

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Motive und Coping-Strategien beim Free-Solo-Klettern“

verfasst von / submitted by

Mag. Alexander Gabriel BEd. Bakk.

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Education (MEd)

Wien, 2024 / Vienna 2024

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Betreut von / Supervisor:

UA 199 500 510 02

Masterstudium Lehramt Sek (AB) Unterrichtsfach
Bewegung und Sport Unterrichtsfach Geographie
und wirtschaftliche Bildung

Ass.-Prof. Mgr. Dr. Peter Gröpel

Inhaltsverzeichnis

1. ABSTRACT	3
2. EINLEITUNG	5
2.1. HINFÜHRUNG ZUR FRAGESTELLUNG	6
3. RISIKOSPORT	6
4. SPEZIELLE ASPEKTE DES FREE-SOLO-KLETTERNS	10
5. MOTIVE IM RISIKOSPORT	15
5.1. ANREIZTRIAS	19
5.2. SENSATIONS-SEEKING	21
5.3. FLOW-ERLEBEN	23
5.4. NATUR-ERLEBEN	24
5.5. FREIHEITS-ERLEBEN	25
5.6. ZUSAMMENFASSUNG	26
6. COPING-STRATEGIEN IN ANGST-SITUATIONEN	29
6.1. STRESS	30
6.2. ANGST, AKTIVIERUNG & LEISTUNG	31
6.3. COPING-STRATEGIEN IM RISIKOSPORT	33
6.3.1. ATEM-ENTSPANNUNG	36
6.3.2. MEDITATION	36
6.3.3. KOGNITIVE COPINGSTRATEGIEN	37
6.3.4. BRIEFING UND DEBRIEFING	37
6.4. ZUSAMMENFASSUNG	38
7. METHODE	40
7.1. FORSCHUNGSDESIGN	41
7.2. STICHPROBE	41
7.3. VERSUCHSAUFBAU UND INTERVIEWLEITFADEN	42
8. ERGEBNISSE	44
8.1 AUSWERTUNG DER MOTIVE	45
8.2 AUSWERTUNG DER COPING-STRATEGIEN	52
9. DISKUSSION	57
10. LITERATURVERZEICHNIS	62
11. ABBILDUNGSVERZEICHNIS	66
12. TABELLENVERZEICHNIS	66
13. ANHANG	67
13.1. AUSSAGENCLUSTER VON MOTIVEN UND COPING-STRATEGIEN	67
13.2. TRANSKRIPTION	74
13.4. ERKLÄRUNG	83

1. ABSTRACT

Die Popularität des „Free-Solo-Kletterns“ ohne Sicherungen scheint in den letzten Jahren innerhalb der Klettercommunity zugenommen zu haben. Kinofilme und Dokumentationen wie zum Beispiel vom Profi-Kletterer Alex Honnold oder Marx-André Leclerc sorgen für eine hohe mediale Präsenz, obwohl doch angenommen werden kann, dass die Zahl der Aktiven relativ gering ist. Insofern stellt sich die Frage, welche Motive für die Ausübung dieser Risikosportart verantwortlich sind und welche Coping-Strategien von den Athlet*innen angewendet werden. In dieser qualitativen Forschungsarbeit wird ebenfalls versucht, die verschiedenen Definitionsbausteine zum „Free-Solo-Klettern“ aufzuzeigen und ein Stück weit auch die Lebensrealität von Free-Solo-Kletternden und deren Herangehensweise an ihre Kletterprojekte zu analysieren. Mittels Expert*innen-Interviews wurden sechs Personen, die aktiv im fünften bis zehnten Schwierigkeitsgrad (UIAA) Free-Solo klettern, befragt. Die Ergebnisse zeigen, dass mittels Anreiztrias nach Rheinberg (1996) die Kategorien Kompetenzerleben (Deci & Ryan, 2000) an das Limit gehen, und Flow-Erleben (Caillolis & Csikszentmihályi, 1982) die wesentlichen Leistungsmotive sind (Winter, 1994). Zusätzlich stellt das Freiheitsmotiv und das Risikomanagement einen hohen Stellenwert als Motivkategorie dar. Die qualitative Analyse zeigt, dass Angst, Thrill oder Kick keine Motive für Free-Solo-Kletter*innen darstellen. Der Reiz des seilfreien Kletterns liegt in der Umwandlung von Gefahrensituationen in sichere und positive Erlebnisse. Dafür werden in den Phasen Vorbereitung, spezifische Vorbereitung und Handlungsphase unterschiedliche Coping-Strategien (Kiemley-Gabbay & Lavalley, 2017) wie Musik und Meditation, mentales Vorstellen, zu üben und perfektionieren sowie erreichbare Ziele zu setzen angewendet. Die Ergebnisse dieser Forschungsarbeit zeigen, dass Free-Solo-Kletternde einen großen Aufwand bezüglich des Risikomanagements im Zusammenhang mit Coping-Strategien betreiben. Sie selbst sehen sich dabei als Risikomanager*innen und nicht als Draufgänger*innen.

The popularity of “free solo climbing” without belays seems to have increased in recent years in the climbing community. Films and documentaries such as those by professional climbers Alex Honnold or Marx-André Leclerc ensure a high level of media presence, although one can assume that the number of active participants is relatively small. In this respect, the question arises as to what motives lead to practicing this risky sport and what coping strategies are used by the athletes. This qualitative research work also attempts to show the various definitional components of “free solo climbing” and to analyze to a certain extent the reality of life of free solo climbers and their approach to their climbing projects. Six people who were actively free-solo climbing at the fifth to tenth difficulty level (UIAA) were interviewed using expert interviews. The results show that, according to Rheinberg (1996), the categories of experience of competence (Deci & Ryan, 2000), going to the limit, and experience of flow (Caillolis & Csikszentmihályi, 1982) are the main performance motives (Winter, 1994). In addition, the freedom motive and risk management represent a high priority as a motive category. The qualitative analysis shows that fear, thrill or kick are not motives for free solo climbers. The appeal of rope-free climbing lies in the transformation of dangerous situations into safe and positive experiences. For this purpose, various coping strategies (Kiemley-Gabbay & Lavalley, 2017) such as music & meditation, mental imagination, practice & perfection, and setting achievable goals are used in the preparation, specific preparation and action phases. The results of this research show that free solo climbers put a lot of effort into risk management related to coping strategies. You see yourself as a risk manager and not as a daredevil.

2. EINLEITUNG

Seit jeher ging der Mensch in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedliche Formen des Risikos ein, um Neues zu entdecken, sich weiterzuentwickeln und über sich selbst hinauszuwachsen. Die heutige moderne Welt ist geprägt von Automatisierungs- und Digitalisierungsprozessen sowie von einer Abkehr von Natürlichkeit und Körperlichkeit. Die Mangelerscheinungen der westlichen Vollkasko-Gesellschaft scheinen eine unbewusste Sehnsucht nach Risikosport und Abenteuer zu fördern (Opaschowski, 2000). Dabei stellt sich die Frage, was die Grenzgänger*innen im Risikosport antreibt und ob es Unterschiede zwischen einzelnen Risikosportarten gibt, die in der Wissenschaft oft als einheitliche Gruppe behandelt werden.

Die Popularität des Free-Solo-Kletterns ohne Sicherungen scheint innerhalb der Klettercommunity in den letzten Jahren stetig zugenommen zu haben. Bestaunt in sozialen Medien, Kinofilmen, Dokumentationen und Büchern, sowie auch kritisch in Fachpublikationen diskutiert, hat das Free-Solo-Klettern seinen Platz in der Kletterwelt eingenommen. Einer der international renommiertesten Free-Solo-Athlet*innen ist Alex Honnold. Er wurde mittels Hirnscans wissenschaftlich zu seinem besonderen Angstepfinden untersucht. Mittels Erfahrung, Gewöhnung und eines spezifischen High-Sensations-Seeking-Typus verfügt er über ein vermindertes Angstepfinden (Berg & Steigen, 2021, S. 93). Ein weiterer Profi ist der Kletterer Marc André Leclerc. Er hat mit dem Film „The Alpinist“ nicht nur die Limits im Free-Solo-Felsklettern, sondern auch im Free-Solo-Eisklettern und Mixed-Klettern“ (Klettern im Fels, Eis, Schnee usw.) neu definiert. Diese Entwicklungen sind auch für die Sportwissenschaften von hohem Interesse, da sich die Frage stellt, warum Menschen solche Risiken eingehen und sich für die Ausübung einer Risikosportart entscheiden. Während das Free-Solo-Klettern oft als Begehungsart von Touren innerhalb der Community nur als Gesprächsthema dient, bleibt die Anzahl der aktiven Akteur*innen relativ überschaubar. Genaue Zahlen dieser informellen Kletterform liegen nicht vor. Insofern könnte auch von einer großen Dunkelziffer im Amateurbereich ausgegangen werden. Der Bereich des Risikosports wird aus verschiedenen Wissenschaftsrichtungen erforscht. Opaschowski (2000) beschreibt den Abenteuer- und Erlebnissport als gesellschaftliches Phänomen und als eine Flucht vor der Langeweile und Routine. Diese Langeweile oder Reizarmut ist grundsätzlich eine Ursache von westlichen Zivilisationserkrankungen und wird auch von Bette (2000, S. 16) als Kehrseite von Sicherheit, Routine, Handlungsentlastung sowie Systemvertrauen beschrieben. Auf der anderen Seite gibt es den Bereich der sportpsychologischen Forschung, die sich mit Motiven, Angst, Coping und Emotionsregulation beschäftigt. Der aktuelle Forschungsstand beschreibt dabei die Risikosportler*innen meistens als homogene Gruppe. Neueste Studien beschäftigen sich

deshalb mit den einzelnen Risikosportarten und versuchen, auf sportspezifische Unterschiede hinzuweisen. Der Bereich rund um das Free-Solo-Klettern ist dabei noch relativ wenig erforscht. Ziel dieser Forschungsarbeit ist es, ein genaueres Bild über Motive und Coping-Strategien zur Risikosportart „Free-Solo-Klettern“ zu bekommen. Folgend wird zur Forschungsfrage hingeführt.

2.1. HINFÜHRUNG ZUR FRAGESTELLUNG

Das Free-Solo-Klettern hat sich als Kletterstil etabliert. Wenngleich dieses auch nur von einigen wenigen Athlet*innen aktiv betrieben wird, dürfte doch eine gewisse Faszination von ihm ausgehen. Die Belletristik über Free-Solo-Klettern, die in Buchläden zu finden ist, scheint sich einer großen Leser*innenschaft zu erfreuen. Profi-Kletternde berichten als Autor*innen über ihre Free-Solo-Erlebnisse und gewähren dadurch Einblicke in mögliche Motive, wenn auch diese Texte in blumiger und ausgeschmückter Form im Sinne der Unterhaltungsliteratur verfasst sind. Im Gegensatz zur recht gut fundierten Forschungslage zu den Motiven von Risikosportarten im Allgemeinen, werden zum Free-Solo-Klettern relativ wenige wissenschaftliche Publikationen gefunden. In anderen Risikosportarten dürfte der Forschungsstand ähnlich überschaubar sein, wodurch sich die Frage stellt, ob Risikosportarten generell in einer Gruppe generalisiert werden können oder ob es nicht doch signifikante Unterschiede gibt. Man bedenke, dass Free-Solo-Klettern, Base-Jumping, Downhill-Mountainbike oder Wildwasser-Kajak trotz ihrer sportspezifischen großen Unterschiede alle in der Gruppe der Risikosportarten zu finden sind. Insofern ist es augenscheinlich, dass zwischen einem zwei Minuten Base-Jump und einer zweistündigen Free-Solo-Klettertour erhebliche Unterschiede in der Vorbereitung, Ausführung und Nachbereitung liegen. Das Ziel dieser Forschungsarbeit ist es, einen genaueren Einblick in die Motive, Coping-Strategien sowie das Prozedere rund um die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung einer Free-Solo-Begehung zu geben. Die Forschungsfragen dazu lauten wie folgt:

- Welche Motive bewegen Kletternde zum Free-Solo-Klettern?
- Welche Coping-Strategien werden beim Free-Solo-Klettern angewendet?

3. RISIKOSPORT

„Risikosport beinhaltet außerordentliche körperliche Strapazen, ungewohnte Körperlagen und körperliche Zustände, einen ungewissen Handlungsausgang, sich ändernde Situationsbedingungen und lebensgefährliche Aktionen...“ (Allmer, 1998, S. 62)

Unter Risikosport werden sportliche Aktivitäten mit einer deutlich erhöhten Gefährdung für Leib und Leben verstanden. Er unterscheidet sich daher von den Begriffen Abenteuersport und Extremsport. Risikosportarten haben Ernstfallcharakter, da ein Fehler das Überleben in Frage stellen kann (Rheinberg, 1996). Beispiele für Risikosportarten sind Freeride-Skifahren, BASE Jumping, Big-Wave-Surfing, Downhill Mountainbike oder Free-Solo-Klettern. Die Abbildung 1 unten zeigt die verschiedenen Bergsportdisziplinen und deren statistischen Unfallfolgen (Unfall, Unfall mit Verletzung und Unfall mit Todesfolge). Die Unfälle werden dabei in relativ groben Kategorien gesammelt und je nach Folge differenziert.

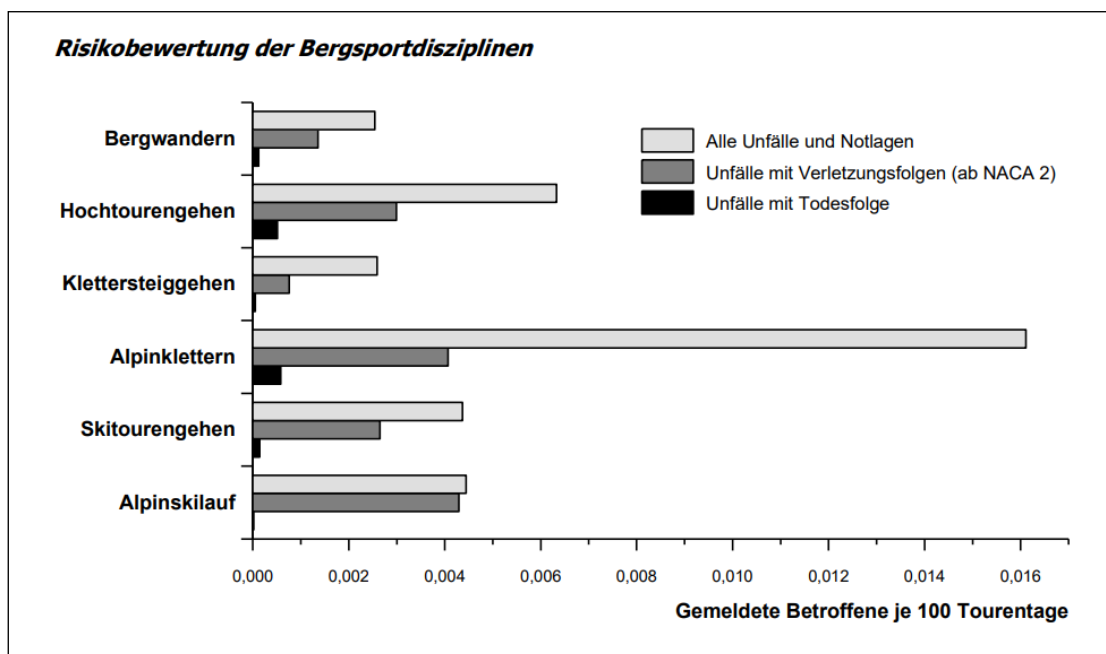


Abbildung 1: DAV Bergunfallstatistik Sommer 2020/21 (Quelle: www.alpenverein.de).

Die Abbildung 1 der DAV-Unfallstatistik zeigt, dass sich das Risiko im Bergsport unterschiedlich über die verschiedenen Bewegungsformen verteilt. Eine Sportart muss aber per se noch keine Risikosportart sein, sondern auch die Art der Ausübung wirkt sich auf den Risikograd aus. Bei einer genaueren Betrachtung von Risikosportarten wird ersichtlich, dass sich das Risiko nicht nur aus der jeweiligen Sportart, sondern auch aus der Variante, dem Stil oder der Ausführungsform zusammensetzt. Der Begehungsstil der jeweiligen Bergsportdisziplin in Abstimmung mit der physischen und mentalen Ausrichtung des jeweiligen Sportlers*in hat damit einen maßgeblichen Einfluss auf das Gesamtrisiko. Im Prinzip kann eine Alpinklettertour mit einer dementsprechenden Routenwahl und der notwendigen Sicherungskette mit

einem relativ kleinen Restrisiko begangen werden. Die Risikobestimmenden Faktoren beim Alpinklettern wären zum Beispiel:

- die subjektive Schwierigkeit
 - Befindet sich die Route an der psychischen und physischen Leistungsgrenze oder darunter?
- die vorherrschenden Bedingungen
 - Wetter, Feuchtigkeit, Temperatur, Felsqualität, Schneequalität, Eisqualität,
- der Kletterstil
 - Technoklettern = Technisches Klettern mit Hilfsmitteln (Leitern, Trittschlingen)
 - Redpoint = Freiklettern mit Bohrhaken
 - By fair means = Freiklettern nur mit mobilen Sicherungen
 - Flash = Keine Informationen im Vorfeld über die Route recherchiert
 - Onsight = Route wurde noch nie vorher geklettert oder trainiert
 - Rope-Solo = Alleine, mit Sicherungskette, Seil usw.
 - Deep-Water-Solo = Alleine, ohne Sicherungskette, Seil über Wasser
 - Free-Solo - Alleine, ohne Sicherungskette, Seil usw.

Es kann zusammengefasst werden, dass sich nicht nur die Sportarten innerhalb der Gruppe des Bergsports unterscheiden (Alpinklettern, Sportklettern, Eisklettern, Skitouren, Wandern...), sondern auch, dass es innerhalb der einzelnen Sportarten aufgrund von Begehungsform und Stil zu großen Unterschieden kommt. Die Nachvollziehbarkeit einer Leistung innerhalb einer bestimmten Alpin-Tour mittels eines bestimmten Stils bleibt somit oft nur einem ausgesuchten Fachpublikum vorbehalten. Jeder Begehungsstil erfordert unterschiedliche physische und psychische Fähigkeiten von Sportler*innen (Rottensteiner, 2007, S. 58). Ähnliche Beispiele gibt es beim Free-Skiing oder beim Kajakfahren, wo das Risiko mit dem Stil und der Schwierigkeit ansteigt. Während sich das klassische Felsklettern mit Sicherungen mittlerweile als Breitensportart etabliert hat, ist der Free-Solo-Stil scheinbar nur einer kleinen Elite vorbehalten. Auch Hlavac & Baumgartner (2001, S. 14) schreiben, dass aufgrund des hohen Risikos, der Unfallschwere sowie der hohen psychischen und physischen Belastung die Zahl der Ausübenden relativ gering ist. Stern (2003, S. 191) ergänzt hierzu die Freiwilligkeit, mit welcher sich die Risikosportler*innen diesen Situationen bewusst stellen: Individualität, Herausforderung, Selbstkontrolle sowie Situationsabgrenzung. Der allgemeine Risikobegriff scheint sowohl positiv als auch negativ konnotiert zu sein. Dabei scheint das Wagnis positiv, aber die Gefahr negativ bewertet zu sein (Schöffl, 2010). Opaschowski (2000, S. 88) unterteilt Risiken in objektive und subjektive Risiken mit Bezug auf die Sportausübung. Objektive Risiken können im Free-Solo-Klettern zum Beispiel ein

Steinschlag, der Ausbruch eines Griffes oder ein Wetterumschwung sein. Diese Risiken sind immer mit einzukalkulieren, auch wenn sie nicht vorhersehbar sind. Subjektive Risiken sind Gefahren, die vom*von der Sportler*in selbst ausgehen, etwa durch Selbstüberschätzung oder falschen Entscheidungen. Auch das zeigt, dass die Grenzen zwischen objektivem und subjektivem Risiko in der Praxis verschwommen sein können. Als Vorbereitung findet das Training der Kletterroute statt. Um Griff- oder Trittausbrüche zu vermeiden, wird versucht, die Griffe abzuklopfen bzw. mit einer Sichtkontrolle auf zuverlässigere Griffe auszuweichen sowie die Route im Vorfeld gesichert zu trainieren und zweifelhafte Stellen zu lokalisieren. Jedoch ist dies nicht immer möglich. Dadurch entsteht das sogenannte Rest-Risiko. Dieser Begriff beschreibt die verbleibende Gefahr, dass sich, nachdem präventive Maßnahmen gesetzt wurden, das Gesamtrisiko minimiert. Diese Risikowahrscheinlichkeit ist subjektiv und zwischen Profi und Amateur*innen stark unterschiedlich ausgeprägt. Während sich das Risikoempfinden bei Amateur*innen meistens auf subjektiven Einschätzungen und Gefühlen begründet, versucht der*die professionelle Bergsportler*in das Risikomanagement und planmäßige Maßnahmen zur Einschätzung eines Risikos heranzuziehen (DAV, Zugriff am 03.09.2023 unter www.alpenverein.de). Während zum Beispiel eine Aktion für den*die außenstehende*n Betrachter*in riskant erscheinen mag, stuft sie der*die Risikoakteur*in aufgrund seiner*ihrer Fähigkeiten und Erfahrungen als weit weniger riskant ein. Klebelsberg (1969) unterscheidet beim Risikobegriff zwischen einem Risiko, das in Kauf genommen wird, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen und jenem, das um seiner*ihrer Willen selbst aufgenommen wird, weil das Erleben bestimmte, lustvolle Zustände hervorruft. In einer Untersuchung konnte nachgewiesen werden, dass Fallschirmspringer*innen eher dem zweiten Punkt entsprachen, während Bergsteiger*innen eher, wie im Punkt eins, eine passive Rolle in Bezug auf das Risiko einnahmen (Barlow et.al, 2013). Risiko wird mit den Synonymen „Wagnis, Gefahr sowie Verlustmöglichkeit bei einer unsicheren Unternehmung“ beschrieben (Duden, 2007, S. 912). Solche Formen der Beschreibung werden aber auch im Begriff des Abenteurers verwendet. Schleske (1977, S. 33) definiert Abenteuer als eine länger andauernde, neue, mehr oder weniger gefährvolle und ausgangsoffene Unternehmung. Im Vergleich dazu beinhaltet der Begriff „Extremsport“, dass sich Sportler*innen an der Grenze ihrer individuellen Leistungsfähigkeit bewegen. Dies könnte zum Beispiel ein Ultra-Marathon sein, wodurch sich zeigt, dass es zwar eine körperlich, extrem-fordernde, Unternehmung ist, dass aber nicht unbedingt eine Gefahr für Leib und Leben bestehen muss. Diese Definitionsversuche zeigen, dass sich eine eindeutige Begriffsunterscheidung zwischen Risikosport, Abenteuersport und Extremsport nicht immer einfach gestalten lässt. Jeder Begriff setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen, die sich teilweise überschneiden.

