Der Berg als Lebenshilfe

Viktor E. Frankl schlägt eine Brücke zwischen dem Klettern und persönlicher Sinnsuche

Viktor E. Frankl, Professor für Neurologie und Psychiatrie in Wien, begeht am 26. März seinen 88. Geburtstag. Während seiner Studentenzeit begann er mit dem Klettern vor allem in seinem Lieblingsgebiet, der Rax. Sein Tourenbuch weist zahlreiche schwierige Unternehmungen aus, so etwa die Dachstein-Südwand, das Totenkirchl, die Große Zinne oder den Luis-Trenker-Kamin am 2. Sellaturm. Erst im Alter von 80 Jahren hörte Frankl mit dem Klettern im 3. Grad auf. In einem Gespräch das Wilfried Schwedler kürzlich in Wien mit dem Begründer der Logotherapie führte, schlägt Viktor E. Frankl eine Brücke zwischen dem Bergsteigen und persönlicher Sinnsuche.

Herr Professor Frankl, wie haben Sie sich bis ins hohe Alter eine so gute Kondition erhalten können?

FRANKL: Die Kondition hängt davon ab, ob man etwas für sie tut. Aber letzten Endes ist sie auch abhängig von der Konstitution, nicht zuletzt von der persönlichen Einstellung. Begonnen habe ich mit dem Felsklettern im Jahr 1924. Und im Jahr 1984, also sechzig Jahre später, hörte ich damit auf. Die Antwort, warum ich damals damit anfing, ist ganz einfach: Deshalb, weil ich mich gefürchtet hab', weil ich Angst hatte.

ES IST UNGEHEUER WICHTIG, DIE ANGST ÜBERWINDEN ZU LERNEN

FRANKL: Meiner Ansicht nach muß sich der Mensch, so wie ich das oft meinen Patienten sage, nicht alles von sich selber gefallen lassen. Er kann stärker sein als die Angst, er kann die Angst überwinden. Er kann der Angst ins Gesicht sehen, er kann ihr ins Gesicht lachen. Es ist ungeheuer wichtig, daß man die Angst zu überwinden lernt. Und dazu ist ein Sport wie das Klettern ein ausgezeichnetes Mittel.

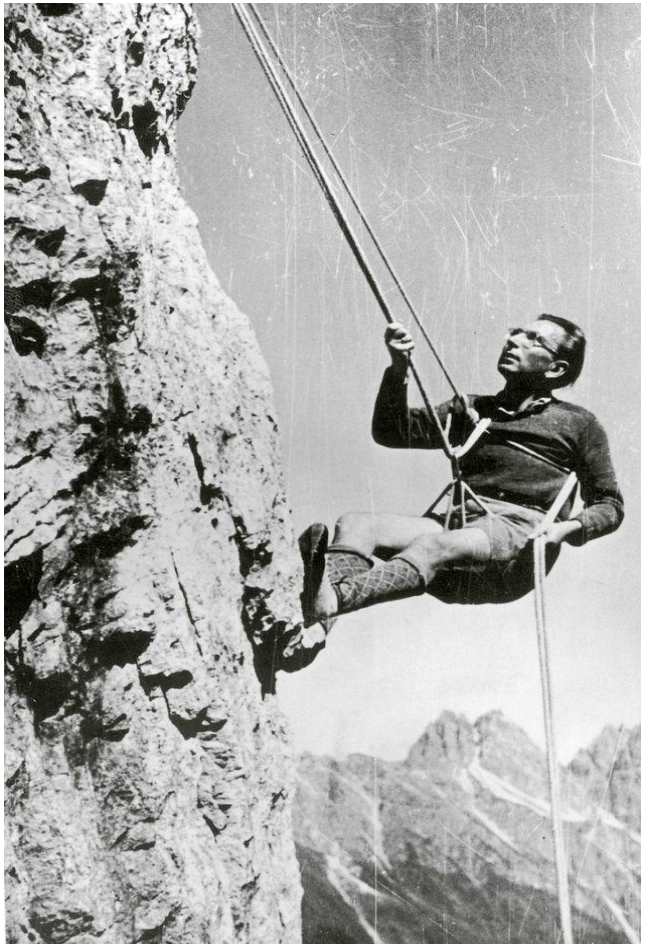
Was ist eigentlich das Besondere am Bergsteigen, am Klettern?

