wi(e)der dem Schönheitsideal?

Bette folgert weiteres, dass dem vorherrschenden **Schönheitsideal** einer glatten, straffen und unverletzten Haut, (ein makellostes Äußeres), ein von Verletzungen und Blessuren gezeichneter Körper entgegen gesetzt werde. Dieser gezeichnete Körper soll als Beweis eines hohen Einsatzes, in der die Natur letzten Endes doch stärker war als das Subjekt mit seinen begrenzten Möglichkeiten gelten. Der Thematisierung des Todes kommt eine gewichtige Rolle zu. Die Anwesenheit von Krankheit, Tod und Entbehrung dramatisieren das Abenteuer- und Risikogeschehen in besonderer Weise und verschaffen den Akteuren nicht nur Aufmerksamkeit und Anerkennung, sondern auch ein Aura der Besonderheit und Verwegenheit (**Einzigartigkeit, Heldentum und Unsterblichkeit**); (ebd. S. 64f.).

Körperkult im Klettersport

Jedoch gilt dem gegenüberzustellen, dass der Klettersport oft mit Blessuren und „Körperzeichnungen“ verbunden ist, es aber beim Klettern sehr wohl ein eigenes Schönheitsideal, fast schon einen Körper-Kult gibt, der dem heutigen allgemeinen Ideal-Körperbau und Schönheitsbegriff nicht allzu fern ist (schlank, drahtig, sehnig, muskulös, beim Mann breite Schultern; alles verbunden mit einem betont „coolen“ lässigen Äußeren, was die Kleidung und das Verhalten sowie die

„Körperhandhabung“ betrifft). Vielleicht kommt dies auch daher, dass es sich beim Sportklettern bei näherer Beobachtung doch nicht um einen Hoch-Risikosport handelt. Diese **Körperinszenierungen** nach Außen haben darstellerische Wirkung, als Zeichen und Symbol einer Individualisierung und Einzigartigkeit bei gleichzeitiger **Zugehörigkeit** zu einer bestimmten Gruppe.

Identitätsstiftende Wirkung von (Risiko-)Sport

Risikobereitschaft, Selbstgefährdung, Askesebereitschaft sowie **Schmerztoleranz** und Todesnähe haben nicht nur Distinktions- und Selbstdarstellungsfunktion im Sinne der Selbstprofilierung und Individualisierung. In unserer sich schnell veränderten Welt werden die Lebenslagen allgemein labil. Alte Bindungen an Familie, Religion und Nation verblassen und ihre identitätsstiftende Wirkungen verlieren an Bedeutung. Der Mensch wird – in der Sprache Heideggers – *„auf sich selbst zurückgeworfen“* (zit. nach BETTE 2004, S. 51). Positionen werden nicht nach Geburt, Schönheit, Herkunft oder Religionszugehörigkeit vergeben, sondern vor allem nach **Leistung**. In der heutigen Marktgesellschaft kommen nach Bette, Erfolge oftmals auch ohne Leistung zustande. Der Risikosport bietet Menschen die Möglichkeit eine andere Form der **Selbstlegitimierung** zu finden, indem sie sich in außeralltäglichen Situationen als singuläre Existenzen präsentierten und theatralisch vor den Augen anderer inszenierten. Im Risiko lasse sich die eigene Verunsicherung darüber bearbeiten, wer man in unserer Gesellschaft eigentlich ist. Für die Extremen fängt die Sinngebung dort an, wo die Gesundheits- und Wohlfahrtsorientierung aufhört (BETTE, 2004, S. 50ff.).

Im Risiko-Sport findet die **Individualisierungsthese** eine beinahe klassische Anwendung – also Enttraditionalisierung bei gleichzeitiger Neustrukturierung sozialer Milieus, Individualität bei gleichzeitiger Szenezugehörigkeit, Unsicherheit bei gleichzeitigem Sicherheitsversprechen, Ängste bei gleichzeitiger Angstlust. Gleichzeitig zwingt die individualisierte Wohlstands-, Risiko- und Erlebnis-Gesellschaft mit logischer Konsequenz zu einer neuen Risiko-Kultur des Selbst. **Selbst-Management** und Selbst-Inszenierung werden nicht nur in der Risiko- und Erlebnisgesellschaft, sondern auch im Risiko-Sport zu den dominierenden Bausteinen der **Selbst-Kultur**: Selbst-Organisation der Freizeit, Selbst-

Verantwortung für den eigenen Lebensweg, Selbst-Darstellung in der jeweiligen Szene, Selbst-Bestätigung für die eigene Leistung, Selbst-Kontrolle über den eigenen Körper, Selbst-Verwirklichung im Lebensstil, Selbst-Bewusstsein im Auftreten. Die „Selbst-Kultur“ im Risiko-Sport ist zugleich notwendige Folge der Individualisierung in der **Risiko-Gesellschaft** und notwendige Voraussetzung für die Identitäts- und Sinnsuche in der Erlebnis-Gesellschaft. Damit ist auch im Risiko-Sport die *„Selbst-Kultur nicht eine Kultur des Weder-Noch, sondern eine Kultur des Sowohl als auch, des Und“* (BECK 1997, S.195 zitiert nach RUMMELT, 2003, S. 207).

3.4.3.2 Schlussbetrachtung

Die verschiedenen Erklärungsansätze beantworten **unterschiedlich** die Frage, *„warum Menschen sich freiwillig Extrem- und Risikosportaktivitäten zuwenden“*. Je nach theoretischer Grundorientierung wird ein anderer **Aspekt** des komplexen Phänomens *„Extrem- und Risikosport“* fokussiert. So gesehen schließen sich die Erklärungsansätze nicht aus, sondern überlappen und ergänzen sich.

Offensichtlich gibt es ein tief verankertes **menschliches Bedürfnis**, sich riskanten Situationen auszusetzen. Das *„Maß“* an Risikobereitschaft mag individuell stark variieren. Gene und Gelerntes, aber auch frühkindliche Erfahrungen bestimmen, ob jemand als Risiko(ver)meider oder Risikosucher durchs Leben geht. Gemeinsamer Nenner der daraus entwickelten psychologischen Erklärungsansätze ist, dass **Risikosuche** und **Risikomeidung** im Allgemeinen mit **Angst**, der Überwindung von Angst und dem Umgang mit Angst zu tun hat.

Unbestritten dürfte der **Bergsport** in all seinen Disziplinen und Spielformen eine mit einem **gewissen Risiko** behaftete Sportart sein. Das liegt in der Natur der Sache. Ob Bouldern und Alpinklettern – das Risiko zu stürzen und sich zu verletzen ist da wie dort gegeben. Dieser Umstand lässt sich weder hinaus diskutieren, noch zur Gänze hinaus trainieren. Worüber aber gestritten werden könnte, ist das **Ausmaß** der im Restisiko begründeten Gefährlichkeit. Laien und Nichtbergsteiger, denen das Terrain des Fels verschlossen bleibt, werden vermutlich mehr an Risiko und Gefährlichkeit in diese Sportart hineininterpretieren, als erfahrene Alpinisten und

routinierte Sportkletterer, die mit den Gefahrenmomenten vertraut sind und diese bewusst zu kontrollieren versuchen.

Extremkletterer sind eher **vorsichtige Menschen**, sie kennen ihre Grenzen, vertrauen auf Können und Erfahrung und setzen sich keinen unnötigen Risiken aus. Ungeachtet wie hoch das Risiko an objektiv messbaren Gefahren bewertet ist, bleiben jedoch die **subjektiven Gefahrenquellen** als Unsicherheitsfaktor⁴³ bestehen. Diese Einsicht hält aber Menschen nicht davon ab, Berge zu besteigen bzw. Felsen zu erklettern. Offenbar ist daher die Freude an der eigenen Leistung, das Wissen, aus eigener Kraft eine riskante, gefährliche Situation gemeistert zu haben, stärker, erhebender, beglückender, als die Angst durch eigene Unzulänglichkeiten und Fehleinschätzen Schaden zu erleiden.

⁴³ Die Unfallursache liegt oft in der Psyche des Betroffenen selbst. Fehlende Routine und mangelnde alpine Erfahrung, Übermüdung und Unaufmerksamkeit beim Sichern aber auch Leichtsinn und grenzenlose Selbstüberschätzung, Missachten des Risikos sind einige der häufigsten bedingten Verletzungsgefahren verursacht durch menschliches Fehlverhalten am Berg.

3.5 Geschlechtsspezifisches Verhalten beim Klettern

Im Mittelpunkt dieses Kapitels stehen insbesondere folgende Fragen: Warum ist der Bergsport eine **Männerdomäne**? Sind Abenteuerlust und Risikobereitschaft männlich besetzt? Erleben „Frauen“ das Sportklettern anders als „Männer“?

Bewegungen sind Teil des Verhaltens im Alltagshandeln. In unserer Alltagserfahrung scheint die unterschiedliche Art und Weise, von Frauen und Männern, sich zu bewegen ein selbstverständliches Phänomen zu sein. Es stellt sich daher die Frage ob sich geschlechtsspezifische Unterschiede auch im Bewegungsverhalten von Männern und Frauen auswirken. Empirische Befunde aus der Wahrnehmungspsychologie (Kozlowski & Cutting, 1977) legen die Annahme eines geschlechtstypischen Bewegungsverhaltens nahe (BÄHR, 2003, S. 65). Scheffel und Sobiech (1991; S 31ff.); gehen davon aus, dass sich unterschiedliche soziale Erwartungen und geschlechtstypische Verhaltensweisen im Bewegungsverhalten von Männern und Frauen manifestieren. Es ist jedoch fraglich, ob sich derartige Unterschiede aus der Eigensicht, aus dem Erleben des „*sich-bewegenden*“ Menschen im Bewegungshandeln ebenfalls zeigen. Die Bewegungen im Alltag, unterscheiden sich in vielfacher Hinsicht von denen des Sports. In diesem Zusammenhang ist zu verifizieren, ob die bisherigen empirischen Befunde zu Geschlechterdifferenzen, die sich im Wesentlichen auf Alltagsbewegungen beziehen, überhaupt auf **sportbezogene** Bewegungen übertragbar sind, oder ob hier nicht vielmehr die *„jeweilige Sportart an sich bereits als gendered zu betrachten ist“* (BÄHR, 2003, S. 65).

Risikosportarten, wie das Sportklettern, im In- und Outdoorbereich, haben einen hohen Erlebniswert und zeichnen sich durch den Aspekt der Eroberung neuer Dimensionen, durch Grenzerfahrung, Leistungs- Experimentier- und Risikofreude aus. Vor dem Hintergrund, der rasanten Entwicklung des Klettersports ist zu ergründen, ob die (auf Risikosport im Allgemeinen bezogene) Annahme, dass *„Sportarten mit derartigen Attributen als männlich etikettiert“ [gelten]. „Frauen sind in ihnen, wenn überhaupt, als Minderheit vertreten“* (PFISTER, 1993, S. 43), haltbar ist, oder zumindest im Bezug auf das Sportklettern zu relativieren ist, weil sich bei dieser im Trend liegenden Sportart sowohl an der Spitze (gemessen an der

Leistung) als auch in der Breite (gemessen an der Anzahl der Sportausübenden) Frauen und Männer fast schon „*die Waage halten*“.

Rose differenziert im sportwissenschaftlichen Geschlechterdiskurs⁴⁴ zwischen unterschiedlichen Bewegungshandeln und Bewegungserleben von Mädchen bzw. Frauen und Jungen bzw. Männern. Auf Erlebnissportarten bezogen meint sie: „*Die offensive Gradlinigkeit, mit der Jungen der Abendteuersituation zustreben, darf nicht zur Verhaltensnorm werden. Selbst wenn Mädchen schließlich wie Jungen im Padelboot sitzen oder den Fels hochklettern, wenn sie also auf der sportlichen Handlungsebene genau dasselbe tun, füllen sie diesen Handlungsrahmen emotional doch ganz anders* (ROSE, 1993a, S. 80). Daraus stellt sich die Frage, ob Frauen und Männer das Klettern unterschiedlich erleben.

Im Rahmen einer sportwissenschaftlichen Untersuchung (Dissertationsprojekt) am Bewegungsbeispiel Sportklettern werden Ähnlichkeiten und Differenzen der Geschlechter anhand folgender drei Variablen untersucht:

- Intentionalität (d.h. die Einstellung des Subjektes zur Bewegungssituation),
- Vorentwurf der Bewegung (d.h. die intentionale Strukturierung der Bewegungshandlung) und
- die Erlebnisqualität (d.h. „*Wert-Erleben*“ der Person im Prozess des „*Sich-Bewegens*“).

Anhand der Variablen „*Intentionalität*“ kann geprüft werden, ob Personen, deren „*objektiviertes*“ bzw. „*soziales*“ Geschlecht „*männlich*“ ist, mit einem positiver ausgeprägten **Fähigkeitsselbstkonzept** in die klettersportliche Situation hineingehen als „*weibliche*“ Personen und ob sie eher von einer wettkampf- oder zweckbezogenen **Motivationsstruktur** geprägt sind als von einer aufgaben- oder tätigkeitsorientierten. Weiter kann daran geprüft werden, ob der „*Vorentwurf*“ der Kletterbewegung bei „*männlichen*“ Personen räumlich und zeitlich weiter ausgedehnt („*Weite*“) und eher auf die Umgebung konzentriert ist („*Weise*“) als bei „*weiblichen*“ Personen, von denen angenommen wird, dass sie einen

44 Geschlecht wird in sportwissenschaftlichen Abhandlungen als „Existenzweise“ mit unterschiedlichen Äußerungsformen aufgefasst. Als „objektiviertes Geschlecht“ im Sinne einer Verinnerlichung einer körperlich interpretierten Geschlechtlichkeit und als „soziales Geschlecht“ im Sinne einer Geschlechtsidentität (Maihofer, 1995 in BÄHR 2003, S. 66).

Der gesellschaftlich auferlegte „Weiblichkeits- bzw. Männlichkeitszwang“ wird als Einengung der Persönlichkeit kritisiert (vgl. KUGELMANN 1996. 66).

kleinräumigeren, körperzentrierteren „Vorentwurf“ zeigen und inwieweit es Unterschiede in der „*Erlebnisqualität*“ zwischen den Geschlechtern gibt. Die Ergebnisse der Studie betreffend, lassen sich keine Unterschiede, im Bewegungshandeln, als auch in der Erlebnisqualität, zwischen Frauen und Männern fest stellen. Sowohl in der Kategorie des „*objektivierten Geschlechts*“ als auch nach der Kategorie „*soziales Geschlecht*“ zeigten sich zwischen weiblichen und männlichen Personen weitaus mehr Ähnlichkeiten als geschlechtstypische Differenzen. Abgesehen von einem geringfügig niedriger ausgeprägten Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit füllen Frauen den emotionalen Handlungsrahmen beim Sportklettern keineswegs anders aus als ihre männlichen Kollegen (BÄHR, 2003, S. 65ff.). Die von Rose⁴⁵ beklagten, implizierten „*männlichen Handlungsnormen*“ in den Erlebnisportarten lassen sich zumindest dieser Studie nach nicht auf den Sportkletterbereich übertragen(ebd. S. 65).

3.5.1 Gesellschaftliche und sozialisationsbedingte Unterschiede

Gesellschaftliche Normen und Werte prägen unser Verhalten ebenso wie die Sozialisation und Erziehung. Nach Mrazek manifestiert sich das biologische und soziale Geschlecht primär am Körper. Das Geschlecht als „*soziale Kategorie bildet ein grundlegendes Merkmal menschlicher Gesellschaft*“, welches die Entwicklung von Individuen ebenso nachhaltig beeinflusst wie soziale Interaktionen und Strukturen (MRAZEK, 2006, S. 78 f.). Demnach meint Burrmann, dass bereits im Jugendalter, körper- und sportbezogene Geschlechtertypisierung, von „*Weiblichkeit*“ und „*Männlichkeit*“ und der damit assoziierten Körperbilder, eine hohe sozialisatorische Relevanz und Wirksamkeit zukommt. Diese „*Vermittlung geschlechtertypischen „Normalitätsmuster*“ wirken sich im alltäglichen *Körpermanagement*, bei Bewegung und auch im *Spiel und Sport* aus (BURRMANN, 2006, S. 184). Demnach soll der Frage nachgegangen werden, inwieweit und in welchem Ausmaß, der gesellschaftlich auferlegte „*Weiblichkeitszwang*“ sich auf das Bewegungsverhalten von Mädchen und Frauen auswirkt, und ob die Sportart Klettern Geschlechterstereotypen verstärkt oder neutralisiert.

⁴⁵ Lotte Rose beklagt fehlende „umfassende Studien zum Verhältnis von Frauen zu Abenteuer, Wagnis und Risiko – zur kulturellen Entwicklungsgeschichte wie auch zu den Funktionen in einer geschlechtshierarchischen Gesellschaft“ (ROSE, 1994 in NEUMANN, 1999, S.143).

Die Erfahrung von Anerkennung, der Halt in der Familie, die Gestaltung des Freundeskreis aber auch die Akzeptanz in der Gesellschaft, das Umfeld, in welchem wir aufwachsen, und die Art und Weise der Unterstützung, die wir erfahren, wenn wir neugierig Neues erproben, bestimmen unseren **Mut**. Anders gewendet: Die selbst auferlegten und die gesellschaftlichen wie familiären Zwänge, zu hohe oder falsche Erwartungen in uns und von uns, sowie Normen, die uns etwas verbieten oder gebieten, beeinflussen unsere **Ängstlichkeit**. Um daraus Ursachen einer geschlechtsspezifischen Bewegungsbiographie ableiten zu können, ist zudem der **Raum**, den wir uns zugestehen, und der Umgang mit unserem **Körper** in Bezug auf den Sport bei der folgenden Analyse der gesellschaftlichen und sozialisationsbedingten Unterschiede einzubeziehen.

Raumeinnahme und Bewegungssozialisation von Frauen

Die „Aneignung“ des Raumes durch Bewegung und Körper erfolgt während des ganzen Lebens. Ein Unterschied zwischen den Geschlechtern manifestiert sich hierbei in dem „wie“ der Raumeignung bzw. -inanspruchnahme. Die Bewegungsentwicklung von Mädchen und Frauen ist schon sehr früh durch Raumeinschränkungen gekennzeichnet (vgl. SCHEFFL & SOBICH, 1991, S. 33). *„Mädchen lernen früh, dass ihre Schritte nicht zu raumergreifend sein sollten, und dass bestimmte Bewegungsmuster wie Raufen oder auf Bäume klettern für sie unangemessen sind. Auch 'weibliche' Kleidung und Mode zielen eher darauf ab, die eigene körperliche Ausdrucks- und Bewegungsfreiheit auf ein Mindestmaß zu reduzieren“* (SCHEFFEL & SOBIECH, 1991, S. 33). Raumeinschränkungen und Strategien der Raumeignung sind Produkte sowohl einer individuellen als auch einer gesellschaftlichen Entwicklung und damit eng verknüpft mit alltäglichen Erfahrungen, sowie mit Denken, Fühlen und Handeln von Frauen. In diesem Sinn kann das Klettern den Frauen neue Bewegungsräume eröffnen und als Weg zur Erweiterung eigener Grenzen und Handlungsfähigkeit gesehen werden, verknüpft mit der Chance zur Selbstbestimmung (vgl. SCHEFFL & SOBICH 1991, S. 44).

3.5.1.1 Kristallisationspunkte der Bewegungssozialisation

Bewegungssozialisation wird als (in Anlehnung zur Bestimmung des Sozialisationsbegriffs nach (GEULEN & HURRELMANN, 1980, S. 51) als **raumbezogener Verhaltensprozess** der Entstehung und Entwicklung der Persönlichkeit in wechselnder Abhängigkeit von der gesellschaftlich vermittelten sozialen und dinglich-materiellen Umwelt definiert (ROSE, 1993b, S. 49). Für Rose (1993 b, S. 50) ergeben sich aus den Defiziten der weiblichen Bewegungssozialisation drei „*folgeschwere*“ Kristallisationspunkte für Mädchen und Frauen:

- Risikovermeidung
- Körperästhetisierung;
- Aggressionsangst

die zu Erklärung von Sportartenpräferenzen von Mädchen und Frauen herangezogen werden können. Frauen und Mädchen bevorzugen eher Individual-, ästhetisch-kompositorische Sportarten, demgegenüber präferieren Jungen und Männer kampfbetonten Sport und Sportspiele. Die Sportrelevanten Unterscheidungsmerkmale sind höhere Aggressivität, Risikofreude und Dominanzstreben bei den Männern. Sie betreiben Sport um Kondition zu stärken, um Muskel und Widerstandskraft aufzubauen und möchten durch sportliche Aktivität ihre individuellen Leistungsgrenzen erfahren. Bei Frauen stehen Gewichtsreduktion, Körpermodellierung und Aussehen im Vordergrund. Neben dem Gesundheitsmotiv wird Entspannung und Körper- und Bewegungserleben im Sport gesucht. Im Folgendem werde ich auf diese drei Punkte näher eingehen, und der Frage nachgehen, inwieweit Sportklettern das Potential besitzt um die Defizite aus der weiblichen Bewegungssozialisation zu überwinden (vgl. ALFERMANN; 2006; S. 69f.).

Risikoscheu: „Sie wagt – er wagt: wagen beide das gleiche?“

Seit jeher waren Abenteuerlust⁴⁶, Pioniergeist, Wagemut und das Ringen mit Naturgewalten exklusive **Männerthemen** und **-domänen**. Betrachten wir die

⁴⁶ Das „*Spiel mit der Gefahr*“ ist so alt wie die Menschheit selbst. Schleske weist darauf hin: „*dass es in anderen Kulturen (Naturvölkern) üblich ist, im Rahmen von Initiationsriten Mutproben zu bestehen, Männlichkeit zu beweisen und das Abenteuer zu Erziehungszwecken zu nutzen ...*“ (SCHLESKE, 1977, S. 95 f.). Auch Kinder in

zahlreichen Sagen, Mythen und Märchen; immer sind es männliche Helden, die uns als Vorbilder präsentiert werden. Die Geschichte der Kolonisation und der Eroberungsfeldzüge ist eine von Männern vollzogene und interpretierte Geschichte, die männliche Sehnsüchte auffängt. Eine *„Historie weiblichen Abenteuererinnentums gibt es nicht, was auch gewissermaßen als Effekt systematischer Verdrängungsprozesse in der Geschichtsschreibung erklärbar ist: Was damit fehlt, ist ein Identifikationsmodell, das Weiblichkeit und Abenteuer integriert“* (ROSE, 1993a, S. 72).

Rose beklagt fehlende *„umfassende Studien zum Verhältnis von Frauen zu Abenteuer, Wagnis und Risiko – zur kulturellen Entwicklungsgeschichte wie auch zu den Funktionen in einer geschlechtshierarchischen Gesellschaft“* (ROSE, 1993a, S. 18). Darüber hinaus weist sie auf geschlechtsbedingte (familiäre) **Sozialisationseffekte** in der Wagniskultur hin. Demnach werden Mädchen durch eine Zuweisung und Anbindung an eine traditionelle Frauenrolle gehindert, Risikoerfahrungen über den Körper zu sammeln. **Abenteuerverhalten** ist historisch

modernen Gesellschaften zeigen mit ihrem spielerischen Verhalten und ihren 'Kunststückchen' (Klettern, Schaukeln, Balancieren) ein instinkthafes Bedürfnis nach Grenzerfahrungen, aktiver Angstabwehr und selbstbestimmter Ermutigung“ (NEUMANN P. , 1999, S. 47). Die entwicklungsfördernden Aspekte und die identitätsstiftende Funktion der kindlichen Mutproben und Bewegungsformen sind nachvollziehbar und gelten nach Schleske als „Vorformen“ der Risikosportarten. Jugendliche können in Abenteuersituationen gesellschaftlich erforderliche Entwicklungsaufgaben, wie Rollenübernahme und Selbstverantwortung, erproben (vgl. SCHLESKE 1991, S. 91). Aber wie verhält es sich bei der geschlechtsdifferenzierten Betrachtung von Mädchen und Buben. Haben sie die gleichen Bewegungsfreiheiten und Entwicklungsangebote und welchen Reflexionen sind sie ausgesetzt? Obwohl der Geschlechterdiskurs der vergangenen Jahre vieles an geschlechtsstereotypen Erziehungsmaßnahmen (Verhaltensweisen) aufgebrochen (aufgezeigt) hat, gibt es nach wie vor Unterschiede in der weiblichen bzw. männlichen Sozialisation.

Untersuchungen über sozialisationsbedingte Geschlechterdifferenzen unterstützen Annahme, dass *„typische männliche“* und *„typisch weibliche“* Verhaltensmuster bereits im Säuglingsalter sozialisiert werden. Morf- Rohr 1984 (zitiert nach JONG, 1995, S. 55) nennt hierzu Untersuchungen, in denen ein und dasselbe Baby verschiedenen Erwachsenen abwechselnd als Junge und als Mädchen vorgestellt wurde. Dabei zeigte sich, *„dass der Säugling, je nach zugeordneter Geschlechtszugehörigkeit, geschlechtsstereotyp beschrieben wurde. Jungen wurden demnach stark, mutig, kräftig und groß, Mädchen als zart, feingliedrig, schön, niedlich kategorisiert“*. Diese **stereotypen Eigenschaften** (Ich-Zuschreibungen), ein Bub muss stark, ein Mädchen schön sein, prägen die Erziehung und Erwartungshaltung der meisten Eltern und werden von den Kindern als selbstverständlich angenommen und übernommen. Die Gesellschaft unterscheidet – zum Teil unbewusst – bei der Bewertung von **Verhaltensweisen** zwischen Mädchen und Jungen und veranlasst dadurch wiederum, dass die Geschlechter differenziert agieren.

bedingt und gesellschaftlich eher für die männliche Sozialisation legitimiert. Bei Abenteueraktivitäten haben Mädchen einen schwierigen Rollenwechsel zu vollziehen: „Für Mädchen bedeutet Abenteuer eine Grenzüberschreitung, die Überschreitung einer weiblichen Rollen- und Sozialisationsnormalität, der sie doch kaum ganz entkommen können“ (ROSE, 1993a, S. 27).

Das **Abenteuermotiv** hat also einen deutlich **geschlechtertrennenden Effekt**, der sich aus den unterschiedlichen Sozialisationsverläufen von Mädchen und Jungen erklären lässt. Mädchen werden schon von den frühen Kindesbeinen an zu mehr Vorsicht ermahnt. Das hat zur Folge, dass bereits auf den Abenteuerspielplätzen vorwiegend Jungen, die „*riskanten*“ Spielgeräten nutzen, während Mädchen mehr die „*gefährloseren*“ Breitrutschen und Schaukeln aufsuchen (ROSE, 1993a, S. 73).

Die Risikobereitschaft der heranwachsenden Geschlechter ist aber nicht nur an der Inanspruchnahme unterschiedlicher Spielgeräte ablesbar, sondern auch in der unterschiedlichen Art und Weise der **Nutzung** eines Sportgerätes. Beispielsweise nutzen Mädchen das Fahrrad als **Fortbewegungsmittel**, Jungen hingegen als **Sportgerät**, um riskante Geschicklichkeitsübungen zu vollziehen (BMX-Räder und Skateboards sind fest in Jungenhand – (Nissen, 1990, vgl. ROSE, 1993a, S. 74). Auch Beobachtungen aus Jugendhäuser bestätigen das Bild der aktiven Jungen, die Situationen mit Wagnis- und Risikogehalt suchen und inszenieren, wobei sich die Mädchen mit der Zuschauerrolle begnügen (Gilles, 1993, vgl. ROSE 1993a S. 74).

Abenteuer als männliche Lebensform und ihre identitätsstiftende Wirkung zeigt sich besonders in den „*Cliquenpraxen Jugendlicher*“. Hier zeigen sich die unterschiedlichen Qualitäten der **selbst inszenierten Rituale** von Mädchen- und Jungencliquen noch deutlicher. Während sich die Mädchen in spielerischer Weise von den Jungen abgrenzen und z.B. eine Geheimsprache entwickeln, weisen die vorwiegend homogenen Burschengruppen einen starken inneren Zusammenhalt auf, und demonstrieren durch aggressives und **kraftbetontes Verhalten** im Kollektiv ihre Männlichkeit. Die Ausbruchversuche der Burschen, deren Mutproben mit Schmerzerlebnisse und oftmals auch mit Gesetzesübertretungen einhergehen, dienen ihnen als zentrale Quelle zur Selbstidentifikation.

„Die Mutproben sind ganz offensichtlich eine Praxis männlicher Subjekt-konstituierung, um sich auf diese Weise ihre männliche Omnipotenz zu bestätigen. Der weiblichen Kultur ist die gefährliche Bewährungsprobe als Initiationsakt eher fremd“ (Rose zitiert nach PALZKILL, 1991 b, S. 125). Die Mädchen sind von diesen Ritualen ausgeschlossen; die physische Auseinandersetzung mit Angst und Gefahr und das Austesten der eigenen Grenzen werden ausgespart, Risikosituationen werden gemieden. Sie entwickeln ihre eigenen kulturellen Praxen, die mehr im **sozialkommunikativen** Bereich (gemeinsame Spiele, Gruppengespräche) liegen. Ihnen fehlt jedoch nicht nur die Abenteuerzentrierung, sondern auch die gruppeninterne Bindungs- sowie die notwendige Außenwirkungskraft, wie sie die Jungenpraxen aufweisen. In der Mädchenkultur hat das Abenteuermotiv für die weibliche Identitätsfindung keine Bedeutung.

Ein Blick in die **sozialisierungstheoretische Geschlechterforschung** weist auf die unterschiedlichen **Individuationsprozesse** von Mädchen und Buben hin. Auf Grund der geschlechtlichen Gleichheit zwischen Mutter und Tochter verlaufen die Differenzierungsprozesse bei der Ausbildung der Ich-Grenzen, von Mädchen anders als jene der Burschen. Die Identifizierung mit der Mutter erschwert es dem Mädchen sich aus der primären mütterlichen **Symbiose** herauslösen. Sie bleibt Teil der frühen Mutter-Kind-Dyade und Fragen von Verschmelzung und Loslösung bleiben ein Leben lang erhalten. Das Mädchen wächst somit in einer „*geschlechtlichen Selbstgewissheit*“ auf, verspürt nicht den Druck zur Abgrenzung und entwickelt dadurch durchlässige Ich-Grenzen. Mädchen lernen, sich selbst mehr in Beziehung zu anderen zu definieren; ihre Individuation bleibt jedoch unvollständig. (ROSE, 1993a, S. 74ff.)

Ganz anders stellt sich dies für den Jungen dar. Um seine männliche **Identifikation** zu erlangen, muss er sich aus jener frühen undifferenzierten Abhängigkeit herauslösen, sich aktiv gegenüber seinem „ersten“ weiblichen Geschlecht abgrenzen, indem er scharfe Ich-Grenzen aufrichtet und so der Symbiose entgegenwirkt. Diese frühzeitige **Trennungserfahrung** erleichtert ihm den Individuationsprozess.

Genau diese unterschiedliche Bildung der **Ich-Grenzen** in der weiblichen und männlichen Biographie ist der entscheidende Punkt, der „*dem Abenteuer die*

geschlechtsspezifisch so verschieden ausgeprägte Anziehungskraft verleiht. Begreifen wir das Abenteuer als eine kulturelle Praxis der Grenzerfahrung, -erprobung und -überschreitung, so erklärt sich nun, warum das Mädchen sich hierzu relativ distanziert verhält, während der Junge magisch angezogen wird. Für das Mädchen bietet das Abenteuer keinen Stoff zur Auseinandersetzung mit seinen lebensgeschichtlich bedeutsamen Fragen. Für den Jungen stellt das Abenteuer jedoch eine Situation her, in der er seine drängenden Individuationsthemen aufgreifen kann“ (ROSE 1993a, S. 75).

Diese hier entworfene kontrastreiche Geschlechterpolarität, hat den Charakter eines **idealtypischen** allerdings eindimensionalen Modells. Unberücksichtigt bleibt hierbei, das Mädchen heutzutage vermehrt auch mit männlichen Individuationszwängen konfrontiert und dass sich von daher neue Affinitäten zwischen Weiblichkeit und Abenteuer entwickeln können (ROSE, 1993a, S. 77).

Werfen wir noch einen Blick auf den unterschiedlichen Individuationsprozess der Geschlechter aus **psychodynamischer** Sicht. Balint (1959) stellt einen engen Zusammenhang zwischen **Angstlust** und Verschmelzungssehnsucht her. Balint unterscheidet zwischen dem **Philobaten**, der das Wagnis, die Gefahr aufsucht, und dem **Oknophilen**, der Verunsicherungen meidet. Er verweist auf die unterschiedliche Objektbeziehung in der Ontogenese, wonach der Oknophile durch Nähe, der Philobat durch Distanz zu den Objekten Sicherheit erlangt. Das Trauma, die primäre narzisstische Enttäuschung aus der frühkindlichen Trennungserfahrung, werden von Philobat und Oknophilen auf verschiedene Weise bewältigt. Demnach klammert sich der Oknophile-Charakter an das frühe Liebesobjekt und versucht in Verschmelzung über Projektionen und Introjektionen der Trennungsangst entgegenzuwirken. Der Philobat entwickelt ein größeres Maß an Ich-Stärke und an Handlungskompetenzen, um sich in Abgrenzung zum Objekt behaupten zu können. Allerdings muss diese ursprüngliche traumatische Situation der Angstabwehr immer wieder auf das Neue reproduziert werden, um sich seiner Fertigkeiten zu vergewissern und die Verlässlichkeit, die Kontrolle über die Welt und ihre Objekte zu sichern.

Balint lässt die Frage offen, inwieweit sich in diese beiden **Angsttypen** auch **Geschlechterpolaritäten** widerspiegeln. Doch manches spricht für die These, den philobatischen Typus dem Männlichkeitsmuster und den oknophilen Typus dem

Weiblichkeitsmuster zuzuordnen. Wenn die weibliche Individuation – wie oben angeführt – unvollständig bleibt, ist es nachvollziehbar, dass Schutz und Sicherheit vornehmlich in **Beziehungen** gesucht werden, um die Ich-Schwäche zu kompensieren. „*Selbst dort, wo Mädchen und Frauen dem weiblichen-oknophilen Modell widersprechend sich riskanten Mutproben aussetzen, zeigen sich doch weiterhin deutlich oknophile Elemente*“ (ROSE 1993a, S. 80). Nach wie vor ist die Risikobereitschaft bei Frauen stark an die **emotionale Unterstützung** durch den männlichen Partner gekoppelt. Obwohl sie hierbei ein hohes Maß an Ich-Kompetenz und Autonomie gewinnen, bleibt die narzisstische Befriedigung bei der Bewehrung in der Gefahrensituation im Hintergrund.

Der Zugang zu Risikopraxen verläuft für Frauen oftmals in enger Verbindung mit – männlichen – **Liebesobjekten**.⁴⁷

Die weiblichkeitsspezifischen oknophilen Tendenzen werden auch in anderen Situationen **indirekt** sichtbar. Bei einem Mädchen-Abenteuerprojekt (vgl. Gilles et al. 1993) waren die Teilnehmerinnen weitaus mehr als die Teilnehmer zu einem „*passiven*“ Risiko bereit. Eine Aufgabe bestand darin, sich mit verbundenen Augen an einem Seil hochziehen zu lassen und aus der Höhe abzuspringen. Die Frauen waren hierbei bereit, ein wesentlich höheres Risiko einzugehen. Was sich hier wie auch in der Studie von Winkler (1989) zeigt, ist die größere **Vertrauensfähigkeit** der Frauen in der Risikosituation. Ihnen fällt es leichter, ihr Schicksal anderen anzuvertrauen als den Männern.

Auch die Erfahrungen aus den Kletterkursen mit Heimjugendlichen (vgl. Haferburg – Jacobs, 1992) zeigen, dass die Jungen zwar relativ angstfrei an diese Sportart herangingen, jedoch bei den **sozialen Komponenten**, wie das Vertrauen auf die Sicherung durch andere, Schwierigkeiten haben. Dies deutet wiederum auf das philobatische Muster und auf das Angebinde an die männlichen Individuationszwänge hin, die nicht mit der Abhängigkeit von Objekten vereinbar sind. Die permanente Suche nach Situationen voller Angstlust verweisen auf das

47 Dass z.B. ein Mann zur entscheidenden Stütze wird, macht die philobatische Situation für die Frau zu einem „Initiationsakt“ in das herrschende heterosexuelle Beziehungsmuster und die darin transportierte Geschlechterhierarchie. So werden in den Klettersport symptomatischerweise 31% der Frauen durch ihren Partner, aber nur 2% der Männer durch ihre Partnerin eingeführt; vgl. (WINKLER, 1989, S. 141).

Bedürfnis, **sympiotische Abhängigkeiten** und regressive Wünsche abzuwehren – und bleiben so virulente Themen im männlichen Individuationsverlauf (ROSE, 1993a, S. 11 ff.).

Scheffel et al (1991, S. 34) sehen als **Ursache** für die unterschiedliche Körper- und Bewegungssozialisation von Mädchen und Jungen darin, dass bei Mädchen in der frühkindlichen Bewegungsentwicklung eine geringere Ich-Abgrenzung in Beziehung zur Mutter charakteristisch ist, während bei Jungen eher das Element der „*Seperatheit*“ und der Abgrenzung von der Mutter vorliegt. Aufgrund dieser Tatsache würden Mädchen häufiger solche Tätigkeiten/Bewegungshandlungen realisieren, durch die sie eine engere Verbindung zur Mutter herstellen können, entweder z.B. durch direkte körperliche Nähe oder durch die Nachahmung der Tätigkeiten der Mutter im Spiel.

Andererseits laste auf den Mädchen jedoch nicht der Druck, sich abgrenzen und differenzieren zu müssen, Härte, Unverletzlichkeit und Selbstständigkeit unter Beweis stellen zu müssen. Dadurch bleibe aber die Errichtung eigener **Körperkompetenzen** und Ich-kontinuiernder Grenzen ein vernachlässigter Bereich (DITHMAR, 1995b, S. 19). Dadurch, dass im Erfahrungsschatz von Mädchen der Umgang mit risikoreichen Situationen kaum vorhanden ist [vgl. ROSE 1993a zitiert nach (DITHMAR, 1995 a, S. 40)], wird der persönliche **Handlungsspielraum** von Mädchen sehr eingeschränkt. Mädchen erfahren indirekt und direkt – auch durch die verstärkte Beaufsichtigung durch Erwachsene, um sie vor sexuellen Übergriffen zu schützen – dass die Welt draußen insbesondere für Mädchen von diffuser Gefährlichkeit sei (HAGEMANN -WHITE, 1984, S. 47).

Es scheint daher kein Zufall, dass **Risikosportarten männlich dominiert** sind. Risikosportarten werden vorwiegend von Männern betrieben; Frauen fühlen sich zum Risikosport weniger hingezogen, und selbst jene Frauen, die daran teilnehmen, erleben dieses Handlungsfeld anders als Männer. In ihrer geschlechtsspezifischen Untersuchung zum Thema „*Motivation und Risiko*“ am Beispiel des Sportkletterns konnte WINKLER (1989) folgende Unterschiede herausarbeiten:

- Der Wunsch, „*Abenteuer und Nervenkitzel*“ zu erleben, ist nur für 19 % der Frauen, aber für 44 % der Männer wichtig (WINKLER, 1989, S. 103).
- Den Reiz, eine „*schlecht abgesicherte Route*“ zu klettern, verspüren 61 % der Frauen überhaupt nicht gegenüber 19 % der Männer. (ebd., S.104)
- „*Im Vorstieg bis an die Sturzgrenze*“ zu klettern, geben 58 % der Männer und nur 17 % der Frauen an. (ebd. S. 98)
- „*Nie Solo*“ (d.h. ohne Absicherung durch ein Seil) zu klettern, wird von 81 % der Frauen, aber nur von 34 % der Männer bejaht. (ebd. S. 98)
- Interessant ist die Einstufung über die „*Gefährlichkeit des Sportkletterns*“; denn 61 % der KletterInnen gegenüber 44 % der Kletterer halten diesen Sport für „*ungefährlich*“. (ebd., S. 104)

Diese Bewertung resultiert nicht aus den Leistungsunterschieden, sondern aus dem Faktum, dass sich die Frauen diesen Sport für sich ungefährlicher gestalten. So sind auch „*Naturerlebnis*“ und „*soziale Bedürfnisse*“ für die KletterInnen weitaus bedeutendere Handlungsmotive als für ihre männlichen Kollegen (WINKLER, 1989, S. 145). Vielleicht spielt auch die größere Vertrauensfähigkeit der Frauen in Risikosituationen eine Rolle für die Einschätzung des Sportkletterns als „*ungefährlich*“: Winkler fand heraus, dass Frauen und Mädchen bei Übungen, die ein passives Risikovertrauen voraussetzen, wie etwa angeseilt über einen Abgrund zu schwingen, die Überwindung leichter fiele, als Männern und Jungen.

Die Auseinandersetzung mit der Gefahr übt offensichtlich auf beide Geschlechter **unterschiedliche Faszination und Reaktionen** aus. Die Ergebnisse der Studie von Winkler verweisen auf deutliche geschlechtsbezogene Unterschiede in der Motivation und im Risikoverhalten bei der Ausübung des Sportkletterns, die sich wie folgt zusammenfassen lassen:

- Frauen zeigen bei gleichen Leistungsvermögen wie Männer in ihrem Selbstbild mehr Ängstlichkeit und sind weniger bereit an ihre Leistungsgrenzen zu gehen. (vgl. WINKLER, 1989, S. 145)
- Frauen begeben sich weniger oft in Gefahr und neigen dazu, seltener schwere Bergtouren zu unternehmen. (vgl. WABNIG, 1996, S. 64)
- Frauen fehlt es an Selbstvertrauen und Zutrauen in die eigenen Stärken; Denken und Handeln wird stark vom Sicherheitsaspekt geprägt.

- Frauen überlassen gerne die Führungsrolle – vor allem in riskanten Situationen – ihren männlichen Partnern, auch bei langer Klettererfahrung. (vgl. WINKLER 1989, S. 145)

Mädchen und Jungen, Frauen und Männer haben andere **Entwicklungsgeschichten**, andere **Konflikte** und andere biographische **Leitfiguren**. Dies lasse sie auch das Abenteuer grundsätzlich anders erleben. Ziel der mädchenparteilichen Erlebnispädagogik sei es, Mädchen in Abenteuer und Risikoerfahrungen „*nachzusozialisieren*“. Dies kann durch Abenteuersport, z.B. auch dem Klettersport, erfolgen (NEUMANN P. , 1999, S. 144).

Rose betont auch die Wichtigkeit von Abenteuererfahrungen für das weibliche Geschlecht, kritisiert aber, dass sich das gegenwärtige **erlebnispädagogische Erziehungskonzept** nach wie vor, zu stark an männlichen Strukturen und Verhaltensnormen orientiert. Sie spricht von einer „*versteckten Jungenpädagogik*“ und weist darauf hin, dass die Vorstellung des „*spezifisch männlichen Tugendkatalogs*“ im Abenteuer pädagogisch reflektiert werden muss. „*Abenteuer ... muss sich der Affinität zu männlichen Lebenserfahrungen bewusst sein*“) und sollte kritisch hinterfragt werden. „*Wir müssen unseren Blick ändern, indem wir nicht ständig nach Defiziten suchen, sondern nach unterdrückten und übergangenen Stärken der Frauen fragen*“ (ROSE; 1993a, S. 70).

Hat Klettern, bzw. welche positive Effekte hat Klettern für Frauen? Allgemein lässt sich sagen, dass bei entsprechender Vorbereitung und Geländewahl Mädchen und Frauen beim Klettern **Selbstwirksamkeit** erfahren: Sie erleben physische und psychische Kompetenz und werden beim Klettern zur Gestalterinnen von Ereignissen. Während des Aufstiegs beim Klettern werden mit jedem Tritt und Griff Erfolge sinnlich erfahrbar, internale **Attribuierung** des eigenen Erfolges gehen damit einher (im Gegensatz zu den meisten Studien, die besagen, dass Frauen tendenziell Erfolge external attribuieren). Misserfolge lassen sich beim Sportklettern aufgrund der Vielzahl von alternativen Lösungsstrategien weitgehend vermeiden

(WOLFF, 1992, S. 52).⁴⁸ Das **Selbstvertrauen** wird über die Erfahrung der Selbstwirksamkeit gefördert (NEUMANN P. , 1999, S. 144).

Körperästhetisierung

Es gibt klare gesellschaftliche Vorstellungen, was Frau-Sein bedeutet und Mädchen werden schon früh damit konfrontiert. Frauen und Mädchen unterlagen und unterliegen noch immer einem „*Weiblichkeitszwang*“: Mit **Anweisungen**, wie „*das tut ein Mädchen nicht*“, werden Aktivitäten oder auch bestimmte **Körperhaltungen** – z.B. über die Zurechtweisung „*halt die Beine zusammen*“ – negativ sanktioniert, was für Jungen gleichen Alters nicht gilt. Anvisiert wird eine „*weibliche*“ **Körperinszenierung**, die mit der Beschränkung auf eine bestimmte Kleidung auch die Beschränkung auf eine bestimmte **Körpersprache** mit entsprechenden Bewegungsformen verbinde. (vgl. SCHEFFEL & SOBIECH 1991, S. 47). „*Weiblich*“ wird hier mit all dem verbunden, was unter der polaren Geschlechtsrollencharakterisierung verstanden wird, unter anderem mit Emotionalität, Sanftheit, Geduld, Einfühlungsvermögen und schließlich auch mit Selbstlosigkeit und Passivität (SCHEFFEL & SOBIECH, 1991, S. 45).

Als Konsequenzen für den Sport ergibt sich daraus, dass Frauen **weniger raumeinnehmende Sportarten** (z.B. im Turnsaal) betreiben; das zeigt sich auch bei Mädchen, die im oder in der Nähe des Elternhauses bleiben (müssen), eher komplexe Bewegungsspiele, die der Verfeinerung der Geschicklichkeit dienen, auf engem Raum spielen (z.B. Gummihüpfen) – aggressive „*männliche*“ Sportarten oder Kampfsport werden eher abgelehnt; Sportarten, die der Körperformung dienen, und somit der Anpassung an das herrschende **Weiblichkeits-Ideal**, werden bevorzugt, wie etwa Fitness-Center, Fat Burning, Aerobic. Auch das Laufen gehört dazu; häufige Motive – nicht nur beim Laufen – sind z.B. Gewicht zu verlieren, den Körper zu kontrollieren, zu modellieren (SCHEFFEL & SOBIECH, 1991, S. 46 ff.).

48 Die Aufmerksamkeit wird auf ein begrenztes Stimulusfeld fokussiert und Schwierigkeiten lassen sich rasch und eindeutig identifizieren. Beim Klettern gibt es einen Fluss von Entscheidungen und deshalb gibt es nicht – wie bei anderen Sportarten – nur eine einzige richtige Entscheidung oder Handlung; so vielgestaltig die Bewegungsabläufe sind, so mannigfaltig auch die Lösungsmöglichkeiten eines Kletterproblems. Im Übrigen sind auch Atempausen im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten möglich und konzentrations- bzw. willensfördernd und werden dementsprechend beim Klettern für die Erkundung des Geländes genutzt (WOLFF 1992, S. 52).

Der „*schöne, attraktive, weibliche*“ Körper wird zumeist auf engem Raum geformt und ist damit bestimmten **Bewegungsraumeinschränkungen** und Zwängen unterlegen. Aber auch der gesellschaftlich bewertete „*hässliche, plumpe, zu große*“ Körper kann die Bewegungslust dämpfen (ROSE, 1993b, S. 52). Die Beurteilung des Körpers erfolgt nach Sobiech (1991, S. 50) durch die Spiegelung durch andere als auch durch die eigene Wahrnehmung. Ein nicht dem Schönheitsideal entsprechender Körper kann bei der Betroffenen **Scham- und Schuldgefühle** hervorrufen und zu einer scheinbaren freiwilligen Eingrenzung des Bewegungsraumes führen. (SOBIECH, 1991,) In diesem Fall wird auch Sport nicht als Raum für angenehme Bewegungserfahrungen gesehen, es werden durch Sport keine neuartigen **Bewegungsdimensionen** eröffnet, sondern für Mädchen, die ihren Körper als „*nicht passend*“ erleben, aktualisiert Sport zerstörerische Selbstzweifel jedes Mal aufs Neue. Für Mädchen sei es nach ROSE (1993 b, S. 52) unmöglich, sich auf sportliche Situationen unbelastet einzulassen, ohne die Sicherheit, dass der eigene Körper stimme.

Die **Modellierung** des Körpers hat zu jeder Zeit stattgefunden; Frauen unterwarfen den eigenen Körper scheinbar freiwillig **männlich entworfenen Körperleitbildern**, um gesellschaftlich akzeptiert zu werden. War im 19. Jahrhundert Schnürleib und Korsett für die Erfüllung des Weiblichkeitsideals nötig, so ist es heute die direkte Bearbeitung des Körpers im Fitnesscenter – der „*sexy-jugendlich-straft (weibliche) Körper gilt als das heute gültige Ideal des weiblichen Körpers*“ (PALZKILL, SCHEFFEL, & SOBIECH, 1991, S. 9). Mädchen nehmen sich und ihren Körper nach Moeller (1995, S. 81) zumeist als Objekt wahr. Spätestens ab der Pubertät beginnen sie den Wert des weiblichen Körpers nach seiner sexuellen Attraktivität einzuschätzen – und auch das Selbstbewusstsein von Mädchen und Frauen richtet sich nach diesen „*gesellschaftlichen Schönheitsnormen*“ (Flaake, 1992, vgl. ROSE, 1993 b, S. 51). Bestätigungen, die Mädchen durch sportliche körperliche Betätigung und Leistung erfahren, werden meist als außerhalb der eigenen **Identität** wahrgenommen, wenn nicht sogar im Widerspruch dazu. Nicht die Leistung, der Spaß an der Kraft und Ausdauer an sich zählt demnach beim Sport, sondern die Art

und Weise wie der Körper dabei auszusehen hat – nämlich weiblich, graziös, die Attraktivität des Körpers zur Schau stellend.⁴⁹

Sportklettern enthält beide Elemente – sowohl männliche, als auch weibliche. Beim Sportklettern geht es um das „Wie“ – wie ein Ziel erreicht wird. Hierbei geht es um Ästhetik des Körpers, die Grazie und den Fluss der Bewegungen, um ein Zur-Schau-Stellen des Körpers. Gleichzeitig geht es um **Stärke, Kraft, Strategie** und **Ausdauer**. Daraus kann geschlossen werden, dass Sportklettern Frauen neue, an sich männlich dominierte Bewegungsräume eröffnet und so andere **selbstbewusstseinssteigernde** Erfahrungen gemacht werden können. Zugleich brauchen SportkletterInnen nicht zu befürchten, als Frauen nicht auch gesellschaftlich als „weiblich“ angesehen zu werden und kommen somit – im Unterscheid zu den PionierInnen des Bergsports – nicht mehr in einen allzu großen Rollenkonflikt.

Aggressionsangst

Der letzte Kristallisationspunkt in der weiblichen Bewegungs- und Körpersozialisation sind Aggressionsängste. Dabei geht es einerseits um die Angst vor **Aggressionen von außen**, andererseits auch um die Angst, **eigene Aggressionen ausdrücken** zu können, ohne gleich gesellschaftlich als „unweiblich“ kategorisiert zu werden. Beide Aggressionsängste hängen zusammen: Durch die Unfähigkeit, die eigene Aggression aber auch Zielstrebigkeit und Stärke offen ausleben zu können, entsteht Angst vor den Aggressionen anderer. Frauen haben in ihrer Sozialisation selten gelernt, sich zu verteidigen und ihre Stärken kennen zu lernen. Durch diesen Mangel an Wissen über die eigene Stärke und die eigene **Aggressionsfähigkeit** entsteht Angst vor diffusen äußeren Aggressoren.

Aggressionen werden von Jungen häufig toleriert und zum Teil sogar erwartet, von Mädchen jedoch nicht. Burschen und Männer erfahren „*durch Gewaltausübung*

49 Kraft und Ausdauer werden nach wie vor männlich besetzt, Grazie und Zierlichkeit werden als typisch weibliche Körper- und Bewegungsmerkmale dargestellt (Moeller 1995, vgl. KUGELMANN;1996, S. 97). Da Frauen nach (KUGELMANN, 1996, S. 97) ihr Bewegungsinteresse auf die ästhetische Gestaltung und Körpermodellierung konzentrieren, grenzen sie erlebnisintensive und ebenso selbstwertsteigernde Bewegungserfahrungen aus Risiko-, Kampf- und Kraftsportarten aus.

*einen Machtgewinn, der ihr Selbstbewusstsein stabilisiert und ihr Selbstgefühl potenziert. Mädchen als die >Rangierenden< erleben sich als Opfer, sie lernen sich, unterzuordnen, sich zu unterwerfen“ (JONG, 1995, S. 141). Da „weibliche Aggressionen kaum geduldet werden“, bleiben diese oft „unausgelebt“ und richten sich nach innen. Als Folge von **unausgelebten Aggressionen** kann es zu **Depressionen, Angstzuständen** oder anderen Formen von **selbsterstörerischen**, stillen Ausdrucksformen kommen. Sie können auch als Symptome der gesellschaftlich auferlegten Zwänge auf Frauen angesehen werden (Mitscherl, 1987 zitiert nach ROSE, 1993 b, S. 52).*

Es gibt allerdings auch – und zunehmend mehr – Handlungsräume für Frauen – vorausgesetzt die Frauen haben die **Chance**, diese zu entdecken und anzunehmen. Wird den Frauen diese Chance gegeben, so wird ihnen damit die Möglichkeit der Stärkung des Selbstbewusstsein und des Zugänglichmachens von neuen Bewegungserfahrungen eröffnet. Das Sportklettern ist hierfür Beweis, wird doch dadurch aufgezeigt, wie und wodurch **Sozialisationsdefizite** überwunden werden können, ohne sich notwendigerweise in die hegemonialen Strukturen einfügen zu müssen.

3.5.2 Überwindung der Sozialisationsgrenzen

Der **Körper** ist nach Wolff (1992, S. 49) zentral für das **Selbstkonzept** des Menschen; insbesondere im **Jugendalter** stehe das Konzept der körperlichen Leistungsfähigkeit im Mittelpunkt. In der Outdoorpädagogik wurden vor allem bei Jugendlichen aus sozialen Brennpunkten Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit hoch bewertet. Diese Komponenten werden dabei vor allem als finanzielle Ressourcen gesehen und sind eher symbolisch hoch besetzte männliche Eigenschaften.

Nach WOLFF (1992, S. 50) sind **körpergebundene Erfahrungen**, wie etwa bei der **Aneignung von Räumen** der Einsatz körperbetonter Techniken (vgl. auch beim Klettern die Anwendung von Techniken zur Raumaneignung), wichtig für das Selbstkonzept. Mädchen kommen bei sportlichen Aktivitäten nur allzu oft in die Rolle einer passiven Statistin. Die **Outdoorpädagogik** zeigt auf, dass Mädchen sich in die symbolisch hoch besetzten männlichen Räume wie Kraft, Schnelligkeit und

Geschicklichkeit hineinwagen. Gleichzeitig wird bewusst, dass *„nicht Muskelpakete allein den Erfolg garantieren, sondern auch Sensibilität, Dialogfähigkeit und Geschicklichkeit“* wichtig sind (WOLFF, 1992, S. 52).

Ein, dem Selbstkonzept unterlaufendes *„männliches Vorurteil“* von Jugendlichen lautet, dass *„weibliche Bewegungsmuster“* und *„richtiger Sport“* nicht miteinander vereinbar sind. Mädchen erfahren aber beim Sportklettern ihre eigene **sportliche Kompetenz** und können diese auch demonstrieren, ohne ihre Geschlechtsidentität leugnen zu müssen. (ebd. S. 52) Diese Sportkompetenz wird durch Training und Spezialisierung von Mädchen und Frauen intensiviert und damit zur Erfahrungsgrundlage der Selbstwirksamkeit.

3.5.3 Einfluss auf das Alltagsleben durch positive Erfahrungen beim Sportklettern

Inwieweit lassen sich die Erfahrungen aus dem Klettersport durch Kompetenzerleben auch auf andere Lebensbereiche übertrage? Diese Frage stellen sich vor allem Outdoorpädagoginnen bei der Arbeit mit sozial benachteiligten Jugendlichen, speziell mit Mädchengruppen. Die durch die Beantwortung der Frage gewonnenen Aussagen lassen sich – zumindest bis zu einem bestimmten Grad – auch verallgemeinern und damit auf Erwachsene, insbesondere auf Frauen übertragen.

1. Stärkung des Selbstvertrauens über Erfahrungen der Selbstwirksamkeit:

ROSE argumentiert, dass Mädchen unsicher sind oder werden, weil sie in der Gesellschaft kaum bestärkt werden, Unsicherheiten aufzusuchen: *„Das Mädchen, das seinen Körper weniger in riskanten und wagemutigen Experimenten erprobt hat und dabei die Grenzen aber eben auch Potenzen dieses Körpers handfest psychisch erfahren hat – dieses Mädchen muss Angst vor der Welt haben“*. (ROSE 1993 zitiert nach NEUMANN 1999, S. 144) Deshalb sei es ein Ziel der mädchenparteilichen Erlebnispädagogik, Mädchen in diesen Bereichen *„nachzusozialisieren“*. Dies kann durch Abenteuersport, z.B. auch dem Klettersport, erfolgen. Das Selbstvertrauen wird über die Erfahrung der Selbstwirksamkeit gefördert.

2. Gelassenheit und Widerstandsfähigkeit – Modifizierung der

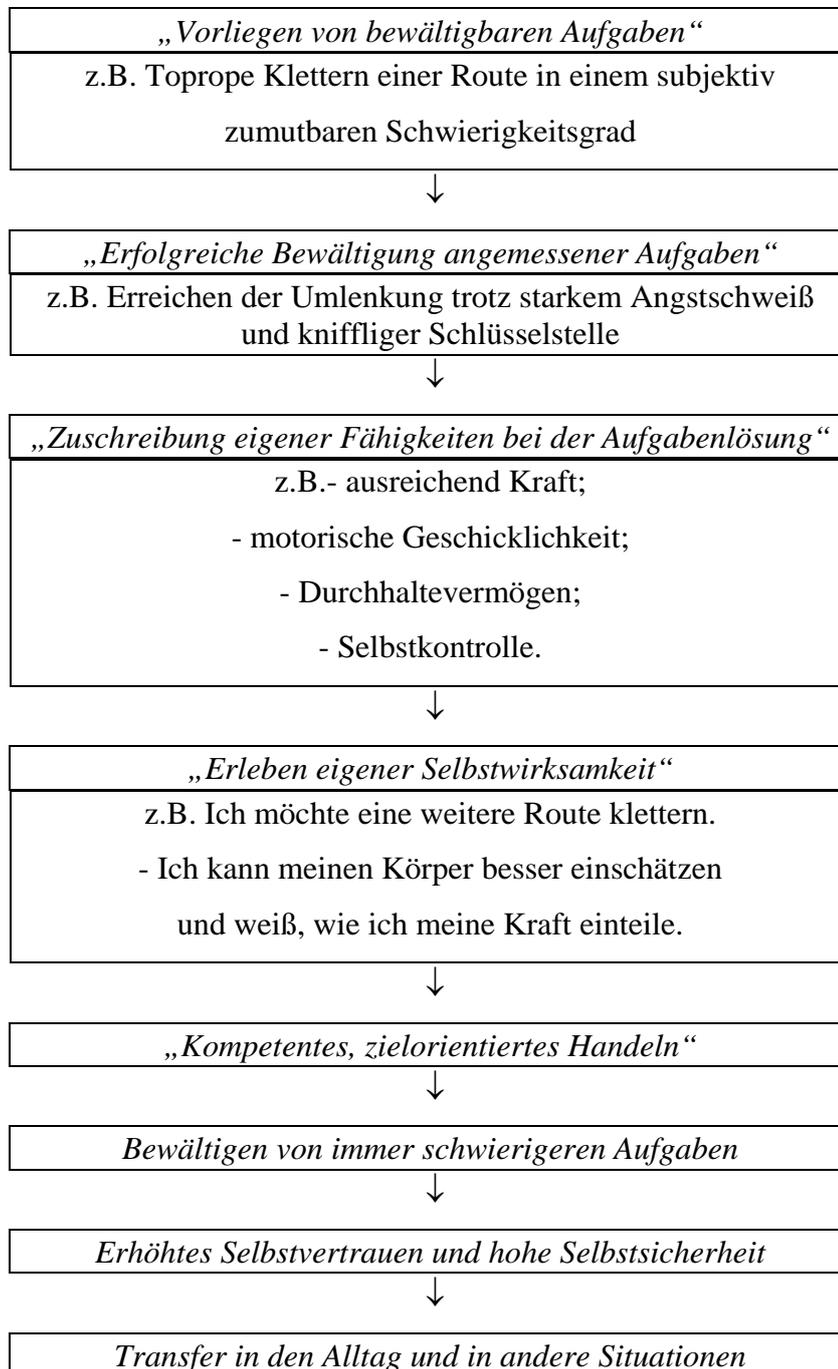
Attribuierungsstile: Aufmuth meint, dass man – *„im Gegensatz zum Alltag – in den*

Bergen nicht ohnmächtig Gefahren ausgesetzt ist und dass Erfolgserlebnisse, die man im Umgang mit Gefahr und Angst am Berg erlebt, einem gelassener und stärker mache im Hinblick auf die schwer zu beeinflussenden Gefahren des Alltags“

(Aufmuth, 1988 zitiert nach WOLFF, 1992, S. 53). Voraussetzung hierfür ist, dass die Erfahrungen während des Kletterns in die übergreifende Struktur des Selbstkonzeptes integriert und Attribuierungsstile generell und dauerhaft modifiziert werden. Die Erwartung, nach einem einzigen Kletterkurs „neue“ Menschen zu haben, ist sicherlich überzogen, da Selbstkonzepte eine hohe Stabilität aufweisen (WOLFF, 1992, S. 53). Jedoch können auch periphere Änderungen zu tief greifenden Änderungen führen (Epstein, 1984, zitiert nach WOLFF, 1992, S. 53). Es ist aber zu vermuten, dass die lang andauernde Ausübung des Klettersportes für Frauen positive, nachhaltige Effekte im Sinn einer Änderung des Selbstkonzeptes bewirkt.

3. **Transferleistungen:** Eine „*erfolgreiche Bewältigung angemessener Aufgaben durch eigene Kraft*“ führt zu einem Erleben umfassender Selbstwirksamkeit. Dies kann als Vorbereitung für kompetentes, zielorientiertes Handeln interpretiert und als Grundlage für **Selbstvertrauen** und **Selbstsicherheit** gewertet werden (HERMANN, 1995, S. 41). Nach Bandura (1979) können sportspezifische Erfahrungen (wie Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen) auch in andere Lebensbereiche generalisiert werden. Diese „*generalisierte Selbstwirksamkeit*“, in der Handeln und Können von einem in den anderen Bereich übertragen werden kann, bezeichnet er als „*Transferleistung*“ [Bandura, 1979 zitiert (AMNESBERGER, 1995, S. 3)]. Die folgende Abbildung beschreibt die „Entwicklung von Handlungskompetenz und Selbstvertrauen“. (PETERMANN 1985 und PETERMANN 1987 zitiert nach HERMANN, 1995, S. 44 f.) Diese Abbildung wurde von Maruna mit den von Bandura beschriebenen Transferleistungen und durch zentrale Aspekte des Sportkletterns ergänzt. (vgl. MARUNA 2003, S. 67)

3.5.3.1 Entwicklung von Handlungskompetenzen, Selbstvertrauen in Verbindung mit Transferleistungen in den Alltag



Neben Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen können noch weitere ganz praktische Erfahrungen und Kompetenzen beim Sportklettern erworben und in den Alltag transferiert werden:

1. **Risikomanagement:** Beim Klettern spielt das Element der Angst eine wesentliche Rolle, vor allem **Angst** vor dem Absturz und der damit verbundenen Angst vor körperlicher Verletzung. Gerade Frauen haben sozialisationsbedingt weniger Möglichkeiten geeignete **Risiko-** bzw. **Grenzerfahrungen** zu machen, diese richtig einzuschätzen und sie zu bewältigen. Durch geeignetes Material, Gewöhnung an das Stürzen und Vertrauensbildung in die /den SicherungspartnerIn kann das subjektive Gefahrenempfinden weitgehend minimiert werden. Durch die erfolgreiche **Bewältigung**, riskanter Situationen lernen Frauen ihre eigenen Grenzen kennen und mit Gefahrensituationen besser umzugehen. Dies kann Grundlage für erfolgreiches Risikomanagement sein, welches auch in den Alltag übertragen werden kann. Im Vergleich zu anderen Sportarten, kann die Kletterin selbst ihren Weg und das „Wie“ des Kletterns bestimmen. Beim Klettern ist ein Verweilen, ein steter Wechsel zwischen An- und Entspannung möglich. **Angstsituationen** können bewusst aufgesucht werden und im eigenen **Tempo**, mit oder ohne Pausen, bewältigt werden. Dadurch besteht die Möglichkeit, auf Angst situationsangemessen zu reagieren und erlernte Angstbewältigungsstrategien auf den Alltag zu übertragen (WOLFF, 1992, S. 43).

2. **Realistische Einschätzung der eigenen Kraft; Vertrauen in den eigenen Körper – eigene Grenzen kennen lernen:** Frauen erfahren beim Klettern, wo ihre eigenen **Leistungsgrenzen** liegen, diese richtig einzuschätzen und sie nach und nach zu erweitern. Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen der eigenen **Leistungsfähigkeit** und dem Selbstbild, welches das Selbstwertgefühl definiert. Das Erfahren der eigenen Körperkraft, stärkt das **Selbstvertrauen** und gibt den Frauen Sicherheit und dies wirkt sich positiv auf das Körperkonzept aus. (WINTER, 2000, S. 22). Die beim Klettern erlebte Kraft wird als muskuläre Kraft angesehen, vernachlässigt werden dabei aber die psychischen Grundbedingungen und Fähigkeiten, die Frauen dazu bringen, diese Kraft anzuwenden (ULMER, 1991, S. 48). Kraft steht in enger Verbindung mit **Mut**, **Selbstbewusstsein** und dem eigenen **Willen**, diese Kraft auch anzuwenden. Genau diese „*Voraussetzung*“ zur Kraftanwendung kann als ein wichtiges Element zur Transferleistung im Alltag angesehen werden

3. **Förderung der Konzentration:** Bei der Bewältigung schwieriger Klettersituationen ist der Einsatz aller Sinne und vollständige Konzentration nötig.

Durch das taktile Erfahren beim Klettern wird die Situationsbewältigung sprichwörtlich begreifbar. Ebenso wird durch taktile Erfahrungen die Konzentration auf den Moment gefördert, bewegungshemmende Gedanken zu ästhetischen Selbst- und Fremdbewertungen fallen weg, wie auch Alltagsorgen und Grübeleien. Beim Klettern kann alles rundherum vergessen werden und die momentanen Fähigkeiten, so wie sie sind, erlebt werden. Einfache klare Zielsetzungen fördern Konzentration auf den Moment bei jedem einzelnen Kletterschritt, wodurch Energiepotentiale freigesetzt werden; auch diese Erfahrung bietet sich für Transferleistungen in den Alltag an (vgl. WOLFF, 1992, S.42 ff.).

4. Körperlicher Ausdruck von Gefühlen und

Selbsterfahrung/Selbstbestimmung: Wir alle haben aufgrund unserer Erfahrungen unterschiedliche Wahrnehmungsgewohnheiten, unterschiedliche **Bewegungsbiographien** und unterschiedliche Sicherheitsbedürfnisse. Beim Klettern schlagen sich diese Unterschiede in einem individuellem Kletterstil nieder, der ein Resultat ist aus Bewegungsbiographien, **Erfahrungen** sowie **Wahrnehmungen** und deren Interpretation. Über den individuellen Kletterstil werden Gefühle ausgedrückt und interpretiert. Manchmal werden Gefühle wie Angst, Wut etc. beim Klettern erst bewusst, sowie die dazugehörigen inneren Reaktionen (Blockierung, Verzweiflung etc.) und Bewertungen. Kronbichler sieht „*Klettern als eine Sprache*“ an, in der „*seelisches Erleben zum Ausdruck kommt und eine Form der symbolischen Problembearbeitung*“ darstellt (KRONBICHLER & FUNKE-WIENEKE, 1993, S. 19).

4 Empirischer Teil

Im empirischen Teil soll nun untersucht werden, welche Erkenntnisse sich aus dem Erfahrungswissen der Kletterinnen ergeben und inwieweit sich daraus Übereinstimmungen, aber auch neue Fragestellungen ergeben. Die Forschungsfragen wurden durch die theoretische Auseinandersetzung präzisiert.