„Im sportlichen Wagnis wird selbsttätig eine unsichere Situation aufgesucht und mit Hilfe der eigenen Fähigkeiten bewältigt. Dem gegenüber weist die Bezeichnung Risikosport auf eine höhere Gefährlichkeit der betreffenden Sportart hin.“ (Neumann, 2002, S. 237)

Die oben genannten Ausführungen haben das Ziel, die möglichen Definitionen und Abgrenzungen des Risikosports zu beschreiben und gleichzeitig die Subjektivität des Begriffs aufzuzeigen. Während für Laien Risikounternehmungen als hoch-gefährlich eingestuft werden, sind die Risiken für Profis meist überschaubar. Übrig bleibt das unkalkulierbare Restrisiko. Insofern lässt sich festhalten, dass objektive Risiken durch Können und Fähigkeiten von jeweiligen Athlet*innen stark beeinflusst und auf ein kalkulierbares Maß minimiert werden können. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass Risikosportarten bzw. Risikosituationen immer in Abhängigkeit zur agierenden Person und deren Fähigkeiten und Erfahrungen zu beschreiben bzw. zu bewerten sind.

4. SPEZIELLE ASPEKTE DES FREE-SOLO-KLETTERNS

„Im klassischen Verständnis ist klettern die Auseinandersetzung des Geistes mit einem zu bewältigenden Stück Fels und der Einsatz des Körpers mit seinen Fähigkeiten als zu bewegendes Medium.“ (Lehmann, 1999, S. 38)

Klettern entwickelt sich geschichtlich aus dem klassischen Alpinismus, wo das Erreichen des Gipfels im Vordergrund steht. Das Matterhorn war der letzte 4000er-Gipfel, der am 14. Juli 1865 erstbestiegen wurde. Der Gipfel wurde von der Seilschaft rund um den Engländer Edward Whymper über den Hörnligrat bestiegen, der heute den leichtesten Anstieg (Normalweg) im +3 Schwierigkeitsgrad (UIAA) auf den Gipfel darstellt. Nachdem alle Gipfel der Alpen erstbestiegen wurden, mussten sich neue Schwierigkeiten ausgedacht werden (Grupp, 2008). Nun wurde versucht, die bereits bestiegenen Gipfeln über schwierigere Routen zu erreichen. Dabei wurde das Augenmerk auf den Begehungsstil von Routen gelegt. Das heutige Free-Solo-Klettern stellt damit den aktuellen Status Quo der historischen Kletter-Entwicklung dar. Das Klettern seinerzeit war aufgrund von schlechter und mangelnder Ausrüstung generell ein unsicheres Unterfangen, wodurch Klettertouren auch oft alleine unternommen wurden. Der Klettersport allgemein war in seiner damaligen Ausführung wesentlich gefährlicher als heute und an sich eine Randerscheinung von einigen wenigen Individuallisten*innen. So genannte „Alleingänge“ hat es beim Bergsteigen schon immer gegeben (Messner, 2012).

Paul Preuß (1886-1913) war wohl nicht der erste Free-Solo-Kletterer, aber zumindest einer der Ersten, der bewusst auf alles verzichtete und sich rein auf sein Kletterkönnen fokussierte. Er wird von einigen Autor*innen damit auch als geistiger Vater des Freikletterns und damit auch der Vater des Free-Solo-Kletterns angeführt. Seine Kletterei war damals schon ein starker Gegensatz zum technischen Kletterstil seiner Zeit, wo sich mit Haken, Leitern und Seilen sprichwörtlich hochgezogen wurde (Huber, 2012, S. 14). Das Free-Solo Klettern in seiner heutigen Ausprägung hat seine Ursprünge im kalifornischen Yosemite Valley in den 70er Jahren. John Bachar wird dabei als Erfinder der heutigen Definition von Free-Solo zitiert und beschreibt seinen Ansatz wie folgt:

„Allein... ohne Sicherung. Nur Kletterschuhe, Magnesia und sonst nichts. Kompromisslos. Kein Klettergurt, kein Karabiner, kein Seil am Rücken.“ (Huber, 2012, S. 31)

Um eine für diese Forschungsarbeit brauchbare Eingrenzung und Definition des Begriffes Free-Solo-Klettern zu finden, wurden verschiedene Ansätze aus Fachpublikationen und Bellettristik wie folgt zusammengefasst: Unter Free-Solo-Klettern wird ein bestimmter Kletterstil, sprich das Klettern einer tendenziell senkrechten Route ohne Sicherungsequipment im Alleingang mit der Möglichkeit eines fatalen Absturzes, verstanden. Dadurch erfolgt die Abgrenzung zum Deep-Water-Soloing und zum High-Bouldern, wo ebenfalls ohne Sicherungen und Seil geklettert wird. Beim High-Bouldern wird die Grenze bei sieben Metern angelegt, wo sogenannte Crashpads (Matten) als Schutz genutzt werden. Die folgende Tabelle 1 zeigt mögliche Definitionsbausteine zum Free-Solo-Klettern auf.

Mögliche Definitionsbausteine zum Free-Solo-Klettern	
Alleine (Alleingang)	• Zum Beispiel auch kein Kamerateam
Kein Sicherungsequipment	• Kein Gurt • Kein Seil am Rücken • Keine Notfall-Karabiner, Schlingen • Keine Selbstsicherung
Minimales Material	• Schuhe • Magnesia • Helm

Senkrechte Felswand, Eiskletterwand, kombiniertes Gelände oder auch künstliche Gebäude	Exponiertes Klettern ab mindestens dem 4.-5. Grad im Fels mit lebensgefährlicher Absturzgefahr
Mindesthöhe von 7 m	Alles darunter fällt unter (High)Bouldern
Kein Wasser als Untergrund	Ansonsten fällt der Stil unter Deep-Water-Soloing

Tabelle 1: Mögliche Definitionsbausteine zum Free-Solo-Klettern (Quelle: eigene Darstellung).

Der Free-Solo-Kletterstil kann, neben dem klassischen Klettern im Fels, auch beim Eisklettern, beim Mixed-Klettern sowie an künstlichen Gebäuden angewendet werden. Free-Solo-Klettern wird oft mit den Begriffen „Freiklettern“ oder „Freeclimbing“ verwechselt, welche das Klettern mit Sicherungen (Gurt, Seil und Zwischensicherungen) bedeuten. Der Begriff freies Klettern beschreibt nur, dass die Fortbewegung beim Klettern an den natürlichen Griffen und Tritten des Felsens erfolgt. Dabei dürfen keine künstlichen Aufstiegsmöglichkeiten wie Haken, Leitern, Schlingen usw. verwendet werden, sondern nur die natürlichen Felsgriffe und Tritte. Um die Schwierigkeit einer Kletterroute zu bestimmen, gibt es eine subjektive Schwierigkeitsskala im Freiklettern. In Europa ist die UIAA-Skala (Union Internationale des Associations d'Alpinisme) mit momentan eins bis 12 Schwierigkeitsgraden (Plus- und Minus-Abstufungen) sowie die französische Skala (1 bis 9c) am meisten in Verwendung. Bei verschiedenen Ländern wie USA, Deutschland, Australien oder England haben sich aus der Historie heraus eigene Skalen entwickelt. Deshalb werden diese oft gemeinsam in einer Tabelle angeführt, um die Schwierigkeitsgrade zu vergleichen. Die Skalen sind nach oben hin offen, da teilweise immer noch neue Schwierigkeitsgrade eröffnet werden.

FREIKLETTERGRADE						
UIAA-Skala	Frankreich	USA	Elbsandstein	AUS	Großbritannien	
1 - 3	1 - 3	5.0-5.2	I - III	10-12	D	
4		5.3				
4+	4a	5.4	IV		VD	4a
5-	4b	5.5	V	13	S	
5	4c	5.6		14		4b
5+	5a	5.7	VI	15	HS	4c
6-	5b	5.8	VIIa	16	VS	
6	5c	5.9	VIIb	17	HVS	5a
6+	6a	5.10a	VIIc	18	E1	
7-	6a+	5.10b	VIIIa	19		5b
7	6b	5.10c	VIIIb	20	E2	
7+	6b+	5.10d	VIIIc	21		5c
8-	6c	5.11a		22	E3	
	6c+	5.11b	IXa	23		
8	7a	5.11c		24	E4	6a
	7a+	5.11d	IXb	25		
8+	7b	5.12a	IXc	26	E5	
	7b+	5.12b		27		
9-	7c	5.12c	Xa	28	E6	6b
9	7c+	5.12d	Xb	29		
9+	8a	5.13a	Xc	30	E7	
	8a+	5.13b		31		6c
10-	8b	5.13c	XIa	32	E8	
10	8b+	5.13d	XIb	33	E9	
	8c	5.14a	XIc	34	E10	7a
11-	8c+	5.14b		35		
	9a	5.14c	XIIa		E11	7b
11	9a+	5.14d	XIIb			
11+	9b	5.15a	XIIc			
	9b+	5.15b				
12-	9c	5.15c				
12		5.15d				

Abbildung 2: Schwierigkeitsgrade beim Freiklettern (Quelle: <https://www.outdoor-magazin.com/>).

Die Schwierigkeitsgrade des Freikletterns kommen auch beim Free-Solo-Klettern zur Anwendung. Dabei stellt der Free-Solo-Stil aktuell gerade für Profisportler*innen die Möglichkeit

dar, die Grenzen des Machbaren zu verschieben. Wurden, wie schon erwähnt, früher die Gipfel erstbestiegen, folgten danach die schweren Routen, die mittlerweile im Freikletterstil (Rotpunkt) mit einem Seil begangen werden. Free-Solo stellt dabei eine weitere Möglichkeit für Profiathleten*innen dar, etwas zu machen, das vorher noch niemand gewagt oder geschafft hat, sprich die Erstbegehung einer bestimmten Tour in diesem Kletterstil.

„Hansjörg Auer schrieb letzten Sonntag Alpingeschichte und kletterte die 37 Seillängen lange Route „Weg durch den Fisch“ mit Schwierigkeiten bis 9- (7b+) in 2 h 55 min free solo ohne jegliche Seilsicherung, ausgerüstet nur mit Magnesiumbeutel und Kletterschuhen. Er hat damit eine neue Dimension "Free Solo Klettern" eröffnet.“ (Zugriff am 05.06.2023, unter www.bergsteigen.com)

Der bekannte Free-Solo-Athlet, Alexander Huber, geht davon aus, dass die Schwierigkeiten beim Free-Solo-Klettern noch weiter steigen werden, da rein theoretisch jede Tour, die im Rotpunktstil begangen werden kann, auch als Free-Solo möglich wäre. Natürlich stellt sich dabei die moralische Frage, welche Athlet*innen das Risiko aufnehmen, sich dermaßen an ihrer Leistungsgrenze zu bewegen (Huber, 2012). Eine weitere Eigenheit des Free-Solo-Kletterns ist der Wegfall von Sicherungsvorgängen, etwa das Klippen des Seils, das Einhängen von Zwischensicherungen, das Platzieren von mobilen Zwischensicherungen, der Standplatzbau und das Nachsichern des*der Kletterpartners*in. Was übrig bleibt, ist das reine Klettern, wodurch die Free-Solo-Begehungen wesentlich kürzer ausfallen, als die Begehungszeiten von normalen Seilschaften mit Seil. Mehrseillängen-Klettertouren, die für normale Seilschaften in vielen Stunden geklettert werden, können mit dem Free-Solo-Stil in kürzester Zeit durchstiegen werden. Die 1.800 m lange Heckmaier Route (kombinierte Fels-, Schnee- und Eisroute) in der Eiger Nordwand wird mit 23 Stunden Kletterzeit angegeben und von durchschnittlichen Kletter*innen in zwei bis drei Tagen mit Seil-Sicherung und Übernachtungsbiwak durchstiegen. Der Extrembergsteiger Uli Steck durchstieg die Route im Free-Solo-Stil in zwei Stunden und 22 Minuten, da er auf sämtliche Sicherungen verzichtete und dadurch auch mit sehr wenig Material und einem leichten Rucksack klettern kann. Er selbst gilt mit seinem Free-Solo-Stil als der Erfinder der „Schnelligkeit ist Sicherheit“ Prinzips, da er sich bei seinen Alleingängen auch viel kürzer in bestimmten Gefahrenzonen aufhält. Das Free-Solo-Klettern stellt ebenfalls einen großen Gegenentwurf zum heutigen generellen Sicherheitsgedanken im Klettersport dar. War das Klettern früher ein Sport für Individualist*innen, dann wird das gesicherte Klettern heute vom Kleinkind bis zum Rentner oder zur Rentnerin betrieben (Perwitzschky, 2009, S. 9). Der Bohrhaken, der von der traditionellen Generation noch vehement abgelehnt wurde, startete seinen Eroberungszug in den 80er, 90er Jahren und machte den Sport um ein Vielfaches sicherer, wodurch sich das Image des Klettersports

wandelte. Sportklettern entwickelte sich zu einer Trendsportart und mittels der Kletterhallen-Infrastruktur in den Städten zu einer Breitensportart (Rottensteiner, 2007, S. 35). Diesen Trend hat auch die Sportartikelindustrie erkannt und so hat sich ein gewinnbringender Outdoor-Markt etabliert. Während sich Sportartikelfirmen, alpine Vereine, Bergrettung und Unfallpräventions-Institutionen um die laufende Verbesserung der Sicherheit im Bergsport bemühen, stellt das Free-Solo-Klettern einen radikalen Gegenentwurf dar, wo es um den bewussten Verzicht von Sicherungsmitteln geht. Free-Solo-Klettern wird daher auch als puristischste Form des Kletterns bezeichnet (Huber, 2012, S. 21) und könnte auch als philosophischer Paradigmenwechsel verstanden werden. Es zählt nicht nur die reine physische Kondition eines*einer durchtrainierten Athleten*in, sondern vor allem die psychische und mentale Konstitution. Diese Denkweise verdeutlichte auch Wolfgang Güllich mit seinem Zitat, dass der wichtigste Muskel beim Klettern der Kopf ist (Huber, 2012). Folgend wird auf die Motive im Risikosport eingegangen.

5. MOTIVE IM RISIKOSPORT

Die wissenschaftliche Beschäftigung mit Motiven im Sport ist ein zentraler Gegenstand der Sportpsychologie. Alles dreht sich rund um die Frage nach dem Warum und Wozu. Motive wirken energetisierend und richtungsgebend. Sie können dabei positive und negative Gefühle auslösen und bestimmen damit das Verhalten von Personen. Motive leiten jemanden darin, grundlegende Bedürfnisse wie Bindung, Orientierung, Kontrolle, Lustgewinn, Unlustvermeidung, Selbstwerterhöhung oder Selbstwertstabilisierung zu befriedigen (Ruoff, 2014, S. 16).

„In diesem vorläufigen Sinne... ist Motivation eine Sammelbezeichnung für alle personenbezogenen Zustände und Prozesse, mit deren Hilfe versucht wird, dass Warum und Wozu menschlichen Verhaltens zu klären.“ (Gabler, 2004, S. 198)

Rheinberg (2002, S. 17) beschreibt Motivation als eine aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzugs auf einen positiv bewerteten Zielzustand. Der Zielzustand kann aber auch in der Vermeidung oder in der Abwehr von unerwünschten Ereignissen bestehen. Bei dieser Definition kann also zwischen dem Zielzustand und der zielführenden Aktivität als Instrument unterschieden werden. Jedoch kann auch der Vollzug einer Tätigkeit positive Anreize haben und so kann die Ausführung der Tätigkeit zum eigentlichen Ziel werden, was im Sport durchaus auch öfter zu beobachten ist. Dabei werden weiter die beiden Begriffe

intrinsische Motivation „von innen kommend“ und extrinsische Motivation „von außen kommend“ unterschieden (Rheinberg, 2006, S. 6). Während früher unter Motivation ein innerer Antrieb verstanden wurde, wird in letzter Zeit mehr von einem kognitiven Zug-Modell ausgegangen. Dabei wird von unterschiedlichen Motivationsvariablen und Stimulus Bedingungen gesprochen (Häcker & Stampf, 2009, S. 653). Bakker (1992, S. 22) beschreibt Motive als relativ stabile Merkmale, die ein Individuum zur Aufnahme von bestimmten Aktivitäten veranlassen. Diese Verhaltensdispositionen werden unter bestimmten Umständen wirksam. Dabei hat jedes Motiv das Ziel, einen Mangelzustand abzustellen oder einen Überfluszzustand zu erreichen (Nowotny, 1982, S. 131). In einer Studie von Aellig (2003) wurden Felskletternde mit einem Signalgeber ausgestattet. Zudem wurde ihnen ein kleinformatiger Block mit den PANAVA-Skalen (Circumplex-Modell nach Schallenberg) um den Hals gehängt. Immer wenn ein Signal ertönte, mussten die Personen eine stabile Position in der Felswand suchen und ihr aktuelles Erleben in den Skalenblock eintragen. Die Annahme bei der Studie war, dass ein Klettertag nicht aus reinem Klettern besteht, sondern aus verschiedenen Tätigkeiten wie Hinfahrt, Zustieg, Material richten, abseilen usw. Die Auswertung ergab, dass während des eigentlichen Kletterns die höchste positive Aktivierung gemessen wurde. Das höchste Glücksgefühl (Valenz, VA) wurde aber erst nach den kritischen Aktionen während der Klettertour gemessen. In Bedrohungssituationen wurden demnach eine positive und negative Aktivierung gemessen. Auch wenn die negative Aktivierung das Glücksgefühl beeinträchtigen kann, ist es eventuell förderlich für das Überleben der kletternden Person. Beim Abstieg nach einer gelungenen Klettertour treten laut der Studie höchste Glücksgefühle auf (Rheinberg, 2006, S. 28).

Das Phänomen des Abenteuer- und Risikosports als Kehrseite von Sicherheit, Routine, Handlungsentlastung und Systemvertrauen stellt immer wieder einen Gegenentwurf zur aktuellen Versicherungsgesellschaft dar und wirft dadurch immer wieder soziale und psychologische Fragen auf. Warum begeben sich Menschen in lebensgefährliche Situationen, wenn auch nur einige wenige Risikosportler*innen ihre Touren auch vermarkten und die genaue Zahl der aktiven Akteur*innen nicht bekannt ist. Die Risiken, die Menschen im Sport zu bewältigen trachten, sind dabei Luxusrisiken einer Generation, die keine Kriegs-, Nachkriegs oder ökonomischen Notzeiten kannte (Bette, 2000, S. 16-20). Alexander Huber, einer der bekanntesten Free-Solo-Athlet*innen, spricht in seinem Buch vom Bestehen von sich selbst. Es wird sich alleine am Berg befunden und damit sind alle auf ihre eigenen Fähigkeiten angewiesen.

„Mehr als sonst spüre ich mich selbst, stehe in diesem Moment in der Mitte meines eigenen Lebens. Diese Selbsterfahrung ist es, die mich zu derart riskanten Unternehmungen motiviert.“ (Huber, 2012, S.10).

Auch Reinhold Messner, der meinte, dass das Überleben seiner Abenteuer sein größter Erfolg ist, beschreibt seine Unternehmungen als eine Möglichkeit der Grenz- und Selbsterfahrung.

„Mein Unterwegssein hat wenige Richtlinien. Eine davon ist von den Bedingungen des Abenteurers definiert: erstens, dass ich dorthin gehe, wo die anderen nicht sind, zweitens dass ich mich von der Neugierde leiten lasse, drittens dass ich bis zur Grenze gehe, viertens, dass ich riskiere, verändert oder nicht wieder zurückzukommen und fünftens, dass ich dem Weg meines Herzens folge.“ (Messner, 1995, S. 358).

Was in den Aussagen der beiden Profi-Alpinisten, die sich medial und kommerziell vermarkten, besonders auffällt, sind neben einer blumigen Ausdrucksweise auch eine starke intrinsische Motivation und eine stetige Identitätssuche. Das häufige Erleben einer Leere und eine große Unrast führen scheinbar immer wieder zum Aufbruch und zu neuen Abenteuern und Herausforderungen (Aufmuth 1996, zit. n. Opaschowski, 2000, S. 93). Bergsteigen dient somit als vielseitiges Medium zur Befriedigung von Grundbedürfnissen. Soziale Bindungen können in Seilschaften erlebt, entwickelt und vertieft werden. Selbstwertstabilisierung, Selbstwerterhöhung, intensives Lusterleben oder Kick können damit realisiert werden und bieten einen Gegenpol zum monotonen Alltagserleben. Menschen entwickeln viele Strategien, um ihre Bedürfnisse zu befriedigen, um damit ihr Leben unter Kontrolle zu haben und ein subjektives Gefühl von Macht und Wirksamkeit zu erlangen (Ruoff, 2014, S. 16). Kaufmann (2006, S. 99) beschreibt die Legitimation der Motive und des hohen Einsatzes von Leib und Leben im Risikosport als Gegenwelt zu den Erfahrungen des Alltags. Er verweist dabei auf die Theorien von Csikszentmihalyi, der folgende drei Bereiche im Klettererlebnis definiert und die dem Alltag komplett entgegengesetzt wirken:

„Im Bergsteigen findet zunächst eine Auseinandersetzung mit verdrängten existentiellen Erfahrungen statt, eben weil das eigene Leben riskiert wird. Die Endlichkeit des eigenen Lebens wird zum Thema, gegen als oberflächlich empfundene Erfahrungen... und die Anforderungen und Gefährdungen durch die aus der unmittelbaren Auseinandersetzung mit der Natur rühren.“ (zit. in. Kaufmann, 2006, S. 99-100).

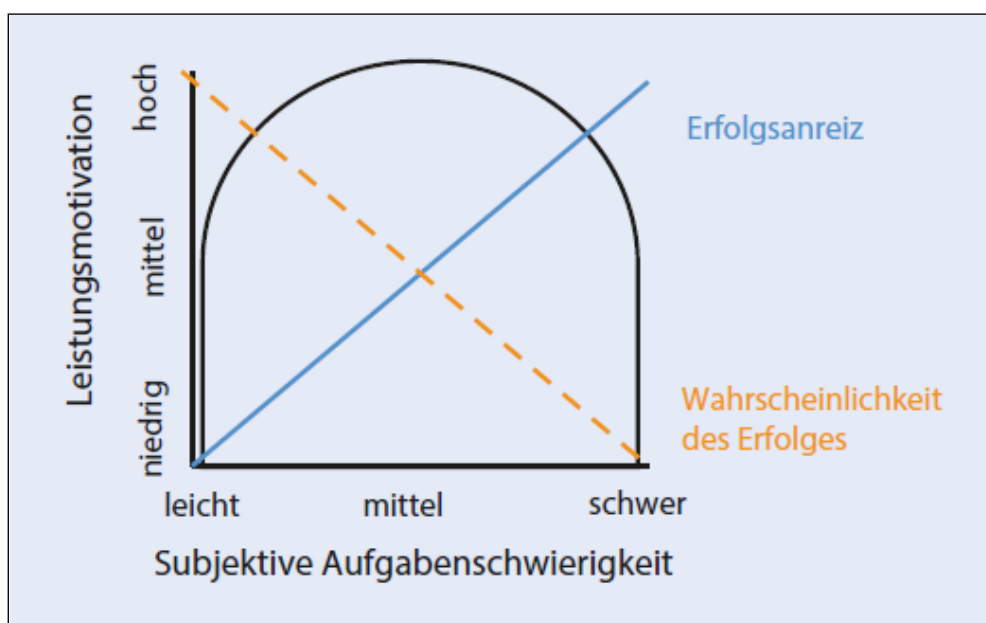
Abele und Brehm (1990) nennen zehn Kategorien an Beweggründen, die Anreize sowohl in der Tätigkeit als auch im Tätigkeitsergebnis, die für sportliche Freizeitaktivitäten besonders relevant sein können (Elbe & Schüler, 2022, S. 143).