FRANKL: Im Sport ist es im allgemeinen so, daß man Konkurrenten hat, daß man Rivalen hat. Aber beim Bergsteigen und vor allem beim Klettern hat man eigentlich nur einen Rivalen, und das ist man selbst. Man rivalisiert mit sich selbst. Man geht darauf aus, es immer besser zu machen.

Und wenn die klassische Definition des sechsten Grades seinerzeit gelautet hat: „Hart an der Grenze des Menschenmöglichen“, so möchte ich sagen, daß man durchs Klettern immer hart und ganz nah an die Grenze des einem selbst Möglichen kommen kann.

Ich kann erkunden, wo meine Grenzen liegen: Das ist der eigentliche Anreiz des Kletterns; auch für mich persönlich ist es immer so gewesen.

Man kann sich heranschieben an die Grenzen, die einem gesteckt sind, und genau damit über sich selbst hinauswachsen.



Prof. DDr. Viktor Emil Frankl (1905 – 1997) Neurologe und Psychiater Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse. Autor von „… trotzdem Ja zum Leben sagen“. 29 Ehrendoktorate an Universitäten im In- und Ausland.

Quelle: Salzburger Nachrichten vom 29. März 1993

Zu Ihrer aktiven Zeit war der höchste Schwierigkeitsgrad noch der sechste.
Inzwischen hat er sich auf der Skala weit nach oben hin verschoben. Ist es nicht so, daß die extremen Kletterer heute von sich schon das „Menschenunmögliche“ fordern?
FRANKL: Das gilt nicht nur fürs Bergsteigen oder fürs Klettern, sondern ganz allgemein fürs menschliche Dasein. Ich stehe auf dem Standpunkt: Nur wer sich das Unmögliche zum Ziel setzt, kann das gerade noch Mögliche erreichen. Wenn er hingegen von vornherein nur das Nahziehe anstrebt, dann fehlt ihm der Anreiz, über sich selbst hinauszuwachsen. Setzt er sich umgekehrt ein weit entferntes, scheinbar unerreichbares Ziel, so erreicht er das Äußerste, das ihm möglich ist.
Doch es kommt noch etwas hinzu, was ein Wesensmoment des Bergsteigens, des Kletterns ist: Es ist auch in zunehmendem Alter möglich, sich als Alpinist zu betätigen. Wenn die physischen Kräfte nicht mehr auslangen wie früher, so gibt es, was man als Neurologe weiß, eine Unmenge von kompensatorischen Mechanismen. Kondition läßt sich wettmachen, kann ausgeglichen werden.
Der alternde Alpinist und auch Kletterer verfügt ja, je älter er wird, über eine um so größere Erfahrungsmenge, die sich in der Zwischenzeit akkumuliert hat. Und über eine um so größere Möglichkeit, Tricks zu gebrauchen.
Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang daran, was mir einmal ein Bergführer gesagt hat, mit dem ich oft gegangen bin. Es war der Gruber Naz aus Gloggnitz in Niederösterreich, ein professioneller Führer. Mit dem bin ich häufig auf die Rax gegangen. Als er sich einmal auf einem Sicherungsplatz hinhockte und mich am Seil nachkommen ließ, rief er mir von oben aus zu: „Wissen's, san's mir nicht bös, Herr Professor. Aber wann I Eana so zuschau beim Klettern – Sie haben überhaupt keine Kraft mehr. Wia Sie dös allerdings wettmachen durch raffinierte Technik, I muß scho sag'n, von Eana kann ma klettern lernen.“
Soweit der Gruber Naz. Immerhin war das ein Mensch, der eine Himalayaexpedition geleitet hatte. Sie können sich vorstellen, in welchem Anfall von Größenwahn ich auf dieses Kompliment reagiert habe!