4.1.1 Fragestellung

Das zentrale Thema dieser Diplomarbeit ist, Erleben und Erfahrungen aus dem Klettersport aus der subjektiven Sicht der Kletterinnen zu erfassen. Der Fokus richtet sich hierbei auf Sportklettern als „Risikosportart“ und Sportklettern aus der Perspektive einer „männlich dominierten“ Sportart. Zunächst soll der Frage nachgegangen werden, aus welchen Beweggründen heraus sich Frauen für den Klettersport entscheiden und mit welchem Selbstverständnis sie diesen Sport ausüben. Welche Aspekte sind von Bedeutung und welche Inhalte werden mit dem Klettern verbunden. Konkret soll untersucht werden welchen Einfluss das Sportklettern auf die Lebenswelt der Frauen hat und welche Auswirkungen und Veränderungen sich daraus ergeben. Ausgangspunkt der Fragestellung bildet die Annahme, dass Frauen im Klettersport unterrepräsentiert sind. Es soll erforscht werden inwieweit dieses heute noch zu trifft; welche möglichen Gründe und Ursachen dem zugrunde liegen und welche Erklärungsmodelle sich hierfür anbieten. Neben den physischen und psychischen Leistungsfaktoren werden auch sozialisatorische Komponenten berücksichtigt. Inwieweit stärkt das Krafterleben das Selbstvertrauen und kann das Vertrauen in die körpereigenen Kräfte und Leistungsfähigkeit zu einer Erweiterung der Handlungskompetenz führen. Lassen sich Selbstbehauptung, Ausdauer und Durchhaltevermögen im Klettersport trainieren? Kann das Klettern die physische und psychische Belastbarkeit erhöhen und das körperliche Wohlbefinden steigern? Hat Klettern eine identitätsstiftende Wirkung und kann das Klettern Sinn und Halt im Leben vermitteln? Darüber soll analysiert werden inwieweit der Klettersport heute noch traditionell männlich geprägt ist und welche Konsequenzen sich daraus ergeben? Was bedeutet es für Frauen sich in einer männlich dominierten Risikosportart zu etablieren? Mit welchen Vorurteilen und geschlechtsstereotypen Zuschreibungen sehen sich die Frauen konfrontiert. Welche geschlechtsbezogenen Verhaltensmuster werden

wahrgenommen und hat das Sportklettern einen geschlechtertrennenden oder einen geschlechterneutralisierenden Effekt. Werden gesellschaftliche Strukturen und Rollenerwartungen reproduziert oder lassen sich Tendenzen einer Verwirklichung eines emanzipatorischen Gedanken feststellen. Werden die Frauen als gleichberechtigte Partnerinnen akzeptiert und werden die Leistungen der Frauen entsprechend respektiert. Welche Impulse holen sich die Frauen aus dem Klettersport?

4.1.2 Wahl der Methode

Die Wahl der Methodik die sich für die vorliegende Arbeit qualifiziert, um den Untersuchungsgegenstand empirisch zu erfassen, basiert auf einem **qualitativen Forschungsparadigma**. Der qualitative Forschungsansatz betrachtet die Sicht des Subjektes und seine soziale Wirklichkeit holistisch, ohne Reduktion auf Einzelvariablen, naturalistisch und nicht unter Laborbedingungen. Das Subjekt soll in seiner natürlichen Welt und mittels natürlicher Kommunikationsprozesse untersucht werden. **Ziel** ist es, das Subjekt und seine konstruierte Welt in aller Komplexität zu erfassen, zu verstehen; vgl. (BODGAN & TAYLOR, 1984).

Da es sich bei dieser Arbeit um eine Erhebung (von Formen) von Alltagswissen handelt, welche die Lebenswelten von Frauen im Klettersport aus der Perspektive der Befragten widerspiegelt, entschied ich mich für eine **qualitative Untersuchungsmethode**, da standardisierte Forschungsmethoden das Erfassen von subjektiven Erlebnissen nicht zulassen würden. Es geht um das subjektive Erleben von Frauen im Klettersport, um ihre Erfahrungen und der daraus resultierenden Veränderungen.

Aufgrund des Umfanges und der Komplexität des Themas, sowie der kleinen Stichprobe erschien mir das **qualitative Interview** (LAMNEK, 1993) als das geeignete Untersuchungsinstrumentarium. Zur Erhebung des Datenmaterials wurde ein **Kurzfragebogen** vorgelegt und ein **problemzentriertes Interview** (vgl. (WITZEL, 1985, S. 230 ff.)) anhand eines **halbstrukturierten Interviewleitfadens** durchgeführt, um die Perspektive der Kletterinnen konsequent zu erfassen. Es handelt sich hierbei um eine halbstandardisierte, offene Befragung. Das Gespräch ist

auf ein Thema zentriert, den Interviewten wird genug Freiraum gelassen, eigene Aspekte einfließen zu lassen, wodurch auch unerwartete Informationen in den Interviews erfasst werden können. Ich als Interviewleiterin kann moderierend eingreifen. Die Auswertung der Interviews erfolgt mittels **qualitativer Inhaltsanalyse** nach Mayring (MAYRING, 1993).

4.1.3 Begründung und Beschreibung des methodischen Vorgangs.

Nach Erstellung des **Interviewleitfadens** führte ich vorab ein **Probeinterview** durch, um mich mit der Rolle als Interviewerin vertraut zu machen. Das Probeinterview verlief allerdings mehr in Form einer Diskussion, worauf ich den Interviewleitfaden noch einmal überarbeitete und die Idee eines Kurzfragebogens umsetzte, um den Kletterinnen den Einstieg in das Interview zu erleichtern. Das Probeinterview wird in dieser Arbeit nicht berücksichtigt.

Der schriftliche **Kurzfragebogen** wurde unmittelbar vor den Interviews vorgelegt und diente zur Vorinformation der Probandinnen, um ihnen einen Einblick in die Thematik und über den Umfang des Interviews zu geben. Nebenbei konnte ich demographische, biographische und thematische Daten erfassen. Dies hat den Vorteil, dass diese Informationen nicht während der Interviews eruiert werden müssen und der Gesprächsfluss nicht durch exmanente Fragen unterbrochen wird, was im Sinne der Problemzentrierung eine Konzentration der Interviewleiterin, als auch der Interviewpartnerinnen auf den Gegenstand der Untersuchung ermöglicht.

Der **halbstrukturierte Interviewleitfaden** gibt mir die Möglichkeit, die Interviews geringfügig zu strukturieren, um die angestrebten Informationen zu erhalten und aufgrund der Komplexität des Themenbereiches eine Steuerung in Bezug auf das Problem zu erreichen. In der Arbeit kommt das qualitative Interview (Problemzentriertes Interview nach Witzel) als Einzelmethode zur Anwendung, da ich so das betreffende Problem am besten aus Sicht und aus dem Erleben meiner Probandinnen erfassen kann.

4.1.4 Durchführung der Datenerhebung

4.1.4.1 Der Interviewleitfaden

Der **Interviewleitfaden** umfasst sieben **Schwerpunkte**, die auf meine Erfahrungen und meine Beobachtungen der Kletterszene basieren, bzw. die meines Erachtens wichtig für die Problematik, die ich untersuche, sind. Diese sollen im Folgenden genauer beschrieben werden.

Klettererfahrung

Bei der Erhebung der Klettererfahrung geht es um ein konkretes Faktenwissen. Erfasst werden soll wie lange der Klettersport ausgeübt und auf welchem Leistungsniveau geklettert wird. Der Trainingsaufwand und der bevorzugte Kletterbereich werden ebenfalls erfasst.

Stellenwert

Die Frage nach dem Stellenwert des Kletterns im Leben der Frauen setzt sich aus den Beweggründen für diese Sportart und der Bedeutung der sie dieser Sportart beimessen zusammen. Zentrale Fragen sind:

Wie sind die Frauen auf das Sportklettern aufmerksam geworden und durch wen sind sie zum Klettern gekommen? Warum haben sie sich gerade für diese Sportart entschieden und worin liegt für sie der spezifische Reiz des Sportkletterns? Wie waren die ersten Erfahrungen? Welche Priorität wird dem Klettern eingeräumt? Wie viel Zeit wird investiert? Welche Bedeutung hat das Klettern für sie persönlich? Was sind die wesentlichen Aspekte für sie beim Klettern? Wie wird der Klettersport insgesamt bezüglich der Risikofaktoren bewertet? Welche Intentionen und Ziele verfolgen sie?

Erleben und Gefühle

Bei diesem Schwerpunkt geht es um das **allgemeine Erleben** des Kletterns. Welche Gefühle/ Gedanken verbinden die Frauen mit dem Klettern? Welche positiven und welche negativen Erfahrungen wurden gemacht? Gib es ein Schlüsselerlebnis? Gib es ein Flowerleben? Welche Rolle spielt die Konzentration beim Klettern? Wie ist das subjektive Gefahrenempfinden? Wird das Klettern als gefährlich erlebt und ist das Klettern mit Angst verbunden? In welchen Situationen kommt Angst auf und wie wird damit umgegangen?

Rolle der Frau beim Klettern

Bei diesem Schwerpunkt soll das Sportklettern im **gesellschaftlichen Kontext** beleuchtet werden. Es wird der Frage nachgegangen, in wieweit der Klettersport eine männlich dominierte Sportart ist.

Welche geschlechtsspezifischen Unterschiede bestehen aus anthropometrischer Sicht? Welche Vor- und Nachteile ergeben sich für die Frauen bei beim Sportklettern aus weiblicher Sicht? Wie sieht die Rolle der Frauen beim Sportklettern aus der Genderperspektive betrachtet aus? Mit welchen gesellschaftlichen Normen und Werten sind die Frauen im Klettersport konfrontiert? Gib es einen geschlechtertrennenden Effekt beim Sportklettern und welche Konsequenzen hat dies für die Frauen? Welche positiven oder negativen Erfahrungen haben die Frauen im sozialen Umgang bezüglich des Geschlechts gemacht und wie erleben sie die Atmosphäre in den Kletterhallen? Wie sieht es mit der Anerkennung der Leistung aus. Ergeben sich Konkurrenzsituationen eher zu den Männern oder zu den Frauen?

Körperkonzept

Dieser Themenschwerpunkte befasst sich mit dem **Körpererleben** und dem Einfluss des Kletterns auf den Körper. Wie nehmen die Frauen ihren Körper wahr und welche wahrgenommen körperlichen Veränderungen durch den Klettersport gibt es? Wie wird das Empfinden von Kraft und Stärke erlebt und welche Bedeutung wird diesem Empfinden beigemessen?

Parallelen und Unterschiede zum Alltag

Bei diesem Schwerpunkt soll der Vergleich zwischen Klettererleben und Alltagserleben gegenüber gestellt werden. Welchen Parallelen und welche Differenzen gibt es bezüglich Leistung- und Risikobereitschaft? Welche möglichen Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede gibt es im Klettererleben zum Alltag? Gib es Unterschiede in der Zielsetzung? Lassen sich die im Klettersport gemachten Erfahrungen auch auf andere Lebensbereiche übertragen? Ist Angst ein beherrschendes Thema im Leben?

Transfereffekte

Hierbei geht es um die konkreten **Auswirkungen des Sportkletterns auf die Lebenswelten** der Frauen. Welchen Einfluss hat das Klettern? Was sind die wesentlichen Impulse? Was sind die wesentlichen Erfahrungen, die gemacht wurden und was haben sie bewirkt? Was hat sich auf Grund der Erfahrungen durch das Sportklettern im Leben verändert? Was wäre anders im Leben, ohne Erfahrungen aus

dem Klettersport? Hätten diese Erfahrungen auch in einer anderen Sportart gemacht werden können? Trägt das Klettern zur Lebenszufriedenheit bei?

Der **thematische Gesprächsleitfaden** diente mir als **Orientierungsrahmen** während der Interviews. Die Fragen sollten nicht in einem direkten Frage und Antwortspiel abgehakt werden, es war vielmehr meine Absicht, die Interviewpartnerinnen von sich aus auf die verschiedenen Bereiche zu sprechen zu kommen lassen (Prinzip der Offenheit) (LAMNEK, 1993, S. 68), was mir die Gelegenheit für Nachfragen oder erwünschte Vertiefungen zuließ. Zugleich hatten die Frauen die Möglichkeit auf ihnen wesentliche Dinge näher einzugehen. (Prinzip der Flexibilität) (LAMNEK, 1993, S. 68). Der Leitfaden diente mir als Sicherheit in der ungewohnten Situation als Interviewerin.

4.1.5 Durchführung der Interviews

Die Interviews wurden im Zeitraum von Januar 2008 bis Juli 2008 durchgeführt. Die ersten Interviewpartnerinnen wurden mir über meinen Freundeskreis vermittelt, andererseits über die direkte Weitervermittlung durch die Kletterinnen selbst. Die **Kontaktaufnahme** erfolgte telefonisch, wo ich eine kurze Information über den Inhalt und Zweck der Untersuchung, sowie die formalen Rahmenbedingungen (Zusicherung der Anonymität, Bandaufzeichnung und die benötigte Zeit) mitteilte. Alle Kandidatinnen erklärten sich auf Anhieb bereit, sich für das Interview zur Verfügung zu stellen. Ort und Zeitpunkt der Interviews wurde von den Kandidatinnen frei gewählt (Prinzip der Kommunikativität)(vgl.ebd. 1993, S. 68). Die Namen der interviewten Frauen wurden im Sinn der Anonymität geändert.

Es war mir daran gelegen, die Interviews in einer ruhigen, **entspannten Atmosphäre** und vor allem ohne Zeitdruck durchzuführen. Die meisten Interviews führte ich zu Hause bei der jeweiligen Interviewpartnerin durch. Zwei Interviews wurden in Nebenräumen der Kletterhalle, wo die Frauen trainieren; eines am Arbeitsplatz, im Anschluss an die Arbeit; ein weiteres in einem Atelier und eines bei mir zuhause durchgeführt. Bei der Durchführung der Interviews ließ ich ein Aufnahmegerät mitlaufen.

Vor Beginn des Interviews wurde ein **Kurzfragebogen** vorgelegt, um den Kandidatinnen einen Einblick über den Rahmen der Untersuchung zu geben und sie auf die Themenbereiche einzustimmen. Darüber hinaus wurde den Interviewpartnerinnen vermittelt, dass es bei der Befragung um ihre **persönliche Sicht**, um ihre eigenen Beobachtungen und Erfahrungen geht, und es daher keine falschen oder unpassenden Aussagen gibt. Als Einstieg wählte ich die offene Frage, über ihre ersten Klettererlebnisse zu berichten (Prinzip der Zurückhaltung durch den Forscher)(ebd. 1993, S. 68).

Ich hatte das Glück, bei meinen Interviewpartnerinnen auf eine **große Gesprächsbereitschaft** und auf viel Sympathie zu stoßen. Ich hatte den Eindruck, dass es den Frauen mir gegenüber ein Anliegen war, über ihre Erfahrungen im Klettersport zu sprechen. Manche Themen, wie z.B. das Klettern mit nacktem Oberkörper bei den Männern (Vanessa), die erstmals in einem Interview angeschnitten wurden und mir im Bezug zu einem meiner Schwerpunkte interessant erschienen, nahm ich daraufhin in den folgenden Interviews auf, sofern sie nicht von selbst angesprochen wurden. Ebenso wurde der männlichen Blickwinkel bei den Bewertungsskalen und bei der Erschließung neuer Routen aufgeworfen, sowie auf den Gewichtsunterschied beim Sichern hingewiesen, was ich in den folgenden Interviews berücksichtigte.

Im Anschluss an das Interview fand eine kurze Reflexion über die Gesprächssituation und über den wesentlichen Inhalt statt.

Die Dauer der Interviews betrug im Schnitt eineinhalb Stunden, wobei das kürzeste eine Stunde und das längste drei Stunden beanspruchte. Zu Beginn waren die Interviews noch recht kompakt, da ich mich eng an den Interviewleitfaden hielt; ab dem siebten Interview bekamen die Interviews mehr und mehr narrative Züge, da ich an Kompetenz und Erfahrung, die Interviews gelassen durchzuführen, gewann. Die Interviews wurden von mir umgehend nach den Gesprächen transkribiert.

4.1.6 Beschreibung der Stichprobe

Es wurden von mir insgesamt elf Frauen im Alter zwischen 21 bis 39 Jahren (Durchschnittsalter 30 Jahre) zum Thema Sportklettern interviewt. Entscheidend für die Auswahl meiner Interviewpartnerinnen war nicht das Kletterniveau sondern die **Dauer und Intensität** der Ausübung des Klettersports. Die befragten Frauen, verfügen alle über eine mehrjährige Klettererfahrung; bis auf Stella, die jüngste Interviewpartnerin (2 Jahre) und Sina (3 Jahre), die allerdings schon in ihrer Kindheit die ersten Klettererfahrungen machte. Alle Frauen betreiben das Sportklettern zum Zeitpunkt des Interviews **sehr intensiv** mit einem **regelmäßigen Trainingsaufwand** von mindesten zwei mal die Woche; außer drei Frauen, die weniger intensiv (im Durchschnitt ein mal pro Woche) trainierten. Das war mir insofern wichtig, denn nur so konnte der **Einfluss des Sportkletterns auf die Lebenswelten der Frauen** rekonstruiert und eine authentische Beschreibung der aktuellen Sportkletterszene wiedergeben werden. Neben dem Hallentraining bevorzugten alle Befragten bis auf drei, das Klettern in den Klettergärten. Eine Interviewpartnerin hat sich ausschließlich dem Bouldern in der Halle verschrieben. Zwei Frauen bevorzugten das Alpinklettern.

Im Bezug auf die demografischen Daten zeigt sich eine hohe Homogenität innerhalb der Stichprobe. Alle Interviewpartnerinnen, bis auf zwei Frauen, sind ledig und kinderlos. Außer einer Frau sind alle Akademikerinnen beziehungsweise angehende Akademikerinnen.

Alter	Stand	Kletterjahre	Kletterniveau	Terrain
29	Ledig	10	Sehr hoch	Klettergarten
26	Ledig	6	Mittel	Klettergarten
26	Ledig	6	Mittel	Alpin
31	Ledig	5	Mittel	Klettergarten
35	Verheiratet	8	Sehr hoch	Klettergarten
26	Ledig	7	Hoch	Klettergarten
21	Ledig	2	Mittel	Boulder
39	Ledig	21	Sehr hoch	Klettergarten
35	Ledig	8	Hoch	Klettergarten
25	Ledig	7	Hoch	Klettergarten
38	Geschieden	3	Hoch	Alpin

4.1.7 Auswertungsmethode

Da die elf transkribierten Interviews eine große Datenmenge darstellen, wählte ich die Methode der **qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring**. Im Zentrum der qualitativen Inhaltsanalyse steht „...ein theoriegeleitetes am Material geleitetes Kategoriensystem, durch welches die Aspekte festgelegt werden, die aus dem Material herausgefiltert werden sollen.“ (MAYRING, 2002, S. 114). Dieser Ansatz erlaubt es mir einerseits, die Daten und Informationen, die ich erhalten habe in einen überschaubaren Rahmen zusammen zu fassen und andererseits diese zu interpretieren.

In einem ersten Schritt der Datenreduktion erstellte ich anhand der Interviews **Zusammenfassungen** der einzelnen Interviews, wobei ich darauf achtete, alle inhaltlich relevanten Informationen zu erhalten, Wiederholungen weg zu lassen und diese lediglich in eine kompakte Form zu bringen. Um den Charakter der Frauen lebendig darzustellen, habe ich in die Zusammenfassungen Originalzitate der Kletterinnen eingeflochten. Diese Vorgehensweise wird von (MAYRING, 1993) als paraphraisiert, abstrahiert und reduziert benannt.

Ein zweiter Schritt war das Durcharbeiten der Interviews in Bezug auf eine Kategorienbildung. Im Rahmen der qualitativen Inhaltsanalyse eignet sich der Prozess der induktiven **Kategorienentwicklung**. Mir relevant erscheinende Textstellen/Aussagen wurden unterschiedlichen Kategorien zugewiesen. Das Interview-Material wurde von mir schrittweise zerlegt und bearbeitet. Die Interviews wurden dadurch in bedeutsamen Themenkomplexen segmentiert, wobei ich versucht habe, als Bezeichnung einen Begriff nahe am Datenmaterial zu wählen, bzw. der sich aus dem Material heraus und auch in Anlehnung an den Interviewleitfaden entwickelt hat. Im selben Arbeitsschritt war ich darum bemüht, auch den Sprachstil zu vereinheitlichen, um die Untersuchungsergebnisse der einzelnen Frauen gegenüberstellen zu können.

Das Ergebnis dieses Prozesses wurde in Form einer **Tabelle** dargestellt. Dabei stellte es sich überraschender Weise für mich heraus, dass verschiedenen Aspekte wie z.B. der Leistungsaspekt in sehr enger Beziehung zum Stellenwert liegt und ich ihn aus

diesem Grund der Kategorie Stellenwert zuordnen musste, wovon ich anfangs nicht ausgegangen war. Daraus ergaben die sich die schlüssigen behandelbaren Themen für die Interpretation.

Durch die Gegenüberstellung der Aussagen der einzelnen Frauen in tabellarischer Form, wurde ein **Vergleichen** möglich. So konnte ich Übereinstimmungen bzw. Differenzen der Aussagen identifizieren und diese mit Hilfe des theoretischen Teils der Arbeit und der vorhandenen Literatur interpretieren. Als **Grundlage für die Interpretation** zog ich sowohl die Tabelle als auch die Zusammenfassungen der Interviews heran.

4.1.8 Darstellung der Interviews in tabellarischer Form:

Name	Anna	Joni	Carla	Ulla
Alter	29	26	26	31
Stand	Ledig	Ledig	Ledig	ledig
Ausbildung/ Beruf	Physiotherapeutin	Studentin/ Beruf	Studentin/ Künstlerin und Jobs	Psychologin/ Outdoortrainerin
Klettererfahrung	10 Jahre	6 Jahre	6 Jahre	5 Jahre
Kletterniveau	Sehr hoch (Vorstieg)	Mittel (Nachstieg)	Mittel (Nachstieg)	Mittel (Vor- u. Nachstieg)
Trainingsaufwand/ Halle/ Woche	Sehr intensiv 3 x regelmäßig	Weniger intensiv 1-2 x flexibel	Weniger intensiv 1 x flexibel	Weniger intensiv 1 x flexibel
Bevorzugtes Terrain	Klettergarten/ Boulder	Klettergarten	Alpin/ Klettergarten	Klettergarten
Anstoß zum Klettern	Familie, sportliches Umfeld	Freund	Schwester	„Zufällig“ über Freunde
Stellenwert	Sehr hoch Leistungssport Kletterurlaube, Freund klettert ebenfalls	Mittel Freizeit, Freundeskreis, (Bergwandern)	Mittel Freizeit, Freundeskreis „mein wichtiges Hobby“	Mittel Freizeit, (Bergwandern)
Bedeutung	Identifiziert sich stark mit SK, Sportlicher Ehrgeiz, soziale Kontakte, Natur	Ausgleich, Erholung, Spaß, Soziale Kontakte, Natur	Ausgleich, Erholung, Bewegung in der Natur, Bergverbundenheit, Reisen	Berge, Naturverbundenheit, Kameradschaft, Erholung, Spaß
Spezifischer Reiz	Körperlich-geistige Herausforderung, Bewegungsprofil, Kreativität, Bewegungsanforderung,	Kraftsport: Kraft und Technik, vielseitig und abwechslungsreich, „spannende Herausforderung“	Ganzkörperliche Bewegungsanforderung, Körper und Geist, Sensibilisierung des Körpergefühls – „Balance und Körperspannung“	Körpergefühl, Bewegungsprofil, „Wendigkeit“, Technik, (Kraft nicht entscheidend)
Leistungsaspekt	Sehr wichtig „Spitzenleistung“	Wichtig „Eigenleistung“ und „Leistungsvergleich“	„soll nicht in Leistung ausarten“	Nicht wichtig „kein sportlicher Ehrgeiz“
Sonstige Aspekte	Leistungs- u. Risikobereitschaft, Selbstvertrauen, Zielstrebigkeit, Ausdauer	Gefühl der Sicherheit, Vertrauen u. Zutrauen, kostengünstig, Umgang mit Männern	Sicherheit und Vertrauen, „vom Alltag abschalten“ Wagen – Konfrontation mit Angst	Sicherheit, Vertrauen, Verlässlichkeit, Genussfaktor, Konfrontation mit Angst

Name	Anna	Joni	Carla	Ulla
Erleben/ Gefühle	Positiv emotional besetzt: Glückgefühle, „taugt immer“, Stolz, „volle Konzentration“, Flow, Ärger, Aggressionen werden rationalisiert	Sehr emotional besetzt: „tierische Freude“, Stolz, Aggressionen, Wut und Ärger „Ventilfunktion“	Ambivalent, emotional besetzt: Angstlust, Freude, Glücksgefühle, Stolz, Konzentration, „Abschalten“, Stress u. Anspannung Aggressionen: „nicht wirklich“	Sehr emotional besetzt: Angstlust, Freude, Euphorie, Flow, Stolz, Frust, Aggressionen: selten
Angstgefühle beim Klettern	Selten Nur nach Unfall - werden gut beherrscht	Selten	Häufig Höhenangst: in der Halle öfter als Outddor	Häufig „Sturz- Höhenangst“ mangelndes Selbstvertrauen
Risikosportart	Eher ja Alpin gefährlicher als Klettergarten und Boulder	Nein Alpin: ja	Ja	Ja „sehr“ Alpin: extrem hohes Risiko
Subjektive- objektive Gefahrenkriterien	Objektives etwas höher als Subjektives Risiko	Eher objektives Risiko	Subjektive	Subj./- objektive Risiko „viele unberechenbar Faktoren“
subjektives Gefahrenempfinden beim Klettern	Sehr gering Gelände abhängig	Sehr gering	Sehr hoch „bleibt weit unter Leistungsgrenze“	Hoch „...nur im gut gesichertem Gelände“
Männer dominierte Sportart	“Nicht mehr” “Anteil u. Leistungsniveau der Frauen gestiegen; in hohen Schwierigkeitsgrad dominieren noch die Männer“	„Eher ja“ „Traditions- und Sozialisationsbedingt“ „Frauen: fehlende intrinsische Motivation; Männer: forscher und flexibler“	„Ja“ “männlich geprägt” Frauen: Fehlende Leistungsmotivation, Weiblichkeitsbild – „Schonung und Ästhetisierung“	„Ja ziemlich“ “Frauen: meist nur als Anhang mit” „Männliche Dominanz im Verhalten spürbar“

Name	Anna	Joni	Carla	Ulla
Geschlechtsverteilung	Indoor: gleich verteilt Outdoor: mehr Männer	In- und Outdoor: mehr Männer; Halle: Frauenanteil relativ hoch	Allgemein mehr Männer	In- und Outdoor: mehr Männer, Halle: Frauenanteil etwas höher
Geschlechtsunterschiede/ Eignung	Männer: geringer Vorteil - Kraft und Körpergrößer Frauen: leichter, kreativer, beweglicher, mehr Technik, bessere Bewegungsvorstellung	Frauen/ Männer gleich geeignet Frauen: gelenkiger, besseres Balancegefühl Männer: Kraftvorteil	Nicht entscheidend Männer: mehr Kraft Frauen: weniger Gewicht	Frauen/ Männer gleich geeignet, Kraft ist nicht entscheidend, sondern Körperbeherrschung u. Beweglichkeit
Genderperspektive	Keine negativen Erfahrungen: „Frauen sind gleichberechtigt und werden voll akzeptiert“	Keine negativen Erfahrungen: „Frei von Ideologie u. Diskriminierung“ „Patriarchale Züge, ja“ Frauen bekommen mehr Hilfe und Aufmerksamkeit	Keine negativen Erfahrungen: Frauen sind gleichberechtigt und werden voll akzeptiert	Negative Erfahrungen: „sexistischer Umgang“ „Frauen.... exponierte u. begehrte Objekte“ Hilfestellungen: nahe an der „Abgrabschgrenze“ beobachtet
soziale Atmosphäre in der Kletterhalle	Offen, liberal, locker	„Verhaltenskodex“ Körperkult, „affiges Imponiergehabe“ nur bei „Newcomer“	Offen, lockerer sozialer Umgang, „es geht um die Sache“	Unangenehm, „Imponiergehabe u. Konkurrenzkampf unter den Männern“
Bevorzugte KletterpartnerInnen	„Frauenclique“ und Männer wegen des Leistungsniveaus	Mehr mit Männer „Frauen sind schwer zu motivieren“	Mehr mit Männer „Kenne kaum Frauen, die auf meinem Level klettern“	Frauen „wegen geringem Gewichtunterschied“
Anerkennung der Leistung	Leistung der Frauen im oberen Leistungsbereich werden heruntergespielt	vorbehaltlos	Vorbehaltlos „nur die Leistung ist entscheidend“	Mittelfeld: Abwertung Spitzenleistung: Aufwertung, Bewunderung
Körper/ Wahrnehmung	Sehr bewusst (funktional), positiver Bezug, Kraftvoll fit und stark, gut durchtrainiert, Aussehen: sehr zufrieden	Bewusst, positiv, fit, Körperliches Wohlbefinden Aussehen: sehr zufrieden	Bewusst (funktional), gutes Körpergefühl, fit und stark, viel Vertrauen in Körperkraft, Aussehen: zufrieden – „nicht so wichtig“	Bewusst, positives Selbstbild, muskulös, drahtig, sehnig, gelenkig, gutes Körpergefühl Aussehen: sehr zufrieden

Name	Anna	Joni	Carla	Ulla
Auswirkung des Kletterns auf den Körper	Athletischer Körperbau, muskulöser Oberkörper, Arme, Hände, Finger: viel Kraft u. stark beansprucht*	Oberarme: mehr Muskeln und Kraft	Zunahme an Muskelmasse im Schulterbereich, Kraft in den Händen	Händen: mehr Kraft, athletischer Körperbau (nicht ausschließlich vom Klettern)
Beurteilung/ Bedeutung der körperlichen Veränderungen	Sehr positiv Viel Vertrauen in ihren Körper („Selbsteilungskräfte“) Selbstsicherheit - vitales kraftvolles Körpergefühl *„egal“	Positiv Körperbewusstsein, Kraft u. Kondition, Selbstvertrauen,	Positiv Kraft stärkt Selbstvertrauen, „kein Problem mit Weiblichkeitsideal“	Positiv Fitness und körperliches Wohlbefinden sehr wichtig Aussehen der Hände „egal“
Körperbewusstsein/ Belastbarkeit	Sehr hoch Geht oft an Leistungsgrenze, nimmt kleiner Verletzungen, Überlastungsschäden in Kauf; gezielte Dehn- und Ausgleichsübungen	Sehr hoch Auf Schonung bedacht, versucht Schmerzen zu vermeiden; Dehnen u. gut Aufwärmen	Sehr hoch Bedacht Überlastungsschäden zu vermeiden	Sehr hoch Bedacht Überlastungsschäden zu vermeiden
Überlastungsschäden/ Sturzverletzungen	Ja, Abnützungserscheinungen: Gelenke, Bänder Ja	Kaum Bedenken Keine	Ja: Handgelenke Keine	Keine Bedenken Keine
Parallelen von Klettern und Alltag: Risikobereitschaft	„Etwas“ Beim Klettern viel mehr als im Leben	„Ja“ Beim Klettern viel weniger als im Leben	„Ja sehr“ Beim Klettern überhaupt nicht	„Ja sehr“ Beim Klettern überhaupt nicht
Leistungsorientiertheit	„Weniger hoch“ als beim Klettern	„Hoch“ Mehr als beim Klettern	„Sehr hoch“ Klettern: kein Leistungsdruck	„Sehr hoch“ (Laufen, Bergwandern) Klettern: kaum
Angst im Leben	Eher selten	selten	Manchmal Existenzängst, Leistungsdruck	Häufig Existenzängste, Unsicherheit

Name	Anna	Joni	Carla	Ulla
Einfluss/ Erfahrung/ Veränderungen im Alltag	Sehr viele positive Impulse: Selbstverwirklichung, hohe Identifikation, Soziale Kontakte „Frauenpartie“ Gesteigertes Wohlbefinden, sehr gute Kondition, Willensstärke	Positive Impulse: Bereicherung, Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis, „Teamgeist“ zu entwickeln	Überwiegend positiv Impulse: Soziale Kontakte „Gleichgesinnte“, Angstabbau, Fremd- Selbstvertrauen, Zutrauen, Mut und Kraft	Positive Impulse: “Begegnung mit den Bergen”, Angstabbau, Selbst- Fremdvertrauen, psychische Stärke und Halt
Transfereffekte/ Auswirkungen im Leben	Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Belastbarkeit, Halt und Sinn	Selbstsicherheit, Selbstbehauptung, Handlungskompetenz (im Umgang mit Männern)	Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen, Leistungseinstellung „ohne Druck und Zwang“	Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Gelassenheit
Lebenszufriedenheit	Zufrieden „Ich konnte bisher meine Ziele verwirklichen“	Zufrieden „...kann meine Vorstellungen u. Ziele gut umsetzen“	Zufrieden “ist mit sich im Einklang“	„Unausgeglichen“ „Phase der Neuorientierung“

Name	Bea	Vanessa	Stella	Kerstin
Alter	35	26	21	39
Stand	verheiratet	Ledig	Ledig	Ledig
Ausbildung/ Beruf	Public Relations- Bereich	Studentin/ Klettertrainerin	Studentin	Sportklettertrainerin
Klettererfahrung	8 Jahre	7 Jahre	2 Jahre	21 Jahre
Kletterniveau	Sehr hoch (Vorstieg)	Hoch (Vorstieg)	Mittel (Nachstieg)	Sehr hoch (Vorstieg)
Trainingsaufwand/ Halle/ Woche	Sehr intensiv 2-3 x regelmäßig	Intensiv 2 x regelmäßig	Intensiv 2-3 x flexibel	Sehr intensiv 3-4 x flexibel
Bevorzugtes Terrain	Klettergarten/ Boulder	Klettergarten, Boulder	Boulder/ Halle	Klettergarten
Anstoß zum Klettern	Eigeninitiative, sportliches Umfeld	Freund	Physiotherapie, Freundin	Schulfreunde, sportliches Umfeld
Stellenwert	Sehr hoch Leistungssport Kletterurlaube, Partner klettert ebenfalls	Hoch Intensiver Freizeitsport Klettertrainerin, Urlaub, Partner klettert ebenfalls	Sehr hoch Freizeit- und Gesundheit Hoher Prestigewert, Halt und Sinn	Sehr hoch Lebensphilosophie, Klettertrainerin, Kletterurlaube, (fr. Wettkampfsport)
Bedeutung	Identifiziert sich stark mit SK, Sportlicher Ehrgeiz, Ausgleich zum Alltag, Natur	Natursportart, soziale Kontakte, Kraftsport	Hallensport, Autonomie, Vitalfördernde Funktion, Kraft- und Ausdauertraining	„SK ist Lebensinhalt“ Arbeit, Freizeit, Spaß, Erholung, Natur- u. Leistungssport,
Spezifischer Reiz	Körperlich-geistige Herausforderung, Bewegungsanforderung, Technik, Kraft u. Präzision	Ganzkörperliche Bewegungsanforderung, Bewegungsprofil, Körpergefühl, Geist und Psyche, vielseitig und abwechslungsreich	Ganzkörperliche Bewegungsanforderung, Kraft und Technik, Stabilisierung der Rückenmuskulatur,	Körperlich-geistige Herausforderung, „Ausstrahlung des Fels“ Bewegungsprofil, Körpergefühl,
Leistungsaspekt	Sehr wichtig „Spitzenleistung“	Wichtig „Eigenleistung“	Sehr wichtig „Eigenleistung“ und Konkurrenz zu Männern	Nicht mehr so wichtig „Ausdauer, Genuss“

Name	Bea	Vanessa	Stella	Kerstin
Sonstige Aspekte	Leistungs- u. Risikobereitschaft, Zielstrebigkeit, Ausdauer, Sicherheitsaspekt	Freude, Spaß, Lust an Bewegung, Kreativität, mentale Stärke, Leistungs- u. Risikobereitschaft, Sicherheitsaspekt	Sicherheitsaspekt, nichts riskieren, sportlicher Ehrgeiz, spezifische Trainingsschwerpunkte, Angstabbau,	Kraft und Ausdauer, Leistungs- u. Risikobereitschaft, Sicherheitsaspekt
Erleben/ Gefühle	Positiv emotional besetzt: Faszination „einzigartig“, „volle Konzentration“, Freude, Spaß, Stolz; Flow, Aggressionen: selten	positiv emotional besetzt: Glücksgefühle, Euphorie, Flow, Stress u. Anspannung, Frust u. Aggression: selten	Sehr ambivalent besetzt: Selbstbestätigung, Stolz, Unsicherheit, „Angstlust“, Frust, Leistungs- u. Konkurrenzdruck	Sehr positiv emotional besetzt: Glücksgefühle, Euphorie, Flow, Konzentration, „Nervenkitzel“
Angstgefühle beim Klettern	Selten „ist mit Leistung nicht vereinbar“	Manchmal Höhenangst: „gezielte Desensibilisierung“	Häufig „Verletzungsrisiko“ und „Versagensängste“	Heute mehr als früher „in ausgesetzten, schlecht gesicherten Routen“
Risikosportart	Ja Alpin: sehr	Eher nein Alpin: Ja	Ja „sehr“ Halle: etwas weniger riskant	Outdoor: ja Indoor: eher nein
Subjektive- objektive Gefahrenkriterien	Subjektives Risiko „minimieren“ bleibt objektives „Restrisiko“	Subjektives Risiko: „Erfahrungsmangel, Nachlässigkeit“ – höher als Objektives	Subjektives Risiko „Unachtsamkeit, Sorglosigkeit“	Objektives Risiko
subjektives Gefahrenempfinden beim Klettern	Sehr gering Gelände abhängig	Gering	Sehr hoch „geht kein Risiko ein“	Sehr gering Gelände abhängig
Männer dominierte Sportart	„Leider immer noch mehr Männer“ „Eigeninitiative u. Leistungsniveau bei den Frauen gestiegen“	„Nicht mehr“ „Frauenanteil in den Hallen und Kursen gestiegen“ „Tendenz steigend“	„Ja, schon sehr“ „Sport, der Männer mehr anspricht (Kraft, Mut, Leistungswille)“, „Frauen haben andere Präferenzen (Ästhetisierung)“	„Heute nicht mehr“ „Frauen sind auf der Überholspur; emanzipieren sich u. finden ihren Kletterstil“ „männlich Hegemonie spürbar“

Name	Bea	Vanessa	Stella	Kerstin
Geschlechtsverteilung	Halle u. Kurse: Frauenanteil gestiegen	In- und Outdoor: etwas mehr Männer	Allgemein mehr Männer	Indoor: gleich verteilt Outdoor: etwas mehr Männer
Geschlechtsunterschiede/ Eignung	Männer: Geringer Kraftvorteil Frauen: beweglicher u. kompensieren mit Technik, mental stärker u. „emsiger“	Frauen/ Männer gleich geeignet; Frauen: besseres Körpergefühl, mehr Technik Männer: mehr Kraft	Nicht entscheidend Sozialisationsbedingt Frauen: weniger ambitioniert, (Zutrauen und Mut)	Unterscheidungsmerkmal: Körpergröße u. Gewicht, Frauen: mehr Technik u. Sicherheitsdenken; Männer: mehr Kraft
Genderperspektive	Keine negativen Erfahrungen: Frauen sind gleichwertige Partner u. werden voll akzeptiert und respektiert,„	Negative Erfahrung: Männer mit nackten Oberkörper, Sozialisationsbedingte Verhaltensmuster bei Männern/ Frauen beobachtet.	Negative Erfahrungen: sexistisch – diskriminierendes, dominantes - aufdringliches Verhalten bei den Männern; Männer mit nackten Oberkörper	Negative Erfahrung: Männer: mit nackten Oberkörper, unsensibles, aufdringliches Verhalten; Sozialisationsbedingte Verhaltensmuster bei Männer/ Frauen beobachtet.
soziale Atmosphäre in der Kletterhalle	Angenehm, kollegial, respektvoller Umgang	„Flirtarena“, Körperkult und Selbstinszenierung bei Männern/ Frauen gleich	Unangenehm, „Plumpe Anmache“, Körperkult u. Geltungsdrang bei den Männern sehr ausgeprägt	Körperkult u. Selbstdarstellung bei Frauen/ Männer gleich
Bevorzugte KletterpartnerInnen	Frauen und Männer gleich + „Frauenclique“	„Frauenclique“	Frauen „...weniger Konkurrenz ihrerseits“	Frauen und Männer gleich
Anerkennung der Leistung	Grundsätzlich ja Aber gebietsabhängig	Frauen: mehr Aufmerksamkeit und Anerkennung	Keine Angaben	Grundsätzlich ja Manchmal mangelndes Zutrauen
Körper/ Wahrnehmung	Sehr bewusst, positiv, fit u. stark, durchtrainiert, athletischer Körperbau, Aussehen: zufrieden	Sehr bewusst, positiver Bezug, vital, stark, Aussehen: zufrieden außer Gewicht	Bewusst (funktional) angstbesetzt, Körperwahrnehmung hat sich in Bezug auf Schmerzen und Defizite sehr gebessert	Bewusst (funktional) positiv, fit, kraftvoll, stark, sehr vital, durchtrainierter, athletischer Körperbau; definiert sich stark über den Körper Aussehen: sehr zufrieden

Name	Bea	Vanessa	Stella	Kerstin
Auswirkung des Kletterns auf den Körper	Muskulöseren Oberkörper, breitere Schultern, Kraft, Ausprägung der Muskelfasern u. sehniger, Hände u. Finger: Kraft, stark beansprucht*	Kräftigung des Oberkörpers, Muskeln im Schulterbereich, Arme, Hände u. Finger: mehr Kraft, stark beansprucht*	Kräftigung und Stärkung der Rückenmuskulatur, Gewichtsabnahme u. Zunahme an Muskelmasse, gelenkiger, Statur: kräftiger und fester Aussehen: zufriedener	Zunahme an Gewicht u. Muskelmasse, straffes Bindegewebe, Kraft u. Kondition; Hände u. Finger: gut geschont
Beurteilung/ Bedeutung der körperlichen Veränderungen	Sehr positiv Selbstvertrauen, „Austrainerter Oberkörper bei Frauen finde ich cool“, *„Markenzeichen“	Sehr positiv Viel Vertrauen in Körperkraft, „sportlich - kantiger Körperbau“ entspricht Weiblichkeits(ideal)bild, *egal	Sehr positiv „Schmerzfrei“, physische und psychische Stabilität, positiven Bezug zum Körper „kann sich als Frau besser annehmen“	Sehr positiv Körperbewusstsein und Selbstbild – verändert, fühlt sich heute wohler als früher, sehr gute Kondition, „Steht auf ihren Körper“
Körperbewusstsein/ Belastbarkeit	Sehr hoch Geht oft an Leistungsgrenze, Abnützungserscheinungen: Kaum, gezielte Ausgleichsübungen	Sehr hoch „auspowern“, Ernährung, TCM, kleinere Verletzungen werden in Kauf genommen, gezielte Ausgleichsübungen	Sehr hoch robuster und belastbarer, „möchte mich nicht übermäßig schonen, ich weiß worauf ich achten muss“	Sehr hoch Geht gezielt an Leistungsgrenze Sehr reflektierter Umgang: „Regeneration“ „auf Schonung bedacht“
Überlastungsschäden/ Sturzverletzungen	Keine Bedenken Keine	Keine Bedenken Keine	Keine Bedenken Keine	Keine Bedenken Keine
Parallelen von Klettern und Alltag: Risikobereitschaft	„Ja“ Beim Klettern etwas weniger als im Leben	„Ja sehr“ Beim Klettern und im Leben	„Nicht sehr“ Beim Bouldern überhaupt nicht	„Ja sehr“ „gewisser Nervenkitzel ist leistungsmotivierend“
Leistungsorientiertheit	„Hoch“ Beim Klettern sehr hoch	„Karriere nicht so wichtig“ Beim Klettern wichtig	„Sehr hoch“ Klettern: „Konkurrenz- u. Leistungsdruck“	„nicht mehr so hoch“ „Harmonie ist wichtiger“
Angst im Leben	Sehr selten	selten	Häufig „...gelernt Angst zu akzeptieren“	selten

Name	Bea	Vanessa	Stella	Kerstin
Einfluss/ Erfahrung/ Veränderungen im Alltag	Viele positive Impulse: Persönlichkeit geformt, Selbstbestätigung, Schöne Erlebnisse: Natur u. Training mit Freunden „Frauenpartie“ „Klettern stärkt u. verbindet	Viele positive Impulse: „Idealsport und Therapie“ körperliches Wohlbefinden, Ausgleich und Entspannung, Kraft und Stärke, Lust u. Freude an Leistung, Zielstrebigkeit, soziale Kontakte, „Frauenpartie“	Sehr viele positive Impulse: Selbstfindung/ Persönlichkeitsentwicklung, Selbstwertgefühl, „vitales kraftvolles Körpergefühl“, Selbstbestätigung, Mut und Zutrauen, Lebensenergie	Sehr viele positive Impulse: „SK ist Lebensinhalt“ Persönlichkeit geformt, Identifiziert sich stark mit SK, Kraft, Energie, Lebensfreude
Transfereffekte/ Auswirkungen im Leben	Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Zielstrebigkeit, Disziplin, Ausdauer u. Belastbarkeit	Lebensenergie, Selbstbehauptung, , phys./ psychische Belastbarkeit, Gelassenheit, „Gendergerechte Sprache“	Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Autonomie Halt und Sicherheit, Bewegungsfreiheit u. Handlungskompetenz phys./ psychische Belastbarkeit	Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Kraft u. Willensstärke, Zielstrebigkeit
Lebenszufriedenheit	Sehr zufrieden „Selbstverwirklichung“	Zufrieden „Klettern trägt dazu bei“	Zufriedener geworden „Lebensqualität und Lebensfreude“	Sehr zufrieden „Selbstverwirklichung“

Name	Berta	Sarah	Sina
Alter	35	25	38
Stand	ledig	ledig	geschieden, 2 Kinder
Ausbildung/ Beruf	Lehrerin	Bankangestellte	Heil- und Sportmasseurin/ Klettertrainerin
Klettererfahrung	8 Jahre	7 Jahre	3 Jahre
Kletterniveau	Hoch (Vorstieg u. Nachstieg)	Hoch (Vorstieg u. Nachstieg)	Hoch (Vorstieg)
Trainingsaufwand/ Halle/ Woche	1 x regelmäßig 1 x Kurs	Intensiv 2 x regelmäßig	Intensiv 2-3 x regelmäßig
Bevorzugtes Terrain	Klettergarten, Boulder	Klettergarten	Alpinklettern
Anstoß zum Klettern	Eigeninitiative	Freund	Eigeninitiative
Stellenwert	Hoch Freizeit, Urlaub, Partner klettert ebenfalls	Relativ hoch Freizeit, Kletterurlaube, Partner klettert ebenfalls	Hoch Intensiver Freizeitsport Kletterurlaube, Klettertrainerin, Partner (Bergführer)
Bedeutung	Sportliche Aktivität, Ausgleich, Entspannung vom Alltag abschalten	Gruppenstimmung, Naturerlebnis,	Freundschaften, Bezug zur Natur, Körpergefühl
Spezifischer Reiz	Ganzkörperliche Bewegungsanforderung, Psyche und Geist	Ganzkörperliche Bewegungsanforderung, Körperbeherrschung,	Kraftsport „ganzer Körper wird durchgearbeitet“ Bewegungsvielfalt, koordinative Fähigkeiten, Kreativität, Körperbeherrschung,
Leistungsaspekt	Relativ wichtig geworden „Rotpunkt Begehung“ „Projektziele“	Relativ wichtig geworden „Eigenleistung“ „möchte Leistungsniveau ihres Freund erreichen“	Nicht vorrangig „stabiles Leistungsniveau um in jedem Klettergebiet etwas klettern können“

Name	Berta	Sarah	Sina
Sonstige Aspekte	Sicherheitsaspekt, Selbstvertrauen, mentale Stärke, Freude u. Spaß, spez. Trainingsplan (Kraft und Ausdauer) intensivieren mehr Zeit zum Klettern,	Gefühl der Sicherheit, Tagesverfassung, allgm. psychische Verfassung, Harmonie in der Gruppe	Sicherheitsaspekt, kein Zeit- u. Leistungsdruck, Genuss, Kraft u. Technik, Ausdauer, mehr Zeit für das Alpinklettern
Erleben/ Gefühle	positiv emotional besetzt: Freude, Stolz auf Fortschritte, Flow: manchmal Aggressionen: selten „ich bin nicht der Typ, der Aggressionen zeigt“	positiv emotional besetzt: Freude, Stolz, Flow: selten - kann nicht immer vom Alltag abschalten, Aggressionen, Ärger: nie	positiv emotional besetzt: Freude, Spaß, Stolz, Flow: manchmal, in den längeren alpinen Routen Aggressionen: sehr selten, „dazu bin ich zuwenig ehrgeizig“
Angstgefühle beim Klettern	Manchmal „Wiederkehrendes Thema“ draußen mehr als in der Halle, bei Stress u. schlechter psych. Verfassung	Manchmal Anfangs: „extrem ängstlich“ kein Vertrauen ins Material Heute: Halle weniger als am Fels Alpin: „davor habe ich großen Respekt“	selten Anfangs: „überhaupt nicht“ Heute: nur beim Klettern an der Leistungsgrenze
Risikosportart	Ja Outdoor mehr als Indoor, Alpin sehr riskant	Eher nein Alpin: Ja	Ja Outdoor (Klettergarten) mehr als Indoor und Alpin
Subjektive- objektive Gefahrenkriterien	Subjektives Risiko: Unachtsamkeit, Unaufmerksam beim Sichern	Subjektives Risiko: Erfahrungsmangel, Nachlässigkeit, Selbstüberschätzung	Subjektives Risiko: Erfahrungsmangel, Leichtsinn, Zeitstress,

Name	Berta	Sarah	Sina
subjektives Gefahrenempfinden beim Klettern	Gering	Eher gering	Gering
Männer dominierte Sportart	"Sport für beiderlei Geschlecht" „Frauen...andere Vorteile als Männer“ „Spitzenleistungen der Frauen mit denen der Männern vergleichbar“	"Nicht unbedingt - ein bisschen vielleicht" " Sport, der Männer (Mut u. Kraft) mehr anspricht; durch Hallen- und Kursangebote auch für Frauen attraktiv geworden"	„Gesellschaftlicher Spiegel einer männlichen Hegemonie“ „Geschlechterkampf auf allen Ebenen spürbar“
Geschlechtsverteilung	In- und Outdoor: etwas mehr Männer	Indoor: gleich verteilt Outdoor: mehr Männer	Indoor gleich verteilt Klettergärten: 75:25 (regional abhängig)
Geschlechtsunterschiede/ Eignung	Frauen/ Männer gleich geeignet; Frauen: leichter, beweglicher, bessere Technik; Männer: Kraft und Körpergrößer	Frauen: geringer Vorteil-leichter, beweglicher, bessere Technik, kreativer; Männer: Kraft und Körpergrößer	Frauen/ Männer gleich geeignet; Frauen: mehr Technik Männer: mehr Kraft
Genderperspektive	Keine negativen Erfahrungen: manchmal dominantes, aufdringliches Verhalten gegenüber Anfängerinnen beobachtet	Keine negativen Erfahrungen: Sozialisationsbedingte typisch männliche Verhaltensmuster, tradierte Rollenmuster bei Männern/ Frauen beobachtet	Negative Erfahrung: Sozialisationsbedingte Verhaltensmuster bei Männern/ Frauen beobachtet: Dominantes, diskriminierendes, patriarchales Verhalten, devotes Verhalten bei den Frauen.

Name	Berta	Sarah	Sina
soziale Atmosphäre in der Kletterhalle	„gut zum anbandeln u. flirten“ Angenehm, ungezwungener sozialer Austausch	„Kein Geschlechterkampf“ Angenehm, kollegialer, respektvoller Umgang	Körperkult und Selbstinszenierung bei Männern/ Frauen gleich
Bevorzugte KletterpartnerInnen	Männer „Konkurrenz bei Frauen untereinander stärker“	„Bin meist einzige Frau in Männerrunde“	„Frauenclique“ Männer bleiben lieber unter sich
Anerkennung der Leistung	Leistungen der Frauen werden genauso anerkannt; mehr Konkurrenz bei den Frauen	Frauen bekommen mehr Anerkennung; „Männer sind oft schwer beeindruckt“	Leistung der Frauen im oberen Leistungsbereich werden eher heruntergespielt; Konkurrenzverhalten zwischen Männern und Frauen
Körper/ Wahrnehmung	Bewusstere Körperwahrnehmung durch SK, positiver Bezug, fit u. stark; Aussehen: zufrieden	Sehr bewusst, positiver Bezug, fit und stark, viel Vertrauen in körperliche Kräfte, Aussehen: sehr zufrieden	Sehr bewusst, positiven Bezug, Kraftvoll und stark, Viel vertrauen in ihren Körper, Aussehen: zufrieden
Auswirkung des Kletterns auf den Körper	Muskulöser: v.a. Oberkörper, Armen u. Händen, mehr Kraft, straffer, fester, weniger Busen, Gesichtszüge härter	Muskulöser: v.a. Rücken und Bauch, weniger Busen, straffer und fester, Körperhaltung, mehr Kraft v.a. Arme u. Händen, gesteigertes Vitalgefühl	Muskelaufbau (ganzer Körper), v.a. Rücken u. Schulterbereich, kräftiger, stärker und fester, weiblicher, Körperhaltung, Hände/ Finger: beansprucht

Name	Berta	Sarah	Sina
Beurteilung/ Bedeutung der körperlichen Veränderungen	Sehr positiv Kraft u. Fitness für den Alltag, Figur: „kantiger und androgyner“ gefällt mir besser als früher	Sehr positiv Kraft und Energie, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Figur: „...Körper hat schönere Formen angenommen, durchtrainiert, und schlanker“	Sehr positiv Körperwahrnehmung Körpergefühls (Kraftsport: besser als Ausdauersport) Selbstvertrauen Figur: „weiblichere Konturen“ „...gefalle mir heute besser als früher“
Körperbewusstsein/ Belastbarkeit	Hoch Reflektierter Umgang mit Kraftreserven, „man kann nicht immer ans Optimum gehen“	Hoch „Bessere Selbsteinschätzung“ kann Leistungspotential besser nutzen	Sehr hoch „Ich kenne meinen Körper gut und weiß genau wenn es zu viel wird“, kleinere Verletzungen werden in Kauf genommen
Überlastungsschäden/ Sturzverletzungen	Keine Bedenken Keine	Keine Bedenken Keine	Keine Bedenken Keine
Parallelen von Klettern und Alltag: Risikobereitschaft	„Nicht übermäßig“ Beim Klettern mehr als im Leben	„Nicht sehr“ Weder beim Klettern noch im Leben	„Überhaupt nicht“ Weder beim Klettern noch im Leben
Leistungsorientiertheit	„Hoch“ Beruflich und beim Klettern	„Sehr hoch“ Beim Klettern und im Leben	„Nicht hoch“ „ich bin nicht so übermäßig ehrgeizig“
Angst im Leben	Eher selten Heute weniger als früher	Eher selten	Manchmal „Existenzängste“

Name	Berta	Sarah	Sina
Einfluss/ Erfahrung/ Veränderungen im Alltag	Sehr viele positive Impulse: Körperbewusstsein, Freundeskreis, gute Kondition, Selbstbestätigung, Anerkennung	Positive Impulse: Körperbewusstsein, körperliches Wohlbefinden, Kraft und Stärke, Kondition; Ausdauer, Disziplin, Durchhaltevermögen noch verstärkt	Sehr viele positive Impulse: Freudeskreis u. „Frauenpartie“ Bereicherung: „spannende Abwechslung“, Körperliches Wohlbefinden, Persönlichkeitsentwicklung, Selbsterkenntnis, Reflektion: Gesellschaftliche Ungleichstellung von Mann/ Frau
Transfereffekte/ Auswirkungen im Leben	Selbstvertrauen, Belastbarkeit, Lebensfreude	„Selbstbild“ einer „starken Frau“, Selbstbewusstsein, Sicherheit u. Unabhängigkeit, Selbst- u. Fremdvertrauen, Ausdauer und Geduld	Lebenserfahrung, Selbstbehauptung, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Zuversicht, Mut, Lebenskraft „Gendergerechte Sprache“
Lebenszufriedenheit	Sehr zufrieden „mehr als früher“	Sehr zufrieden „nicht nur wegen des Kletterns“	Zufrieden „das Klettern trägt dazu bei“

4.1.9 Zusammenfassung der einzelnen Interviews.

4.1.9.1 ANNA

Datum des Interviews: 17.1.2008

Ort: Kletterhalle / Walfischgasse

„Klettern fasziniert mich und bestimmt mein Leben“.

Anna ist 29 Jahre alt, ledig, hat Sportwissenschaft studiert und arbeitet als Physiotherapeutin. **Sie klettert seit 10 Jahren**, hat anfangs einen Kurs besucht und betreibt diesen Sport sehr intensiv (Freizeit und Reisen werden nach Klettergelegenheiten ausgerichtet); sie trainiert regelmäßig in der Kletterhalle. Ihr maximaler Schwierigkeitsgrad im Vorstieg liegt bei 8b/b+ (nach der französischen Schwierigkeitsbewertung). Ihr bevorzugtes Terrain sind Klettergärten und Boulder. An Wettkämpfen nimmt sie nicht teil.

Sie ist **über ihre eigene Familie**, die sehr alpin erfahrener ist, zum Klettern gekommen, betont aber, dass dies nicht so sehr ausschlaggebend war. Sie kommt vom Turnsport und meint, *„da diese Sportart dem Klettern am nächsten kommt und ich von daher gute Voraussetzungen mitgebracht habe, hatte ich schnell Erfolg beim Klettern; und das hat mich motiviert weiter zu machen, denn man macht das gerne, was einem liegt“*.

Sportklettern bedeutet ihr sehr viel und nimmt einen **hohen Stellenwert** in ihrem Leben ein. Sie identifiziert sich stark mit dem Klettersport (*„Sportklettern ist Teil meines Lebens und ich verbringe viel Zeit damit“*). Sie richtet sich ihr Leben so ein (Halbtagsjob), dass viel Zeit für das Klettern bleibt. Den spezifischen Reiz beim Sportklettern sieht sie im Gegensatz zum Turnen, wo die Situation gleich bleibt, darin, dass sich die äußeren Gegebenheiten ständig ändern und *„jeder neue Felsen und jede neue Boulderwand sind immer eine neue Herausforderung, die es kreativ zu lösen gilt“*. Vor allem die Outdoor-Kletterei und die sozialen Kontakte haben für sie hohen Erlebniswert. *„Das draußen Sein in der Natur und das gemeinsame Zusammensein beim Felsen macht die Qualität dieses Sports aus“*.

Sportklettern würde sie schon **eher zu den Risikosportarten** zählen – „*es kommt auf das Gelände und auf die Klettererfahrung an*“. Für sie ist das Klettern nicht gefährlich; **Angstgefühle** sind selten vorhanden und werden gut beherrscht. „*Bei 'normalen' Routen im Klettergarten und beim Bouldern sehe ich keine Gefahr; im alpinen Gelände ist das etwas anders, wenn der Hackenabstand sehr groß ist und man eine Platte unter sich hat; ja, Angst ist immer etwas da, weil die Sturzgefahr zum Klettern gehört und man kann sie daher nie ganz ausschalten, aber auf ein Minimum reduzieren und ich habe gelernt, damit umzugehen*“.

Anna hatte vor mehr als einem Jahr einen sehr schweren Kletterunfall, den sie nicht nur mit viel Glück überlebte, sondern dessen Folgen sie nahezu völlig bewältigt und verarbeitet zu haben scheint. Rückblickend konstatierte sie, dass „*Angst, damals schon ein zentrales Thema war, aber ich habe es relativ gut in den Griff bekommen*“. Von den physischen und psychischen Selbstheilungskräften ihres Körpers selbst überrascht, konnte sie in relativ kurzer Zeit wieder ihrer Passion, dem Sportklettern, nachgehen. „*Es ist erstaunlich welche Kräfte der Körper mobilisiert, wie schnell er lernt und was kompensiert werden kann. ... Mit dem gezielten Training konnte ich mich langsam wieder an das Vorstiegsklettern annähern*“. Dabei dürften nicht nur körperliche Verfassung und gute Kondition, sondern auch ihre Willensstärke den Erfolg mitbestimmt haben.

Mit dem Klettern verbindet sie extrem schöne und **positive Gefühle**. „*Es taugt immer – auch wenn ich nicht so gut drauf bin, nach dem Training geht es mir immer besser*“. Es bedarf keiner zusätzlichen Motivation, da die angenehmen Empfindungen überwiegen und im Kopf verankert sind. „*Es ist wie eine Sucht, wenn ich nicht klettern kann, dann fehlt mir was und ich werde grantig. ... Auch kann man dabei gut abschalten, da ich während des Kletterns alle störenden Gedanken ausblende und mich voll auf das Klettern konzentriere*“. Selbstvertrauen und die volle Konzentration auf die „*Sache*“ sind für sie die entscheidenden Aspekte beim Klettern. „*Wenn du im Kopf an etwas anderes denkst, dann funktioniert es nicht; erst wenn du im Kopf frei bist und dich voll und ganz auf den nächsten Zug konzentrierst, dann läuft es flüssig*“.

Anna beschreibt sich selbst als **leistungsorientiert und risikofreudig**. Vor allem was das Klettern anlangt: „*da weiß ich genau was ich will*“. Das Austesten der persönlichen Leistungsgrenze ist ihr wichtig, um sich im Klettersport zu steigern. „*Ergeiz ist immer dabei – ohne Ergeiz und einen gewissen Egoismus kann man keine Leistung erbringen. ... Ständig neue Bewegungsmuster auszuprobieren und zu checken wieweit der Körper geht, wie unglaublich viel man erreichen kann, wo man am Anfang glaubt, das schaffe ich nie. ... Wenn es nicht gelingen mag (zum Beispiel vor einer Schlüsselstelle), kann ich mich schon sehr ärgern – aber ich gebe nicht gleich auf – denn es kommt darauf an, warum es nicht funktionierte*“. Ihr Ziel ist es weiterhin, neue schwere Routen im Vorstieg zu klettern, ihre eigene Linie zu finden und auch Klettergebiete in fremden Ländern zu erkunden.

Sportklettern ist für sie **nicht mehr eine männlich dominierte Sportart**. Ihrer Meinung nach hat sich in den letzten fünf Jahren sehr viel verändert (auch das Bild der kletternden Frauen in den Medien hat sich gewandelt). Das Verhältnis zwischen Frauen und Männern in der Kletterszene beschreibt sie folgendermaßen: „*In der Kletterhalle ist es annähernd gleich verteilt; aber draußen sind doch noch mehr Männer unterwegs. ... In Österreich gibt es genug Frauen, die in hohen Schwierigkeitsgraden klettern; trotzdem in den schweren Routen dominieren die Männer*“. Die Kletterszene beschreibt sie als locker, offen und liberal. Als Frau auch alleine Klettern zu gehen, sieht sie nicht problematisch. Frauen sind beim Sportklettern voll akzeptiert. „*Ich habe diesbezüglich nie eine negative Erfahrung gemacht; im Gegenteil, man ist sehr bemüht, man bekommt positives Feedback und man wird respektiert*“ – außer, dass die Leistungen der Frauen nicht die gleiche Anerkennung finden wie die der Männer. Denn „*wenn eine Frau eine schwierige Route klettert, so wird diese Route in den nächsten Wochen häufiger von Männern frequentiert, mit dem Argument, dass wenn eine Frau das schafft, kann die Route ja nicht so schwer sein*“.

Frauen eignen sich ihrer Auffassung nach, für das Sportklettern genauso gut wie Männer. „*Frauen haben vor allem am Anfang viel schneller Erfolge und können sich schneller steigern*“. Die Kraftvoraussetzung und die größere Reichweite bei den Männern sieht sie nicht unbedingt als den größeren Vorteil. „*Klettern gilt zwar als Kraftsportart, aber mit einem hohen technischen Anspruch – und in der Gelenkigkeit,*

Bewegungsvorstellung, Bewegungsantizipation und Bewegungsintelligenz sind die Frauen besser“.

Die Frage nach den bevorzugten KletterpartnerInnen gibt sie mit „*unterschiedlich*“ an und bringt damit zum Ausdruck, dass es ihr v.a. um die „*Sache*“ geht, wobei natürlich die „*Chemie*“ zwischen ihr und der jeweiligen SeilpartnerIn stimmen muss. „*In den letzten Jahren trainiere ich lieber mit Frauen; auch draußen. Ich bin jahrelang mit Männern geklettert; jetzt habe ich zwei bis drei Frauen, die auch gut klettern, und so gleicht sich das aus*“. Als entscheidender Vorteil für sie – und die Frauen generell – sei ihrer Ansicht nach, dass „*es Frauen leichter bei den Sponsoren haben, da wenige Frauen in der Topklasse klettern*“; folglich „*haben diese eine besondere Stellung und nehmen eine Vorreiterrolle ein*“. Diese Situation sei gewissermaßen paradox, weil „*die mediale Präsenz kletternder Frauen nicht die Realität abbildet*“.

Anna hat ein sehr positives „*feeling*“ zu ihrem **Körper** und fühlt sich sehr fit. Das Klettern hat sie nicht nur körperlich geformt: „*Ich bin mit meinem Körper extrem zufrieden – nicht nur was Kraft und Stärke betrifft, sondern auch mit meinem Aussehen – es gibt nichts, was ich an meinem Körper ändern möchte*“. Durch das Klettern hat sie viel an Kraft und Stärke gewonnen und das hat auch ihr Selbstvertrauen gestärkt. „*Es ist ein Wahnsinn, was mein Körper aushält, es ist ein Wunder*“. Sie spricht hierbei wieder die Selbstheilungskräfte an – und verströmt bewusst oder unbewusst innere Zuversicht. Auf Überlastungsschäden angesprochen, meint sie: „*Natürlich zeigt der Körper durch das jahrelange Klettern Abnutzungs- und Verschleißerscheinungen. Ich habe an den Fingern und Handgelenken Sehnen- und Bänderprobleme; hin und wieder auch Schieferprobleme*“. Diese von ihr als „*Wehwehchen*“ bezeichneten Probleme werden aber in Kauf genommen. Im Übrigen sind ihr aber ihr Aussehen und welchen Eindruck sie auf andere während des Kletterns macht schon auch wichtig.

Das Klettern hat ihr viele positive **Impulse für das Leben** gebracht. Ein Leben ohne die Erfahrungen aus dem Klettersport ist für sie schwer vorstellbar. „*Ich habe viele FreundInnen gewonnen und das körperliche Training und die Leistungen beim Klettern geben mir viel Selbstsicherheit. ... Ich fühle mich rundum gesund und fit und*

ich denke, dass ich eine gute Kondition habe und dadurch auch belastbarer bin“.
Was das Sportklettern kennzeichne und sie an diesem Sport schätze, sei das Austesten von Leistungsgrenzen, Risikofreude sowie Zielstrebigkeit und Durchsetzungskraft. Auf die Frage, ob die Attribute und Erfahrungen des Sportkletterns auch auf das Alltagsleben übertragbar sein, winkt sie eher ab und meint: *„Da bin ich mir nicht so sicher! Im Leben ist mir Sicherheit schon wichtig; ich bin nicht ängstlich, aber bei Veränderungen zum Beispiel im Arbeitsbereich, bin ich schon zurückhaltender und da weiß ich nicht so genau, was ich will“.*

Anna ist mit ihrem **Leben** so wie es ist zufrieden. *„Im Grunde weiß ich schon, was ich will, und ich konnte auch meine Ziele verwirklichen“.* Die Faszination für das Sportklettern hat – daran besteht kein Zweifel – ihr Leben geprägt wie keine andere Sportart. *„Ich habe meine innere Stärke gefunden und das gibt mir Halt im Leben!“*

4.1.9.2 JONI

Datum des Interviews: 19.2.2008

Ort: zu Hause

„Ich habe beim Klettern erfahren, dass ich mich auch in einer Männerwelt behaupten kann, und das Klettern hat meinen Blick für das Wesentliche geschärft“.

Joni ist **26 Jahre alt**, ledig, Studentin, voll berufstätig, schreibt an ihrer Dissertation und macht zusätzlich einen Sprachkurs. Sie betreibt den Klettersport **seit sechs Jahren**, mehr oder weniger intensiv, je nachdem wie es sich zeitlich ausgeht. Sie bevorzugt das Bouldern und – vorwiegend im Nachstieg – das Klettern im Klettergarten und in der Halle. Das Training hierzu gestaltet sie sich flexibel, ein- bis zweimal die Woche. Leistungsmäßig stuft sie sich im unteren Mittelfeld ein; ihr maximaler Schwierigkeitsgrad im Vorstieg liegt bei 7+ (nach der UIAA-Schwierigkeitsbewertung).

Durch ihren **Freund** und über die Medien ist sie auf den Klettersport **aufmerksam** geworden. *„Eigentlich hat mich das Klettern immer schon gereizt, aber den eigentlichen Anstoß verdanke ich meinen Ex-Freund“.* Ihre ersten Klettererfahrungen machte sie im ungesicherten Gelände mit einem Freund während eines Auslandsaufenthalts. *„Es war alpine Kletterei und ich bin einem Freund ohne jede Erfahrung nachgestiegen – eigentlich hätte ich mich fürchten müssen, weil es hätte viel passieren können, aber Gott sei dank habe ich damals von dem Ganzen zu wenig gewusst“.* Später hat sie einen Kurs besucht und dabei erkannt, welcher Gefahr sie sich damals – bei besagter alpiner Kletterei – ausgesetzt hatte.