- Gesundheit, Fitness
- Wohlbefinden
- Aussehen
- Leistung
- Körpererfahrung
- Gemeinschaftserleben
- Kontakte
- Spannung und Neues beim Sport
- Ästhetik der sportlichen Aktivität
- Selbstpräsentation

Mithilfe dieser groben Kategorien können Risikosportarten sicherlich mit Leistung, Körpererfahrung, Ästhetik oder Selbstpräsentation teilweise beschrieben werden, jedoch scheint die Verwendung dieser Kategorien für Free-Solo-Klettern unzureichend. Gabler und Nagel (2001) fanden heraus, dass Motive auch geschlechtsspezifisch und altersbedingt unterschiedlich sein können. Für Männer sind im Gegensatz zu Frauen leistungsbezogene Motive, Nervenkitzel und spannendes Erleben wichtiger. Diese Motive können sich mit zunehmendem Alter verändern. Insofern kann es bei der Untersuchung von Risikosportarten zu Verzerrungen seitens des Alters sowie des Geschlechts kommen bzw. muss auch der Aspekt von Profi- und Amateursport berücksichtigt werden. Im Zuge der wissenschaftlichen Untersuchung von Motiven im Risikosport wird als Kritikpunkt angeführt, dass Risikosportarten zumeist als eine Kategorie behandelt werden und deshalb die Unterschiede zwischen den Sportarten wenig Berücksichtigung finden. Als Beispiel kann hier der Vergleich zwischen Basejumping und Bergsteigen angeführt werden. Beide Sportarten könnten unterschiedlicher nicht sein. Insofern stellt sich die dringende Frage nach einer Differenzierung von Risikosportarten. Neben dieser allgemeinen Heranführung an das Thema Motivation und Begriffsdefinition von Motiven, werden in den folgenden Punkten spezifische Theorien rund um die Motivation im Risikosport beschrieben, die im Hinblick auf die Bearbeitung der Forschungsfrage dieser Arbeit relevant sind.

5.1. ANREIZTRIAS

Die drei großen Anreizkategorien bzw. Anreiztrias nach Rheinberg (1996) bestehen aus Kompetenzerleben, erregender Bedrohungswahrnehmung und ungewöhnlichen Bewegungszuständen. Der Wunsch nach Kompetenzerleben ist dabei mit dem Leistungsmotiv gleichzusetzen und wird in Situationen angeregt, in denen die eigene Leistungsfähigkeit bzw. die eigene Kompetenz unter Beweis gestellt werden kann. In Bezug auf das Klettern kann dies zum Beispiel ein Gütemaßstab wie die Freikletter-Schwierigkeitsskala sein oder eben auch der Begehungsstil einer Tour. Deci & Ryan (1980, 1985) haben diesbezüglich die beiden Bedürfnissysteme „Selbstbestimmung und Kompetenzerleben“ im Rahmen der intrinsischen Motivation definiert. Damit beschreiben sie das angeborene Bedürfnis nach Kompetenz und Selbstbestimmung auf einem positiven Gefühl der eigenen Wirksamkeit und erlebter Urheber*innenschaft basierend, wobei Rheinberg (2008, S. 10) auch als Kritik hinzufügt, dass die Abgrenzbarkeit der verschiedenen Begriffe in den Bedürfnissystemen schwierig ist und dass Motivationssysteme nicht unbedingt in isolierter Form vorkommen. Risikosportarten bieten diesbezüglich viele Gelegenheiten, um Kompetenzen zu erwerben und Herausforderungen zu meistern, da das die Grundlage dafür ist, Verletzungen oder Abstürze zu vermeiden. Im Modell der Leistungsmotivation nach Atkinson ist die Motivation eine Funktion zwischen Leistungsanreiz und Wahrscheinlichkeit des Erfolgs bei unterschiedlich schwierigen Aufgaben (Elbe & Schüller, 2020, S. 145). Insofern stellt eine Free-Solo-Klettertour meist ein relativ schwieriges Unterfangen dar. Um ein Projekt erfolgreich abzuschließen, werden vom Athlet*in sehr viel Erfahrung, Training und Vorbereitung verlangt. Sieht der Athlet*in eine sehr hohe Erfolgsquote im Projekt, dann ist auch die Motivation dementsprechend hoch.



Also kann festgehalten werden, dass sich Risikosportarten besonders dazu eignen, riskante Situationen zu bewältigen. Dabei kommt es zu einem Erleben der eigenen Kompetenz, die von Allmer (1998) auch als positiver Anreiz beschrieben wird. Erregende Bedrohungswahrnehmung kommt aus der Sensation-Seeking Forschung und beschäftigt sich mit Thrill, Kick und Adventure Seeking (Schneider & Rheinberg, 1996; Zuckerman, 2007). Dabei geht es um das Aufsuchen von Situationen mit Spannung, Nervenkitzel und ungewissem Ausgang. Der Begriff des Thrills beschreibt dabei die Angstlust bzw. die Reaktion auf eine objektive äußere Gefahr. Dieser Thrill scheint laut Balint (2009, S. 23) bei manchen Personen der Antrieb für die Suche nach risikoreichen Erfahrungen zu sein. Zuckermann (1979) konnte zeigen, dass das Angstempfinden biologisch determiniert ist und das High-Sensations-Seeker (HSS) in risikoreichen Gefahrensituationen mehr Spaß als Angst empfinden, während Low-Sensations-Seeker (LSS) hauptsächlich Angst haben. High-Sensations-Seeker benötigen also starke Reize für ihr Belohnungssystem. Ungewöhnliche Bewegungszustände (Caillois, 1982) werden generell mit Bewegungen wie Schweben, Rotationen, Gleiten, Geschwindigkeit im Sinne des Flows erlebt, auf den im Punkt 4.3. ebenfalls noch einmal näher eingegangen wird. Beim Free-Solo-Klettern erfolgt die Kletterbewegung generell langsam (im Vergleich zu Wildwasserkajak, Downhillmountainbike oder Base-Jumping), allerdings kann es zu Flow-Erlebnissen in Bezug auf Bewegungszustände kommen. Dabei wird auch von Exponiertheit oder Ausgesetztheit gesprochen. Diese mental anspruchsvollen Raumzustände können durch hohe, senkrechte Kletterwände, überhängende Dächer oder an Rissen- oder Gratklettereien erlebt werden. Exponierte oder ausgesetzte Routen können unabhängig vom Schwierigkeitsgrad mental herausfordernd sein, aber gleichzeitig im Sinne des Kompetenzerlebens auch einen positiven Flowzustand erzeugen. Diese Form der Ausgesetztheit kann ebenfalls als ungewöhnlicher Bewegungszustand beschrieben werden. Das Risiko selbst ist also scheinbar nicht die primäre Quelle der Motivation. Die Athlet*innen nutzen ihren Kompetenzbereich, um das Risiko zu minimieren und investieren viel Zeit in die Vorbereitung. Dabei handelt es sich vorwiegend um intrinsische Anreizkategorien, die sich unmittelbar aus der Tätigkeit selbst ergeben. Die Kritik rund um die Anreiztrias dreht sich rund um die Frage, ob diese noch zeitgemäß ist und für die Beschreibung aktueller Risikosportarten verwendet werden kann, da Rheinberg sein Kompetenzerleben anhand von Motorradfahrern*innen erforscht hat. Die Studie von Stops & Gröpel (2016) zur Untersuchung der Motivation von professionellen Free-Ski*innen konnte in ihren Ergebnissen die Anreiztrias noch um die beiden Faktoren Naturerleben sowie Freiheitserleben erweitern. Diese Ergebnisse

werden auch von den Studien von Brymer und Schweitzer (2013) mit deren Freiheits- und Selbstbestimmungstheorie gestützt. Folgend wird auf das Sensations-Seeking eingegangen.

5.2. SENSATIONS-SEEKING

Das Konzept des Sensationsseekings von Zuckermann entstand in den 1950er und 1960er Jahren. Es handelt sich dabei um ein Persönlichkeitsmerkmal, wobei sich eine Person bewusst neuen, verschiedenen, komplexen und risikoreichen Situationen aussetzt (Zuckermann, 2007). Es handelt sich dabei um ein weitgehend stabiles Persönlichkeitsmerkmal bzw. um eine Verhaltensdisposition. Angst und Bedrohung können damit beim Sensations-Seeker zu positiven Empfindungen führen. Es gibt verschiedene Ausprägungen des Sensation Seeking Grades bzw. lässt sich ein „Level der optimalen Erregung“ messen. Ein Sensation Seeker benötigt demzufolge die richtige Dosis „Kick“ oder „Thrill“, um die gewünschte „Sensation“ zu erfahren. Alex Honold gehört aufgrund seines verminderten Angstempfindens aktuell sicherlich zu den Ausnahmetalenten im Free-Solo-Klettern. Sein Angstzentrum stand im Mittelpunkt von neurowissenschaftlichen Untersuchungen mittels Hirnscans und eines High-Sensation-Seeker-Tests. Das Angstzentrum des Hirns ist die Amygdala, wo Reaktionen auf eine Bedrohung gemessen werden können. Die Ergebnisse dieser Tests ergaben, dass Alex Honnolds Amygdala niedrigere Reaktionen hat bzw. dass er andererseits sein Regulierungssystem so gut ausgebildet hat, dass er sich in Bedrohungssituationen dermaßen beruhigen kann. Da die Wissenschaftler*innen keinen Hirnscan von Alexander Honnold vor seiner Free-Solo-Karriere haben, können sie mangels Vergleichs keine eindeutigen Rückschlüsse dahingehend ziehen, ob es sich bei seiner Angstlosigkeit um eine angeborene Eigenschaft oder um langjähriges Training handelt. Es wird angenommen, dass es wahrscheinlich eine Kombination aus beiden Faktoren sein könnte, die zu seiner Angstregulation führen. Die Abbildung 4 unten zeigt, dass Alex Honnold um fast 20 % höhere HSS-Werte aufweist, als ein durchschnittlicher High Sensation Seeker (Berg & Steigen, 2021).

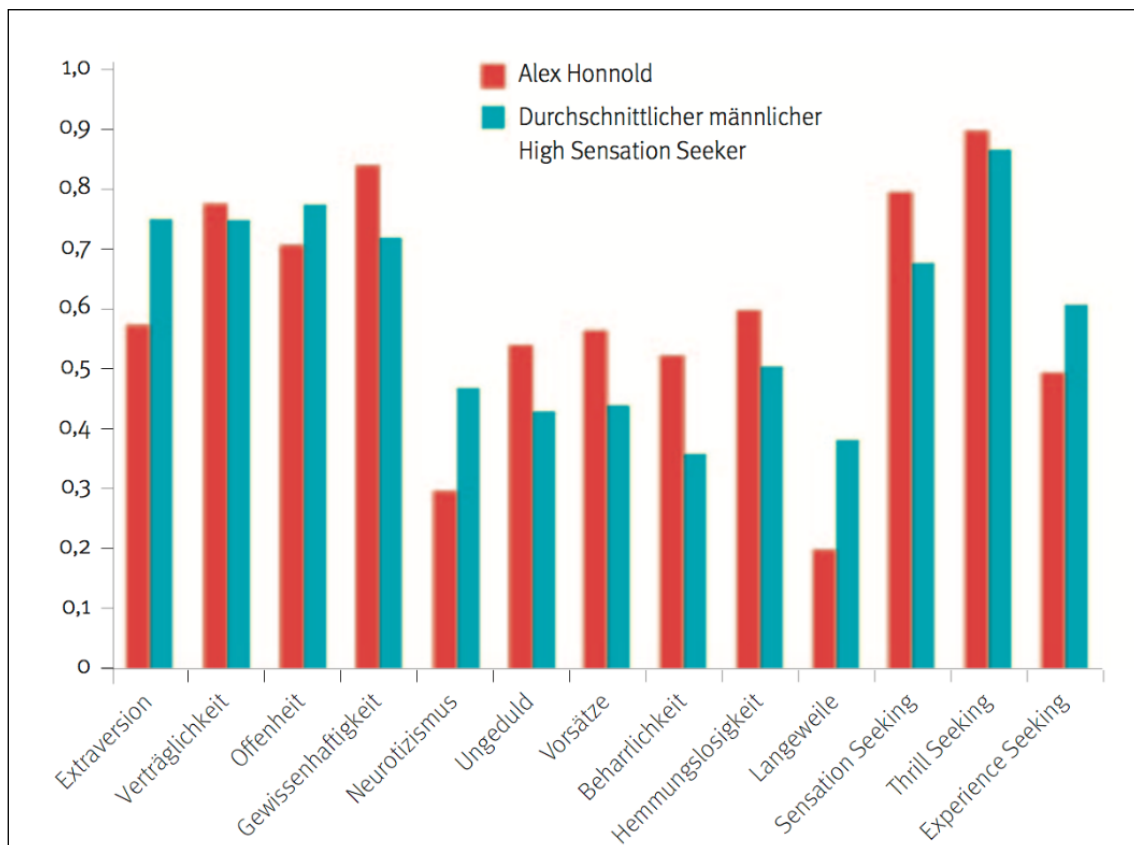


Abbildung 4: Persönlichkeitsstudie von Alex Honnold (Quelle: www.bergundsteigen.com).

Das Konzept beschränkt sich nicht nur auf risikoreiche Situationen im Sport, sondern wurde auch im Zusammenhang mit Drogen und Alkoholkonsum untersucht. Anhand vieler Studien mit verschiedenen Risikosportarten wurde mehrfach der Zusammenhang zwischen Sensation-Seeking und einem risikoreichen Verhalten bestätigt. Die vielfältigen Unterschiede und Merkmale zwischen den einzelnen Risikosportarten und das Erleben von unterschiedlichen Risikosituationen wurden in der Forschung weniger Beachtung geschenkt. Das Erleben zwischen einem Base-Jump in zwei Minuten und einer gefährlichen Bergtour von vielen Stunden könnte unterschiedlicher nicht sein, trotzdem werden diese Sportarten in der Gruppe der Risikosportarten zusammengefasst betrachtet (Woodman et al., 2010). Auch lassen sich Unterschiede in der Ausübung der gleichen Sportart feststellen. Slinger und Rudestam (1997) konnten in diesem Zusammenhang feststellen, dass extreme Free-Solo-Kletter*innen ein weit aus präventiveres Verhalten an den Tag legen, als Amateur*innen, welche in einem niedrigeren Leistungsniveau und mit einem geringeren Risiko klettern.

„Gefahren sind also subjektunabhängige Bedrohungen, die prinzipiell negativ bewertet werden, während Risiken nicht nur Bedrohungen, sondern auch Chance bedeuten können und daher sowohl positiv als auch negativ gewertet werden“. (Raithel, 2001, S. 11)

Besonders Risikosportler*innen scheinen für diese bewusste Wagnis geradezustehen bzw. scheint dies auch eine Komponente der Motivation zu sein. Der Aufbau von Vertrauen durch Erfahrung und das gezielte Einschätzen von Risiken steht dabei im Vordergrund. Andersherum gesagt, wären Bergtouren komplett ohne Restrisiko zu begehen, würden sie mit hoher Wahrscheinlichkeit für viele Akteur*innen an Reiz verlieren. Das Konzept des Sensation-Seeking misst nicht die Motivation selbst, sondern den Wunsch und die Bereitschaft, solche Sportarten auszuprobieren (Woodman et al., 2010). Es handelt sich dabei um die Neigung von Sportler*innen, die Risikosportarten ausüben. Auch das Alter hat einen Effekt auf diese Neigung, da Risikosportarten vermehrt im höheren Alter nicht mehr ausgeführt werden. Folgend wird auf das Flow-Erleben eingegangen.

5.3. FLOW-ERLEBEN

Das Flow-Erleben nach Mihaly Csikszentmihalyi (1987) beschreibt den Zustand der Konzentration, eine optimale Beanspruchung und das gänzliche Aufgehen in einer Tätigkeit. Der Begriff Flow leitet sich vom „fließen / Fluss“ ab und beschreibt dieses euphorische Gefühl des Verschmelzens von Aktivität und Bewusstsein. Ebenfalls wird dieser Zustand auch mit einer Selbstvergessenheit erlebt, indem es keine Selbstzweifel gibt und sich das Individuum als Einheit mit der Umwelt erlebt. Alles geschieht scheinbar mühelos, selbst schwerste körperliche Anstrengungen (Csikszentmihalyi, 1985).

„Flow erleben heißt, sich völlig in Einklang zu fühlen mit der Tätigkeit, die Sie gerade ausüben, zu wissen, dass Sie stark sind und fähig, zumindest für den Augenblick ihr Geschick zu bestimmen und ein Gefühl der Freude zu empfinden, das nicht vom Erfolg abhängig ist.“ (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 7)

Daraus kann abgeleitet werden, dass es sich um ein intrinsisch-motiviertes Engagement handelt. Die Tätigkeit wird um ihrer selbst willen ausgeführt. Csikszentmihalyi untersuchte dabei Schachspieler*innen, Kletter*innen, Rocktänzer*innen und Chirurg*innen, um die Theorie zu untersuchen (Gabler, 2004, S. 181). Der Flow-Zustand wird erreicht, indem die Herausforderung und das Eigenkönnen aufgrund eigener Einschätzung und persönlicher Eigenschaften in Balance gehalten werden kann. Die Aufgabe sollte möglichst anspruchsvoll und den Fähigkeiten entsprechend angepasst sein. Dieser Abgleich von Anforderung und Fähigkeit formt eine Tätigkeit zur Herausforderung. Kommt es zu einer Unter- oder Überforderung, ist das Erreichen des Flow-Zustandes nicht möglich. Auch wenn bestimmte Tätigkeiten das

Auftreten von Flow-Zuständen begünstigen, scheint dieser Zustand auch damit zusammenzuhängen, wie eine Person die Tätigkeit gestaltet und anreichert (Rheinberg, 2006, S. 39). Folgend wird auf das Natur-Erleben eingegangen.

5.4. NATUR-ERLEBEN

Die Bedeutung von Natur und Naturerleben nimmt in der Gesellschaft und im Sport stetig zu. Dieser Trend beeinflusst nicht nur den Tourismus, sondern auch den Sport. Naturbilder sind häufig Urlaubs- und Freizeitbilder. Das heißt, die Vorstellung von und das Bewusstsein gegenüber der Natur werden vor allem im Urlaub und in der Freizeit geprägt (Rein & Schuler, 2019). Die Zugänge zur Natur können dabei unterschiedlich sein. Im Leitfaden von der VDN und EUROPARC werden laut Rein & Schuler (2019, S. 23) folgende fünf Angebotsbereiche unterschieden:

- Natur sehen und verstehen (Aktivitäten der Natur/- Umweltbildung und – beobachtung)
- Natur aktiv erleben (Körperliche Aktivitäten in der Natur)
- Natur spüren (Aktivitäten der Gesunderhaltung in der Natur)
- Über Natur der Region begegnen (Aktivitäten zur Bewusstseinsbildung regionaler Identität)
- Natur unterstützen (Freiwilligenarbeit in der Natur)

Naturerlebnisse können unterschiedlich sein. Sie sind subjektiv und werden damit individuell unterschiedlich wahrgenommen. Strasdas (2001) definiert verschiedene Typen von Naturtourist*innen und charakterisiert sie mit verschiedenen Merkmalen. Der für diese Forschungsarbeit wesentliche Typ ist der Natursport / Abenteuer-Tourist. Dieser ist vor allem an Natursport und Outdooraktivität interessiert. Der Schwerpunkt liegt auf körperliche Selbsterfahrung und Herausforderung in der Natur. Dabei verwendet oder gebraucht er die Natur sprichwörtlich als Kulisse für seine Aktivitätsausübung und nimmt dabei als Naturtourist auch niedrige Komfortansprüche in Kauf, was zum Beispiel durch die Übernachtungen auf Campingplätzen oder Berghütten unterstrichen wird. Pine & Gilmore (1990) unterscheiden dabei die vier Erlebnisdimensionen:

- Unterhaltung/Entertainment
- Bildung/Education

- Ästhetik
- Flucht aus dem Alltag bzw. Gegenwelt zum Alltag/Escapist.

Beim Entertainment werden Erlebnisse nur passiv aufgenommen, während der Escapist aktiv in die jeweilige Umwelt eintaucht, sich aktiv beteiligt und beginnt, seine Außenwelt zu vergessen. Viele Natursportarten werden zu dieser Dimension gezählt. In der Aesthetic Dimension taucht die jeweilige Person vollständig in die Umgebung ein, nimmt jedoch keinen Einfluss und hinterlässt sie mehr oder weniger unberührt. Der Genuss einer schönen Landschaft oder die Beobachtung von Tieren können als Beispiele dienen (Rein & Schuler, 2019, S. 33).

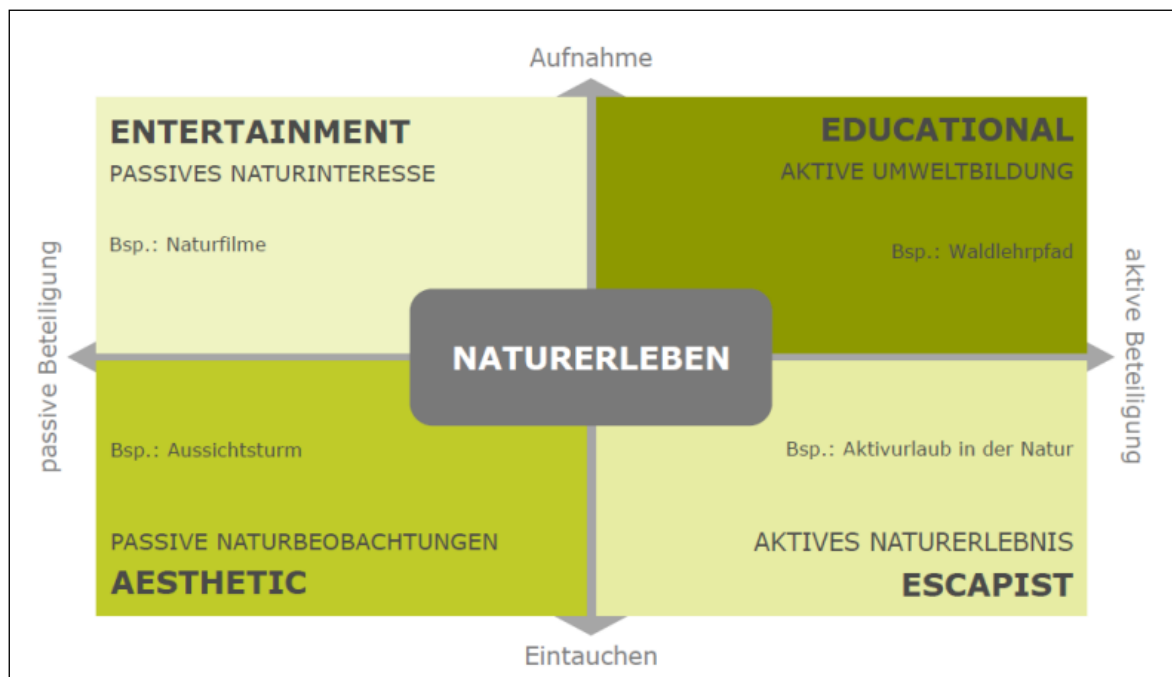


Abbildung 5: Erlebnisdimensionen im Naturerleben (nach Pine & Gillmore, 1999; Rein & Schuler, 2019, S. 34).