Bisher haben wir nur über die Leistung beim Klettern gesprochen. Gibt es eigentlich auch einen Genuß, der nicht unbedingt etwas mit Leistung zu tun hat? Genießt man beim Klettern auch das Drumherum, den Berg an sich, die Natur?
FRANKL: Es geht natürlich bei alledem nicht nur ums Klettern. Sondern auch um das Vorher und das Nachher, es geht vor allem um das „Dessert“: Es gibt nichts Schöneres, als schweißtriefend und verdreckt und hatschend in die Hütte zurückzukehren nach einer Klettertour, nach der erreichten Leistung, die man sich abverlangt hat. Und sich dann dort hinzuhocken und sich zu freuen auf die typische Erbswurstsuppe und sie zu löffeln.

DAS GEBIRGE IST DER RECHTE ORT, MIT SICH ALLEIN ZU SEIN

Auch angenehm müde zu sein, das ist ein Genuß. Der Körper läßt einen ja freudig spüren – das wage ich jetzt zu improvisieren –, daß er etwas geleistet hat. Er zeigt, was er noch kann, die Reste von dem, was er physisch noch zu vollbringen vermag. Das ist ein ungeheurer Genuß, eine ganz typische Euphorie, in die man hineingerät – auch die Kameraden, was man als Psychiater objektiv beobachten kann, wenn sie abends schließlich zusammensitzen beim sogenannten Hüttenzauber.

Kommt man beim Bergsteigen auf andere Gedanken als unten im Tal?
FRANKL: Man sagt, man geht in die Wüste, um mit sich selbst allein zu sein, um zu meditieren oder auch nur gedankenlos dahinzustapfen. Für mich ist es das Gegenteil von Wüste: das Gebirge. In diese Einsamkeit habe ich mich zurückgezogen, wann immer ich – durchschnittlich alle drei Wochen, Jahre und Jahrzehnte hindurch – in der entsprechenden Saison auf die Rax gegangen bin. Dort bin ich stundenlang übers Plateau gewandert, wobei wichtige und wichtigste Entscheidungen meines Lebens gefällt worden sind. Zum Beispiel, wie ich ein Buch betiteln soll, das ich gerade fertiggestellt hatte. Oder welchen Titel ich einem Vortrag geben soll, den ich in ein paar Wochen zu halten hatte.

Auch der Entschluß, ob ich eine Stelle als Arzt annehme in diesem oder jenem Spital. Alle diese Entscheidungen sind gefallen – auf der Rax, nach stundenlangem Wandern übers Plateau.

Und wenn ich dann ankam am Fuß der Preinerwand und zu klettern begann.
Manchmal auch seilfrei, dann habe ich ein, zwei Stunden lang garantiert nicht an mein nächstes Buch denken dürfen; nur unter Lebensgefahr wäre das möglich gewesen. Meditation auf dem Plateau, die „vita contemplativa“, das beschauliche Leben, und ein paar Stunden später die „vita activa“, das tätig zupackende Leben: Dieses Doppelspiel ist vollziehbar gewesen innerhalb eines Tages, wenn ich auf der Rax klettern gegangen bin.

Selbst passionierte Alpinisten fassen häufig nach einem miterlebten Unglück den Vorsatz: „Nie wieder Berg!“. Kurze Zeit später sind sie trotzdem wieder bei einer neuen Unternehmung. Wie kommt es zu diesem Widersinn?
FRANKL: Nach einem besonders schwierigen oder gar gefährlichen Erlebnis am Berg, beim Klettern, habe ich mir höchstens vorgenommen: Das nächste Mal machen wir wieder etwas Leichteres! Aber was tut Gott? Entweder war es nichts Leichteres, wie es sich dann herausstellte, oder ich bin doch wieder etwas Schwierigeres gegangen.