Die **Bedeutung** des Kletterns in ihrem Leben beschreibt sie als *„willkommene Freizeitaktivität“* im Sinn eines Ausgleichs zum *„sitzenden“* Büroalltag, wobei der spielerische Umgang und der Übungsaspekt im Vordergrund stünden. *„Klettern ist für mich Ausgleich, Erholung und Spaß; es ist Spannung und es ist spannend, es hat etwas verspieltes; v.a. beim Bouldern in der Halle, wenn man kopfüber herumhängt und auf der Matte kugelt, ist das ganz was anders als das 'seriöse' Auftreten im Büro*

und das ist sehr wohltuend“. Klettern bedeute für sie auch die Begegnung mit Freunden und das Erleben der Natur – *„aus der Stadt raus kommen und im Grünen sein, um die 'Batterien' aufzuladen ...“.* Ihrer Ansicht nach sei das Klettern kein Individualsport; vielmehr mache sie bei diesem Sport eine – ihr wichtige – gesellschaftliche Komponente aus:– *„Klettern ist sehr personengebunden; man ist meistens in einer Gruppe und lernt leicht Gleichgesinnte kennen, wenn man kommunikativ ist“.* Darüber hinaus sei das Klettern – verglichen mit anderen (Trend-)Sportarten – kostengünstig, was für sie ein positiver „Nebeneffekt“ ist: *„Sportklettern ist so billig! Wenn man die Grundausrüstung hat, ist eigentlich die Anfahrt das teuerste beim Klettern“.*

Joni ist allgemein sportlich; neben dem Klettern ist auch das Schitouren gehen, Mountainbiken und das Höhenbergsteigen ein Hobby von ihr. Von allen Sportarten, die sie betreibt, sei aber Klettern die *„spannendste Herausforderung“* für sie – *„es ist vielseitig und abwechslungsreich; hier geht es um Technik und Kraft und es ist eine gute Ergänzung zum Ausdauersport, schildert sie. Für sie sei Klettern eher eine Kraftsportart; im Vergleich zu den Ausdauersportarten wären auch Koordination und Konzentration gefragt.*

Als persönliche Motivation betont sie ein *„sich auf sich und andere Verlassen können“:* *„Es geht um Vertrauen und Zutrauen; man muss daran glauben, dass man es schafft, und gewisse Hirnteile, die daran zweifeln, wegschalten“* – Auch ein sozialer Faktor sei ihrer Ansicht nach unglaublich wichtig: *„Die Freunde, die einem auffangen und mitunter beim Klettern anfeuern, das gemeinsame Erarbeiten von Schlüsselstellen; von dem her ist das Klettern wirklich einzigartig“.*

Sportklettern sei ihrer Meinung nach eine sehr **leistungsorientierte Sportart** und dieser Umstand würde auch ihre eigene Leistungseinstellung erfassen bzw. beeinflussen – *„Klettern ist für mich ein sicherer Indikator dafür, wie es mir gerade geht, wie fit ich bin, was ich mir zutraue und wo mein Leistungsniveau steht“.* Beim Klettern aber auch durch das Klettern drückt sich ihre momentane, aktuelle Tagesverfassung aus. Joni schätzt auch den direkten Vergleich mit anderen Kletterern – *„natürlich entwickelt man einen gewissen Ehrgeiz, weil man sich leistungsmäßig gut vergleichen kann“.* Hierbei kommt Joni auch auf folgenden

Aspekt, den sie mit der „*Eigenleistung*“ in Verbindung bringt, zu reden: Der Schwierigkeitsgrad der Route definiere die Leistung und setze die persönliche Leistungsgrenze fest. Kleine Fortschritte seien schon wichtig, um Erfolg zu generieren.

Das Klettern sei für sie durchaus **emotional besetzt** und sie sei sich dessen bewusst. Beim Klettern, erwähnt sie, werde die gesamte sozial-emotionale Ebene berührt: „*Von den Gefühlen, ist da alles drinnen – es ist Freude und Spaß an der Bewegung, Überraschung; ja ich kann es, ich kann genauso gut klettern wie die Männer, ich schaff das, ich mache es anders; aber auch Frust, Schmerz sind dabei (v.a. am nächsten Tag tut einem meist alles weh)*“. Das Wechselspiel der Gefühle, das Joni beim Klettern erlebt, beschreibt sie zum einem mit „*tierische Freude*“ und Stolz auf die Leistung, zum anderen mit Aggressionen, Ärger und Wut: „*Warum komme ich da nicht drüber; warum schaffe ich das nicht, wo andere nicht gescheitert sind – da kann man sich nicht zurückhalten, von daher ist Klettern auch eine recht emotionale Geschichte, weil viel dabei raus kommt, was man an Verhaltensrepertoire hat*“.

Der **Sicherheitsaspekt** sei ihr wichtig. Sie gehe nicht Alpinklettern – „*da ist schon viel im Freundeskreis passiert*“. Das alpine Klettern würde sie als **Risikosportart** bezeichnen; aber **nicht** das Bouldern und Klettern **im gesicherten Gelände** mit eingepöhlten Haken. Klettern, wie sie es betreibe, empfinde sie nicht gefährlich und sei selten mit Angst verbunden. Ein Sturz gleich zu Beginn ihrer „*Kletterkarriere*“ habe ihr etwas Angst eingejagt, aber: „*ich habe es gut überstanden*“. Joni gibt an auf ihre psychische Verfassung zu achten und darauf, dass sie vor dem Klettern gut aufgewärmt und gedehnt sei. Ein besonderer Moment, der ihr einiges an Überwindung kostet, sei stets das erste Mal „*Rausgehen*“ nach der Wintersaison: „*Beim ersten Mal in der warmen Jahreszeit im Freien mit viel Luft unter der Sohlen zu klettern und sich dann zum Abseilen reinzusetzen – da hat man schon ein mulmiges Gefühl*“. Zudem bereitet ihr die Verwundbarkeit ein wenig Unbehagen: „*Natürlich verunsichert es einem auch, wenn in der Saison im Bekanntenkreis vermehrt Sportverletzungen auftreten*“.

Den Klettersport insgesamt sieht Joni schon **eher männlich besetzt**, mit patriarchalen Zügen behaftet. „*Sowohl im Indoor- als auch im Outdoorbereich sind*

mehr Männer unterwegs – reine Frauenseilschaften sieht man selten – Frauen trifft man eher noch in der Halle an“, gibt sie an. Gründe hierfür sehe sie weniger in der Eignung oder im Mangel an Vorbildern, sondern in der männlichen Sozialisation begründet. Der Klettersport korrespondiere ihrer Auffassung nach stark mit einem männlichen Gesellschaftsbild, wonach Männer eine höhere Mobilität aufwiesen. Was – die Natur zu entdecken, neue Gebiete zu erkunden anlangt, *„da sind die Männer forscher und flexibler“* – und auch was die technische Ausrüstung betrifft, fügt sie hinzu, wäre eher eine Männersache: *„Burschen lieben es über die Ausrüstung, das Material und sonstiges technisches Zeug zu diskutieren; mir fehlt da jedes Verständnis“*. Persönlich klettere sie häufiger mit Männern zusammen – *„ich weiß nicht, woran es liegt, aber ich kenne kaum Frauen, die regelmäßig Klettern gehen“*. *„Männer sind da motivierter und unkomplizierter, was das Organisatorische anlangt – es ist einfacher und bequemer mit dem eigenen Partner zu klettern, auch wegen der Mitfahrgelegenheit“*. Unbeschadet dessen würde sie es sehr begrüßen, wenn mehr Frauen aus Eigenantrieb zum Klettern zusammenfänden; *„ich freue mich immer irrsinnig, wenn Freundinnen mit dabei sind, aber ich bin es Leid, auf sie einzureden und sie zu motivieren ...“*. Als mögliche Ursache für die von ihr wahrgenommene Männerdominanz im Klettersport ortet sie einen Mangel an intrinsischer Motivation bei Frauen.

Auf die Rolle der Frau im Klettersport angesprochen, meint sie: *„Ich hatte eine sehr liebevolle Einführung von bewusst feministisch reflektierten Männern – von daher gab es keine Bedenken – weder aus sportlicher noch aus emanzipatorischer Sicht“*. Durch Beobachtungen in der Kletterszene wären ihr aber schon geschlechtstypische Verhaltensweisen von Männern und Frauen aufgefallen. *„Frauen gehen oft dem Partner zuliebe mit, fürchten sich und man merkt, dass sie sich nicht wohl fühlen; und der Mann übernimmt die Rolle des Führens und Anleitens, und zeigt der Frau wie es geht, auch wenn diese objektiv besser oder genauso gut klettert wie der Mann“*. Dieses bevormundende Verhalten der Männer ihren Partnerinnen gegenüber ärgere sie manchmal, merkt sie an. Frauen bekämen ihrer Meinung nach mehr Aufmerksamkeit und Hilfe beim Klettern. *„Als Frau ist man schon eher den Blicken der Männer ausgesetzt, da Sportklettern sehr körperlich ist, was durch die Kleidung zusätzlich betont wird, hat man mehr Zuschauer(Innen) –*

was mir nicht immer angenehm ist – aber so ist eben dieser Sport und da muss man einfach drüber stehen“.

In der **Kletterszene** orte sie zwei Richtungen: Die „Newcomer“ (die bald wieder aussteigen) betrieben oft einen ziemlichen Körperkult und legen ein affiges Imponiergehabe an den Tag. Demgegenüber agieren die passionierten, guten Kletterer, die sie als ruhig und eher introvertiert beschreibt, sehr professionell und ohne Vorurteile gegenüber dem weiblichen Geschlecht – *„die meisten guten Kletterer haben keine Probleme im Umgang mit Kletterinnen – im Gegenteil, sie verhalten sich sehr zuvorkommend, sind sehr lieb, hilfsbereit und unterstützend und verraten gerne ihre Tricks fern ab von jeder Angeberei“.* Im Allgemeinen sehe sie die Sportkletterszene frei von einer Ideologie der Diskriminierung aufgrund des Geschlechts und sie habe weder bei sich noch bei Anderen je ein herablassendes, respektive sexistisches Verhalten erlebt: *„Es gibt einen eingeschriebenen Verhaltenskodex, der plumpe Anmache nicht toleriert und der eingehalten wird“.* Obwohl Frauen grundsätzlich *„schon anders behandelt“* würden, wie sie versichert, sehe sie darin nicht unbedingt immer einen Nachteil.

Vom **sportlichen Aspekt** aus betrachtet, sei kein Nachteil für Frauen beim Klettern erkennbar; außer in den oberen bzw. obersten Schwierigkeitsgraden – *„da sind die Männer schon im Vorteil, weil sie besser auf Kraft trainieren können; aber sonst sehe ich die Frauen genauso begabt bzw. geeignet für diesen Sport ...“.* Frauen entwickeln ihrer Auffassung nach einen anderen Kletterstil, der nicht so kraftbetonte sei wie der der Männer. *„Frauen sind viel schöner in den Bewegungen, sie haben mehr Balancegefühl, sind gelenkiger und gehen anders an die Griffe heran, weil sie nicht wie die Männer alles mit purer Kraft klettern, sich mit Klimmzügen hoch ziehen sondern sich fließender und angepasster fortbewegen; es wirkt abgerundeter und ästhetischer und ist auch schöner anzuschauen“.* Die Leistungen von Frauen werden wie die der Männer anerkannt; da gäbe es ihrer Meinung nach kein über- oder unterbewerten. Im Spitzenfeld wären die Männer stärker vertreten, wenngleich es in Österreich viele gute, erfolgreiche Kletterinnen gäbe, räumt sie ein. Persönlich fühle sie sich den Männern nicht unterlegen: *„Ich weiß, dass ich anders an die Sachen heran gehe, aber ich fühle mich den Männern nicht unterlegen“.*

Die Auswirkungen des Sportkletterns auf ihren **Körper** stellt sie **positiv** dar. Sie fühle sich fit und ist mit ihrem körperlichen Wohlbefinden und Aussehen zufrieden. Körperliche Fitness durch Sport sei ihr wichtig, „*da man dadurch den Alltag besser meistern kann*“. Darüber hinaus habe sich ihr Körperbewusstsein verändert – „*man entwickelt mehr Muskelkraft; das ist auch objektiv sichtbar an den stärkeren Oberarmen und man lernt seinen Körper besser kennen und kann das Entwicklungspotential aktiv nutzen*“. Jeder zusätzlich trainierte Klimmzug wirke sich nicht nur auf den Klettererfolg aus, sondern ist auch ein mentaler Fortschritt: „*Wenn du dich stark und kräftig fühlst, dann stärkt das auch dein Selbstvertrauen*“.

Sportklettern sei sehr intensiv und kraftaufwendig, sagt sie; es fehle ihr an Maximalkraft – „*ich kann es nicht recht lange durchhalten, weil dann geht mir die Kraft aus*“ – weshalb sie in Summe den Ausdauersport – wie das Höhenbergsteigen – bevorzuge, denn „*die Ausdauersportarten tun mir körperlich auf Dauer besser als das extreme Krafttraining, wo mir alles beginnt weh zutun; das kann einem auch schaden, wenn man nicht professionell angeleitet einseitig bestimmte Muskelpartien trainiert – und ich finde es auch spannender und reizvoller wegen der Aussicht und vom dem ganzen Panorama her*“. Aufgrund ihrer Konstitution gehe sie sehr bewusst und bedacht mit ihren körperlichen Kräften um: „*Klettern soll mir in erster Linie gut tun, sowohl physisch als auch psychisch, denn alles was zuviel ist, rächt sich dann am nächsten Tag, wenn dir alles weh tut – und Schmerz ist mir immer ein Signal auf das man achten muss ... Ich würde nicht sagen, dass ich mich extrem schone, aber ich versuche mich immer gut aufzuwärmen und viel zu dehnen, um Überlastungsschäden zu vermeiden ... Ich habe Bandscheibenprobleme im Lendenbereich und von daher bin ich schon etwas vorsichtig und schau auf meine Gesundheit*“. Äußerlichkeiten, so betont sie, wären ihr schon wichtig, aber beim Klettern ist sie nicht übermäßig darauf bedacht gut auszusehen. An den Händen habe sie keine Abnützungen – „*dazu betreibe ich es zu wenig intensiv*“ erklärt sie.

Joni ist **leistungsorientiert**, zielstrebig und sehr selbstbewusst. Sie ist emanzipiert und setzt sich auch beruflich für die Rechte und Anliegen der Frauen ein. Sie habe eine klare Vorstellung über ihre berufliche Zukunft, ist Neuem gegenüber aufgeschlossen und reagiere – ihren eigenen Angaben zu Folge – „*flexibel auf Veränderungen*“. Angst habe sie selten im Leben, erklärt sie.

Die Eindrücke und Erfahrungen aus dem Sportklettbereich haben ihr Leben bereichert und geben ihrem **Leben positive Impulse**. Das Klettern habe ihr im Zusammenhang mit Selbsterkenntnis, Selbstvertrauen, Selbstbehauptung und Durchsetzungsvermögen viel gebracht; zudem wurde dadurch ihre Handlungskompetenz erweitert und somit indirekt ihr Selbstbewusstsein gesteigert. *„Durch das Klettern habe ich einiges über mich selbst erfahren und an Einsichten gewonnen, die sich auf andere Lebensbereiche umlegen lassen ... Ich habe erfahren, dass ich auch in einer Männerwelt gut funktionieren kann und keine untergeordnete Position einnehmen muss, dass ich nicht 'Seilhalterin' bin, sondern als gleichwertiger Player akzeptiert und respektiert werde ... Es hat mir viel an Selbstsicherheit auch im Umgang mit Männern gebracht, dass ich ein Stück weit ihre Sprache spreche und ihre Methoden verwende und trotzdem ich selber (Frau) bleibe ... Ich denke, da hat das Klettern viel bewirkt“.*

Das Klettern habe für sie auch eine **Ventilfunktion** – *„man kann viel an Emotionen abbauen, was sonst wahrscheinlich wo anders landen würde – dadurch dass ich immer mit einer Gruppe unterwegs bin, ist es einerseits notwendig Teamgeist zu entwickeln, andererseits ist es auch wichtig seine eigenen Bedürfnisse und Vorstellungen anzubringen ... Ich versuche pragmatisch die Dinge anzugehen und offen auf Andere zuzugehen, um etwas in die Wege zu leiten und dann gemeinsam an Lösungsstrategien zu arbeiten“*. Klettern, so betont sie, reizte sie schon früher (als sie noch nicht kletterte: *„Ich wollte immer schon Klettern gehen und ich habe es auch schnell gekonnt“*).

Joni hebt hervor, dass im Unterschied zu anderen Sportarten beim Klettern ständig Vorhaben umgesetzt, Ziel verfolgt werden. Dadurch habe sich auch ihre persönliche zielausgerichtete Wahrnehmung verändert, konstatiert sie: *„Klettern besticht auch in seiner Einfachheit – das fasziniert mich immer noch; in unserer technisch-zivilisierten Welt mit Handys und Laptops reduziert sich das Klettern auf meinen Körper und die Route; es geht um mich und die Wand, man sieht die Welt mit anderen Augen, das bringt einem zu sich selber und hilft“*. Durch das Klettern habe sie gelernt, den Blick auch im Alltag zu schärfen und auf das Wesentliche zu richten.

4.1.9.3 ULLA

Datum des Interviews: 27.2.2008

Ort: zu Hause

„Jede Begegnung mit den Bergen und meiner Angst machen mich gelassener“.

Ulla, 31 Jahre alt, ist Psychologin und Outdoor-Trainerin, ledig und arbeitete mit verhaltensauffälligen Jugendlichen. Zurzeit ist sie in einer beruflichen Neuorientierungsphase. Sie klettert seit **fünf Jahren regelmäßig** (in letzter Zeit kommt sie nicht so häufig dazu) und trainiert zusätzlich in der Kletterhalle. Sie klettert bis zum sechsten Schwierigkeitsgrad (nach der UIAA-Schwierigkeitsbewertung) im Vorstieg. Am liebsten klettert sie in Klettergärten, sowohl im Nach- als auch im Vorstieg.

Ulla ist sehr sportlich; freiheitsliebend und naturverbunden. Bewegung ist ihr Lebenselixier; *„ich brauche das um mich körperlich wohl zu fühlen“*. Sie ist Langstreckenläuferin und viel in den Bergen unterwegs; ausgedehnte Höhenwanderungen im Sommer und Skitouren im Winter. **Zum Klettern kam sie eher zufällig**. Bei einer Skitour war sie mit einer Gruppe von Kletterern unterwegs, die sie zum Klettern animiert haben. Ihre ersten Erfahrungen machte sie an der Lutherwand bei Wien, wo sie Freunde in den Klettersport einführten. *„Ich hatte das Glück; es waren alle sehr geübte und gewissenhafte Kletterer und ich habe sicherheitstechnisch viel gelernt“*. Das Klettern ist ihr nicht gleich gelegen; die Anfänge beschreibt sie als schwierig: *„Klettern war für mich mit großer Angst verbunden, es fehlte mir die Kraft und auch das Körpergefühl und die Wendigkeit musste ich mir erst erarbeiten und ich hatte kein Vertrauen in mich selber“*. Später hat sie zwei Kurse absolviert: die Ausbildung zur Klettertrainerin hat ihr geholfen, das Klettern im erlebnispädagogischen Bereich zu forcieren; durch einen Boulderkurs konnte sie sich technisch verbessern.

Der Stellenwert des Kletterns liegt für sie eindeutig in der Freizeitaktivität. Klettern ist für sie nicht das wichtigste im Leben, bzw. in der Freizeit. Die **Bedeutung** des

Klettern ergibt sich v.a. aus dem Bezug zu den Bergen. *„Ich stehe auf Bergen; im Gebirge zu sein und den Fels zu spüren, da fühle ich mich wohl“*. Es geht ihr nicht ausschließlich um das Klettern; auch Laufen und Bergwandern sowie ausgedehnte Trekkingtouren reizen sie. Das Spezifische am Sportklettern sind ihrer Meinung nach insbesondere die Bewegungsabläufe und das Körpergefühl; *„das Gespür und die Technik, die man entwickelt“* und das es eigentlich nicht sosehr um Kraft ginge, *„obwohl ich kein Bär bin, der sich da hinauf stemmt, schaffe ich es auf meine Weise“*.

Nicht die Leistung steht im Vordergrund, sondern Bewegungserfahrung, Naturverbundenheit und Kameradschaft sind wesentliche Aspekte, die das Klettern für sie erlebniswert machen. *„Eigentlich bin ich nicht bestrebt, die Beste zu sein, mich an schwierigen Routen zu messen, zu riskieren und an meiner absoluten Leistungsgrenze zu klettern. Es geht mir vielmehr um das Körpergefühl, um´s Draußensein, um die Natur und die Geselligkeit (das Kumpelhafte)“*. Die Zielstrebigkeit und der Leistungswille wäre in anderen Sportarten ausgeprägter, merkt sie an: *„Beim Klettern geht es mir wirklich nur um Freude, Spaß und Erholung, da ist kein sportlicher Ehrgeiz vorhanden“*.

Klettern ist für sie ein gefährlicher Sport und sie ordnet ihn **absolut den Risikosportarten zu**. Sicherheit hat bei ihr oberste Priorität, weshalb sie nur im gut gesicherten Gelände klettert. Das Höhenbergsteigen und das Alpinklettern würden sie zwar reizen, sind ihr aber viel zu gefährlich. Aber auch im Sportkletterbereich ist sie sich das Gefahrenpotentials durchaus bewusst; riskant ist es ihrer Meinung nach aus vielen Gründen: *„Erstens weil man nie weiß, ob ein Haken auch wirklich hält, von der Felsstruktur, vom Steinschlag her. Zweitens wegen des eigenen Materials. Kein Mensch kauft sich alle zwei Jahre ein neues Seil bzw. neue Karabiner. Drittens wegen des menschlichen Versagens, weil man nicht immer hundertprozentig konzentriert ist und irgendwann hat man einen Aussetzer oder das Seil ist zu kurz. Das sind viele unberechenbare Faktoren!“*

Es gab schon einige Kletterunfälle im Freundeskreis, berichtet sie: *“Und das waren sicher keine Leute, die voll auf Risiko gegangen sind, sondern die eher vorsichtig und mit viel Erfahrung unterwegs waren“*. Sicherheit und die volle Verlässlichkeit

auf den/die KletterpartnerIn sind ihr extrem wichtig. *„Ich klettere nicht mit Leuten, die ich nicht kenne oder wo ich mich unsicher fühle“*. Für sie persönlich – *„so wie ich es ausübe“* – ist das Klettern nicht gefährlich, aber doch mit gewissen **Angstgefühlen** behaftet, mit denen sie aber mittlerweile gut zurecht kommt. *„Am Anfang hatte ich kein Selbstvertrauen und ich hatte große Angst; ich war unsicher und hatte keine Sturzerfahrung“*. Die ersten Stürze im Vorstieg waren quasi *„'Schlüsselerlebnisse', wo ich gemerkt habe, dass nicht wirklich was passiert, und wo ich erkannt habe, dass ich mich auf meine(n) KletterpartnerIn verlassen kann, was mir bis heute wichtig ist“*. Diese *„Schlüsselerlebnisse“* haben ihr viel an Angst genommen. Nach längerer Kletterabstinenz, betont sie, sei die Angst wieder stärker da und der Start koste sie einiges an Überwindung. Seit einem *„Brückenunfall“* ist auch Höhenangst für sie ein Problem; in diesem Zusammenhang spricht sie von einer seltsamen Empfindung, einer *„ambivalenten Gefühlsqualität“*, der sie sich bewusst aussetze: *„Das ist etwas, wo ich gezielt an meine Grenzen gehe; mich oft dem aussetze, weil das hat für mich beides – auf der einen Seite habe ich leichte Höhenangst, auf der anderen Seite genieße ich es 'furchtbar'“*. Einer Art *„Angstlust“* gleichend ermögliche ihr dieses bei allem (inneren) Widerstand doch lustvoll erlebte Gefühl dem Angstimpuls zu trotzen *„und das ist ein beglückendes Gefühl, die Angst zu beherrschen und sich dadurch nicht einschränken zu lassen“*.

Wenn die Angst nicht da ist, und das ist die Regel, ist der Genussfaktor uneingeschränkt induziert. Mit dem Klettern verbindet sie **überwiegend positive Gefühle** wie Freude- *„über die Fortschritte, die man erzielt, (auch die kleinen) geben einem ein gutes Gefühl“*, Stolz *„auf mich selber, wenn ich mutig war und es geschafft habe, meine Angst zu überwinden“* und Begeisterung und Euphorie *„wenn man sich eine Route nicht so ganz zutraut und dann über sich selbst hinaus wächst und es doch schafft, gibt das einem einen enormen Auftrieb“*. Die Lust an der Bewegung, die Leichtigkeit und Souveränität des Steigens und das erhebende Gefühl mit sich und der Natur in Harmonie und Zufriedenheit zu sein beschreibt sie als extrem positive Empfindungen, die dem Glücksgefühl des Flow-Zustands sehr ähnlich sind. Klettern ist für sie manchmal auch ein Ventil, um Aggressionen abzubauen. Aggression äußern sich bei ihr nicht impulsiv, sondern in geballter Energie, in einem Kraftakt, der auf die Konfrontation: *„wer ist stärker, schafft es der Fels oder schaffe ich es“* hinaus läuft. Generell scheint ihr das Laufen geeigneter, um

aufgestaute Aggressionen bzw. Körperspannungen abzubauen. Wenn sie sich eine Route als Ziel gesetzt hat, das sie unbedingt erreichen will, und „*sie kommt da nicht d´rüber*“, reagiert sie eher mit Frust.

Sportklettern ist für sie eine **männlich dominierte Sportart**; nicht nur der Anzahl nach („*sowohl in der Halle als auch draußen sieht man mehr Männer klettern; Frauen sind meist als Anhang mit dabei*“), sondern auch im Verhalten treten die Männer dominanter auf („*sie erregen mehr Aufmerksamkeit und sind raumeinnehmender*“). Die Kletterszene ist ihrer Meinung nach stark von männlichen Verhaltensmustern geprägt und „*die Dynamik geht schon in Richtung eines sexistischen Umgangs*“. Vor allem bei den Trainingseinheiten in den Hallen, wo die Räumlichkeit mehr körperliche Nähe schafft, wäre man als Frau alleine schon mehr exponiert als draußen in der Natur. Als Frau, betont sie, wird man auf jeden Fall anders behandelt: „*Als Frau kommt man leicht in die Kletterszene rein und man wird auch schnell integriert, aber die Hilfestellungen liegen knapp an der 'Abgrapschgrenze'*“. Als Frau in einer Männergruppe wäre man ein begehrtes Objekt. „*Die Männer entwickeln einen Konkurrenzkampf unter einander und setzen sich mehr in Szene, um der Frau zu imponieren*“. Persönlich meidet sie solche Situationen, indem sie bestimmte Kletterhallen nicht aufsucht. Darüber hinaus hat sie in ihrem kletternden Freundeskreis diesbezüglich keinerlei unangenehme Erfahrungen gemacht.

Frauen eignen sich ihrer Meinung nach genauso gut für das Klettern wie Männer; sie sieht weder einen Vor- noch einen Nachteil für Frauen, da es nicht auf Kraft und Muskelstärke an käme, sondern „*wie gut ich mich bewege kann, wie gut ich meinen Körper unter Kontrolle habe und wie gut ich mich an den Fels anpassen kann*“. Frauen entwickelten ihren eigenen Kletterstil. Sie beschreibt ihn als – im Vergleich zu dem der Männer – ästhetischer, geschmeidiger und weniger kraftaufwändig. Auf die Frage nach den bevorzugten KletterpartnerInnen angesprochen, meint sie: „*In den Kursen konnte ich vermehrt mit Frauen klettern und das war mir auch sympathisch aufgrund des geringeren Gewichtsunterschiedes, aber in der Natur draußen kletterte ich häufiger mit Männern zusammen, da es sich aus dem Freundeskreis so ergibt*“. Bezüglich Anerkennung der Leistung merkt sie an, dass die Leistungen der Frauen im Mittelfeld tendenziell abgewertet werden, hingegen bei

den sehr guten Kletterinnen Bewunderung und eine Aufwertung der Leistung stattfände.

Ulla hat einen positiven Bezug zu ihrem **Körper**. Sie ist mit ihrem Körper durchaus zufrieden; Bewegung und Fitness sind für ihr Wohlbefinden sehr wichtig und geben ihr ein gutes Körpergefühl. Auch ihr Aussehen (Weiblichkeit wurde im Interview angesprochen) korrespondiert in hohem Maße mit ihrem Selbstbild. Sie beschreibt ihren Körper als muskulös, sehnig, drahtig und gelenkig, nimmt ihn aber nicht als stark und kräftig wahr. *„Früher war ich fester und kräftiger, aber durch eine einjährige Darmerkrankung habe ich eher Muskeln abgebaut“*. Ihren sportlichen Körperbau wie auch ihre Fitness führt sie nicht auf das Klettern zurück, sondern auf das regelmäßige Laufen und den Rudersport, den sie früher betrieben hatte. Durch das Klettern hätte sie lediglich mehr Kraft in den Händen bekommen, erwähnt sie. Bedenken bezüglich Überlastungsschäden habe sie keine. Bis auf kleine Verletzungen habe sie keinerlei Abnutzungserscheinungen, da sie eher behutsam und bedacht auf ihren Körper achtet. *„Beim Klettern geht es mir nicht darum, meine Leistung zu optimieren. Ich muss mir nichts beweisen; die Freude und der Genuss (Plaisirklettern) stehen im Vordergrund – und so gesehen ist es mir auch gleich, wenn meine Hände etwas mitgenommen aussehen“*.

Ulla beschreibt sich als zielstrebig, **leistungsorientiert und risikofreudig**. *„Neues reizt mich und ich muss immer mal ausbrechen; in ferne Länder reisen und Trekkingtouren taugen mir voll“*. Leistungsstreben und sportlichen Ehrgeiz, betont sie, würde sie eher beim Laufen sowie beim Bergwandern entwickeln. *„Das sind die Sportarten, wo ich etwas erreichen will, wo ich an meine Grenzen gehe, mich 'auspowere' und mein letztes gebe“*. **Angst** habe sie ganz viel im Leben, erklärt sie. Angst und Unsicherheit vor der Zukunft, im Job und bezüglich privaten Bindungen. *„Ich habe keine Ahnung, wie das Leben weiter geht; ich bin zur Zeit in einer Phase der Neuorientierung und überlege auch den beruflichen Schritt in die Selbständigkeit zu machen“*. All das beunruhige sie; die hierbei aufkommenden Angstgefühle wirken hemmend und einschränkend auf viele Lebenssituationen – *„ich fühle mich oft unterlegen und lasse mich eher einschränken und es fällt mir schwer mich durchzusetzen als Mensch“*.

Dennoch habe Klettern einen **positiven Einfluss** auf ihr Leben, wobei sie hervorhebt, dass Sport allgemein etwas ganz Wesentliches für sie sei und es sich daher nur unscharf differenzieren ließe, was dabei explizit dem Klettern zugeschrieben werden könne. *„Sport zu betreiben, ist für mich extrem wichtig. Ich brauche die Aktivierung, das Körpergefühl, das Fit- und Wohlfühlen in Verbindung mit dem Selbstvertrauen, um den Rest des Lebens zu meistern“*. Das Sportklettern habe ihr in punkto Selbstsicherheit und Selbstvertrauen viel gebracht; *„ja, da hat das Klettern einiges bewirkt, die Vertrauensfrage ist sicher in keiner anderen Sportart so essentiell wie beim Sportklettern“*. Ihr Fremdvertrauen sei allerdings stärker ausgeprägt als ihr Selbstvertrauen; *„ich frage mich immer, kann ich das und habe ich alles richtig gemacht“*. Klettern bedeutet für sie auch immer wieder eine Konfrontation mit ihren Ängsten. *„Ich denke, dass mich jede Begegnung mit den Bergen und meinen Ängsten gelassener macht, mich stärkt und mir inneren Halt gibt“*. Auf die Lebenszufriedenheit angesprochen, meint sie: *„Ich glaube, ich bin eigentlich ein relativ unausgeglichener Mensch und könnte nicht behaupten, dass ich lange Phasen sehr zufrieden war“*. Ihr Leben wäre von ausgeprägten Hochs und Tiefs begleitet, einem *„Zickzack-Kurs“* gleichend, wobei für sie die Frage der Sicherheit, der existentiellen Absicherung, entscheidend die Lebenszufriedenheit mitbestimme. *„Ich habe nicht das Gefühl im Leben etwas versäumt zu haben, ich bin immer ein bisschen auf der Suche ...“*.

4.1.9.4 CARLA

Datum des Interviews: 19.3.2008

Ort: Atelier

„Klettern ist Leistung ohne Druck und Zwang – das macht zufrieden“.

Carla ist 26 Jahre alt, ledig und studiert Kunstgeschichte und Malerei. Ihren Lebensunterhalt verdient sie sich mit diversen Jobs neben dem Stipendium. **Sie klettert seit sechs Jahren** mit einer Unterbrechung von zwei Jahren wegen einer Handoperation. In Zukunft will sie wieder intensiver klettern und regelmäßig in der Halle trainieren, wobei das Training für sie reinen „*Freizeitcharakter*“ hat. Ihr maximaler Schwierigkeitsgrad im Vorstieg gibt sie mit 7 (nach der UIAA-Schwierigkeitsbewertung) an. Neben dem Bouldern und Klettergartenklettern reizt sie auch die alpine Kletterei.

Bevor sie mit dem Klettern begonnen hat, galt ihre Aufmerksamkeit dem Tanz, wo sie in verschiedenen Tanzrichtungen geschult wurde. Sie ist durch ihre Schwester, die über eine lange Klettererfahrung verfügt **auf den Klettersport aufmerksam** geworden und zum Klettern gekommen. Zunächst ging es ihr beim Klettern um die Sensibilisierung ihres Körpergefühls – *„ich habe mit der Absicht angefangen, mein Balancegefühl und meine Körperspannung zu verbessern und bin dann dabei geblieben und habe das Tanzen aufgegeben“*. Einen Kurs habe sie erst viel später, als sie nach Wien kam, gemacht; in erster Linie um Gleichgesinnte kennen zu lernen.

Den **Stellenwert des Kletterns** in ihrem Leben bezeichnet sie als *„mein wichtigstes Hobby“* wobei sie hierbei stets relativierend den Freizeitcharakter betont – *„es soll mir Spaß und Freude machen und nicht in Leistung ausarten“*. Mit dem Klettern verbindet sie außer Freizeit auch Erholung, Ausgleich und Bewegung in der Natur; Bergverbundenheit und Reiselust verbindet sie ebenfalls mit dem Klettern. Der Reiz des Sportkletterns liegt für sie in der Ganzheitlichkeit – *„beim Klettern kommt der ganze Körper zum Einsatz und auch der Geist. ... Man muss sich voll auf die Sache konzentrieren und alles andere ausblenden und dadurch kann ich so gut vom Alltag*

abschalten; beim Laufen und beim Tanzen ist mir das nie so gelungen; da gehen einem immer wieder die Gedanken durch den Kopf“. Das was das Klettern für sie spannend macht, ist das Wechselspiel zwischen Wagen, etwas Neues auszuprobieren und die Konfrontation mit der Angst – „mal fühlt man sich sicher, dann geht alles wie geschmiert; und dann ist man wieder blockiert und glaubt, das schafft man nicht“.

Sportklettern ist für sie eine Risikosportart; und sie ist sich der Gefahr beim Klettern durchaus bewusst – Sicherheit und volles Vertrauen in den Sichernden sind ihr grundlegend wichtig. *„Beim Klettern bin ich überhaupt nicht risikofreudig; ich klettere fast immer unter meiner persönlichen Leistungsgrenze – deswegen klettere ich auch lieber im Nachstieg; da kann man mehr riskieren, ohne Angst zu haben, dass man allzu weit stürzt“.* **Angst**, so meint sie, wäre schon hin und wieder da. Zu Beginn war es die Höhenangst, die ihr auch heute noch immer wieder mal zu schaffen macht; v.a. wenn sie in der Halle klettert (weil dort „alles künstlich“ sei) – *„da darf ich einfach nicht runter schauen, sonst beginne ich zu schwitzen und zu zittern und kann mich nicht mehr von der Stelle bewegen – dann heißt es tief durchatmen und sich auf den nächsten Zug zu konzentrieren“.* Generell ist ihr das Klettern im Freien viel sympathischer – sie fühlt sich da sicherer und hat weniger oft Angstzustände als in der Halle. Die Überwindung von Angstgefühlen ist ihr ein wesentlicher Bestandteil des Kletterns – *„es ist für mich eine Herausforderung, die ich aber gerne annehme, um die hemmenden Ängste abzubauen, und es gibt mir ein gutes, lustvolles Gefühl, wenn ich meine Angst bezwungen habe“.*

Sportklettern definiert sie eindeutig als **männlich geprägte Sportart**. Ihrer Auffassung nach liegt es nicht an der Physiognomie, denn da wären Frauen genauso geeignet – *„Männer haben zwar mehr Kraft, aber Frauen machen das mit ihrem geringeren Gewicht wett“* – viel eher sieht sie die Gründe in der Unvereinbarkeit mit einem auf Äußerlichkeiten ausgerichteten Weiblichkeitsbild, das auf Unversehrtheit und Schonung des Körpers bedacht ist. *„Frauen wollen keine Schwielen und raue Hände davon tragen und mit den langen Nägeln geht es auch nicht“.* Im sozialen Umgang sind ihr keine geschlechtsspezifischen Verhaltenmuster aufgefallen. *„Als Frau wird man in der Kletterszene vorbehaltlos und offen aufgenommen; die Leistung ist entscheidend – es geht allen um die Sache und nicht wer man ist“.* Den

Kletterstil der Frauen beschreibt sie als grazil, schwungvoll und geschmeidig. Sie klettert fast ausschließlich mit Männern zusammen, da nur wenige Frauen in ihrem Freundeskreis klettern; darüber hinaus meint sie, es wäre auch eine Frage der Motivation und des Leistungsniveaus: *„Ich weiß, es gibt in Österreich sehr gute Kletterinnen, aber ich kenne kaum Frauen, die auf meinem Level klettern“*.

Mit ihrem **Körper** ist sie zufrieden, sowohl was Funktion als auch Aussehen betrifft. Sie fühle sich fit und stark und vertraue auf ihre körperlichen Kräfte. Die körperlichen Veränderungen durch das Klettern, wie die Zunahme an Muskelmasse im Schulterbereich, nimmt sie gelassen hin – *„ich bin auch schon darauf angesprochen worden, aber es ist mir egal, wenn ich nicht dem Weiblichkeitsideal entspreche. ... Ich fühle mich in meinem Körper wohl und kann mich auf meine Kräfte verlassen und das ist mir wichtig“*. Aus dieser Empfindung heraus leite sie ihr Selbstvertrauen ab. Äußerlichkeiten wären ihr prinzipiell nicht wichtig, betonte sie; aber es ist ihr unangenehm, wenn sie beim Klettern (zu) viele ZuseherInnen hat. Auf Überlastungsschäden angesprochen meint sie: *„Die Gesundheit ist mir schon sehr wichtig, deshalb achte ich drauf, dass ich keinen Schaden davon trage – ich habe ohnedies Probleme mit dem Handgelenk. Aufgrund einer Überdehnung war eine Operation notwendig und nach längerer Kletterabstinenz ist die Belastung wieder spürbar, aber sonst ist es mir ziemlich egal, wie meine Hände aussehen“*.

Carla erlebt sich im **Alltagsleben** im Gegensatz zum Klettern durchaus als leistungsorientiert und risikofreudig. Es reizt sie das Abenteuer – *„ich reise gerne alleine, trampe durch fremde Länder und würde bis an das Ende der Welt per Autostopp fahren“* – sie liebt die Abwechslung, ist Veränderungen gegenüber aufgeschlossen und lässt Neues, Unbekanntes auf sich zukommen. Ihr Leistungsbewusstsein empfindet sie eher einengend als förderlich: *„Mein Handeln ist schon sehr zielorientiert und ich frage mich oft, was Sinn macht; ob die hochgesteckten Ziele auch wirklich mein´s sind“*. Auf das Klettern diesbezüglich angesprochen, meint sie: *„Mein ängstlicher Persönlichkeitsteil betrifft Existenzängste und Arbeitsleistung – ich frage mich ständig, ob es passt, ob es genug ist – darum versuche ich mir beim Klettern keinen Leistungsdruck zu machen. ... Mein Ziel war jahrelang einen Siebener [nach der UIAA-Schwierigkeitsberwertung] zu klettern – vom Sechs auf Sieben, das ist eine magische Grenze – dann bin ich ohne*

viel zu trainieren ganz leicht einen Achter gestiegen“. Doch nun stelle sie fest, dass *„je höher du kommst, umso schwieriger wird die Steigerung“.*

Mit dem Sportklettern verknüpft sie überwiegend positive Erfahrungen. Zum einem sind es die sozialen Kontakte – *„es hat etwas stark verbindendes, wenn man die gleichen Interessen hat; v.a. beim Klettern ist man immer auf das Vertrauen in den anderen angewiesen“.* **Die Bedeutung** des Sportkletterns sei in der Körperbeherrschung zu sehen, in der Mobilisierung von Kraft und im Wechselspiel von An- und Entspannung sowie im dadurch bedingten Abschalten von den Alltagsproblemen. *„Klettern ist für mich Erholung und Ausgleich; es gibt mir das Gefühl etwas bewirken zu können; wenn man Kraft spürt, geht man anders an die Dinge heran, man weiß, dass man es schaffen kann, was man sich vornimmt“.* Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen und Überwindung von Angst sind ihrer Meinung nach die wesentlichen Aspekte des Kletterns, die sich auch auf das Alltagsleben auswirken. *„Das Klettern gibt mir das Gefühl, etwas ohne Druck und Zwang geleistet zu haben; und das macht einem zufrieden und man ist mit sich selbst im Einklang“.*

4.1.9.5 BEA

Datum des Interviews: 27.3.2008

Ort: Cafe Landmann

„Als ich das erste Mal Sportklettern live gesehen habe, da wusste ich sofort das ist mein`s“.

Bea ist 35 Jahre alt, verheiratet und arbeitet im Public-Relation-Bereich. Sie klettert seit **acht Jahren** sehr intensiv auf einem sehr hohen Leistungsniveau. Als erste Österreicherin hat sie den Schwierigkeitsgrad 8c (nach der französischen Schwierigkeitsbewertung) geschafft und sie möchte diese Leistung noch weiter ausbauen. Sie trainiert regelmäßig mindestens zwei Mal die Woche mit zwei anderen KletterInnen in der Halle. Ihr bevorzugtes Terrain sind Klettergarten und Boulder. An Wettkämpfen nimmt sie nicht teil. Aus Zeitgründen klettert sie (noch) nicht alpin; ist aber daran interessiert und will es künftig tun).

Sie hat aus **Eigeninitiative** mit dem Klettern angefangen. Aufmerksam wurde sie anlässlich eines Mountainbike-Urlaubs am Gardersee, wo sie in Arco (einem bekannten Kletterort) das Sportklettern erstmals miterleben konnte und sofort davon begeistert war. *„Ich dachte mir, das schaut toll aus und das würde ich auch gerne probieren – darauf hin habe ich mich nach einem Kletterguide erkundigt und habe dann gleich vor Ort einen italienischen Kletterlehrer für einen Drei-Tagekurs gebucht, der mir und meinem Mann das Notwendigste beigebracht hat“.*

Von Beginn an ist sie von dieser Sportart **fasziniert**. Das Klettern ist für sie gleichermaßen eine körperliche und geistige Herausforderung: *„Klettern macht enormen Spaß und erfordert hohe Konzentration. ... In der Aktion gibt es nur den Moment des Kletterns, da ist kein Platz für andere Gedanken“.* Das unterscheidet Klettern von anderen Sportarten. *„Zum Beispiel wenn ich Laufen gehe, denke ich über den Job nach, überlege Strategien und Lösungen zu einem bestimmten Projekt. Beim Klettern geht das nicht, da muss ich mich voll auf die Sache konzentrieren, sodass ich nebenbei an nichts anderes denken kann – da gibt es nur die Route und*

mich und das ist einzigartig für mich, diese Erfahrung habe ich in keiner anderen Sportart erlebt“. Für sie ist Klettern der beste Ausgleich zum Berufsalltag; beim Klettern könne sie sich gut regenerieren und *„vom Alltag abschalten, alle Sorgen hinter sich lassen und meine ganze Aufmerksamkeit gilt den Bewegungsabläufen und dem Anforderungsprofil der Route“.* Die Kombination aus Technik, Kraft und Beweglichkeit, die Präzision und der wohl dosierte Krafteinsatz bei jeder Bewegung, die Konzentrierung auf den nächsten Zug – all das mache die Komplexität dieser Sportart aus – *„man darf sich nicht ablenken lassen und muss körperlich alles geben, wenn man schwer (subjektiv gesehen) klettert – für Angst- oder Gefahrenmomente ist da kein Platz“.*

Aggressionen und Ärger lassen sich selten beim Klettern abbauen, fügt sie hinzu. *„Um Aggressionen abzubauen würde ich eher laufen gehen. Wenn es nicht so geht, wie es gehen sollte, dann ärgert man sich kurz aber das ganze Gesamterlebnis, drängt diesen Ärger aber bald wieder in den Hintergrund – es läuft mir ja nichts davon und ich bin ohnedies ein von Grund auf positiv denkender Mensch. ... Klettern ist einfach so komplex vom Ganzen tun und von den Bewegungsabläufen, dass wenn ich mich nicht konzentriere, dann kann ich nicht gut klettern. Der gesamte Körper wird beansprucht, eben auch Psyche und Geist, wenn man es intensiv betreibt“.*

Das Klettern nimmt einen **sehr hohen Stellenwert** in ihrem Leben ein; es ist mehr als nur Freizeitsport – *„auf dem Niveau, auf dem ich es betreibe, muss man sehr viel trainieren, um diese Leistung erbringen zu können, respektive halten zu können, und da ich es nicht hauptberuflich mache, wie die meisten anderen Kletterinnen auf diesem Schwierigkeitsniveau, bleibt wenig Zeit für andere Dinge“.* Es ist ihr gleich wichtig wie ihr Job, betont sie, da sie fast ihre ganze Freizeit dem Klettern widmet; insofern verwundert es nicht, dass sie nach langen Verhandlungen den in ihrem Berufsumfeld eher unüblichen Schritt einer Arbeitszeitverkürzung durchsetzen konnte. Mit ihrem Privatleben kann sie dies gut vereinbaren, da ihr Mann auch klettert und von daher viel Verständnis für ihr Tun aufbringt.

Im Vordergrund steht für sie die Leistung beim Klettern; es sei die Eigenleistung mit der sie konsequent ihre Kletterziele verfolge und -träume verwirkliche. *„Ja, Leistung ist mir wichtig; aber es ist eine Leistung die mir Spaß macht, die ich aus eigenem*

Antrieb entwickle. Ich möchte nicht die Leistung erbringen müssen, um davon zu leben. ... Klettern als Leistungssport ist die Herausforderung seine persönliche Leistungsgrenzen zu erfahren und zu erweitern – als erste Österreicherin bin ich eine 8c geklettert und habe jetzt meine zweite 8c geschafft und ich möchte noch eins drauflegen – so habe ich auf lange Sicht wieder ein Ziel vor mir“.

Den Klettersport insgesamt zählt sie zu den **Risikosportarten**. Für sie ist aber die Gefährlichkeit beim Klettern nicht präsent. *„Ich klettere nicht alpin; das ist sicher gefährlicher, sondern hauptsächlich in gut gesicherten Klettergärten bzw. bouldere mit Crash-Pad – natürlich kann man nie alle Faktoren ausschließen, wie zum Beispiel das ein Stück Fels ausbricht; man kann aber dieses Restrisiko auf ein Minimum reduzieren, wenn man gute Ausrüstung verwendet und nicht nachlässig wird – das heißt man darf keine Fehler machen, um das menschliche Versagen auszuschalten und dazu ist ein gründlicher Partnercheck notwendig; schauen ob man sich richtig einbindet, ob alle Knoten und sonst alles passt und gut sitzt“.*

Angst, betont sie, hätte sie selten beim Klettern, das wäre mit einer optimalen Leistung nicht vereinbar. *„Wenn ich eine Route probiere, bin ich so konzentriert und so in meinem Element, da ist kein Platz für Angst, sonst könnte ich nicht an mein Limit gehen“.* Es hat aber eine Situation gegeben, räumt sie ein, wo Angst sehr wohl ein Thema wurde – und zwar war das ein schwerer Unfall einer Kletterkollegin, den sie hautnah miterlebte. *„Man sieht mit eigenen Augen, wie schnell so etwas gehen kann und das macht einen betroffen“.* Die Zeit danach bezeichnet sie als *„schwierige Momente“*, die mit Unsicherheit, Bangen und Hoffen verbunden waren. Unmittelbar nachher konnte sie nicht Klettern gehen; erst als es ihrer Freundin wieder besser ging, war die Überwindung nicht mehr so groß. Als sie das erste Mal nach dem Unfall kletterte, hatte sie ein *„mulmiges“* Gefühl: *„Da wird jeder Knoten und jede Sicherung doppelt und dreifach kontrolliert und man setzt sich behutsam ins Seil; aber in dem Augenblick, wo man wieder Klettern 'tut' kommt das Vertrauen wieder und die Angst ist schnell vergessen“.*

Zur Rolle der Frauen beim Sportklettern meint sie: *„Es ist immer noch so, und ich sage leider, dass viel mehr Männer klettern als Frauen und ich denke da an Frauen, die nicht nur so mitgehen; aber es werden in letzter Zeit mehr und auch leistungsmäßig steigen die Frauen immer mehr auf“.* Reminiszenzen eines

gesellschaftlich tradierten Rollenbildes – „*der Mann steigt vor, die Frau klettert nach oder das Frauen nur dem Mann zuliebe mitgehen*“ – wären beim Klettersport schon noch zu finden. Veränderungen zeichnen sich aber ihrer Meinung nach ab. „*Durch den Hallenboom ist Klettern zum Ganzjahressport geworden und das Kursangebot hat sich erweitert – so finden immer mehr Frauen zum Klettersport. ... Auch die Sportartikelindustrie hat diesen Trend erkannt und stellt ihre Produkte auf eine weibliche Klientel ab*“.

Die Entwicklung der letzten Jahre sieht sie sehr positiv. „*Es finden sich immer mehr Frauen zusammen, die miteinander Klettern gehen und das finde ich cool*“. Sie klettert gleichermaßen gerne mit Frauen als auch mit Männern zusammen; im Training ist sie in einer „*starken Frauenclique*“ eingebunden, die alle auf hohem Niveau sehr ambitioniert klettern. Für sie persönlich war das Klettern nie eine Frage des Geschlechts. „*Ich habe von Anfang an gespürt, dass muss und will ich machen und von daher gab es keine Hindernisse. Ich bin als gleichwertiger Partner behandelt worden und meiner Erfahrung nach werden Frauen in der Kletterszene genauso respektiert wie Männer. ... Die Leistungen der Frauen werden vielleicht etwas mehr geschätzt, da es in der Relation zu den Männer doch noch wenige Frauen gibt, die sich in den hohen Schwierigkeitsgraden bewegen – aber es kommt auch vor, wenn man in einem fremden Gebiet einsteigt, das die Leistung herabgesetzt wird mit der Begründung: wenn das eine Frau schafft, dann kann es nicht so schwer sein*“.

Der Kletterstil der Frauen unterscheidet sich ihrer Meinung nach nicht wesentlich von dem der Männer, aber von den Voraussetzungen her sieht sie bei den Männern schon einen „*geringen*“ Vorteil. „*Männer haben von ihrer Grundkraft her bessere Bedingungen; Frauen müssen viel stärker dafür trainieren, um das gleiche Kraftpotential aufzubauen und das Argument, dass Frauen leichter wären, trifft auch nicht immer zu; aber die Frauen kompensieren das mit Technik*“. Darüber hinaus, erwähnt sie, wären die Frauen mental stärker, beweglicher und emsiger bei der Sache.

Mit ihrem **Körper** ist sie recht zufrieden; sie fühlt sich fit und stark und hat großes Vertrauen in ihre körperlichen Kräfte. Sport, so betont sie, war ihr immer schon sehr

wichtig in ihrem Leben. *„Ich habe einen durchtrainierten Körper, weil ich immer schon sehr viel Sport betrieben habe. ... Durch den Klettersport habe ich einen muskulöseren Oberkörper bekommen, die Schultern sind breiter geworden, jede Muskelfaser ist ausgeprägt und insgesamt bin ich sehniger geworden“.*

Unübersehbare Spuren hat das Klettern an Händen und Fingern hinterlassen.

„Natürlich ist diese Partie am deutlichsten in Mitleidenschaft gezogen, denn in keiner anderen Sportart werden die Finger dermaßen beansprucht wie beim Klettern. Es ist wie ein Markenzeichen, es gehört einfach dazu. ... Nachdem ich zu dem Sport stehe, identifiziere ich mich auch körperlich stark damit, und ich finde es cool, wenn eine Frau einen austrainierten Oberkörper hat“. Bezüglich

Überlastungsschäden hat sie keine Probleme. *„Ich mache gezielte Ausgleichsübungen und ich habe relativ spät mit dem Klettern begonnen, was vielleicht ein Vorteil ist, und ich habe immer sehr viel Sport betrieben, aber in Relation zu den anderen habe ich kaum Abnützungerscheinungen“.* Sie geht gern und oft an ihre körperlichen Grenzen, achtet aber darauf, Einseitigkeiten zu vermeiden. *„Ich möchte noch länger Spaß am Klettern haben, als mich da völlig auszubeuten – ich finde eine gesunde Mischung muss jeder für sich selber herausfinden“.*

Sie bezeichnet sich als **risikofreudig** und **leistungsorientiert**; Angst habe sie selten im **Leben**. Sie hat eine klare zeitliche Struktur und setzt sich immer wieder Ziele, die sie auch umsetzen kann. *„Ich denke, wenn mir etwas wichtig ist, setze ich mich dafür ein und bin auch bereit, ans Limit zu gehen. Aber die Sicherheit ist schon auch im Hinterkopf – dazu ist mir mein Leben zu wichtig. ... Leistung macht auch Spaß. Ich denke, dass jeder, der ein Mal die Woche oder öfter trainieren geht, schaut, dass er auch mit der Leistung etwas weiter bringt“.* Bevor sie zum Klettern kam, war sie beruflich sehr auf Karriere aus; das habe sich aber stark verändert. *„Nachdem mir das Klettern so wichtig geworden ist und man nicht alles hundertprozentig machen kann, habe ich mich beim Job etwas zurückgenommen“.* (Anmerkung: Um noch intensiver und auch auf anderen Kontinenten zu klettern, hat sie den Wunsch, eine „Auszeit“ für das Klettern zu nehmen).

Die positiven Erfahrungen mit dem Sportklettern haben ihr **Alltagsleben** stark geprägt. Klettern hat für sie eine hohe Priorität und sie identifiziert sich mit diesem

Sport. *„Klettern hat mich in meiner ganzen Persönlichkeit geformt. Es ist viel Zeit, die ich damit verbringe, und es sind schöne Erlebnisse, die ich damit verbinde; wie die Routen die man durchsteigt oder auch nicht durchsteigt, das Training mit Freunden. Klettern hat etwas sehr verbindendes, die Natur und die gemeinsamen Unternehmungen – all das sind Momente, die ich nicht missen möchte“.*

Sportklettern habe viele Facetten, meint sie, aber für sie ist es in erster Linie ein Leistungssport. *„Es motiviert mich, ein Ziel vor Augen zu haben und darauf hinzuarbeiten und auch hart zu trainieren – und wenn man das Ziel erreicht hat, gibt einem das eine große Befriedigung. Vielleicht ist das eine Art Selbstbestätigung, dass man es aus eigener Kraft geschafft hat“.* Ihr Selbstwertgefühl definiert sie über Leistung und Anerkennung und über die Unabhängigkeit. *„Ich weiß einfach die Routen, die ich geklettert bin, habe ich aus Eigenantrieb geschafft; und darauf bin ich stolz, das stärkt das Selbstbewusstsein und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. ... Ich denke, wenn man am Berg mit allen möglichen Dingen fertig wird, dann ist man auch den Anforderungen im Alltag besser gewachsen, müsste man auch im Alltag so manches schaffen“.* Das intensive Training und die Disziplin, die sie aufbringt, habe sie auch ausdauernder und belastbarer gemacht, betont sie und *„das wirkt sich auf viele Spaten im Leben aus“.*

Mit ihrem Leben, wie es derzeit läuft, ist sie sehr zufrieden und gäbe es nicht das Sportklettern, so ist sie sich sicher, dann *„wäre es eine andere Sportart, wahrscheinlich eine andere Risikosportart bzw. eine Natursportart, die ich ebenso intensiv betreiben würde“.* Sportklettern hat sie von Beginn an – und das hat sich bis heute nicht geändert – fasziniert. *“Es bewegt mich, draußen unterwegs zu sein, in der Natur. Man ist immer mit netten Leuten zusammen, die auch das gleiche wollen; es verbindet und stärkt einem und ist ein super Ausgleich zum Alltagsleben“.*

4.1.9.6 VANESSA

Datum des Interviews: 4.4.2008

Ort: zu Hause

„Bei mir hilft Klettern für alles; es ist meine Therapie“.

Vanessa ist **26 Jahre alt**, ledig, Studentin und arbeitet zusätzlich als Kletterlehrerin. Sie klettert seit **sieben Jahren**. Von Beginn an ist sie regelmäßig klettern gegangen; zunächst nur im Freien am Fels, später ist auch das Klettern in der Halle dazu gekommen. Einen Kletterkurs hat sie nicht besucht. Heute trainiert sie regelmäßig und intensiv in der Halle. Ihr maximaler Schwierigkeitsgrad im Vorstieg liegt bei 7b (nach der französischen Schwierigkeitsbewertung). Die bevorzugten Kletterbereiche sind der Klettergarten und das Bouldern.

Zum Klettern gekommen ist sie **über ihren Freund** – *„der hat mich zum Fels mitgenommen und durch ihn habe ich alles Grundlegende gelernt. ... Ich habe mir dann eine eigene Ausrüstung zugelegt und von da an sind wir ziemlich regelmäßig ein Mal die Woche draußen klettern gewesen“*. Nach der Matura ging sie zum Studium für ein Jahr nach Mittelitalien, wo sie das Klettern noch intensivierte: *„Ich war dort mit sehr guten Kletterern zusammen und habe enorm viel gelernt. ... Bis zu diesem Zeitpunkt bin ich nur am Fels geklettert; zurück in Wien bin ich erstmals in die Halle klettern gegangen und da ist dann technisch und kraftmäßig sehr viel weiter gegangen“*.

Das Klettern hat sie **von Anfang an angesprochen** – *„es ist mir gleich gelegen und obwohl ich am Anfang Höhenangst hatte, hat es mir voll getaugt“*. Sie kommt aus einer sehr sportlichen Familie (der Vater ist Sportlehrer und Extremsportler) und ist mit viel Sport aufgewachsen. *„Ich habe diverse Sportarten (Leichtathletik, Orientierungslauf und Volleyball auch wettkampfmäßig) betrieben, aber es war nie wirklich meins“*. Erst mit dem Sportklettern habe sie die Sportart gefunden, in der sie sich wohl fühle. Wettkämpfe sind ihr nie gelegen: *„Dafür war ich viel zu nervös und konnte nie wirklich gut damit umgehen – beim Klettern hingegen kann ich mich total*

gut steigern und viel mehr aus mir herausholen, da man seine eigene Leistung als Maßstab nimmt; es ist ein Wettkampf mit mir selber; das findet in mir drinnen statt und ich muss niemanden etwas beweisen“.

Klettern nimmt einen seit den Anfängen (konstant) **zunehmend höher werdenden Stellenwert** in ihrem Leben ein. *„Die Kletterei ist mit dem Training und dem Bouldern in der Halle immer wesentlicher für mich geworden“.* Mit der Ausbildung zur Übungsleiterin vor zwei Jahren und zum Lehrwart für Instruktor Sportklettern und Breitensport vor einem Jahr hat sich das Klettern für sie auf die Berufsschiene verlagert. Heute arbeitet sie als Kletterlehrerin, bietet Kurse für Männer und Frauen sowie nur für Frauen an und möchte diese Tätigkeit auch später mit ihrem pädagogischen Beruf verbinden.

Natursportarten haben sie immer schon gereizt, wobei auch die sozialen Aspekte eine Rolle spielen: *„Man kann zu zweit oder in einer Gruppe klettern und man kann das Klettern auch gut mit Reisen verbinden“.* Das „wunderbare“ am Sportklettern ist für sie das spezielle Körpergefühl: *„Das Körperbewusstsein, welches man entwickelt um sich am Fels fortzubewegen, die kraftvollen Bewegungen, jeder Körperteil wird beansprucht, es wird der Gesamtkörpereinsatz gefordert und das spricht mich an – ich könnte mich da verausgaben“.* Sportklettern ist zudem abwechslungsreich und vielseitig, betont sie. Neben der körperlichen Anstrengung werden auch Geist und Psyche gefordert: *„Kreativität und mentale Stärke sind da ebenso wichtig“.*

Mit dem Klettern assoziiert sie ein breites **Gefühlsspektrum**. Die Bandbreite reicht von *„totalen Glücksgefühlen“* über Euphorie, die in Frustration umschlägt, Aggression, die sich in Angst wandelt, Anspannung und Gelöstheit, bis hin zum gänzlichen Abschalten, dem Flow-Effekt: *„Das ist das coolste, wenn es dahin fließt und die Bewegungen wie von selber ablaufen“.* Anspannung und Nervosität, erzählt sie, mache sich eher im Vorfeld breit; so sei *„vorm Einstieg der Erwartungsdruck am größten. Man fragt sich: schaff ich es oder schaffe ich es nicht. Das ist ein gewisser Stress, aber wenn man dann loslegt, verflüchtigen sich diese Zweifel und der Stress geht in eine positive Energie über“.* Sie bedauert, dass es ihr schwer fällt, Aggressionen offen zu zeigen – *„Ich versuche manchmal in einer Route ganz bewusst zu schreien, aber es geht nicht, ich schaffe es einfach nicht“.* Auch bei

anderen Frauen wäre ihr aufgefallen, dass Ärger und Aggressionen häufig mit Weinen „beantwortet“ werden. Sie deutet dies als Sozialisationseffekt, wonach es nicht in das tradierte Weiblichkeitsbild passe, wenn Frauen offen und direkt ihre Aggressionen auslebten – „so sind wir aufgewachsen; Männer dürfen laut sein und ihre Aggressionen zeigen, das wird gesellschaftlich akzeptiert; bei den Frauen wird es nicht ohne weiteres toleriert, aber das könnte man ja ändern“.

In den ersten drei Jahren machte ihr die **Höhenangst** große Probleme, aber sie wollte diese Beeinträchtigung nicht hinnehmen – „ich wollte mich ganz bewusst der Höhenangst stellen und sie hat sich kontinuierlich gebessert; je öfter ich klettern war, desto natürlicher wurde die Sache für mich und vor allem in den letzten Jahren, wo ich mit sehr guten KletterInnen, die ständig stürzen bzw. ins Seil springen, unterwegs war, hat sich die Angst total verflüchtigt und mittlerweile bin ich eine der Mutigsten geworden und hau` mich überall hinein (Klettergarten bis 30m)“. Das Sichern in der Wand, im Stand hängend oder stehend, insbesondere hierbei runter zu schauen, bereitet ihr jedoch nach wie vor Schwierigkeiten. „Ich müsste mich auch hierbei ebenfalls desensibilisieren, um mehr Vertrauen ins Material zu bekommen und mit mehr Routine werde ich das sicher im Griff bekommen“. Abgesehen davon sind es für sie vorwiegend positive Emotionen, die das Klettern begleiten.

Sportklettern zählt sie **nicht eindeutig zu den Risikosportarten** – „im Grunde ist es eine Sportart wie jede andere“. Gefährlich wird es ihrer Meinung nach dann, „wenn jemand glaubt, er kann klettern und nicht die Gefahren kennt und sich nicht entsprechend zu verhalten weiß bzw. bei sehr guten, routinierten KletterInnen, die auf Kleinigkeiten vergessen zu schauen. ... Wenn man nicht nachlässig wird und die üblichen Partnerchecks durchführt und den Zustand der Haken prüft, dann ist es nicht wirklich eine Risikosportart, denn man kann wirklich ganz, ganz viel an Gefahren ausschalten, im Sportklettergarten“. Anders sei es bei der alpinen Kletterei, wo man Zwischensicherungen legen muss; diese ist für sie sehr wohl eine Gefahrensportart.

Vanessa weist überdies darauf hin, dass die Bewertung des Risikopotentials einer Sportart wesentlich bei der Beurteilung des Versicherungsschutzes bzw. bei der Bemessung der Prämie dafür sei. Für sie als selbstständige Instruktorin im

Sportkletterbereich, die ihre Kurse nicht immer über einen Verein anbietet, stelle dieser Aspekt ein erhebliches Problem dar: *„Es ist sehr schwer, eine geeignete Versicherung zu finden, da alles was über den fünften Schwierigkeitsgrad [Anmerkung: nach der UIAA-Schwierigkeitsbewertung] hinaus geht von den Versicherungen mit „extrem hohem Risiko“ bewertet wird; dieses stimmt aber nicht mit der Realität überein, weil die Verletzungsgefahr bei Unfällen im leichten, flachen Gelände größer ist als im Steilen, wo der freie Fall möglich wird“.*

Sportklettern ist für sie **keine reine Männersportart**. Man sehe zwar immer noch mehr Männer als Frauen Out- wie auch Indoor; das würde sich aber in den nächsten Jahren ausgleichen, ist sie überzeugt. Ihrer Beobachtung nach belegen immer mehr Frauen Kletterkurse und es bestünde eine Nachfrage nach „reinen“ Frauenkursen. V.a. letzteres, betonte sie, komme den Frauen sehr entgegen, denn *„wenn die Frauen unter sich sind, können sie richtig aus sich herausgehen und sie stehen nicht so unter Druck wie in den gemischten Gruppen“*. Aber auch die Tatsache, dass sich das Klettern immer mehr in die Hallen verlegt hat, gebe dieser Entwicklung ihrer Meinung nach zusätzliche Impulse.

Frauen eignen sich ihrer Auffassung nach mindesten ebenso gut für das Sportklettern wie Männer. *„Zum Klettern gehört ganz viel Körpergefühl und Gleichgewichtssinn und da sind die Frauen geschickter“*. Kraft wäre das entscheidende Merkmal, worin sich der Kletterstil der Frauen von dem der Männer unterscheidet. Ihre Kurserfahrungen schildert sie folgendermaßen: *„Männer sind von Natur aus kräftiger; dadurch schaffen sie bestimmte Züge schneller; sie klettern solange es geht alles mit Kraft. Die Frauen kompensieren das mit technischen Tricks – sie sind vor allem am Anfang die besseren Technikerinnen. ... Vom Stil her ist es viel schöner einer Frau zu zuschauen; die Bewegungen sind fließender und variantenreicher im Bewegungsrepertoire; es wirkt ästhetischer als die puren Kraftakte der Männer, obwohl Frauen auch sehr kraftvoll klettern können“*.

Die Atmosphäre in der Kletterhalle vergleicht sie mit einer „Flirtarena“: *„Da beim Klettern und noch mehr beim Bouldern viel Körperkontakt notwendig ist, bieten sich die Hallen geradezu an, seinen Körper zu präsentieren“*. Nachsatz: Aber das sei nicht nur auf die Männer bezogen. Vielmehr *„gebe es beides. Männer, die einen*

Körperkult betreiben und sich in Szene setzen, aber auch Frauen, die sich bewusst zur Schau stellen – da geht schon einiges ab“. Persönlich als störend und unpassend empfindet sie, wenn Männer mit freiem Oberkörper in der Halle klettern. *„Erstens finde ich es unhygienisch und zweitens finde ich es sexistisch, wenn ich mit dem Mann, den ich nicht gut kenne, reden muss und der steht da vor mir mit nacktem Oberkörper; da wird eine Grenze überschritten“.* In der Natur draußen wäre das etwas anderes, fügt sie hinzu.