5.5. FREIHEITS-ERLEBEN

Das Freiheitserleben als Motiv kann als gesellschaftskritischer Gegenentwurf zum reglementierten Alltag beschrieben werden. In einer Gesellschaft, in der das Handeln von Einzelnen von Institutionen geleitet und eingeschränkt wird, bekommen die Abenteuerhelden den Stellenwert einer mangelnden Ressource. Bette (2004, S. 123) schreibt, dass Risikoakteur*innen an einer Tafel sitzen, an der sie zwar vorgeben, nicht sitzen zu wollen, aber dennoch in subtiler Weise von der Existenz der Tafel profitieren. Sie zeigen, dass eigenmächtiges Handeln von Subjekten in einer organisierten und reglementierten Gesellschaft immer noch möglich ist und bekommen damit Authentizität und Aufmerksamkeit zugesprochen. Opaschowski (2000) beschreibt im Zusammenhang des Risiko- und Extremsports, das Langeweile und Reizarmut die Kehrseite von Sicherheit, Routine, Handlungsentlastung und Systemvertrauen

in den westlichen Vollkasko-Gesellschaften darstellt. Brymer (2013, S. 867) hat eine engere Definition des Freiheitsbegriffs von Risikosportler*innen definiert. Sein phänomenologischer Ansatz konzentriert sich dabei auf die subjektiven Eindrücke, Werte und Erfahrungen der Athlet*innen. Dabei werden folgende mögliche, in Tabelle 2 dargestellte, Freiheitsmotive definiert:

Freiheit von Einschränkungen	Freiheit als Gegenentwurf zu den Zwängen des Alltags
Freiheit als Bewegung	Sich frei bewegen zu können, zum Beispiel als Free-Solo-Kletterer*in ohne Seilpartner*in, Organisation, Material
Freiheit als Loslassen von Kontrollbedürfnissen	Durch eine starke Fokussierung in Risikosituationen erfolgen eine Kontrollabgabe und das Akzeptieren von eigenen Grenzen bzw. den Grenzen, welche die Natur stellt, die auch ein positives Gefühl des Loslassens erzeugen kann.
Freiheit als Befreiung von Ängsten	Unter Befreiung von Ängsten wird auch die Kontrolle von Ängsten verstanden bzw. gilt es, die Angst auf einem kontrollierbaren Niveau zu halten. Dadurch entsteht aus dem Mix von Adrenalin und Angstkontrolle eine entspannte und handlungsbereite Grundstimmung.
Freiheit als Einssein	Das Einssein mit sich selbst und der Umwelt als eine Form der verstärkten und fokussierten Wahrnehmung in Bezug auf die auszuführende Risikosportart.
Freiheit als Wahl und Eigenverantwortung	Risikosportarten als Erfahrungsräume für Entscheidungen und Eigenverantwortung. Aufgrund der hohen Konsequenzen für Fehler, bekommen Entscheidungen teilweise schon einen fast existentiellen Charakter.

Tabelle 2: Freiheitsmotive nach Brymer (2013, S. 868-871).

5.6. ZUSAMMENFASSUNG

Der aktuelle Forschungsstand rund um Motive von Risikosportarten beschreibt entweder die Motive im Risikosport allgemein oder beschäftigt sich exemplarisch mit einzelnen Risikosportarten, wobei hier der Forschungsstand je nach spezifischer Sportart noch sehr gering ausfällt. Aus verschiedenen Theorien im Bereich des Risikosports hat sich die Anreiztrias nach Rheinberg (1996) herausdefiniert, die die Aspekte des Kompetenzerlebens (Deci & Ryan, 2000) bzw. das Leistungsmotiv (Winter, 1994), die Bedrohungswahrnehmung bzw. das Sensationsseeking (Zuckerman, 1979) / Thrill (Zuckermann, 2007) und die ungewöhnlichen Bewegungszustände (Caillolis, 1982) bzw. das Flow-Erleben (Csikszentmihályi) zusammenfasst. In der vergangenen Forschung wird oft eine gewisse Angstlust bzw. ein starkes Bedürfnis nach neuen Erfahrungen, Empfindungen oder eines Kicks beschrieben. Risikosportler*innen zeigen eine höhere Ausprägung im Sensation Seeking als andere Athlet*innen und werden in High- und Low-Sensation Seeker eingestuft. Dieses scheint biologisch

bedingt zu sein (Kubesch, Beck & Abler, 2011; Zuckerman, 1979). Die Typ T Theorie (Farley, 1991) und das Thrill-Seeking unterstreichen, dass es sich bei Risikosportler*innen um defiante Persönlichkeitsmerkmale sowie eine spezifische Form der Angstlust handelt. Die psychoanalytische Perspektive beschreibt die Ausführung von Risikosport als ein pathologisches und nazistisches Verhalten, dessen Ursachen in der Biographie bzw. in der Kindheit von Athleten*innen zu finden ist (Ruoff, 2014, S. 16). Diese Erklärungen sind jedoch unbefriedigend, denn viele Risikosportler*innen sind alles andere als lebensmüde Draufgänger*innen.

„Motives for participation in extreme sports are most often attributed to a need for the so-called adrenaline rush or because participants are crazy extreme dudes taking unnecessary pathological and socially unacceptable risks.” (Elmes & Barry, 1999 zit. n. Brymer, 2010, S. 220)

Diese Form von Mindset bzw. Motiven mag durchaus bei manchen nachvollziehbar sein, trifft aber sicherlich nicht auf die Mehrheit der Athlet*innen zu und dürfte auch zu einem großen Teil der medialen Vermarktung geschuldet sein. Brymer (2010, S. 223) verweist in diesem Zusammenhang auch auf das jahrelange Training, das diesen einzelnen Risiko-Projekten vorausgeht.

„Let alone six years to plan one BASE-jump or 14 years to plan one expedition suggested explanation that focus on risk might be too simplistic and based on naive non-participants viewpoints of extreme sports as opposed to the experiences of participants themselves.” (Brymer, 2010, S. 223)

Wenn sich die Motivation rein auf eine Angstlust oder das Eingehen von Risiken beschränken würde, stellt sich die Frage, wieso jemand Jahre lang diese Sportart trainiert, ohne dass er diesen Intensitätsgrad von Angst und Risiko erleben kann. Niemand fängt mit Free-Solo-Klettern an. Am Anfang jedes Anfänger-Kletterkurses stehen der Aufbau von Sicherheit und die Anwendung von Sicherheits-Equipment an erster Stelle. Erst nach jahrelangem physischem, psychischem und kletterspezifischem Training können diese Sicherheitsmechanismen langsam wieder reduziert bzw. kann darauf verzichtet werden. Mittlerweile gibt es Ansätze dahingehend, dass Risikosportler*innen auch als Risikomanager*innen beschrieben werden können. Ihr täglicher Job besteht darin, Risikosituationen in Sicherheitssituationen umzuwandeln, was eine intensive Beschäftigung mit der Thematik voraussetzt. Laut Bette (2004, S. 73-104) betreiben Athleten*innen den Risikosport als eine lebensbejahende Kulturtechnik und haben keinerlei Interesse an Unfällen. Sie üben sich in starker Selbstdisziplin,

sind gut vorbereitet, respektieren ihre Leistungsgrenzen und versuchen Risiken stets zu minimieren (Stops & Gröpel, 2016, S. 14). Die Ausübung einer Risikosportart hat durchaus positive Effekte auf die mentale Gesundheit, was dem Konzept der pathologischen Angstlust widerspricht (Brymer & Schweitzer, 2012). Brymer (2010, S. 225) beschreibt in diesem Zusammenhang einen Unterschied zwischen einer sozialen Sichtweise von Risikosportler*innen und einer psychologischen Sichtweise. Während ersteres von einem bestimmten Image (teilweise auch medial) geprägt ist, scheint die psychologischen-intrinsischen Motivation wesentlich vielfältiger zu sein. Wenn also das Aufsuchen von Risiken nicht die Motivationsgrundlage ist, dann stellt sich die Frage, welche anderen Motive für das Ausüben von Risikosportarten ausschlaggebend sein können. Die für diese Forschungsanalyse wesentlichen Kriterien werden in der vorliegenden Tabelle zusammengefasst. Dabei wurden in Anlehnung an Stops & Gröpel (2016) die wesentlichen Theorien des Kapitels 5 in einem Raster implementiert. Mögliche Beispiele in der rechten Spalte sollen helfen, die verschiedenen Motive zu beschreiben.

Kompetenzerleben	Erfolgserlebnisse/ Schwierigkeiten meistern	Wenn ich die Herausforderung gemeistert habe, das macht mir extreme Freude/Spaß
	Positive Bewertung einer Leistung	Riskante Situationen durch eigenes Handeln bewältigen können
	Verbesserung	Immer längere/schwerere Routen zu probieren
Erregende Bedrohungswahrnehmung	Angstlust / Nervenkitzel / Thrill / Sensation Seeking	Intensive Gefühle erleben, die im normalen Leben nicht vorhanden sind.
	Grenzerfahrung / ans Limit gehen	Die Grenzen austesten, was ist möglich
Ungewöhnliche Bewegungszustände	Rausch, Flow	Das Gefühl von Geschwindigkeit, Ausgesetztheit oder Höhe erleben
Freiheitsmotiv / Autonomie		Die Freiheit, sich zu bewegen, ohne irgendwelche Einschränkungen...
Naturerleben		Draußen in der Natur zu sein, diese intensiv zu spüren

Anschlussmotiv		Respekt in der Klettercommunity zu bekommen
Kreativität / Kunst		Mit den Felsformen kreativ spielen
Sozialer Vergleich		Mit anderen messen, vergleichen
Sportspezifische Technik		Sich rein auf das Klettern konzentrieren
Konditionelle Anforderung		Genügend Kraft und Ausdauer zu haben, körperlich und geistig fit zu sein.
Hemmende Bedrohungswahrnehmung		Guter Umgang mit Angst
Risikomanagement		Gut vorbereitet zu sein und viele Risikofaktoren minimieren zu können. Im Notfall auch abzubrechen oder nicht einzusteigen.

Tabelle 3: Auswertungskategorien von Motiven (nach Stops & Gröpel, 2016, S. 18).

Folgend wird auf die Coping-Strategien in Angst-Situationen eingegangen.

6. COPING-STRATEGIEN IN ANGST-SITUATIONEN

Im Sport wird der ganze Mensch mit Körper und Geist gefordert, sprich, wer Sport treibt, wird auch mit Situationen konfrontiert, die zur Vorsicht aufrufen bzw. die mit Unsicherheit oder einer Verletzungsgefahr verbunden sind. Ein Sportler*in merkt das vor allem daran, dass er/sie plötzlich schneller atmet, Schweißausbrüche bemerkt, die Pulsfrequenz steigt oder zu zittern beginnt (Kunath, 2001, S. 64). Trotz der höheren potentiellen Gefahren bei Risikosportarten, erfreuen sich diese einer immer größeren Beliebtheit, obwohl mit deren Ausübung Stresssituationen und Angst einhergehen. Während sich viele Menschen nie auf derart abenteuerliche Aktivitäten einlassen, fühlen sich scheinbar andere von unerwarteten, bedrohlichen und risikoreichen Situationen in hohem Maße angezogen bzw. berichten sogar von positiven Emotionen während der Ausübung eines Risikosportes.

„Mehr als sonst spüre ich mich selbst, stehe in diesem Moment in der Mitte meines eigenen Lebens. Diese Selbsterfahrung ist es, die mich zu derart riskanten Unternehmungen motiviert.“ Huber (2012, S. 10)

In vielen Fällen treten solche Stressreaktionen nur in ungewohnten Situationen auf, sprich der*die Sportler*in kann sich mit Erfahrung und Training auf solche Situationen vorbereiten (Kunath, 2001, S. 65). Beim Free-Solo-Klettern wird der Athlet*in mit realen Absturzängsten konfrontiert und der Grat zwischen Absturz und unversehrtem Bestehen ist oft minimal. Während sich in der Sportpsychologie, Ängste auf viele verschiedene Bereiche beziehen können, ist die wesentliche Hauptangst im Free-Solo klettern der Absturz und die damit einhergehenden lebensgefährlichen Verletzungen.

„Mache ich beim Free-Solo-Klettern einen Fehler, sterbe ich. So einfach ist das.“ Huber (2013, S.12)

In den nun folgenden Punkten sollen die verschiedenen theoretischen Konzepte von Stress, Angst bzw. Aktivierung genauer definiert werden und deren Zusammenhang zum Risikosport bzw. zum Free-Solo-Klettern beschrieben werden. Eine genaue Abgrenzung und Einordnung dieser Begriffe bietet dann die Grundlage für die weitere Beschreibung von Copingstrategien im Free-Solo-Klettern. Folgend wird auf das Thema Stress eingegangen.

6.1. STRESS

In der Psychologie wird Stress als das Reaktionsmuster eines Organismus auf Ereignisse verstanden, das ein Individuum in ein Ungleichgewicht bringt, weil dabei die Fähigkeiten zur Bewältigung von Anforderungen, stark beansprucht oder überstiegen werden (Folkman, 2013). Der meist beachtete Ansatz kommt dabei von Lazarus (1966), der Stress als relationales Konzept beschreibt. Im Gegensatz zu früheren Stresstheorien geht Lazarus davon aus, dass nicht die Beschaffenheit der Reize oder Situation an sich für die Stressreaktion von Bedeutung sind, sondern die individuelle kognitive Verarbeitung von Betroffenen, sprich wie sie die Situation bewerten.

„Stress bezeichnet eine Beziehung mit der Umwelt, die vom Individuum im Hinblick auf sein Wohlergehen als bedeutsam bewertet wird, aber zugleich Anforderungen an das Individuum stellt, die dessen Bewältigungsmöglichkeiten beanspruchen oder überfordern.“ (Lazarus & Folkman, 1986, S. 63)

Dabei kommt es zu einer inneren Anforderung (selbstgesetzte Ziele) und einer äußeren Anforderung (Klettern einer Schlüsselstelle). Des Weiteren erfolgen eine primäre Bewertung

(Umweltreiz) und eine sekundäre Bewertung (Ressourcen und Möglichkeiten). Hat eine Situation eine geringe Bedeutsamkeit, ist der Stresslevel niedriger. Auch eine Situation mit hoher Bedeutsamkeit und mit ausreichend wahrgenommenen Ressourcen und Möglichkeiten für eine erfolgreiche Bewältigung führt zu niedrigen Stresswerten (Breckner, 2013). Ein*e kletternde Person, der*die eine unsichere Schlüsselstelle Free-Solo klettert und nicht weiß, ob er*sie diese schafft, weil seine*ihre Arme müde sind, wird dabei eher ein sehr hohes Stresslevel haben, als wenn er*sie an derselben Stelle mit einem Seil und einer Sicherungskette klettert. Die beiden Beispiele unterscheiden sich nicht durch die Ressourceneinschätzung, sondern durch die Bedeutsamkeit für das eigene Wohlergehen. An der Stelle wird ein dritter Fall angenommen: Ein*e erfahrene*r Kletter*in ist ungesichert an derselben Stelle. Er*sie hat die Schlüsselstelle perfekt trainiert, genügend Kraftreserven und ist davon überzeugt, dass er*sie die Stelle bewältigen kann. Somit entsteht bei ihm*ihr weniger Stress. Diese, durch Stressoren ausgelöste, Reaktion, kann eine physiologische, psychologische und behaviorale Komponente sein. Die physiologischen Reaktionen können eine Erhöhung der Herzfrequenz, die Reduktion der Herzfrequenzvariabilität, die Ausschüttung von Neurotransmittern wie Adrenalin oder Noradrenalin, sowie eine verzögerte Aktivierung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse mit dem Stresshormon Cortisol sein. Die psychologische Komponente betrifft emotionale sowie kognitive Zustände, etwa Angst, Selbstzweifel oder Besorgtheit. Emotionen sind subjektive Befindlichkeiten, die mit der Bewertung der eigenen Situation und physiologischen Erregungs- und Aktivierungsprozessen sowie mit Verhaltensimpulsen verbunden sind (Gabler, 2004, S. 227). Aus der Sicht der Motivationsthematik sind Emotionen wichtige Phänomene, mit denen Sportler*innen ihre Sportausübung gerne beschreiben. Folgend wird auf Angst, Aktivierung und Leistung eingegangen.

6.2. ANGST, AKTIVIERUNG & LEISTUNG

Angst kann im Sport durchaus durch reale Gefahren entstehen. Solche Sportarten werden, wie schon erwähnt, als Risikosportarten mit Ernstfallcharakter bezeichnet. Die häufigste Emotion, die mit Stress einhergeht, ist Angst, wobei die beiden Begriffe verwandte Konstrukte sind. Während Furcht etwas Kurzfristiges und Zielgerichtetes darstellt und zu unmittelbaren Verteidigungs- oder Fluchtmodus führt, wird unter Angst eine unbestimmte, objektlose Emotion verstanden (Ehrlenspiel & Mesagno, 2020, S. 269).

„Angst ist ein vorübergehender Zustand, der meist als unangenehm empfunden wird und durch Veränderungen auf physiologischer, Erlebens- und Verhaltensebene charakterisiert ist. Er entsteht aus einer unbestimmten Ausgangslage und der unsicheren

Erwartung über den Fortgang einer Situation heraus und steht damit zeitlich vor einem Ereignis.“ (Ehrlenspiel & Mesagno, 2020, S. 269)

Dabei stellt sich die Frage, ob die Emotion Angst im Risikosport generell negativ ist. Angst kann als Energetisierung und Aktivierung dienen bzw. wird auch der Zusammenhang zwischen Leistung und Angst untersucht. In einer Studie von Brymer und Schweitzer (2012) wurde dieser Effekt erforscht. Dabei gaben alle Risikosportler*innen an, dass sie die Angst während der Ausübung ihrer Sportart zwar erleben, jedoch in dieser Situation „gut funktionieren“. Ihr Verhältnis zur Angst ist dabei gekennzeichnet durch die positive Einschätzung von Angst als produktives und überlebenswichtiges Element. Scheinbar sind Risikosportler*innen besonders geübt darin, die Entstehung von Panik in Stresssituationen zu vermeiden. Darüber hinaus kann es bei der erfolgreichen Kontrolle der Angst sogar zu einer Transformation in positive Emotionen kommen. Der Profikletterer Huber formuliert es in seinem Buch wie folgt:

„Die Angst hat ein Lob verdient, ein besseres Bild als jenes, das nur allzu oft gezeichnet wird. Die Angst hat viel in mir bewegt, mich weitergebracht. Sie hat viel für mich getan und wird es hoffentlich auch in Zukunft tun... Ich habe als Bergsteiger oft begreifen müssen, dass es der falsche Weg ist, der Angst aus dem Weg zu gehen.“ (Alexander Huber, 2013, S. 7-8).

Aber wie schaffen Athlet*innen diesen konstruktiven Umgang mit der Angst und, welche Regulationstechniken werden bewusst oder unbewusst angewendet. Empirische Studien beschäftigen sich auch mit dem Bereich Aktivierung, Angst und Leistung. Angst führt zu einer notwendigen Aktivierung im Sport und hat dadurch eine nützliche Funktion inne (Steiner, 1976, S. 33). Unter Aktivierung wird in der Psychologie die psychische Kapazität, die einem Lebewesen zur Durchführung einer Aufgabe bereitsteht, verstanden (Brand, 2010). Diese physiologische Stressreaktion wird durch Schmerzrezeptoren oder emotionale Zentren im limbischen System ausgelöst. Sowohl positive als auch negative Gefühle können ein Auslöser sein. Auf neuronalem und humoralem Weg werden dann die Nebennierenrinde und das Nebennierenmark aktiviert und es kommt zu einer Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin mit den bekannten physiologischen Reaktionen wie Anstieg des Blutdrucks, Puls, Atemfrequenz, verbesserter Blutgerinnungsfähigkeit, erhöhter Muskeltonus, Schweißproduktion und veränderte Blutverteilung im Körper. Unter Aktivierung wird auch ein psychophysischer Zustand beschrieben, der zwischen Koma, Schlaf und extremer Aufruhr schwanken kann (Brand, 2010). In der „Drive Theorie“ von Hull sowie der Erweiterung durch Spence & Spence (1966) handelt es sich um eine Motivationstheorie, sprich, je größer der „Drive“ bzw.

die Aktivierung, desto besser ist die sportliche Leistung. In der umgekehrten U-Funktion von Yerkes und Dodson (1908) wird durch einen Aktivierungsanstieg ein optimales Leistungsniveau erreicht. Jeder weitere Anstieg des Aktivierungsniveaus führt zu einem Leistungsabfall. Das heißt eine zu hohe Aktivierung kann einen Leistungsabfall bewirken. Die Kritik zu dieser Theorie ist, dass ein drastischer Leistungseinbruch durch dieses Modell kaum beschrieben werden kann und auch nicht alle Sportarten die gleiche Aktivierung für die optimale Leistung benötigen. Dieses wurde versucht, in der multidimensionalen Angsttheorie von Burton (1988) zu berücksichtigen. Dabei steht nicht mehr die physiologische Aktivierung im Vordergrund, sondern das subjektive Erleben. Je mehr Zuversicht eine Person besitzt, umso weniger Angst empfindet sie. Aber auch bei dieser Theorie konnten plötzliche Leistungseinbrüche nicht beschrieben werden. Diese Leistungseinbrüche sind der Ausgangspunkt für die „Catastrophe Theory“ von Hardy (1990). Sie besagt, dass eine moderate Aktivierung zur optimalen Leistung führt, jedoch kann eine zu niedrige und zu hohe Aktivierung die Leistung beeinträchtigen. Bei einem hohen Anstieg von kognitiver Angst kann es zu drastischen Leistungseinbußen kommen (Ehrlenspiel & Mesagno, 2020, S. 288-290). Auf die Coping-Strategien im Risikosport wird folgend eingegangen.