DAS EINZIGE MITTEL, DAS EINEN ABHÄLT, EINE PHOBIE ZU BEKOMMEN

Einmal habe ich sogar einen Absturz miterlebt. Ich sollte jemanden ein bißchen ins Klettern einweihen. Während ich noch das Seil prüfe, ob nicht irgendein Fehler dran ist, sehe ich, wie der Betreffende beim Einstieg so ein, zwei Meter zu klettern beginnt. Ich ruf' ihm zu: „Sofort runter, ich hab' dir das doch verboten, bevor du nicht angeseilt bist!“ Und in dem Moment, in dem er langsam wieder herunterkommt, bricht ihm ein Griff aus, und er stürzt zwanzig Meter ab, bleibt bewußtlos in einer Blutlache liegen.
Was hab ich getan? Vierzehn Tage später, unter denselben Wetterbedingungen, es war diesig und regnerisch, machte ich genau dieselbe Tour. Das ist das einzige Mittel, das einen davon abhält, eine Phobie zu bekommen, also die zwanghafte Angst. In psychologischen und psychiatrischen Kreisen ist es bekannt, daß man die Angst nach einem traumatischen Erlebnis nur bewältigen kann, indem man sich sobald wie möglich derselben angsterregenden Situation stellt. Das ist absolut wichtig. Wenn ich das damals nicht gemacht hätte innerhalb von zwei Wochen, dann wäre es um mich geschehen gewesen. Ich hätte mich nie mehr auf einen Berg getraut.

Aus Ihrer eigenen Erfahrung als Wissenschafter und Alpinist gesprochen: Was kann das Bergsteigen der heutigen jungen Generation vermitteln?
FRANKL: Die Leute kennen heutzutage das sogenannte süße Leben. Es ist nicht immer süß. Aber etwas ist es auf jeden Fall, im allgemeinen, von Ausnahmen abgesehen: Das Leben ist ein relativ leichtes geworden; es gibt zuwenig Notsituationen, aus denen man lernen könnte. Denn Not lehrt nicht nur beten, sondern sie lehrt auch, mit Schwierigkeiten fertigzuwerden, es mit ihnen überhaupt aufnehmen zu können, mit ihnen umzugehen. Diese Fähigkeit verkümmert, sie atrophiert. Menschen müssen heute zum Beispiel kaum mehr gehen, weil sie mit dem Auto fahren. Auch müssen sie nur noch selten steigen, weil sie ja den Aufzug, den Lift nehmen können. Folglich ist es notwendig, daß solche Menschen an sich selbst Forderungen stellen, sich selbst herausfordern. Gerade das aber ist beim Sport im allgemeinen, besonders jedoch beim Bergsteigen und Klettern, das wesentliche Moment: Die Herausforderung, die man an sich selbst stellt. Wir leben – Gott sei Dank – in einer Zeit und in einem Land wo man kaum Hunger leiden muß, außer bei einer Abmagerungskur.
In einer solchen Zeit wo man praktisch alles Notwendige, hat ist es wichtig, darüber hinauszugehen und sich freiwillig künstliche Notsituationen zu schaffen.

Ich möchte sagen: Askese zu betreiben. Und es ist der Sport ganz allgemein, das Bergsteigen im besonderen und gar erst das Klettern, gleichsam eine Insel der Askese, die sich der Mensch da aufschüttet. Das ist die wahre Funktion des Sports.Und was einem dann als Geschenk in den Schoß fällt, dieses Glück, eine Schwierigkeit gemeistert zu haben, das ist etwas, das dem Bergsteiger und dem Kletterer ungemein viel gibt. Verständlicherweise viel gibt, weil sich ihm da die Möglichkeit bietet, der Verwöhnung und Verweichlichung zu entkommen, in die ihn die moderne Zivilisation hineinschlittern läßt.