Das Verhalten der Männer beschreibt sie insgesamt als auffälliger – sie sind lauter (*„krächzen, schreien und stöhnen“*), raumeinnehmender und sie lassen ihren Emotionen leichter freien Lauf, wodurch sie auch mehr Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Die Frauen, betont sie, wären da viel *„verhaltener“*. Dies führte sie auf die *„eingeschriebenen“* Verhaltensmuster zurück, die nicht unbedingt mit dem Klettern selbst zu tun hätten: *„Ich konnte in vielen Sportarten und auch in anderen Lebensbereichen beobachten, dass ein Mann einfach lauter sein darf- Das ist sozial erlaubt – das hängt mit der Sozialisation zusammen; so sind wir aufgewachsen und das spiegelt sich auch in unserer ganzen Körpersprache, in unseren Gesten und Bewegungen wieder. Da ist viel von unserer Sozialisationsgeschichte drinnen, was in Richtung schmal sein, zurückhaltend und unauffällig sein geht“.*

Leistungsmäßig, ist sie der Auffassung, wären die Frauen schon noch den Männern unterlegen; Frauen, die schwierige Routen gut klettern, bekommen für ihre Leistungen mehr Aufmerksamkeit und Anerkennung als Männer, die die gleichen Routen durchsteigen, weil man *„dies“* dem *„schwachen Geschlecht“* offenbar nicht so zutraue. [Anmerkung: Persönlich ist sie darum bemüht, in ihren Kursen eine *„gendergerechte Sprache“* zu benutzen und auf die Vor- und Nachteile von Frauen und Männern einzugehen. Es wäre auch wichtig, sagt sie, den Schülern die richtigen Hilfestellungen (z.B. das richtig *„spoken“* beim Bouldern) beizubringen und zu zeigen, wo die Grenzen liegen].

Mit ihrem **Körper** ist sie mehr oder weniger zufrieden. *„Es gibt immer wieder Sachen, die ich gerne anders hätte, wie z.B. weniger Gewicht und schmälere Knie – aber im Großen und Ganzen bin ich zufrieden – es sind Kleinigkeiten und mit denen kann ich gut umgehen“.* Für das Klettern, fügt sie hinzu, wäre es ein Vorteil, leichter

zu sein und eine größere Spannweite zu haben – „*meine Proportionen, das Verhältnis zwischen Körpergröße und Reichweite sind nicht optimal*“. Aber das stellt für sie nicht wirklich ein Problem dar. Ihre Vitalität und Gesundheit sowie das Vertrauen in ihre körperlichen Kräfte schreibt sie nicht ausschließlich dem Klettersport zu. Erfahrungen mit der Traditionellen Chinesischen Medizin sowie eine Ernährungsumstellung und das Wissen über Anatomie und Muskelkunde haben ihr Körperbewusstsein gestärkt. Sie ist risikofreudig, liebt die körperliche Herausforderung beim Klettern, will an ihre persönliche Leistungsgrenze gehen und sich verausgaben: „*Ich hau´ mich einfach voll rein und es ist mir gleich, ob ich Kratzer oder Schrammen davon trage*“.

Bis auf kleine Verletzungen habe sie bis jetzt keine Abnützungserscheinungen vom Klettern und auch bezüglich Überlastungsschäden habe sie keine Bedenken. „*Ich weiß wie ich trainieren muss, um schädigende einseitige Belastungen zu vermeiden; ich weiß genau, wann es zuviel wird, mein Körper signalisiert mir das*“. Als positiven Effekt des Kletterns bezeichnet sie die Kräftigung ihres Oberkörpers: „*Ich habe an Muskelmasse vor allem im Schulterbereich zugenommen und spürbar mehr Kraft in den Armen und Händen*“ – was sich mit ihrem Weiblichkeitsbild von „*sportlich-kantigen Frauen*“ gut vereinen lässt. Am deutlichsten sind bei ihr die Veränderungen an den Händen sichtbar, „*die wurden durch das Klettern stark beansprucht und in Mitleidenschaft gezogen*“. Das störe sie weiterhin nicht, denn für sie gehöre das zum Klettern dazu; Hauptsache „*sie schmerzen nicht*“ – alles andere nehme sie „*einfach hin, denn ich habe ohnedies nie wirklich schönen Hände gehabt*“.

Vanessa beschreibt sich als risikofreudige, emanzipierte, extrovertierte Persönlichkeit. Sie ist kontaktfreudig, spontan und flexibel und kann sich schnell auf neue Situationen einstellen. Angst habe sie selten **im Leben** – „*ich gehe auch alleine auf Reisen und habe viele Dinge alleine unternommen; da bin ich schon recht mutig*“. Sie hat vielseitige Begabungen und Interessen und hat eine klare Vorstellung von ihrer künftigen Lebensgestaltung. Ihre Lebensphilosophie – kurz zusammengefasst: „*Wohlbefinden, mit Freude und Spaß an die Sachen heranzugehen und genügend Zeit für soziale Kontakte zu haben*“ – steht ihrer Meinung nach im Gegensatz zum herkömmlichen bzw. überlieferten Leistungsdenken. „*Genügend Zeit*

für Freunde und Familie zu haben, ist mir wichtiger als Karriere zu machen und ich würde mich sicher in der Rolle als Mutter wohler fühlen, als die Karriereleiter hoch zu steigen – das Leistungsprinzip war nie meins, da hätte ich einen anderen Beruf wählen müssen und ich möchte auch in Zukunft als Lehrerin mein Hobby mit dem Beruf verbinden“. An Selbstvertrauen, betont sie, hätte es ihr nie wirklich gemangelt – „ich habe immer gewusst, dass ich Leistung erbringen kann, aber die Lust und der Sinn haben mir gefehlt“. Erst durch das und beim Klettern sei „das anders“ geworden; hier könne sie ihr Leistungsstreben auf natürliche Weise ausleben – hier habe sie von Anfang an ein klares „Ziel vor Augen“ gehabt, wollte sich stets steigern, besser werden, ohne dass in Zwang ausartet, denn „es darf nicht verkrampft sein; Spaß und Freude müssen dabei sein“.

Der Klettersport bringt ihr viele positive Impulse, die sich auf ihr **Alltagsleben auswirken**. Als Kursleiterin bereitet es ihr eine große (innere) Befriedigung, Frauen und Männer, jung und alt, zu motivieren und für das Sportklettern zu begeistern. Es ist ihr daran gelegen v.a. Frauen über das Sportklettern neue „*Bewegungsräume*“ zu eröffnen und sie auf dem Weg zur (weiblichen) Identitätsfindung zu stärken. Für sie selber ist es der passende Ausgleich zu ihrer künstlerischen Tätigkeit, weil sie sich beim Klettern körperlich „*verausgaben*“ kann. „*Selbst wenn ich müde und gestresst bin, gibt mir das Training neue Energie und ich fühle mich ausgeglichen und belastbarer als vorher. ... Wenn man sich körperlich kraftvoll fühlt, ist man auch psychisch gestärkt für den Alltag*“. Mit dem Klettern habe sie ihren „*Idealsport*“ gefunden – „*bei mir hilft Klettern für alles; es ist meine Therapie!*“ Diese Erkenntnis hätte ihr Selbstvertrauen und ihr Durchsetzungsvermögen noch zusätzlich gestärkt, meint sie: „*Denn alles, was man aus Eigeninitiative gerne und gut macht, gibt dir Selbstsicherheit und Zufriedenheit*“.

4.1.9.7 STELLA

Datum des Interviews: 28.5.2008

Ort: bei mir zu Hause

„Ich klettere, damit es mir besser geht und achte dabei darauf, dass ich mir nicht wehtue“.

Stella ist **21 Jahre alt** und studiert Soziologie. Mit dem Klettern hat sie **vor zwei Jahren** begonnen. Seit eineinhalb Jahren klettert sie nur mehr in der Halle; sie trainiert intensiv (jeden zweiten Tag) und hat ihren Schwerpunkt ganz auf das Bouldern verlegt. Sie klettert maximal bis 7 – (nach der UIAA-Schwierigkeitsbewertung).

Ihre **ersten „Klettererfahrungen“** machte sie als Kind, als sie gemeinsam mit ihren Brüdern auf Bäume kletterte: *„Ich hatte immer die Vorstellung, Klettern ist wie das Herumkraxeln auf Bäumen; das fand ich schon als Kind total cool und ich dachte mir, es ist gesund, ich werde fit dabei und alles wird gut dadurch“*. Später wurde sie durch **eine Freundin** zum Felsklettern aufgefordert. *„Eigentlich wollte ich vorher einen Kurs besuchen – aber dazu kam es dann nicht“*. Ihren ersten Felskontakt hat sie in guter Erinnerung: *„Es war nett“*. Danach ist sie einmal pro Woche mit ihrer Freundin und deren Bekannte Indoor und Outdoor geklettert.

Allerdings war das Klettern am Felsen im Freien nicht ihre Sache. Sie hatte Angst, sich zu verletzen, und sie tat sich schwer beim Raufkommen und stand unter enormen Leistungsdruck. *„Wenn ich meine damalige Leistung mit heute vergleiche, dann kann ich nur sagen, dass meine Leistungen damals sehr 'bitter' waren. Ich hatte Probleme bei einer vierer Route nach oben zu kommen und es hat mich entmutigt, zu zusehen, wie andere Anfänger auf Anhieb eine 5 + oder gar eine sechser Route schafften“*. Als ihre Freundin in das Ausland ging, wollte sie nicht länger mit deren Bekannten unterwegs sein und begann deshalb mit dem Bouldern in der Halle.

Das Bouldern ist mittlerweile zum fixen Bestandteil in ihrem Leben geworden. Sie ist jeden zweiten Tag in der Kletterhalle und trainiert sehr konsequent nach ihrem eigenen Trainingsplan. Hierbei trainiert sie vor allem ihre Ausdauer und hat – ihren eigenen Angaben zu Folge – „*enorme Fortschritte*“ gemacht. Dazwischen hat sie einen Outdoorkurs „*nachgeholt*“, durch den sie aber ihr Kletterniveau nicht steigern konnte. Zusätzlich geht sie seit einem halben Jahr regelmäßig Laufen.

Sport nimmt zur Zeit einen „*ganz hohen Stellenwert*“ in ihrem Leben ein. Hierbei sei das Bouldern am Wichtigsten: „*Das Bouldern ist mir gleich wichtig wie die Psychoanalyse, dann erst kommt das Studium und andere Dinge*“ – und sie hofft, dass dies noch länger so sein wird. „*Derzeit bin ich nicht bereit mein Sportpensum zu reduzieren. Ich versuche den Sport so gut es geht mit dem Studium abzustimmen*“. Insbesondere für das Bouldern nimmt sie sich viel Zeit – und fügt hinzu, dass für sie Bouldern einen „*hohen Prestigewert*“ habe.

Stella hat eine lange, schmerzvolle **Krankengeschichte** hinter sich. Im Alter von fünf Jahren machte sich eine starke Skoliose bemerkbar, die sich mit dem Wachstumsschub bis zum 11. Lebensjahr derartig verschlechterte, dass eine Operation unausweichlich war. „*Meine fortschreitende Wirbelsäulenverkrümmung war so massiv, dass mir die Ärzte damals eine Lebenserwartung von 21 Jahren prognostizierten, wenn nicht sofort ein operativer Eingriff erfolgen würde. Ich habe mich ab einer gewissen Zeit nur mehr als Krüppel und nicht mehr als Mensch gesehen; und ich hatte täglich Schmerzen*“. Mit 12 Jahren musste sie sich einer schweren Operation unterziehen, bei der ihr vom Brustwirbel- bis in den Lendenwirbelbereich zwei parallel laufende Stäbe eingesetzt wurden. Die anschließende Rehabilitation beschreibt sie als „*unzureichend*“ und auch die folgenden Physiotherapien brachten nicht den erhofften Erfolg. „*Ich hatte weiterhin Schmerzen und hatte wenig Rumpfstabilität, da das stützende Muskelkorsett fehlte und darüber hinaus war ich psychisch ziemlich labil. Ich durfte keinen Sport betreiben, da meine Mutter aus Angst, ich könnte mich verletzen, jede sportliche Aktivität unterbunden hat*“.

Erst durch die auf der Spiraldynamik-Methode basierende Physiotherapie, bei der das Klettern therapeutisch angewendet wird, änderte sich ihr gesundheitlicher Zustand;

die jahrlangen Rückenschmerzen vergingen mit dem Klettern: *„Der Rücken hat mir jahrlang weh getan; seit ungefähr einem Jahr habe ich keine Schmerzen mehr und das führe ich ausschließlich auf das intensive Klettern bzw. Bouldern zurück“*.

Deshalb hat Sport für sie primär eine „vitalitätsfördernde Funktion“, durch die sie ihre **Autonomie** bewahrt: *„Wenn ich mich nicht täglich dehne, versteift sich mein Brustkorb, die Atmung wird schwerer und der gesamte Bewegungsapparat wird unflexibler – und das macht einen großen Unterschied in der Lebensqualität aus“*.

Klettern ist für sie in erster Linie **Bouldern**, weil für sie dies *„die ideale Form des Kletterns ist“*. Das Bouldern ist für sie attraktiv, weil dabei *„der ganze Körper zum Einsatz kommt und es für mich das beste Krafttraining ist“*. Zudem sei es viel ungefährlicher als das Klettern mit Seil – und sie könne es alleine machen: *„Ich bin nicht auf Andere angewiesen, kann mein eigenes Tempo bestimmen und ich kann Konkurrenzgedanken so gut es geht ausschalten“*. Beim Bouldern will sie sich nicht (direkt) mit anderen messen, nur ihre eigene Leistung sei ihr wichtig: *„Ich habe schon viele Sportarten angefangen, diese aber wieder aufgegeben, wenn ich gemerkt habe, dass ich mit dem Tempo der Anderen nicht mithalten konnte“*.

Vor allem will sie durch das Bouldern Muskelmasse aufbauen und die Rückenmuskulatur stärken: *„Ich habe deswegen am Anfang so wenig wie möglich Technik eingesetzt, um alles mit hohem Krafteinsatz zu klettern, aber inzwischen wird mir die Technik auch wichtig und es geht immer mehr in Richtung Ausdauertraining“*. Dieser Ansatz birgt ihrer Ansicht nach weniger Verletzungsgefahr und eignet sich gut zur Stabilisierung der Rückenmuskulatur.

Bouldern habe für sie neben dem gesundheitlichen Aspekt auch einen **Leistungsaspekt**: *„Leistung ist mir extrem wichtig, ja leider“*. Sie gibt zu, sich ständig durch Leistungsvergleich mit anderen Kletterern einem „enormen Leistungsdruck“ auszusetzen: *„Meistens sind die Männer, mit denen ich Klettern gehe, deutlich besser, weil sie bessere Voraussetzungen haben, da sie mit Sport aufgewachsen sind und dementsprechend muskulös sind und ein gutes Körpergefühl mitbringen“*. Erhöht werde dieser Druck noch durch ihre sehr hohen Eigenanforderungen: *„Ich fühle mich wie getrieben und mein Ehrgeiz spornt mich zu mehr Leistung an – und wenn ich nicht d’ran bleibe, habe ich Angst, raus zu kommen“*.

und mit dem Bouldern vielleicht aufzuhören“. Dazu komme ein in ihr Unsicherheit erzeugendes Gefühl der Unterlegenheit beim Gedanken, einem Leistungsvergleich nicht standhalten zu können, zumal sie sich durch die Skoliose verbunden mit der Angst, sich zu verletzen, stark eingeschränkt fühlt: *„Ich weiß, dass ich nicht so tun kann wie die anderen, aber ich kann das nicht so einfach hinnehmen“.*

Stella ist sich bewusst, dass auch das Bouldern nicht völlig ungefährlich ist. *„Ich weiß, wo meine Grenzen sind; ich gehe an meine Grenzen, aber ich überschreite sie nicht. Ich versuche mich zu entwickeln, aber ich mache nichts, wo ich befürchte, dass es schief gehen könnte“.* **Sicherheit** sei ihr sehr wichtig, zumal eine Verletzung durch das Bouldern für sie aufgrund ihrer Krankengeschichte fatale Folgen haben könnte: *„Ich falle nicht runter, sondern ich steige lieber vorher ab“.*

Auch wenn sie vorgibt, auf ihre beste Kletterleistung (7 – nach der UIAA-Schwierigkeitsbewertung) stolz zu sein (*„das war schon eine Leistung“*), ist sie damit nicht zufrieden (*„ich bin nicht so brillant, wie ich gerne wäre“*). Ein limitierender Faktor für ihre Kletterleistungen sei die **Angst**; diese sei stets präsent. Insbesondere die Angst, sich zu verletzen und eine Invalidität zu riskieren, sei sehr groß: *„Ich will mir nicht wehtun, ich mag keine Schmerzen haben und ich kann deshalb kein Risiko eingehen – und das ist tragisch für mich; es tut mir Leid, denn ich würde gerne mit den Leistungen der anderen mithalten können“.*

Stellas Leistungsstreben ist so ausgeprägt, dass es ihr manchmal den Spaß an der Sache nehme: *„Es ist wirklich sehr ambivalent. Ich trainiere deswegen auch lieber alleine, bzw. gehe in den Sektor, wo wenig Überhänge sind, um den Kontakt mit den guten KletterInnen zu vermeiden, da ich nicht zusehe möchte, was die alles schaffen, weil das frustriert mich“.* Sie meint, hart und viel zu trainieren. Hierbei sei ihr die Verfeinerung der Klettertechnik ein besonderes Anliegen: *„Ich möchte mit meinem Kletterstil, der [nun] sehr technikbetont ist, auch gegen Männer ankommen“.*

Stella spricht selbstbewusst über ihre Fähigkeiten. *„Es gibt Dinge, in denen ich deutlich besser bin als andere, die auch viel klettern, aber es gibt große Bereiche, in denen ich nicht so talentiert bin und die mir nicht so offen stehen – das ärgert mich“.* Eine Freude und Befriedigung sei für sie, dass sie trotz ihrer körperlichen

Einschränkung beachtliche Leistungen erbringen könne, *„denn es gibt mir eine doppelte Genugtuung, wenn ich besser bin, obwohl ich deutlich schlechtere Karten habe“* – oder wie ein guter Kletterfreund einmal treffend formuliert habe: *„Du bist besser als ich, obwohl du ein Krüppel bist, und ich hasse dich dafür“*. Das war für sie das schönste Kompliment, um ihre Leistung anzuerkennen, beteuert sie – *„denn ich investiere bzw. muss so unglaublich viel investieren, um mich mit ihm (seinen Kletterleistungen) messen zu können, der vollkommen gesund ist und sein ganzes Leben lang Sport betrieben hat“*. Damit habe sie sich anerkannt gefühlt und die ihr angemessene Wertschätzung erfahren und das habe ihr eine große Befriedigung gegeben. *„Wir haben versucht, uns gegenseitig auszutricksen, uns zu ärgern und zu übertrumpfen in einem spielerischen Umgang miteinander. Das hat mir viel Freude und Spaß bereitet – dass er mir zutraute, so einen Zug zu schaffen, ist eine tolle Bestätigung meiner Leistung, weil es zeigt, dass ich als gleichwertige Konkurrentin akzeptiert werde“*.

Ihre Trainingsschwerpunkte beim Bouldern sind unterschiedlich. *„Ich konzentriere mich abwechselnd auf: Schulterkraft zu stärken, Henkel-, Kreuz- und Klammergriffe (die kann ich kaum halten), Aufleger (gehen besser), sowie kleine Griffe und Griffe in Trittnähe zu nehmen und auf 'sparks' steigen, zwei Henkel gleichzeitig zu nehmen und sich voll reinzuhängen, um auch bei Überhängen rasten zu können, diverse Trittvvariationen zu probieren“*. Dabei gäbe es viel zu variieren und zu üben; beispielsweise die Belastung von Griffen und Tritten – sprich die Dosierung des Drucks darauf. Das Ziel sei eine kontinuierliche Steigerung, um längere und schwierigere Boulderaufgaben zu schaffen. Um diesem Ziel näher zu kommen, habe sie auch vor, irgendwann einen Kurs zu belegen, um mehr an Technik zu lernen; aber momentan freut sie sich, wenn sie eine freie (leere) Halle habe, wo sie ihr Bouldertraining durchziehen könne.

Das **Felsklettern** ist für Stella eine **Risikosportart**, *„und zwar eindeutig, egal ob alpine Kletterei oder im Sportklettergarten; in der Halle sehe ich es etwas weniger gefährlich“*. Outdoorklettern habe ein hohes Gefahrenpotential; *„ich kenne niemanden, der über viele Jahre klettert und sich nicht schon einmal dabei verletzt hätte“*. Als Unfallursache ortet sie meistens menschliches Versagen. Klettern erfordere ihrer Ansicht nach ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und an

Verantwortungsbewusstsein; konsequente Sicherungs- und Partnerkontrolle seien daher „*existentielle*“ bzw. „*essentielle*“ Kriterien, um Unfälle zu vermeiden. Sie habe selber schon eine Gefahrensituation erlebt, die durch Unachtsamkeit hervorgerufen wurde: *„Als mich mein Bruder beim Klettern sicherte, hatte er vergessen, einen Karabiner zu schließen und es war ein Glück, dass er mich mit einem HMS-Knoten und nicht mit einem Achter oder Tuber sicherte, da sich nur die Hälfte des Knotens aus dem Karabiner löste und das Seil drinnen blieb, sonst hätte er mich nicht auffangen können – und das war nur unsere Dummheit, weil wir auf den Partnercheck vergessen hatten“*. Auf „*Glück zu hoffen*“, dass nichts passiert, wie eine Freundin von ihr meinte, erscheine ihr absurd und gänzlich unangebracht.

Wegen der **Verletzungsgefahr** war das Klettern für sie stets mit viel **Angst** verbunden. *„Ich kann es mir einfach nicht leisten, dieses Risiko einzugehen, da ein Sturz für mich schlimme Konsequenzen haben kann“*. Sie würde gerne mehr Felsklettern, vor allem auch im Vorstieg, aber die Angst „*blockiert*“ sie und nimmt ihr jedes Vertrauen: *„Ich wünschte, ich hätte keine Probleme damit und könnte im Vorstieg einfach nach oben springen und mich dynamisch hinauf schwingen; aber im Kopf sitzt die hemmende Angst und die lässt mich nicht aufstehen; ich vertraue meinen Füßen nicht, ich vertraue dem Griff, den ich halte, nicht und ich verliere die Kontrolle über meinen Körper“*. Die mit dem fehlenden Vertrauen einhergehende Unsicherheit beim Outdoorklettern sei ein Grund, warum sie jetzt ausschließlich Bouldern gehe, zumal dies „*ziemlich ungefährlich*“ sei. *„Das Bouldern spielt sich in Bodennähe ab; ich muss nicht gesichert werden, und wenn ich einen Griff nicht halten kann, dann steig ich einfach ab bzw. wenn ich abrutsche, dann falle ich auf die Matte runter und tue mir dabei nicht weh. Beim Bouldern bin ich nur auf mich angewiesen; wenn ich mir wehtue, dann weiß ich, dass ich selber schuld daran bin“*. Völlig gefahrlos sei aber auch das Bouldern nicht: *„Wenn eine Kletterwand stark frequentiert ist, was eigentlich nicht sein sollte, dann muss man manchmal unter einer Kletterin durchsteigen oder es quert oben eine auf meiner Höhe rüber und dann wäre es möglich, dass von oben eine Kletterin auf mich fällt und mich mitreißt – aber ich passe auf und verlasse mich nicht auf die, die da oben herumturnen. Ich gehe auch relativ wenig in Überhänge und wenn, dann mache ich es sehr kontrolliert“*.

Auf die **Rolle der Frau** beim Sportklettern angesprochen meint sie: *„Sportklettern sehe ich schon sehr männlich dominiert. Ich kenne zwar viele Frauen, die klettern, aber das liegt wahrscheinlich daran, dass sich mein Interesse mehr auf Frauen konzentriert, weil ich zu den Männern ein stärkeres Konkurrenzverhalten entwickle und das stresst mich jedes mal. Ich denke, Frauen sind auch nicht so ambitioniert bei der Sache – eigentlich kenne ich nur zwei Frauen, die genauso regelmäßig trainieren wie ich; sonst sehe ich nur Männer in der Kletterhalle“.*

Ein Motiv, warum nicht mehr Frauen klettern, könnte ihrer Meinung nach die **Erziehung** sein: Burschen hätten mehr Freiraum in ihrer motorischen Entfaltung und sie bekämen mehr Aufmerksamkeit und Anerkennung als die Mädchen und würden dadurch mehr Selbstsicherheit entwickeln. Mädchen wachsen behüteter auf; der Erziehungsschwerpunkt liege auf einem anderen Bereich und es werde mehr auf Äußerlichkeiten geachtet. Frauen haben daher andere Präferenzen im Sport: *„Sie wollen sich nicht verletzen und auch sonst keine Kratzer abgekommen und das Krafttraining ist auch nicht gerade eine Frauensache. Ich denke, die Frauen suchen im Sport nicht unbedingt den Nervenkitzel, sondern sie wollen Entspannung, etwas für die Gesundheit und für die Figur tun“.*

Frauen sind ihrer Meinung nach weniger **risikofreudig** als Männer, und sind weniger bereit, hart zu trainieren. Männer seien an sich viel leistungsorientierter im Sport – und dies beobachte sie auch beim Klettern, wo Frauen *„vorsichtiger an die Sache heran“* gingen und nicht so oft bereit wären, an ihre Leistungsgrenzen zu gehen. *„Ich denke es ist nicht eine Frage der körperlichen Eignung, sondern eine Frage des Zutrauens und des Willens, um sich von den eingeschriebenen Verhaltensnormen zu lösen. Viele Frauen fügen sich in das traditionelle Rollenbild und wollen sich gar nicht emanzipieren, weil sie ihre Sozialisationsgeschichte nicht hinterfragen und indirekt einen Vorteil sehen“.*

Persönlich fühle sie sich in der Gegenwart von Frauen wohler als in einer von Männern gefüllten Kletterhalle. Das liege daran, dass ihr Konkurrenzempfinden zu den Frauen nicht so ausgeprägt sei und darüber hinaus ginge ihr das Geltungsbewusstsein der Männer auf die Nerven. *„Deswegen klettere ich lieber mit Frauen zusammen bzw. alleine für mich; ich überlege auch einen 'for women only'-*

Kurs zu belegen, um dem Konkurrenzdruck und den normativen Zwängen zu entgehen“. Was den Kletterstil der Frauen anlangt, sei dieser ihrer Meinung nach mehr auf Technik ausgerichtet (*„er ist weniger kraftvoll, dafür sieht es aber dynamischer aus“*).

Stella meint, dass sich in der Kletterhalle eine **männliche Dominanz** wieder spiegle, die dem alltäglichen Leben entspreche: *„Es ist wie im Leben sonst auch; Männer sind lauter und sie beanspruchen mehr Raum für sich, und das wird als selbstverständlich gesehen, weil es gesellschaftlich akzeptierte Verhaltensnormen sind.* Die Atmosphäre in der Kletterhalle werde vom männlichen Imponiergehabe bestimmt. *„Manchmal kommt es mir vor als wäre die ganze Kletterszene voll von pubertierenden, machomäßigen Egomanen, die permanent angehimmelt werden wollen“.* Die Männer würden einen ziemlichen **Körperkult** betreiben. *„Fast alle ziehen ihr T-Shirt aus. Das hat mich vor allem am Anfang sehr gestört; nur um zu zeigen, wie toll sie sind“.* Wenn wer mit nacktem Oberkörper klettert, um seine Muskeln besser zur Schau zu stellen, sei dies für sie eine Befriedigung eines *„narzisstischen Egos“.* Sie kenne auch eine Frau, die manchmal oben ohne klettert: *„Das finde ich cool, sie macht es den Männern gleich; es wirkt vielleicht provokativ, aber es ist die beste Antwort darauf“.* Für viele Männer wäre die Kletterhalle ein Ort zum Flirten und Anbandeln: *„Viele Männer nützen jede Gelegenheit, um sich in Szene zu setzen, um die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen und bei den Kletterinnen Eindruck zu schinden“.* Das wäre manchmal recht anstrengend und nerve sie. *„In der Halle, in der ich klettere, gibt es die so genannte `Machowand`, das ist eine 45° überhängende Wand, die gar nicht so schwierig ist, wie sie aussieht, und genau das ist es, was der Wand den Namen gibt – jeder der sein können demonstrativ zeigen möchte, geht an diese Wand, um Bewunderung zu erheischen“.*

Die *„plumpe Anmache“* samt sexistischen Sprüchen seien ihr sehr zu wider. Vor allem am Anfang hatte sie ein großes Problem damit, erklärt sie; aber *„mittlerweile habe ich mich an die Umgangsformen gewöhnt, auch wenn ich es nicht goutiere; ich versuche mich da immer raus zu halten bzw. wenn es mir zu viel wird, stöpsle ich mir die Ohren zu und ...“.* Als sympathisch und angenehm beschreibt sie jene Sorte von Kletterern, die nicht ständig im Gefolge einer Frauenschar agierend auftreten und durch protzigen Verhalten auffielen. *„Die wirklich guten Kletterer sind freundlich*

und zurückhaltender, sie haben genügend Selbstsicherheit und brachen nicht die Bestätigung von außen, um ihr Selbstwertgefühl aufzubauen“. Im Verhalten der jüngeren Kletterer wären ihr auch homophobe Züge aufgefallen; und als Feministin könne sie ein herabwürdigendes Verhalten nicht widerspruchslos hinnehmen: *„Ich hatte darüber immer wieder einmal Auseinandersetzungen; ich sehe das als heteronormativ, weil für mich homophile Aussprüche genauso wie rassistische Aussagen ein diskriminierendes Verhalten implizieren“* – was ihr die Beschimpfung als *„schiarche Lesbe“* einbrachte, *„doch das zeigt nur, dass sie mit ihrer eigenen Sexualität ein Problem haben“.*

Der Bezug zu ihrem **Körper** ist mit Angst (eher negativ) besetzt bzw. beschreibt sie in diesem Bezug als ambivalent. Stella hatte – was ihre eigene Körperlichkeit betrifft – einen schwierigen Identitätsfindungsprozess durchgemacht; von einem defizitorientierten negativ bewerteten Körper(selbst)bild zu einer ressourcenbedachten auf ein Entwicklungspotential gerichtete positive Sicht ihres Körpers. Sie nahm vormals ihren Körper als unvollkommen (in der Funktion) wahr, der ihr viel Leid und Schmerzen bereitete und der sie in ihren motorischen Aktivitäten einschränkte. Durch den Sport habe sich viel geändert; sowohl das Bouldern, als auch das Laufen haben sich sehr positiv auf ihre physische und auf ihre psychische Befindlichkeit ausgewirkt. Vor allem das Bouldern habe ihr dabei sehr geholfen, Selbstvertrauen und einen positiv Zugang zu ihrem Körper samt *„neuem Selbstbild“* zu gewinnen. Sie setze sich ganz bewusst immer wieder Situationen aus, wodurch sie mit ihrem Handycap konfrontiert werde, um ihre Ängste abzubauen. So schildert sie zum Beispiel, dass sie in ihrer Freizeit einer Tanzform, dem *„Boken“*, nachgehe, wo man absichtlich gestoßen und angerempelt wird; es sei eine Art von Tanz, wo jeder für sich herum hüpfet und wo es darum ginge, sich seinen eigenen Bewegungsraum zu schaffen.

„Ich habe mich in meinem Körper nie so richtig wohl gefühlt. Ich war körperlich immer sehr ängstlich; weil ich kraftlos war und wenig Standfestigkeit besaß. Da mein Stützapparat nicht ausreichend stark ausgeprägt war, musste ich sehr vorsichtig und behutsam sein, und ich habe mir auch oft bei Kleinigkeiten wehgetan. Ich habe meinen Körper immer als mangelhaft und beschwerlich wahr genommen, weil ich mich nicht so ohne weiteres frei und unbedacht bewegen konnte und es gab

keinen Tag, an dem ich keine Schmerzen hatte. Da habe ich schon viel mitgemacht. Ich war instabil und fühlte mich unsicher und es fehlte mir an Bewegungserfahrungen, da ich von meiner Mutter aus keinen Sport betreiben durfte. Mit meinem Aussehen war ich auch nicht zufrieden; ich bin klein und kam mir zu dick vor. Mit all diesen Problemen konnte ich mich nicht gut akzeptieren als Frau“. Erst durch das Bouldern habe sich viel geändert; vieles in Bezug auf den Körper sei dadurch besser geworden. „Ich bin selbstbewusster geworden; ich weiß, wo meine körperlichen Grenzen sind, und ich achte mehr auf meinen Körper. Ich bin realistischer geworden in der Einschätzung meiner Fähigkeiten und meiner Möglichkeiten. Ich höre auf die Signale meines Körpers. Wenn ich merke, dass es zuviel wird, gönne ich mir eine Pause“.

Durch das regelmäßige Bouldertraining habe sich ihr Körper und ihre Körperwahrnehmung verändert. *„Ich merke, wie sich mein Körper durch das Training verändert, wie ich robuster und belastungsfähiger werde und das gibt mir ein Gefühl von Sicherheit. Ich habe seither keine Rückenschmerzen mehr und ich bin auch gelenkiger geworden. Meine ganze Statur ist fester geworden; ich bin muskulöser und fühle mich kräftiger – und ich bin nicht mehr so dick wie früher“.* Die Stärkung der Oberarme, des Brustkorbes und der Rückenmuskulatur führt sie ausschließlich auf das Klettertraining zurück. Hingegen habe sie dadurch in den Händen nicht unbedingt mehr Kraft aufgebaut: *„Ich bin unempfindlicher geworden, was die Feinmotorik betrifft. Die Haut ist dicker und ich habe immer wieder Blasen“.* Beides, der muskulöse Oberkörper als auch die Hautveränderungen an den Händen, bewertet sie positiv: *„Es hat für mich viel mit dem Prestige zu tun; darauf bin ich stolz und das zeige ich auch gerne her“.*

Bezüglich **Überlastungsschäden** habe sie keine Bedenken; *„nicht so wie ich klettere – und ich weiß, worauf ich achten muss. Ich möchte mich nicht übermäßig schonen, aber ich vermeide jede mögliche Verletzungsgefahr“.* Unbeschadet dessen ist die Angst abzurutschen und ungünstig zu fallen, latent vorhanden. *„Ich will mir nicht wehtun, die Knie oder sonst was (die Fresse einhauen, das Schambein anschlagen) anhauen, ich möchte keine blauen Flecken davon tragen, denn ich mag keine Schmerzen mehr haben. Ich versuche an meine persönlich Leistungsgrenze zu gehen, mich langsam zu steigern, aber ich bin sehr vorsichtig und es gibt einige Züge, die*

ich nicht mache, weil ich mir dabei schon weh getan habe. Ich klettere, damit es mir besser geht und nicht, dass ich mir wehtue“. Durch den Sport, sowohl durch das Bouldern als auch das Laufen, habe sie viel stärker das Bewusstsein, „*dass mir nicht so leicht weh getan werden kann. Wenn Leute mich hauen, dann habe ich eine Muskulatur ..., die das stützt und abfängt – auch wenn ich unvorbereitet bin, reagiert meine Muskulatur so reflexartig, dass ich nicht so leicht umfalle. Ich glaube, es geht nicht mehr so leicht wie früher, mir weh zu tun“.*

Besonders positiv sei für Stella, dass sie aufgrund des Kletterns nunmehr:

- weniger Unsicherheit im Umgang mit anderen habe („*ich fühle mich stark genug, um körperlich mit anderen mithalten zu können“*);
- 100% fit und schmerzfrei sei („*früher gab es keinen Tag, an dem ich nicht Schmerzen hatte*);
- einen positiven Zugang zu ihrem Körper habe – sie nimmt ihren Körper nicht mehr ausschließlich über Schmerzempfindungen wahr, sondern spürt sich vielmehr angenehm(er) und entspannt(er), was sie als „*vitaleres kraftvolles Körpergefühl“* beschreibt („*ich fühle mich so, dass ich die Gewissheit habe, etwas mit meinem Körper auszurichten“*);
- sich lieb gewonnen habe und sich besser – auch in ihrem äußeren Erscheinungsbild – akzeptieren könne („*sodass ich mich als Mensch annehmen kann, als Mensch mit Lebensberechtigung und zunehmend auch als Mensch, der attraktiv sein kann für andere und der etwas zu bieten hat“*);
- nicht nur an Lebensqualität, sondern auch Selbstwert dazu gewonnen habe.

Äußerlichkeiten sind Stella sehr wichtig. Allerdings wäre sie froh, „*wenn es nicht so wichtig wäre“*. Sie spricht in diesem Zusammenhang von einem „*allgemeinen Entwicklungsprozess“* und begründet die derzeitige Wichtigkeit von Äußerlichkeiten einerseits mit der intensiven Sportausübung und andererseits mit der Psychoanalyse, die sie seit ein eineinhalb Jahren – ebenfalls sehr intensiv – macht. „*Das ist auch der Grund, warum für mich so schwer die Psychoanalyse vom Sport zu trennen ist; ich meine, welche Veränderung von wo kommt. Aber der Sport hat sehr viel bewirkt; vor allem auf der körperlichen Ebene und das hat sich auch auf die geistige Ebene niedergeschlagen“*.

Stella ist sehr ehrgeizig und **leistungsorientiert**. *„Ich versuche mir an zu erziehen, nicht immer die Beste sein zu müssen, aber die positive Rückmeldung von außen ist mir sehr wichtig“*. Leistung, vor allem intellektuelle Leistung, ist ihr seit früher Kindheit an als etwas sehr wichtiges vermittelt worden und *„ich musste es daher mir und den anderen permanent beweisen, dass ich intelligent bin“*. Aber auch hier sei sie realistischer geworden, meint sie und es sei ihr bewusster geworden, wo ihre Stärken und wo ihre Schwächen liegen: *„Ich versuche auch damit zu Leben, dass ich Schwächen habe, und ich muss es nicht mehr von allen Leuten und von allen Seiten bestätigt bekommen“*.

Leistung und die damit verbundene Anerkennung sei noch immer ein großes Thema in ihrem Leben. Der Vergleich mit den Leistungen der anderen spornt sie an, es ihnen gleich zu tun. *„Ich brauche ständig ein Maß, an dem ich mich messen kann, und für mich ist der Maßstab immer anhand der Kriterien, wo andere Leute am Besten sind, und dementsprechend habe ich immer genug zu tun und zu leisten, um mich zu verbessern“*. Stella bezeichnet sich als **nicht extrem risikofreudig**. *„Beim Klettern gehe ich überhaupt kein Risiko ein; auch wenn mich ein gewisser Nervenkitzel reizen würde, aber ich habe eine schwere Operation überlebt und ich hatte fast mein ganzes Leben Schmerzen und habe viel schlimmes mitgemacht, weshalb ich nicht mehr bereit bin, ein Risiko einzugehen und meine Gesundheit dadurch zu gefährden“*. Sie habe oft **Angst** gehabt im Leben, gesteht sie ein, aber sie habe einen konstruktiven Umgang gefunden, um ihre Ängste zu kanalisieren. *„Ich wollte meiner Angst nie einen Raum zugestehen und deswegen habe ich Dinge, vor denen ich mich fürchtete, die mir Angst machten, erst recht getan, um mir Mut zu beweisen. Aber mittlerweile habe ich gelernt, die Angst zu akzeptieren“*.

Die durch das Bouldern und durch die Psychoanalyse gewonnene Erkenntnis, sich dem (selbst gemachten) Aufforderungsdruck des Freundeskreises in Bezug auf das Felsklettern zu widersetzen, sei für sie ein „Erfolg“. „Vielleicht“, räumt sie ein, *„kommt wieder ein Zeitpunkt, wo ich etwas tun möchte, was mir Angst macht, aber das wird ziemlich sicher nicht beim Felsklettern der Fall sein“*. Grundsätzlich ist sie neuen Anforderungen aufgeschlossen: *„Ich brauche immer wieder neue Herausforderungen im Leben, und ich versuche immer wieder gewisse Aspekte in meinem Leben zu verändern. Wenn ich mich für etwas interessiere, bleibe ich daran,*

auch wenn mir manchmal der Mut fehlt, lasse ich mich nicht gleich entmutigen, sondern versuche, konsequent weiter zuarbeiten. Wenn ich unsicher bin oder mir eine Sache nicht zumute, dann frage ich mich, was muss ich anders machen, damit ich mich traue, und welche Möglichkeiten gibt es für mich, es so zu gestalten, dass ich es mir zutraue“. Prinzipiell lasse sie sich nie unüberlegt auf eine Sache ein, „es geht nicht, dass ich mich irgendwo kopflos hineinstürze – ich springe nicht ins kalte Wasser, wenn ich nicht weiß wie tief es ist“. Ein gewisses Maß an Sicherheit sei ihr wichtig. Sie sei schon oft genug „auf die Nase“ gefallen, da sie „dumme Dinge“ gemacht habe, wo sie Angst hatte und wo sie sich ungeschickt angestellt habe. „Ich bin moderat risikofreudig; es ist nicht so, dass ich zu vor alles abgesichert wissen muss, weil dann geht gar nichts weiter. Ich habe auch einen inneren Antrieb etwas weiter zu bringen, aber ich brauche das Gefühl von Sicherheit und dieses Gefühl von Sicherheit bekomme ich, wenn ich mich mit etwas lange genug auseinandersetze“.

Resümierend beschreibt Stella die Auswirkungen des Sports – hier im speziellen des Boulderns – auf ihr Leben sehr positiv wie folgt:

- Ein Bestand eines großen „Komplexes an persönlicher Entwicklung“; unter anderem eine Hilfe, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, begonnen mit dem Auszug aus dem Elternhaus, mit der Emanzipation von den Eltern: *“Das erste, was ich gemacht habe, war ein Fahrrad zu kaufen, dass war ein Meilenstein in meinem Leben wie auch dass ich das Klettern gegen den Willen meiner Mutter durchgezogen habe“.*
- Ein Zugewinn an Selbstvertrauen und Selbstsicherheit, durch das Spüren von Kraft und Stärke.
- Eine Verminderung der Ängstlichkeit was ihren Körper betrifft.
- Ein Abbau der sozialen Angst, sich mit anderen Leuten kommunikativ anzulegen.
- Ein reflektierter Umgang mit Angstlust-Verhalten und damit die Möglichkeit, Angst besser zu akzeptieren. *„Früher war es so: gerade weil ich Angst hatte, habe ich es getan, aber jetzt ist das etwas, was ich abbaue möchte, weil ich sehe, dass es destruktiv ist, aber das was geblieben ist, ist eine Kampflust, die durchaus mit dem Klettern zu tun hat“.*
- Eine Steigerung der Lebenslust durch die Annahme von Herausforderungen.

- Eine realistischere Einschätzung von Leistung. *„Dadurch, dass ich gemerkt habe, dass ich auch körperlich leistungsfähig bin, weiß ich, dass ich mich steigern kann, wenn auch nur langsam, und ich weiß, wo meine Grenzen liegen“.*
- Eine Bewusstwerdung der eigenen Fähigkeiten (bzw. des Leistungsvermögens). *„Es macht mich extrem unrund, wenn ich Möglichkeiten habe, die ich nicht nutze. Ich muss alles ausschöpfen, um das zu kompensieren was ich nicht kann, was ich nicht als selbstverständlich mitbekommen habe – und verbunden mit dem Klettern, das Klettern und Dehnen im 'Kombipack' macht mich aus eigener Sicht zu einem ganzen, vollwertigeren Menschen. Ich weiß, dass ich viel leisten kann, obwohl ich eine schlechtere Ausgangsposition habe“.*
- Eine Berücksichtigung der Eigenleistung (*„sich messen können, ohne den anderen vernichten zu müssen“*).
- Eine Zunahme der Ausdauer und der körperlichen Belastbarkeit, wobei das Laufen sie derzeit noch sehr erschöpft. *„Das Laufen macht mich schon sehr müde und das zieht sich auch in den Alltag hinein. Das Klettern stützt mich mehr, macht mich belastbarer. Das Laufen belastet mich mehr, aber ich glaube das liegt daran, dass ich erst seit einem halben Jahre laufen gehe, und ich denke, dass es noch besser werden wird“.*
- Eine Vermittlung von innerem Halt und Sicherheit (*„dadurch das ich alleine Klettern gehe, dadurch das ich lerne, auf mich zu hören, meinen Bedürfnissen nachzugehen; ich klettere, was ich will, wann ich will und wie ich will; ich habe gelernt, nein zu sagen, wenn ich merke, das tut mir nicht gut“.*
- Eine Steigerung des Selbstbewusstseins und Selbstwerts, wodurch Autonomie, Eigensinn, Bewegungsfreiheit und Handlungsspielraum erweitert werden. *„Das Problem ist, das ich oft nicht genau weiß, was ich will. Durch das Klettern bin ich etwas klarer geworden“.*
- Ein Gewinn an Lebensqualität und Lebenszufriedenheit. Es habe sich dank der durch Bouldern bewirkten Schmerzfreiheit viel in ihrem Leben verbessert und sie sei auch etwas zufriedener geworden, wenngleich sie einräumt, dass es noch viel zu verbessern gäbe.
- Eine Hilfe zur Selbstfindung.

4.1.9.8 KERSTIN

Datum des Interviews: 13.6.2008

Ort: zu Hause

„Das Sportklettern ist für mich ein Beruf und eine Berufung; mein ganzes Fühlen und Denken dreht sich um das Klettern“.

Kerstin ist 39 Jahre alt, ledig, Sportwissenschaftlerin und arbeitet als Sportklettertrainerin. Sie klettert seit **21 Jahren** regelmäßig und sehr intensiv, mit einer Unterbrechung von ca. vier Jahren. Am liebsten klettert sie in Klettergärten; zusätzlich trainiert sie in der Halle. Ihr maximaler Schwierigkeitsgrad im Vorstieg liegt bei 11 – (nach der UIAA-Schwierigkeitsbewertung). Seit 1990 hat sie an nationalen und internationalen Wettkämpfen teilgenommen. Sie war mehrfache österreichische Meisterin im Sportklettern und konnte sich im Weltcup unter den Top Ten platzieren.

Auf das Sportklettern **aufmerksam** wurde sie beim Bergfilmfestival in Graz; insbesondere ein in Verdon gedrehter Kletterfilm mit Catherine Destivelle und Patrik Edlinger faszinierte sie (*„die Damenseilschaft war so souverän dargestellt und die Männerseilschaft so tollpatschert ... Ich dachte mir, dass ist ein Sport für Frauen“*). Über Freunde ist sie dann zum Klettersport gekommen. Kurse habe sie keinen besucht: *„Das gab es damals noch nicht; Sportklettern war noch nicht so definiert wie es heute der Fall ist“*.

Kerstin ist sehr sportlich aufgewachsen. Sie besuchte ein Sportgymnasium und ihr Hauptfach war das Geräteturnen. Klettern habe sie zunächst nur als Krafttraining begonnen. Nach der Schulzeit hat sich ihr Interesse vom Turnen immer mehr auf das Klettern verlagert. *„Das Sportklettern hat für mich innerhalb von drei Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen“*. Es folgte die Ausbildung zur Bergführerin, die sie aber nicht abschloss, und zum Instruktor für Sportklettern, Trainer- und Fortbildungskurse. Zum Wettkampf kam sie per Zufall; Freunde haben sie (ohne ihr Wissen) zu einem Wettkampf angemeldet, was sie erst im Nachhinein erfahren hatte.

Die Wettkampfzeit schildert sie als sehr intensive Zeit, in der sie wichtige Erfahrungen gesammelt habe, die sie nicht missen möchte. *„Meine Erlebnisse aus dieser Zeit trage ich als tiefe Erfahrungen immer mit mir“*. Nach ihrer aktiven Wettkampfzeit habe sie sich eine Auszeit von vier Jahren genommen, um sich neu zu orientieren: *„In dieser Zeit habe ich das Klettern ganz reduziert und mich auf andere Dinge konzentriert“*. Nach und nach habe sie begonnen, Kurse zu geben, um so ihre Erfahrungen weiter zu vermitteln.

Obwohl sie Klettern heute nicht mehr als Leistungssport betreibt, nimmt der Klettersport nach wie vor einen ganz **hohen Stellenwert** in ihrem Leben ein. *„Ja, ich konnte das Klettern zu meinem Beruf machen; Klettern ist mir Beruf und Berufung zu gleich, Arbeit und Freizeit, Spaß und Erholung. Mein ganzes Denken und Fühlen dreht sich um das Klettern“*.

Auf die Frage, was für sie den spezifischen Reiz dieser Sportart ausmacht, meint Kerstin, dass Sportklettern in seiner Bewegungsvervielfalt *„einzigartig“* ist. Dazu komme, die Kraft und Energie, die man beim Klettern einsetzt: *„Faszinierend an dieser Sportart ist: Wenn man eine Route probiert – es ist interessant – stelle ich mir oft die Frage, warum steige ich gerade jetzt in diese Linie ein. Der Fels hat eine Ausstrahlung; von einer Route fühle ich mich angezogen – du steigst in die Route ein und machst Bewegungen und wirst ganz aufgesaugt von der Form, der Struktur wie sich der Fels zeigt. Diese Bewegungen, die dir der Fels abverlangt, er zwingt dich zu schwierigen Zügen und ganz verrückten Bewegungen. Du setzt dich so stark mit dir selber und diesem Medium auseinander, dass du Raum und Zeit vergisst. Du weißt auch nicht mehr, wer du selber bist. Das fasziniert mich so; dieses im Moment aufgehen“*.

Kerstin schildert exakt den *„Floweffekt“*, wenn sie ausführt, dass *„der Fokus so auf die Sache gerichtet ist“* und sie im Tun aufgeht, sodass sie rundherum alles vergisst. *„Du empfindest dich nur noch als Energetik [Anmerkung: sie bringt Vergleich mit Orgasmus], du setzt enorme Energien frei, es ist ein Adrenalinstoß nach dem anderen. Du empfindest eine Leichtigkeit und glaubst die Schwerkraft zu überwinden. Da ist nur noch Energie und Materie. ... Es gab Momente, da habe ich mich nicht mehr als Mensch gefühlt. Du spürst deinen Körper nicht mehr, und du*

fühlst kein Gewicht. Du bist wie eine Feder, da ist nur noch pure Energie ... und für diese Momente ist man bereit viel zu geben, zu opfern“. Diesen euphorischen Zustand empfindet sie *„oft nicht aber immer und in unterschiedlichen Dosierungen“.*

Angst: Es gäbe immer wieder Situationen beim Klettern, in denen man Angst habe, betont sie. Beispielsweise wenn eine Route schlecht abgesichert ist oder sehr ausgesetzt ist: *„Wenn du in einer gewissen Höhe bist und den anderen da unten als ganz klein wahr nimmst, dann kommt die Angst von alleine, und mit diesen Angstblockaden musst du lernen umzugehen, in dem du sie langsam, schrittweise abbaust“.* Ihres Erachtens arbeite die Angst noch lange in einem weiter, wenn man schon lange vom Fels weg ist; dann reflektiere man, wie damit umzugehen sei. *„Du bist dann daheim im Bett oder unter der Dusche, und du denkst dann die ganze Zeit daran, an deine Angst, deine Angstblockaden und wie du das das nächste Mal besser machen kannst, dass du das psychisch besser unter Kontrolle hast.* Für Kerstin ist die Auseinandersetzung mit der Angst im Nachhinein wichtig, *„um keine Angst zu haben, dass du dich den Zug doch traust, obwohl du schon so hoch über der letzten Sicherung bist“.*

Auf die Frage, ob die Angst so stark bzw. hemmend werden kann, dass sie als einschränkend empfunden wird, antwortet Kerstin unter Hinweis auf die Biorhythmuskurve: *„Bei mir nicht. ... Es gibt Tage, da fühlt man sich unsicher und ängstlich; man hat wenig Selbstvertrauen und man verhält sich dann dementsprechend defensiv. Und dann gibt es Tage, da fühlt man sich großartig, da steht man über seiner Angst; man fühlt sich stark und geht die Dinge aggressiver an“.* Sie habe gelernt, an Tagen an denen es ihr nicht so gut gehe, die Angst zu akzeptieren. *„Es macht dann keinen Sinn dagegen anzukämpfen, weil die Angst mir signalisiert, dass ich nicht fit bin, nicht ausgeglichen bin – und man spürt, dass man nicht so konzentriert ist. Mir laufen dann andere Gedanken durch den Kopf – und wenn man nicht darauf achtet, dann wird es gefährlich; denn die Angst ist auch dein Freund, sie beschützt dich“.*

An Tagen, an denen sie sich gut fühle, kann ein bisschen Angst durchaus reizvoll sein: *„Wenn ich mich gut fühle, dann ist das Quäntchen an Restangst leistungsmotivierend. ... Damit zu spielen, vielleicht kann ich mich überwinden und*

diesen heiklen Zug nehmen, um über die Angschwelle drüber zu klettern. ... Wenn die Angschwelle niedrig ist, kann man mit der Angst gut trainieren. ... Die Angschwelle ist jeden Tag unterschiedlich; jedes Mal auf das Neue muss man ausloten, wie viel ich mir zutrauen kann. ... Wichtig ist nur, dass man das bei sich selber wahrnimmt. ... Der Körper braucht eine Regenerationszeit. Es macht keinen Sinn, nach einem harten Trainingstag am nächst Tag gleich wieder los zu legen. Man braucht Ruhetage – genauso braucht man auch psychische Ruhetage, weil wenn du deine Psyche ausreizt, wird die Angst immer größer“.

Heute habe sie häufiger Angstgefühle beim Klettern als früher. *„Je älter ich werde, umso öfter habe ich Angst, weil ich erst später darauf gekommen bin bzw. mir bewusst geworden ist, was alles beim Klettern passieren kann. ... Wenn man jung ist, macht man sich darüber keine Gedanken, man nimmt alles so wie es ist, und es kommt einem nicht in den Sinn, dass das Seil reißen könnte, der Sitzgurt aufgeht, oder ein Griff ausbricht oder dein(e) SicherungspartnerInnen einschläft. ... In jungen Jahren klettert man sicher angstfreier; ich glaube das geht vielen so“.* Kerstin führt die geringere Angst in der Jugend und damit die Unbeschwertheit auf das Fehlen von Erfahrung und „schlechten Erlebnissen“ zurück.

Sportklettern würde sie **insgesamt als Risikosportart** einstufen. *„Indoor – eher nein, outdoor – ja“* Die Gefahren beim Felsklettern sieht sie vor allem in den objektiven Gefahrenquellen gegeben. Das heißt, in der Beschaffenheit des Felsens, in der Witterung und in der Zuverlässigkeit des Materials. Für sie ist das Klettern aber nicht gefährlich, erklärt sie und sie habe einen Grundsatz: *„Wenn ich für mich Trainieren (Klettern) gehe, dann gehe ich prinzipiell nur mit meinen fixen KletterpartnerInnen klettern; das sind drei bis vier Leute, auf die ich mich 100%-ig verlassen kann; also schließe ich menschliches Versagen aus, weil ich weiß, die sind konzentriert bei der Sache. ... Wenn ich mich da nicht sicher fühlen würde, könnte ich nicht an meine Leistungsgrenze gehen, weil die Angst den Bewegungsfluss hemmt, und ich mich dann nicht mehr auf die Aufgabenstellung konzentrieren kann“.* Die Angst kostet ihrer Ansicht nach Energie und Aufmerksamkeit.

Wenn die Sicherheit des Sicherns nicht gegeben sei, würde sie sich weit unter ihrer Leistungsgrenze („ganz weit unten“) bewegen, nämlich in einem Bereich, „wo ich

genau weiß, ein Sturz ist 100%ig auszuschließen, weil ich nicht wissen möchte, wie der (die) mich dann dynamisch auffängt“. Es gibt aber schon Situationen, wo sie bewusst ein Risiko einginge: *„Wenn ich zum Beispiel einen Sprung mache auf einen kleinen Griff – und ich mir dabei denke: Hoffentlich reißt der nicht aus, denn das habe ich schon einige Male erlebt“.*

Kerstin meint, dass Sportklettern heute **keine Männersportart** mehr wäre, wenngleich von einer männlichen Dominanz geprägt (*„männlichen Hegemonie überschattet“*). *„Die Definition der Schwierigkeitsgrade, das Bewerten von Routen trägt eine männliche Handschrift; Männer legen bzw. erschließen neue Routen und bohren ein; Frauen haben noch nicht den Mut, eine Route zu bewerten und die Verantwortung zu übernehmen, eine Infrastruktur zu schaffen und ein Bewertungssystem zu erstellen – das ist in der Hand der Männer. ... Die Routen werden von Männern eröffnet, gelegt und bewertet und auch benannt“.* Dennoch könne aber nicht mehr von einer Männersportart gesprochen werden, *„weil der Frauenanteil in den letzten Jahren rasant zugenommen hat“.* Das Verhältnis von Frauen zu Männern in den Kletterhallen gibt sie mit 50 : 50 an. In den Kursen wäre der Frauenanteil noch viel höher; Kerstin beziffert ihn mit 65 : 35. In den Klettergärten schätzt sie den Frauenanteil etwas geringer ein, das Verhältnis liege hier zwischen 40 : 60. Diese Angaben variieren aber stark von Bundesland zu Bundesland, fügt sie hinzu; in Wien und noch mehr in Tirol wäre der Frauenanteil relativ hoch.

Diese Entwicklung habe erst seit 1990 eingesetzt. Vor 1990 gab es – ihrer Meinung nach – keine reinen Sportkletterkurse: Ab etwa 1997 nahmen die Hallenkurse zu, wobei die Indoorkurse zunächst stark von den Männern genützt wurden. In den letzten Jahren habe sich das total umgekehrt. Vor allem ab dem Jahr 2000 sei durch die vermehrte Errichtung von *„Plastikwänden“* ein zusätzlicher Kletterboom ausgelöst worden. Dadurch sei ein *„neuer touristischer Zweig“* erschlossen worden – der neue kletternde Freizeittourist sei eine typische(r) HallenkletterIn. Das Hallenklettern komme wegen der Erreichbarkeit und Sicherheit den Bedürfnissen der Frauen sehr entgegen.,

Aber es gäbe ihrer Ansicht nach noch andere Gründe, warum sich immer mehr Frauen für das Sportklettern interessieren. *„Es gibt mehr Leitbilder – früher hat es nur eine Lynn Hill und eine Catherine Destivelle gegeben, die durch ihre Leistungen Aufmerksamkeit erregten. Jetzt gibt es auch auf nationaler Ebene viele Leitbilder. Es gibt viele starke Frauen in Tirol und in Wien, das sind Vorbilder und diese Frauen ziehen schon an, das wird auch zum Teil über die (Massen)Medien transportiert. Das Kursangebot ist enorm gestiegen; es werden reine Frauenkurse angeboten, die Infrastruktur wächst – all das schafft Anreiz und erzeugt weitere Nachfrage“*. Heute nützen – so Kerstin – die Frauen das Kursangebot viel stärker als die Männer. Während Männer oft nur einen Basiskurs machen, besuchen Frauen nicht nur einen Kurs, sondern sie machen ständig Kurse. Frauen halten sich so up to date und wollen immer etwas Neues zum dazulernen. Es gebe auch Frauen, die nur in reinen Frauenseilschaften klettern: *„Die Frauen tun sich mehr und mehr zusammen – sie werden aktiv und ergreifen selber die Initiative. Die Frauen sind stark auf der Überholspur und sie suchen sich ihren Weg“*.

Auf die **Rolle der Frau beim Sportklettern** angesprochen meint sie: *„Die Frage, ob Frauen für diese Sportart genauso geeignet sind wie Männer, finde ich sehr klischeehaft. ... Ja, natürlich, eventuell sind sie sogar besser geeignet, weil der Sicherheitsaspekt aufgrund eines anderen Sicherheitsdenkens im Vordergrund steht. Frauen sind sorgsamer und vermeiden riskante Aktivitäten“*. Aus anthropometrischer Sicht gebe es natürlich Geschlechtsunterschiede beim Klettern: Männer seien im Durchschnitt größer als Frauen, und sie haben mehr Kraft in den oberen Extremitäten; Körpergröße und Gewicht seien die wesentlichen Unterscheidungsmerkmale – und *„das spielt in der Bewertung einer Route bzw. in der Leistungsbewertung eine entsprechende Rolle“*. Kerstin plädiert daher für eine körpergrößenabhängige Schwierigkeitsbewertung: *„Aus Sicht der Gleichberechtigung, müsste man in Zukunft zwei Bewertungssysteme schaffen. Für KletterInnen mit einer Körpergröße unter 1.68 und für KletterInnen über 1.68“*.

Für Kerstin haben Frauen beim Klettern auch Vorteile: insbesondere (i) geringes Gewicht, (ii) kleine Hände, womit kleine Griffe besser gehalten, Griffe anders genommen, Einfingerlöcher mit zwei Fingern gehalten werden können) und (iii) kleine Füße, womit kleine Tritte besser genutzt und anderer Hebel eingesetzt werden

können.. „*Kleine Leute können im Dach die Spannung besser halten – und sie sind wendiger, weil ein geringeres Drehmoment gegeben ist*“. Die Frauen versuchen Bewegungsprobleme mit Technik zu lösen; sie klettern ökonomischer und Kraft sparender: „*Sie sind bekannt dafür, dass sie eine extreme Kraftausdauer und Ausdauer entwickeln. ... Frauen sind im besonderem Maße für diesen Sport geeignet*“.

Im Zusammenhang mit der Atmosphäre beim Klettern sind ihre Beobachtungen und Erfahrungen aus der Kletterszene folgende: „*Das Klettern mit freiem Oberkörper in den Hallen gehört verboten*“. Sie halte viele Kurse auf der Sportuniversität (USI) ab und dort ist es nicht erlaubt. Draußen in der Natur sei das etwas anderes: „*Da hat man viel Sauerstoff, da hat es seine Natürlichkeit – aber in der Halle; was muss ich mir diese verschwitzten, nackerten, stickenden Leiber anschauen, wo man kaum Luft zum Atmen hat, und wo die Feinstaubbelastung extrem hoch ist. ... Auf der ganzen Welt wirst du kein einziges Fitnessstudio finden, wo man mit nacktem Oberkörper trainieren darf*“. Für Kerstin sei dieses Klettern „oben ohne“ unhygienisch und unästhetisch und es verletze die Integrität einer Person. „*Es ist eine Geruchsbelästigung, da bekommt man ja Platzangst. ... Es ist eine Zumutung, dass man sich diese Nacktheit ansehen muss, weil Nacktheit ist eine Form von Vergewaltigung*“.

Der beim Klettern festzustellende Körperkult, die Intensität der Körperinszenierung in der räumlichen Enge einer Halle, sei aber bei Männern und Frauen gleich ausgeprägt. Der Unterschied liege nicht im Geltungsdrang, sondern in der Art und Weise, wie dieser zum Vorschein kommt: „*Frauen nehmen mehr Rücksicht, sie sind nicht so aufdringlich*“. Bei den Männern geht es für sie in Richtung Belästigung: „*Sie sind derart penetrant; sie entwickeln nicht das nötige Feingefühl, wann es angebracht sei und wann nicht – in den Hallen sind auch Familien mit Kindern*“. Kerstin gesteht ein, dass sie damit „ein großes Problem“ hat und dass es sie „schon aggressiv macht“ – aber im Grunde liege es auch an den Frauen, „weil die Frauen nicht fähig sind, es den Männern zu sagen“. Sie spricht sich für eine T-Shirt-Pflicht in allen öffentlichen Sporthallen aus.

Der Aussage, dass Männer im Verhalten lauter, raumeinnehmender, provokanter und dominanter im Auftreten wären als Frauen, stimmt sie nur teilweise zu. Männer entwickeln eine andere Selbstverständlichkeit in ihrem Auftreten, sie geben sich selbstbewusster aber es komme auf die Zusammensetzung der Gruppe an. Ein oder zwei Männer in einer Frauengruppe werden sich anders verhalten als umgekehrt, wenn die Frauen in der Minorität seien. Aber es stimme schon, dass sich tendenziell die Männer aufgrund ihres großen Selbstvertrauens eher durchsetzen. Männer seien risikobereiter und flexibler – es liege in der Mentalität der Männer, dass sie glauben, durch ihre männliche Stärke und Dominanz „*Berge versetzen*“ zu können – wobei Kerstin hinzufügt, dass sich Männer mehr im Vorstieg trauen.

Früher seien Frauen häufiger nur dem Partner zu liebe – und nicht aus Eigenantrieb – mitgegangen. Inzwischen aber haben sich – laut Kerstin – die Frauen „*schon sehr weit emanzipiert*“; die Tendenz gehe immer mehr in Richtung Selbstbestimmung und „*dahingehend, dass die Frauen ihr eigenes Klettern finden wollen und es gibt auch genügend Angebote – wie 'for women only', Emanzipationsklettern bzw. weibliche Kursleiter – und die Frauen distanzieren sich – wenn auch nicht emotional – von ihren Freunden und machen Kurse*“.

Die Frauen beschreibt sie als perfektionistischer; „*sie wollen die Technik lernen; und wenn sie was lernen, dann wollen sie es genau und von Grund auf lernen – sie sind sorgfältiger und fleißiger*“. Das Leistungsniveau sei bei den Frauen in den letzten Jahren enorm gestiegen und deren Leistungen seien durchaus mit denen der Männer vergleichbar. Dies werde auch anerkannt, aber manchmal werde es auch runter gespielt, „*weil die Männer sagen: eh klar, mit den kleinen Fingern und dem leichten Körpergewicht; aber dass Frauen kleiner sind und kürzere Extremitäten haben, wird dann nicht erwähnt*“. Offenbar traue man den Frauen gewisse Leistungen nicht zu bzw. finde sich damit nicht selbstverständlich ab. Beispielsweise hatte die Begehung einer 8c-Route durch eine Kollegin erst vor kurzem zur Folge, dass Männer, die an sich nur bis 8a klettern, dieselbe Route versuchten – frei nach dem Motto: „*Was das Mädels da kann, das kann ich auch*“. Dieses Denken sei schon noch stark in den Köpfen der Männer verankert.

Kerstin ist mit ihren **Körper sehr zufrieden**. Sie hat einen sehr durchtrainierten, muskulösen Körper; sie fühlt sich fit und wohl in ihrem Körper und vertraut auf ihre körperliche Stärke. Ihre Kondition, Kraft und Ausdauer liegen weit über den Durchschnitt. Die alltäglichen körperlichen Aktivitäten belasten sie nicht. *„Ich bin herz-kreislaufmäßig sehr fit, ich kann schwere Sachen heben oder in den 5. Stock hinauflaufen, so etwas spüre ich einfach nicht“*. Sie nimmt ihren Körper primär über die Funktion wahr. *„Grundsätzlich ist mein Körper keine Maschine und ich räume meinem Körper Regenerationszeiten ein, aber ich fordere von ihm dann schon auch, dass er funktioniert“*. Es bringe nichts, wenn man sich körperlich überfordert.

Ihr Körperbewusstsein habe sich sehr verändert. Heute achte sie nicht mehr auf ihr Gewicht; *„ich essen wenn ich Hunger habe“*. Aber in ihrer Wettkampfzeit lag sie gewichtsmäßig am unteren Limit. Früher habe sie schon Raubbau mit ihrem Körper betrieben, indem sie sich auf ein niedriges Gewicht getrimmt habe, bei gleichzeitig extrem hohen Leistungsanforderungen – sie spricht von einem *„grenzgängerischen Erleben zwischen Sein und Nichtsein vor allem in den langen Touren – wenn du schon stark unterzuckert bist, und es darum geht: 'schaff ich noch den letzten Zug'. Man macht dann schon Züge am Brechreiz, wo dir voll schwarz wird vor den Augen, der Körper beginnt zu zittern, weil man so aus sich heraus geht und die letzten Reserven mobilisiert“*. Damals stand die Leistung so sehr im Vordergrund, dass es auf Kosten der Gesundheit ging: *„Es war ein anderes Denken. Sowohl bei den Burschen, als auch bei den Mädchen war die Einstellung, Untergewicht und schauen, dass man mit möglichst wenig Gewicht zu den Wettkämpfen geht“*. Früher habe man (vor allem die Frauen) stark über die Gewichtsbarriere gearbeitet; dementsprechend gab es viele magersüchtige KletterInnen. Heute ist ein ganz anderes Bewusstsein vorhanden. Die gegenwärtige Klettergeneration esse ernährungsbewusst: *„Heute siehst du die KletterInnen ständig Eiweiß und Kohlehydrate futtern, um sich einen mächtigen athletischen Körper aufzutrainieren, denn du brauchst ein gewissen Muskelquerschnitt, um Sprung- und Schnellkraft zu entwickeln. ... Ich will nicht behaupten, dass das Thema ganz vom Tisch ist, es gibt nach wie vor KletterInnen, die stark untergewichtig sind, bei den Frauen überhaupt“*.

„Auch ich habe früher über die Magersuchtsschiene gearbeitet – 2001 Diagnose: 'Alters Zöliakie'. ... 2001, das war so ein Einschnitt in meinem Leben; ich war drei Monate im Spital auf der psychosomatischen Station – das war eine neue Erfahrung, ich habe viel über mich selbst herausgefunden, über das Thema Leistung und Ernährung. Ich habe mein Leistungsdenken reflektiert. ... Es gab eine Zeit, da habe ich mich nur noch über das Klettern definiert. ... Ich habe dann meine Ernährung und mein Essverhalten umgestellt“. Heute habe sie ein anderes Selbstbild und einen bewussteren Umgang mit ihrem Körper gewonnen. Sie fühle sich nun wohl und gesund und erlebe ihren Körper kraftvoller, stärker und belastbarer als damals: „Ich fühle mich in meinem Körper sehr wohl und bin auch mit meinem Aussehen zufrieden und ich weiß, dass ich viel Kraft habe – und das gibt mir auch Selbstvertrauen“.