6.3. COPING-STRATEGIEN IM RISIKOSPORT

„Mit Angst umgehen zu können, bedeutet, dass eine Person einen für sie funktionalen Zustand erreicht, der für die Bewältigung der Aufgabe in der sportlichen Situation förderlich ist.“ (Ehrlenspiel & Mesagno, 2020, S. 295)

Unter Coping werden Bewältigungsstrategien verstanden, die verwendet werden, um die Aktivierung von Angst zu beeinflussen. Lazarus (1999) versteht darunter den Prozess der Stressbewältigung, sprich die Bewältigung einer Belastung (Stressor). In der wissenschaftlichen Literatur gibt es dazu zwei prominente Definitionen der psychologischen Bewältigung. Laut Lazarus und Folkman (1984) geht der Prozessansatz davon aus, dass Einzelpersonen Bewältigungssituationen dynamisch angehen und so ihre kognitiven und Verhaltensbemühungen ständig anpassen, um bestimmte Anforderungen zu bewältigen. Der Trait-Ansatz laut Carver et al (1989) legt nahe, dass Individuen nicht jede Bewältigungssituation neu angehen, sondern eine Reihe bevorzugter Bewältigungsstrategien (oder Stile) verwenden (Kiemley-Gabbay & Lavalley, 2017, S. 325). Die positiven Effekte, etwa die Aktivierung durch Angst, wurden im letzten Kapitel schon erwähnt. Es geht also nicht darum, die Angst auszulöschen, sondern einen konstruktiven Umgang mit ihr zu erreichen. Unter Angstbewältigung wird die präventive und eher langfristig angelegte Vorbereitung auf eine Situation

verstanden, während die Angstregulation auf eine unmittelbare Veränderung des Angsterlebens in einer konkreten Situation ausgerichtet ist. Während viele klassische Copingstrategien, die in der Literatur angeführt werden, in einem ruhigen Setting, eventuell mit einer psychologisch-ausgebildeten Person, ausgeführt werden, stellt sich die Frage, welche Maßnahmen Athlet*innen beim Free-Solo-Klettern anwenden. Es scheint durchaus plausibel zu sein, dass Athleten*innen Copingstrategien in verschiedenen Phasen, etwa vor, während und nach einem Free-Solo-Projekt anwenden. Die intensivste Phase dürfte dabei augenscheinlich während des Free-Solo-Kletterns stattfinden, wo es keinen Spielraum für Fehler gibt und Coping-Strategien unmittelbar und zeitnah angewendet werden müssen. Copingstrategien werden generell in viele Bereiche eingeteilt. Neben den wissenschaftlichen Verfahren, die professionell in Anwesenheit mit psychologisch ausgebildeten Personen, angewendet werden, beschäftigt sich diese Forschungsarbeit mit den sogenannten naiven-psychoregulatorischen Verfahren. Alfermann & Stoll (2010) fassen dabei diesen Begriff weit und sprechen in dem Zusammenhang nicht nur von Angstbewältigung, sondern auch von Selbstmotivation, Aktivierung und anderen Techniken. Diese naiven Verfahren werden von einem*einer Sportler*in selbst bewusst oder unbewusst entwickelt. Sie beruhen auf Erfahrungen und werden je nach subjektiver Einschätzung in gewissen Situationen angewandt. Es handelt sich daher einerseits um präventive Verfahren, die den/die Athlet*in auf die Stresssituation vorbereiten und andererseits auch um kurative Verfahren, die in der aktiven Situation vom/von der Sportler*in angewendet werden können. Dabei kann es sein, dass eine aktivierende oder beruhigende Atmosphäre erzeugt wird oder dass ablenkende bzw. störende Umwelteinflüsse ausgeblendet werden. Manche Sportler*innen benutzen Musik, schließen ihre Augen oder sprechen mit sich selbst. Die Sportler*innen führen dabei Selbstgespräche aus, zum Beispiel „Jetzt gib noch einmal alles“ oder „Jetzt nur nicht nach unten schauen“. Solche Strategien zielen darauf ab, die innere Anspannung aktiv abzubauen bzw. im Falle des Kletterns, Angst auf einem bestimmten effektiven Niveau zu regulieren. Folkman & Lazarus (1980, 1985) unterscheiden des Weiteren das problemorientierte Coping und das emotionsorientierte Coping. Ersteres versucht direkt die Situation oder das Verhalten zu ändern. Zweiteres versucht die Belastung oder das Erleben zu lindern bzw. den emotionalen Stress zu reduzieren (Ehrlenspiel & Mesagno, 2020, S. 296). Ein problemorientiertes Coping wäre beim Free-Solo-Klettern, die Schlüsselstelle so lange zu üben, bis sie es so gut kann, dass die subjektive Belastung minimiert wird. Beim emotionsorientierten Coping versucht der*die Athlet*in die Gedanken in der Kletterstelle zu regulieren, damit weniger unproduktive Angst aufgebaut wird. Eine dritte Dimension, „Das Vermeiden“, wurde durch Ender & Parker beschrieben und begründet sich auf der Annahme, dass Stresssituationen vermieden oder ignoriert werden (Kiemley-Gabbay & Lavalley, 2017, S. 326). Eine weitere Einteilung von Coping sind die selbstregulatorischen und fremdregulatorischen Strategien (Hackfort & Schwenkmezger,

1980). Selbstregulatorische Strategien werden vom*von der Sportler*in selbst angewendet und fremdregulatorische Theorien von einem Trainer*in, Mitspieler*in oder auch vielleicht von einem*einer Seilpartner*in. Dabei wird noch in personenorientierte Strategien, etwa die Beeinflussung von Emotionen oder Kognitionen und eine umweltorientierte Strategie unterschieden. Bei der umweltorientierten Strategie wird zum Beispiel im Vorfeld einer Free-Solo-Begehung die Kletterroute mit einem Seil trainiert. Dabei werden die Griffe auf deren Festigkeit angeschaut oder lose Steine werden in der Tour entschärft. Die in diesem Absatz angeführten Coping-Einteilungen werden aus den verschiedenen wissenschaftlichen Quellen zur Veranschaulichung noch einmal in der folgenden Abbildung 6 gesamt angeführt.

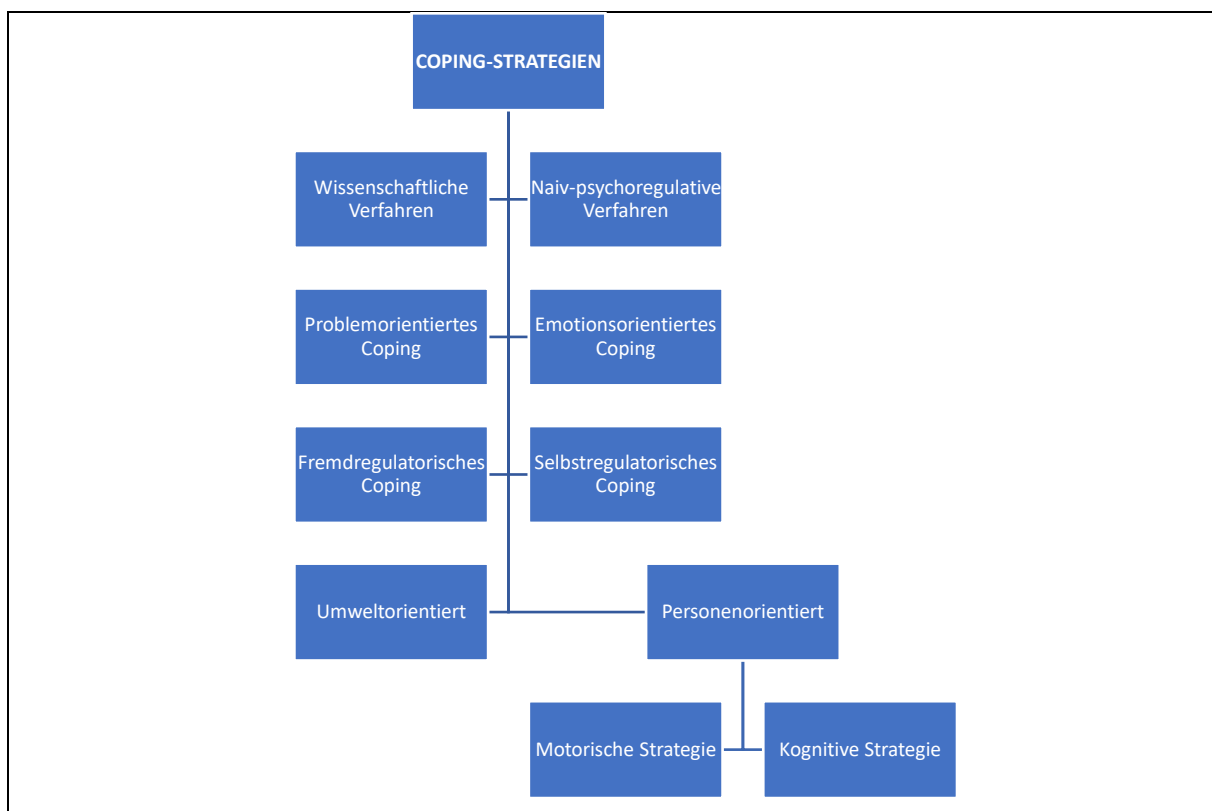


Abbildung 6: Einteilung von Coping-Strategien (Quelle: eigene Darstellung).

Klassische Copingstrategien, die eher in professionellen Therapien mithilfe einer psychologisch ausgebildeten Person zur Anwendung kommen, sind zum Beispiel die systematische Desensibilisierung, Biofeedback, Autogenes Training und progressive Muskelrelaxation. Diese Techniken müssen über einen längeren Zeitraum erlernt werden und werden für die Regulation von Stress vor oder nach der Stresssituation angewendet. Insofern stellt sich die Frage, welche Möglichkeiten die Formen des Copings für das Free-Solo-Klettern bieten können. Beim Free-Solo-Klettern ist der direkte Umgang mit Stresssituationen während der Handlungsausführung von großer Bedeutung. Die Regulation von Angst, sowie das Vermeiden von Panik sind dabei die größte Herausforderung für den*die Sportler*in. Einfache und

leicht anwendbare Verfahren können hier einen großen Beitrag liefern. Im Folgenden werden einige klassische Stressreduktionsstrategien aus der Literatur beschrieben, die für das Free-Solo-Klettern sinnvoll sein können. Folgend werden auf Atem-Entspannungstechniken eingegangen.

6.3.1. ATEM-ENTSPANNUNG

Das bewusste tiefe Ein- und Ausatmen kann zur körperlichen Entspannung führen. Diese körperbezogene Technik kann nicht nur einfach erlernt werden, sondern ist auch universell einsetzbar. Bei der Samatha-Meditation konzentriert sich der*die Übende auf ein einziges Objekt, auf ein imaginäres Bild, einen Gedanken und reduziert damit den Gedankenfluss, was zu einer tiefen Beruhigung führen kann (Stoll et al, 2010). Neben präventiven Anwendungen im autogenen Training, der Atemmeditation oder dem Yoga kann es auch direkt in der Stresssituation, zum Beispiel in einer schwierigen Kletter-Schlüsselstelle, zur Aktivierung bzw. zur Angstreduktion eingesetzt werden. Folgend wird auf die Meditation eingegangen.

6.3.2 MEDITATION

Die Meditation ist in vielen Religionen und Kulturen eine spirituelle Praxis. Mittels Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. Vor allem in fernöstlichen Kulturkreisen dient diese Methode zur Bewusstseinerweiterung. Das Ziel ist der Stopp des Gedankenflusses und eine Ausrichtung auf den aktuellen Moment. Der*die Übende soll gleichzeitig entspannt, aber auch fokussiert sein. Dieser Zugang wird auch in der Wissenschaft untersucht. Der MAC-Approach nach Gardener und More (2007) beschreibt die Annahme, dass der ideale innere Leistungszustand dadurch erreicht wird, dass sein eigener Geist konsequent scannt, um dadurch innere negative Werte zu erkennen und zu beseitigen. Ziel ist dabei ein zentriertes, nicht wertendes, Bewusstsein für innere und äußere Reize und eine Haltung, deren Verhaltensweisen und Handlungen stets im Einklang mit den persönlichen Werten stehen, wodurch es zu einer optimalen Grundlage zum Erreichen von sportlichen Zielen kommt (Joseffson et al., 2019, S. 1519). Basierend auf neuropsychologischer Forschung zur Meditation und Kognition, die bei erfahrenen Meditierenden auch Veränderungen in der Gehirnstruktur zeigt, kann Achtsamkeitstraining zu einer effizienteren und wirtschaftlicheren Art der Nutzung von kognitiven Ressourcen führen (Gardner & Moore, 2007).

„Mindful Athletes may have developed an ability to do more with less.” (Marks, 2008).

Es gibt viele Meditationstechniken, die in zwei verschiedene Gruppen unterteilt werden: die passive, kontemplative Meditation, auch Open-Monitoring Meditation genannt, welche im Stillsitzen praktiziert wird, und die aktive Meditation, auch als Focused-Attention Meditation bezeichnet, bei der körperliche Bewegung sowie lautes Rezitieren angewendet werden. Meditation kann damit sowohl eine körperbezogene als auch eine kognitive Strategie sein. Im Grunde geht es bei dieser Technik um eine aktive Konzentrationslenkung und um ein passives Loslassen oder Geschehen lassen. Durch Meditation können die Gehirnwellen, der Puls, die Atmung bzw. der Muskeltonus reguliert bzw. verändert werden (Stoll et. al, 2010). Die klassische, bewusst angewendete Meditation gilt im Prinzip als zu erlernende Technik. Daher wird sie in der Literatur auch mit einem größeren Zeitaufwand beschrieben. Folgend wird sich mit kognitiven Copingstrategien beschäftigt.

6.3.3. KOGNITIVE COPINGSTRATEGIEN

Kognition ist ein Sammelbegriff rund um alle Prozesse der Wahrnehmung, Konzentration, Erinnerung, Planung, Entscheidung und Problemlösung (Gabler, 2004, S. 166). Verschiedene Stress-Management Trainings verwenden kognitive Coping-Strategien. Smith (1980) vertritt dabei die zentrale Annahme, dass dysfunktionale Kognitionen für Stress verantwortlich sind. Diese müssen identifiziert und durch positive Statements ersetzt werden. Die kognitive Umstrukturierung kommt vor allem in Situationen gut zum Einsatz, die nicht veränderbar sind, zum Beispiel eine steinschlaggefährdete Kletterpassage oder eine nasse Kletterstelle. Durch diese Technik kommt es zu einer Neubewertung der Situation, wodurch Körpersignale anders interpretiert werden können. Die Selbstinstruktion ist eine weitere kognitive Bewältigungsstrategie. Sie kann als naive Technik akut vom*von der Sportler*in eingesetzt werden und nicht nur angstregulierend wirken, sondern auch die Konzentration verbessern. Das Ziel dieser Technik sind damit die Handlungssteuerung und Konzentration auf die Aufgabe. Die Selbstinstruktion kann zum Beispiel sein: „Bleib ruhig“ oder „Entspanne dich“. Folgend wird auf die Themen Briefing und Debriefing eingegangen.

6.3.4. BRIEFING UND DEBRIEFING

Unter Briefing werden Kurzanweisungen oder Kurzbesprechungen vor einem wichtigen Ereignis verstanden. Das Debriefing stellt eine Nachbesprechung nach diesem Ereignis dar. Das Vorgehen wird oft im Spitzenwettkampfsport gefunden und findet im Austausch mit dem Trainer oder der Trainerin statt. Ziel der Intervention ist die Reduktion der Häufigkeit, Intensität und Dauer von Stressbelastungssymptomen (Stoll et. al, 2010). Beim klassischen

Debriefing wird der*die Sportler*in noch einmal mit verschiedenen Stufen des Geschehenen konfrontiert. Es wird eine Rekonstruktion auf faktischer, emotionaler und kognitiver Ebene durchgeführt (Gschwend, 2006). Dabei wird versucht, die vergangenen Geschehnisse mittels einer Selbstreflexion zu analysieren und daraus Schlüsse für zukünftige Projekte zu ziehen. Der Athlet*in findet so schnell wieder zu seinem gewohnten psychologischen und emotionalen Zustand zurück und es kommt zu einer bewussten Distanzierung zwischen dem Erlebten und der Regeneration (Stoll, 2010). Folgend erfolgt eine Zusammenfassung.

6.4. ZUSAMMENFASSUNG

Menschen die Risikosportarten betreiben, sind oftmals auf der Suche nach intensiven emotionalen Erfahrungen. Dabei geht eine große körperliche und geistige Anstrengung in der Vorbereitung und in der Durchführung. Dadurch bietet sich die Möglichkeit, starke und konkrete Emotionen wie zum Beispiel Furcht und Angst zu erleben, umzuwandeln und zu regulieren. Die Risikosportart dient damit dem Erleben einer Emotionsregulation bzw. dem damit verbundenen vorbeugenden Sicherheitsverhalten (Ehrlenspiel & Mesagno, 2020, S. 295). Systematische Untersuchungen von Nichols und Polmans (2007) legen nahe, dass Sportler*innen, die schlecht mit Stress umgehen, erhebliche Leistungseinbußen erleiden können. Daher sollte laut Lazerus (2000) die Einführung erfolgreicher Bewältigungsstrategien zu einer angenehmeren und lohnenderen Sportteilnahme führen (Kiemley-Gabbay & Lavalley, 2017, S. 326). Nun muss an dieser Stelle erwähnt werden, dass das Free-Solo-Klettern als Risikosportart eine besondere Stellung einnimmt. Es gibt in diesem Kletterstil keinen Wettkampf und auch kein Siegerpodest. Celsi (1992) verwendet dabei sogar den Begriff Hoch-Risikosportart. Des Weiteren wird beschrieben, dass in diesen Sportarten die Möglichkeit gegeben ist, transzendente Erfahrungen zu machen, da die Teilnehmer*innen bei der Ausübung sogar ihren Tod riskieren bzw. von den Athlet*innen auch oft ein Gefühl der Zeitlosigkeit während der Ausübung beschrieben wird. Dabei handelt es sich bei Risikosportler*innen scheinbar um eine allgegenwertige Auseinandersetzung mit Stressoren in Bezug auf die Sportausübung (Kiemle-Gabbay & Lavalley, 2017, S. 326). Insofern stellt sich die Frage, welche Strategien erfolgreiche Free-Solo Kletterer*innen in ihrer Lebenswelt anwenden, um ihre Projekte gelingend umzusetzen und wie sich die Phänomene von tranceartigen Zuständen, Zeitlosigkeit oder Flow wissenschaftlich einordnen und beschreiben lassen. Es gibt die Frage, welche Schlüsse sich von Free-Solo-Klettern möglicherweise auf andere Risikosportarten ziehen lassen. Speziell für das Free-Solo-Klettern macht es Sinn, möglichst einfache und kostengünstige Coping-Strategien ohne viel Zeitaufwand zu verwenden. Vor allem in der Aktionsphase während einer Free-Solo-Begehung muss der*die Athlet*in auf naive,

selbstregulatorische und personenzentrierte Strategien zurückgreifen. Die Intervention muss vom*von der Sportler*in ausgehen und unmittelbar und zeitnah wirken, zum Beispiel in einer kritischen Situation während des Kletterns. In der Vor- und Nachbereitungsphase fällt dieser Zeitdruck weg, wodurch hier auch aufwändigere Maßnahmen angewendet werden können. Um die Frage nach den Coping-Strategien in dieser Forschungsarbeit zu beantworten, kommt der Raster nach Kiemley-Gabbay & Lavallee (2017) zur Anwendung. In ihrer qualitativen Studie wurden Alpin- und Freestyle-Skifahrerinnen explorativ nach ihren Stressquellen und ihren Copingstrategien befragt. Dabei entstand ein Raster mit den vier Hauptperspektiven:

- Zu bewältigende Herausforderungen
- Maßnahmen ergreifen
- Perspektive ändern
- Kontrolle behalten

Das Raster Kiemley-Gabbay & Lavallee (2017) wurde im Zuge dieser Forschungsarbeit vom Englischen in die deutsche Sprache übersetzt, da Interviews und Theorie auch in dieser Form gehalten sind. Ziel ist es dabei, eine Einordnung der Aussagen in verschiedene vordefinierte Kategorien zu ermöglichen, um zielgerichtete Aussagen zu Ergebnissen treffen zu können. Wichtige Themen sind Auswertungskategorien für Coping-Strategien nach Kiemley-Gabbay & Lavallee (2017, S. 330)

Master Themes	First-Order Themes	Raw Data Themes
Herausforderungen meistern	Die unkontrollierbaren Elemente	• Wetter und Bedingungen • Variation und Linie • Etwas Neues probieren
	Die Meinung der anderen	• Erwartungen nicht erfüllen • Nicht der Norm entsprechen
	Verletzungen vermeiden	• Zeit und Fähigkeiten verlieren zum Wiederherstellen • Potentiell lebensverändernde Verletzung
	Gleichgewicht finden	• Finanzielle Verpflichtungen • Berufliche Nachhaltigkeit
Maßnahmen ergreifen / aktiv werden	Kognitivstrategie und Verhaltensstrategie	• Vorausplanen • Mentales Vorstellen • Üben und perfektionieren
	Mit anderen arbeiten	• Sich mit Freund*innen weiterentwickeln • Modellieren für Technik • Gruppenzwang
	Vermeidende Strategien / Limitierende Strategien	• Zurückhaltung • Vorfall zuerst, Strategie später • Verletzung trotz Selbstvertrauen • Selbsterfüllende Prophezeiung
Perspektivenwechsel	Risiken als normal akzeptieren Positiv bleiben	• Angst ignorieren • Risiken direkt begegnen • Positives selbst zusprechen • Musik oder Meditation
	Genuss fokussieren statt Wettkampf	• Sich selbst fordern/antreiben • Sich erreichbare Ziele setzen • Ergebnisse sind nicht alles
Die Kontrolle behalten	Selbstbewusst bleiben	• Ort der Kontrolle • Vertrautheit • Selbstvertrauen • Vorbildliches Selbstvertrauen von anderen
	Fachwissen gewinnen	• Ein Vorbild werden • Vertrauensvolle und kompetente Beziehung • Von vergangenen Erlebnissen lernen • Von wiederholenden Fehlern lernen
Zugrundeliegende Einflüsse	Wahrnehmung des Klettersports	• Ästhetik und Subjektivität von Klettern

Tabelle 4: Auswertungskategorien für Coping-Strategien (nach Kiemley-Gabbay & Lavalley, 2017, S. 330).

7. METHODE

7.1. FORSCHUNGSDESIGN

Die vorliegende Forschungsarbeit besteht aus einer qualitativen Befragung von Kletternden, die den Free-Solo-Kletterstil ab dem vierten Schwierigkeitsgrad (eine oder mehrere Seillängen) ohne Sicherungen ausüben. Eine Unterscheidung in nicht-kommerzielle Amateur*innen oder kommerzielle Profi-Kletterer*innen ist im Rahmen der Forschungsarbeit nicht weiter relevant, da ein Absturz im vierten Grad die gleichen Folgen hätte, wie einer in einem höheren Schwierigkeitsgrad. Insofern ist das generelle Risiko dasselbe, auch wenn die individuelle Leistung und der Schwierigkeitsgrad unterschiedlich sein können. Ebenfalls wird Free-Solo-Klettern im Gegensatz zu anderen Risikosportarten (Free-Ski, Downhill, Kajak...) nicht als offizielle Wettbewerbsdisziplin ausgeübt, sondern fällt ausschließlich in den Individual- bzw. Freizeitsportbereich. Die wissenschaftliche Aufarbeitung der Interviews erfolgt mittels einer Inhaltsanalyse (Mayring, 2000), um eine Clusterung und Reduktion des Textmaterials und mehrere deskriptive Darstellungen der Anzahl von Aussagen zu den jeweiligen Themenbereichen zu erhalten. Für die Auswertung wird ein codiertes Kategoriensystem die Forschungsschwerpunkte, Motive und Copingstrategien in Anlehnung an die Literatur betreffend, konzipiert. Prägnante Textpassagen werden markiert und in einem vorher definierten Raster geclustert. Die Aussagen werden dann mit sogenannten interpretativen Verfahren ausgewertet. Wolters (2005, S. 27) spricht in diesem Zusammenhang auch von geübten Beobachter*innen, die zwischen Beobachtung und Interpretation unterscheiden können. Die Kategoriensysteme wurden für die Motivation in Anlehnung an Stops & Gröpel (2016) sowie für den Bereich der Coping-Strategien von Kiemley-Gabbay & Lavallee (2017, S. 330) übernommen. In beiden Studien wurde der jeweilige Analyse-Raster für den Risikosport des Skifahrens (Free-Skiing, Freestyle-Skiing und Race-Skiing) angewendet. Folgend wird auf die Methoden-Begründung eingegangen.