Für Kerstin sei das Wohlfühlen entscheidend: *„Wenn man sich fit und wohl fühlt, dann kann man sich besser annehmen, dann kommt diese Zufriedenheit von Innen“*. Den körperlichen Veränderungen durch das Alter sieht sie gelassen entgegen. *„Das man mit 40 anders aussieht, wie mit 20, ist doch normal; irgendwann bekommt man Falten, aber das stört mich nicht – das liegt in der Natur der Sache“*. Durch den Sport habe sie ein sehr festes und straffes Bindegewebe.

Sie trainiere jetzt anders als früher, und obwohl sie Älter ist, klettere sie heute schwerere Routen als damals. *„Ich steige heute mit einem anderen Selbstbewusstsein in Routen ein - und ich steige sogar in solche ein, an denen ich in der Vergangenheit vorbei gelaufen bin; die hätte ich mir nie zugetraut“*. Dass ihre Kletterleistungen besser geworden seien, habe mit Zutrauen und Selbstvertrauen und mit mentaler Stärke zu tun: *„Es hat mit der Einstellung zu tun – ich kann sehr wohl stärker klettern, nach obenhin gibt es keine Grenzen. Ich kann auch einen 11-er klettern; früher habe sie diese Leistung nur dem Wolfgang Güllich zugebracht – es ist ein anderes Bewusstsein, ein anderes Denken“*. Auch die Maximalkraft ist stärker, *„weil ich habe mich rauf trainiert; ich habe zwar mehr Gewicht, aber auch mehr an Muskelmasse“*, lediglich die Ausdauer sei schwächer.

Bezüglich **Überlastungsschäden** habe sie keine Bedenken. *„Nein, ich gehe sehr bewusst und sorgsam mit meinen Kräften um, ich klettere oft an meiner persönlichen Leistungsgrenze, aber ich bin auf größtmögliche Schonung bedacht“*. Auch früher ist

dies so gewesen, beteuert Kerstin: *„Ich habe mich nie hergenommen. ... Ich kenne meinen Körper sehr gut; wenn ich merke, dass es zuviel wird, dann muss ich es lassen. Wenn ich spüre, die Belastung an den Sehnen wird zu groß, dann höre ich auf. ... Mein Körper signalisiert mir, wenn er Ruhepausen bracht, und ich brauche heute mehr Erholungszeit als früher“*. Sie habe sehr viel Kraft in den Händen; ihre Hände weisen keinerlei Anzeichen einer Überbeanspruchung auf, *„weil ich lasse immer aus, wenn ich merke, ups' da zieht es rein; ich reiße mir auch nichts ein. ... Ich horche da ganz in mich hinein und versuche nicht über meine Grenze zu gehen, weil ich möchte den Klettersport noch länger betreiben, und für die Kurse brauche ich einen fitten Körper“*. Als Beleg dafür verweist Kerstin auf den Umstand, dass sie in ihrer über 20 Jahre währenden Kletterkarriere keine Verletzungen gehabt habe.

Kerstin ist eine selbstbewusste, emanzipierte, energische Persönlichkeit. Sie beschreibt sich als **risiko- und kontaktfreudig**; sie liebt Abwechslungen und ist Veränderungen und Neuem gegenüber aufgeschlossen. Angst habe sie selten im Leben. *„In gewisser Weise bin ich schon risikofreudig, weil das ist auch ein Nervenkitzel. Ich merke das auch beim Autofahren, wenn ich denke, geht es sich aus, wenn ich ein bisschen Gas gebe, komme ich noch über die Ampel drüber. Ich bin nicht defensiv unterwegs, sondern sehr aktiv in meinem Leben. Ich habe einen relativ schnellen Lebensrhythmus, ich mache alles zack, zack, zack und ich habe schon ein bisschen den Drang zum Risiko. Sagen wir so, ich bin flexibel, ich habe eine Freude an der Flexibilität, ich liebe Veränderungen und ich schaue mir sofort ad hoc etwas Neues an“*.

Kerstin untermauert ihre Risikofreude mit dem Hinweis, dass sie nicht die gänzliche materielle Absicherung im Leben brauche: *„Wenn es notwendig ist, dann muss man auf Veränderungen reagieren – auch wenn man nicht genau weiß, was nachher kommt“*. Den Rucksack zu schnüren und alleine auf Reisen zu gehen – damit hätte sie kein Problem. Neue unerwartete Situationen sind ihr eine willkommene Herausforderung. All das, so betonte sie, hat viel mit Selbstvertrauen, *„mit dem Selbstbewusstsein und wie stark du dich körperlich fühlst“*, zu tun. Die Menschen, die sagen, sie seien so unglücklich mit dem, was sie tun, mit ihrer Arbeit oder mit ihrer Lebenssituation, die sich aber nicht aufraffen, die nicht bereit sind, aufzubrechen bzw. zu wechseln, um daraus zu kommen, die haben ein niedriges

Selbstbewusstsein und zweifeln ständig, an ihren Fähigkeiten und an ihren Möglichkeiten: *„Wenn du selbstbewusst bist, und ein bisschen Freude hast an risikofreudigen Aktionen, und neugierig bist, offen bist für Neues, dann wirst du kein Problem damit haben, aber wie gesagt, das hängt stark von deinem Selbstvertrauen ab“.*

Kerstin beschreibt sich als **„nicht übermäßig“ leistungsorientiert**. *„Es soll gut laufen, rund (rhythmisch) ablaufen, ein harmonisches funktionierendes Dasein“.* In der Arbeit, das heißt bei der Abhaltung von Kursen, ist es ihr wichtiger, dass die Kommunikation stimmig ist als dass alle Inhalte transportiert werden. Zufriedenheit, Harmonie und ein gutes Gruppengefüge seien ihr vorrangiges Ziel in den Kursen – der extreme Leistungsgedanke liefe ihr zuwider. Sie sehe das – von ihrer materiell interpretierten – Leistungsdenken als kontraproduktiv: *„Zu hohe Erwartungen erhöhen den Leistungsdruck und das führt oft zur Unzufriedenheit, wenn man glaubt, immer noch mehr leisten zu müssen, um noch mehr zu haben“.* Sie habe das Glück von zu Hause aus andere Werte mitbekommen zu haben: *„Ich komme aus einer Familie, in der mein Vater immer gesagt hat: 'Wichtig ist, dass du zufrieden bist in deinem Leben'. Er hat mich eher gebremst und versucht mir zu vermitteln, dass ich eher untertourig fahre und mir nicht zu hohe Ziele setze“.*

An **Willensstärke** und **Zielstrebigkeit** hat es ihr nie gemangelt, merkt Kerstin an. *„Ich ziehe alles durch, was ich mir vornehme. Das war schon immer so. Zielstrebigkeit ja, aber ohne Zeitdruck und nicht um jeden Preis“.*

Ob sie sich ein Leben ohne die Erfahrungen aus dem Klettersport vorstellen könnte? *„Dann hätte ich andere Erfahrungen im sportlichen Bereich gemacht. Ich bin ein Sportmensch. Ich definiere mich ganz stark über den Körper; über die körperliche Fitness. Der Körper gibt mir schon sehr viel Kraft und Stärke. Wenn ich krank bin, was sehr selten der Fall ist – wenn der Körper nicht will, dann bin ich psychisch ziemlich angeschlagen bzw. psychisch demoliert. Man fühlt sich unsicher und ich habe mir gedacht, hoffentlich muss ich nicht zu lange im Bett liegen bleiben, sonst verliere ich meine ganze Kraft und die Muskeln gehen weg. Mein Selbstvertrauen, meine Selbstsicherheit beziehe ich aus meiner physischen Stärke, weil ich körperlich so fit bin und weil die Leute sehen, wie ich da hinauf tanze, so schwerelos – von*

daher kommt auch mein Selbstbewusstsein. Ich habe das Gefühl, dass ich körperlich Berge versetzen kann“.

Kerstin ist mit ihrem Leben sehr zufrieden. *„Ich bin ein zufriedener Mensch und ich habe ein sehr stark ausgeprägtes Selbstbewusstsein, das habe ich von meinem Vater mitbekommen“.* (Anmerkung: Nach dem Interview schildert sie, dass sie als *„Lieblingskind“* ihres Vaters eine sehr enge Beziehung zu ihm hat und dass er sie immer ein wenig als Jungen erzogen habe und er sie in allen ihren Aktivitäten sehr unterstützt hat). Der Klettersport war für ihr Leben prägend: *„Eigentlich sind es nur positive Erlebnisse, die ich mit dem Klettern verbinde. Viele intensive Erfahrungen, die mein Leben begleiten und beeinflussen. Ich identifiziere mich mit diesem Sport; er hat meine Persönlichkeit geformt und ich bin glücklich, dass ich es auch zu meinem Beruf gemacht habe. ... Zufriedenheit ist das Zauberwort“.*

Ihre Sicht zur Emanzipation: *„Die Frauen sind für ihr Dasein in gewisser Weise selbst verantwortlich, wenn sie sich nicht zusammenschließen und gemeinsam stärker auftreten und eine Lobby bilden. Weil das macht die Männer so stark, sie halten zusammen. Das sieht man auch in der Ärzteschaft; warum wird immer ein Mann Primar? ... Ja, es stimmt schon, dass Gewalt meistens von Männern ausgeht. Aber es gibt auch eine subtile Form von Gewalt, zum Beispiel die sprachliche Gewalt oder das Mobbing am Arbeitsplatz. Ja, wenn die Frauen sich nicht dagegen wehren, dann wird sich nichts ändern“.*

Kerstin lehnt die – ihrer Ansicht nach *„klischeehafte“* – Annahme einer *„Opferrolle der Frau“* ab und wartet mit einem Vorschlag auf. Damit es gar nicht dazu kommen kann, *„müsste man die Mädchen schon in der Schule zu mehr Stärke heran erziehen, sie körperlich mehr fordern, sie körperlich besser ausbilden. Denn dann hätten sie ein größeres Selbstbewusstsein. Dann gäbe es auch weniger Missbrauchsgeschichten. Es würde dann nicht mehr so widerstandslos hingenommen werden, dass die Männer Gewalt und Macht über die Familie haben“.* In ihren Kursen versucht Kerstin zu vermitteln, dass Frauen nicht alles als gegeben hinnehmen müssen, dass sie sich an ihren Bedürfnissen orientieren und sich ihrer Fähigkeiten bewusst werden: *„Die Frauen, die zu uns in die Kurse kommen, nehmen sehr viel an von uns. Die Art, wie wir uns geben, wie wir sprechen und wie wir mit*

unserem Körper arbeiten. Da schauen sich die Frauen sehr viel ab – und 2 Semester später strotzen sie nur so vor Selbstvertrauen, sie treten selbstbewusster auf; sie wollen ihren Körper stärken und sie wollen ein anderes Auftreten an den Tag legen. ... Die Frauen emanzipieren sich sehr, das kann man in den letzten Jahren beim Sportklettern gut beobachten. ... Wir geben auch gezielte Aufgabenstellungen, um den Bedürfnissen der Frauen gerecht zu werden. Wir gruppieren hierbei zum Beispiel nach der Körpergröße oder nach der Masse. ... Da kann das Sportklettern sehr viel bewirken. Sport sowieso – aber das Sportklettern ist ein ganz tolles Medium, weil man gut Bewegungsaufgaben stellen kann, wo die Frauen im Vorteil sind“.

4.1.9.9 BERTA

Datum des Interviews: 19.6.2008

Ort: Schule

„Klettern heißt für mich, Kraft tanken – es ist eine gute Abwechslung zum Berufsalltag“.

Berta ist 35 Jahre alt, ledig, Gymnasiallehrerin für Bildnerische Erziehung und Werken. Sie klettert seit **acht Jahren**. Seit den Anfängen, als sie einen Kurs ein Mal pro Woche vier Semester lang besucht hatte, klettert sie regelmäßig und trainiert auch zusätzlich in der Halle.

Sie klettert im Vor- und Nachstieg gleichermaßen gerne. *„Es kommt darauf an, wie ich gerade mental drauf bin“*. Ihr maximal erreichter Schwierigkeitsgrad im Vorstieg liegt bei 7c (*„erst ein Mal geschafft“*). Ihre bevorzugten Klettergebiete sind Klettergärten und das Klettern und Bouldern in der Halle.

Auf den Klettersport aufmerksam wurde sie durch ihren Bruder; damit angefangen hat sie aus **Eigeninitiative**. Ihre damalige Lebenssituation hatte sich verändert und daher war sie auf der Suche nach Veränderung verbunden mit einer sportlichen Aktivität. *„Es war aus innerem Antrieb, ich wollte etwas Neues machen und so bin ich auf das Klettern gestoßen“*. Bevor sie für ein Semester Errasmusstudium nach London ging, hatte sie eine Beziehung beendet; als sie zurückkam und ihre Diplomarbeit anfang, begann sie zu Klettern (*„da habe ich mir gedacht, ich brauche einfach etwas Anderes, etwas Neues“*). Zwischen ihrem achten und elften Lebensjahr ist sie geritten, aber als sie nach Wien kam, ist ihr dieser Sport zu aufwendig und zu kostspielig geworden. Die Zeit zwischen ihrem 14. und dem 27. Lebensjahr hat sie – außer Radfahren – keinen Sport betrieben: *„Auch während des Studiums hatte ich überhaupt kein Interesse am Sport“*. Erst gegen Ende des Studiums, mit Beginn ihrer Diplomarbeit, hat sie sich nach einer Alternative (einem Ausgleich) umgesehen und da ihr Bruder früher geklettert ist, lag es für sie nahe, dass auch einmal auszuprobieren und so hat sie einen USI-Kurs belegt. Die Anfänge (die ersten

Erfahrungen) schildert sie als „*ganz toll*“ – beim ersten Kontakt mit der Wand habe sie sofort gewusst, „*das ist es eigentlich ... Wie ich die Griffe das erste Mal in der Hand spürte, habe ich mir gedacht, genau das ist es – warum nicht schon früher*“. Das Klettern ist ihr von Beginn an gelegen und es hat sie fasziniert und seit dieser Zeit ist die Begeisterung für diesen Sport noch gestiegen. Sie kletterte zunächst nur in der Halle. „*Das Rausgehen hat sehr lange gedauert, weil viele KursteilnehmerInnen dann doch sehr selten rausgehen ins Freie – bis ich wirklich raus gekommen bin, an den Felsen sind zwei Jahre vergangen*“.

Außer dem Sportklettern betreibe sie derzeit keinen anderen Sport; sie habe aber vor, im Sommer (= Ferien) mit dem Laufen zu beginnen. „*Ich möchte im Sommer, wo ich wieder etwas mehr Zeit habe, etwas für die Kraft und Ausdauer machen, und als Ausgleich zum Klettern, dass ich nicht nur auf das Klettern fixiert bin*“.

Das Sportklettern habe über die Jahre für sie zunehmend an Bedeutung gewonnen und hat heute einen **hohen Stellenwert** in ihrem Leben. Ihr Freund klettert ebenfalls, was ihr sehr gelegen kommt, da sie ihre Freizeit und die Urlaube gemeinsam zum Klettern nützen. Berta würde das Sportklettern gerne intensiver betreiben. Sie bereut, nicht schon früher mit dem Sportklettern angefangen zu haben; sie hätte gerne mehr Zeit und auch die finanziellen Mitteln, um das Sportklettern zu forcieren, denn ab einem gewissen Leistungsniveau sei es sehr schwer, sich zu steigern. „*Irgendwann hat man ein Plateau erreicht, da geht es dann nicht mehr ohne Trainingsplan; das fehlt mir sehr – ich habe keine fixen Trainingsziele und ich merke, dass ich an einem Punkt angelangt bin, wo ich nicht wirklich weiter komme, außer ich mache konkret etwas dafür, sei es eine zweite Sportart dazu oder ein Ausdauer- und Krafttraining*“. Sie ist in ihrem Beruf als Lehrerin sehr engagiert und das koste Zeit und auch Energie. Sie wäre auch mit einer halben Lehrverpflichtung zufrieden, wenn es sich finanzielle ausginge und könnte sich vorstellen, das Klettern als Leistungssport zu betreiben: „*Ich liebe meinen Beruf aber manchmal ist der Schulalltag schon auch aufreibend und recht anfordernd. Wenn ich früher mit dem Klettern begonnen hätte ... heute habe ich nicht die Zeit. Ich brauche meine volle Lehrverpflichtung. Ich bin da der Anna schon neidisch, dass sie ihre Arbeit so reduzieren kann, um sich voll und ganz dem Klettern zu widmen. Ich hätte das schon gerne, wenn ich es finanziell absichern könnte, oder einen Sponsor hätte, um mich intensiver auf das Klettern zu*

konzentrieren. Das Wettkampfklettern würde mich schon reizen, aber dafür habe ich zu spät mit dem Sportklettern begonnen“.

Das Sportklettern gibt ihr einen positiven Input; es ist für sie ein Ausgleich und eine Entspannung zum Schulalltag. Berta schätzt am Sportklettern, dass der ganze Körper beansprucht wird. *„Klettern heißt für mich auch Kraft tanken; die Arbeit in der Schule stresst mich viel mehr; die macht mich körperlich und auch im Kopf viel müder als das Klettern ... Es ist eine gute Abwechslung weil es so konträr zum Schulalltag ist; es lenkt mich ab, beim Klettern wird der ganze Körper mit allen seinen Sinnen gefordert; ich kann da alles andere ausblenden und das ist sehr erholsam“.* Berta reizt vor allem der Leistungsaspekt beim Sportklettern. Der Felsen, das Klettern und die Leistung. stehen im Vordergrund. Sie habe über das Sportklettern ihren sportlichen Ergeiz entdeckt, sagt sie: *„Am Anfang war es mir nicht so wichtig, aber jetzt ist es mir schon wichtig, was und wie ich etwas klettere“.* Sie setze sich langfristige Ziele, die sie konsequent verfolgt. Die Herausforderung liege im Anforderungsprofil der Route und im Begehungsstil: *„Leistung ist: Im Vorstieg, punkten, das ist es, was zählt. Das absolute Top ist, wenn man eine Route hat, die man über längere Zeit projiziert, sich als Jahresziel vornimmt – ich habe voriges Jahr damit begonnen, mir eine Route zu suchen, wo ich dann öfter hin gehe und sie mir anschaue, man setzt sich mit dem Fels auseinander, man arbeitet darauf hin, die Route in einem durch zu steigen – nicht von Express zu Express; und auch nicht so, dass man am Limit (zittern) seiner Kräfte agiert, sondern dass man sich dabei körperlich wohl fühlt und so in den Bewegungsfluss hineinkommt, dass man die Route auf eine ästhetische Weise, in einem harmonischen Bewegungsablauf schafft. Wenn man eine Route gut kennt und das Vertrauen in sein Können hat und merkt, dass es geht, und wenn man dann oben ankommt und weiß, dass man es geschafft hat, das ist schon ein tolles Gefühl“.*

Berta unterstreicht die Bedeutung der Zielsetzung; diese bestehe in der Auswahl einer Route, in der Vorbereitungszeit und *„dass man drauf hinarbeitet“;* das Durchhaltevermögen (*„an der Sache dranbleiben, sich mit dem Fels und seinem Können auseinander zu setzen“*) sei gefragt. Im Einklang mit dem Anforderungsprofil der Route und seinen eigenen Fähigkeiten durch Technik und Kraft es zu meistern, ist für sie die beste Bestätigung für ihre eigene Leistung.

Erfolgslebnisse habe sie aber auch in der Halle, merkt sie an. *„Wenn man mit ein paar Leuten einen Boulder in der Halle macht, da gibt es immer einige Griffe und Tritte bzw. Techniken, die einem besser liegen als den anderen – und es ist auch interessant zu sehen, wie verschieden man ein Boulderprobleme lösen kann. Dadurch, dass ich eher klein bin, habe ich nicht die selbe Reichweite wie die Männer, ich muss nahe, kleine Griffe nehmen und schauen, dass ich so weiter komme und wenn man dann etwas zusammenbringt, ist es schon auch immer ein Erfolgserlebnis“.*

Das Klettern im Winter und im Herbst in der Halle mache ihr genauso viel Spaß, erklärt sie: *„Aber draußen in der Natur ist es schon noch einmal etwas anderes, weil eine ganz andere Vielfalt vorhanden ist“.* Mit dem Klettern verbinde sie fast nur **positive Gefühle**. Es sei die Freude an der Bewegung – *„ich fühle mich nachher körperlich wohler – das ist natürlich noch intensiver, wenn man draußen am Fels klettert – man weiß, man hat etwas für seine Fitness getan, das gibt mir ein gutes Gefühl und ich bin auch stolz darauf, wenn mir etwas gelingt – das stärkt schon auch das Ego. Meine Schwester ist immer sehr stolz auf mich und berichtet im Bekanntenkreis von meinen Kletterleistungen. Selber freut es mich auch, wenn ich etwas zusammen bringe, egal in welchem Schwierigkeitsgrad, dann ist man schon stolz und das strahle ich dann auch aus“.* Das müsse sie weiter erzählen und dann zeige sie auch diese Freude.

Den Alltag hinter sich lassen und voll im Klettern aufzugehen, sodass man in einen Bewegungsfluss hineinkommt, schildert sie folgendermaßen: *„Wenn ich eine Route durchsteige und am Durchstieg bin, da komme ich schon rein; da bin ich so auf mich selber konzentriert, dass ich ja alles richtig mache und nicht unnötig die Route verschenke, da ist die ganze Aufmerksamkeit auf das Klettern gerichtet, dass man die Umwelt um sich herum und den Sicherungspartner unten vergisst, man ist total auf sich und auf den Felsen konzentriert. Wie man jeden Griff einzeln angreift, wie man steigt – da ist man so angespannt, das man rundherum nichts mitbekommt. Da ist man wirklich ganz bei der Sache, alles geht recht flüssig dahin; man fühlt sich stark und leicht zugleich, das ist ein super Gefühl“.* Im Bewegungsfluss könne sie alle Zweifel und Angstempfindungen ausgeschalten: *–„Man schaut nur nach oben und ist mit sich und dem Fels eins“.* Ärger und Wut habe sie kaum beim Klettern. *„Nein, ich*

bin nicht der Typ, der seine Aggressionen nach außen trägt. Vielleicht eher noch in der Halle, weil es vertrauter ist, und man sich besser kennt, kommt es manchmal vor, dass ich schimpfe – „schieß Griff oder verdammte Wand“ – aber das ist meistens spaßhalber gemeint. Aber im Freien würde ich nicht Schreien oder auf den Felsen eintreten“ – wie sie das manchmal bei den Männern beobachten kann; „da bin ich mit meinen Emotionen zurückhaltender“.

Klettern und **Angst** ist ein immer wiederkehrendes Thema, berichtet sie. *„Als ich das erst Mal, nachdem ich fast zwei Jahre in der Halle geklettert bin, draußen am Felsen zum Klettern kam, hatte ich schon große Angst, denn da sind andere Gegebenheiten“.* Generell habe sie draußen öfter Angst beim Klettern als in der Halle. Ihre psychische Verfassung und die sozialen Begleitumstände haben großen Einfluss auf ihre Leistungsbereitschaft. *„Angst und Unsicherheit kommt immer wieder mal; es gibt Phasen, da geht es mir gut, da habe ich überhaupt keine Angst“* – das ist meistens der Fall, wenn Bekannte dabei sind, die ihr zuschauen, sie motivieren und antreiben, *„da strengt mich mehr an, wo ich mir denke, ja es geht“.* Aber wenn sie mit ihrem Freund klettere, dann ließen manchmal ihre Leistungen nach; in diesen Situationen fehle es ihr am nötigen Biss und am Selbstvertrauen. *„Das sind dann wieder die Phasen, wo es mir wurst ist, wo ich nicht an mein Limit gehe und nicht an meine Leistungen herankomme, und wo ich wieder ängstlicher werde; das wechselt sehr stark bei mir. ... Im Moment bin ich eher wieder auf toprope und Nachstieg ,weil ich zur Zeit in der Schule viel Stress habe; da bin ich für den Vorstieg mental nicht so gut drauf, aber wenn ich wieder einen Höhepunkt (Erfolgs Erlebnis) habe und etwas schaffe, dann traue ich mir wieder mehr zu“.* [Wenn sie sich mehr auf das Klettern konzentrieren kann; wenn die Leistungskurve wieder nach oben geht, Erfolge sich einstellen, dann ist das Zutrauen (der Mut) stärker da; aber auch die Motivation von außen wirken bei ihr leistungssteigernd].

Sportklettern ordnet sie **den Risikosportarten** zu. Aufgrund eigener Erfahrung und eigenen Beobachtungen sind ihr die Gefahren dieses Sports bewusst geworden. *„Es ist schon ein paar Mal ein Felsstück ausgebrochen bzw. knapp neben mir detoniert und ich war auch bei zwei Unfällen dabei, wo zwar im Endeffekt alles gut ausgegangen ist, aber das bringt mich dann schon auch wieder zum Nachdenken und*

dann bin ich eine zeitlang viel ängstlicher. Es verunsichert einem, wenn man live miterlebt, wie schnell etwas passieren kann und es wird einem wieder bewusst, dass es doch ein Risikosport ist“. In den acht Jahren, die sie klettert, habe sie sich nie verletzt. *„Ich kann sagen, mir ist noch nichts passiert; ich habe mir nichts verdreht, nichts überdehnt oder verknöchelt. Ich denke, dass liegt auch daran, dass ich wenig im Vorstieg klettere, aber auch in der Halle sehe ich öfter, dass vor allem bei den Anfängern immer wieder mal etwas passiert; beim Sichern, beim Einbinden ...“.* Sie ist sich des Gefahrenpotentials beim Klettern sehr bewusst, differenziert aber zwischen den einzelnen Disziplinen: Das Alpinklettern stuft sie als riskant und sehr gefährlich ein; Bouldern in der Halle sieht sie am gefahrenlosesten – aber insgesamt, bewertet sie das Klettern im Freien am Fels als risikoreicher als das Klettern in der Halle. Sie betont den Unterschied zwischen dem Sportklettern und dem alpinen Klettern – *„beim Alpinklettern ist der Zustieg viel länger, es ist zeit- und kraftintensiver und auch vom klettertechnischen her anders, da ist das Sportklettern dem Vorstiegsklettern in der Halle doch viel ähnlicher“.*

Worin sieht sie die Gefahren: in den objektiven oder in den subjektiven Gefahrenquellen? *„Ich würde im Subjektiven, im menschlichen Versagen die größere Gefahr orten – im Sportklettergarten, wo die Routen meistens geputzt sind, wo sich weniger Gestein löst, als im alpinen Gelände, wo nach einer gewissen Zeit die Bolts gewechselt werden, die Umlenkungen meistens tadellos sind, sehe ich die subjektive Gefahr bei weitem größer – sowohl beim Sichernden als auch beim Steigendem“.* Es gebe viele Fehlerquellen, wenn man nicht sorgsam und gewissenhaft auf alles achte, attestiert sie. *„Beim Einhängen kann man viele Fehler machen, beim Express einhängen, beim Seil einhängen, wenn man nicht schaut, dass das Seil richtig läuft – mir ist einmal passiert, dass ich das Seil hinter dem Fuß hatte und es hat mich ausgehoben und nach hinten geschmissen. Beim Sichern kann man natürlich auch viele Fehler machen; allein beim Bedienen von Sicherheitsgeräten – Schlappseil, Unaufmerksamkeit, Leute die einem ablenken, mit einem reden beim Sichern – auch beim Sichern muss man sehr konzentriert sein und wissen, was man da in der Hand hat“.*

Sie persönlich fühle sich nicht verunsichert beim Klettern. *„Ich verlasse mich zu 100 Prozent auf meinen Sicherungspartner – mit dem klettere ich schon länger zusammen*

und habe sehr viel Vertrauen in ihm – ich weiß, dass er mit seiner ganzen Aufmerksamkeit immer bei mir ist und er achtet auch auf meine Köpersprache“. Auch auf der nonverbalen Ebene sind sie ein gut eingespieltes Team: *„Er achtet auf meine Reaktionen und reagiert rechtzeitig, wenn er merkt, jetzt könnte es knapp werden ...; er kennt mich gut und es ist ein Verständnis da. Das gibt mir sehr viel Sicherheit beim Klettern“.*

Auf die Rolle der Frau beim Sportklettern angesprochen, meint sie: *„Sportklettern ist eine Sportart für beiderlei Geschlecht, gleichermaßen. Vielleicht ist das Alpinklettern mehr eine Männersache“*, räumt sie ein. *„Frauen sind für diesen Sport mindestens ebenso gut geeignet, sie bringen gute Voraussetzungen mit. Die Frauen haben andere Vorteile als die Männer – Männer haben natürlich auf Grund ihrer Körpergröße eine andere Reichweite, das ist bei den Überhängen schon ein Plus, da tue ich mir z.B. sehr schwer, da mir die Spannweite fehlt, dafür kann ich mich an kleinen Griffen länger halten und dran hängen, weil ich leichter bin als er“.* Es gäbe schon große Unterschiede, was sich auch im Kletterstil zeige, betont sie. *„Vor allem die Beweglichkeit in Hüfte und Beinen; da sagt man ja den Frauen nach, dass sie die Beine höher anheben können“.* Es werde immer in Relation gestellt Körpergröße und Kraft bei den Männern – und bei den Frauen das geringere Gewicht, die kleineren Hände und Füße und die bessere Beweglichkeit. *„Den Unterschied sieht man auch beim Klettern; die Männer klettern kraftvoller, die Frauen setzen mehr Technik ein. Ich sehe gerne den guten Kletterinnen beim Klettern zu, es wirkt so ästhetisch; ich versuche mir da immer was abzuschauen“.* Persönlich klettert sie lieber mit Männern zusammen und begründet dies folgendermaßen: *„Weil bei den Frauen witziger Weise schon etwas mehr die Konkurrenz zu spüren ist“.* Der Leistungsvergleich, das Messen finde eher unter dem gleichen Geschlecht statt; und das Leistungsniveau bei den Frauen sei sehr gestiegen, fügt sie hinzu. *„Es gibt heute einige sehr starke Kletterinnen in Österreich ... und ich denke, dass ihre Leistungen auch bei den Männern anerkannt werden. Die Spitzenleistungen der Frauen kommen nahe an die der Männer heran – aber von der Breitenstreuung gibt es doch noch mehr Männer“.* Der Anteil der Männer liege etwas über den der Frauen, sowohl in der Halle als auch draußen, schätzt sie.

Die **Atmosphäre in den Kletterhallen**, die sie kennt, schildert sie als durchwegs angenehm und ungezwungen: *„Es ist ein lockerer und ein kollegialer Umgang, auch zwischen den Geschlechtern“*. Sie sehe es auch positive, dass sich in den Kletterhallen leichter soziale Kontakte knüpfen ließen. *„Man kann sich zwischendurch austauschen, man lernt so auch neue Leute kennen; natürlich wird auch angebandelt und geflirtet“*. In ihrer Anfangszeit habe sie sich viel mehr nach den Männern umgesehen, erzählt sie. *„Die Männer in den Kletterhallen sind ja nicht hässlich; die sind doch sehr attraktiv, körperlich, also da schaut man doch ...“* – das habe schon einen gewissen Reiz, aber heute würde sie sich mehr auf das Klettern konzentrieren, merkt sie an. Dass die Männer teilweise mit freiem Oberkörper klettern, stört sie nicht. Das Verhalten der Männer beschreibt sie als dominant und manchmal auch als etwas aufdringlich. Dies hänge von verschiedenen Faktoren ab. *„Es ist nicht in jeder Halle die gleiche Stimmung, es kommt auf die Größe der Halle an und wie gut sich die KletterInnen untereinander kennen, und es hängt auch davon ab, ob man Anfänger oder Fortgeschritten ist. Die Kletterer stürzen sich meistens auf die Anfängerinnen, weil die unerfahren sind und sich viel zeigen lassen, aber wenn man leicht Fortgeschritten ist, dann lässt man sich nicht mehr so leicht etwas sagen. Ich muss dann oft innerlich lachen, wenn ich aus dem Augenwinkel heraus sehe, wie die Kletterer zu den Anfängerinnen gehen und ihnen dann sagen: ‘schau so geht das und so macht man das und so gehört das`...“*. Persönlich habe sie keinerlei unangenehme Erfahrung bezüglich eines geschlechtsdiskriminierenden Verhaltens gemacht, erklärt sie.

Die Auswirkungen des Sportkletterns auf ihren **Körper** beschreibt sie **sehr positiv**. Ihr Körper habe sich durch den Sport verändert, sagt sie. *„Ich bin insgesamt muskulöser geworden“*. *„Vor allem die Rückenmuskulatur, die Schulterpartie, die Unterarme und die Hände sind viel kräftiger geworden und das sieht man auch, obwohl es mir selber nicht so auffällt. Ein Freund, der mich länger nicht gesehen hat, hat zu mir gesagt: ‘Was hast denn du für einen Unterärmel`“*. Darüber hinaus schildert sie: *„Der Busen ist etwas geschrumpft und die Gesichtszüge sind eine kleine Spur härter geworden. Meine Figur ist kantiger geworden; alles ist straffer und fester, vielleicht weniger weiblich, aber das passt mir so. Ich bin eigentlich durch das Klettern mit meinem Körper zufriedener geworden“*. Ihr Körperbewusstsein habe sich verändert; sie habe einen reflektierteren Umgang zu ihren Körper gefunden,

erklärt sie. *„Ich fühle mich heute besser als früher; ich habe mehr Kraft und bin einfach fitter; dadurch dass man mit seinen Körper arbeitet, lernt man sich auch besser kennen. Man spürt sich intensiver und man weiß genauer, wo seine Grenzen liegen. Die Kraft, die ich mir aus dem Klettern hole, stärkt mich auch im Alltag“*. In den Zeiten, wo sie berufsbedingt weniger zum Klettern kommt, *„da fehlt mir was. ... Das sind die Monate Mai und Juni, da bin ich in der Schule sehr gefordert und komme kaum zum Klettern, und das merke ich dann auch körperlich und auch psychisch“*. Bezüglich Überlastungsschäden habe sie keine Bedenken. Es ist ihr daran gelegen an ihre persönliche Leistungsgrenze heran zu gehen und diese auch zu erweitern; sie ginge aber sehr gezielt mit ihren Kraftreserven um, erklärt sie: *„Generell fordere ich mich schon beim Klettern und ich möchte mich auch schrittweise steigern, aber man kann nicht immer an sein Optimum gehen, ich achte immer auf meine aktuelle psychische und körperliche Verfassung“*. In der Halle habe sie andere Trainingsaspekte als draußen am freien Fels, wo die Routen meist anspruchsvoller und länger sind. *„In der Halle bin ich eher bereit, mich zu verausgaben. Wenn ich in der Natur bin, schaue ich schon, dass ich mit den Kräften haushalte, ich versuche bewusst und effizient mit meinen Kräften umzugehen. Wenn sich eine Gelegenheit zum Rasten und Ausschütteln bietet, versuche ich diese zu nützen, aber nicht um mich zu schonen, sondern dass ich die Route flüssig durchsteigen kann“*. Sie erwähnt, dass sich das fehlende Dehnen bemerkbar mache: *„Das spüre ich, wenn ich in der Früh aufstehe und zuwenig gedehnt habe; das spüre ich am Rücken und in den Fingergelenken – ich weiß, ich sollte mehr dehnen; das könnte mir sonst einmal am Kopf fallen“*.

Die Anwesenheit von Zuschauern während des Kletterns hat einen Einfluss auf ihre Leistung; *„Wenn ich merke, dass mir jemand zusieht, schaue ich schon, dass ich schöner und besser klettere. Wenn man sich beobachtet fühlt, reißt man sich mehr zusammen und es motiviert einem, weil man möchte einen guten Eindruck auf andere machen“*.

Berta bezeichnet sich **nicht** als übermäßig **risikofreudig**, aber als **sehr leistungsorientiert**. Ihr Denken und Handeln steht unter der Prämisse Vernunft und Sicherheit. *„Ich denke, dass ich beim Klettern mehr Risikobereitschaft habe, als sonst im Leben. Eine gewisse Sicherheit und Struktur im Leben sind mir schon*

wichtig. ... Ich brauche immer eine gewisse Zeit, wenn ich etwas verändern möchte oder etwas Neues anfangen; ich bin ein rational denkender Mensch und es ist mir schon wichtig zu wissen, was auf mich zukommt. ... Ich bin sicher nicht der Typ der Draufgängerin – ich sehe mich eher als häuslichen Typ, die Sicherheit im Job und auch sonst habe ich gerne alles geregelt“. Der Leistungsaspekt ist ihr in vielen Lebensbereichen wichtig. Sowohl beim Klettern als auch beruflich habe sie einen gewissen Ehrgeiz etwas voran zu bringen, sich zu engagieren, etwas weiter zu entwickeln. „Ich möchte eine gute Lehrerin sein und den Lehrstoff so vermitteln, dass die Schüler motiviert sind, und dass ich sie für die Kunst begeistern kann“. Angst habe sie im Alltag heute weniger als früher, erklärt sie. „Es gab Zeiten, bevor ich mit dem Klettern begonnen habe, wo ich vor dem alt werden Angst gehabt habe – früher habe ich mir gedacht: Nach der Matura ist das (unbeschwertere) Leben aus, dann nach dem Studium ist das Leben aus; mit den Freiheiten und den langen Ferien ist es vorbei; es wird nicht mehr besser, leichter und schöner ..., aber mittlerweile komme ich gut damit zurecht – obwohl der Schulalltag manchmal recht stressig ist ..., nein Angst habe ich heute eher selten“.

„In meinem Leben gab es immer wieder kleine und größere Hürden zu überwinden – eigentlich habe ich immer meine Ziele, die ich mir vorgenommen habe, erreicht, – meine Ausbildung und dass ich heute hier an diesem Gymnasium unterrichten kann ... – eigentlich hat sich alles gut gefügt. Ich bin mit meiner momentanen Situation, so wie es jetzt ist, sehr zufrieden“.

Das Klettern habe ihr sehr **viele positive Impulse für ihr Leben** gebracht. Berta betont, dass sie sich heute kräftiger und stärker fühle als früher, und dass das Klettern einen zentralen Platz in ihren Leben einnimmt „Das Klettern hat mir sehr viel gebracht; ich denke, dass es mein Leben in positiver Weise beeinflusst hat und es ist mir sehr wichtig geworden. Wenn ich nicht das Sportklettern hätte, wäre ich mehr in den Museen und Galerien unterwegs und wäre künstlerisch sicher aktiver, aber ich vermisse es nicht. Auch der Freundeskreis würde anders aussehen, er hat sich auch durch das Klettern geändert. Das Klettern gibt mir viel Kraft und Stärke; ich bin konditionell besser drauf und habe auch mehr Selbstvertrauen in meine Kräfte. Vielleicht bin ich auch ein wenig selbstbewusster geworden; man freut sich schon sehr wenn man wieder ein gesetztes Ziel erreicht hat. Es sind viele gute Erfahrungen,

die ich mit dem Klettern verbinde ...“. Berta erwähnt noch, dass sie durch das Klettern ihre innere Stärke gefunden habe und dass das Klettern für sie viel an Lebenszufriedenheit beiträgt.

Ausdauer und Belastbarkeit: sie favorisiert eher kurze Routen, da es ihr für die langen Routen an Kraft und Ausdauer fehlt. *„Ja, wobei ich nicht der Ausdauertyp bin; mir sind die kurzen Touren lieber; kurz und knackig, nicht 25 – 30 Meter lange Hämmer“*. Beim Klettern fehlt ihr die Ausdauer; anders im Job: *„Da kann ich schon eine Zähigkeit entwickeln und mich behaupten, da bin ich schon ausdauernder und belastbarer“*.

4.1.9.10 SARAH

Datum des Interviews: 11.7.2008

Ort: zu Hause

„Das Klettern hat ja oft den Nimbus, etwas ganz spannendes, etwas Besonderes zu sein. ... Ich habe sicher etwas mehr Selbstvertrauen bekommen und ich denke, dass ich in meinem Auftreten sicherer geworden bin“.

Sarah ist **25 Jahre** alt, ledig; sie hat ein Wirtschaftsstudium absolviert und arbeitet in einer Bank als Kundenbetreuerin. Sie klettert seit **sieben Jahren**, mehr oder weniger regelmäßig, Anfangs nicht so intensiv; heute trainiert sie ziemlich regelmäßig zwei Mal pro Woche in der Halle und klettert gerne an den Wochenenden und im Urlaub im Freien. Ihr maximaler Schwierigkeitsgrad im Vorstieg liegt bei 7 (nach der UIAA-Schwierigkeitsbewertung). Ihr bevorzugtes Terrain sind die Klettergärten.

Aufmerksam geworden ist sie und mit dem Klettern begonnen hat sie **durch ihren Freund**. Es hat allerdings einige Zeit gebraucht, um sie für den Klettersport zu motivieren. *„Er hat drei Jahre lang versucht, mich zum Klettern zu überreden und wie er es dann aufgegeben hatte, habe ich mich freiwillig dazu entschlossen; aber ich glaube nicht, dass ich von alleine auf die Idee gekommen wäre, Klettern zu gehen, wenn nicht mein Freund ...“.* Die Anfänge schildert sie als sehr „unangenehm“: *„Das erste Mal in der Kletterhalle hatte ich überhaupt keinen Spaß dabei; mein Freund hatte mir viel zu kleine Kletterschuhe gegeben und ich war nahe daran zu sagen – das mache ich nie wieder; mir kamen die Tränen vor Schmerzen, weil mir die Füße so weh taten“.* Kurs habe sie keinen besucht; ihr *„bester Lehrer“* war ihr Freund, berichtet sie. *„Er war von Anfang an nicht zimperlich mit mir beim Klettern; was ich ihm aber heute wieder danke. ... Als ich das erste Mal draußen am Fels zum Klettern kam, war mir recht mulmig zu Mute, aber er hatte kein Mitleid mit mir – er hat mich nie mit Samthandschuhen angefasst; dass war zwar nicht leicht am Anfang, aber es ist nachher viel schneller ein Erfolg gekommen“.* Rückblickend meint sie: *„ Es war eine harte Schule, aber er war und ist mir ein sehr guter Lehrer“.*

Neben dem Sportklettern ist Sarah eine passionierte Reiterin. Sie betreut gemeinsam mit einer Freundin seit einigen Jahren ein Pferd „*Es ist eine sehr verantwortungsvolle Tätigkeit und recht zeitintensiv, aber ich liebe die Arbeit im Reitstall und natürlich auch das Reiten, da kann ich so richtig abschalten*“, sagt sie. Das Klettern habe über die Jahre an Bedeutung dazu gewonnen. Den **Stellenwert** des Kletterns in ihrem Leben gibt sie mit **relativ hoch** an, wobei ihr Pferd Priorität hat. „*Das Klettern ist zu einem fixen Bestandteil in meinem Leben geworden, auf die Freizeit bezogen, kommt es gleich hinter dem Pferd; alle unsere Urlaube sind Kletterurlaube*“.

Was sie am Sportklettern reizt, sind die akrobatischen Bewegungen, die Körperbeherrschung die es erfordert und dass man dabei draußen in der Natur sein kann. Zu Beginn waren es die Gruppenerlebnisse – die gemeinsamen Unternehmungen, die sie lockten; da sei sie vor allem wegen der Geselligkeit mitgegangen; erst später trat der Leistungsaspekt mehr und mehr in den Vordergrund, erzählt sie. „*Es ist fast immer eine irrsinnig nette Stimmung, wenn wir mit mehreren Leuten gemeinsam draußen sind – das war auch der Grund, warum ich am Anfang unbedingt mit wollte – weil es Spaß gemacht hat; das Klettern war mir zu Beginn gar nicht so wichtig*“. Der Ehrgeiz, besser zu werden und sich mehr auf das Klettern zu konzentrieren, kam erst später. „*Ich bin lange Zeit nur im Nachstieg geklettert und hatte keine besondere Motivation – mir war es eigentlich egal – ich wollte dabei sein und was tun und einfach Spaß haben; mehr war mir nicht wichtig*“. Mit den ersten Erfolgserlebnissen, kam der Biss, der Eifer sich zu steigern. Bald war es ihr zuwenig nur in den drei bis vier Monaten während der warmen Zeit draußen zu klettern. „*Ich bin generell der Typ, wenn ich etwas mache, dann möchte ich es regelmäßig machen! ... Das heißt dann auch in der Halle zu trainieren, um das Klettern übers Jahr zu betreiben. ... Wenn ich mit einer Sache anfangen – egal ob das jetzt Klettern, Laufen oder Radfahren ist –, dann will ich das auch konsequent betreiben und da ist ein Mal die Woche schon zu wenig, dann will ich auch weiter kommen und einen Fortschritt sehen*“. Gerade beim Klettern, mit seinen Schwierigkeitsgraden könne man seine eigene Leistung gut überprüfen, meint sie. „*Man kann sehr gut sehen, wo man vorher war, wie man weiter kommt und was man erreicht hat*“. Das ihr Freund gut klettert, sei für sie ein zusätzlicher Ansporn.

Ihr Ziel ist es, sein Niveau zu erreichen, um ihn als gleichwertige Kletterpartnerin heraus zu fordern (zu begegnen). *„Mein Freund klettert um einiges besser als ich, weil er es schon länger macht und viel mehr trainiert als ich. ... Mein Ziel wäre, dass wir uns gegenseitig Tipps geben können, dass es auch für ihn interessant wird zu sehen, wie ich eine Stelle löse. ... Derzeit ist es so, dass er mir sagt, wie ich es probieren sollte, wie es gehen könnte. Ich möchte das schon gerne erreichen, dass wir auf einem gleichen Level sind; es wäre spannender und es würde auch ihm mehr Spaß machen“*, versichert sie. *„Das Ziel ist noch ziemlich weit entfernt, aber ich glaube, ich bin am richtigen Weg, um dort hin zu kommen“*.

Das Klettern empfindet sie heute nicht mehr als gefährlich, aber die Anfänge waren schon recht **angstbesetzt**. Es war weniger die Angst vor einem Sturz, als das Misstrauen, dass das Material nicht halten könnte. Das Raufkommen machte ihr keine Probleme, aber das Abseilen kostete sie eine große Überwindung: *„Ja, das war nicht einfach am Anfang; ich war extrem ängstlich, hauptsächlich deswegen, weil mir das Vertrauen in das Material fehlte. Ich bin meine 10 bis 15 Meter locker rauf gestiegen aber als ich dann oben war und runter schaute – das war wirklich schlimm – ich habe mich fest gekrallt und erklärt, dass ich da nicht mehr runter komme“*. Sie habe sich dann eine zeitlang festgehalten und konnte sich nicht von der Stelle rühren; aber ihr Freund hatte gute Nerven – *„er hat mich beruhigt und auf mich eingeredet und so habe ich es dann doch geschafft“*, berichtet sie. Sie habe öfters gesehen, dass es funktioniert, aber sie musste erst oft genug selber die Erfahrung machen, um sich sicher zu fühlen. *„Denn wenn man noch keine Erfahrung hat und es das erste Mal in der Hand hat, dann fragt man sich ständig, ob der Gurt, der Karabiner halten und ob das Seil mein Gewicht halten kann. ... Ich habe das selber oft genug spüren müssen, dass es geht; das es hält, weil ansonsten hätte ich es nicht geglaubt“*.

Mittlerweile habe sie viel Routine beim Klettern wie auch beim Sichern; sie habe mehr Selbstsicherheit und nicht mehr so häufig Angst wie früher. Das Gefühl der Sicherheit beim Klettern ist ihr dennoch grundlegend wichtig. Vertrauen in die (den) Sicherungspartnerin, ihre psychische Verfassung und das Wetter haben großen Einfluss auf ihre Kletterleistung. *„Für mich ist wichtig, dass ich in einer guten Tagesverfassung bin, wenn ich klettere, und wer mich sichert. ... Wenn ich merke, dass sich mein Sicherungspartner unterhält und nicht aufpasst; damit habe ich keine*

Freude. ... Es kommt immer darauf an, wer aller dabei ist und auch das Wetter spielt eine große Rolle: Bei starkem Wind fühle ich mich sehr unwohl, und wenn ein Gewitter aufzieht, werde ich ganz unruhig“.

So richtig vom Alltag abschalten könne sie im Reitstall besser als beim Klettern, aber wenn sie ausgeglichen sei und die Situation rundherum passe, dann könne sie schon in einem „flow-nahen Zustand“ beim Klettern hinein kommen. *„Ich merke schon, dass meine psychische Verfassung einen Einfluss auf das Klettern hat. Ich kann nicht immer abschalten; wenn mich etwas belastet und ich nicht zufrieden bin, dann spüre ich das auch beim Klettern, ich bin dann körperlich nicht so leistungsfähig. ... Es kommt aber auch darauf an, wie harmonisch das Ganze abläuft und wie wohl ich mich in der Runde fühle und vor allem wer mich sichert. ... Wenn ich das Gefühl habe, da unten steht jemand dem ich voll vertrauen kann und dem ich keine Anweisungen geben muss, dann kann ich mich ganz auf das Klettern konzentrieren und rundherum alles ausblenden und man kommt dann in einen Bewegungsfluss, wo alles wie automatisch abläuft“.*

Ärger oder Aggressionen entwickle sie keine beim Klettern. *„Das sieht man mehr bei den Männern; die zeigen ihre Emotionen stärker, zumindest beim Klettern. ... Wenn ich eine Stelle überhaupt nicht schaffe, nicht lösen kann, dann lasse ich es eben. Ich fange da nicht an zu fluchen; das bringt ja nichts. ... Ich denke mir, vielleicht funktioniert es beim nächsten Mal oder ich muss noch etwas mehr trainieren“.*

Sarah bezeichnet das Sportklettern **eher nicht als Risikosportart**. Ihrer Meinung nach lassen sich viele Gefahren vermeiden, wenn man geübt und gewissenhaft sei. Sie habe gelernt, sich sicher am Felsen zu verhalten. *„Für mich persönlich ist es keine riskante Sportart, weil ich von meinem Freund ganz genau gelernt habe, wie man alles richtig macht – ich habe das ziemlich fest eingeimpft bekommen, was man darf und was nicht, und worauf man achten muss. ... Und wenn man das alles und immer genau beachtet – konsequente Partnerchecks durchführt – wenn man weiß, wie man sich zu verhalten hat, dann meine ich, dass es nicht gefährlich ist“.* Die eigentliche Gefahr sehe sie im menschlichen Verhalten, wenn Unwissenheit und Leichtsinn zusammen treffen. *„Gefährlich wird es dann, wenn Leute meinen, das*

ausprobieren zu wollen und glauben, keinen Kurs besuchen zu müssen, weil das eh alles logisch ist, und dann raus gehen klettern; für die ist es ein hohes Risiko. ... Ich kenne viele Sportarten, bei denen die Verletzungsgefahr viel größer ist“. Sie habe eher Bedenken, sich bei einem Sturz vom Pferd zu verletzen, als bei einem Sturz im Vorstieg im Klettergarten. „Wenn ich da stürze, dann falle ich nicht übermäßig weit und wenn nicht gerade eine ganz blöde Stelle ist, sollte im Normalfall nicht viel passieren. ... Im alpinen Gelände ist das was anderes; da ist es sicher gefährlicher; davor habe ich großen Respekt“. Sie ist noch nie Alpin geklettert, es würde sie aber reizen, das auch einmal auszuprobieren, sagt sie. „Einerseits bin ich neugierig, aber andererseits fürchte ich mich auch etwas davor. Wenn ich weiß, dass jemand dabei ist, der wirklich absolut weiß, was er tut, dann verlasse ich mich auf denjenigen; dann ist es okay für mich, aber ich würde nie auf eigene Faust wagen, eine alpine Route zu klettern“. Generelle sehe sie das Outdoorklettern gefährlicher als das Indoorklettern.

Am sichersten fühle sie sich in der Kletterhalle; geringe Hakenabstände und der Verlauf der Route ist gut sichtbar, man könne vorher genau abschätzen wie man steigt. *„In der Kletterhalle habe ich sehr selten Angst; die Hakenabstände sind so niedrig, dass selbst wenn man stürzt, fällt man maximal zwei Meter runter und die Griffe sind bunt und da weiß ich genau wo es weiter geht. ... Am Felsen habe ich manchmal Angst davor, dass ich genau zwischen zwei Haken stehe und nicht weiß, wo es weiter geht, und dass mir dann irgendwann die Kraft ausgeht, die Finger aufgehen und dass ich stürze. ... Das kann mir in der Kletterhalle nicht so leicht passieren, da sehe ich die ganze Route vor mir, jeder Griff ist deutlich zusehen und ich kann im Vorhinein besser einschätzen, ob ich mir das zutrauen kann oder nicht“.*

Sie bevorzugt Routen, die im Anforderungsprofil durchgehend gleich bleiben. *„Ich mag lieber eine Route klettern, wo ich weiß, dass sie zwar schwer aber durchgehend schwer ist, als wenn ich zehn Meter lang spazieren gehe und dann kommt eine böse Stelle, die es so richtig in sich hat; da ist es mir lieber, es ist durchgehend schwer, vielleicht mit einer knifflig Stelle, die aber machbar ist“.*

Für sie ist Sportklettern **nicht unbedingt männlich dominiert**; *„ein bisschen vielleicht“*, meint sie. Durch die Innovationen im Klettersport in den letzten Jahren (Hallenklettern und ein vielfältiges Kursangebot) sei dieser Sport auch für Frauen

mehr und mehr attraktiv geworden. Der Anteil an Frauen sei enorm gestiegen, versichert sie – das Verhältnis Männer zu Frauen in den Kletterhallen gibt sie 50 : 50 an; aber draußen würden nach wie vor die Männer überwiegen. *„Man sieht zwar schon viele mehr Frauen als früher, aber meistens ist es doch eine Männerrunde, wo halt ein bis zwei Frauen mit von der Partie sind. ... Es ist aber stark im Kommen, dass die Frauen da mitmischen. ... In den Kletterhallen sieht man auch immer wieder reine Frauenseilschaften. ... Ich kenne einige Frauen, die sehr gut klettern, wo die Männer überhaupt nicht mithalten können. ... Ich habe der Anna und der Bea schon einige Male beim Klettern zu geschaut und es ist wirklich schön anzusehen, wie ästhetisch sich die beiden an der Wand bewegen; ich versuche mir da immer etwas abzuschauen“.*

Sarah ist nicht der Auffassung, dass sich die Männer besser für diese Sportart eignen. *„Ich glaube nicht, dass das Sportklettern den Männern mehr liegt: Es ist eine Sportart, die die Männer mehr anspricht – das hat sicher damit zu tun, dass die Männer risikofreudiger sind und weil Sportklettern immer mit Mut und Kraft assoziiert wird“.* Spätestens wenn man selber klettert, weiß man, dass dies eine falsche Annahme sei, wie sie aus eigener Erfahrung bestätigen kann. *„Ich denke, dass wir Frauen einige Vorteile haben den Männern gegenüber beim Klettern. ... Wir haben zum Beispiel oft mehr Kreativität, wenn es darum geht eine Schlüsselstelle zu lösen; die meisten Frauen sind gelenkiger; wir können von Natur aus nicht so viel Kraft aufbringen wie die Männer und deshalb müssen wir einfach mehr Technik anwenden und kreativer sein. ... Die Frauen müssen einfach von Anfang an mit viel mehr Technik klettern und ich glaube, dass das die Frauen sehr viel weiter bringt als viele Männer, weil ab einem gewissen Kletterniveau kann man nicht mehr alle Probleme mit Kraft lösen; da steht man dann irgendwann an“.*

Die Vor- und Nachteile der Frauen und Männer relativieren sich jedoch, meint sie, wenn man alle in Betracht ziehe. Insgesamt sehe sie aber bei den Frauen mehr Vorteile – vor allem die kleineren Hände und Füße, das geringere Gewicht, die bessere Beweglichkeit und die bessere Dehnbarkeit, erwähnt sie gegenüber den Vorzügen der Männern, die mehr Kraft und eine größere Reichweite, aufgrund ihrer Körpergröße, vorzuweisen haben.

Sie persönlich klettere selten mit Frauen zusammen; es sei für sie leichter, sich einer Männergruppe anzuschließen, bemerkt sie. *„Wir sind meistens in einer größeren Gruppe unterwegs, aber ich bin fast immer die einzige Frau in der Runde“.*

Die Atmosphäre in den Kletterhallen schildert sie als sehr angenehm, es bestünde ein kollegialer und respektvoller Umgang untereinander. *„Ich habe nicht den Eindruck, dass es einen Geschlechterkampf gibt“.* Sie habe diesbezüglich keinerlei negativen Erfahrung gemacht, erklärt sie. *„Die Männer sind recht hilfsbereit und sie sind oft schwer beeindruckt von den Leistungen der Frauen. ... Ich höre meinem Freund oft reden, wie er von anderen Frauen schwerstens beeindruckt ist, weil sie das und das geschafft haben; ich glaube, da ist sehr viel Anerkennung und Respekt da von den Männern“.* Ihrer Meinung nach bekämen Frauen mehr Anerkennung und Bewunderung für ihre Leistungen als Männer; nicht weil man es ihnen nicht zutraut, sondern weil es noch immer weniger Frauen beim Klettern gibt. *„Man sieht doch noch nicht so viel gut kletternde Frauen; aber es werden immer mehr und sie steigern sich schneller“.*

Dass einige Männer in der Halle mit freien Oberkörper klettern, stört sie nicht sonderlich; sie sei da nicht so empfindlich, meint sie. *„Ich denke, eine Kletterhalle ist sowieso nicht hygienisch, da darf man nicht heikel sein. ... Ich könnte mir vorstellen, dass es für die Männer angenehm ist, weil in den Kletterhallen ist es oft recht heiß, aber natürlich zeigen sie auch gerne ihre Muskeln; und die meisten Kletterer sind ja auch gut gebaut; das ist ja nicht unangenehm anzuschauen“.* Dass die Männer sich etwas auffälliger benehmen und ihre Emotionen lauter zum Ausdruck brächten, sei ihr schon mehrmals aufgefallen. *„Beim Sichern kann ich das gut beobachten, dass manche Kletterer, wenn sie schon knapp am Limit sind, ihre Kraft dann mit irgendwelchen komischen Lauten rauslassen. Ich habe mir schon oft gedacht, vielleicht sollte ich das auch machen, vielleicht tue ich mir dann leichter – aber ich müsste mich dazu zwingen, es ist einfach nicht meins“.* Sie sehe dies als sozialisationsbedingte, typisch männliche Verhaltensweise. *„Das hat sicher mit unserer Erziehung zu tun und mit den gesellschaftlichen Normen – das man sich von einer Frau erwartet, dass sie zurückhaltender und ruhiger ist – das sind Muster, die tief in uns drinnen sind“.* Dass Männer gerne den Führungsanspruch stellen und Frauen eine hilfsbedürftiges Verhalten zeigten, könne sie nicht nur beim Klettern

beobachten, merkt sie an. *„Man sieht das schon oft beim Felsen, wenn ein Pärchen klettert, dass der Mann mutig vor steigt und sie klettert dann fünf Meter nach, fürchtet sich oder es wird ihr zu schwierig bzw. zu anstrengend, die Tour wird abgebrochen und er holt das Material runter“.*

Ihr **Körper** habe sich durch das Klettern verändert und das habe sich auf ihre Persönlichkeitsentwicklung positiv ausgewirkt. Sie sei insgesamt muskulöser geworden und ihre Körperhaltung habe sich verbessert, betont sie. *„Ich hatte immer das Problem, dass meine Bauchmuskeln nicht sichtbar waren – ich hatte da eine dicke Elefantenhaut – durch das Klettern sind die Bauchmuskeln stärker ausgeprägt; der ganze Körper wird straffer und fester und meine Haltung ist besser geworden. ... Ich hatte auch beim Reiten ein Problem mit meiner schlechten Haltung – den vorgezogenen Schultern – und da hat das Klettern viel bewirkt, weil beim Klettern vor allem die oberen Gliedmaßen, die Rückenmuskulatur aber auch die Bauchmuskeln beansprucht werden – es richtet den ganzen Körper auf. ... Ich habe das Gefühl, dass ich viel aufrechter bin als Ganzes und ich fühle mich wohl dabei, denn wenn die Muskulatur dafür nicht vorhanden ist, ist es sehr anstrengend sich gerade zu halten. ... Wenn die Muskulatur da ist, dann ist es auch bei anderen Dingen leichter, die Körperspannung zu halten“.* Einen athletischen Oberkörper respektive ein gut durchtrainierten Körper zu haben, sei für sie erstrebenswert. *„Ich finde es schön, wenn man als Frau einen muskulösen Körper hat; es sollte nicht zu extrem sein, aber schon so, dass man sehen kann, dass er gut trainiert ist und dass da Kraft drinnen steckt. Das ist mir schon wichtig, das strahlt man dann auch aus. ... Ich habe das auch von Männern gehört, dass sie das positiv sehen, wenn eine Frau einen sportlich, trainierten Körper hat. ... Ich möchte nicht Aussehen wie so ein `schwaches Frauchen´“.* Seitdem sie klettere, fühle sie sich wohler und attraktiver in ihrer Haut. *„Mein Körper hat meiner Meinung nach, schönere Formen angenommen; der Busen ist etwas geschrumpft aber fester, mir gefällt es besser als früher“.*

Durch das Klettern habe sie allgemein mehr Kraft bekommen; sie fühle sich fit und stark und sei mit ihrem Aussehen sehr zufrieden. *„Im Vergleich zu früher, fühle ich mich heute viel stärker; gerade jetzt, in letzter Zeit spüre ich wirklich, dass einfach auch Kraft da ist, eine Kraft, die mir früher fehlte, wo ich gemerkt habe, es geht*

nicht, weil ich zu schwach bin“. Es ist vor allem die Kraft in den Händen und Oberarmen, die sie anspricht. Das Vertrauen in ihre körperliche Stärke ist ihr wichtig; es gäbe ihr ein Gefühl von Sicherheit und des Zutrauens.

Der *‘Schlankheitswahn’*. liefe ihr sehr zu wider, es habe nichts mit einer gesunden Lebenseinstellung zu tun; *„das finde ich ganz schlimm, es ist unnatürlich und ungesund“*. Das Sportklettern habe etwas sehr vitales, man verbrauche Energie und man entwickle einen gesunden Appetit und das schätze sie sehr, erklärt sie. *„Das bringt auch der Sport mit sich – man spürt man braucht Energie, man muss Essen, um Kraftreserven aufzubauen, in Form von Muskeln; es hat etwas sehr lebendiges, man spürt sich intensiver, man fühlt sich kräftiger und ist auch selbstbewusster und das gibt einem auch Sicherheit im Leben. ... Die Kraft, die einem das Klettern gibt, ist auch ein bisschen eine innere Kraft. Ich weiß, dass ich nicht hilflos bin; ich kann zupacken, ich kann mich wehren, ich spüre, dass Kraft in mir ist, und die kann ich auch einsetzen“*.

Sie klettere oft an ihrer persönlichen Leistungsgrenze und sei nicht darauf bedacht, ihren Körper zu schonen. Bezüglich Überlastungsschäden habe sie keine Bedenken. Verletzungen gab es keine, erwähnt sie.

Sarah beschreibt sich als **leistungsorientiert** aber **nicht als sehr risikofreudig**. Das gälte für das Klettern genauso wie auch für das Alltagsleben. Angst habe sie wenig im Leben, erklärt sie. *„Ich würde nicht sagen, dass ich viel Angst habe; ich würde es eher mit Respekt ausdrücken“*. Sie brauche eine gewisse Anpassungszeit, um sich auf Veränderungen und auf Neues einzustellen und sie habe es lieber, wenn eine Situation abgesichert sei, erklärt sie. *„Ich muss mir einer Sache ziemlich sicher sein, bevor ich Veränderungen setze, und wenn es nicht unbedingt sein muss, dann lasse ich lieber alles so wie es ist, vorausgesetzt es passt. ... Wenn ich mich in einer Situation nicht wohl fühle, dann ändere ich diese sehr wohl, aber ich bin nicht übermäßig darauf bedacht, es noch besser zu machen, wenn ich mit einer Situation zufrieden bin. ... Ich denke, dass ich in allen Bereichen eher risikoscheu bin; ich versuche immer alles geregelt zu haben. ... Ich zögere oft Sachen anzugehen, bzw. muss ich mir einer Sache vorher ganz bewusst werden; ich möchte sicher gehen, dass es funktioniert und dass ich es mir zutrauen kann, da brauche ich oft zusätzlich*

den Zuspruch von außen, aber als ängstlich würde ich mich nicht bezeichnen. ... Ich habe vor gewissen Situationen oder vor bestimmten Handlungen Respekt, wo ich mir vorher gerne genau überlege, was ich tue“.

Das Klettern habe sich **positiv auf ihr Leben** ausgewirkt. Sie habe ein anderes Körperbewusstsein entwickelt, mehr Selbstvertrauen, und sie könne ihre Fähigkeiten besser einschätzen. Kraft zu haben, gäbe ihr ein Gefühl von Unabhängigkeit und Sicherheit. *„Über das Klettern habe ich meinen Körper besser kennen gelernt; ich habe gelernt, wo meine körperlichen Grenzen liegen, das kann ich heute viel besser einschätzen“.* Das Klettern habe für sie viel mit Leistungs- und Durchhaltevermögen zu tun. *„Ich möchte mich steigern, ich setze mir Ziele, an denen ich arbeite, und das erfordere auch eine gewisse Disziplin, das man daran bleibt und nicht gleich aufgibt“.* An Zielstrebigkeit und an Selbstbehauptung habe es ihr nie gefehlt – *„eigentlich war ich immer schon der Typ, der seine Sachen durchgezogen hat; ich habe mich auch nicht gefürchtet (gescheut) etwas auf eigene Faust zu unternehmen“* – aber das Klettern habe dies noch bestärkt. Vorzeitig aufzugeben, (das Feld kampflos zu räumen), dass war auch beim Klettern nie ein Thema, berichtet sie. *„Einfach aufgeben – das hat mein Freund nie akzeptiert; bevor ich nicht das Ziel erreichte, wurde über das Abbrechen nicht diskutiert. ... Ich muss schon immer kämpfen, bevor ich aufgeben darf“.* Sie sehe hier eine Ähnlichkeit zum Dressurreiten – Sportklettern ein Leistungssport, der viel Training erfordert um an die Spitze zu kommen, Reiten, ein Sport, der ebenfalls viel Geduld und Einsatz erfordert: *„Auch beim Dressurreiten braucht man viel Ausdauer und Geduld, weil auch hier muss man jahrelang trainieren und die Wertnote zehn erreicht man nie; beim Klettern ist es ähnlich man muss viel trainieren, es gibt Höhen und Tiefen und das Oberste ist praktisch nicht zu erreichen“.*

Es seien viele schöne Erlebnisse und Reisen (Urlaube), die sie mit dem Klettern verbinde und sie sei stolz auf ihre Leistungen, von denen sie auch gerne berichte. *„Man freut sich immer, wenn einem etwas gut gelingt, wenn man weiter kommt, darauf bin ich dann auch stolz und das erzähle ich auch gerne weiter – das Klettern hat ja oft den Nimbus, etwas ganz spannendes, etwas Besonderes zu sein. ... Ich habe sicher etwas mehr Selbstvertrauen bekommen und ich denke, dass ich in meinem Auftreten sicherer geworden bin“.*

Sarah konnte ihre Ziele immer gut verwirklichen und sie ist mit ihrem Leben sehr zufrieden.

4.1.9.11 SINA

Datum des Interviews: 15.7.2008

Ort: Kletterhalle / Wien

„Alpin zu klettern, ist für mich das Schönste was es gibt. ...Durch das Klettern ist mir erst bewusst geworden, dass eine Diskriminierung zwischen Mann und Frau wirklich da ist“.

Sina ist 38 Jahre alt, geschieden und hat zwei Kinder. Sie ist Ingenieurin für Tiefbau und arbeitet derzeit als Heil- und Sportmasseurin sowie als Übungsleiterin und Instruktorin für Sportklettern. Das Sportklettern betreibt sie seit **drei Jahren**. Sie klettert regelmäßig und trainiert zwei bis drei Mal die Woche in der Kletterhalle. Ihr maximaler Schwierigkeitsgrad im Vorstieg liegt bei 7+/8- (nach der UIAA-Schwierigkeitsbewertung). Sie bevorzugt alpine Kletterei. An Wettkämpfen nimmt sie nicht teil.

Zum Sportklettern kam sie aus **Eigeninitiative**. Sie war in ihrer Kindheit viel mit ihrer Familie und mit Freunden in den Bergen unterwegs – insbesondere Wandern und leichte Kletterei auf gesicherten Klettersteigen. *„Der Freund meines Vaters hat mich damals auch öfters zu ganz leichten alpinen Klettertouren mitgenommen“.* Dann kam eine lange Unterbrechung und erst als die Kinder etwas größer waren, habe sie die Schlechtwettertage mit ihren Kindern in den Boulderhallen genutzt. *„Wir sind da relativ uninformiert für uns herum geklettert und ich habe bald gemerkt, dass es notwendig ist, einen Kurs zu machen, damit ich lerne, wie ich die Kinder richtig sichere“.* So habe sie einen Felskletter-Familien-Kurs im Freien besucht und dort habe sie Freunde gefunden, die sie zum Sportklettern brachten. *„Das war vor drei Jahren; es war ein Wochenende lang sehr intensiv und mit sehr kompetenten Leuten; da habe ich enorm viel gelernt“.* Zu Beginn sei sie vor allem alpin geklettert. Das Klettern ist ihr gelegen, da es ihr von Kindheit an vertraut war. Angst habe sie selten gehabt, berichtet sie. *„Anfangs hatte ich überhaupt keine Angst, weil da hatte ich wirklich viel Vertrauen in die Leute, mit denen ich unterwegs war“.*

Sina ist sehr sportlich aufgewachsen. Sie habe viele Sportarten wie Geräteturnen, Leichtathletik, Laufen und Schwimmen trainiert und teilweise als Ausgleichsport betrieben. Sportklettern ist für sie **ein Kraftsport** und es ist für sie der Sport, „wo man jeden Muskel spürt, und das finde ich ein sehr angenehmes Gefühl. ... Weil der ganze Körper beansprucht wird; es ist [das Klettern] auch kreativ und von der Bewegungsvielfalt interessant; es verlangt hohe koordinative Fähigkeiten. ... Aber alleine das Gefühl, dass man so richtig durchgearbeitet wird, finde ich ganz toll. ... Es ist nicht nur die Kraft, die man braucht – vor allem am Anfang klettert man viel zu kraftaufwendig – später kann man mit der Technik viel ökonomischer klettern; die Körperbeherrschung und die Technik das lernt man erst mit der Zeit“. Es ist die Freude an der Bewegung, das spezielle Körpergefühl, was sie mit dem Klettern verbinde aber auch ein sehr starker Bezug zur Natur. Der Leistungsaspekt sei ihr nicht so wichtig.

„Ich bin nicht so übermäßig ehrgeizig; es muss mir Freude und Spaß machen, dass ich auf eine Sache extrem hintrainiere, dazu fehlt mir noch der nötige Biss. ... Natürlich freut man sich, wenn man etwas geschafft hat; das hebt auch das Selbstbewusstsein. Man ist stolz, aber nicht, weil man die Angst überwunden hat, sondern eher das man eine schwierige Stelle von der Kraft her durchgehalten hat. ... Für mich ist das **Alpinklettern** das, was mir am meisten Spaß macht, was mich am meisten fasziniert, weil die Routen länger sind und man ist viel mehr mit der Natur konfrontiert“. Beim Alpinklettern, betont sie, wäre der Erlebniswert viel höher, die Leistung stünde nicht so sehr im Vordergrund wie beim (normalen) Sportklettern. „Es ist eine ganz andere Herangehensweise; du musst dir eine Route selber erarbeiten; der Verlauf ist nicht immer klar ersichtlich – du musst dir überlegen, wo du einen Stand machst und wo die Route weiter führt. ... Man ist meistens zu zweit oder zu dritt in einer Seilschaft und man kann sich beim Führen abwechseln; du muss oft alleine Entscheidungen treffen und entwickelst deinen eigenen Kletterstil und du bekommst nicht ständig irgendwelche Zurufe von anderen, die dir sagen, wie du es richtig machen sollst. ... Es ist rundherum viel weniger los; man ist einfach mehr für sich in mitten der Natur und man wird nicht andauernd beobachtet, wie in den Klettergärten. ... Alpin zu klettern, ist für mich das Schönste was es gibt“. Vor allem in den längeren alpinen Routen erlebe sie manchmal Glücksgefühle; „da

könnte ich richtig abheben; da vergesse ich alles andere, gleich wie es mir geht, ob gut oder schlecht, da bin ich so im Klettern drinnen, dass ich alles andere ausblenden kann“. Diese Gefühle vergleicht sie mit dem **Floweffekt**. Aggressionen habe sie ganz selten beim Klettern: *„Ich glaube dazu bin ich zuwenig ehrgeizig – ich würde nie eine Stelle 15 Mal probieren und mich dann ärgern, wenn es nicht geht“.*

Das Sportklettern habe einen **hohen Stellenwert** in ihrem Leben. Das Klettern ist für sie mehr als nur ein Freizeitsport; sie betreibe es nicht leistungsmäßig; trainiere aber doch recht intensiv und regelmäßig. Neben Familie und Beruf leitet sie auch Sportkletterkurse für Kinder und für Frauen. Ihr Lebenspartner klettert ebenfalls; er ist Bergführer und berufsbedingt selten zuhause. *„Mit meinem Freund komme ich selten zum gemeinsamen Klettern, weil er viel unterwegs ist, aber im Urlaub gehen wir viel gemeinsam klettern. ... Ich habe vor einem Jahr zuerst die Übungsleiterausbildung und dann die Instruktorausbildung für Sportklettern gemacht. ... Das Unterrichten macht mir sehr viel Spaß, vor allem die Arbeit mit den Kindern ist eine spannende Herausforderung. ... Da das Klettern sehr zeitintensiv ist, ist es auch immer eine Frage, wie es sich mit der Betreuung der Kinder ausgeht, aber normalerweise schaue ich, dass ich zwei bis drei Mal die Woche zum Trainieren komme, aber ich habe da keinen Leistungsdruck; ich sehe mich eher als bessere Breitensportlerin“.* Ihre Ziele sind einerseits mehr Zeit für das Alpinklettern zu haben und andererseits eine moderate Leistungssteigerung im Sportkletterbereich. *„Mein Ziel ist es, dass ich in jedem Klettergebiet etwas klettern kann – zwischen 8+ die schwierigste und 7+ die leichteste Route – und das geht heuer schon sehr gut; das möchte ich erreichen, dass ich überall etwas in diesen Schwierigkeitsbereichen klettern kann und nicht das es heißt: 'Da brauchst du gar nicht mitkommen, da gibt es für dich nichts'“.*

Sina hält Sportklettern für eine **Risikosportart**. Sie konstatiert einen Kletterboom, der immer mehr Leute zum Klettern animiere, denen es aber an Kompetenz und an Bezug zur Natur fehle. *„Sportklettern ist 'in'; es ist eine Modesportart geworden und das bringt es mit sich, das immer mehr Leute kommen, die keinerlei Erfahrung haben und noch nie irgendwo in den Bergen waren. ... Sie haben keine Ahnung und glauben gleich loslegen zu können; viele habe zwar gutes Material, aber sie wissen nicht, wie man sich richtig verhält am Fels; sie sind nicht gut vorbereitet und viele*

sind obendrein unsportlich“. Sie sehe weniger die Gefahr eines bösen Sturzes als die Gefahr von Verletzungen wie Zerrungen und Bänderrisse. Als eine weitere Gefahrenquelle sehe sie den aufkommenden Stress durch Zeitdruck. Klettern sei zeitaufwendig – man könne es nicht wie beim Laufen vor der Haustür betreiben, meint sie. *„Zum Klettern braucht man mindestens eine Stunde bis man vor Ort ist und dann ist man noch nicht einmal angegurtet; man muss sich die Zeit nehmen und auch in einer guten psychischen Verfassung sein. ... Wenn man keine Zeit hat, dann rast man dort hin und ...; es ist dieser alltägliche Stress, der einem überall hin begleitet und der ist bei diesem Sport leider auch da“.* Sie sehe eindeutig im menschlichen Versagen die Gefahrenquelle; die objektiven, nicht beeinflussbaren Gefahrenkriterien seien ihrer Meinung nach minimal. *„Es liegt meistens am Menschen und nicht am Material. ... Das ein Stück Fels ausbricht, kommt ganz selten vor – natürlich wenn man viele Kletterer kennt, hört man, dass das leider auch vorkommen kann, aber es ist nicht der Hauptgrund, denn wenn man erfahren ist und genau schaut bzw. spürt ob das noch gutes, griffiges Material ist, kann man solche Überraschungen vermeiden“.* Generelle betrachte sie das Hallenklettern als weniger gefährlich als draußen am Fels.

Das Klettern ist für sie persönlich nicht gefährlich. Angst habe sie generell selten beim Klettern, aber *„sie ist schon auch immer wieder einmal da. ... Das hängt von meinem Selbstvertrauen und vom Sicherungspartner ab; denn wenn man sich auf den Sichernden voll verlassen kann, dann fühlt man sich sicherer und hat weniger Angst. ... Grundsätzlich habe ich beim Klettern im Klettergarten eher Angst als im alpinen Gelände. ... Weil man beim Alpinklettern unter seinem Leistungsniveau bleibt. ... Beim Sportklettern klettert man in seinem höchsten Schwierigkeitsgrad oft an seiner Leistungsgrenze und da ist dann einfach die Sturzgefahr größer“.*

Sportklettern ist für Sina eine Sportart, in der sich die männliche Hegemonie unserer Gesellschaft wider spiegele. Für sie ist die **männliche Dominanz auf mehreren Ebenen** unangenehm spürbar: *„Ich habe viele Jahre im Baugewerbe gearbeitet, aber so eine Diskriminierung wie im Klettersport habe ich noch nie erfahren. ... Ja, wirklich – es ist extrem! ... Egal ob im Büro, in der Administration oder beim Klettern selbst“.* Die Männer verhielten sich dermaßen ignorant, als wären die Frauen Menschen zweiter Klasse, sagt sie. *„Im Büro ist es schrecklich – sie lassen*

sich nichts von einer Frau sagen – und in der Halle ebenso. ... Sie sind sofort beleidigt, wenn einmal eine Frau in die Nähe ihrer Schwierigkeitsbereiche kommt. ... Die Männer glauben wirklich: Sie sind die Größten und die Besten und die Gescheitersten und nur sie kennen sich mit der Technik aus“. Die Frauen verhielten sich leider oft zu devot, ist sie der Auffassung, wodurch sich das hierarchische Gefälle noch stärker manifestiere. „Es liegt auch an den Frauen; wenn ich sehe, wie unterwürfig und zurückhaltend sie sich verhalten, da bekomme ich jedes Mal einen Anfall. ... Ich denke, die Frauen sollten sich mehr zusammenschließen und mehr Selbstbewusstsein entwickeln“. Sie erwähnt auch die Geschichte des Alpinismus, wo Frauen früher überhaupt von dieser Sportart ausgeschlossen waren und fügt hinzu: „Das könne man auch in so alten Bergführerfibeln nachlesen, wo geschrieben steht: `die Frau im Gebirge ist der Tod des Bergsports`. ... Ich habe den Eindruck: Die Männer verhalten sich wirklich oft so, als wäre Sportklettern die letzte männliche Bastion, die es gegen die Frauen zu verteidigen gelte und wo sie ihr Patriarchat voll ausleben können“. Sie sei keine radikale Feministin und normalerweise kehre sie diese Seite nicht hervor, betont sie. „Ich bin ja einiges vom Baugewerbe gewöhnt, aber das was ich hier erlebe, ist nicht mehr witzig. Ich bin in die HTL gegangen, ich hatte nie Probleme mit den Burschen; ich mag Männer und komme grundsätzlich auch gut mit ihnen aus, auch als Arbeitskollegen“.

Sie erlebe einen **geschlechtertrennenden Effekt** beim Sportklettern. Die Leistungen der Frauen fänden nicht die entsprechende Anerkennung und die Männer reagierten eher mit Skepsis und Ausschluss. „Ich verstehe es nicht, warum die Männer die Frauen beim Sportklettern nicht voll respektieren, wo es doch ein Faktum ist, dass die Frauen mindestens ebenso gut und geeignet für diesen Sport sind. ... Als Anfängerin hat man es überhaupt schwer; wie oft habe ich am Anfang gehört: 'Da brauchst du gar nicht mitkommen'; das wirst du von einer Frau nicht so schnell hören. ... Weil sie es uns Frauen nicht so zutrauen; weil sie befürchten, man sei zimperlich und könnte die Gruppe aufhalten. ... Das ist auch der Grund, warum sich Frauen zusammenschließen und als Frauenpartie gemeinsam klettern gehen; nicht weil sie nicht mit den Männern klettern wollen, sondern weil sie von vornherein von den Männern ausgeschlossen werden. ... Die Männer wollen keine Rücksicht nehmen; sie wollen unter ihres Gleichen bleiben; das ist ähnlich wie bei den Seglern“. Sie persönlich klettert viel und gerne mit Frauen zusammen. „ Wir sind

eine starke Frauenpartie; wir treffen uns regelmäßig zum Klettern und das ist wirklich sehr nett“.

Aus **anthropometrischer** Sicht gebe es Geschlechtsunterschiede wie Körpergröße und Gewicht, aber das habe nicht so einen großen Einfluss auf die Kletterleistung, meint sie, denn insgesamt hielten sich die Vorzüge der Frauen und Männern die Waage. Im Kletterstil sehe sie folgende Unterschiede: *„Die Männer klettern mehr mit Krafteinsatz; die Frauen setzen mehr Technik ein. ... Die Frauen würden sicher andere Routenverläufe setzen, wo die Reichweite nicht so entscheidend ist für die Schwierigkeit. ... Das ist auch fest in den Männerhänden – es gibt zwar schon einige Frauen die das machen – in der Halle ist das keine große Sache, aber draußen ist es schon sehr kraftraubend, eine Route einzubohren“*, erklärt sie. Viele der geschlechtsbezogenen Vorteile beruhen auf einem Vorurteil, wie sie aus ihrer Erfahrung aus der Arbeit mit Kindern berichtet. *„Bei den Buben wird meist im Vorhinein angenommen, dass sie gut klettern können. Das steckt so in den Köpfen der Eltern drinnen, aber in der Praxis erlebe ich die Mädchen als viel geschickter und teilweise auch mutiger; sie trauen sich mehr und sie haben mehr Vertrauen, wenn es darum geht, sich ins Seil zu setzen. ... Beim Sichern sind sie viel aufmerksamer und konzentrierter bei der Sache; sie kapieren die Zusammenhänge schneller. ... Das hängt nicht von der Konstitution ab, das hat mit unserer Sozialisationsgeschichte zu tun“*, erklärt sie. In der Kletterleistung an sich sehe sie jedoch keinen Unterschied zwischen gleichaltrigen Mädchen und Burschen.

Sportklettern sei für sie ein sehr leistungsorientierter Sport, wo beiderlei Geschlechter zu Spitzenleistungen fähig seien, wodurch es oft zu einem Konkurrenzverhalten käme. *„Ich glaube nicht, dass das Leistungsdenken bei den Männern stärker ausgeprägt ist, weil in den guten Bereichen sind die Frauen genauso leistungsorientiert und es gibt in Österreich einige sehr gute Kletterinnen, deren Leistungen durchaus mit denen der Kletterer vergleichbar sind, aber es sind halt nicht so viele, wie bei den Männern. ... Aber die Männer haben ein Problem damit, die Leistungen der Frauen anzuerkennen. ... Es besteht schon die Tendenz, die Leistungen der Frauen herunter zu spielen – nicht in allen Leistungsbereichen, aber vorwiegend bei den höheren Leistungsniveaus. ... Die Konkurrenz zwischen Männern und Frauen ist viel stärker als untereinander“*, ist sie der Auffassung, und

dass Neid eher zwischen den Gruppierungen als unter Einzelnen aufkäme. *„Auch lokal gesehen gibt es Rivalitäten – dass die Tiroler den besseren Ostösterreichern etwas neidig sind, weil die ziemlich aufgeholt haben, und teilweise sogar besser sind – da habe ich schon etliche böse Stimmen gehört“.*

Über die **Atmosphäre** in den Kletterhallen weiß sie folgendes zu berichten:

„Natürlich wird viel geschaut und jeder – ob Mann oder Frau – versucht Eindruck zu schinden. ... Die Burschen ziehen halt ihr Leiberl aus und wir Frauen schauen auch bewusst darauf, dass man für sich chic aussieht; jeder versucht sich vorteilhaft darzustellen“. Der Körperkult und die Selbstinszenierung sei bei beiderlei

Geschlecht gleich stark ausgeprägt: *„Es ist schon ein ausgeprägter*

Selbstdarstellungsdrang zu beobachten; das beschränkt sich nicht nur auf die

Männer, die Frauen sind da genauso eitel“. Auf das Klettern mit freiem Oberkörper

bei den Männern in der Halle angesprochen, meint sie: *„Das ist mir total egal – da*

fühle ich mich in keinerlei Weise gestört. ... Ich persönlich habe nicht den Drang,

Oben-ohne zu klettern; ich gefalle mir besser mit einem T-Shirt oder einem Top“.

Dass die Männer dominanter und lauter seien, führe sie unter anderem auf die

Mehrheit der Männer zurück. In den Hallen sehe sie die Geschlechtsverteilung

ziemlich ausgeglichen. Draußen am freien Fels schätzt sie den Anteil der Männer

höher ein. Im alpinen Bereich verschiebe sich das Verhältnis Frauen zu Männern

noch mehr in Richtung Männer.

Die Auswirkung des Sportkletterns auf ihren **Körper** beschreibt sie als sehr positiv.

„Ich habe immer schon viel Sport betrieben; vor dem Klettern habe ich

Halbmarathon trainiert; vom Muskelaufbau ist es noch einmal etwas ganz anderes,

da hat mir das Klettern am meisten gebracht. ... Ich bekomme schwer Muskeln und

durch das Klettern habe ich wenigstens ein bisschen Muskelansatz bekommen. ...

Nicht nur am Oberkörper – in den Händen und Fingern hatte ich immer schon sehr

viel Kraft – sondern der ganze Körper ist muskulöser geworden. ... Man bekommt

ein gutes Gefühl für seinen eigenen Körper; durch die Balance- und

Gleichgewichtssachen die beim Klettern relevant sind, entwickelt man auch für die

kleinen Muskelpartien eine Sensibilität“. Der Klettersport habe sich auch günstig auf

ihre Körperhaltung ausgewirkt, *„da sollte ich noch mehr für meine*

Rückenmuskulatur machen, dass die Schultern nicht so nach vorne kippen“, merkt

sie an. Der Kraftsport sage ihr aus mehreren Gründen mehr zu als der Ausdauersport. *„Mir gibt das Krafttraining mehr als diese monotonen Laufbewegungen; beim Klettern sind alle Muskeln in Bewegung und da fühle ich mich nachher so richtig wohl. ... Es ist auch besser für mich, für meinen Körper, weil beim Ausdauersport bin ich für mich zu dünn geworden, der Laufsport zerrt einem so aus, ich sah dann schon unweiblich aus; das war nicht mehr schön“*. Der Ausdauersport habe sie sehr männlich Aussehen lassen – *„meine Gesichtszüge sind so hart geworden und ich hatte weniger Busen“* – durch das Klettern sei sie kräftiger und fester geworden und sie sei mit ihrem jetzigen Aussehen zufriedener. *„Ich gefalle mir heute besser, denn ich sehe gerne weiblich aus, da zu stehe ich“*. Sie achte auch auf ihr Aussehen und es ist ihr nicht unwichtig, welchen Eindruck sie beim Klettern hinterlässt, merkt sie an.

Sie ist nicht übermäßig darauf bedacht ihren Körper zu schonen, achte aber schon darauf, dass sie sich nicht überfordere. *„Ich kenne meinen Körper gut und ich weiß genau, wenn es zuviel wird; im alpinen Gelände klettere ich ohnedies unter meiner Leistungsgrenze; in der Halle versuche ich eher an mein Leistungslimit zu gehen, aber bezüglich Überlastungsschäden habe ich keine Bedenken, dazu bin ich zu wenig ehrgeizig“*. Kleinere Verletzungen, wie Schürfwunden, habe sie immer wieder einmal, aber damit habe sie keine Probleme: *„Die Haut an den Händen wird ohnehin fester und die Verdickung an den Gelenken – das wird mit dem Massieren wieder ausgeglichen und heilt dann recht schnell ab“*. Sie habe sich einmal den Meniskus verletzt, weil sie von ihrer Arbeit überlastet war; *„da bin ich nach einem 12 Stundendienst noch klettern gegangen; das war dann einfach zu viel“*.

Sina beschreibt sich als **risikoscheu** und **mäßig leistungsorientiert**. Es fehle ihr an Selbstvertrauen und an Selbstsicherheit. Der Sicherheitsaspekt ist ihr in vielen Lebensbereichen wichtig. *„Ich bin prinzipiell kein risikofreudiger Mensch; im Sportbereich überhaupt nicht und auch nicht im Berufsleben. ... Ich habe schon viele verschiedene Jobs in meinem Leben probiert, wo man nicht viel verdiente und wo ich sicherlich einen anderen hätte machen können, wo ich mehr verdiente hätte und wo ich bessere Aufstiegschancen gehabt hätte. ... Ich probiere lieber, wie es anders gehen könnte, bevor ich etwas Neues mache, wo ich ein Risiko eingehe. ... Leistung ist mir in einer gewissen Weise schon wichtig; das man nicht dort stehen bleibt, wo man ist, das man Ziele hat und sich weiter entwickelt; aber ich bin sicher nicht so*

ehrgeizig, das ich auf ein Ziel extrem hintrainiere oder etwas um jeden Preis durchsetzen möchte. ... Ich möchte mich nicht überfordert fühlen, es muss für mich passen und mir Freude und Spaß machen – die Karrierefrau bin ich sicherlich nicht“. Angst im Leben habe sie wenig und wenn, dann nur bezüglich der Existenz, erklärt sie: „Angst im Leben habe ich eigentlich nur wegen des Geldes – das es sich finanziell nicht ausgeht aber es ist nicht so schlimm – ich denke mir dann immer, es wird sich schon irgendwie ausgehen“.

Das Sportklettern habe ihr **sehr viele positive Impulse** für ihr Leben gebracht. Im sozialen Bereich, auf der physischen Ebene sowie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung habe das Klettern viel bewirkt. *„Durch das Klettern hat sich mein Freundeskreis erweitert – ich habe über das Klettern wirklich sehr nette Menschen kennen gelernt; das habe ich noch in keiner Sportart so intensiv erlebt. ... Vor allem unsere Frauenpartie, die sich zusammen gefunden hat – das gemeinsame Klettern genieße ich sehr... Das Klettern ist eine Bereicherung für mein Leben, es hat viel Abwechslung in mein Leben gebracht; ohne dem Klettern wäre mein Leben sicher fader. ... Es ist eine spannende, reizvolle Anforderung, die mir beim Laufen gefehlt hat. ... Das Klettern ist auch vom Körperlichen her, die Sportart, die mir besser tut; ich fühle mich kräftiger und stärker – ob ich dadurch mehr Selbstvertrauen bekommen habe, weiß ich nicht. ... Vielleicht ein bisschen, da bin ich erst am entwickeln – ich weiß nicht genau ob es direkt auf das Klettern oder ob es auf den Freundeskreis zurück zuführen ist. ... Ich bin noch nicht so selbstbewusst, wie ich gerne wäre, aber ich lerne mich besser kennen; vom Körperlichen als auch vom Psychischen her – da habe ich sicherlich ein anderes Bewusstsein entwickelt. ... Man lernt sich in bestimmten Situationen besser einzuschätzen, vor allem dort, wo man intuitiv Entscheidungen treffen muss“.* Das Leistung beim Sportklettern so wichtig sei, hinterfragt sie kritisch. *„Der Vergleichsdruck, der beim Sportklettern so stark vorhanden ist, gibt einem schon auch zum Nachdenken. ... Ich frage mich oft, wie sehr man sich dadurch beeinflussen lässt? ... Ich habe gemerkt, dass es mir nicht egal ist, welchen Eindruck ich auf andere mache; das man versucht, gut dazustehen und dass die Beurteilung und die Anerkennung von außen eine wichtige Rolle spielen. ... Das ist auch mit ein Grund, warum ich lieber Alpinklettern gehe, weil da ist man mehr für sich“.* Die Rivalität und die Konkurrenz zwischen Frauen und Männern bei Sportklettern empfinde sie als sehr unangenehm und es sei

gewissermaßen ein Spiegel unserer Gesellschaft, meint sie. *„Die Konkurrenz zwischen den Geschlechtern ist wirklich unangenehm, wobei die Ausgrenzung von den Männern ausgeht, das habe ich in keiner anderen Sportart so extrem erlebt. ... Ich habe den Eindruck, die Männer wollen lieber unter sich bleiben. ... Durch das Klettern ist mir erst bewusst geworden, dass eine Diskriminierung zwischen Mann und Frau wirklich da ist. ... Da sind wir von einer Gleichberechtigung noch weit entfernt“.*

Sina ist mit ihrem Leben zufrieden. *„Das Klettern gibt mir ein körperliches Wohlfühl und auch ein bisschen Kraft und Stärke für das Leben. ... Es bringt mir **Lebenszufriedenheit**; das merke ich immer dann, wenn ich nicht zum Klettern komme, das mir etwas fehlt“.*

4.2 Interpretation

4.2.1.1 Erfassen der kletterspezifischen Fakten und des Zugangsmodus

Der Großteil der von mir interviewten Frauen betreibt den Klettersport länger als sechs Jahre. Nur zwei Frauen haben erst vor zwei beziehungsweise drei Jahren mit dem Sportklettern begonnen. Die Beweggründe für die Ausübung des Klettersports stellen sich unterschiedlich dar. Fast alle Frauen außer zwei (Stella und Berta) kommen aus einem sportlichen Umfeld und habe schon vor dem Sportklettern, verschiedene Sportarten mehr oder weniger intensiv betrieben. Die meisten sind über die Familie beziehungsweise über den Freundeskreis auf den Klettersport aufmerksam geworden. Zwei Frauen hatten darüber hinaus Informationen über das Sportklettern über die Medienberichterstattung erhalten. Eine Interviewpartnerin gab an, Sportklettern das erstmal live gesehen zu haben und so auf den Sport aufmerksam geworden zu sein. Der eigentlich **Anstoß** mit dem Sportklettern selber zu beginnen, erfolgte meistens über den Freund respektive über den Freundeskreis. Wobei bei drei Frauen ein großes Eigeninteresse vorhanden war und der Freund respektive der Freundeskreis erleichterte nur den Zugang zum Sportklettern. Nur eine Frau (Sarah) gab explizit an, nur wegen des Freundes mit dem Klettern begonnen zu haben. „... *ich glaube nicht, dass ich von alleine auf die Idee gekommen wäre, Klettern zu gehen, wenn nicht mein Freund...*“. Drei Frauen begannen aus reiner Eigeninitiative und bei zwei Frauen war der Einfluss der Familie maßgebend, um mit dem Sportklettern zu beginnen. Eine Frau sei über die Physiotherapie auf das Klettern gestoßen. Die Annahme, dass „*Frauen meist nur dem Freund zu liebe mitgehen*“ (vgl. WINKLER, 1989, S.141); wird durch die Angaben meiner Interviewpartnerinnen nicht bestätigt. Alle zeigen ein hohes Maß an Eigeninteresse, was sich auch in der Beständigkeit und Regelmäßigkeit des Trainingsaufwandes zeigt. Die Gründe warum sich die Frauen gerade von dieser Sportart angesprochen fühlen sind recht einheitlich. Bei fast allen Frauen ist der Bezug zu den Bergen, die Naturverbundenheit ein wesentliches Element. [(„Das, was uns am Klettern am meisten bereichert, sind die von der Natur vorgegebenen Bewegungen“). Marc Le Menestrel zit. von ZAK 1995, S. 189]. Alle Frauen trainieren zwar in der Halle betrachten aber das Klettern am freien Fels als die eigentliche Herausforderung, außer Stella, die aus therapeutischen Gründen mit dem Klettern begann und es in

ihrem Fall als Bouldern ausschließlich auf die Halle beschränkt. Für Bea lag ein zusätzlicher Reiz für das Sportklettern in der Risikosportart. Berta war auf der Suche nach einer sportlichen Betätigung, die auch im Freien betrieben werden konnte. Der Großteil der Frauen bevorzugt das Klettern in den Klettergärten. Zwei Frauen favorisieren das Alpinklettern. Einige Frauen erwähnten, dass sie die alpine Kletterei reizen würde; aber dass es ihnen als zu gefährlich erscheint.

Der **Stellenwert** des Kletterns ergibt sich aus der Funktion und Bedeutung, die diesem Sport zugeschrieben wird. Aus den Interviews lässt sich herauslesen, dass der Stellenwert des Kletterns im engen Zusammenhang mit dem Leistungsanspruch steht. Überall dort, wo sich die Bedeutung des Sportkletterns über die Leistung definiert, hat sich der Stellenwert des Kletterns im Leben der Frauen erhöht.

Bei vier der befragten Frauen (Anna, Bea, Stella und Kerstin) hat das Sportklettern eine „*sehr hohe*“ Priorität im Leben. Bei allen vier Frauen steht der Leistungsaspekt an oberster Stelle. Drei dieser Frauen klettern auf einem sehr hohen Leistungsniveau, das heißt, sie betrachten das Sportklettern primär als Leistungssport. Bei Kerstin, ehemalige Wettkampfsportlerin, hat sich der Leistungsaspekt seit ihrer aktiven Wettkampfzeit etwas reduziert, trotzdem ist der Stellenwert ungebrochen „sehr hoch“, da sie nach wie vor eine passionierte Kletterin ist. Außerdem ist sie hauptberuflich als Klettertrainerin tätig und hat somit Sportklettern zu ihrem Lebensinhalt gemacht. Für Stella hat das Klettern bzw. das Bouldern v.a. eine vital fördernde Funktion und obwohl der Gesundheitsaspekt an vorderster Stelle steht, ist der Leistungsaspekt bei ihr dennoch sehr stark ausgeprägt. Darüber hinaus hat das Bouldern für sie einen hohen Prestigewert und sie ist bereit, viel Zeit und Energie dafür zu opfern. Deshalb habe ich auch bei ihr den „sehr hohen“ Stellenwert, der der Bedeutung des Boulderns zukommt, angenommen. Die angeführten Frauen betreiben das Sportklettern allesamt sehr intensiv über einen langen Zeitraum von 8, 10 und 21 Jahren, außer Stella, die erst seit zwei Jahren diesen Sport ausübt. Bei allen spielt der sportliche Ehrgeiz eine entscheidende Rolle dafür, dass sie bereit sind, viel Zeit in diesen Sport zu investieren. Das durchschnittliche Trainingspensum liegt bei dreimal pro Woche. Das Klettern ist für Anna, Bea und Kerstin mehr als ein intensiv betriebener Freizeitsport. Auch wenn sie im herkömmlichen Sinne unter die

Kategorie bessere Breitensportlerinnen⁵⁰ fallen würden, heben sie sich doch durch den enormen Leistungseinsatz und den damit verbundenen Zeitaufwand, der diesem Sport eingeräumt wird von der durchschnittlichen Masse der Breitensportlerinnen ab. Ihr ganzes Privatleben ist dem Klettern gewidmet. Bei allen drei Frauen klettern die Lebenspartner ebenfalls, was sicher von großem Vorteil ist; bietet doch die meistens einseitig betriebene intensive Freizeitaktivität eines Partners oftmals den Konfliktstoff in der partnerschaftlichen Auseinandersetzung⁵¹. Somit können auch die Wochenenden und Urlaube uneingeschränkt gemeinsam zum Klettern im Outdoorbereich genutzt werden.

Ein weiteres Merkmal für den „*sehr hohen*“ Stellenwert, den das Klettern im Leben der Frauen einnimmt, ist die berufliche Situation. Kerstin konnte ihre Berufung zum Beruf machen; Anna arbeitet auf eigenen Wunsch halbtags und Bea nimmt eine Arbeitszeitverkürzung in Kauf, um mehr Zeit zum Klettern zu haben. Für Anna ist das Klettern wichtiger als ihre berufliche Karriere; für Bea ist das Klettern gleich wichtig wie ihr Beruf. Beide Frauen haben zusätzliche Sponsoren (Sportartikel- und Sportbekleidungshersteller). Alle drei Frauen identifizieren sich stark mit dem Klettersport. Das Sportklettern ist ein zentraler Bestandteil ihres Lebens und hat eine sehr hohe Priorität.

Bei vier Interviewpartnerinnen (Vanessa, Berta, Sarah und Sina) wird dem Klettern ein „*hoher*“ Stellenwert zugeschrieben. Auch hier ist der Leistungsaspekt bestimmend, mit Ausnahme von Sina, bei der die Leistungssteigerung nicht im Vordergrund steht; – „*dazu bin ich zu wenig ehrgeizig*“ – für sie ist Klettern primär eine Natursportart. Der Wert des Kletterns liegt für sie im Genuss langer alpiner Routen, wo Ausdauer und nicht isolierte Spitzenleistungen gefragt sind. Ebenso sind für sie Naturerleben, Freundschaften und Bergkameradschaft wesentliche Bedeutungsinhalte. Der „*hohe*“ Stellenwert ergibt sich bei ihr einerseits aus dem

⁵⁰ Die Gleichsetzung von „Freizeitsport“ und „Breitensport“ ist nicht unproblematisch, denn sportliche Aktivitäten in der Freizeit können auch leistungssportliche Aktivitäten umfassen, die eben nicht unter Breitensport herkömmlichen Sinne fallen (vgl. BURRMANN 2006, S. 175).

⁵¹ Die sozialen Ressourcen, wie Anregungen und Unterstützungsleistungen durch den Sozialpartner, die Familie aber auch durch den Trainer können auf das Sportengagement fördern, stabilisierend oder behindern wirken (BAUR & BURRMANN, 2008, S. 233).

Trainingsaufwand und andererseits aus ihrer beruflichen Tätigkeit als Klettertrainerin. Bei den anderen drei Frauen, die alle länger als sieben Jahre klettern, war der Leistungsanspruch (beim Klettern) nicht von Anfang an gegeben. Erst mit zunehmender Dauer und Intensität des Kletterns gewann der Leistungsaspekt mehr und mehr an Bedeutung. (Die Freude an der körperlichen Bewegung wird umso größer, je mehr ein Sportler gefordert und seine Leistungen maximiert werden, vgl.; (SCITOSKY, 1977, S. 34 f.). Für Sarah ging es zu Beginn nur um das Dabeisein; um den Spaß, die Geselligkeit und um die nette Stimmung - „*das Klettern war mir am Anfang überhaupt nicht wichtig; ich wollte nur dabei sein...*“. Berta hat erst über das Sportklettern ihren sportlichen Ehrgeiz entdeckt. Anfangs war es ihr nicht wichtig - heute ist es ihr nicht egal, „*was und wie ich etwas klettere*“. Den Leistungsanreiz beim Klettern sieht sie im vielschichtigen Anforderungsprofil. Sie bedauert, mehrmals im Interview, nicht schon früher mit diesem Sport begonnen zu haben; sie wäre gerne Leistungssportlerin und auch das Wettkampfklettern würde sie reizen.

Vanessa hatte mit dem Wettkampf (Leichtathletik) in anderen sportlichen Disziplinen immer ein Problem. Sie konnte sich nicht zum entscheidenden Zeitpunkt in Hochform bringen. Sport und Leistungsdruck im Sinne von Konkurrenzkampf sind ihr nicht gelegen. Erst über das Sportklettern habe sie einen anderen Maßstab für Leistung gefunden. „*Es ist der Wettkampf mit mir selber*“. Die Qualität der Leistung liegt in der „Eigenleistung“. „*Beim Klettern kann ich mich total gut steigern und viel mehr aus mir herausholen...*“. Der „hohe“ Stellenwert ergibt sich bei ihr ebenfalls aus der beruflichen Tätigkeit als Klettertrainerin. Das Klettern betreiben alle vier Frauen als mehr oder weniger intensiven Freizeitsport; die Urlaube werden teilweise zum Klettern genutzt bzw. sind als reine Kletterurlaube deklariert. Die Lebenspartner der vier Frauen sind ebenfalls Kletterer. Alle vier Frauen klettern auf einem relativ hohen Leistungsniveau und sie trainieren zusätzlich zum Outdoorklettern durchschnittlich zwei Mal pro Woche in der Halle. Wenn auch ihre Intentionen und Zielvorstellungen nicht die gleichen sind, so ist ihnen doch die Leistungssteigerung wichtig. Sarah möchte das Kletterniveau ihres Freundes erreichen; Berta sieht ihre Projektziele in einer „Rotpunkt“ Begehung verwirklicht; für Vanessa ist die Lust und Freude an der eigenen Leistung entscheidend und auch für Sina, die ein stabiles Leistungsniveau anstrebt, ist die Leistung im gewissem

Maße auch von Bedeutung. Im Leben aller dieser Frauen spielt Sportklettern eine relative wichtige Rolle.

Bei drei Frauen (Joni, Carla und Ulla) wird dem Stellenwert des Kletterns im Leben eine „*mittlere*“ Bedeutung zu gemessen. Sportklettern ist für diese drei Frauen neben anderen sportlichen Aktivitäten eine zusätzliche Freizeitbeschäftigung. Das heißt, sie widmen ihre Freizeit nicht ausschließlich dem Klettersport. Der Bezug zum Klettern ergibt sich aus der Naturverbundenheit. Sportklettern wird primär als Natursportart gesehen. Die Funktion des Kletterns liegt im Ausgleich, in der Erholung, am Spaß und an der Freude in der Natur. Das Klettern wird v.a. mit Freunden betrieben. Obwohl alle drei Frauen in Kletterhallen trainieren, geht es ihnen vorrangig um die Bewegung in der Natur, um die Kameradschaft und um die Bergverbundenheit. Der Leistungsaspekt steht nicht im Vordergrund. Ulla erwähnt, dass sie beim Klettern überhaupt keinen sportlichen Ehrgeiz habe. „*Es ist nicht die Sportart, wo ich etwas erreichen will*“. Für Joni ist die Bedeutung der Leistung beim Sportklettern schon relevant. Ihrer Meinung nach ist Sportklettern ein sehr leistungsorientierter Sport und man kann sich schwer dem Leistungsvergleich mit anderen entziehen. „... *natürlich entwickelt man einen gewissen Ehrgeiz, weil man sich leistungsmäßig gut vergleichen kann*“. Für Carla ist die Leistungskomponente beim Klettern ebenfalls präsent. Sie möchte sich aber gerade beim Klettern keinem Leistungsdruck aussetzen. „*Es soll Spaß und Freude machen und nicht in Leistung ausarten*“. Alle drei angeführten Frauen klettern auf einem mittleren Leistungsniveau. Die Bereitschaft zum Klettern ergibt sich aus der Gelegenheit und aus der zur Verfügung stehenden Zeit. Ihr durchschnittlicher Trainingsaufwand liegt bei ein Mal die Woche bei flexiblen Trainingszeiten. Im Leben dieser Frauen hat das Sportklettern nicht diese Priorität wie bei den zu vorgenannten Frauen.

4.2.1.2 Leistung über Alles

Das dem Sportklettern immanente Leistungsprinzip, ist bei den von mir interviewten Kletterinnen ein wesentliches Motiv für die Ausübung dieses Sportes. Gleich ob die Konkurrenz von außen kommt oder der Wettkampf in einem drinnen stattfindet, sportlicher Ehrgeiz ist, wie bei jeder anderen Sportart auch, die Grundvoraussetzung um Leistung zu erbringen. Im Unterschied zur Arbeitsleistung wird

die sportliche Leistung beim Klettern freiwillig erbracht. Das Leistungsverständnis beim Sportklettern steht in enger Verbindung zu den Idealen der Selbstverwirklichung, der Kreativität und der Selbstbestimmung. *„Nichtentfremdete Leistung“* ist der Schlüsselbegriff dazu, die Auffassung von Leistung der Sportkletterer zu verstehen“ (GÜLLICH, 1989, S. 95). *„Leisten können ohne leisten zu müssen“* (MÄRZ, 1989, S. 146) ist das implizite Leistungsprinzip beim Sportklettern. Ein weiteres Stichwort ist der Spaß. *„Ja, Leistung ist mir wichtig, aber es ist eine Leistung die mir Spaß macht, die ich aus eigenem Antrieb entwickle. Ich möchte nicht die Leistung erbringen müssen, um davon zu Leben“* (Bea). Anna, die ebenfalls eine passionierte Kletterin ist, möchte auch nicht ihren Unterhalt mit dem Klettern verdienen müssen.

Der Maßstab der Leistung orientiert sich nicht vornehmlich an der Konkurrenz mit anderen sondern an der persönlich erbachten „Eigenleistung“. Das Erleben der eigenen Leistung ist für die KletterInnen das „Entscheidende“. *„Es wird einem bewusst, das man in der Lage ist, Hindernisse und Schwierigkeiten zu überwinden und durchzuhalten, wenn es darauf ankommt* (LENK, 1985, S. 43). Eigenleistung macht frei: Selbstüberwindung, das Bewusstsein, eine schwierige Aufgabe bewältigt zu haben, vermittelt das Gefühl einer besonderen Handlungsfreiheit, eben weil man sich einer selbst gewählten Aufgabe verschrieben, diese eigenständig durchgeführt und durchgehalten oder aber ein achtbares Ergebnis erzielt hat.

Alle von mir befragten Frauen sehen ihre Fortschritte und Erfolge in der „Eigenleistung“ bestätigt - *„gerade beim Klettern,....könne man seine eigene Leistung gut überprüfen“*; *„...auch die kleinen Fortschritte geben dir einen enormen Auftrieb“*. Die Schwierigkeitsgrade und die Begehungsstile legen das Leistungsniveau fest; sie sind die Indikatoren für die eigene Leistung und machen den Vergleich nach außen möglich. Doch kann der Sinn der Leistung nie vollständig in ihr selber liegen. Das Klettern wird nicht um seiner selbst willen getan. *„Das Leistungsmotiv kann als ein Selbstbewertungs- system aufgefasst werden“* (Heckhausen zitiert nach LENK 1983, S. 29), zur Bestimmung von Handlungskompetenz und Lebenssinn.

Der Mensch in der fortgeschrittenen Moderne⁵² ist gezwungen, einen Maßstab für das eigene Leben in sich selbst zu suchen, dessen Glaubwürdigkeit sich aus dem Erleben von Authentizität in Übereinstimmung mit dem selbst gewählten Identitätsentwurf erschöpft. Der Körper und seine Leistungsfähigkeit dienen als Medium authentischer Identitätsgewinnung durch selbstinitiierte natürliche Erfahrungen, sei es in existentiellen Grenzsituationen oder durch extrem körperliche Anforderungen (vgl. (KOLB, 2008, S. 136)⁵³. Die so genannten Risiko- und Extremsportarten bieten beides. Intensive Körpererfahrungen und die Auseinandersetzung mit extremen Naturräumen, sowie die Genugtuung durch außerordentliche körperliche Strapazen in der Bewährungsprobe bestanden zu haben. Die AkteurInnen selbst bestimmen in einem „*Akt der Selbstermächtigung*“ (BETTE 2004, S. 32) welches Risiko sie bereit sind einzugehen. Das Wohl und Wehe hängt vollständig von der Qualität des eigenen Bewegungskönnens, von Mut und Leistungsbereitschaft sowie von den physischen und psychischen Ressourcen ab. Das Handlungsfeld ist eindeutig auf die Notwendigkeit reduziert; die Handlungsaktion beschränkt sich auf das „Hier und Jetzt“. Gelingt die Bewährung, so ist dies der Nachweis für die eigene Stärke und vermittelt ein Gefühl der „individuellen Handlungswirksamkeit“ (BETTE 2004, S. 32). Darüber hinaus ist auch die Anerkennung von außen ein entscheidender Faktor für die Selbstbestätigung. Der Wunsch und das Bedürfnis nach Anerkennung geht dem Bedürfnis nach Selbstverwirklichung⁵⁴ voraus. Die eigene Wertschätzung und Kompetenzerfahrung ist mit dem Bedürfnis nach Anerkennung, Prestige, Achtung, Ruhm und Macht verknüpft. Darauf gründet sich das Selbstwertgefühl eines Menschen. Sportklettern hat eine identitätsstiftende Wirkung, die sich über die Leistung definiert. Mit anderen Worten, beim Klettern – und zwar in all den verschiedenen Spielarten – geht es nicht primär um Leistung, sondern um Selbsterfahrung und Selbstverwirklichung. „Wir haben das Glück, einen Sport zu

⁵² Die fortgeschrittene Moderne bezeichnet einen gegenwärtigen gesellschaftlichen Zustand, in der vormals traditionell eingespurte und klar geführte biographische Ordnungsmuster, an denen sich die Menschen bislang orientierten, an Gültigkeit verloren haben, wodurch die Menschen sich mit vollkommen neuartigen Anforderungen zur Gestaltung ihres Lebens konfrontiert sehen (vgl. KOLB 2008, S. 131).

⁵³ Bereits im 18. Jahrhundert wurde im bürgerlichen Denken der „Körper als Ort des Natürlichen, Authentischen, Eigenen“ stilisiert und zu einem zentralen Medium des Widerstandes, als „letzter Hort der Selbstvergewisserung“ gegen die Zumutungen zivilisatorischer Veränderungen.

⁵⁴ Vgl. Bedürfnispyramide nach Maslow (GREENBERG & BARON, 1997, S. 145).

betreiben, der Individualität zulässt. Wir können uns freiwillig selbstaufgelegten Regeln unterwerfen, um uns mit anderen zu vergleichen, oder ganz einfach John Gills Empfehlung folgen: „*Hüte dich vor dem Sog des gegenwärtigen Klettertrends. Geh hinaus und probiere etwas Neues, sei ein Individuum und suche dir deinen eigenen Weg im Klettern*“ (Gills, zitiert nach ZAK & GSCHWENDTER, 1995, S.5). „Deine Leistungen im Klettern sind weit weniger bedeutend als das, was du in einem Entwicklungsprozess lernst – nicht was, sondern wie du etwas kletterst zählt“ (Lynn Hill zitiert nach ZAK & GSCHWENDTER, 1995, S. 11).

Leistung ist gefragt. Denn Leistung ist eine Form von Selbstverwirklichung. Und Leistung profiliert, bringt soziale Anerkennung und für manche auch Geld (GOEDEKE, 1991, S. 87). „Menschliches Verhalten ist niemals nur Handeln „an sich“, sondern immer zugleich für mich und für andere; es ist Selbst-Inszenierung, Darstellung – eben: „Präsentation“, die auf Erfolg als Anerkennung abzielt“ (WEISS, 1999, S. 135) Hierin unterscheiden sich extreme und risikoreiche Bewegungspraxen im Kern vom herkömmlichen Wettkampfsport, durch das Fehlen der Unkalkulierbarkeit in der Auseinandersetzung mit den Eigengesetzlichkeiten der Natur. Im Wettkampf gewinnt immer irgendjemand, das ist sicher. Wie aber risikoreiche Bewegungspraxen enden, das ist letztlich offen.

„Sportklettern ist Leistungssport. Wenngleich die eigene Leistung und das Verbessern der eigenen Fähigkeiten das Primäre sind, so setzt man sich doch in Relation zu anderen. Wann immer Du in eine schwierige Route einsteigst, kannst Du sicher sein, dass Dir bald viele kritische Blicke bei der Arbeit zusehen“ (HROVAT, 1987, S. 90).

Die folgende Aussage von Lynn Hill, bestätigt eindrucksvoll den Stellenwert und die zentrale Bedeutung der Leistung im Klettersport.

„Meine eigenen Begeisterung und meine Leistungen im Klettern sind nur eine Erweiterung der Erfahrungen, Leidenschaften und Vorstellungen anderer“ (zitiert von ZAK, 1995, S. 4). Das Zitat ist dem Vorwort des Buches „Rock Stars“ von Heinz Zak entnommen und kann stellvertreten als Kernaussage für viel namhafte und weniger berühmte KletterInnen verstanden werden.

4.2.1.3 Sportklettern – heute – Risikosport?

Der Leistungsaspekt steht in einem direkten Zusammenhang mit dem Sicherheitsaspekt. Der Klettersport, der sich immer mehr in die Klettergärten und in den Indoorbereich verlagert hat, hat viel an Sicherheit gewonnen und wird vordergründig vom Leistungsmotiv bestimmt. Während beim klassischen alpinen Klettern viele objektiven Gefahrenquellen kaum kontrollierbar sind, wird beim Sportklettern Risiko durch bestmögliche Absicherung reduziert. Mit der Risikoreduzierung geht die Orientierung an moderne sportliche Leistungsstandards einher. Der Aspekt der Sicherheit, der in den Kletterhallen noch mehr als im Outdoorbereich gegeben ist, macht diesen Sport auch für Frauen attraktiv. War der Alpinismus von Männern geprägt, so kann beim Sportklettern davon nicht mehr die Rede sein. Es geht weniger um Nervenkitzel und Abenteuer, als vielmehr um die sportliche Betätigung und den Leistungsvergleich. Im Gegensatz zum Höhenbergsteigen oder dem alpinen Felsklettern ist Sportklettern heute eine leistungsorientierte Trendsportart, die sowohl von Frauen als auch von Männern betrieben wird (vgl. NEUMANN, 1995, S. 7).

Dennoch ist das Sportklettern in gut gesicherten Klettergärten und auch in den Hallen nicht frei von jeder Gefahr (vgl. Kap. Risiko). Für die Mehrheit, der von mir befragten Kletterinnen ist Sportklettern eine **Risikosportart**. Für zwei Frauen (Ulla und Stella) ist es eine sehr riskante Sportart. Drei Frauen (Joni, Vanessa und Sarah) sind der Auffassung, dass nur das Alpinklettern eine Risikosportart darstellt. Alle befragten Frauen, mit Ausnahme von Sina bewerten das Alpinklettern als gefährlich bzw. als gefährlicher als das Klettern in den Klettergärten und im Indoorbereich. Für Sina ist das alpine Klettern deswegen weniger riskant, weil es ihr vertraut ist und weil sie im alpinen Gelände stets Routen wählt, die unter ihrem Leistungsniveau liegen. Das Klettern im Indoorbereich wird einheitlich als am wenigsten gefährlich gesehen. Diese Annahmen, decken sich auch mit der Literatur, wonach Sportklettern wie es heute in den Klettergärten und in den Kletterhallen betrieben wird nichts mehr mit dem Gefahrensport des Kletterns früherer Tage zu tun hat (vgl. Kap. Begriffsbestimmung).

Recht unterschiedlich fallen die Bewertungen der Risikozuschreibung aus. So sehen sechs Frauen im subjektiven Risiko, dem menschlichen Versagen die eigentliche

Gefahrenquelle. Die angeführten Gründe hierfür sind Erfahrungsmangel, Unachtsamkeit, Leichtsinn und Nachlässigkeit beim Sichern. Ulla, die den Klettersport insgesamt als sehr riskant einstuft („*viele unberechenbare Faktoren*“), sieht die Gefahr sowohl in den subjektiven als auch in den objektiven Kriterien gegeben. Vier Frauen bewerten das objektive Risiko höher als das Subjektive. Das heißt, die Gefahrquelle liegt in der natürlichen Umwelt und bleibt von daher ein unkontrollierbarer Faktor. Auffallend hierbei ist, dass alle vier Frauen ein sehr geringes Gefahrenempfinden in der Kletteraktion selbst verspüren. Es ist auch interessant, dass drei dieser Frauen (Anna, Bea und Kerstin), die alle eine langjährige Klettererfahrung haben und auf einem sehr hohen Schwierigkeitsniveau klettern dem menschlichen Fehlverhalten weniger Bedeutung zumessen als den objektiven Kriterien. Diese Frauen „*schließen das menschliche Versagen*“ a priori aus, weil das subjektive Gefahrenpotential, jene beeinflussbare Variable darstellt, die durch gewissenhaftes und angemessenes Verhalten wie die Durchführung von „*konsequenten Partnerchecks*“ minimiert werden kann, wodurch ein minimales objektives Restrisiko übrig bleibt. Das verdeutlicht, wie mit zunehmender Klettererfahrung das Sicherheitsbewusstsein steigt. Das Vertrauen in das eigene Können, in das Material und in die SicherungspartnerIn macht das Klettern an der Leistungsgrenze erst möglich. „*Wenn ich mich da nicht sicher fühlen würde und mit meiner Konzentration nicht vollständig beim Klettern wäre, könnte ich nicht diese Leistungen erbringen*“. „*Wenn ich von Jemanden gesichert werde, auf den ich mich nicht 100%-ig verlassen kann, dann bewege ich mich weit unter meine Leistungsgrenze*“.

Weitere vier Frauen (Vanessa, Berta, Sarah und Sina) haben ebenfalls ein geringes subjektives Gefahrenempfinden während des Kletterns. Bei drei Frauen (Carla, Ulla und Stella) ist das Gefahrenbewusstsein sehr hoch; es sind jene Frauen die den Klettersport entweder als riskante oder als sehr riskante Sportart einstufen. Das heißt, sie erleben das Klettern für sich persönlich als gefährlich. Alle drei Frauen geben an, beim Klettern sehr vorsichtig zu sein, stets unter der persönlichen Leistungsgrenze zu bleiben und kein Risiko einzugehen. Die Unsicherheit ergibt sich aus dem fehlenden Vertrauen in das Material und aus dem mangelnden Vertrauen in die eigene Leistung. **Selbst- und Fremdvertrauen** sind wesentliche psychologische Aspekte beim Klettern (vgl. WINKLER 1989) – „*es geht um Vertrauen und Zutrauen*“, meint Joni. Vor allem im Anfängerstadium ist die Frage des Vertrauens sehr wichtig.

Dennoch wird dieser Aspekt in der Literatur wenig beachtet; und wenn, dann vorwiegend im Zusammenhang von Klettern als Schulsport und im erlebnispädagogischen Bereich. Lena Reichmann konnte die Bedeutsamkeit von Vertrauen (in das Material und in die PartnerIn) in ihrer Studie zur Erstellung eines gewichteten psychosozialen Anforderungsprofils für die Sportart Klettern nachweisen, wonach der hohe Stellenwert des Faktors Vertrauen, vor dem Hintergrund des Gefahrenpotentials, das mit der Höhe im Sportklettern einhergeht, begründet wird. *„Ich denke, dass gerade die Vertrauensebene bei Anfängern extrem wichtig ist, damit man gleich einen gesunden Einstieg hat. Bei Fortgeschrittenen, wo man die Leute kennt, oder wo man einfach weiß, was Standard ist, muss man sich das nicht mehr so erarbeiten.....“* (REICHMANN 2004, S. 64).

Aus den Interviews kommt deutlich heraus, dass alle meine Probandinnen ein **ausgeprägtes Sicherheitsbewusstsein** haben, der Sicherheitsaspekt ist für sie von zentraler Bedeutung beim Klettern. Die folgende häufig getroffene Aussage - *„ich klettere nur mit Leuten zusammen, die ich gut kenne und wo ich weiß, dass ich mich 100%-ig auf sie verlassen kann“* – lässt erkennen, dass die Sicherheit und die Verlässlichkeit in die SicherungspartnerIn sowie das Klettern im gut gesichertem Gelände für alle Grundregeln beim Klettern sind. Dass Frauen ein größeres Sicherheitsbedürfnis haben als Männer und riskante Situationen eher meiden, wird auch in der Literatur bestätigt (vgl. WINKLER 1989; WABNIG 1996).

Im sportwissenschaftlichen Diskurs ist die Frage nach der Geschlechtstypik ein zentrales Thema. Geschlecht ist jenes Kriterium, welches über Alter und Schichtzugehörigkeit hinaus das unterschiedliche Sportverhalten mitbestimmt (MRAZEK 2006, S. 78). Die unterschiedlichen Bewegungspraxen von Männern und Frauen, sowie Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten lassen sich aber nicht alleine auf die biologische Ebene reduzieren. Sowohl biologisches als auch soziales Geschlecht manifestiert sich primär am Körper. Das Geschlecht als soziale Kategorie bildet ein grundlegendes Merkmal menschlicher Gesellschaften, das die Entwicklung von Individuen ebenso nachhaltig beeinflusst wie soziale Interaktionen und Strukturen. Zur Erklärung verschiedener geschlechtstypischer Phänomene ist daher die Differenzierung zwischen Sex und Gender und die gegenseitige Wechselwirkung dieser biologischen und sozialen Faktoren zu berücksichtigen.

Analyse der Sportartenpräferenzen verweisen auf einen deutlichen geschlechtsspezifischen Bezug. Demnach bevorzugen Mädchen und Frauen eher Individual-, ästhetisch-kompositorische Sportarten sowie gesundheitsförderlichen Sport. Burschen und Männer präferieren demgegenüber kampfbetonten Sport und Sportspiele. Die unterschiedlichen Beweggründe und Ziele des Sporttreibens von Männern und Frauen sowie die unterschiedlichen Erwartungen an beide Geschlechter haben sozial determinierte Ursachen (ALFERMANN, 2006, S. 69).

4.2.1.4 Zur Rolle der Frau beim Klettern

Von allen Interviewpartnerinnen war heraus zu hören, dass Sportklettern gegenwärtig eine Sportart für beiderlei Geschlechter ist und dass es für sie als Frau von daher keine Hürden oder Bedenken gab mit diesem Sport zu beginnen. Die Frage in wie weit Sportklettern eine **männlich dominierte Sportart** ist, bezog sich einerseits auf die geschlechtliche Partizipation (Quote), auf die psychische und physische Eignung sowie auf geschlechtsstereotype Rollen- und Erwartungshaltungen im gesellschaftlichen Konnex. Fast alle von mir befragten Frauen haben diese Frage zunächst auf die **Geschlechtsverteilung** im In- und Outdoorbereich bezogen. Über den Frauenanteil beim Sportklettern wurden recht einheitliche Aussagen getroffen, die sich auch mit den Angaben in der Literatur decken. Demnach konstatieren alle elf interviewten Frauen einen allgemeinen Anstieg von Frauen im Klettersport, wengleich der Männeranteil insgesamt von allen als etwas höher eingestuft wird. Die Tendenz zu mehr Frauen im Klettersport wird mit dem vielfältigen Kursangebot und dem Hallentrend erklärt; vgl. (KRAINZ, 2008, S. 159). Alle Frauen geben an, dass vorwiegend in den Kletterhallen die Frauenquote relativ hoch sei; hierbei sind vier Frauen der Auffassung, dass im Indoorbereich das Verhältnis Frauen zu Männern ausgeglichen sei; aber dass im Outdoorbereich die Männer nach wie vor überwiegen. Alle vertreten die Meinung, dass die Frauen heute beim Sportklettern stärker vertreten sind als früher und dass sich der Frauenanteil auch in Zukunft noch erhöhen werde.

Nach Betrachtung der quantitativen Unterschiede komme ich jetzt zu den **qualitativen Unterschieden**⁵⁵; dem unterschiedlichen Bewegungsverhalten von Männern und Frauen. Wie erleben die Frauen das Sportklettern aus sportlicher Sicht und welche körperlichen Anforderungen erfasst es? Für alle Interviewpartnerinnen liegt die **Faszination** des Kletterns in der Komplexität des Anforderungsprofils. Wobei alle Frauen dies auf die spezielle Bewegungsanforderung, bei der der gesamte Körper beansprucht wird; auf das Bewegungsprofil mit hohen sensitiv-kinästhetischen Anforderungen und den vielseitigen und abwechslungsreichen Bewegungsabläufen; sowie auf die körperlich-geistige Herausforderung beziehen. Auffallend war, dass für acht Frauen an erste Stelle der spezifische Reiz des Kletterns in der **ganzkörperlichen Bewegungsanforderung** liegt - „*vom Kopf bis zu den Zehen; bis in die kleinste Fingerspitze*“ – werden alle Muskeln beansprucht. Genannt werden das spezielle Körpergefühl, wenn („*alle Muskeln in Bewegung sind; da fühle man sich nachher so richtig wohl*“; „... wenn man so richtig *durchgearbeitet wird*“), der Krafteinsatz („*der jeden Körperteil erfasst*“, „...und die *Energie die man dabei freisetzt*“), die Körperbeherrschung („*das Halten der Körperspannung*“), und die dosierten kraftvollen Bewegungen. Das spezifischen Bewegungsprofil ist ein weiterer Anreiz für das Klettern, wobei hier von allen Frauen die Kombination aus Kraft und Technik hervor gehoben wird sowie die hohe Anforderung in der Präzision der Bewegungen. Darüber hinaus fühlen sich die Frauen von der „*einzigartigen Bewegungsvielfalt*“, von den „*akrobatischen Bewegungen*“, vom „*Balancegefühl*“ und von den hohen „*koordinativen Fähigkeiten*“, die diese Sportart fordern, angesprochen. Neben dem motorischen Anforderungsprofil ist das Klettern für 60% der befragten Kletterinnen auch von seinen psychischen Anforderungen her interessant, da „...*der ganze Körper mit allen seinen Sinnen...*“, gefordert wird. Selbstvertrauen und Angstbewältigung sind die am häufigsten genannten Komponenten. Das Abschalten vom Alltag und sich in der Bewegung spüren (Körpergefühl), die Fokussierung der Aufmerksamkeit, Bewegungskreativität, Ausdauer und Durchhaltevermögen zu

55 Die geschlechtsbezogene Sportpartizipation in männerdominierten Sportarten unterscheidet sich zwar immer noch im Bezug auf einige quantitative und qualitative Aspekte, es zeigen sich aber auch Tendenzen zur Angleichung (vgl. BURRMANN 2006, S. 184).

entwickeln sind ebenfalls wichtige Motive, die diesem Sport für die Frauen interessant machen.

Für Anna, Bea und Kerstin ist das Klettern gleichermaßen eine **körperlich-geistige** Herausforderung. Das Klettern in seiner Perfektion findet in einem intensiven Zusammenspiel von Körper und Geist⁵⁶ statt, was den spezifischen Reiz und die Faszination dieses Sports für diese Frauen ausmacht. Entscheidend ist nicht „was“ sondern „wie“ (Begehungsstil) geklettert wird⁵⁷. Für alle drei Frauen spielt die Konzentration und die Aufmerksamkeitsfokussierung beim Klettern eine wesentliche Rolle. „*Selbstvertrauen und die volle Konzentration auf die Sache*“ sind für Anna die entscheidenden Aspekte beim Klettern. Die Konzentration ermöglicht ein kraftsparendes Klettern an der persönlichen Leistungsgrenze. Vor allem in den höheren Schwierigkeitsgraden sind exakte Bewegungsschärfe und strategische Fähigkeiten notwendig um seinen Handlungsplan über die gesamte Route konsequent umzusetzen (Hepp 2004). Die Konzentration - „*der Fokus ist so auf die Sache gerichtet ist, sodass du rundherum alles vergisst*“ (Bea) - hilft störenden Gedanken auszublenden und hat somit auch einen angstreduzierenden Effekt (vgl. REICHMANN 2004, S. 66; 90).

4.2.1.5 Körperliche Eignung

Alle, von mir interviewten Frauen, sind der Auffassung, dass sich Frauen für diesen Sport **mindestens ebenso gut** eignen wie Männer aber das es Unterschiede im Bewegungshandeln⁵⁸ gibt. Wie schon oben erwähnt, ist Klettern eine so komplexe Tätigkeit, bei der nicht nur Kraft und Mut entscheidend sind um das „Gesamterlebnis“ Klettern zu erfahren. Wie auch mehrfach in der Literatur

⁵⁶ „Beim Klettern scheint die Idealvorstellung, die Kombination aus Körper und Geist in perfekter Harmonie verwirklicht zu sein“ (Güllich zitiert nach HEPP, 1993, S. 12).

⁵⁷ Das Sportklettern unterscheidet sich von anderen Sportarten unter anderem aufgrund seiner ästhetischen Komponente. Nicht der gekletterte Schwierigkeitsgrad gibt Aufschluss über die erbrachte Leistung, es ist vielmehr die geistige Einstellung und die Zielsetzung über das „Wie“ eine Route geklettert wird von Bedeutung (W. GÜLLICH; A. KUBIN 1986, S. 9).

⁵⁸ Bähr (2005) verweist in ihrer Studie zum Sportklettern, dass sportbezogenes Bewegungshandeln nicht immer als geschlechtstypische identifiziert werden kann. Sie folgert, dass sich Männer und Frauen in ihrem Bewegungsverhalten zumindest beim Klettersport nicht voneinander unterscheiden (KLEINDIENST - CACHAY & HECKENMEYR, 2006, S. 115).

beschrieben, wird – irrtümlicherweise von vielen KletterInnen und auch nicht KletterInnen angenommen, dass Klettern eine Frage von genügend Kraft sei. *„Spätestens dann, wenn man sieht, wie ein zartes leichtgewichtiges Mädchen schwierige Touren scheinbar mühelos hinaufspaziert, während ein Muskelprotz nicht vom Boden abhebt, wird einem klar das Kraft nicht alles sein kann, dass Technik gleich wichtig ist“* (HEPP, GÜLLICH, & HEIDORN, 1992, S. 23).

Aus **anthropometrischer** Sicht ergeben sich geschlechtsspezifische Unterschiede im Bewegungsverhalten, die von allen Interviewten recht einheitlich bewertet werden und im Kletterstil ihren Niederschlag finden. Als wesentliche Unterscheidungsmerkmale werden Körpergröße und Kraftvorteil bei den Männern; geringeres Gewicht und Gelenkigkeit, sowie ein bessere Bewegungsgefühl als Vorteil bei den Frauen angegeben. Alle Frauen sind der Meinung, dass der **Kraftvorteil** bei den Männern mit der ausgefeilteren **Technik** bei den Frauen kompensiert werde. Auf dieses Unterscheidungsmerkmal, welches schon bei jugendlichen KletterInnen zu beobachten ist, wird mehrfach in der Literatur hingewiesen. Ute Dithmar, die Sportklettern in erlebnispädagogisch Projekten anleitet, merkt hierzu an: *„Mädchen klettern im Gegensatz zu Jungen weniger kraftorientiert und sind somit stärker auf technisch orientierte Lösungen angewiesen. Nicht selten resultiert daraus eine bessere Dialogfähigkeit mit dem Fels und eine Überlegenheit gegenüber den Jungen“* (DITHMAR, 1995 a, S. 42).

Fünf Frauen sehen Männer und Frauen **gleich geeignet** („talentiert“) für den Klettersport; die Vorteile wie Körpergröße und Kraft bei den Männern würden sich gegenüber der Vorteile der Frauen, wie Gewicht und bessere Beweglichkeit relativieren. *„Nicht Kraft und Muskelstärke sind entscheidend, sondern wie gut ich mich bewegen kann, wie gut ich meinen Körper unter Kontrolle habe und wie gut ich mich an den Fels anpassen kann“* (Ulla). Zwei Frauen (Kerstin und Sarah) sehen die Frauen *„in besonderen Maße für diesen Sport geeignet“*. Die angeführten Vorteile bei den Frauen wie Gewicht, Beweglichkeit, sowie die kleineren Hände und Füße würden gegenüber dem Kraftvorteil der Männer überwiegen. Als weitere Vorzüge bei den Frauen werden das bessere Bewegungsgefühl (*„und Gleichgewichtssinn, da sind die Frauen geschickter“*), Kreativität, die bessere Technik (*„ökonomischer und kraftsparender“*) und das höhere Sicherheitsdenken angeführt.

Für zwei Frauen (Anna und Bea) ist die **höhere Maximalkraft** bei Männern entscheidend dafür, dass sie einen geringfügig größeren Vorteil bei Männern sehen. Bei zwei weiteren Frauen sind die physiogenen Parameter nicht entscheidend über die bessere Eignung von Männern oder Frauen für das Sportklettern, sondern viel mehr sozialisationsbedingte Verhaltenseigenschaften wie Mut, Zutrauen und Risiko- und Leistungsbereitschaft. (*„Das hängt nicht von der Konstitution ab sondern hat mit unserer Sozialisationsgeschichte zu tun und viele geschlechtsbezogene Vorzüge beruhen auf einem Vorurteil“*).

Wenn auch die Kraft, wie aus allen Interviews hervorgeht, nicht das entscheidende Kriterium beim Klettern ist, so prägt sie doch den Kletterstil. Alle Frauen empfinden den **Kletterstil** der Frauen als ästhetischer und dynamischer. *„Es ist viel schöner einer Frau zuzuschauen, die Bewegungen sind graziler und fließender, die Technik und das Bewegungsrepertoire sind variantenreicher“*. Der Kletterstil der Männer wird als kraftbetont und „kantiger“ (*„die Männer klettern alles so lange es geht mit purer Kraft und ziehen sich mit Klimmzügen hoch“*) beschrieben. (Anm.: wengleich Sportklettern als Risikosportart und aus der Geschichte des Alpinismus hergeleitet als typisch männliche Sportart etikettiert ist, so kristallisiert sich im „femininen“ Kletterstil doch eine „Nische der Ästhetisierung“ heraus.)

Die **Geschlechterpräferenzen** bezüglich der KletterpartnerInnen sind recht ausgewogen. Vier Frauen klettern fast ausschließlich nur mit Männern zusammen. Dies wird zum Einen damit begründet, dass es den Frauen an intrinsischer Motivation fehle, dass Männer mobiler unkomplizierter und flexibler seien und zum Anderen mit dem niedrigeren Leistungsniveau und der größeren Konkurrenz bei den Frauen. Joni würde es sehr begrüßen, wenn sich mehr Frauen für das Klettern begeistern könnten – *„ich freue mich immer irrsinnig, wenn Freundinnen mit dabei sind“* - aber sie hat die Erfahrung gemacht, dass es leichter ist, sich mit den Männern zu organisieren. Vier weitere Interviewte bevorzugen Frauen als Kletterpartnerinnen. Zwei Frauen (Vanessa und Sina) trainieren in der gleichen *„Frauenclique“* zusammen, mit der sie viel Power und Spaß verbinden. Eine Frau (Ulla) sieht den Vorteil im geringen Gewichtsunterschied. Stella, die das Bouldern meist für sich alleine betreibt, fühlt sich unter Frauen wohler, sie habe hierbei weniger Stress und Konkurrenzdruck. Für drei Frauen (Anna, Bea und Kerstin) ist es nicht entscheidend;

Anna und Bea „*genießen das Training in der Frauenclique*“, klettern aber genauso gerne und häufig mit Männern zusammen.