7.2. STICHPROBE

Den qualitativen-halbstandardisierten Expert*inneninterviews liegt ein Leitfaden zugrunde, der in Anlehnung an die Literatur im Bereich Motive und Coping-Strategien aus dem Gebiet des Risikosports erarbeitet wurde. In Summe haben sechs (männliche) Personen an der Befragung teilgenommen. Die Auswahl der Personen erfolgte mittels der in Kapitel 3 beschriebenen Definition von Free-Solo-Kletternden. Vier der befragten Personen kommen aus dem Profisport und zwei aus dem Amateursport. Das Alter der befragten Personen liegt zwischen 28 und 41 Jahren (Mittelwert: 35 Jahre). Der Klettersport wird von mindestens 14 bis maximal 25 Jahren betrieben (Mittelwert: 19 Jahre). Free-Solo-Klettern scheint damit ein

Kletterstil zu sein, der erst nach vielen Jahrzehnten des Übens und Erfahrungssammelns ausgeführt wird. Während die Amateurlletternden nur zwei Tage in der Woche trainieren, kommen die Profiathlet*innen auf drei bis sechs Tage (Mittelwert: vier). Das liegt unter anderem daran, dass von den Profis auch angegeben wurde, neben dem Klettersport noch andere Formen des Bergsteigens auszuüben. Das Kletterniveau der befragten Personen mit Seil bewegt sich zwischen dem französischen Schwierigkeitsgrad 6c - 9a. Die Differenz zwischen dem Schwierigkeitsgrad mit einem Seil und dem Free-Solo-Klettern fällt unterschiedlich groß aus und wird in der Abbildung unten verdeutlicht. Zur einfacheren Veranschaulichung wurde die UIAA-Schwierigkeitsskala (numerisch ohne Vorzeichen) verwendet. In der Regel lässt sich sagen: Je niedriger die Differenz zwischen einem maximalen Schwierigkeitsgrad mit Seil und einem maximalen Schwierigkeitsgrad beim Free-Solo ausfällt, desto anspruchsvoller ist eine individuelle Free-Solo-Klettertour.

	Alter	Trainingstage pro Woche	Ausübung des Klettersports in Jahren	Kletterniveau mit Seilsicherung (franz. Skala)	Kletterniveau Free-Solo (franz. Skala)
Proband 1	32	2	14	8a	5a
Proband 2	38	2	18	6c	5c
Proband 3	35	4	20	9a	8b
Proband 4	41	3	20	8c	7c
Proband 5	36	3	25	8b+	7b+
Proband 6	28	6	17	8c+	7c+
Mittelwerte der Stichprobe	35,0	3,3	19,0	~8a	~7a

Tabelle 5: Beschreibung der Stichprobe

7.3. VERSUCHSAUFBAU UND INTERVIEWLEITFADEN

Bei den Interviews handelt es sich um einen Fragebogen mit offenen Fragen mit einer Interviewdauer von ca. 15 bis 25 Minuten. Die Befragung erfolgt mündlich in einem Vier-Augengespräch (online & physisch). Alle Interviews werden mit einem Tonträger aufgezeichnet und transkribiert. Die Interviewpartner*innen werden über die Aufzeichnung, Anonymisierung und den Datenschutz aufgeklärt. Der Fragebogen wird wie folgt gegliedert:

1. Abschnitt: demographische Einleitungsfragen
2. Abschnitt: Fragen zu Motiven
3. Abschnitt: Fragen zu Coping-Strategien

Für die deskriptive Beschreibung der Proband*innen werden im ersten Teil das Geschlecht, Alter sowie der aktuell maximale Schwierigkeitsgrad mit Seil und ohne Seil (Free-Solo) der jeweiligen Person erfasst. Ebenfalls wird gefragt, wie viele Tage in der Woche trainiert und wie viele Jahre der Klettersport bereits aktiv ausgeübt wird. Am Ende des ersten Fragen-Blocks folgt eine erste offene Überleitungsfrage. Diese lautet: wie wird eine Route ausgewählt, trainiert bzw. welche Rituale werden für eine Free-Solo-Begehung angewendet.

FRAGEN-ABSCHNITT 1 - Demographische Einleitungsfragen

- Geschlecht
- Alter
- In welchem Schwierigkeitsgrad klettern Sie maximal mit Seil?
- In welchem Schwierigkeitsgrad klettern Sie maximal Free-Solo?
- Wie viele Tage pro Woche trainieren Sie beim Klettern?
- Wie viele Jahre üben Sie den Klettersport schon aktiv aus?
- Wie bereiten Sie sich auf einen Solo-Durchstieg einer Kletterroute vor?

Im Abschnitt zwei wird nach den Motiven gefragt...

FRAGEN-ABSCHNITT 2 (Motive)

- Bitte charakterisieren Sie Free-Solo klettern aus Ihrer Sicht. Nennen und erläutern Sie also bitte die Punkte, die in Ihren Augen essentiell für diesen Sport sind.
- Was reizt Sie konkret am Free-Solo-Klettern?
- Wie empfinden Sie riskante Momente in Ihrem Sport (zum Beispiel hauptsächlich hemmend, antreibend, irrelevant, etc.)?
- Was genau reizt Sie an immer anspruchsvolleren Free-Solo-Routen?

Im Abschnitt 3 wird nach den Coping-Strategien gefragt.

FRAGEN ABSCHNITT 3 (Coping)

- Können Sie mir eine Situation beim Free-Solo-Klettern beschreiben, in der Sie Angst hatten?
- Was machen Sie in so einer Situation? (Wie lösen Sie diese Situation)

Die Athlet*innen haben zu den Fragen ausführlich und offen geantwortet. Der Fragebogen konnte in den meisten Fällen, wie vorgegeben, abgehandelt werden. Nur in wenigen Situationen musste nachgefragt oder eine Zusatzfrage gestellt werden. Teilweise wurden bei der Frage „Können Sie mir eine Situation beim Free-Solo-Klettern beschreiben, wo Sie Angst hatten?“ auch gleich die zweite Frage beantworten und auf Lösungsstrategien eingehen. Folgend wird sich mit der Datenanalyse und Auswertung befasst.

8. ERGEBNISSE

Die deskriptive Analyse des ersten Interviewteils zeigt, dass Free-Solo-Athlet*innen den Klettersport über viele Jahrzehnte ausüben. Free-Solo ist also keine Disziplin, die nach ein paar Jahren ausgeübt wird. Der Anfang der offenen Fragen beginnt mit der Vorbereitung und Auswahl eines Free-Solo-Kletterprojektes. In den Aussagen der Proband*innen zeigt sich, dass die Vorbereitung nicht nur von Person zu Person, sondern auch von Projekt zu Projekt unterschiedlich verlaufen kann.

Beispiel:

X: „Ich passe mich da der Tour, dem Moment oder an die Situation an“

Je schwerer das Projekt, desto länger ist auch die gesamte Vorbereitungszeit. Das bedeutet im Gegenzug, dass leichte Genussklettertouren in einem moderaten Schwierigkeitsgrad meistens mit wenig bis kaum Vorbereitungs- und Planungszeit einhergehen und auf ein Free-Solo klettern. Mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad erfolgt meistens eine spezifische Vorbereitung. Dabei werden die verschiedenen Schlüsselstellen trainiert, Griffe kontrolliert bzw. Tickmarks (= weiße Markierungen mit Magnesia) gesetzt, welche als Hilfe für die Griff- und Trittsuche dienen.

X: „Man geht die Tour ein paar Mal klettern und schaut sich spezielle Schlüsselstellen an und probiert die mehrmals zu klettern. Wenn man dann glaubt, jetzt reicht die Vorbereitung, dann überlegt man sich an welchem Tag man es macht oder wie lange es dauert, bis man es durchzieht... je schwieriger es wird, desto größer ist die Vorbereitung.“

Das spezifische Klettertraining einer Tour wird dabei von ein paar Mal bis hin zu 50 Begehungen angegeben und hängt auch von der Charakteristik der Tour ab. Plattenklettere mit

unsicheren Tritten oder Rissklettern wird als konditionell wesentlich fordernder eingestuft, als Klettertouren mit Leisten und Griffen. Letzteres benötigt im Prinzip nur genügend Kraftreserven und stellt damit die wesentlich kalkulierbarere Klettertechnik dar.

8.1 AUSWERTUNG DER MOTIVE

Auswertungskategorie Motive	Motiv (+) Anzahl der zutreffenden Aussagen	Prozent
Risikomanagement	10	21,27
Ungewöhnliche Bewegungszustände	9	19,14
Kompetenzerleben	7	14,89
Erregende Bedrohungswahrnehmung / Ans Limit gehen / Grenzerfahrung	6	12,76
Freiheitsmotiv	6	12,76
Hemmende Bedrohungswahrnehmung	6	12,76
Sportspezifische Technik	3	6,38
Summe	47	100%

Tabelle 6: Zusammenfassung der Auswertung der Motivkategorien (nach Stops und Gröpel, 2016, S. 18).

Die Auswertung der Motive erfolgt mit dem vorgefertigten Raster (siehe Tabelle 3, S.30) in Anlehnung an die Studie von Stops & Gröpel (2016). Die Tabelle 5 und Abbildung 7 zeigen einen Überblick über die Anzahl der Aussagen zu den jeweiligen Motivkategorien. Die positiv angeführte Anzahl von Aussagen beschreiben zutreffende Motive. Die Negativ-Achse bei der Kategorie der „erregenden Bedrohungswahrnehmungen“ nimmt eine Sonderstellung ein. In diesem Bereich konnten Aussagen in Bezug auf Angstlust oder Nervenkitzel mittels einer Analyse erfasst werden, jedoch zeigt die qualitative Analyse, dass sich die Athlet*innen deziert von Kick, Thrill Phänomenen (Balint, 1988 & Zuckermann, 2007) in Bezug auf die eigene Motivation distanzieren, weshalb der Wert in der Abbildung 7 mit einem negativen Vorzeichen versehen wurde. Alle anderen vorkommenden Aussagen der verschiedenen Kategorien des Rasters, können als Motiv für das Free-Solo-Klettern gewertet werden.

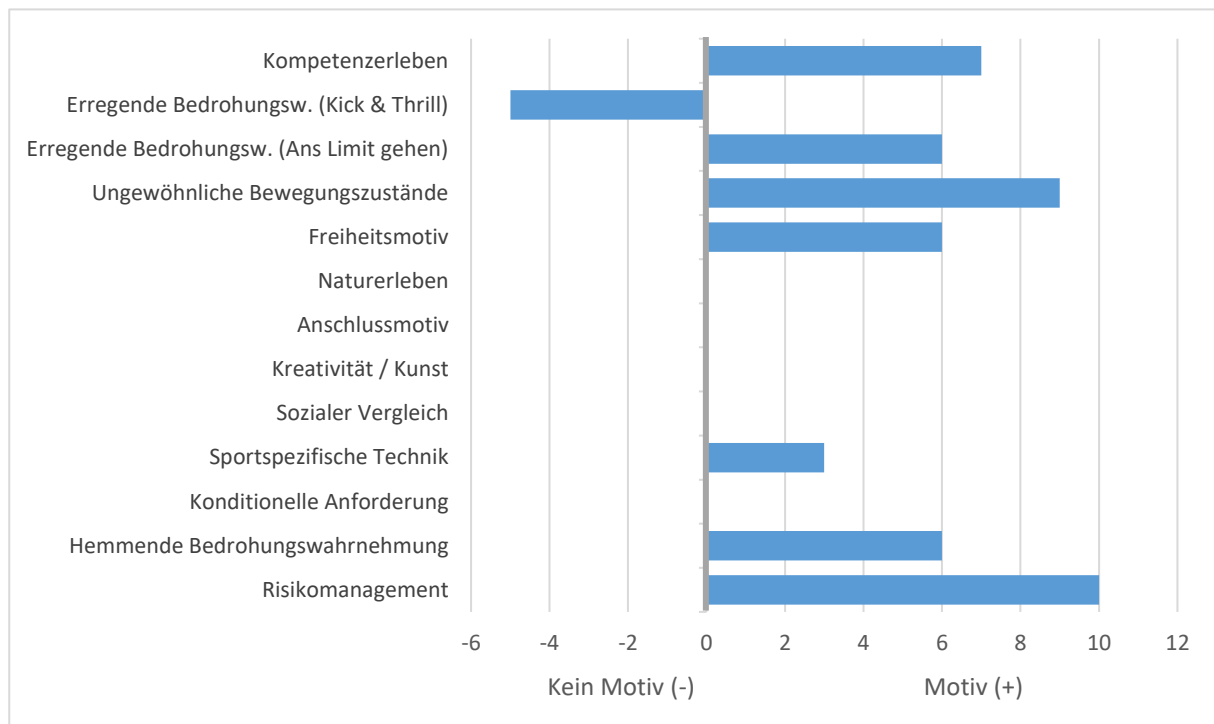


Abbildung 7: Anzahl der Aussagen in Bezug auf die Motivkategorien (nach Stops & Gröpel, 2016, S. 18).

Der Kategorie Kompetenzerleben (Leistungsmotiv) können sieben Aussagen zugeordnet werden. Dieses wird in Situationen angeregt, in denen die eigene Tüchtigkeit unter Beweis gestellt werden kann. Dabei wird sich gerne in Gütemaßstäben gemessen. Das beinhaltet auch oft den Wunsch nach Erfolg und Steigerung der eigenen Kompetenzen zur Folge (Stops & Gröpel, 2016, S. 14). In der Kategorie konnten mittels Inhaltsanalyse gleich sieben Wortmeldungen erfasst werden, die der Kategorie zuordenbar waren. Da im Klettersport ein starker Fokus auf die Schwierigkeitsskala vorherrscht, bietet sie einen idealen Gütemaßstab für das Leistungsmotiv.

Beispiele „Kompetenzerleben“

X: „Wenn die Fähigkeit einmal da ist, dann stellt sich die Frage des Reizes nicht mehr. Es ist die logische Konsequenz daraus. Das gipfelt dann natürlich in der Leistung... bei dem einen ist es der 5. Grad und bei einem anderen ist es dann der 10. Grad. Aber am Ende des Tages ist es einfach die erarbeitete Fähigkeit. Viele kommen dort natürlich nicht hin, weil sie sich das einfach nicht zutrauen.“

X: „Ich komme in die Lage, wo ich einfach Fähigkeiten entwickelt habe, Fähigkeiten so weit ausgebaut habe, dass ich mir sage, das ist jetzt realistisch und dann kann ich das umsetzen.“

Bei der Frage nach dem Empfinden von riskanten Momenten in Bezug auf die Motivkategorie „erregende Bedrohungswahrnehmung“ kommt es zu unterschiedlichen Aussagen. Deshalb wurde die Kategorie in zwei Bereiche aufgegliedert. Den Theorien des Sensation Seeking (Zuckerman, 2007) bzw. der Angstlust (Balint, 1988), welche sich mit den Phänomenen des Thrill oder Kicks beschäftigen, können dabei fünf Aussagen zugeordnet werden. Allerdings wurden alle Aussagen in einer verneinenden Form angeführt. Die Athlet*innen geben an, dass sie sehr wohl mit Situationen von Angst und Nervenkitzel vertraut sind, dass es aber dezidiert keine Motivation für die Ausführung einer Free-Solo-Tour darstellt. Ganz im Gegenteil wird versucht, Nervenkitzel und Angst, die auch zu Panikgedanken führen können, zu vermeiden. Der positive Zugang bei der Auswahl einer Free-Solo-Tour ist entscheidend. Erzeugt ein Free-Solo-Projekt negative Gedanken, kann dies dazu führen, dass es nicht geklettert wird.

Beispiele „Erregende Bedrohungswahrnehmung (Kick, Thrill)“

X: „Ich bin jetzt kein Adrenalinjunky – überhaupt nicht. Ich bin jetzt keiner, der jetzt ständig den Kick sucht.“

X: Ich war jetzt nicht so darauf aus, dass ich den mega Adrenalinrausch bekomme.“

X: „Mein Hintergrundgedanke war nie, ich brauch den absoluten Kick“

Die Grenzerfahrung ist das zweite Element, aus dem sich die Kategorie „erregende Bedrohungswahrnehmung“ zusammensetzt. Hier können sechs Aussagen den Athlet*innen zugeordnet werden. In den Interviews fällt auf, dass es den Kletternden eindeutig um die mentale Grenzerfahrung als Motiv geht. Eine schwere Klettertour mit Seil zu klettern, bedeutet einen wesentlich niedrigeren psychologischen Stressfaktor, als ohne Seilsicherung. Beim Free-Solo-Klettern wird immer unter der jeweiligen physischen Maximalleistung geklettert, jedoch ist es gerade die psychische Herausforderung, die in den Aussagen stark in den Vordergrund gerückt wird. Diese mentale Komponente stellt für die Athlet*innen eine starke Motivation dar. Dabei wird ausgelotet, wie stark sich mit dem Free-Solo-Klettern der physischen-maximalen Leistungsgrenze angenähert werden kann.

Beispiele „Erregende Bedrohungswahrnehmung (Grenzerfahrung, ans Limit gehen)“

X: Ich wollte einfach probieren, was ist mental möglich bzw. wie kann ich mich so in eine mentale Lage hineinmanövrieren, dass ich das durchklettere.

X: „Der Reiz an dem Ganzen ist nicht der Grad, sondern der psychische Anspruch. Er hat in dieser Richtung nicht wirklich eine Relevanz....“

X: „Ich gehe klettern, weil ich mein persönliches physisches Limit pushen möchte. Aber wie ich diese 7b (Solo) gemacht habe, da war es für mich... mehr so die mentale Gschicht...“

Die letzte Kategorie der Anreiztrias nach Rheinberg (1996) beschreibt die ungewöhnlichen Bewegungszustände mit den Theorien des Flow-Erlebens (Csikszentmihalyi, 1975). Dieser Kategorie können sechs Aussagen zugeordnet werden. Jedoch eines Adrenalinrausches verweisen die Aussagen eher auf eine sehr intensive Konzentrationsphase während des Kletterns, die scheinbar mit einem meditativen Prozess vergleichbar ist. Angst und Panik sollen vermieden werden, um eine positive Grundstimmung während des Free-Solo-Kletterns zu erzeugen. Es wird versucht, den Gedankenfluss zu unterbrechen. Die Athlet*innen befinden sich in einem sehr fokussierten Zustand und konzentrieren sich nur auf die Kletterbewegungen am Fels. Dabei wird auch die Bewegungsgeschwindigkeit im Gegensatz zu einem Seilschaftsablauf in einer gesicherten Klettertour erwähnt. Klettern in einer Felswand hat im Vergleich zu anderen Risikosportarten (Base-Jump, Downhill-MTB, Wildwasserkajak) eine verhältnismäßig langsame Fortbewegungsgeschwindigkeit. Dennoch werden bei Free-Solo-Touren gerade in großen Felswänden sehr schnelle Begehungszeiten erreicht.

Beispiele „Ungewöhnliche Bewegungszustände (Flow)“

X: „Wenn du so mitten in der Sache drin bist und du den Flow erreicht hast und alles so automatisiert abläuft, dann denkt man eigentlich eh überhaupt nicht nach.“

X: „Ich mag auch diesen geistigen Zustand, dass man sich so im Tun verliert und sehr fokussiert und konzentriert sein muss.“

X: „Eigentlich im Nachhinein ist es meistens so, dass ich bei gewissen Stellen oder Schlüsselstellen gar nicht mehr weiß, wie ich es gemacht habe. Es ist schon oft die Frage aufgekommen, ob ich wirklich geklettert bin, weil ich so fokussiert bin auf das, was ich da mache.“

*X: „Die Geschwindigkeit, dass man in 30 min durch eine 200 m Felswand klettert, wo man normal mit Seilpartner*innen 2,5 h braucht. Das ist schon ein tolles Erlebnis.“*

Der Kategorie des Freiheitsmotivs konnten sechs Aussagen zugeordnet werden. Dabei beschreiben die Athlet*innen das Frei-sein von Einschränkungen bzw. von einem

Gegenentwurf zu den Zwängen des Alltags, wie es Opaschowski (2000) mit Handlungsroutine, Systemvertrauen und Reizarmut beschreibt. Ebenfalls werden auch weniger gesellschaftskritische Ansätze in den Aussagen der Athlet*innen gefunden, zum Beispiel die Ablenkung von persönlichen Problemen (negative Gedanken im Alltag). Auch „das Alleine“ sein wird öfter in den Aussagen erwähnt, das in der Theorie nach Brymer (2013) als die Freiheit als Einssein beschrieben wird. Das Einssein mit sich selbst und der Umwelt als eine Form der verstärkten und fokussierten Wahrnehmung dürfte dabei ebenfalls ein starkes Motiv beim Free-Solo-Klettern sein.

Beispiele „Freiheitsmotiv“

X: „Man vergisst die Probleme des Alltags“

X: „Man kann den Kopf freikriegen.“

X: „Ich habe viele Geschichten auch aus einer vielleicht selbstzerstörerischen Motivation betrieben. Man kann auch sagen, ich war leicht depressiv. Es geht halt auch die andere Seite. Es muss ja nicht immer aus einem heiteren Anlass sein.“

X: „Einfach einsteigen und durchsteigen - ohne Sicherung, ohne allem – nur auf dich alleine gestellt.“

Weitere Kategorien, die in dieser Analyse aufgrund von zuordenbaren Aussagen beschrieben werden können, betreffen die sportspezifischen Techniken, die hemmende Bedrohungswahrnehmung und das Risikomanagement. In der Studie von Stops & Gröpel (2016, S. 17) wird bei diesen Kategorien die Kritik angeführt, dass es sich dabei um motivirrelevante Inhalte handelt. Dieses kann teilweise auch in der Forschungsarbeit bestätigt werden. Der Kategorie der sportspezifischen Techniken können drei Aussagen zugeordnet werden. Aus den Interviews geht hervor, dass gewisse sportspezifische Techniken beim Free-Solo-Klettern bevorzugt berücksichtigt werden. Plattenklettereie basiert hauptsächlich auf Reibung. Es gibt kaum Griffe und Tritte. Um einen Schwerpunkt zu heben, braucht es die Reibung des Gummis auf den Kletterschuhen und die Reibung der Hände am Felsen und nicht nur die vorhandene physische Kraft. Insofern bergen solche Kletterpassagen ein sehr großes Restrisiko für den*die Athlet*in. Sie machen dadurch eine Klettertour weniger kalkulierbar. Eine ähnliche Problematik in Bezug auf die sportspezifische Technik wurde auch bei Rissklettertouren oder bei ausgesetzten Touren erwähnt, die mental fordernd sind. Insofern kommt der Charakteristik einer Kletterroute (woraus sich die sportspezifische Technik ableitet) beim Free-Solo-Klettern eine hohe Bedeutung zu.