Dennoch betrachtet die Mehrheit der interviewten Frauen Sportklettern in unterschiedlicher **Akzentuierung als Männerdomäne**. Die Zuordnung lässt sich allerdings nicht trennscharf rekonstruieren, da die erfassten Stellungnahmen aus den unterschiedlichen Perspektiven der Kletterinnen recht divergent ausfielen. Bei vier bzw. fünf Frauen fällt die Bewertung hierzu ziemlich eindeutig aus; für sie ist der Klettersport (in seiner Gesamtausprägung) nach wie vor eine stark männlich definierte Sportart, die von einer männlichen Hegemonie geprägt ist und in der sich Konventionen und tradierte Rollenmuster hartnäckig halten. Sportklettern wird als **typisch männliche** Sportart gesehen, die vornehmlich von Männern betrieben wird, in der die Frauen „*meist nur als Anfang*“ mit dabei sind und die in ihrer Anforderungsstruktur den traditionell männlichen Geschlechterstereotyp, wie Kraft, Mut, Risikobereitschaft und Leistungseinsatz, entspricht.

Ein Sport, der den männlichen Habitus verkörpert und von daher die Männer mehr „*anspricht*“. Für Stella ist das Geschlechterschemata⁵⁹ bestimmend dafür, dass Frauen andere Präferenzen als Männer im Sport haben. „*Frauen suchen im Sport nicht unbedingt den Nervenkitzel, sondern sie wollen Entspannung, etwas für die Gesundheit und für die Figur tun; sie wollen sich nicht verletzen und keine Kratzer abbekommen und auch das Krafttraining ist nicht gerade eine Frauensache*“. Carla ist ähnlicher Auffassung; für sie lässt sich Sportklettern nicht mit einem auf Äußerlichkeiten ausgerichteten Weiblichkeitsbild, das auf Unversehrtheit und Schonung des Körpers bedacht ist, vereinen. Dass Frauen andere Motive um sich sportlich zu betätigen haben als Männer, zumeist sind es „körperlich-ästhetische“ oder „gesundheitliche“ Gründe, geht aus der sportwissenschaftlichen Literatur deutlich hervor. Den Frauen fehle es an Risikobereitschaft und Leistungswille. Männer sind „*forscher und flexibler*“ meint Joni. Der Klettersport korrespondiere ihrer Auffassung nach mit einem männlichen Gesellschaftsbild, wonach die Männer eine „*höhere Mobilität*“ aufwiesen. Kerstin merkt ebenfalls an, dass

⁵⁹ Geschlechterschemata bezeichnet die schematische Denkkonstruktion, wonach die biologische Geschlechtsidentität auch durch psychologisch und sozial determinierte Geschlechterrollenzuschreibung definiert wird. Männer und Frauen werden mit unterschiedlichen geschlechtsstereotypen Rollenerwartungen konfrontiert und handeln gemäß dieser sozial vermittelten Konstruktionen und Erwartungen (ALFERMANN, 2006, S. 70).

Risikobereitschaft und eine höhere Flexibilität in der Mentalität des Mannes liegen. In der Literatur wird Risikobereitschaft⁶⁰ nicht nur als habituelle Eigenschaft angenommen, denn schon im Jugendalter lassen sich geschlechtsspezifische Unterschiede⁶¹ nachweisen (Raithel 2005; vgl. MRAZEK, 2006, S. 81). Die Frauen konnten des Öfteren beobachten, dass Männer gerne die Rolle des „*starken, führenden Mannes*“ übernehmen, („*die Männer sind meistens im Vorstieg und zeigen der Frau, wie sie es machen soll*“) und dass sich Frauen in eine „*schwache*“, „*hilfsbedürftige*“ Position begeben. Sina bewertet Sportklettern als „Männerdomäne“, als ein System in dem sich die Geschlechterhierarchie manifestiere und das die hegemoniale Männlichkeit ständig (re-) produziert. Sie ortet Mechanismen der Ausgrenzung, Abwehr und Diskriminierung⁶², die auf struktureller, institutioneller und auf sozialer Ebene unangenehm spürbar sind. Der geschlechtertrennende Effekt ist für sie beim Sportklettern offensichtlich, wonach die Männer mit Skepsis und Ausschluss reagieren („*die Männer bleiben lieber unter ihres Gleichen*“) und Frauen mit Vorurteilen zu kämpfen haben. Sie kritisierte nicht nur das patriarchale Verhalten der Männer sondern auch die devote Haltung der Frauen. Auch Kerstin ist der Meinung, dass die „*Frauen für ihr Dasein in gewisser Weise selbst verantwortlich sind*“. Alle fünf Frauen sehen sich mit **tradierten Rollenbildern** die mit männlichen und weiblichen Verhaltensnormen assoziiert werden, beim Klettern konfrontiert. Für sie hat das Sportklettern einen sozialisationsbedingten geschlechtertrennenden Effekt, der die Stereotypisierung in typisch- männliche und weibliche Verhaltenseigenschaften verstärkt und somit das soziale Konstrukt der Zweigeschlechtlichkeit perpetuiert. Die Aussagen der Interviews verdeutlichen, dass die Kletterinnen selbst an der Konstruktion als auch an der Dekonstruktion von Geschlecht in traditionellen Männersportarten beteiligt sind. Indem sie sich in ihren Argumentationen auf ein starres bipolares System von Männlichkeit und Weiblichkeit beziehen, werden bewusst oder unbewusst

⁶⁰ Der Begriff Risikobereitschaft bezieht sich nicht nur auf das Aufsuchen gefährlicher Situationen.

⁶¹ Der höhere Testosteronspiegel im Blut ist eine Erklärung (vgl. NEUMANN & GODDARD, 1995, S. 220), der Sozialisationseffekt die Andere (vgl. ROSE 1991).

⁶² Das Eindringen von Frauen in klassische Männerdomänen stellt diese selbst in Frage und gefährdet bisher klar umrissene Räume zur sozialen Herstellung von Männlichkeit. (KLEINDIENST - CACHAY & HECKENMEYR, 2006, S. 114). Vor allem in der angloamerikanischen Forschung wird die Institutionalisierung von Sport als machtvolle Reproduktionsstätte traditioneller männlicher Stereotype diskutiert (Dunning 2003; Messner 1994); (HARTMANN - TEWS, 2006, S. 50).

Genderismen weiter getragen. So wird ein dem (Risiko-)Sport inhärenter Androzentrismus, mit dem „der Mann“ als Norm definiert wird, übernommen und Frauen unter einem defizitären Blickwinkel („den Frauen fehle es ...“) genderspezifisch abgewertet. Den Aussagen der Interviews folgend werden die Männer als mutiger, leistungsbereiter und als unkomplizierter beschrieben und Frauen in Bezug auf ihre sportbezogenen Eigenschaften den Männern als unterlegen dargestellt. Zum Anderen kann aber auch die Teilnahme von Frauen in typischen Männersportarten eine Überschreitung der traditionellen Geschlechtergrenzen bedeuten. Indem sie sich für eine nicht typisch weibliche Sportart entscheiden, handeln sie entgegen genderspezifischer Normen.

Mit dem „Frau-Sein“ im Klettersport gehen noch andere Zuschreibungen einher. Frauen sind in traditionell männlich geprägten Sportarten in einer exponierten Position und werden dadurch gerne als Sexualobjekte von ihren männlichen Kollegen wahrgenommen. Zwei Frauen (Ulla und Stella) geben an, diesbezüglich unangenehme, negative Erfahrungen im Umgang mit dem anderen Geschlecht gemacht zu haben. Die Atmosphäre in manchen Kletterhallen wird als „sexuell aufgeheizt“ empfunden, die von einem ausgeprägten Körperkult und Geltungsdrang bei den Männern bestimmt wird. Die Erlebnisse der Betroffenen in diesem Kontext reichen von „plumper Anmache“, sexistischen Sprüchen bis zu Hilfestellungen, die nahe an der „Abgrabschgrenze“ liegen. Die Frauen fühlen sich auch durch das „aufdringliche Imponiergehabe“ der Männer belästigt.

Drei Frauen liegen mit ihrer Meinung im **abgeschwächten Bereich** mit „nicht unbedingt“, „ein bisschen vielleicht“ und „heute nicht mehr“. Für sie ist Sportklettern zwar eine männlich geprägt Sportart aber die Strukturen sind aufgebrochen und Veränderungen von Gender-Normen zeichnen sich ab. Das Vordringen der Frauen in diese Sportart kann als Anfang der allmählichen Auflösung gesellschaftlich akzeptierter Geschlechtergrenzen verstanden werden. Obwohl tradierte Rollenmuster sowohl bei Frauen als auch Männern zu beobachten sind und der männliche Einfluss (Bewertung und Erschließung neuer Routen) nach wie vor spürbar ist, bewerten diese Frauen den Klettersport „frei von einer Ideologie der Diskriminierung“.

Vor allem Kerstin mit ihrer 20ig jährigen Erfahrung stellt fest, dass sich in den letzten Jahren beim Sportklettern sehr viel verändert hat. Mit dem Trend zum

Hallenklettern und den frauenspezifischen Kursangeboten ist dieser Sport für Frauen sehr attraktiv geworden. Das hat dazu geführt, dass Frauen heute mit einer anderen Selbstverständlichkeit in diesen Sport vordringen, sodass nicht mehr von einer Männersportart die Rede sein kann. *„Die Frauen haben heute ein anderes Selbstbewusstsein; sie tun sich mehr und mehr zusammen und sie werden aktiv und ergreifen selber die Initiative“*. *„Die Frauen sind stark auf der Überholspur; sie suchen sich ihren Weg und sie wollen ihr eigenes Klettern finden“*. Die Frauen haben an Terrain gewonnen, auch leistungsmäßig konnten die Frauen aufholen und es gäbe heute mehr Leitbilder auch auf nationaler Ebene. Das verstärkte Engagement von Frauen im Klettersport stellt das herkömmliche Männlichkeitskonzept im Sport in Frage und kann als Erweiterung und Neudefinition von Weiblichkeit und *„Frau-Sein“* verstanden werden. Dennoch konnten fast alle interviewten Frauen **geschlechtsbezogene Verhaltensmuster** bei Kletterinnen und bei Kletterern beobachten. Die Angaben hierzu sind für beide Geschlechter recht identisch. Ein Großteil der Frauen empfindet das Verhalten (Benehmen) der Männer als dominant, unsensibel und als aufdringlich. Die Männer werden als lauter, raumeinnehmender und selbstsicher in ihrem Auftreten beschrieben. Bei den Frauen wird immer wieder das mangelnde Selbstvertrauen angesprochen; die Frauen werden als defensiver, sorgsamer, vorsichtiger und unsicherer in ihrem Verhalten wahrgenommen. Alle Frauen, die zu diesem Thema Stellung bezogen haben, sind der Meinung, dass diese *„eingeschriebenen Verhaltensmuster“* schwer zu durchbrechen sind, da sie über die Erziehung vermittelt und davon abgegrenzt, sozialisationsbedingt verankert sind. In der Literatur zur Sozialisationsforschung wird mehrfach auf das eingeschränkte Handlungsfeld in der frühkindlichen Bewegungsförderung von Mädchen und die späteren Konsequenzen auf die Lebenswelten der Frauen hingewiesen (vgl. Alfermann 1995, 1996; Baur 1989; Bilden 1991; Nötzel 1987); (GIESS-STÜBER, 2006, S. 101). Wie sehr diese antizipierten „Defizite“ handlungsleitend sind, zeigt sich noch deutlicher auf der emotionalen Ebene. Während sich Männer beim Klettern wie auch sonst im Sport *„emotional abreagieren“*; Freude, Euphorie aber auch Ärger und Aggressionen werden lautstark ausgedrückt, verhalten sich die Frauen hierbei viel dezenter und distanzierter. Es fällt ihnen schwer ihre Gefühle offen zu zeigen, vor allem negative Emotionen werden eher zurückgehalten. Einige Probandinnen empfinden es als Einschränkung (*„ich habe schon oft versucht in einer Route laut zu schreien aber es geht nicht“*), andere meinen es entspricht nicht ihrem

Naturell („*dazu bin ich nicht der Typ*“), ihre Gefühle expressiv zu zeigen. Obwohl es heute gesellschaftlich akzeptierter ist, ist es für die Frauen offensichtlich nicht selbstverständlich ihre Aggressionen⁶³ direkt zu zeigen, denn es entspricht nicht dem weiblichen Rollenverständnis. „Weibliche Aggressionen werden nicht geduldet, sodass diese unausgelebt bleiben und sich nicht nach außen sondern nach innen richten“ (Mitscherl 1987, zit. nach ROSE 1993a, S. 52). Frauen entwickeln Aggressionsängste, die nach Rose in der weiblichen Bewegungssozialisation ihre Wurzeln haben (vgl. ROSE 1993a, S.50). Den meisten Frauen ist sehr wohl bewusst, wie „*tief diese Muster in uns drinnen sitzen*“ und wie schwer es ist sich entgegen dieser geschlechtsstereotypen Rollenerwartungen zu verhalten, gefährdet es doch die bestehende Geschlechterordnung und dies bedeutet für die Frauen in einem Konflikt mit ihrer eigenen weiblichen Identität zu geraten. Kugelman (1995) bewertet das sportliche Handlungsfeld auf weiten Strecken als wichtigen Stabilisator für bestehende gesellschaftliche Verhältnisse, durch den die traditionelle Genderkonnotation besonders verstärkt wird. Sie verortet im Sport aber auch Möglichkeiten des „*undoing gender*“ (DIKETMÜLLER, 2008, S. 62). Gerade Risikosportarten sind prädestinierte Handlungsfelder in denen widersprüchliche Erfahrungen gemacht werden können, in dem sich Frauen wie Männer von herrschenden Vorgaben und Bedeutungen des Sichbewegens lösen. Die eigenen leiblichen Erfahrungen als Ausgangspunkt zunehmen und ein Wagnis einzugehen, ermöglicht es Frauen die eigene Kraft und Fähigkeiten auszuloten und neue Räume einzunehmen (ebd., S. 63).

Die Mehrheit der befragten Kletterinnen bewertet die **soziale Atmosphäre** in den Kletterhallen eher als unangenehm. Der dem Sportklettern inhärente Körperkult wird nicht nur den Männern zugeschrieben. Die Frauen stellen einheitlich fest, dass die Körperinszenierung und der Drang zur Selbstdarstellung bei Frauen und Männern gleich stark ausgeprägt ist. In diesem Zusammenhang wird auch das Klettern der Männer mit nacktem Oberkörper in den Kletterhallen angesprochen. Vier Frauen äußern sich kritisch dazu. Die Frauen empfinden es als unhygienisch, asozial und

⁶³ Viele Studien befassen sich mit weiblicher Aggression im Wandel der Zeit, und eine erstaunliche Menge an Information findet man bei Sportlerinnen. „Es besteht eine Verbindung zwischen dem Wandel der Erwartungshaltung der Gesellschaft an das geschlechtstypische Verhalten und dem aggressiven Verhalten von Frauen“ vgl. (PILZ, 1982, S. 41).

unangepasst, vor allem auch dann, wenn sich Familien mit Kindern in der Halle aufhalten. Für Kerstin stellt die Nacktheit eine Verletzung der Integrität dar. Für lediglich drei Frauen ist Sportklettern „*nicht mehr*“ eine männlich dominierte Sportart. Für sie ist Sportklettern, ein „*Sport für beide Geschlechter*“, der wie bei jeder anderen Sportart auch Vor- und Nachteile für Männer und Frauen hat. Alle drei Frauen beziehen sich auf den wachsenden Frauenanteil und auf das gestiegene Leistungsniveau bei den Frauen. Sie begründen dies mit den emanzipatorischen Bestrebungen der Frauen, wonach Frauen heute öfter die Eigeninitiative ergreifen und sich in „*selbstbestimmter Weise ihren Weg beim Sportklettern suchen*“. Alle drei Frauen geben an, keinerlei unangenehme Erfahrungen mit dem anderen Geschlecht gehabt zu haben. Sie fühlen sich als gleichwertige Partner voll akzeptiert und respektiert von ihren männlichen Kollegen. „*Als Frau wird man in der Kletterszene vorbehaltlos aufgenommen; man ist sehr bemüht und man bekommt ein positives Feedback*“ (Anna). Die Kletterszene wird als „*offen, locker und liberal*“ beschrieben; der soziale Umgang gestaltet sich „*angenehm, ungezwungen und kollegial*“. Die Frauen bekämen einerseits viel Aufmerksamkeit und Bewunderung für ihre Leistungen andererseits werden ihre Leistungen auch geschmälert, nach dem Motte: „*Wenn das eine Frau schafft, dann kann es nicht so schwer sein*“ (Bea). Von der Anerkennung der Leistungen abgesehen, hat das Geschlecht für diese Frauen keine Relevanz beim Sportklettern. Vielleicht liegt es daran, dass diese Kletterinnen zu selbstbestimmt, selbstbewusst und durchsetzungsfähig sind, um sich nicht von Gender-Normen in ihrem Sportengagement beeinflussen zu lassen.

Frauen in Risikosportarten werden mit einem traditionell männlich geprägten Umfeld konfrontiert, doch beobachtbare Veränderungen und Neudefinitionen herkömmlicher Weiblichkeits- und Männlichkeitskonzepte zeichnen sich ab. Das Vordringen der Frauen im Klettersport kann als Chance zur Überwindung der traditionellen Geschlechterkonstruktion verstanden werden. Bähr (2005, S. 163) sieht darin sogar ein „*Potential zum undoing gender*“ gegeben. Young (1997) geht in diesem Zusammenhang von einer entsprechenden Umdeutung geschlechterstereotyper Verhaltensweisen aus und bewertet die Teilnahme von Frauen in männlich dominierten Sportarten als „*powerful political symbol*“. Denn durch die Darstellung der Athletinnen als kompetent und kraftvoll ist eine Neudefinition des „*female appropriate behaviors*“, also eine der als typisch weiblich angemessenen

Verhaltensweisen, möglich. Auch für Pfister (1999) liegt die Bedeutung der Teilnahme von Frauen an traditionellen Männersportarten in der Erweiterung der Definitionen von Weiblichkeit und „*Frau-Sein*“ (vgl. KLEINDIENST-CACHAY; HECKEMEYER 2006, S. 115).

4.2.1.6 Die Körperwahrnehmung

Wie schon zuvor erwähnt, liegt der spezifische Reiz des Kletterns für die Mehrheit der von mir befragten Frauen in der den ganzen Körper erfassenden Bewegungsanforderung. Die facettenreichen Bewegungen in den unterschiedlichsten Körperlagen erfordern ein hohes Maß an Körperbeherrschung, Krafteinsatz und eine gute Bewegungskoordination. Das Vordringen in neue Bewegungsräume, sowie das Austesten seiner eigenen physischen und psychischen Leistungsfähigkeit, bieten die Möglichkeit zu neuen Körpererfahrungen, die die Körperwahrnehmung⁶⁴ sensibilisieren und das Körperbewusstsein stärken (vgl. KOLB 2008, S.137). Daraus lässt sich ableiten, dass der Funktionalität des Körpers in der sportlichen Aktivität eine erhöhte Aufmerksamkeit zukommt. Der Körper und seine Leistungsfähigkeit rücken ins Zentrum der Wahrnehmung⁶⁵.

Aus den Interviews geht deutlich hervor, dass alle Probandinnen eine „*sehr bewusste*“ bzw. „*bewusste*“, **Körperwahrnehmung** haben. Mit Ausnahme einer Frau haben alle Frauen ein positives Körperbild; das heißt, sie sind mit ihrem Körper und auch mit ihrem Aussehen zufrieden.

Bei drei Frauen hat sich die körperliche Wahrnehmung aufgrund des Kletterns wesentlich verbessert und sie haben dadurch ein anderes Körperbewusstsein entwickelt. Sieben Frauen beziehen sich in der Körperwahrnehmung in erster Linie auf das körperliche Wohlbefinden und erst in zweiter Linie auf das äußere

64 Der Sport soll den Frauen eine „intensivere, selbstbewusstere Körperwahrnehmung“ eröffnen. Die intensivere Erfahrung des eigenen Körpers sowie das Gefühle von subjektiver Stärke lassen besonders bei Frauen ein Mehr an Sicherheitsgefühlen entstehen (KREISKY, 2008, S. 47).

65 Bette (1989) verweist auf einen paradoxen Prozess der Körperdistanzierung (-verdrängung) bei gleichzeitiger Körperthematization (-aufwertung), der seit den 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts zu beobachten ist (KOLB, 2008, S. 132). Das wiedererweckte Interesse am Körper ist vornehmlich funktionell ausgerichtet (KREISKY, 2008, S. 38).

Erscheinungsbild. Der Großteil der Frauen nimmt ihren Körper als fit, kraftvoll und leistungsstark wahr. Die Frauen geben an, viel Vertrauen in die körpereigenen Kräfte zu haben. Körperliche Fitness bedeutet für die Frauen sich auf den Körper verlassen zu können, sich körperlich wohlfühlen. Dies wird mit einem positiven Körperbild assoziiert. Eine häufig getroffene Aussage lautete: *„Ich fühle mich in meinem Körper wohl und kann mich auf meine Kräfte verlassen und das ist mir wichtig“*. Zusätzlich gehen fünf Frauen auf ihr äußeres Erscheinungsbild ein. Drei Frauen sprechen hierbei ihren gut durchtrainierten Körper und ihren athletischen Körperbau an. Zwei Frauen erwähnen, dass sie gerne eine etwas schlankere Figur hätten, aber sonst mit ihrem Aussehen durchaus zufrieden seien.

Bei vier Frauen ist die Körperwahrnehmung primär *funktional-instrumentell* ausgerichtet. Das bedeutet, der Körper ist das biologische Fundament, dessen Gebrauchs- und Nutzwert von der Vitalität und Widerstandsfähigkeit bestimmt wird. Die Abwesenheit von Krankheit, Schmerzen und Beschwerden und die Leistungs- und Funktionstüchtigkeit des Körpers sind die Gradmesser dafür, wie positiv der eigene Körper wahrgenommen wird. Dies trifft im besonderen Maße auf Anna, Stella, Kerstin und auch zum Teil auf Carla zu, denn sie waren im Laufe ihres Lebens von körperlichen Beschwerden bzw. Einschränkungen betroffen.

Anna hatte einen schweren Kletterunfall, den sie mit viel Glück überlebte und dessen Folgen sie mit dem Wiedererlangen ihrer Leistungsfähigkeit nahezu völlig überwunden hat. Über die Selbstheilungskräfte und die Regenerationsfähigkeit ihres Körpers stellt sie folgendes fest: *„Es ist erstaunlich welche Kräfte der Körper mobilisiert, wie schnell er lernt und was alles kompensiert werden kann“*. *„Es ist ein Wahnsinn, was mein Körper aushält“*.

Ganz anderer Art waren die gesundheitlichen Probleme, mit denen Kerstin zu kämpfen hatte. Das intensive Klettern hat bei ihr zu körperlichen Beschwerden geführt, da sie sich am Rande ihrer physischen Grenzen bewegte und ihrem Körper zuviel abverlangte. Ein fehlgeschlagenes Ernährungsexperiment und ein zu hoher Leistungsanspruch führten schlussendlich zur körperlichen Überforderung. Ein notwendiger Klinikaufenthalt wegen starken Untergewichts hat sich in der Folge auf ihre Selbstwahrnehmung in Hinblick auf einen reflektierten Umgang mit ihrem Körper positiv ausgewirkt. Das (Unter-)Gewicht ist für sie heute kein Thema mehr – *„ich esse, wenn ich Hunger habe“*, dennoch steht die Funktionalität des Körpers

nach wie vor im Fokus ihrer Wahrnehmung, wie sie mit der Aussage:
“Grundsätzlich ist mein Körper keine Maschine und ich räume meinem Körper Regenerationszeiten ein, aber ich fordere von ihm dann schon auch, dass er funktioniert“, treffend dokumentiert. Stella musste schon in ihrer Kindheit massive Einschränkungen in ihrer körperlichen Funktionsfähigkeit erfahren. Durch ein körperliches Handicap (Skoliose) war sie in ihrer Bewegungsfreiheit stark beeinträchtigt und musste viel Leid ertragen. *„Ich habe mich in meinem Körper nie so richtig wohlgefühlt, ich habe ihn immer als mangelhaft und beschwerlich wahrgenommen“*. Aus ihren Schilderungen geht deutlich hervor, dass sie ihren Körper stets als unvollkommen in der Funktion wahrgenommen hat und der ihr viele Opfer abverlangte. Bei Stella hat sich die Körperwahrnehmung besonders in Bezug auf Schmerzen und Bewegungsdefizite sehr gebessert. Sie fühlt sich robuster und belastbarer und kann sich heute besser annehmen als früher. Carla hatte Probleme mit ihren Handgelenken, was für sie nicht nur eine Einschränkung beim Klettern, sondern auch eine Behinderung in ihren künstlerischen Aktivitäten bedeutete. Die Gesundheit ist ihr wichtig, betont sie, im Gegensatz zu Äußerlichkeiten, *„...auf die lege ich prinzipiell keinen großen Wert“*.

Die eigene positive Körperwahrnehmung, die bei allen Frauen zum Ausdruck kommt, kann sicher als Folge der klettersportlichen Aktivität und den damit verbundenen Risikoerfahrungen interpretiert werden. Kronbichler verweist auf vielseitige Möglichkeiten der Körpererfahrung durch das Klettern und stellt einen Bezug zwischen Körpererfahrung und Veränderung in der körperlichen Wahrnehmung her. *„Eine positive Beziehung zum eigenen Körper steht im Zusammenhang mit einem positiv ausgeprägtem generellem Selbstwertgefühl“* (KRONBICHLER & FUNKE-WIENEKE, 1993, S. 27). Auch Kraus et al. schreiben dem Klettern positive Effekte auf die Körperwahrnehmung zu. *„Der Körper wird beim Klettern neu erlebt, dies kann dazu führen, dass er positiv bewertet ins Selbstkonzept integriert wird“* (KRAUS & SCHWIERSCH, 2006, S. 53). Die Ergebnisse der Befragungen haben gezeigt, dass fast alle Kletterinnen mit ihrem Körper sehr zufrieden sind und dass eine hohe Übereinstimmung zwischen dem eigenen Körperkonzept und dem Selbstbild besteht. Auffallend für mich war, dass sich alle Frauen nicht vorrangig über ihr äußeres Erscheinungsbild definieren, sondern viel mehr über das körperliche Wohlbefinden, über Fitness, Stärke und das

Vertrauen in die körpereigenen Kräfte. *„Wenn man sich fit und wohlfühlt, dann kann man sich besser annehmen, dann kommt diese Zufriedenheit von Innen“* (Kerstin). Alle Kletterinnen zeigen einen sehr realistischen Bezug zu ihrem Körper, zu ihren Leistungsstärken und Leistungsschwächen. Dies gilt insbesondere für die Einschätzung der Körperkraft. Den Frauen wird bei Sportklettern ein intensiverer Körpereinsatz abverlangt, als bei *typisch weiblichen* Bewegungsarten wie Gymnastik, Schwimmen oder Tanz. Das Klettern beansprucht Leib und Seele. Gefragt sind nicht nur Kraft und Beweglichkeit, sondern auch Mut und kognitive Fähigkeiten. Diese körperlich-psychische Herausforderung bietet den Frauen die Möglichkeit zu neuen Bewegungserfahrungen, sich in ihrer Körperlichkeit neu zu erfahren und durch das Erleben von Kraft und Stärke das Konzept der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit zu erweitern. *„Man bekommt ein anderes Körperbewusstsein, dadurch, dass man mehr Muskelkraft entwickelt und seinen Körper besser kennenlernt, kann man das Entwicklungspotenzial aktiv nutzen“* (Joni). Durch das Sportklettern *„...bekommt man ein gutes Gespür für den eigenen Körper, durch die Balance- und Gleichgewichtsansforderungen werden auch die kleinen Muskelpartien sensibilisiert“* (Sina); und *„...man spürt sich intensiver und fühlt sich kräftiger“* (Sarah).

Diese Aussagen verdeutlichen, dass für alle Frauen die **Funktionalität** des Körpers eine wichtige Rolle in der Selbstwahrnehmung spielt. Nicht das Aussehen steht im Zentrum der Wahrnehmung sondern die Tatkraft, die dem Körper zugeschrieben wird. Daraus lässt sich schließen, dass das Erleben der Kompetenz des eigenen Körpers auf einer Ebene, die nichts mit dem Aussehen zu tun hat, ein positives Körperkonzept bewirkt. Denn gerade eine Körperwahrnehmung, die sich nur auf das Äußere, das Aussehen beschränkt, läuft Gefahr aufgrund der Fremdbestimmung ein fragiles feminines Körperbild zu entwickeln (vgl. ROSE 1991, S. 125). Die hohe Zufriedenheit mit dem eigenen Körper resultiert meiner Meinung nach aus einer positiven Körperidentifikation, die sich nicht auf das äußere Erscheinungsbild

beschränkt, sondern auf die Verlässlichkeit und Funktionalität des Körpers. Sie kann sicher als Folge der sportlichen Auseinandersetzung interpretiert werden⁶⁶.

Die **Auswirkung des Kletterns auf den Körper** und die damit verbundenen körperlichen Veränderungen werden von allen Interviewpartnerinnen recht identisch beschrieben und sehr positiv bewertet. Mit Ausnahme von Ulla, die ihren athletischen Körperbau sowie ihre gute Kondition nicht ausschließlich dem Klettern zuschreibt, führen alle Frauen eine Zunahme an Muskelmasse durch das Klettertraining an. Die Hälfte der Frauen meinen, *„der ganze Körper ist insgesamt muskulöser geworden“*. Alle Frauen sprechen von einer **Kräftigung des Oberkörpers**, einem Muskelzuwachs in den oberen Extremitäten und im Schulterbereich. Acht Frauen geben an, spürbar mehr Kraft in den Armen, Händen und Fingern zu haben. Die sichtbare Beanspruchung der Hände wird einheitlich als ein nicht zu vermeidendes *„Markenzeichen“* in Kauf genommen. Als positiver Effekt des Kletterns wird auch mehrfach die Stärkung der Rückenmuskulatur angeführt, die bei drei Frauen zu einer besseren Körperhaltung⁶⁷ geführt hat. Sarah konnte durch das Klettertraining auch ihre *„Problemzone“* erfassen – *„mein ganzer Körper ist straffer und fester geworden; beim Klettern wird die Rücken- und Bauchmuskulatur stark beansprucht – es richtet den ganzen Körper auf“*. Auch bei Stella hat sich die Stärkung der Brust- und Rückenmuskulatur als stützendes Muskelkorsett für mehr Rumpfstabilität günstig ausgewirkt. Dadurch habe sie nicht nur an Standfestigkeit gewonnen sondern auch eine massive Linderung ihrer Rückenschmerzen erreicht. Bei jeweils zwei Frauen (Kerstin und Sina) ist das *„Mehr an Muskelmasse“* mit einer Gewichtszunahme, bei Stella und Sarah mit einer Gewichtsabnahme verbunden, was von allen vier Frauen jeweils als positiver Nebeneffekt gesehen wird. Kerstin fühlte sich heute mit ihrem derzeitigen Gewicht wohler und fitter als in ihrer aktiven Wettkampfzeit. *„Ich erlebe meinen Körper heute kraftvoller, stärker und belastbarer als damals“*. Sina betont in diesem Zusammenhang, dass ihr Sportklettern als Kraftsport mehr zusagt, als der *„auszerrenden“* Ausdauersport Halbmarathon, *„weil dadurch bin ich kräftiger und*

⁶⁶ Frauen haben einen ganz spezifischen Gewinn aus der Betonung des funktionalen Körpereinsatzes: die Förderung von Fähigkeiten und Eigenschaften und Schutz vor der Reduktion des weiblichen Körpers auf seine äußere Erscheinungsform (vgl. PALZKILL, 1991b, S. 115).

⁶⁷ Vgl. dazu „Studie zu Sportklettern und Haltungsschwäche“. HEIKE HEUER (1999, 2000).

fester geworden und habe wenigsten ein bisschen Muskelansatz bekommen“. Stella, die mit ihrem Aussehen nicht zufrieden war, merkt hierzu an: *„Durch das Bouldern ist meine ganze Statur fester geworden; ich bin muskulöser, gelenkiger und fühle mich kräftiger und meine Figur hat mehr Konturen bekommen, da ich nicht mehr so dick bin wie früher“.*

Einen **muskulösen, durchtrainierten Körper** zu haben, wird von allen interviewten Kletterinnen als sehr erstrebenswert angesehen. *„Ich finde es schön, wenn eine Frau einen muskulösen Körper hat; es sollte nicht zu extrem sein, aber sodass man sieht, dass er gut trainiert ist und dass da Kraft drinnen steckt“.* Die Frauen verbinden damit nicht nur Kraft, Stärke und eine gute Kondition sondern auch eine **sportliche Figur**, mit einem *„straffen-muskulösen Körper“* und *„kantigen Formen“*, einem Weiblichkeitsbild entsprechend, welches sich am **maskulinen Körperbild** orientiert. Alle Frauen, mit Ausnahme von Sina, finden es attraktiv wenn der Frauenkörper nicht allzu markante weibliche Formen zeigt. *„Einen austrainierten Oberkörper bei Frauen finde ich cool“*(Bea). Drei Frauen haben durch das intensive Klettern über viele Jahre hindurch einen sehr durchtrainierten, athletischen Körper, mit ausgeprägten Sehnen und Muskelfasern und breiter Schultern bekommen. Alle drei Kletterinnen identifizieren sich stark über den Körper mit diesem Sport. Sechs Frauen geben an, dass sie sich heute wohler fühlen und durch das Klettern mit ihrem Körper zufriedener geworden sind. *„Meine Figur ist kantiger geworden, der Busen ist geschrumpft, alles ist straffer und fester, auch die Gesichtszüge sind härter geworden, vielleicht weniger weiblich aber das passt mir so“*(Berta). *„Mein Körper hat schönere Formen angenommen; ich habe weniger Busen, alles ist fester, mir gefällt es besser als früher“* (Sarah). Auch Stella kann sich mit ihrer jetzigen Figur *„besser als Frau annehmen“*. Sina stellt insofern eine Ausnahme dar, als sie durch das Klettern eine kräftigere, festere Statur mit weiblichen Konturen bekommen hat und sich heute mit ihrem *„weiblicheren Aussehen besser gefällt - denn ich sehe gerne weiblich aus“* und fügt noch dazu, *„ja dazu stehe ich“*, als müsste sie sich für ihr Weiblichkeitsideal entschuldigen. Es ist eine Tatsache, dass Kletterinnen, so sie diesen Sport regelmäßig und intensiv betreiben, einen durchgehend wohltrainierten Körper erhalten. Ein Zuviel an Muskelmasse wirkt sich eher ungünstig auf die Kletterleistung aus. Der optimale *„Kletterkörper“* ist gut durchtrainiert, sehnig und leicht und entspricht somit im Großen und Ganzen dem geforderten Körperideal des

20. Jahrhunderts. Somit läuft die Kletterin nicht Gefahr, als „Mannweib“ bezeichnet zu werden, im Gegensatz zur Statur der Kugelstoßerin oder Sprinterin. Der ideale (Frauen-) Körper ist *„durchtrainiert wie eine Olympionikin, mit einem flachen Bauch, muskulösen Armen, einem ausgeformten Oberkörper und mit langen sehnigen Beinen“* (ROSE 1993, S. 10). Es mutet daher nicht befremdend an, dass fast alle Frauen ihr **Körper(ideal)bild** nicht in den weichen weiblichen Formen sehen, sondern in einem androgynen sportlichen Körper, der dem gängigen unisexuellen Schönheitsideal unseres Kulturkreises entspricht.

Rose (1993) sieht in der *„Versportlichung“* des weiblichen Körpers eine Angleichung des Frauenbildes an das der Männer, ein Verschwimmen der herkömmlichen Geschlechtertrennung. Heute wird ein historisch gänzlich neuer Frauenkörper propagiert: *„Nicht mehr üppig sondern schlank; nicht mehr weich und zart, sondern straff-drahtig-muskulös; nicht schwach sondern stark, nicht mehr bewegungsscheu und ängstlich, sondern selbstbestimmt und sportlich aktiv“* (vgl. ROSE 1993, S.10).

Ein muskulöser, durchtrainierter, weiblicher Körper, der Kraft und Stärke präsentiert, wird von allen befragten Kletterinnen als attraktiv empfunden und steht also nicht im Widerspruch zu ihrem **Weiblichkeitskonzept**. Denn Muskeln sind auch bei Frauen mittlerweile gesellschaftsfähig geworden und erhöhen die weibliche Attraktivität. *„Ich habe das auch von Männern gehört, dass sie das positiv sehen, wenn eine Frau einen sportlich, trainierten Körper hat“* (Sarah).

Sportiv zu sein gilt als elementarer Teil eines neoliberalen Lebensgefühls. Der damit verbundene Wunsch nach einem sportlichen Idealkörper ist eng mit der Vorstellung von Leistungsstärke, Ausdauer und Durchsetzungskraft verknüpft. Körperlich fit zu sein, bedeutet auch sozial fit zu sein, denn nur all zu oft wird von dem körperlichen Erscheinungsbild auf die Persönlichkeit insgesamt geschlossen (vgl. KOLB 2008, S. 141). Wer heute attraktiv sein will und sozial respektiert werden möchte, der muss schlank, fit und sportlich sein. Der muskulöse, durchtrainierte Körper wird zum Leistungs- und Erfolgsbeweis. Diesen Wirkungsmechanismen sind Frauen, meiner Meinung nach, im besonderen Maße unterworfen. Der weibliche Körper stand seit jeher im Blickfeld der Öffentlichkeit und ist somit eine Projektfläche für

gesellschaftliche Normen und Werte. Die grundlegende Werteschiebung im Frauenbild vollzog sich mit dem Wandel des weiblichen Körperbildes von der Tradition zur Moderne. Die **Identität** wird bei Frauen weniger durch das Resultat körperlicher Leistungen als durch den Körper selbst vermittelt (SPLETT, 1996, S. 37). Der sportlich getrimmte Körper signalisiert Kraft und Stärke, die über das rein Physische hinaus zugleich das Bild der „*starken Frau*“ im 20igsten Jahrhundert symbolisiert, die ihr Leben in Eigenregie und in selbstbewusster Weise gestaltet. Das folgende Zitat aus dem Interview verdeutlicht, wie sehr solche Bilder und Vorstellungen über das Äußere transportiert werden. „*Ein gut trainierter Körper, sodass man sehen kann, dass da Kraft drinnen steckt, das ist mir schon wichtig, denn das strahlt man dann auch aus*“. „*Ich möchte nicht wie ein `schwaches Frauchen´ Aussehen, der man nichts zutraut...*“ (Sarah)

Das Klettern bietet den Frauen die Möglichkeit zu neuen Körpererfahrungen, sich kraftvoll und stark zu erleben und die Chance einer Veränderung des Selbstbildes vom Objekt zum Subjekt, von schwach zu stark, von Hilfsbedürftigkeit und Fremdbestimmung zu selbstbestimmter Handlungsfähigkeit, von Einengung und Beschränkung zu Eröffnung und Aneignung neuer Bewegungsräume (vgl. ROSE 1993, S.11).

Der Einfluss des Kletterns und die damit verbundenen **körperlichen Veränderungen** werden von allen Frauen sehr **positiv bewertet**. Lediglich zwei Frauen (Joni und Ulla) sind der Auffassung, dass ihnen das Klettern zeitweise zu kraftaufwändig ist und sie sich in Summe von den Ausdauersportarten wie dem Trekking und dem Höhenbergsteigen – „...*die tun mir körperlich auf Dauer besser als das extreme Krafttraining*“ – mehr profitieren. Das Klettern bedeutet nicht nur eine Modellierung des Körpers durch den Zuwachs an Muskelkraft und -stärke sondern es vermittelt den Frauen auch ein vitales, kraftvolles Körpergefühl. „*Dadurch, dass man beim Klettern viel Energie verbraucht, eine Energie, die man dem Körper wieder zuführen muss, um Kraftreserven in Form von Muskeln aufzubauen, spürt man sich intensiver und das gibt einem ein kraftvolles Lebensgefühl*“ (Sarah). Darüber hinaus ist die klettersportliche Betätigung auch immer Ausgleich und Entspannung, ein „*Abschalten*“ und „*Krafttanken*“ vom und für den Alltag und stärkt somit auch die „*Psyche*“. „*Die Kraft, die ich mir aus dem*

*Klettern hole, stärkt mich auch im Alltag“ (Berta). „Klettern ist für mich die beste Therapie; selbst wenn ich müde und gestresst bin, das Training gibt mir neue Energie, ich bin ausgeglichener und belastbarer“ (Vanessa). Die Bedeutung des **Krafterlebens** wird von allen Kletterinnen als die elementare Körperfahrung beim Klettern hervorgehoben. Gerade den Frauen fehle es oft an Kraft und Mut, aufgrund der mangelnder Bewegungs- und Risikoerfahrungen in der weiblichen Sozialisation. Kraft- und Risikoerfahrungen sind wichtig, um zu erleben, inwieweit man sich auf den Körper verlassen kann und um zu erfahren, dass man mit dem Körper auch etwas bewerkstelligen kann. Sich schwach und ängstlich zu fühlen, führt zu einer Einengung des Handlungsspielraumes und hinterlässt ein verkleinertes Körperbild. Bereits 1991 hat Ulmer auf die positiven Selbsterfahrungsmöglichkeiten, die Frauen im sportlichen Krafttraining eröffnet werden hingewiesen (vgl. ROSE 1993, S.10). Rose verweist auf die identitätsstiftende Wirkung von Kraft und Mut und auf Möglichkeiten und Chancen zur Nachsozialisation in der sportpädagogischen Arbeit mit Mädchen und Frauen. Kugelmann stellt in diesem Zusammenhang fest: „...dass es nicht fehlende Kraft selbst, sondern fehlendes Vertrauen in eigene Kraft ist“ (KUGELMANN, 1991, S. 10). Auch Kerstin ist der Auffassung, dass es weniger eine Frage von Kraft ist, sondern dass es mit „Zutrauen und Selbstvertrauen zu tun hat; mit der Einstellung - ich kann sehr wohl besser klettern; ich steige heute mit einem anderen Selbstbewusstsein in Routen ein, die ich mir früher nicht zugetraut hätte“ (Kerstin). Alle interviewten Kletterinnen betonen, dass sie durch das Klettern allgemein mehr Kraft bekommen haben. „Im Vergleich zu früher fühle ich mich heute viel stärker; gerade jetzt, in letzter Zeit spüre ich wirklich, dass einfach auch Kraft da ist, eine Kraft, die mir früher fehlte, wo ich gemerkt habe es geht nicht, weil ich zu schwach bin“ (Sarah). Die Gewissheit zu haben, fit und stark zu sein, gibt den Frauen die Selbstsicherheit auf die eigenen Kräfte zu bauen und dies stärkt das Selbstvertrauen. Acht Frauen geben an, dass das kraftvolle Körpergefühl ihr Selbstvertrauen gestärkt hat. „Mein Selbstvertrauen, meine Selbstsicherheit beziehe ich aus meiner physischen Stärke“ (Kerstin). „Wenn du dich stark und kräftig fühlst, dann stärkt das auch dein Selbstvertrauen“ (Stella), „... man fühlt sich kräftiger und ist auch selbstbewusster und das gibt einem auch Sicherheit im Leben“ (Sarah). Kraftvoll und stark zu sein, gibt den Frauen ein Gefühl von Sicherheit und Autonomie; es bedeutet auch „mit dem Körper etwas ausrichten zu können“ und nicht auf die Hilfe des „starken Mannes“ angewiesen zu sein. „Ich weiß, dass ich*

nicht hilflos bin; ich kann zupacken, ich kann mich wehren, ... ich spüre, dass Kraft in mir ist, und die kann ich auch einsetzen“. *“Die Kraft, die einem das Klettern gibt, ist auch ein bisschen eine innere Kraft“*(Sarah). Denn Kraft reduziert sich nicht nur auf den Muskelquerschnitt, im Sinne von körperlicher Stärke sondern Kraft bedeutet auch immer **Lebenskraft**. Kraft als Lebenskraft, als umfassende Fähigkeit eines Menschen, um die ihm zur Verfügung stehende Energie zur Realisierung seiner Lebensentwürfe einzusetzen (KUGELMANN, 1993, S. 10). Kraft (zu haben) verkörpert Gesundheit, Vitalität und Beweglichkeit und gibt dem wieder erweckten Interesse am Körper als „Hort der Selbstvergewisserung“ (KOLB, 2008, S. 133) neue Bedeutung. Kraft ermöglicht Bewegung, eine Beweglichkeit, die über die funktionelle Bedeutung (von sportlicher Bewegungsleistung) hinaus, in verschiedenen Lebensbereichen zum Ausdruck kommt und die den Bewegungs- und Handlungsspielraum erweitert. `Beweglichsein´ heißt *„... für neues offen zu sein, auf Veränderungen und Anforderungen der Umwelt flexibel zu reagieren und nicht in unerträglichen Situationen zu verharren – aber all das hängt mit dem Selbstbewusstsein und wie stark du dich fühlst zusammen“* (Kerstin).

Ein weiter positiver Effekt des Klettertrainings zeigt sich im ausgeprägten **Körperbewusstsein**, welches bei allen interviewten Frauen „hoch“ bzw. „sehr hoch“ ist. Damit ist gemeint, dass die Frauen einen sehr reflektierten Umgang mit ihrem Körper pflegen, sie kennen ihren Körper gut, sie wissen, wo die Grenzen ihrer Belastbarkeit liegen und worauf sie beim Training achten müssen. Fünf Frauen erwähnen, dass sie durch das Klettern – *„wenn man mit seinem Körper arbeitet, lernt man sich besser kennen und man weiß, wo seine Grenzen liegen“* - ein höheres Körperbewusstsein entwickelt haben. Ein hohes Körperbewusstsein impliziert nicht nur die aktuelle Tagesverfassung in Bezug auf physische und psychische Belastbarkeit auszuloten sondern dem *„Körper auch physische und psychische Ruhetage zu gönnen“*. Das kann sowohl ein Klettern an der Leistungsgrenze als auch ein weniger verausgabendes, auf Schonung bedachtes Klettern bedeuten. Einem Großteil der Frauen ist es wichtig, sich beim Klettern körperlich zu fordern. *„Nur wenn ich an mein Leistungslimit gehe, kann ich mich steigern“*; *„ich liebe die Herausforderung...ich könnte mich da verausgaben“*. Sieben Frauen geben an, beim Klettern häufig an ihre persönliche Leistungsgrenzen zu gehen, wobei vier von ihnen auch kleinere Verletzungen und Abnützungserscheinungen in Kauf nehmen. *„Das*

Austesten meiner Leistungsgrenze ist mir wichtig; Neues zu probieren und zu checken wie weit der Körper geht“. Berta, die sich ebenfalls beim Klettern fordert, geht *„sehr bewusst und effizient mit ihren Kräften“* um: *„Ich möchte mich schrittweise steigern aber man kann nicht immer an sein Optimum gehen, man muss auch auf seine aktuelle psychische und körperliche Verfassung achten“.* Auch Kerstin hat einen sehr reflektierten Umgang mit ihrem Körper: *„Ich gehe ganz gezielt an meine Leistungsgrenzen bei gleichzeitiger größtmöglicher Schonung“.* *„Ich kenne meinen Körper sehr gut, wenn ich spüre, die Belastung an den Sehnen wird zu groß, dann höre ich auf; mein Körper signalisiert mir genau, wenn er Ruhepausen braucht und ich brauche heute mehr Erholungszeit als früher“.* Vier Frauen sind beim Klettern eher vorsichtig, *„ich gehe sehr bewusst und sorgsam mit meinen Kräften um“* und auf Schonung ihres Körpers bedacht. Sie sagen, dass sie stets unter ihrer Leistungsgrenze bleiben, - *„ich möchte mich nicht übermäßig schonen aber ich weiß, dass ich nichts riskieren darf“* - sei es aus Angst vor Verletzungen, aus mangelndem Zutrauen oder um Überlastungsschäden zu vermeiden.

Alle Kletterinnen außer Anna haben keine Bedenken bezüglich Überlastungsschäden. Dass fast alle Frauen ihre teilweise langen „Kletterkarrieren“ unversehrt, ohne gröbere Sportverletzungen überdauert haben, ist wirklich bemerkenswert und spricht sicherlich für ein hohes Körperbewusstsein aber sicher auch für ein hohes Gefahrenbewusstsein.

4.2.1.7 Parallelen im Klettererleben zum Alltagsleben

Die inhaltliche Analyse der Interviews hat ergeben, dass die Eigenschaften **Risikofreude, Leistungswille** und Zielstrebigkeit sich nicht immer eins zu eins auf die Kletteraktivität übertragen lassen. Die Frauen zeigen oft recht divergierende Verhaltensweisen in Bezug auf das Klettern und das Verhalten in Alltagssituationen.

Im Kapitel sechs des Theorieteils bin ich recht ausführlich auf die Frage, inwieweit das Sportklettern eine Risikosportart ist, eingegangen. Unabhängig von einer eindeutigen Zuordnung als Risikosport, bleibt die Frage offen, ob die Zuwendung zu diesem Sport eine gewisse Risikofreude bzw. **Risikobereitschaft** voraussetzt. Die

Ergebnisse der Untersuchung haben gezeigt, dass nur zwei Frauen, die sehr risikofreudig sind, auch beim Klettern eine große Risikobereitschaft zeigen, wonach *„ein gewisser Nervenkitzel leistungsmotivierend ist“* (Kerstin). Vier der befragten Kletterinnen, die sich ebenfalls als risikofreudig bezeichnen, geben an, beim Klettern etwas „weniger“ Risikobereitschaft zu haben als im Leben bzw. beim Klettern „überhaupt nicht“ risikofreudig zu sein. Bei zwei Kletterinnen verhält es sich genau umgekehrt: Sie sind beim Klettern risikobereiter als im Leben, denn *„eine gewisse Sicherheit im Leben“* ist ihnen schon wichtig. Weitere zwei Kletterinnen sehen sich als „überhaupt nicht“ risikofreudig, weder beim Klettern noch im Leben. Stella betrachtet sich als *„moderat“* risikofreudig, sie ist aber aufgrund ihrer Lebensgeschichte beim Bouldern extrem vorsichtig und geht kein Risiko ein. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass sich bei vier Frauen ein linearer Zusammenhang zwischen der Verhaltenseigenschaft Risikofreudigkeit in hoher bzw. niedriger Ausprägung und dem Kletterverhalten ergibt. Risikobereitschaft scheint somit nicht eine zwingende Voraussetzung für die Ausübung des Sportkletterns zu sein.

Ähnlich unterschiedliche Korrelationsmuster ergeben sich bezüglich der **Leistungsorientiertheit**. Fünf der interviewten Kletterinnen halten sich für sehr leistungsorientiert und zielstrebig, und diese Haltung kommt auch beim Klettern stark zum Ausdruck. Das heißt, diese Kletterinnen haben ganz konkrete Ziele – *„ihre Leistungen zu verbessern“* und diese werden auch konsequent im Training verfolgt. Wobei bei Kerstin das Leistungsdenken *„nicht mehr so hoch ist wie früher“*, denn heute sind ihr *„Harmonie und Genuss auch wichtig“*. Weitere drei Frauen sind im Leben leistungsorientiert, wollen sich aber beim Klettern keinem *„Leistungsdruck“* aussetzen. Ganz im Gegensatz zu zwei weiteren Frauen, die angeben, dass ihnen *„die Karriere nicht so wichtig ist“* aber dass sie beim Klettern sehr wohl einen sportlichen Ehrgeiz – *„einen Biss“* - haben. Eine Kletterin meint, dass sie allgemein *„nicht übermäßig ehrgeizig ist“*, also weder im Leben noch beim Klettern ist der Leistungsaspekt für sie bestimmend. Im Bezug auf die Leistungsorientierung hat sich gezeigt, dass sich bei sechs Kletterinnen dieses Persönlichkeitsmerkmal auch im Kletterverhalten widerspiegelt.

In Bezug auf die Verhaltenseigenschaft **Angst** konnten recht eindeutige Parallelen gefunden werden von Angst im Alltag und Angsthäufigkeit beim Klettern. Drei von sieben Frauen, die im Leben „selten“ Angst haben, geben an, auch beim Klettern selten Angst zu haben. Die anderen vier von den sieben Frauen sagen, dass sie manchmal beim Klettern Angst haben. Zwei Frauen, die im Leben häufig Angst haben, zeigen auch beim Klettern häufiger Angstgefühle. Lediglich bei zwei Frauen, die im Leben manchmal Angst haben, ist das Klettern bei der Einen selten und bei der Anderen oft mit Angst verbunden. Mit Ausnahme einer Frau hat sich gezeigt, dass die Angstdimension⁶⁸ im Alltagsleben immer unter der Angsthäufigkeit beim Klettern liegt.

4.2.1.8 Erleben und Gefühle beim Klettern

Der Themenbereich „Erleben und Gefühle“ die mit dem Klettern verbunden sind, wurde in den Interviews eher kurz abgehandelt. Wie bei jeder sportlichen Aktion besteht auch beim Sportklettern eine emotional-affektive Bindung an das Bewegungserlebnis. Vor allem beim Sportklettern wird die „*gesamte psycho-emotionale Ebene*“ berührt - „*von den Gefühlen ist da alles drinnen*“ - weil Frucht, Angst und euphorische Glücksgefühle sehr nahe beisammen liegen⁶⁹. Die befragten Kletterinnen verbinden ein breites Gefühlsspektrum mit dem Klettern, welches sowohl positive als auch negative Gefühle integriert.

Bei acht der elf befragten Frauen ist das Klettern „**überwiegend positiv emotional**“ besetzt. Die häufigsten genannten Gefühle sind Freude, Lust an der Bewegung und Stolz auf die Erfolgsergebnisse, „*weil man entwickelt eine tierische Freude, wenn man etwas geschafft hat, was man sich vorher nicht zugetraut hat*“ (Joni), „*es ist ein super Gefühl*“ (Carla) und „*das stärkt schon auch das Ego*“ (Berta). Begeisterung und Euphorie stellen sich vor allem ein, indem man Mut beweist, „*wenn man seine Angst überwindet und in einer Route über sich selber hinaus wächst*“ (Ulla) und

⁶⁸ Die bereichsspezifischen Ängste, die die Eigenschaftsängste differenzieren, werden von Vormbrock (1982) und Hackfort (1986a) als Dimensionen der Angst bezeichnet (RETHORST, 2006, S. 147).

⁶⁹ Nervenkitzel, Angst und Euphorie sind die häufigsten auftretenden Emotionen beim Klettern (vgl. NEUMANN et al. 2000).

„wenn man eine schwierige Stelle von der Kraft her durchgehalten hat“ (Sina); „das gibt einem einen enormen Auftrieb“ (Ulla) und „hebt das Selbstbewusstsein“ (Sina). Ein Glücksgefühl der besonderen Art bewirkt der „**Flow-Zustand**“. Das „Flow-Erleben“ erfordert ähnlich dem „Idealen Leistungszustand“ (LOEHR 1989, S. 28ff.) hohe Konzentration und Aufmerksamkeitsfokussierung, die für den fließenden automatischen Bewegungsablauf bestimmend sind. Der „Flow-Zustand“ setzt eine gewisse Sicherheit in der Kletterroutine voraus und stellt sich meist erst nach langer Klettererfahrung ein. Dieser Zustand löst extrem positive Empfindungen aus und stellt eine zusätzliche Motivation⁷⁰ zum Klettern dar. Für drei der befragten Kletterinnen (Anna, Bea, Kerstin) ist das Klettern eine körperliche und geistige Herausforderung. Die folgenden Zitate belegen ausführlich die zentrale Bedeutung der Konzentration beim Klettern, um einen „Flow-Zustand“ zu erreichen:

„Selbstvertrauen und die volle Konzentration auf die Sache sind die entscheidenden Aspekte beim Klettern. Man muss abschalten und alle störenden Gedanken ausblenden; wenn du im Kopf an etwas anderes denkst, dann funktioniert es nicht; erst wenn du im Kopf frei bist und dich voll und ganz auf den nächsten Zug konzentrierst, dann läuft es flüssig; es ist wie eine Sucht“ (Anna).

„Klettern macht enormen Spaß und erfordert hohe Konzentration. In der Aktion gibt es nur den Moment des Kletterns, da ist kein Platz für andere Gedanken – da gibt es nur mich und die Route; meine ganze Aufmerksamkeit gilt den Bewegungsabläufen und dem Anforderungsprofil der Route und das ist einzigartig für mich“ (Bea).

„Du setzt dich so stark mit dir selber und diesem Medium auseinander, dass du Raum und Zeit vergisst. Du weißt auch nicht mehr, wer du selber bist. Du empfindest dich nur noch als Energetik; du setzt enorme Energien frei, es ist ein Adrenalinstoß nach dem anderen. Du empfindest eine Leichtigkeit und glaubst die Schwerkraft zu überwinden. Es gab Momente, da habe ich mich nicht mehr als Mensch gefühlt. Du spürst deinen Körper nicht mehr, und du fühlst kein Gewicht. Du bist wie eine Feder, da ist nur noch pure Energie ... und das fasziniert mich so, dieses Aufgehen im Moment“ (Kerstin).

⁷⁰ In der Literatur wird von mehreren Autoren sowie auch von Csikszentmihalyi (1996) selbst, Felsklettern als eine jene Sportarten hervorgehoben, die für ein „Flow-Erleben“ besonders prädestiniert ist.

Drei weitere Kletterinnen (Vanessa, Berta und Sina) geben an, manchmal bzw. eher selten ein „Flow-Erleben“ beim Klettern zu haben. Bei Sina stellt sich ein „Flow-Effekt“ manchmal in den längeren alpinen Routen⁷¹ ein.

Im Gegensatz zu den positiven Gefühlen wurden die **negativen Gefühle** weit weniger häufig genannt. Nur drei Kletterinnen äußerten sich spontan zu den negativen Gefühlen, die manchmal aber eher selten beim Klettern auftreten. Erwähnt werden **Stress** und Nervosität, die sich im Vorfeld breitmachen; wobei die *„Anspannung und der Erwartungsdruck vorm Einstieg am größten sind“*. Ein gewisser Stress wird aber auch als motivierend erlebt, vor allem dann, *„wenn er sich verflüchtigt und in positive Energie übergeht“*. Diese drei Frauen sprechen auch offen über Aggressionen, Wut, Ärger und Frust, die aufkommen, *„... wenn man über eine Stelle nicht drüber kommt“* oder *„wenn man ohnedies emotional nicht so gut drauf ist“*. Allerdings erscheint den Frauen das Klettern eher ungeeignet, um **Aggressionen** abzubauen. Generell halten fast alle Frauen *„das Laufen für geeigneter, um aufgestaute Aggressionen und Verspannungen abzubauen“*. Aggressionen offen zu zeigen, dürfte für die Frauen nicht selbstverständlich sein. Das könnte auch der Grund dafür sein, dass dieses Thema in den Interviews von den meisten Frauen kaum angesprochen wurde. Auf die explizite Nachfrage hin antwortet die Mehrheit der Frauen „selten“ bzw. „überhaupt nie“ Aggressionen und/oder Ärger beim Klettern zu verspüren. Aggressivität wird von den Frauen zumeist als persönlichkeitspezifische (*„ich bin ein von Grund aus positiv denkender Mensch“*; *„ich trage meine Aggressionen generell nicht nach außen“*; *„... dazu bin ich nicht der Typ“*) und situationsabhängige (*„wenn es nicht funktioniert, dann kann ich mich schon ärgern aber ich gebe nicht gleich auf sondern frage mich immer, woran es liegt“*; *„warum sollte ich mich ärgern, es läuft mir ja nichts davon“*; *„sich zu ärgern und zu fluchen bringt doch nichts, ich denke mir vielleicht klapp es beim nächsten Mal“*) Verhaltenseigenschaft interpretiert. Ob diese Frauen nun wirklich selten Aggressionen beim Klettern entwickeln oder ob es ihnen schwer fällt diese

⁷¹ Die Verinnerlichung, die Suche nach dem „kinästhetischen Bewusstsein“ kann nur losgelöst von allen hemmenden Einflüssen wie Ehrgeiz oder Leistungsdruck erfahren erreicht werden. Lange, anstrengende Seillängen erzeugen gelegentlich eine Trennung des Ich-Bewusstseins vom Körper, wie man dies vom Beispiel des Langstreckenläufers kennt, dessen Geist scheinbar über der automatisierten Bewegung steht (ZAK & GSCHWENDTER, 1995, S. 12).

wahrzunehmen und zu äußern, konnte in der Untersuchung nicht ergründet werden. Denn die dahinter stehende Frage, inwieweit Frauen im Sinne eines biologisch determinierten Erklärungsmodells, „*aggressionsärmer*“ oder sozialisationsbedingt „*aggressionsgehemmter*“ sind als Männer bleibt auch in der Literatur offen. Den Aussagen der Interviews folgend, konnten einige Frauen dennoch geschlechtsspezifische „*gendered behaviors*“ beim Klettern beobachten. Die Frauen stellen immer wieder fest, dass die Männer häufiger und expressiver „*ihre Aggressionen herauslassen*“ und dass sie auch Emotionen des Glücks und der Freude offener und lauter zeigen. Die meisten Frauen sind sich dessen bewusst, „*dass es Männern leichter fällt...*“ aber die wenigsten erleben dies als Einschränkung. Mit Ausnahme von Vanessa, die es bedauert, ihre Aggressionen nicht offen und authentisch zeigen, zu können. Sie führt dies auf die „*eingeschriebenen Verhaltensmuster, die tief in uns drinnen sitzen*“ zurück, die „*uns zwingen*“, sich gemäß dem gesellschaftlich vordefinierten Rollenbild zu verhalten.

Bei drei Frauen (Carla, Ulla und Stella) ist das Klettern „**emotional ambivalent besetzt**“. Für alle drei Frauen ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Angst, die Überwindung von Höhenangst, eine wesentlich Herausforderung beim Klettern. Die Ambivalenz ergibt sich aus dem Angstempfinden und aus der Konfrontation mit der Angst, die sowohl positive als auch negative Emotionen auslöst. Die Angst erzeugt einen Nervenkitzel und die Überwindung dieser wird als angenehmes, lustvolles Gefühl erlebt. Denn ein gewisses Maß an Angst kann, wie es Balint (1959) unter dem Begriff „Angstlust“, Aufmuth (1985) mit der „Lust am Risiko“ beim Kletterer und Semler (1994) mit der „Lust an der Angst“ beim Risikosucher, beschrieben haben durchaus reizvoll sein.

Angst im Klettersport ist ein Phänomen mit vielen Facetten.

Den Angstgefühlen kommt beim Klettern eine besondere Bedeutung zu, denn Angst ist die beim Klettern am häufigsten auftretende Emotion (vgl. HUGGLER et al. 1995, S. 13). Die Gefahrenmomente beim Klettern sind vielfältig und werden wie in anderen Risikosportarten auch individuell unterschiedlich erlebt und erfahren. Nicht immer löst eine objektive Gefahrensituation eine Angstreaktion aus und nicht immer beziehen sich Angstgefühle auf eine reale Gefährdung. Das subjektive

Gefahrenempfinden ist bestimmend dafür, ob eine Situation als bedrohlich erlebt wird oder nicht.

Das **Angstempfinden** beim Klettern ist personen- und situationsabhängig⁷². Angst wird individuell unterschiedlich erlebt und verarbeitet. Angst als Persönlichkeitsmerkmal ist eine relativ stabile Eigenschaft. Eine ängstliche Persönlichkeit wird auch beim Klettern häufiger und schneller mit Angst reagieren als unängstliche Personen. AnfängerInnen und ungeübte KletterInnen sind generell angstanfälliger als routinierte, fortgeschrittene KletterInnen. Erfahrung, Gewöhnung an das Stürzen und Vertrauenssteigerung in die (den)SicherungspartnerIn und das Material wirken hierbei angstreduzierend. Können und **Selbstvertrauen** setzen ebenfalls das Angstniveau herab (Hepp, vgl. REICHMANN 2004, S. 89). Die ersten Kletterversuche sind für viele KletterInnen mit Angsterlebnissen verbunden. Bei fünf Kletterinnen der elf interviewten Frauen waren die **Kletteranfänge** sehr angstbesetzt. Neben der Höhenangst werden fehlende Sturzerfahrung, mangelndes Selbstvertrauen und Vertrauen in das Material angeführt. Bei allen fünf Kletterinnen haben sich die Anfangsängste mit zunehmender Klettererfahrung vermindert. Bei drei der elf befragten Kletterinnen (Joni, Kerstin und Sina) verhält es sich genau umgekehrt. Sie hatten anfangs keine bzw. weniger häufig Angst beim Klettern als später. Bei ihnen hat sich durch das Alter⁷³ und die zunehmende Erfahrung ein **höheres Risikobewusstsein** entwickelt. Weitere drei Kletterinnen hatten anfangs wie auch heute selten Angst beim Klettern.

Angst beim Klettern ist nicht nur am Anfang vorhanden, denn selbst für die erfahrenen Kletterinnen ist **Angst und Angstkontrolle** ein „*immer wiederkehrendes Thema*“. Angstgefühle können vor, während und nach dem Klettern auftreten. Sie unterscheiden sich von einer aktuellen Schrecksituation, wo sich die Angst nach dem ersten Schock meist wieder legt. Die häufigsten Ängste beim Klettern beziehen sich

⁷² Ängstlichkeit oder Eigenschaftsangst wird auch als „Trait-Angst“ im Gegensatz zur Zustandsangst, die als State-Angst“ bezeichnet wird. Die Differenzierung der Angst in eine Trait- und eine State-Komponente geht auf das Angstmodell von Spielberger (1972) zurück (RETHORST 2006, S. 147).

⁷³ Sturz- und Versagensängste nehmen im Alter zu. Frauen haben tendenziell mehr Angst und sie lassen sich durch Sturzangst schneller von ihrer Psyche „ausbremsen“ als Männer (Hepp vgl. REICHMANN 2004, S. 55; 89).

auf die Sturzgefahr und auf die Angst vor Verletzungen. Bei einer befragten Kletterin sind auch Versagensängste und Konkurrenzdruck eine zusätzliche psychische Belastung. Ein Spezifikum stellt die **Höhenangst** dar. Höhe evoziert Angst. Höhenangst ist in ihrer Grunddisposition angeboren. Sie muss nicht unbedingt mit schlechten Klettererfahrungen zusammenhängen und sofern keine Negativerfahrungen gemacht wurden, lässt sich durch Klettern die Höhenangst reduzieren (vgl. REICHMANN 2004, S. 85f.). Für drei der befragten Kletterinnen ist die Höhenangst beim Klettern ein Problem. Die Angst erfüllt eine wichtige Schutzfunktion, v.a. in objektiven Gefahrensituationen ist ein gewisses Maß an Angst gesund und sicherheitsrelevant. Zuviel Angst wirkt sich meistens negativ auf die Kletterleistung aus. Es kann zu einem Kontrollverlust kommen, der zu ineffizienten Bewegungsabfolgen und zu einer erhöhten Muskelanspannung führt. Angst wird nicht immer nur als lähmend und hemmend empfunden, sie kann auch beflügeln, zu einem optimalen Aktivierungsniveau führen und somit leistungssteigernd wirken. Die erfahrenen Kletterinnen haben gelernt ihr Angst zu beherrschen und in konstruktiver Weise einzusetzen - „...das Quäntchen an Restangst ist leistungsmotivierend, denn wenn die Angschwelle hoch ist, kann man mit der Angst gut trainieren“ (Kerstin).

Das Thema „**Angst beim Klettern**“ wurde in den Interviews immer wieder an verschiedenen Stellen angeschnitten. Einige Frauen haben von sich aus über ihre Ängste beim Klettern berichtet, es waren zumeist jene Kletterinnen, die häufig beim Klettern Angst haben, aber bei einem Großteil der Frauen musste ich dieses Thema von mir aus ansprechen. Die Interpretation der Angstdimension im Klettersport erfolgt nach den Kategorien „*Angsthäufigkeit*“ und „*angstauslösende Faktoren*“ beim Klettern. In der Kategorie „*Angsthäufigkeit*“ haben sich drei Gruppen von Kletterinnen ergeben, bei denen Angst „*selten*“, „*manchmal*“ und „*häufig*“ beim Klettern auftritt. Die von mir getroffene Skalierung ist relativ zu betrachten. Im folgenden Absatz werden die drei Gruppen in der Differenzierung nach „*Angsthäufigkeit*“ und nach „*angstauslösenden Faktoren*“ mit Interviewpassagen zu den einzelnen Kletterinnen wiedergegeben.

Vier Frauen (Anna, Joni, Bea und Sina) geben an „*selten*“ Angst beim Klettern zu verspüren, selbst die Kletteranfänge sind angstfrei verlaufen. Für Anna ist das

Klettern, trotz einiger Verletzungen kaum angstbesetzt; es hängt für sie *„vom Gelände und von der Klettererfahrung ab“*. In *'normalen'* Routen im Klettergarten und in der Halle hat sie selten Angst. Im alpinen Gelände, *„wenn der Hackenabstand sehr groß ist und man eine Platte unter sich hat, ist immer etwas Angst da, weil die Sturzgefahr zum Klettern gehört, kann man sie daher nie ganz ausschalten, aber auf ein Minimum reduzieren“*. Sie hat gelernt mit der Angst umzugehen und ihre Angstgefühle zu kontrollieren, denn nach dem schweren Kletterunfall war Angst für sie, *„damals schon ein zentrales Thema“*.

Für Bea wie auch für Anna ist Angst beim Klettern mit einer optimalen Leistung nicht vereinbar. *„Wenn ich eine Route probiere, bin ich so konzentriert und so in meinem Element, da ist kein Platz für Angst, sonst könnte ich nicht an mein Limit gehen“*. Es gab aber eine Situation, wo die Angst im Vordergrund stand – und zwar nach einem schweren Kletterunfall einer Kletterkollegin, den sie hautnah miterlebte. Unmittelbar nachher konnte sie nicht Klettern gehen und beim ersten Mal danach hatte sie ein *„mulmiges“* Gefühl. Joni war unwissend und unerfahren als sie ihre ersten Klettererfahrungen im ungesicherten Gelände machte. *„Eigentlich hätte ich mich fürchten müssen, weil es hätte viel passieren können aber ich habe damals von dem Ganzen zu wenig gewusst“*. *„Ein Sturz gleich zu Beginn“* hat ihr einen Schrecken einjagt aber viel an Angst genommen. Heute hat sie *„selten“* Angst beim Klettern, außer das erste Mal Rausgehen nach der Winterpause *„kostet sie immer wieder einiges an Überwindung“*. Sina war mit dem Klettern v.a. im alpinen Gelände von Kindheit an vertraut. Sie hatte anfangs überhaupt keine Angst, weil damals hatte sie *„wirklich viel Vertrauen in die Leute mit denen“* sie *„unterwegs war“*. Heute hat sie *„selten“* Angst und wenn dann nur *„beim Klettern an der Leistungsgrenze“*.

Bei weiteren vier Frauen (Vanessa, Kerstin, Berta, Sarah) ist das Klettern *„manchmal“* mit Angst verbunden. Vanessa hatte am Anfang große Probleme mit der Höhenangst, aber sie wollte sich *„ganz bewusst der Höhenangst stellen und sie hat sich kontinuierlich gebessert“*. Vertrauen in das Material und zunehmende Kletterroutine führten zu einer schrittweisen Desensibilisierung. Kerstin hatte anfangs weniger Angst als heute beim Klettern. Sie führt dies auf die Unbeschwertheit in der Jugend und auf das Fehlen von Erfahrung und *„schlechten Erlebnissen“* zurück. *„Je älter ich werde, umso öfter habe ich Angst, weil ich erst später darauf gekommen bin bzw. mir bewusst geworden ist, was alles beim Klettern“*

passieren kann“. Für sie ist das Klettern „manchmal“ mit Angst verbunden, denn „*es gibt immer wieder Situationen, die Angst auslösen*“. „*Schlecht abgesicherte oder sehr ausgesetzte Route*“ aber auch „*eine gewisse Höhe*“ evozieren automatisch Angst. Die Angst hat für sie heute eine wichtige Schutzfunktion. Sie hat gelernt ihre Angst zu kontrollieren und an Tagen an denen es ihr „*nicht so gut geht*“, ihre höhere Ängstlichkeit „*einfach zu akzeptieren, denn die Angst ist auch dein Freund, sie beschützt dich*“. Für Berta ist Klettern und Angst ein immer „*wiederkehrendes Thema*“. Generell habe sie draußen öfter Angst als beim Klettern in der Halle. „*Als ich das erst Mal, nachdem ich fast zwei Jahre nur in der Halle geklettert bin, draußen am Felsen zum Klettern kam, hatte ich schon große Angst, denn da sind andere Gegebenheiten*“. Bei Stress und psychischer Belastung ist die „*Angst und Unsicherheit stark vorhanden aber in Phasen, in denen es mir gut geht, da habe ich überhaupt keine Angst*“.

Sarah war anfangs „*extrem ängstlich*“. Es war weniger die Angst vor einem Sturz, sondern „*es fehlte ihr das Vertrauen in das Material, denn wenn man noch keine Erfahrung hat...; ich habe das selber oft genug spüren müssen, das es hält, weil ansonsten hätte ich es nicht geglaubt*“. Durch Routine und Erfahrung hat sie an Selbstsicherheit gewonnen. Klettern ist für sie heute in der Halle selten und am Felsen manchmal mit Angst verbunden. Die Tagesverfassung, Vertrauen in die (den) SicherungspartnerIn und das Wetter haben großen Einfluss auf ihre Ängstlichkeit.

Drei Frauen (Ulla, Carla und Stella) haben „*häufig*“ Angstgefühle beim Klettern. Bei allen drei Frauen waren auch die Kletteranfänge angstbesetzt. Für Ulla waren die Kletteranfänge mit großer Unsicherheit verbunden. Es fehlte ihr an Erfahrung, an Kraft und an Vertrauen. „*Am Anfang hatte ich kein Selbstvertrauen und ich hatte große Angst; ich war unsicher und hatte keine Sturzerfahrung*“. Die ersten Stürze im Vorstieg haben ihr viel an Angst genommen, weil sie erkannt hat, „*dass nicht wirklich was passiert*“ und dass sie sich auf die (den) „*KletterpartnerIn verlassen kann*“. Nach längerer Kletterabstinenz, bzw. einem Unfall sind Ängste, vor allem die Höhenangst, für sie ein Problem. Für Carla war es zu Beginn die Höhenangst, die ihr auch heute noch immer wieder mal zu schaffen macht. Generell ist ihr das Klettern im Freien sympathischer – sie fühlt sich da sicherer und hat weniger oft Angstzustände als in der Halle. Die Überwindung von Angstgefühlen ist für sie ein wesentlicher Bestandteil beim Klettern. Bei Stella war die Angst von Anfang an ein

stark leistungslimitierender Faktor. Insbesondere die Angst, sich zu verletzen und eine Invalidität zu riskieren, war für sie der Grund, dass sie sich auf das „gefahrenlosere“ Bouldern verlegt hat. *„Ich kann es mir einfach nicht leisten, dieses Risiko einzugehen, da ein Sturz für mich schlimme Konsequenzen haben kann“*. Sie würde gerne mehr Felsklettern, vor allem auch im Vorstieg, aber die Angst *„blockiert“* sie und nimmt ihr jedes Vertrauen.

Unabhängig von der individuellen Angstempfindung lassen sich viele Gemeinsamkeiten in den *„angstauslösenden Faktoren“* beim Klettern finden. An erster Stelle wird von allen befragten Kletterinnen die Verlässlichkeit der SicherungspartnerIn genannt. Denn eine *„abgelenkte bzw. unaufmerksame sichernde Person“* löst bei allen Frauen ein Unbehagen aus. Ebenso gewichtig ist die Absicherung des Geländes. Für alle Kletterinnen mit Ausnahme von Carla, ist das Indoorklettern am wenigsten angstbesetzt, gefolgt vom Klettern im Klettergarten. Entscheidend hierfür sind die kurzen Routen, die geringe Höhe und die klare Routenführung. Schlecht abgesicherte bzw. ausgesetzte Routen, große Hakenabstände lösen auch bei den geübten, erfahrenen Kletterinnen Angstgefühle aus. Es ist daher auch plausibel, dass das Klettern im alpinen Gelände für nahezu alle interviewten Kletterinnen häufiger mit Angst verbunden ist. Neben dem In- und Outdoorbereich und der Geländeform ist die Begehungsart eine weitere Variable die Angst induzieren kann. Das Klettern im Vorstieg wie auch im Grenzbereich des persönlichen Schwierigkeitsgrades stellt generell eine große psychische Anforderung dar. Ängste beim Topropeklettern, traten nur am Anfang, durch mangelndes Vertrauen in das Material auf. Für alle befragten Kletterinnen war das Vorstiegsklettern am Anfang eine mehr oder weniger große Angstüberwindung. Drei Frauen klettern auch heute noch lieber im Nachstieg bzw. Toprope, weil man *„da mehr riskieren kann, ohne Angst zu haben, dass man allzu weit stürzt“*. Bei weiteren drei Frauen ist das Zutrauen zum Vorstiegsklettern sowie auch das Klettern an der persönlichen Leistungsgrenze von der psychisch Verfassung abhängig. Die Hälfte der interviewten Frauen geben an, dass nach längeren Kletterpausen bzw. beim ersten Mal Rausgehen nach dem Winter, die *„Angst wieder stärker da ist“*. Auch der Wiedereinstieg nach einem Kletterunfall erfordern eine neuerliche Gewöhnung an das Klettern im Vorstieg. Sportunfällen im Bekanntenkreis und im noch stärken

Ausmaß das direkte Miterleben eines Kletterunfalls führen bei allen Kletterinnen zu einer unmittelbaren Verunsicherung und zu einer erhöhten Ängstlichkeit.

Die Inhaltsanalyse der Interviews hat gezeigt, dass Angst und Angstkontrolle in unterschiedlichem Ausmaß für alle Kletterinnen von Bedeutung ist. Die Intensität des Angstepfindens hängt von der Persönlichkeit und von situativen Gegebenheiten ab. Entscheidend ist für alle Kletterinnen das Gefühl der Sicherheit. Die **Überwindung von Angst** (Sturzängste) steht in Abhängigkeit von Absicherung (Gebiet), Länge der Route, Begehungsstil (Vorstieg/Toprope) und Leistungsgrad. Klettererfahrung, Selbstvertrauen und Vertrauen in die (den) SicherungspartnerIn und in das Material (v.a. am Anfang) haben bei allen Kletterinnen zu einer Angstreduzierung geführt. Bei den weniger routinierten Kletterinnen ist die Überwindung der Angst ein leistungslimitierender Faktor. Bei den fortgeschrittenen, versierten Kletterinnen spielt die Angst eine untergeordnete Rolle. Erfahrung, hohes **Vertrauen** in die eigenen Fähigkeiten aber auch die **Konzentration** helfen zusätzlich die Angschwelle nach oben zu verschieben. Angst, Angstkontrolle und Angstbewältigung sind und bleiben dennoch für alle Kletterinnen zentrale Bestandteile des Kletterns, denn die Möglichkeit des Fallens ist *„stets gegenwärtig und wirkt als Urangst des Menschen so stark auf dessen Psyche ein, dass Angst ein immer erlebbarer Moment beim Klettern sein wird“* (WINTER 1997, S. 183). Unter den vielfältigen Emotionen, die in einer Risikosportart wie dem Klettern auftreten, spielt der Umgang mit der Angst eine entscheidende Rolle für das Gelingen eines „Unternehmens“.

4.2.1.9 Einfluss des Kletterns / Auswirkungen und Veränderungen im Alltag

Die Frauen haben alle sehr enthusiastisch von ihren Klettererfahrungen in den Interviews berichtet. Es bestand bei allen Einigkeit über die positive Auswirkung des Kletterns auf ihr Leben. Der gemeinsame Tenor einer positiven Wirkung war unisono herauszuhören.

Bei sieben interviewten Frauen hat das Klettern **„viele“** bzw. **„sehr viele positive Impulse“** gebracht. Das Klettern erfüllt eine wichtige Funktion in ihrem Leben, es ist für sie mehr als „nur“ ein Sport. Für Anna, Bea und Kerstin ist der Einfluss des Kletterns für ihr Leben bestimmend. Die Begeisterung und die Intensität, mit der

diese Frauen den Klettersport betreiben, haben ihre Persönlichkeit geprägt. Alle drei Frauen identifizieren sich stark mit dem Sportklettern. Für Anna liegt in der „Selbstverwirklichung ihrer Ziele“, die Realisierung eines Traumes. Für sie ist „*ein Leben ohne den Erfahrungen aus dem Klettersport schwer vorstellbar*“. Bea verbindet mit dem Klettern viele schöne Erlebnisse in der Natur, wie auch das Training mit Freunden und mit (in) der „Frauenpartie“, die sie „*nicht missen möchte*“. Das Klettern ist für sie eine „*Art Selbstbestätigung*“; es „*stärkt und verbindet*“. Für Kerstin ist das Sportklettern zum Lebensinhalt geworden. Aus dem Klettern bezieht sie Kraft und Energie; eine Lebenskraft die sie selbstbewusst auftreten lässt und ihr Lebensfreude und schenkt. Es sind „*eigentlich nur positive Erlebnisse und intensive Erfahrungen*“, die sie mit dem Klettern verbindet und sie ist glücklich, dass sie das Klettern auch zu ihrem Beruf machen können“. Alle drei Frauen sind mit ihrem Leben sehr zufrieden.

Für Vanessa, Stella, Berta und Sina hat das Klettern ebenfalls „*sehr viele positive Impulse*“ gebracht und zu Veränderungen in ihrem Leben geführt. Bei allen vier Kletterinnen trägt das Klettern wesentlich zum körperlichen Wohlbefinden bei. Vanessa holt sich Kraft und Energie, um „*psychisch gestärkt für den Alltag zu sein*“, darüber hinaus hat das Klettern ihre Lust und Freude an der Leistung geweckt. Bei ihr „*hilft das Klettern für und gegen alles*“; es ist für sie „*Idealsport*“ und „*Therapie*“ zugleich. Darüber hinaus genießt sie es sehr in der „*Frauenclique*“ zu klettern. Bei Stella hat sich das Bouldern v.a. auf der somatische Ebene sehr positiv auf ihre Persönlichkeitsentwicklung ausgewirkt. „*Schmerzfreiheit und ein vitales kraftvolles Körpergefühl*“ haben ihre Lebensqualität verbessert und ihr Selbstwertgefühl gestärkt. Das Bouldern gibt ihr Sicherheit und Lebensfreude und macht sie aus ihrer Sicht zu einem „*ganzen, vollwertigen Menschen*“. Bei Berta haben sich durch das Klettern ihr Körperbewusstsein und ihre Kondition verbessert. Für Sina ist Sportklettern eine „*Bereicherung, eine spannende Herausforderung*“, die „*viel Abwechslung in ihr Leben*“ gebracht hat. Das Klettern hat sich auf ihre Persönlichkeitsentwicklung positiv ausgewirkt. Die sozialen Kontakte, die Erweiterung des Freundeskreises und die „*Frauenpartie*“ haben ihr Leben sehr bereichert. Das Klettern hat ihr auch einiges an Selbsterkenntnis gebracht. Sie hat sich „*besser kennen gelernt*“, körperlich wie auch psychisch hat sie ein „*anderes Bewusstsein entwickelt*“. Es ist ihr auch bewusst geworden, wie sehr der

Kletterbetrieb im traditionell maskulinen Rollenbild verhaftet ist und dass „*wir von einer Gleichberechtigung noch weit entfernt sind*“. Bei allen vier Frauen hat sich die Lebenszufriedenheit durch das Klettern erhöht.

Bei den folgenden vier Frauen (Joni, Carla, Ulla und Sarah) sind die „positiven Impulse“ des Kletterns nicht von der gleichen Relevanz wie bei den zuvor beschriebenen Kletterinnen. Der Einfluss des Kletterns ist nicht so bestimmend und prägend in ihrem Leben. Das liegt einerseits daran, dass sie diesen Sport nicht mit der gleichen Intensität ausüben, wie die sieben anderen Frauen und andererseits, dass drei dieser Frauen sich auch in anderen Sportarten bewähren. Joni sieht vor allem im psychosozialen Anforderungsprofil Chancen und Möglichkeiten ihre sozialen Kompetenzen und ihr Handlungsfeld zu erweitern. Durch das Klettern hat sie mehr über sich „selbst erfahren und an Einsichten gewonnen“, die sich auch auf andere Lebensbereiche umlegen lassen. Teamgeist zu entwickeln und trotzdem seine eigenen Bedürfnisse und Vorstellungen wahr zunehmen ist eine wichtige Erkenntnis, die sie aus dem Klettern gewonnen hat. Darüber hinaus hat das Klettern in „*seiner Einfachheit*“ ihren „*Blick für das Wesentliche geschärft*“. Carla hat die sozialen Kontakte und das Unterwegs-Sein mit Gleichgesinnten als sehr positiv erfahren. Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen und Überwindung von Angst sind für sie die wesentlichen Aspekte beim Klettern. Bei Ulla ist „*jede Begegnung mit den Bergen und ihren Ängsten*“ eine Chance, im Alltag gelassener zu werden und inneren Halt zu finden. Sowohl Ulla und Carla als auch Sarah haben durch das Sportklettern mehr Selbst- und Fremdvertrauen entwickelt. Darüber hinaus hat sich bei Sarah das Klettern positiv auf ihr Körperbewusstsein ausgewirkt und zu einer verbesserten Wahrnehmung und Einschätzung ihrer Grenzen geführt.

Aus den Interviews geht deutlich hervor, dass die vielfältigen Erfahrungen aus dem Klettersport einen positiven Einfluss auf die Lebenswelten der Frauen haben.

Inwieweit und in welchem Ausmaß sich die Erfahrungen aus dem Klettersport auch auf andere Lebensbereich übertragen lassen ist fraglich. Den Ausführungen der Interviews folgend lässt sich jedoch ableitend, dass die Auswirkungen des Sportkletterns auch Veränderungen im Alltag bewirkt haben.

4.3 Zusammenfassung der Interpretation

Abschließend möchte ich die für mich wesentlichen Ergebnisse der Interpretation der Interviews zusammenfassen. Anders als erwartet waren die Aussagen über die Art und Weise, wie meine Interviewpartnerinnen den Zugang zum Klettersport fanden. Ich war überrascht von der Selbstverständlichkeit und der Begeisterung, mit der die Frauen den Klettersport ausüben. Die Frauen haben sich aus „*eigener Entscheidung*“, relativ unbeeinflusst von Partner und Familie für die Wahl dieser Sportart entschieden. Eigeninitiative und ein hohes Maß an Eigeninteresse sind ausschlaggebend für die Ausübung des Klettersports. Neben der leiblichen Ertüchtigung sind Naturverbundenheit, der Bezug zu den Bergen aber auch soziale Kontakte die wesentlichen Beweggründe für das Sportklettern. Sportklettern wird als Freizeit- Kraft- und Leistungssport betrieben. Der Stellenwert des Kletterns im Leben der Frauen ergibt sich aus der Funktion und Bedeutung die diesem Sport beigemessen wird. Auffallend stark stand der Leistungsaspekt im Vordergrund. Es hat sich gezeigt, dass mit zunehmender Dauer und Intensität der Ausübung des Kletterns die Bedeutung des Leistungsaspekts zu nimmt.

Der Leistungsmaßstab ist die „Eigenleistung“. Das Leistungsmotiv steht im engen Zusammenhang mit dem Ideal der „*Selbstverwirklichung*“. Die Ergebnisse dieser Studie zeigen deutlich, dass eine Leistungsorientierung im Klettersport kein Widerspruch zu einem lustvollen Körperempfinden sowie die Freude und der Spaß an der Bewegung und einem damit verbundenen intensiven Selbsterleben stehen.

Die Faszination des Sportkletterns liegt in der Komplexität der körperlich-geistigen Herausforderung. Der spezifische Reiz wird in der Ganzkörperlichen Bewegungsanforderung, in Kombination mit dem psycho-sozialen Anforderungsprofil gesehen.

Der Sicherheitsaspekt steht im Vordergrund; das Risikomotiv stellt keinen Anreizcharakter. Allen KletterInnen ist gemein eine hohe Verantwortung im Risikobewusstsein. Die Verlässlichkeit in die/den SicherungspartnerIn sowie die gewissenhaft Durchführung von Partnerchecks ist für alle eine Grundmaßnahme beim Klettern. Der Klettersport insgesamt wird zwar als Risikosportart eingestuft

aber nach In- und Outdorrbereich differenziert. Das subjektive Gefahren empfinden nimmt mit zunehmender Erfahrung und Routine ab. Die bevorzugten Kletterbereiche sind die Klettergärten; die Kletterhallen werden v.a. zum Training genützt. Das Alpinklettern wird von allen als riskant eingestuft und aus diesem Grund auch häufig gemieden.

Von allen Interviewpartnerinnen war heraus zu hören, dass Sportklettern gegenwärtig eine Sportart für beiderlei Geschlechter ist und weder die Perspektive des „*Risikosports*“ noch die der „*Männersportart*“ stellen eine Hürden oder Bedenken dar.

Die Zunahme an Sicherheit durch die Innovationen im Klettersport, Verbesserung des Materials, der Trend zum Hallenklettern und das erweiterte Kursangeboten haben diesen Sport auch für Frauen attraktiv gemacht. Demnach konstatieren alle elf interviewten Frauen einen allgemeinen Anstieg von Frauen im Klettersport, wengleich der Männeranteil insgesamt etwas höher eingestuft wird, wobei im Indoorbereich das Verhältnis Frauen zu Männern ausgeglichen ist. Die Frauen nützen v.a. die Kletterhallen und die Kursangebote.

Bezüglich der sportlichen Eignung wird einheitlich die Auffassung vertreten, dass die Frauen mindestens ebenso geeignet sind für diesen Sport wie Männer. Der Kletterstil von Frauen und Männern unterscheidet sich im Wesentlichen dadurch, dass Frauen den Kraftvorteil bei den Männern mit Technik und der besseren Beweglichkeit kompensieren.

Sportklettern wird nicht mehr als reine Männersportart betrachtet aber ein traditionell männlich geprägter Einfluss wird nach wie vor wahrgenommen. Die männliche Dominanz wird in unterschiedlicher Akzentuierung bewertet. Einige, der befragten Kletterinnen betrachtet Sportklettern als männlich, definierte Sportart, in der sich Konventionen und tradiert Rollenmuster hartnäckig halten. Seinem Anforderungsprofil nach werden dem Sportklettern jene männlichen Attribute wie, Kraft, Mut, Risiko- und Leistungsbereitschaft zugeschrieben. Die Frauen schließen daraus, dass Frauen sich dadurch weniger von dieser Sportart angesprochen fühlen. Männer zeigen stärker geschlechtsstereotype Verhaltensweisen als Frauen. Die

Frauen haben mit Vorurteil zu kämpfen, sie orten unterschwellige Machtstrukturen, die Mechanismen der Ausgrenzung, Abwehr und Diskriminierung begünstigen. Der Klettersport hat ihrer Meinung nach einen geschlechtertrennenden Effekt, da sich Geschlechtsstereotype Rollen- und Erwartungshaltungen reproduzieren.

Doch die Mehrheit der befragten Kletterinnen betrachtet das Sportklettern unbeeinflusst von stereotypen Denkmustern als geschlechtsneutral. Abgesehen davon, dass Einigkeit besteht, dass es den Männern schwer fällt die Leistungen der Frauen anzuerkennen, fühlen sich die Frauen als gleichwertige PartnerInnen akzeptiert und respektiert.

Das Vordringen in neue Bewegungsräume sowie das Erleben der eigenen psychischen und physischen Leistungsfähigkeit bietet den Frauen Möglichkeit zu intensiven Körpererfahrungen. Alle befragten Kletterinnen schreiben dem Klettern eine positive Auswirkung auf den Körper zu und die damit verbundenen körperlichen Veränderungen werden recht identisch beschrieben und uni sono positiv bewertet. Neben der Verbesserung der Konditionen, hat das Klettern v.a. einen allgemeinen Zuwachs an Kraft und Muskelstärke gebracht. Die Frauen sprechen insgesamt von einer Zunahme an Muskelmasse, einer Kräftigung des Oberkörpers und von spürbar mehr Kraft in den oberen Extremitäten. Beim Klettern werden alle Muskeln trainiert; als positiver Nebeneffekt ist nicht nur die körperliche Fitness sondern auch die Modellierung der Körpers. Bei alle Frauen ist der Körper durch das Klettern insgesamt muskulöser, fester und straffer geworden ist. Einen athletischen durchtrainierten Körper ist für alle erstrebenswert; sie verbinden damit nicht nur Kraft und Stärke sondern auch eine sportliche Figur. Ein durchtrainierter, muskulöser Oberkörper, der dem männlichen Körperideal entspricht, wird auch bei Frauen als attraktiv empfunden und steht nicht im Widerspruch zu ihrem Weiblichkeitskonzept. Denn der sportlich getrimmt Körper steht für Leistungsstärke, Ausdauer und Durchsetzungskraft und wird somit zum Leistungs- und Erfolgsnachweis. Darüber hinaus signalisiert er eine Kraft und Stärke, die über das rein Physische hinaus zugleich das Bild der „*starken Frau*“ verkörpert.

Die Frauen identifizieren sich stark über den Körper; sie nehmen ihren Körper sehr bewusst und positiv wahr. Das positive Körperbild, kann meiner Meinung nach als Resultat des intensiven Körpertrainings beim Sportklettern gewertet Die Ergebnisse der Untersuchung haben gezeigt, dass sich die Körperwahrnehmung aufgrund des

Kletterns verbessert hat und zu einem ausgeprägteren Körperbewusstsein geführt hat. Der Körper wird primär über die Funktionalität und Leistungsfähigkeit wahrgenommen. Körperliche Fitness und Wohlbefinden sind wichtiger als das Aussehen. Den Frauen ist es wichtig sich fit, kraftvoll und leistungsstark zu fühlen. Auffallend für mich war, dass sich alle Frauen nicht vorrangig über ihr äußeres Erscheinungsbild definieren, sondern das die Verlässlichkeit und das Vertrauen in die körpereigenen Kräfte von Bedeutung sind. Dies ist meiner Meinung nach bestimmend für die hohe Zufriedenheit mit dem eigenen Körper, welche bei allen Frauen deutlich zum Ausdruck kommt. Das Klettern bietet den Frauen die Chance, sich in ihrer Körperlichkeit neu zu erfahren und sich besser kennen zu lernen, wo die Grenzen ihrer Belastbarkeit liegen. Die Ergebnisse der Befragungen haben gezeigt, dass das Klettern wesentlich zur Körperzufriedenheit beiträgt und dass eine hohe Übereinstimmung zwischen dem eigenen Körperkonzept und dem Selbstbild besteht.

Neben dem körperlichen Erleben ist das Klettern auch sehr emotional besetzt, denn Furcht, Angst und euphorische Glücksgefühle liegen oft nahe beisammen. Die Frauen verbinden überwiegend positiv Gefühle mit dem Klettern. Die häufigsten genannten Gefühle sind Freude, Lust an der Bewegung und Stolz. Stolz und Freude steht in Verbindung mit der erbrachten Leistung und mit der Überwindung von Angstsituationen. Die Angstgefühle hatten nicht die erwartete Relevanz. Ein Teil der befragten Kletterinnen berichteten, dass die Kletteranfänge mit Unsicherheit und Angst verbunden waren. Bei den versierten, routinierten Kletterinnen tritt Angst nur bei sehr ausgesetzten Routen und beim Klettern an der persönlichen Leistungsgrenze auf. Die Studie hat ergeben, dass mit zunehmender Klettererfahrung die Angstgefühle in den Hintergrund treten.

Die Studie hat deutlich gezeigt, dass die vielen positiven Impulse des Kletterns eine Bereicherung im Leben der Frauen sind und dass die Erlebnisse und Erfahrungen sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen lassen. Die körperliche Fitness, sich kraftvoll und stark zu fühlen gibt den Frauen Selbstsicherheit und stärkt das Selbstvertrauen. Gleich ob Selbstbestätigung, Selbstfindung oder Selbstverwirklichung, das Sportklettern hat eine identitätsstiftende Wirkung und wirkt sich positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung aus.

Das Klettern hat etwas Verbindendes; neben den sozialen Kontakten, den intensiven schönen Erlebnissen in der Natur, spendet das Klettern Freude und Lebenskraft und trägt wesentlich zur Lebenszufriedenheit bei.

Die Ergebnisse der Befragung haben ergeben, dass die subjektive Sicht der Kletterinnen zu teils sehr unterschiedlichen aber auch zu ähnlichen Betrachtungen führen. Die Studie hat aufgezeigt, dass sich seit den Anfängen der Frauenkletterbewegung viel geändert hat, dass sich die Frauen in dieser Sportart etablieren und emanzipieren, indem sie in selbstbewusster Weise ihre eigenen Wege bestreiten und zu ihren persönlichen Kletterstilen finden. Die Freude und Begeisterung mit der die Frauen das Sportklettern betreiben macht Lust auf Klettern.

Literaturverzeichnis

- ALFERMANN, D. (2006). Psychosoziale Entwicklung und ihre Bedeutung für die Geschlechterforschung im Sport. In I. HARTMANN-TEWS, & B. RULOFS (Hrsg.), *Handbuch Sport und Geschlecht*. (Bd. 158. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport). Schorndorf: Hofmann.
- ALLMER, H., & SCHULZ, N. (1995). "Erlebnissport- Erlebnis Sport" - Mehr als Wortspielerei. (D. S. Köln, Hrsg.) In: *Brennpunkte der Sportwissenschaft 9. Jahrgang Hefte 1 + 2*.
- AMESBERGER, G., & SIEBERT, W. (1994). Psychogene und technologiesche Aspekte von Sicherheitskonzepten. In: *Erleben und Lernen. Zeitschrift für handlungsorientierte Pädagogik 2/94*, S. 4 - 8.
- AMNESBERGER, G. (1995). Bewegen, erleben und lernen in der Natur. In: *Leibeserziehung, Leibesübung 49 (3)*, S. 2 - 6.
- AMSTÄDTER, R. (1996). *Der Alpinismus. Kultur – Organisation - Politik*. Wien: WUV - Universitätsverlag.
- APTER, M. (1994). *Im Rausch der Gefahr. Warum immer mehr Menschen den Nervenkitzel suchen*. München: Kösel.
- AUFMUTH, U. (1985). Die Lust am Risiko. In *Alpenvereinsjahrbuch, Berg 85*. München: Bergverlag Rother.
- AUFMUTH, U. (1988). *Zur Psychologie des Bergsteigens*. Frankfurt am Main: Fischer.
- BÄHR, I. (2003). Erleben "Frauen" das Sportklettern anders als Männer? Eine Studie zur Geschlechtstypik des Bewegungshandelns. In N. GISSEL, & J. SCHWIER (Hrsg.), *Abenteuer, Erlebnis und Wagnis. Perspektiven für den Sport in Schule und Verein* (Bd. 134 Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaften). Hamburg: Czwalina.
- BALINT, M. (1988). *Angstlust und Regression. Beitrag zur psychologischen Typenlehre (Orig. Thrills and Regression, 1959)*. Stuttgart: Klett - Cotta.
- BAUR, J., & BURRMANN, U. (2008). Sozialisation zum und durch Sport. In K. WEISS, & R. GUGUTZER (Hrsg.), *Handbuch Sportsoziologie* (Bd. 166. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport). Schorndorf: Hofmann.

- BECKMANN, J., & ELBE, A. (2006). Motiv- und Motivationstheorien. In M. TIETJENS, & B. STRAUß (Hrsg.), *Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport* (Bd. 153 Handbuch Sportpsychologie, S. 136 - 145). Schorndorf: Hofmann.
- BEIER, K. (2001). *Anreizstrukturen im Outdoorsport. Eine Studie zu den Anreizstrukturen von Sportlern in verschiedenen Outdoor- Sportarten* (Bd. 128: Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport). Schorndorf: Hofmann.
- BETTE, K. (2004). *X-treme. Zur Soziologie des Abenteuer- und Risikosports*. Bielefeld: transcript Verlag.
- BODGAN, & TAYLOR. (1984). *userpage.fu-berlin.de*. Abgerufen am 17. Juni 2008 von Theoretische Aspekte qualitativer Sozialforschung: <http://userpage.fu-berlin.de/~chlor/methode.html>
- BONINGTON, C. (1995). *Triumph in Fels und Eis. Die Geschichte des Alpinismus*. Stuttgart: Pietsch.
- BRAUN, J. (1991). Vom Kochtopf an die Kraftmaschine. In: *Alpin*, 29 (12) , 36 - 39.
- BUCHENAUER, L. (1988). Berge - Bücher - Begegnungen. 45 Jahre Alpinismus: 1943 bis 1987. In Alpenvereinsjahrbuch, *Berg 88*. München: Bergverlag Rother.
- BURRMANN, U. (2006). Geschlechtsbezogene Partizipation im Freizeit- und Breitensport. In I. HARTMANN - TEWS, & B. RULOFS (Hrsg.), *Handbuch Sport und Geschlecht* (Bd. 158. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport). Schorndorf: Hofmann.
- BURTSCHER, M. (1994). Gesundheitsrisiko durch Sportklettern. In Ö. K. Sicherheit (Hrsg.), *Sicherheit im Bergland*. Innsbruck: Österreichisches Kuratorium für alpine Sicherheit.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1999). *Das flow - Erlebnis*. Stuttgart: Klett - Cotta.
- CUBE von, F. (1995). *Gefährliche Sicherheit. Die Verhaltensbiologie des Risikos*. Stuttgart: Hirzel.
- CUBE von, F. (2000). *Gefährliche Sicherheit. Lust und Frust des Risikos*. Stuttgart, Leipzig: Hirzel.
- de.wikipedia.org*. (07. Juni 2008). Abgerufen am 14. Juli 2008 von Schwierigkeitsskala (Klettern): [http://de.wikipedia.org/wiki/Schwierigkeitsskala_\(Klettern\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Schwierigkeitsskala_(Klettern))
- DICK, A. (1997). Jedem das Seine. Was wollen Kletterer im Gebirge erleben, welche Rolle spielt dabei die Absicherung. In: *DAV- Mitteilung 49 (4)* , S. 270 - 274.

- DIKETMÜLLER, R. (2008). Geschlecht - Macht - Sport. Macht und Genderdiskurs in Sport und Sportwissenschaft. In O. PENZ, & G. SPITALER, *Macht Bewegung. Transformation des sportlichen Feldes. (Skriptum: Ringvorlesung WS 2007/2008)*. Wien: Facultas.
- DITHMAR, U. (1995 a). Mädchen klettern an die Spitze. Sportklettern in der Sozialpädagogik. In: *Rotpunkt 2/95*, S. 40-43.
- DITHMAR, U. (1995b). Mit Seil und Haken. Klettern als Medium in der sozialpädagogischen Mädchenarbeit. In: *Leibesübungen, Leibeserziehung 49 (3)*, S. 19 - 21.
- DORSCH, F. (1976). *Psychologisches Wörterbuch*. Bern: Huber.
- EBERSPÄCHTER, H. (1987). *Handlexikon Sportwissenschaft*. Reinbeck: Rowohlt.
- EBERWEIN, H. (1988). Als Frau in der Todeszone. Denkanstöße zur Situation der Frau beim Extrem- und Höhenbergsteigen. In *Alpenvereinsjahrbuch, Berg 88*. München: Bergverlag Rother.
- EISENHUT, A., & HOCHHOLZER, T. (1993). *Sportklettern: Verletzung – Prophylaxe – Training*. Wien: Eigenverlag.
- FLANDERA, C. (1996). *www.aurora-magazin.at*. Abgerufen am 02. 07 2008 von Zur Problematik von Sport und Politik in den 60´er Jahren - dargestellt anhand von ausgewählten Problemfeldern: <http://www.aurora-magazin.at/wissenschaft/flandera.htm>
- FRANKL, V. (1973). Entfremdung und Identität des Menschen im Sport. In O. GRUPE (Hrsg.), *Sport in unserer Welt - Chancen und Probleme*. Berlin, Heidelberg, New York: Springer.
- GEULEN, D., & HURRELMANN, K. (1980). Zur Programmatik einer umfassenden Sozialisationstheorie. In K. u. HURRELMANN (Hrsg.), *Handbuch der Sozialisationsforschung*. Weinheim.
- GIESS-STÜBER, P. (2006). Frühkindliche Bewegungsförderung. Geschlecht und Identität. In I. HARTMANN - TEWS, & B. RULOFS (Hrsg.), *Handbuch Sport und Geschlecht*. . Schorndorf: Hofmann.
- GOEDEKE, R. (1991). Leben und leben lassen. Für die Ehrlichkeit sportlicher Leistung beim Klettern. In *Alpenvereinsjahrbuch, Berg 91*. München : Bergverlag Rother.
- GREENBERG, J., & BARON, R. A. (1997). *Behavior in Organizations*. U.S.: Prentice Hall.

- GROSS, E. (1989). Spitzensport Bergsteigen. Ursachen, Entwicklungen, Folgen. In Alpenvereinsjahrbuch, *Berg 89* (S. 63 - 80). München: Bergverlag Rother.
- GRUBER, H. (1997). Mit dem Fels tanzen. Gedanken zum persönlichkeitsbildenden Wert des Kletterns. In Alpenvereinsjahrbuch, *Berg 97*. München: Bergverlag Rother.
- GRUPP, P. (2008). *Faszination Berg. Die Geschichte des Alpinismus*. Wien: Böhlau.
- GUGGENBICHLER, H. (1984). Unterwegs. Studie über das Weltbild Reinhold Messners. In Alpenvereinsjahrbuch, *Berg 84*. München: Bergverlag Rother.
- GÜLLICH, W. (1989). Ohne Kreativität gibt es keinen Sport. Zur Suche nach denkbaren Weiterwegen im Sport- und "Frei"-klettern. In Alpenvereinsjahrbuch, *Berg 89*. München : Bergverlag Rother.
- GÜLLICH, W., & KUBIN, A. (1986). *Sportklettern heute. Technik - Taktik-Training*. München: Bruckmann.
- HAGEMANN -WHITE, C. (1984). *Sozialisation. Weiblich - Männlich?* Opladen: Verlag für Sozialwissenschaften.
- HARTMANN - TEWS, I. (2006). Soziale Konstruktion von Geschlecht im Sport und in den Sportwissenschaften. In I. HARTMANN -TEWS, & B. RULOFS (Hrsg.), *Handbuch Sport und Geschlecht* (Bd. 158; Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport.). Sorndorf: Hofmann.
- HEBBEL- SEEGER, A., & LIEDTKE, G. (2003). Zwischen Lust und Last. Zu den Elementen Risiko und Wagnis in den Natursportarten. In N. GISSEL, & J. SCHWIER (Hrsg.), *Abenteuer, Erlebnis und Wagnis*. Hamburg: Czwalina.
- HECHT, H. (1983). Von der Krinoline zum VIII. Die Geschichte des Frauenalpinismus. In: *Der Bergsteiger*(50) 4 , 8 - 10.
- HEPP, T., GÜLLICH, W., & HEIDORN, G. (1992). *Faszination Sportklettern – ein Lehrbuch für Theorie und Praxis*. München: Wilhelm Heyne.
- HERMANN, M. (1995). *Praktische Erlebnispädagogik. Neue Sammlung motivierender Interaktionsspiele*. Alling: Fachhochschulschriften Sandmann.
- HÖFLER, H. (1989). *Sehnsucht Berg: Große Alpinisten von den Anfängen bis zu Gegenwart*. München; Wien: BLV- Verlagsgesellschaft.
- HOLZER, S. (01. 09 2000). www.wienerzeitung.at. Abgerufen am 12. 07 2008 von Seilschaft der Damen:
<http://www.wienerzeitung.at/Desktopdefault.aspx?TabID=3946&Alias=wzo&lexikon=Berge&letter=B&cob=5899>
- HROVAT. (1987). *Sportklettern. Climbing*. Graz: Weisshaupt.

- HUGGLER, M., & ZUBER, S. (1995). Angst und Angstkontrolle beim Klettern. In *Schrittenreihe der Gesellschaft zur Förderung der Sportwissenschaften* (Bd. 12). Zürich: Studentendruckerei.
- JASPER, R. (kein Datum). *www.roboert-jasper.de*. Abgerufen am 18. 07 2008 von Robert Jasper Presseschau: <http://www.robert-jasper.de/presse/presseschau>
- JOISTEN, M. (1996). Frauenpower. In: *Rotpunkt 4/96*, 7.
- JONG, T. (1995). *Eigentlich sind Mädchen stärker. Wie Schule und Gesellschaft aus Starken Mädchen das schwache Geschlecht machen*. München: W. Goldmann.
- KLARER, M. (1990). Locker vom Hocker. Die Benennung von Sportkletterrouten. In *Alpenvereinsjahrbuch, Berg 90*. München: Bergverlag Rother.
- KLEINDIENST - CACHAY, C., & HECKENMEYR, K. (2006). Frauen in Männerdomänen des Sports. In I. HARTMANN - TEWS, & B. RULOFS (Hrsg.), *Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport* (Bd. 158. Handbuch Sport und Geschlecht). Schorndorf: Hofmann.
- KÖHLER, A. (1995). Frauenbergsteigen. In *Alpenvereinsjahrbuch, Berg 95*. München: Bergverlag Rother.
- KOLB, M. (2008). Trends der Körperthematization in der fortgeschrittenen Moderne. In O. PENZ, & G. SPITALER, *Macht Bewegung. Transformation des sportlichen Feldes. (Skriptum: Ringvorlesung WS 2007/2008)*. Wien: Facultas.
- KORNACHER, H. (1961). Hochtouristinnen in der Krinoline. In: *Der Bergsteiger*. 28 (5), 272 -273.
- KRAINZ, W. (2008). Bewegung. Macht. Spass. Praktiken gegenwärtiger Bewegungskultur - vertieft am Beispiel Klettern. In O. PENZ, & G. SPITALER, *Macht Bewegung. Transformationen des sportlichen Feldes. Skriptum: Ringvorlesung WS 2007/08*. Wien: Facultas.
- KRAUS, L., & SCHWIERSCH, M. (2006). *Die Sprache der Berge. Handbuch der alpinen Erlebnispädagogik*. Aling: J. Sandmann.
- KREISKY, E. (2008). Arbeitskörper, Sportkörper und Geschlechtskörper. Einflüsse des Geschlechts auf moderne Sportkulturen. In O. PENZ, & G. SPITALER (Hrsg.), *Macht Bewegung. Transformation des sportlichen Umfelds (Skriptum: Ringvorlesung WS 2007/2008)*. Wien: Facultas.
- KRIECHBAUM, R. (01. September 2000). *www.wienerzeitung.at*. Abgerufen am 12. 07 2008 von Weiberleut am Berg:

<http://www.wienerzeitung.at/Desktopdefault.aspx?TabID=3946&Alias=wzo&lexikon=Berge&letter=B&cob=5900>

KRONBICHLER, & FUNKE-WIENEKE. (1993). Klettern in bewegungspädagogischer Sicht. In: *Sportpädagogik 17 (4)* , S. 13 -19.

KUGELMANN, C. (1993). Kraft - ein Thema des Schulsports? In: *Sportpädagogik 17 (4)* , S. 17 - 24.

KUGELMANN, C. (1991). Mädchen im Sportunterricht heute - Frauen in Bewegung morgen. In: *Sportpädagogik 15 (4)* , S. 17 - 25.

KUGELMANN, C. (1996). *Starke Mädchen. Schöne Frauen. Weiblichkeitszwang im Alltag*. Blutzbach- Griedel: AFRA - Verlag.

KUHN, G., & TODT, E. (2003). Physiologische und psychologische Aspekte des Risikoverhaltens und des Risikoerlebens. In N. GISSEL, & J. SCHWIER (Hrsg.), *Abenteuer, Erlebnis und Wagnis. Perspektiven für den Sport in Schule und Verein* (Bd. 134. Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaften). Hamburg: Czwalina.

KÜMIN, C., KÜMIN, M., & LIETHA, A. (1997). *Sportklettern. Einstieg zum Aufstieg*. Bern: SVSS - Verlag.

LAMNEK, S. (1993). *Qualitative Sozialforschung* (Bd. 2: Methoden und Techniken. 2. Auflage). Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union.

LENK, H. (1985). Den wirklichen Gipfel werde ich nie erreichen.

Kulturphilosophische Bemerkungen zu Erlebnis und Eroberung im extremen Alpinismus. In *Alpenvereinsjahrbuch, Berg 85*. München: Bergverlag Rother.

LENK, H. (1983). *Eigeneistung. Plädoyer für eine positive Leistungskultur. Texte und Thesen* (Bd. 164). Osnabrück: Fromm.

LUTZ, R. (1995). Die Helden sind unter uns! Ein rituelles Drama der Moderne. In E. KÖNIG, & R. LUTZ (Hrsg.), *Bewegungskulturen. Ansätze zu einer kritischen Anthropologie des Körpers*. Sankt Augustin: Academia.

MAIER, B. (1994). Risikoethik im Sport. In: *Leibesübung. Leibeserziehung 48 (56)* , S. 13 - 16.

MÄRZ, F. (1989). Alpinismus und Leistung. Auffassungen und Entwicklung. In *Alpenvereinsjahrbuch, Berg 89*. München: Bergverlag Rother.

MATHIS, P., & ROEPER, M. (1997). *Sportklettern in den Alpen*. Innsbruck: Kompass Karte.

- MAYRING, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung*. Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union.
- MAYRING, P. (1993). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Weinheim: Deutscher Studienverlag.
- MEHR, A. (1997). *www.kommunikation.uzh.ch*. Abgerufen am 02. 06 2008 von Risikosport: <http://www.kommunikation.uzh.ch/static/unimagazin/archiv/4-96/risikosport.html>
- MERMIER, C. M., JANOT, J. M., PARKER, D. L., & SWAN, J. G. (2000). Physiological and anthropometric determinants of sport climbing performance. *In: British Journal of Sports Medicine 34/4* , S. 359 - 366.
- MESSNER, R. (1974). *Die Extremen*. München: Knauer.
- METZELTIN, S. (1983). Spik - Nordwand. Wahrzeichen im Frauenbergsteigen. *In: Der Bergsteiger 60 (4)* , 18.
- MOISMANN, U. (2004). Sind Hochtouren gefährlich? Sicherheit und Risiko im hochalpinen Gelände. (öav, Hrsg.) *In: bergundsteigen 2/04* , S. 54 - 58.
- MORRISON, A. B., & SCHÖFFEL, V. R. (2007). Physiological responses to rock climbing in young climbers. *In: British Journal of Sports Medicine 41 / 2* , S. 852 - 861.
- MRAZEK, J. (2006). Somatische Kultur, Körperkonzept und Geschlecht. In I. HARTMANN - TEWS, & B. RULOFS (Hrsg.), *Handbuch Sport und Geschlecht* (Bd. 158. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport). Schorndorf: Hofmann.
- MUNILLA. (1999). Die willenstarke Spanierin. *In: Rotpunkt 03/99* , S. 44-50.
- NEDBAL, D. (1999). Ist der Berg männlich? In Alpenvereinsjahrbuch, *Berg 99*. München : Bergverlag Rother.
- NEUMANN, G., & GODDARD, D. (1995). *Lizenz zum Klettern*. Köln: Neuland Mediaworks.
- NEUMANN, P. (1999). *Das Wagnis im Sport. Grundlagen und pädagogische Forderungen*. Schorndorf: Hofmann.
- NOLL - HASENCLEVER, E. (1932). *Den Bergen verfallen. Alpenfahrten*. (H. ERLER, Hrsg.) Berlin: Union.
- ODENWALD, C. (08 1999). *www.focus.de*. Abgerufen am 4. Juli 2008 von Freiwild am Berg: http://www.focus.de/sport/mehrsport/bergsteigen-freiwild-am-berg_aid_178101.html

- OPASCHOWSKI, W. (2000). *Xtrem. Der kalkulierte Wahnsinn. Extremsport als Zeitphänomen*. (BAT-Freizeit-Forschungsinstitut, Hrsg.) Hamburg: Germa.
- PAHMEIER, I., & KÖNIG, A. (1997). Zur Bedeutung der wahrgenommenen Selbstwirksamkeit für die Teilnahme an Gesundheitsprogrammen. In: *Psychologie und Sport. Zeitschrift für Sportpsychologie* 4(4) , S. 135 - 150.
- PALZKILL, B., SCHEFFEL, H., & SOBIECH, G. (1991). *Bewegungs(t)räume. Frauen - Körper - Sport*. München: Frauenoffensive.
- PANKOTSCH, H. (1990). *Bergsport*. Berlin: Sportverlag.
- PESKOLLER, H. (2001). *Extrem*. Wien, Köln, Weimar: Böhlau.
- PESKOLLER, H. (1999). Zur Rolle der Frau im Alpinismus. In: *ÖAV-Mitteilung*. 54 (124) .
- PFISTER, G. (1993). Spiel und Bewegungserfahrungen von Mädchen. Zum Zusammenhang von Körperkarriern, Raumeignung und Persönlichkeitsentwicklung. In H. FLADE, & K. KUSTOR-HÜTTL (Hrsg.).
- PILZ, G. (1982). *Wandlung der Gewalt im Sport. Eine entwicklungssoziologische Analyse unter besonderer Berücksichtigung des Frauensports*. Ahrensburg: Czwalina.
- PLATTNER, P. (2003). *www.bergundsteigen.at*. Abgerufen am 17. 05 2008 von bergundsteigen im gespräch:
[http://www.bergundsteigen.at/file.php/archiv/2003/4/12-14%20\(bergsoenlichkeiten,%20helene%20steiner\).pdf](http://www.bergundsteigen.at/file.php/archiv/2003/4/12-14%20(bergsoenlichkeiten,%20helene%20steiner).pdf)
- POHL, W. (1993). Betrachtungen einen Funktionierenden. Über die Entwicklung des Wettkampfkletterns. In Alpenvereinsjahrbuch, *Berg 93* (S. 127 - 133). München: Bergverlag Rother.
- REICHMANN, L. (2004). *Erstellung eines psychosozialen Anforderungsprofils für die Sportart Klettern. Eine Zusammenführung qualitativer und quantitativer Forschungsmethoden*. Heidelberg: Unveröffentlichte Dipl. Arbeit.
- RETHORST, S. (2006). Angst. In M. TIETJENS, & B. STRAUß (Hrsg.), *Beiträge zur Lehre und Forschung* (Bd. 153 Handbuch Sportpsychologie.). Schorndorf: Hofman.
- ROEPER, M. (1997). Sex und Sportklettern. Gemeinsamkeiten und Unterschiede. In: *KLettern* 06/97 , 71.
- ROSE, L. (1993b). Bewegungsräume für Mädchen. In: *Motorik* 16 (2) , S. 49-54.

- ROSE, L. (1993a). Zur Bedeutung der Abenteuerlust im weiblichen und männlichen Individuationsprozeß. In H. G. Homfeldt (Hrsg.), *Erlebnispädagogik: Geschichtliches, Räume und Adressat(innen), erziehungswissenschaftliche Facetten, Kritisches* (S. 70 - 81). Baltmannsweiler: Schneider - Hohengehern.
- ROULIN, D. (1994a). Frauenbergsteigen: Die Pionierinnen 1. Teil. In: *Die Alpen 70 (10)*, S. 468 - 471.
- ROULIN, D. (1994b). Frauenbergsteigen: Die Pionierinnen 2. Teil. In: *Die Alpen 70 (11)*, S. 518 - 522.
- RUMMELT, P. (2003). Risiko - Sport in der Gesellschaft. In N. GISSEL, & J. SCHWIER (Hrsg.), *Abenteuer, Erlebnis und Wagnis. Perspektiven für den Sport in Schule und Verein* (Bd. 134 Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaften). Hamburg: Czwalina.
- RUTKIEWICZ, W. (1982). Frauenalpinismus. In: *Der Bergsteiger* 49 (4), 23 - 26.
- SCHÄDLE - SCHARDT, W. (1993). *Klettern - Verhalten und Erleben*. Aachen: Meyer & Meyer.
- SCHEFFEL, H., & SOBIECH, G. (1991). Ene, meine, muh, aus bist du? . Die Rauman eignung von Mädchen und Frauen durch Körper und Bewegung. In B. PALZKILL (Hrsg.), *Bewegungs(t)räume. Frauen, Körper, Sport*. München: Frauenoffensive.
- SCHEMANN, C. (1977). Es geht auch ohne Männer. In: *Der Bergsteiger* 11 (4), 201 - 202.
- SCHERL, G. (1961). Frauen auf extremen Bergfahrten. In: *Der Bergsteiger* 28 (8), 454 - 458.
- SCHLESKE, W. (1977). *Abenteuer - Wagnis - Risiko im Sport*. Schorndorf: Hofmann.
- SCHMIED, J., & SCHWEINHEIM, F. (1996). *Sportklettern – Lehrbuch und Ratgeber für Anfänger und Fortgeschrittene sowie Lehrpersonen an Schulen und in Vereinen*. München: Bruckmann.
- SCHMITT, F. (1983). Paul Preuß und die Hosendamen. Ein falsch verstandener Mann, der aller Herzen gewann. In: *Der Bergsteiger* 50 (4), 34 - 35.
- SCHUBERT, P. (1988). Unfälle durch Sportklettermethoden und andere Kletterunfälle. Ihre Gründe und wie man sie vermeiden kann. In *Alpenvereinsjahrbuch, Berg 88*. München: Bergverlag Rother.

- SCHUBERT, S. (1994). *Sicherheit und Risiko in Fels und Eis*. München: Bergverlag Rother.
- SCITOSKY, T. (1977). *Psychologie des Wohlstands. (The Joyless Economy, 1976)*. Frankfurt am Main : Campus.
- SÖLLNER-FLEISCHMANN, E. (1978). Der Frauenalpinismus begann vor 140 Jahren. In: *Alpinismus*. 16 (11) , 24 -25.
- SPLETT, G. (1996). Sport und Mode als Kult am Körper. In: *Sport und Kultur, Frauen in der Literaturwissenschaft. Rundbrief 47* , S. 37 - 43.
- TÖCHTERLE, L., & EINWANGER, J. (2004). Risk + Fun. Ein Projekt der österreichischen Alpenvereinsjugend. In *Alpenvereinsjahrbuch, Berg 2004*. Wien: Freytag & Berndt.
- ULMER, R. (1991). Auf die Dauer hilft nur...?! Krafttraining für Frauen. In B. PALZKILL (Hrsg.), *Bewegungs(t)räume. Frauen, Körper, Sport*. München: Frauenoffensive.
- WABNIG. (1994). *Frauenalpenistik*. München: Bergverlag.
- WABNIG, D. (1996). Frauenbergsteigen. Im Licht der Medizin – Psychologie und - Geschichte. In W. LADENBAUER (Hrsg.), *Psyche und Berg* (S. 61-69). Wien: Eigenverlag.
- WALL, C. B., STAREK, J. E., FLECK, S.J., & STEVEN, J. B. (2004 18/1). Prediction of indoor climbing performance in women rock climbers. In: *The Journal of Strength & Conditioning Resarch* , S. 77 - 83.
- WEINECK, J. (1996). *Optimales Training. Leistungspysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder und Jugendtraining*. Balingen: Spitta.
- WEISS - MERKLIN, A. (2002). www.bnv-bamberg.de. Abgerufen am 22. Mai 2008 von Grenze und Grenzüberschreitungen aus dem Blickwinkel der biologischen Verhaltensforschung: <http://www.bnv-bamberg.de/home/ba2282/main/faecher/biologie/grenzen.htm>
- WEISS. (1999). *Einführung in die Sportsoziologie*. Wien: UTB.
- WINKLER, S. (1989). *Motivation - Risiko. Geschlechtsspezifische Unterschiede am Beispiel des Sportkletterns*. Köln: Unveröffentlichte Diplomarbeit.
- WINTER, S. (1999). Ich sehe was, was du nicht siehst! Gedanken über verschiedene Betrachtungsweisen des Kletterns . In *Alpenvereinsjahrbuch, Berg 99*. München: Bergverlag Rother.

- WINTER, S. (2000). *Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen. Training für Freizeit, Schule und Verein*. München: BLV.
- WITZEL, A. (1985). *Verfahren der qualitativen Sozialforschung*. Frankfurt am Main: Campus.
- WOLFF, F. (1992). *Risikosportarten in der Sozialarbeit. Felsklettern als Erfahrungsraum von Kontrolle und Wirksamkeit*. Frankfurt am Main: Afra Verlag.
- WÜRTL, W. (2006). Komplexes Risikomanagement. Der strategische Umgang mit Risiko im Wintersport. In Alpenvereinsjahrbuch, *Berg 2006*. Wien : Freytag & Berndt.
- www.ndr.de. (2001). Abgerufen am 17. 07 2008 von Geschichte: Frauen in der Leichtathletik: http://www.ndr.de/edmonton2001/geschichte_frauen.html
- www.sport.austria.gv.at. (02. 07 2008). *Gesellschaft und Sport*. . Von Gleichbehandlung und Gender Mainstreaming: <http://www.sport.austria.gv.at/site/4207/default.aspx> abgerufen
- ZAK, H., & GSCHWENDTER, P. (1995). *Sicher Freiklettern*. München: Bergverlag Rother.
- ZEBHAUSER, H. (1998). Alpinismus im Hitlerstaat. Alpenverein im Sog der Politik. Ein dunkles Kapitel in der Geschichte des Bergsteigens. In Alpenvereinsjahrbuch, *Berg 98*. München: Bergverlag Rother.
- ZIAK, K. (1965). *Der Mensch und die Berge. Eine Weltgeschichte des Alpinismus* . Salzburg/Stuttgart: Das Bergland Buch.
- ZOPFI, E. (kein Datum). www.zopfi.ch. Abgerufen am 04. 05 2008 von Texte von Emil Zopfi: http://www.zopfi.ch/layout/e_texte.html
- ZUCKERMAN, M. (1991). One person´s stress is another person´s pleasure. In C. SPIELBERGER, & I. SARASON (Hrsg.), *Stress and anxiety*. Washington: Hemisphere Publishing Corporation.
- ZUCKERMANN, M. (1979 a). *Sensation Seeking. Beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale: Erlbaum.

5 Anhang

5.1.1 Fragebogen

Alter:

Familienstand:

Kinder:

Beruf:

Wie lange klettern Sie schon? _____Jahre

Wie intensiv klettern Sie?

regelmäßig sporadisch

Wird zusätzlich trainiert (z.B. in Kletterhallen)?

ja nein

Auf welchem Leistungsniveau - maximaler Schwierigkeitsgrad im Vorstieg? _____

Bevorzugtes Terrain beim Klettern:

Klettergärten alpine Kletterei Bouldern

Nehmen Sie an Wettkämpfen teil?

ja nein

Wie sind sie auf den Klettersport aufmerksam geworden?

Wie sind sie zum Klettern gekommen (durch wen)?

Haben sie einen Kurs besucht?

ja nein

Klettern Sie lieber im Vor- oder Nachstieg?

Ist für Sie das Klettern gefährlich?

ja sehr ja eher nein nein

Warum?

Würde Sie Sportklettern als Risikosportart einstufen?

ja sehr ja eher nein nein

Wie oft haben Sie Angstgefühle beim Klettern?

Nie selten häufig sehr oft

Sind Frauen genauso geeignet für diese Sportart wie Männer?

ja nein

Warum?

Sind Sie mit Ihrem Körper zufrieden?

ja sehr ja eher nein nein

Fühlen Sie sich körperlich fit?

ja sehr ja eher nein nein

Haben Sie Vertrauen in Ihren Körper?

ja sehr ja eher nein nein

Erleben Sie Ihren Körper kraftvoll und stark beim Klettern?

ja sehr ja eher nein nein

Haben Sie Bedenken bezüglich Überlastungsschäden?

ja sehr ja eher nein nein

Sind Sie drauf bedacht Ihren Körper während des Kletterns zu schonen?

ja sehr ja eher nein nein

Achten Sie auf Ihr Aussehen (Eindruck auf andere) während des Kletterns?

ja sehr ja eher nein nein

Sind Sie risikofreudig?

ja sehr ja eher nein nein

Klettern an meiner persönlichen Leistungsgrenze ist mir wichtig?

ja sehr ja eher nein nein

Das Klettern bringt mir viele positive Impulse für mein Leben?

ja sehr ja eher nein nein

Klettern gibt mir sehr viel Halt im Leben?

Sind Sie mit Ihrem Leben zufrieden?

ja sehr ja eher nein nein

5.1.2 Interviewleitfaden

Persönliche Daten:

Alter

Familienstand

Kinder

Beruf

Klettererfahrung:

Wie lange klettern Sie schon?

Wie intensiv (regelmäßig / sporadisch)?

Wird zusätzlich trainiert (z.B. in Kletterhallen)?

Auf welchem Leistungsniveau - maximaler Schwierigkeitsgrad im Vorstieg?

Bevorzugtes Terrain – Klettergärten / alpine Kletterei / Bouldern?

Wettkämpfe?

Stellenwert / Bedeutung / Gründe:

Was bedeutet Ihnen die Kletterei / welchen Stellenwert hat sie in Ihrem Leben?

Wie sind sie auf den Klettersport aufmerksam geworden?

Wie sind sie zum Klettern gekommen (durch wen)?

Haben sie einen Kurs besucht?

Warum haben Sie sich gerade für diese Sportart entschieden?

Worin liegt der spezifische Reiz dieser Sportart für Sie?

Gibt es ein Schlüsselerlebnis?

Würden Sie Sportklettern als Risikosportart einstufen?

Was ist Ihnen wichtig beim Klettern?

Welches Ziel streben Sie an?

Erleben / Gefühle:

Welche Gefühle verbinden Sie mit (beim/nach) dem Klettern?

Klettern Sie lieber im Vor- oder Nachstieg?

Welche Gedanken kommen während des Kletterns?

Ist für Sie das Klettern gefährlich?

Wie oft haben Sie Angstgefühle beim Klettern?

In welchen Situationen kommt Angst auf?

Wie gehen Sie damit um?

Gab es ein einschneidendes Erlebnis?

Welche Glückgefühle / welche positiven Erlebnisse verbinden Sie mit dem Klettern?

Welche neuen Erfahrungen haben Sie mit dem Klettern gemacht?

Rolle der Frau beim Sportklettern:

Wie sehen Sie Ihre Rolle als Frau beim Klettern?

Welches Bild (Vorstellung) hatten Sie vom Klettersport?

Gab es Bedenken als Frau klettern zu gehen?

Sind Frauen genauso geeignet für diese Sportart wie Männer?

Welche Unterschiede sehen Sie zwischen Männern und Frauen beim Klettern?

Worin sehen Sie die Vorteile bzw. Nachteile als Frau beim Klettern?

Klettern Sie lieber mit Frauen oder mit Männern zusammen / und warum?

Was sind Ihrer Meinung nach die Gründe, warum Frauen in diese Sportart unterrepräsentiert sind?

Bsp. Kletterszene: Verhältnis: Männer – Frauen

Umgang zw. Männern – Frauen

Welche positiven / welche negativen Erfahrungen bezüglich des Geschlechtes haben Sie beim Klettern gemacht?

Körperkonzept:

Wie wirkt sich das Sportklettern auf Ihr körperliches Befinden aus?

Sind Sie mit Ihrem Körper zufrieden?

Fühlen Sie sich körperlich fit?

Haben Sie Vertrauen in Ihren Körper?

Erleben Sie Ihren Körper kraftvoll und stark beim Klettern?

Was bedeutet Ihnen körperlich Kraft und Stärke zu spüren?

Was empfinden Sie, wenn Ihnen Leute beim Klettern zusehen?

Wie wichtig sind Ihnen Äußerlichkeiten?

Wie sieht es mit Verletzungen aus (auch kleine Schürfwunden)?

Wie geht es Ihren Händen?

Haben Sie Bedenken bezüglich Überlastungsschäden?

Sind Sie drauf bedacht Ihren Körper während des Kletterns zu schonen?

Hat bzw. wie hat sich durch das Klettern Ihr Körper verändert?

Parallelen / Angst & Risiko zum Alltag:

Welche Rolle spielt Angst in Ihrem Leben?

Welche Situationen lösen im Alltag Angst aus?

Wie gehen Sie damit um?

Sind Sie risikofreudig?

Was bedeutet Ihnen Leistung?

Auswirkungen auf das Alltagsleben (Transfereffekte):

Welche Auswirkungen hat (hatte) das Sportklettern auf Ihr Leben?

Was hat sich durch die Erfahrungen des Sportkletterns für Sie verändert?

- Selbstvertrauen/ Selbstsicherheit
- Durchsetzungskraft/ Selbstbehauptung
- Zielstrebigkeit
- Ausdauer/ Belastbarkeit
- innere Stärke/ Halt im Leben

Würde Ihr Leben anders sein ohne die Erfahrungen aus dem Klettersport?

Glauben Sie, dass Sie mit einer anderen Sportart ähnliche Erfahrungen gemacht hätten?

Können Sie Ihre persönlichen Ziele verwirklichen?

Sind Sie mit Ihrem Leben zufrieden?

5.1.3 Abstrakt

Sportklettern hat sich zunehmend zu einer „Trendsportart“ entwickelt. Die Innovationen im Klettersport haben zu mehr Sicherheit geführt und das Sportklettern auch für Frauen attraktiv gemacht. Während die erste Sportklettergeneration, aus der Tradition des Alpinismus ausschließlich „männlich dominiert“ war, ist der Frauenanteil in der zweiten Generation stetig gestiegen. Doch inwieweit ist Sportklettern heute eine Sport für „beiderlei Geschlecht“, in dem Frauen wie Männer gleiche Chancen haben und zu annähernd gleichen Leistungen fähig sind. Anhand der qualitativen Untersuchungsmethode wurden elf, problemzentrierte Interviews mit Kletterinnen im Raum Wien durchgeführt, um die Sicht aus der subjektiven Wahrnehmung der Kletterinnen zu erfassen. Entscheidend für die Auswahl des Klettersports sind Eigeninteresse und Eigeninitiative. Die wesentlichen Aspekte sind das Leistungsmotiv, Naturverbundenheit, der Bezug zu den Bergen sowie soziale Kontakte. Sportklettern wird als Kraft- und Leistungssport aufgefasst. Der Sicherheitsaspekt steht im Vordergrund; das Risikomotiv stellt keinen Anreizcharakter. Der Stellenwert des Kletterns nimmt mit dem Leistungsgrad zu. Die Faszination des Kletterns wird in der körperlich-geistigen Herausforderung gesehen. Der spezifische Reiz liegt in der ganzkörperlichen Bewegungsanforderung. Bezüglich der vermuteten Männerdominanz und andere Geschlechtsspezifika des Kletterns, werden *vier Aspekte* deutlich. Obwohl ihr Anteil stetig steigt sind Frauen insgesamt *zahlenmäßig* im Klettersport immer noch unterrepräsentiert. Eine Ausnahme macht darin das Indoorklettern (Frauenanteil von 50 %). Die bevorzugten Kletterterrine der Frauen sind die Klettergärten und die Kletterhallen. Frauen fühlen sich ebenso *eignet* für diesen Sport wie Männer; sie unterscheiden sich von ihnen im Kletterstil. Der Kraftvorteil bei den Männern, wird durch Technik und die besser Beweglichkeit bei den Frauen kompensiert. Den *Genderaspekt* erleben die Befragten unterschiedlich. Die Einschätzungen bewegen sich von „*stark maskulin geprägt*“ bis „*geschlechtsneutral*“. Frauen werden zu meist als gleichwertig Partner akzeptiert aber den Männern schwer fällt, die *Leistung* der Frauen *anzuerkennen*. Die Kletterinnen haben eine positive Körperwahrnehmung und ein hohes Körperbewusstsein. Der Körper wird als kraftvoll, stark und fit erlebt. Verlässlichkeit in die eigenen Körperkraft und das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit stärken das Selbstvertrauen. Die vielen positiven Impulse und die mit dem Klettern

verbundene emotionalen Erlebnisse stellen eine Bereicherung im Leben dar und tragen wesentlich zur Lebenszufriedenheit bei.

5.1.4 Lebenslauf

Persönliche Daten:

Name: Andrea Kind
Geburtsdatum: 12.01.1959 in Graz

Ausbildung:

1965-1969 Volksschule bis zur 3. Klasse in Brüssel, dann 4. Klasse in Wien
1969 – 1973 Hauptschule bei den Dominikanerinnen
1973 - 1977 Höhere Lehranstalt für wirtschaftliche Frauenberufe
1987 Studienberechtigungsprüfung für das Studium der Psychologie
1987-1992 Studium der Psychologie an der Universität Wien (Abschluss des 2. Studienabschnitts)
2004 Diplomarbeit

Einschlägige berufliche Tätigkeiten:

1977 -1979 Aufenthalt in Paris als Au- Pair
1985 1997 Behindertenbetreuerin (konduktive Mehrfachtherapeutin) im Institut Keil
Seit 2004 Behindertenbetreuerin beim Verein GIN, (Wohnbereich)

5.1.5 Originalitätserklärung

Ich, *Andrea Kind*, versichere,
dass ich die Diplomarbeit selbstständig verfasst habe, andere als die angegebenen
Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe
bedient habe,
dass ich diese Diplomarbeit bisher weder im In- oder Ausland in irgendeiner Form
als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,
dass dieses Exemplar mit der beurteilten Arbeit übereinstimmt.

Wien, am 22. Oktober 2008

Andrea Kind

Anmerkung:

Der Datensatz der Diplomarbeit wurde beim Betreuer in elektronischer Form (CD)
abgegeben. Die Verwendungsrechte der Daten zwecks Publikation bleiben bei der
Autorin oder dem Autor der Diplomarbeit