Beispiele „Sportspezifische Technik“

X: „Dadurch, dass jede Route unabhängig vom Schwierigkeitsgrad eine andere Charakteristik aufweist... eine Plattenklettere mit unsicheren Tritten hat einfach eine andere Schwierigkeit vom Kopf her, als wenn ich eine athletische Tour habe, wo ich weiß, das ist eine reine Kraftfrage.“

X: „Aber wenn ich natürlich eine Tour im 7a-Grad über eine Platte klettere, so 250 m über dem Boden, dann löst das natürlich für den Kopf oder für die Exponiertheit des Körpers einen ganz anderen Stress aus.“

X: „Wenn ich jetzt Rissklettere, dann bin ich nicht so entspannt, als wenn ich mit Leisten zu tun habe, auch wenn es etwas steiler wird. Je nach Anspruch, je nach Temperatur, ist es warm, ist es kalt, ist es zu heiß, ist es zu kalt.“

Die qualitative Analyse der Kategorien hemmende Bedrohungswahrnehmung zeigt mit insgesamt fünf Aussagen, dass es sich dabei um ein indirektes Motiv handeln könnte. Riskante Momente werden dabei als hemmend erlebt, genauso wie die Angst vor Verletzungen oder eines Absturzes. Solche hemmenden Bedrohungswahrnehmungen werden versucht zu vermeiden und stellen scheinbar im ersten Moment kein bewusst angestrebtes Motiv dar. Jedoch könnte diese Kategorie auch als Prozess der Umwandlung von einer bedrohlichen Situation in einer positiven Situation beschrieben werden. Dies scheint ein Motiv für Kletternde zu sein. Insofern muss der Fokus in dieser Motiv-Kategorie nicht auf die hemmende Bedrohung, sondern auf den umwandelnden Prozess gelenkt werden.

Beispiele „Hemmende Bedrohungswahrnehmung“

X: „Ich muss da Gott sei Dank sagen, dass es da keinen riskanten Moment gegeben hat. Bei den zwei schweren Touren habe ich nie das Gefühl gehabt, dass da ein riskanter Moment dabei war.“

X: „Riskante Momente beim Free-Solo-Klettern finde ich eher hemmend.“

Die letzte Motivkategorie in dem Raster beschreibt das Risikomanagement. Dieser Rubrik können in Summe zehn Aussagen zugeordnet werden. Insofern kann das Risikomanagement aufgrund der qualitativen Analyse, als wesentliches Motiv für die Ausübung des Sports

herangezogen werden. Free-Solo-Sportler*innen investieren viel Zeit und Aufmerksamkeit in die mentale Vorbereitung (Durchspielen in Gedanken), die physische Vorbereitung (Trainieren der Kletterzüge) und die spezifische Vorbereitung (Griffe auf Ausbruch kontrollieren). Das Risikomanagement steigert sich mit der Schwierigkeit des Kletterprojektes.

Beispiele „Risikomanagement“

X: „Das ist auch das, was mich reizt, die ganze Vorbereitung. Das ist alles davor. Die Umsetzung, die führt der Körper dann einfach aus, denn der Geist war schon hunderte und tausende Male dort.“

X: „Je schwieriger es wird, desto größer ist die Vorbereitung.“

X: „Ich denke, die bin ich schon 30-mal (mit Seil) durchgestiegen. Dadurch ist dann irgendwie der Gedanke gekommen. Die spezifische Vorbereitung war es dann, jeden Griff zu checken. Ich habe wirklich jeden Griff kontrolliert und auch Tickmarks gemacht.“

Als sekundäres Ergebnis der Forschungsarbeit können auch jene Kategorien angesehen werden, die scheinbar kein Motiv für das Free-Solo-Klettern darstellen, wie Naturerleben, Anschlussmotiv, Kreativität/Kunst und sozialer Vergleich. Der Kategorie konditionelle Anforderung wurden ebenfalls keine Aussagen zugeordnet, da diese eher für den Bereich des gesicherten Seilkletterns zutrifft, was folgende beiden Aussagen aus der Kategorie „Erregende Bedrohungswahrnehmung“ unterstreichen.

Beispiele „Erregende Bedrohungswahrnehmung“

X: „Der Reiz an dem Ganzen ist nicht der Grad, sondern der psychische Anspruch. Der physische Anspruch hat in dieser Richtung nicht wirklich eine Relevanz....“

X: „Ich gehe klettern, weil ich mein persönliches physisches Limit pushen möchte. Aber wie ich diese 7b (Solo) gemacht habe, da war es für mich... mehr so die mentale Gschicht...“

Kondition beschreibt den Ausprägungsgrad der primären energetischen Komponenten der Leistungsfähigkeit, die sich aus Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit zusammensetzt (Grosser, Starischka & Zimmerman, 2001). Die Athlet*innen betonen jedoch

ausdrücklich die psychische Herausforderung, die im Rahmen einer Free-Solo-Begehung gefordert ist. Je schwerer das Kletterprojekt, desto mehr ist es eine Kombination aus physischen und mentalen Faktoren, jedoch wird darauf hingewiesen, dass die Athlet*innen ihren Free-Solo-Projekten meistens physisch überlegen sind und die Route mit Seil keine konditionelle Schwierigkeit darstellt. Während in der bisherigen qualitativen Analyse nur Beispiele von signifikanten Aussagen angeführt wurden, wird folgend in Tabelle 3 das gesamte Raster mit allen kategorisierten Aussagen angeführt.

8.2 AUSWERTUNG DER COPING-STRATEGIEN

Auswertungskategorie Coping Strategien		Anzahl der zutreffenden Aussagen	Prozent
Master Themes	Raw Data Themes		
Herausforderungen meistern	Wetter und Bedingungen	2	4,87
	Variation und Linie	4	9,75
Maßnahmen ergreifen / Aktiv werden	Mentales Vorstellen	5	12,19
	Üben und perfektionieren	5	12,19
	Sich mit Freund*innen entwickeln	1	2,43
	Zurückhaltung	2	4,87
	Vorfall zuerst, Strategie später	2	4,87
Perspektivenwechsel	Angst ignorieren	3	7,31
	Risiken direkt begegnen	3	7,31
	Positives selbst zusprechen	1	2,43
	Musik oder Meditation	6	14,63
Genuss fokussieren (statt Wettkampf)	Sich selbst fordern / antreiben	1	2,43
	Sich erreichbare Ziele setzen	4	9,75
Die Kontrolle behalten	Selbstvertrauen	1	2,43
Zugrundeliegende Einflüsse	Ästhetik und Subjektivität von Klettern	1	2,43

	Summe	41	100%
--	-------	----	------

Tabelle 7: Auswertung der Coping-Strategien (nach Kiemley-Gabbay & Lavalée, 2017, S. 330).

Die Auswertung der Coping-Strategien folgt der gleichen Systematik wie bei den Motiv-Kategorien. Es wurde aus der Literatur der Raster nach Kiemley-Gabbay & Lavalée (2017, S. 330) aus dem Bereich des Risikosports angewendet (Siehe Tabelle 4, S.42). Dabei wurde von den Autoren eine Studie durchgeführt, um Coping-Strategien von Athlet*innen aus dem Renn- und Freestyle-Skisport zu untersuchen. Die wesentliche Fragestellung dabei war, wie die Athlet*innen mit Angst, Risiko und Verletzungen umgehen bzw. welche Strategien sie anwenden, um es zu vermeiden. Im Rahmen dieser Forschungsarbeit zum Free-Solo-Klettern wurden zwei Fragen (Frageabschnitt 3) für den spezifischen Bereich des Copings angeführt. Mittels qualitativer Inhaltsanalyse (Mayring, 2000) konnten relevante Aussagen zur Beantwortung der zweiten Forschungsfrage auch in anderen Interviewpassagen gefunden werden. Insbesondere bei der Frage nach der Vorbereitung auf eine Free-Solo-Route wurden von den Athlet*innen wesentliche Aussagen für Coping-Strategien getätigt. Genau wie bei den Motiven besteht die Möglichkeit, dass ein*e Athlet*in mehrfache Aussagen an unterschiedlichen Stellen innerhalb des Interviews tätigen kann.

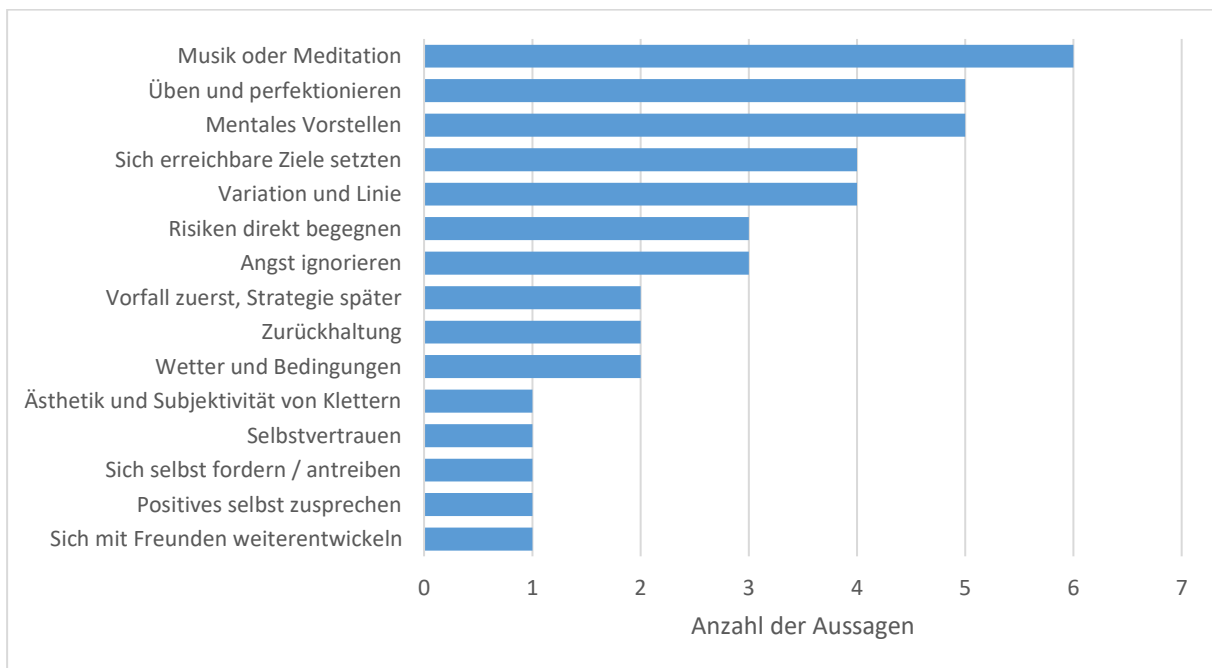


Abbildung 8: Auswertung der Aussagen für Coping-Strategien nach Kiemley-Gabbay & Lavalée (2017, S. 330).

Die qualitative Analyse der Aussagen zeigt, dass von den Athlet*innen eine Vielzahl an verschiedenen Copingstrategien eingesetzt werden. Bei den meisten Maßnahmen handelt es sich jedoch um selbstregulatorische Personen- und umweltorientierte Verfahren. Die

Sportler*innen entwickeln dabei eigene Methoden, wie sie in verschiedenen Phasen eines Free-Solo-Projektes mit Stress und Ängsten umgehen und das Restrisiko einer Free-Solo-Tour minimieren. Die Phasen können dabei in die Vorbereitungsphase, spezifische Vorbereitung und Handlungsphase eingeteilt werden. Die Coping-Strategien können in der Abbildung 9 den jeweiligen Phasen zugeordnet werden.

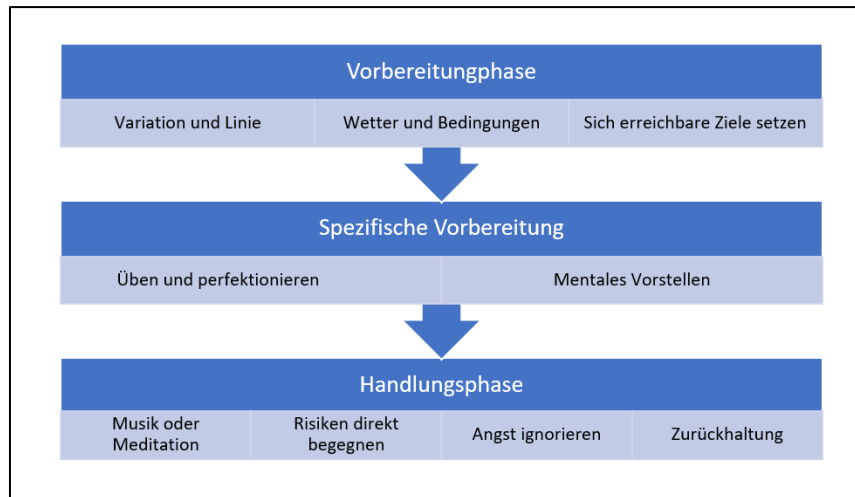


Abbildung 9: Drei Phasen bei Coping-Strategien (Quelle: eigene Darstellung).

COPING-STRATEGIEN IN DER VORBEREITUNG:

Bei der Vorbereitung einer Free-Solo-Tour handelt es sich im ersten Schritt um ein problemorientiertes Coping. Dabei versucht der*die Athlet*in die richtige Route für ein Free-Solo-Projekt zu finden bzw. die richtigen Bedingungen (Felsqualität, Routenstil) und seinen eigenen körperlichen Zustand einzuschätzen. Bei der Kategorie Variation und Linie gab es vier Aussagen dazu.

Bespiele „Variation und Linie“

X: „Einfach selber reflektieren, ob man fit ist oder nicht... dann entscheidet man, ob man lieber die Tour geht.“

X: „Ich kenne die Gegend und die Route“

Dabei wurde angegeben, dass der Routenstil ebenfalls in der Auswahl entscheidend ist. Verschiedene Kletterstile erzeugen ein unterschiedliches Stresslevel bei den Athlet*innen. Auch die Felsqualität ist dabei wichtig und wird in der Vorbereitung beachtet. In der Kategorie „Sich erreichbare Ziele zu setzen“ wurden vier Aussagen zugeordnet. Dabei wird beim Free-Solo Klettern die körperliche Unversehrtheit nach einer Tour angestrebt. Sie stellt die höchste Auszeichnung dar. Die Auswahl erfolgt dabei oft über positive Gedanken und

Erinnerungen zu einer bestimmten Klettertour mit Seil. Diese positiven Erlebnisse in der Vorbereitungsphase scheinen wichtige Impulse für die Auswahl und Umsetzung eines Free-Solo-Projektes zu sein.

X: „Es ist so, dass wenn ich eine Tour schon öfter geklettert bin, dass ich mir denke, es wäre cool, die Tour ohne Seil zu klettern.“

X: „Im Prinzip soll es ja ein positives Erlebnis sein und man will ja um keinen Preis herunterfallen.“

X: „Doch man sollte es so leben, dass man unterbewusst Freude damit hat, sonst ist es der falsche Sport.“

Sofern eine Route ausgewählt wurde, erfolgt die spezifische Vorbereitung (Training). Dabei konnten in der Kategorie „Üben und perfektionieren“ fünf Aussagen zugeordnet werden. Die Athlet*innen gaben an, dass schwierige Free-Solo-Routen sehr oft mit dem Seil trainiert werden. In den Interviews werden 30 bis 50 Trainingsläufe angegeben, wo Griffe auf deren Festigkeit geprüft werden und Schlüsselstellen auswendig gelernt werden.

Beispiele „Üben und perfektionieren“

X: „Also zum Beispiel bin ich eine Sportkletterlinie im 7c Grad Free-Solo geklettert, die ich 50-mal geklettert bin. Da weiß ich jeden Tritt und jeden Griff und die Wahrscheinlichkeit, dass ich da abrutsche, ist relativ gering.“

Die Kategorie „Mentales Vorstellen“ kann ebenfalls in der spezifischen Vorbereitung eingeordnet werden. Dieser Kategorie können fünf Aussagen zugeordnet werden. Dabei erfolgt eine aktive Visualisierung der Kletterroute bis hin zu unbewusstem Träumen.

Beispiele: „Mentales Vorstellen“

X: „Das läuft dann einfach, weil du hast das ja, die Tage, Monate oder Jahre davor immer wieder geistig durchlaufen. Dein Körper ist ja mit diesem Schwall an Endorphinen schon vertraut. Du durchlebst das ja auch in deinem Träumen. Du siehst in deinen Träumen auch immer wieder den Absturz, wie wenn dir dein Gehirn sagen will: „tu das nicht.“

COPING STRATEGIEN IN DER HANDLUNGSPHASE:

In der Handlungsphase, also während des Kletterns einer Free-Solo-Tour, kommt es zu personenorientierten, kognitiven und motorischen Strategien. Die dabei relevanten Kategorien sind im Raster von Kiemley-Gabbay & Lavalée (2017, S. 330) der Rubrik „Perspektivenwechsel“ zuzuordnen. Damit werden kurative Maßnahmen, die unter Zeitdruck und in der direkten Risikosituation angewendet werden können, beschrieben. Sechs Aussagen konnten dabei der Kategorie „Musik und Meditation“ zugeordnet werden. Die Athlet*innen geben an, dass sie eine bewusste, tiefe Atmung verwenden, um sich auf das Klettern zu fokussieren und störende Gedanken zu regulieren. Stoll (2010) beschreibt in diesem Zusammenhang, dass ein bewusstes Ein- und Ausatmen zu einer körperlichen Entspannung führen kann. Alfermann & Stoll (2010) spricht dabei auch von Aktivierung und beschreibt diese Techniken als naive Verfahren, die vom*von der Sportler*in schnell zu erlernen und unkompliziert in der Anwendung sind. Dabei tauchen die Athlet*innen in einen scheinbar meditativen Bewusstseinszustand, der den Gedankenfluss unterbricht und eine starke Fokussierung fördert.

Beispiele „Musik und Meditation“

X: „Als ganz wichtig hat sich auch eine bewusste und tiefe Atmung herausgestellt. Vor der schwierigen Passage beginne ich, tief ein- und auszuatmen, wie in einer Meditation. Dadurch werde ich viel fokussierter, die Sinne werden geschärft und ich spüre meinen Körper wesentlich genauer bzw. hält der Griff, ist der Tritt gut platziert und rutscht nicht.“

X: „...währenddessen ich das mache, bin ich so fokussiert auf das, was ich gerade mache, dass ich in so eine Situation noch nie gekommen bin. Eigentlich im Nachhinein ist es meistens, dass ich gewisse Stellen oder Schlüsselstellen gar nicht mehr weiß, wie ich es gemacht habe.“

Des Weiteren beschreiben die Athlet*innen auch, dass sie mit positiven Bildern, Musik und positivem Selbstzusprechen während der Handlungsphase arbeiten. Unter der Kategorie „Risiken direkt begegnen“ konnten drei Aussagen beschrieben werden. Dabei werden von den Athlet*innen ein Phänomen mit dem Namen „Point of no return“ beschrieben. Es handelt sich um jenen Punkt, wo in der Felswand nicht mehr umgekehrt werden kann, weil die Stelle nicht mehr nach unten abzuklettern ist. Hierbei handelt es sich um eine mental stark fordernde Situation, deren einziger Ausweg im Weiterklettern nach oben besteht.

Beispiel „Risiken begegnen“

X: „Wenn die Entscheidung getroffen ist und man dort hineinklettert, weiß man, dass es jetzt nur mehr nach oben geht. Also ich kann in dem Grat nicht mehr abklettern, insofern muss ich die Stelle jetzt schaffen.“

X: „Du weißt, es kann nur nach oben gehen und dieses hinausklettern, diesen Schritt dann zu machen, das war eigentlich eine der schwierigsten Situationen.“

Drei Aussagen konnten der Kategorie „Angst ignorieren“ zugeordnet werden. Dabei beschreiben die Athlet*innen den Prozess zwischen Fokus und Angst. Negative Denkprozesse wie Angst oder Panik werden unterdrückt und die Konzentration liegt nur auf der Kletterhandlung. Insofern stellen kurze Pausen und Rastsituationen für den*die Athlet*in eine mentale Herausforderung dar. Man muss die eigenen Gedanken regulieren und aufkommende Ängste ignorieren.

Beispiel „Angst ignorieren“

X: „Der Schutzmechanismus ist da und spannend wird es, wenn du zum Stehen kommst und sich dann der Kopf einschaltet. Dann musst du wieder auf Rituale zurückgreifen, die dich wieder in den Focus bringen.“

Als letztes relevantes Ergebnis konnten der Kategorie „Zurückhaltung“ zwei Aussagen zugeordnet werden. Hierbei beschreiben die Athlet*innen, dass sie im Notfall auch ein Projekt abbrechen. Dies kann in allen hier beschriebenen Phasen passieren. Ein Projekt kann in der Vorbereitungsphase verworfen werden bzw. der*die Athlet*in kann beim Start einer Route abbrechen. Manchmal wird in die Tour eingestiegen und nach wenigen Metern wieder abgeklettert, wenn sich der*die Athlet*in der Aufgabe nicht gewachsen fühlt.

Beispiel „Zurückhaltung“

X: „Ich habe schon einmal gemerkt, wie ich eingestiegen bin nach den ersten Metern, so irgendwie es passt heute nicht, dass ich wieder abgeklettert bin, solange es noch gegangen ist.“

Folgend erfolgt eine Diskussion der Ergebnisse.

9. DISKUSSION

Free-Solo-Klettern wird als Klettern ohne Sicherungen (Seil, Gurt, Karabiner) mit der Möglichkeit eines Absturzes mit fatalen Folgen beschrieben. Kletterschuhe, Chalk und Helm werden in der Community akzeptiert, was sich mit der hermeneutischen Recherche betreffend einer geeigneten Definition im theoretischen Teil dieser Forschungsarbeit deckt. Im Einzelfall werden zusätzliche Hilfsmittel angewendet (z.B. in Techno-Routen in den USA), die dann auch transparent kommuniziert werden müssen. Free-Solo-Klettern weist eine lange historische Tradition auf, in der sich Motive und Stil stetig weiterentwickelt und verändert haben. Während am Anfang des 19. Jahrhunderts noch völlig andere Vorstellungen von Klettern und Risiko vorherrschten, steht heute die Hoch-Risikosportart Free-Solo-Klettern diametral dem Breitensport Klettern gegenüber (Celsi, 1992). Während Zweiteres eine sichere Indoor- und Outdoor-Sportart für viele Zielgruppen darstellt, ist die Anzahl der aktiven Free-Solo-Kletternden relativ gering. Genaue Zahlen der Ausübenden zu diesem Kletterstil wurden nicht erfasst. Das Ziel dieser Forschungsarbeit war die Frage nach den Motiven von Free-Solo-Kletternden und deren Coping Strategien.

Die Auswertung und Analyse der Motive im Free-Solo-Klettern zeigen eine klare Tendenz in Richtung Kompetenzerleben, an das Limit gehen, Flow und Risikomanagement. Die Anreiztrias nach Reinberg (1996) wurde aufgrund der qualitativen Analyse in vier Kategorien unterteilt. Während das Kompetenzerleben ein klares Motiv darstellt, ergab die qualitative Analyse der erregenden Bedrohungswahrnehmungen einen starken Unterschied zwischen den Bereichen „Kick & Thrill“ und dem Bereich „An das Limit gehen / Grenzerfahrung“, weshalb daraus zwei unterschiedliche Kategorien entstanden sind. Während die Rubrik „Erregende Bedrohungswahrnehmung / An das Limit gehen“ ein klares Motiv für Free-Solo-Klettern darstellt, gab es in der Kategorie „Erregende Bedrohungswahrnehmung / Kick & Thrill“ ganz klare verneinende Aussagen. Die Athlet*innen identifizieren sich aus ihrem Selbstbild und ihrer Motivation nicht mit den Theorien von Thrill (Balint, 2009), sowie der Typ-T Theorie (Farley, 1991, Self et al., 2007). Die psychoanalytische Perspektive rund um die Angstlust stellt damit kein geeignetes Modell dar, um die Motive von Free-Solo-Kletter*innen zu beschreiben. Free-Solo-Kletter*innen nehmen sich als Risiko-Manager*innen wahr, deren Ziel es ist, innerhalb einer gefährlichen Umgebung, das Restrisiko auf ein Minimum zu reduzieren. Diese physischen, psychischen und logistischen Fähigkeiten, die bei einer Free-Solo Tour erforderlich sind, werden über viele Jahre angeeignet, sprich dem eigentlichen Akt des Free-Solo Kletterns geht ein jahrzehnte-langer Prozess von Schulungen, Ausbildungen und des gesicherten Kletterns mit dem Seil voraus. Die ungewöhnlichen Bewegungszustände stellen ebenfalls ein starkes Motiv für das Free-Solo-Klettern dar. In der qualitativen Analyse können Begriffe wie positives Erlebnis, Genuss, Geschwindigkeit, Sich im Tun verlieren und Flow beschrieben werden. Die Tätigkeit wird wie im Modell nach Csikszentmihalyi (1985)

nach ihrem Selbstwillen ausgeführt und soll ein positives Erlebnis sein. Die Aufgabe hat anspruchsvoll zu sein, aber dennoch den Anforderungen und Fähigkeiten der kletternden Person zu entsprechen. Dies zeigt auch, dass keine Aussagen in den Kategorien Anschlussmotiv oder sozialer Vergleich beschrieben werden konnten. Es handelt sich um ein intrinsisch-motiviertes Klettern, dessen Bewusstseinsgrad von stark fokussierend bis meditativ beschrieben wird. In einigen Aussagen der Free-Solo-Athlet*innen wurde angegeben, dass sie ähnlich wie in „Trance“ klettern und sich teilweise an manche Kletterstellen gar nicht mehr erinnern können. Ein weiterer Faktor, der diese starke Fokussierung unterstreicht, ist, dass das Motiv des Naturerlebens in keinen Aussagen zu finden war und dadurch in der Untersuchung keine Relevanz darstellt. Das Freiheitsmotiv stellt ebenfalls ein weiteres Motiv dar und wurde mit Begriffen wie Kopf frei bekommen, Alltagsvergessenheit und alleine sein beschrieben. Dieses entspricht den Konzepten der Selbstbemächtigung des Subjekts von Bette (2004, S. 123) sowie teilweise in dem Konzept der Reizarmut, Routine und Handlungsentlastung von Opaschowski (2000) als sozialgesellschaftliches Phänomen. Da es sich aber bei den meisten Athlet*innen in den Interviews um professionelle männliche Kletterer handelt, deren Alltag hauptsächlich aus Klettern besteht, können hier die Freiheitsmotive nach Brymer (2013, S. 868-871) als Erklärungsansatz für diese Untersuchung angeführt werden. Die Freiheit von Einschränkung, Bewegung, Ängsten, Einssein und Freiheit als Wahl und Eigenverantwortung lassen sich aus der Analyse dieser Motivkategorie ableiten. Die Athlet*innen verwenden das Free-Solo-Klettern, um positive Gefühle zu erzeugen, aber auch um negative Gefühle zu verarbeiten. Während ein gesamtes Free-Solo-Projekt mit Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung zu einer vertieften, mentalen Auseinandersetzung mit den eigenen Gedanken und Gefühlen führen kann, bietet die direkte Handlungsphase beim Klettern eine Ablenkung mit starken Reizen, wo der Gedankenfluss unterbrochen wird und es zu einer starken Fokussierung auf den aktuellen Moment kommt, um den optimalen Leistungszustand herzustellen. In der Vorbereitungsphase eines Free-Solo-Projektes lassen sich die beiden Motiv-Kategorien „Hemmende Bedrohungswahrnehmung“ und „Risikomanagement“ verorten. Die Athlet*innen setzen sich mit Ängsten vor Verletzung, Absturz und Restrisiko auseinander. Hemmende Bedrohungswahrnehmung könnte daher als Prozess der Umwandlung von bedrohlichen Situationen in positive Erlebnisse beschrieben werden. Dieses Ergebnis wird auch durch die Motivkategorie „Risikomanagement“ gestützt, welche als das stärkste Motiv in der Analyse aufscheint. Gesucht wird eben nicht der schnelle Kick oder Adrenalinrausch, sondern die Umwandlung von Gefahrensituationen in positive Erlebnisse. Je schwerer das Projekt, umso mehr Zeit wird in die Vorbereitung und das Risikomanagement gesteckt. Insofern kann dabei zwischen einer Genuss-Free-Solo-Tour ohne viel Vorbereitung und einer ambitionierten Free-Solo-Touren mit großer Vorbereitung unterschieden werden. Im Vergleich mit der Studie von Stops und Gröpel (2016) und den daraus verwendeten

Raster lässt sich ableiten, dass es durchaus Unterschiede in den Motiven von Sportler/innen je nach Risikosportart gibt. Die Analyse von Risikomanagement, Freiheitsmotiv, Naturerleben, sowie eine wesentliche Differenzierung im Kompetenzerleben im Free-Solo-Klettern, zeigen, dass es innerhalb von Motiv-Kategorien auch zu unterschiedlichen Ausprägungen von Motiven kommen kann.

Die zweite Frage dieser Forschungsarbeit befasst sich mit den Coping-Strategien beim Free-Solo-Klettern. Dabei wurde ein Raster mit Kategorien nach Kiemley-Gabbay & Lavalley (2017, S. 330) angewendet. Die Analyse zeigt, dass unterschiedliche Coping-Strategien in drei verschiedene Phasen ihre Anwendung finden.

- Vorbereitungsphase
- Spezifische Vorbereitung
- Handlungsphase

In der Vorbereitungsphase handelt es sich um ein problemorientiertes und umweltorientiertes Coping. Die Athlet*innen beginnen mit der geeigneten Auswahl einer Route sowie mit der Beachtung von Wetter und Bedingungen. Sie versuchen, ihre eigenen Fähigkeiten mit den Anforderungen des Free-Solo-Projektes abzustimmen. Die Umwandlung von Stressoren in positive, konstruktive und erreichbare Ziele ist der Hauptprozess eines Free-Solo-Projektes. Dieser Umwandlungsprozess führt zu einer optimalen Aktivierung und dient als Schutzmechanismus des Individuums gegen die fatalen Folgen eines möglichen Fehlers dieser Hoch-Risikosportart. Aufkommende Angst oder negative Gedanken im Vorfeld können einen Abbruch zur Folge haben. Hier scheint die zentrale Annahme von Smitz (1980), dass Stressoren durch positive Statements ersetzt werden, zuzutreffen. Dabei handelt es sich um eine kognitive Umstrukturierung, wodurch eine optimale Aktivierung ohne Leistungsabfall angestrebt wird (Ehrlenspiel & Mesagno, 2020, S. 288-290). Wurde eine Route als Projekt ausgewählt, dann folgt die spezifische Vorbereitung als zweite Phase. Hier werden neben dem Trainieren und Perfektionieren der Bewegungsabläufe, auch das mentale Vorstellen als Coping-Strategie angewendet. Während beim herkömmlichen Seilklettern meistens die physische Komponente im Vordergrund steht, verlangt der Free-Solo-Stil eine sehr große mentale Komponente. Diese mentale Auseinandersetzung im Vorfeld reicht von der bewussten Visualisierung von Kletterzügen bis hin zu unbewussten Träumen (Alpträumen). Die dritte Phase ist die Handlungsphase. Sie definiert sich durch den Zeitdruck und den Ernsthaftigkeitscharakter. Die Athlet*innen müssen innerhalb der akuten Risikosituation Lösungen finden, um emotionalen Stress abzubauen und damit ihre optimale physische und mentale Leistung abzurufen (Ehrlenspiel & Mesagno, 2020, S. 296). Dabei werden neben dem Einsatz von Musik vor

allem Atemtechniken aus dem Meditationsbereich angewendet. Mittels bewusster, tiefer, Atmung wird versucht, den Gedankenfluss zu unterbrechen und so eine optimale Fokussierung auf Körper, Kletterbewegung und das Medium Fels zu erreichen. Die Athlet*innen haben gelernt, Absturz- oder Panikgedanken während des Kletterns zu regulieren oder gar nicht aufkommen zu lassen. Rastpunkte, wo der*die Athlet*in kurze Pausen einlegt, werden mental sehr herausfordernd. Zwar wird dem Körper eine kurze Erholungsphase gegeben, dennoch muss parallel dabei der Gedankenfluss kontrolliert und reguliert werden. Als weitere Coping-Strategie in der aktiven Handlungsphase werden die Bereiche „Risiken direkt begegnen“ und „Angst ignorieren“ angeführt. Im Zuge dieser beiden Kategorien wird von den Athlet*innen das Phänomen des „Point of no Return“ beim Free-Solo-Klettern beschrieben. Dabei handelt es sich um einen signifikanten Punkt, ab dem Kletternde nicht mehr abklettern oder abspringen können. Die Unversehrtheit der Person kann nur mehr durch einen gelungenen Durchstieg des Projektes gewährleistet werden. Als letzte Coping-Strategie wird die „Zurückhaltung“ beschrieben. Dabei werden Free-Solo-Touren manchmal am Start oder vor dem „Point of no return“ abgebrochen, falls sich Athlet*innen nicht fit genug für einen gelungen Durchstieg fühlen. Weitere Coping-Strategien, die von Kiemley-Gabbay & Lavalée (2017, S. 330) angeführt werden, scheinen als Ergebnis dieser Forschungsarbeit beim Free-Solo-Klettern eine untergeordnete Rolle zu spielen.

Die Ergebnisse dieser Forschungsarbeit zeigen einen vertiefenden Einblick in die Lebenswelt von Free-Solo-Kletternden, wobei es sich dabei um die Sichtweise von sechs männlichen Interviewpartnern handelt und eine unterschiedliche Sichtweise von Frauen und Männern eine weitere Forschungsfrage darstellen könnte. Es zeigt sich, dass der klischeehafte Stempel als „Draufgänger*innen“, welcher von einigen wissenschaftlichen Theorien propagiert werden, keine geeigneten Erklärungsmodelle bieten, um die Motive von Free-Solo-Kletter*innen zu erklären. Vielmehr sehen sich die Athlet*innen selbst als fundierte Risikomanager*innen. Ihre primäre Motivation ist die strategische Umwandlung von risikoreichen Situationen in sichere und positive Erlebnisse bzw. unfallfreie Unternehmungen. Free-Solo als Kletterstil steht damit am Ende eines jahrzehntelangen Aufbaus von Expertise und Fachwissen. Rund um den Bergsport sind damit auch keine schnellen Kick- oder Thrill-Erlebnisse geboten. Die Anwendung einer Vielzahl an Coping-Strategien und eine akribische Vorbereitung mit der Minimierung des Restrisikos auf ein kalkulierbares Maß gehören zum Alltag einer Free-Solo-kletternden Person. Was in den Augen von Anfänger*innen und Laien subjektiv als gefährlich eingestuft wird, bekommt in der Erfahrungswelt von Profis eine ganz andere Gewichtung. Insofern soll diese Forschungsarbeit einen Beitrag dazu liefern, Motive, Abläufe und Coping-Strategien von Free-Solo-Kletternden besser zu verstehen und

Gemeinsamkeiten, sowie Unterschiede zwischen den verschiedenen Risikosportarten wissenschaftlich hervorzuheben sowie zu erklären.

10. LITERATURVERZEICHNIS

Allmer, H. (1998). No risk – no fun. Zur psychologischen Erklärung von Extrem und Risikosport. In: H. Allmer & N. Schulz (Hrsg.), Erlebnis-Sport (S.60-90). Sankt Augustin: Academia

Balint (2009). Angslust und Regression. (9 Auflage). Klett-Cotta Verlag

Bette, K.-H. (2004). X-treme-Zur Soziologie des Abenteuer- und Risikosports. Bielefeld: Transcript.

Breckner, M. (2013). Der Umgang mit Angst im Extremsport. Wissenschaftliche Arbeit. Institut für Sport und Sportwissenschaften. Freiburg: Albert-Ludwigs-Universität.

Brymer, E. (2010). Risk taking in Extreme Sports: A phenomenological perspective. Routledge – Taylor and Friens Group, 218 - 238.

Brymer, E. & Schweitzer, R. (2012). Extreme sports are good for your health: A phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. Journal of Health Psychology, 18, 477 - 487.

Brymer, E. & Schweitzer, R. (2013). The search for freedom in extreme sports: A phenomenological exploration. Psychology of Sport and Exercise 14, 865 - 873.

Cazenave, N., Le Scanff, C., Woodman T. (2007). Psychological profiles and emotional regulation characteristics of women engaged in risk-taking sports. In: Anxiety, stress, and coping 20 (4), 421– 435.

Chovanec, L., & Gröpel, P. (2020). Effects of 8-Week endurance and resistance training programmes on cardiovascular stress responses, life stress and coping. Journal of Sports Sciences Vol.38, NO.15, 1699-1707.

- Elbe, A.M. & Schüler, J. (2020) Motivation und Ziele im Kontext Sport und Bewegung. In Schüler, J., Wegner. M., Plessner. H., (Hrsg.) Sportpsychologie Grundlagen und Anwendung, Springer Verlag, 142 - 161.
- Ehrlenspiel, F. & Mesagno, C. (2020) Angst im Sport. In Schüler, J., Wegner. M., Plessner. H., (Hrsg.) Sportpsychologie Grundlagen und Anwendung, Springer Verlag, 286 - 300.
- Frenkel, M. O. (2019). Nerven wie Drahtseile – Zur Leistungsfähigkeit von Extremsportlern in Stresssituationen. Institut für Sport und Sportwissenschaft. Springer Verlag GmbH Deutschland.
- Gabler, H., Nitsch, J.R. & Singer, R. (2004). Einführung in die Sportpsychologie-Teil 1, (4. unveränderte Aufl.). Schorndorf: Karl Hofmann Verlag.
- Grupp, P. (2008). Faszination Berg – Die Geschichte des Alpinismus. Böhlau Verlag Köln, Weimar, Wien.
- Hartmann, H. (1996). The thrilling field. In Hartmann, H. & Haubl, R. (Hrsg.). Freizeit in der Erlebnisgesellschaft: Amüsement zwischen Selbstverwirklichung und Kommerz. Opladen, 67 - 94.
- Huber, A. (2012). Free-Solo: Klettern ohne Sicherung und ohne Grenzen. BLV Buchverlag GmbH & Co.KG. München.
- Huber, A. (2013). Die Angst, dein bester Freund. Ecowin Verlag: Salzburg.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall. M., Tornberg, R., Böröy, J. (2019). Effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) on Sport-Specific Dispositional Mindfulness, Emotion Regulation, and Self-Rated Athletic Performance in a Multiple-Sport Population: an RCT Study. (10), (S.1518–1529), Springer Verlag.
- Kaufmann, S (2006). Zur Technik am Berg: Zur technischen Strukturierung von Risiko- und Naturerlebnis. In Gebauer G., Poser S., Schmidt, R., Stern M. (Hrsg.). Kalkuliertes Risiko. Campus Verlag Frankfurt/New York, 99 - 125.

- Kiemle-Gabbay, L., Lavalley, D. (2017). Coping in High-Risk Snow-Sports: A Qualitative Exploration of Alpine Racing and Freestyle Athletes Experiences. *Journal of loss and trauma*, 22(4), 325 - 345.
- Kunath, P. (2001). *Sportpsychologie für alle*. Meyer & Meyer Verlag: Achen.
- Messner, R. (2012). *Der Philosoph des Freikletterns – Die Geschichte von Paul Preuss*. Piper Verlag GmbH München.
- Meuser, M. & Nagel, U. (1991). Experteninterviews – vielfach erprobt, wenig bedacht. In: Garz, D. & Kraimer, K. (Hrsg.) *Qualitiv-empirische Sozialforschung*, 441 - 471.
- Müller, A. (2008). *Risikosport-Suizid oder Lebenskunst*. Merus Verlag: Hamburg.
- Opaschowski, H. W. (2000). *Xtrem-Der kalkulierte Wahnsinn-Extremsport als Zeitphänomen*. German Press Verlag: Hamburg.
- Petkova, J. (2020). Coping strategies against stress – a brief review. *Trakia Journal of Sciences*, (NO.3), 274 - 278.
- Perwitzschky, O. (2009). *Besser Klettern*. BLV-Buchverlag.
- Raithel, J. (2001). Risikoverhaltensweisen Jugendlicher - ein Überblick. In: *Risikoverhaltensweisen Jugendlicher*: Springer, 2 - 11.
- Rheinberg, F. (2006). *Intrinsische Motivation und Flow-Erleben*. Heckhausen, H. (Hrsg.) *Motivation und Handeln*. (3. Auflage). Heidelberg. Springer-Verlag.
- Rein, H. & Schuler, A. (2019). *Naturtourismus*. UVK-Verlag.
- Rettenwander, A. (2003). *Risiko und Extremsport*, Zugriff am 05.12.2022 unter <http://www.psychologie-und-gesundheit.at/Texte/Risiko&Extremsport.pdf>.
- Rottensteiner, H. (2007). *Felsklettern-Motive im Spiegel gesellschaftlicher Veränderung*. Diplomarbeit. Universität Wien.

- Ruoß, M. (2014). Zwischen Flow und Narzissmus – Die Psychologie des Bergsteigens. Verlag: Hans Huber, Hogrefe AG, Bern.
- Schmid, E. S. & Reichenbach, P. (2021). Die Philosophie des Kletterns. (2. Auflage). Suhrkamp Verlag.
- Slinger, E. & Rudestam, K. E. (1997). Motivation and Disinhibition in High Risk Sports: Sensation Seeking and Self-Efficacy. *Journal of Research in Personality*, 335 - 374.
- Sparks, R. J. (2016). Extreme Sports: A study of a Free Solo – Rock Climber, Department of Recreation Management, Brigham Young University.
- Stern, M. (2003). Wagnissportarten – Strukturelles Anforderungsprofil und Werthaltungen wagnisreicher Handlungspraxen. In: Gissel, N., Schwier, J. (Hrsg.). Abenteuer, Erlebnis und Wagnis. Perspektiven für den Sport in Schule und Verein? Hamburg, 189 - 202.
- Stoll, O., Pfeffer, I. & Alfermann, D. (2010). Lehrbuch der Sportpsychologie. Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe AG.
- Stops, T. & Gröpel, P. (2016). Motivation zum Risikosport – Eine qualitative Untersuchung mit professionellen Freeskiern. *Zeitschrift für Sportpsychologie* 23(1), 13 - 25.
- Woodman, T, Hardy, L., Barlow, M. & Le Scanff, C. (2010). Motives for participation in prolonged engagement high-risk sports: An agentic emotion regulation perspective. In: *Psychology of Sport and Exercise* 11 (5), 345 – 352.

11. ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1: DAV Bergunfallstatistik Sommer 2020/21 (Quelle: www.alpenverein.de).	7
Abbildung 2: Schwierigkeitsgrade beim Freiklettern (Quelle: https://www.outdoor-magazin.com/).	13
Abbildung 3: Modell der Leistungsmotivation (Quelle: Atkinson, 1957).	20
Abbildung 4: Persönlichkeitsstudie von Alex Honold (Quelle: www.bergundsteigen.com).	22
Abbildung 5: Erlebnisdimensionen im Naturerleben (nach Pine & Gillmore, 1999; Rein & Schuler, 2019, S. 34).	25
Abbildung 6: Einteilung von Coping-Strategien (Quelle: eigene Darstellung).	35
Abbildung 7: Anzahl der Aussagen in Bezug auf die Motivkategorien (nach Stops & Gröpel, 2016, S. 18).	46
Abbildung 8: Auswertung der Aussagen für Coping-Strategien nach Kiemley-Gabbay & Lavallee (2017, S. 330).	53
Abbildung 9: Drei Phasen bei Coping-Strategien (Quelle: eigene Darstellung).	54

12. TABELLENVERZEICHNIS

Tabelle 1: Mögliche Definitionsbausteine zum Free-Solo-Klettern (Quelle: eigene Darstellung).	12
Tabelle 2: Freiheitsmotive nach Brymer (2013, S. 868-871).	26
Tabelle 3: Auswertungskategorien von Motiven (nach Stops & Gröpel, 2016, S. 18.	29
Tabelle 4: Auswertungskategorien für Coping-Strategien (nach Kiemley-Gabbay & Lavallee, 2017, S. 330).	40
Tabelle 5: Beschreibung der Stichprobe.	42
Tabelle 6: Zusammenfassung der Auswertung der Motivkategorien (nach Stops und Gröpel, 2016, S. 18).	45
Tabelle 7: Auswertung der Coping-Strategien (nach Kiemley-Gabbay & Lavallee, 2017, S. 330).	53

13. ANHANG

13.1. AUSSAGENCLUSTER VON MOTIVEN UND COPING-STRATEGIEN

Geklusterte Aussagen nach Motivkategorien von Stops & Gröpel (2016, S. 18)

ANREIZTRIAS	KOMPETENZERLEBEN (=Leistungsmotiv) - Erfolgserlebnisse/ Schwierigkeiten meis- tern / Positive Bewer- tung einer Leistung / Verbesserung der eige- nen Leistung	X: Zu wissen, dass es kein Aufgeben gibt und auch genau zu wissen, dass wenn man gewisse Risiken eingeht, dann gibt es auch Nebenwirkungen. X: In jungen Jahren habe ich herausgefunden, dass ich mit einem hohen Stresslevel sehr gut umgehen kann... deswegen haben sich die ganzen Aktionen in der Gefährlichkeit in der Komplexität immer gesteigert. X: Irgendwann fühlst du dich dann in einer Situation, die für andere extrem ist, relativ sicher, weil der Kopf das gelernt hat. X: Du möchtest ja dann auch immer mehr. Das ist eine Fähigkeit, die nicht immer bleibt. Die ist ja nicht ständig da. Die hast du einmal kurz erarbeitet, da hast du einen Peak und dann ist das auch wieder weg. X: Wenn die Fähigkeit einmal da ist, stellt sich die Frage des Reizes nicht mehr. Es ist die logische Konsequenz daraus. Das gipfelt dann natürlich in der Leistung... bei dem einen ist es der 5. Grad und bei einem anderen ist es dann der 10. Grad. Aber am Ende des Tages ist es einfach die erarbeitete Fähigkeit. Viele kommen dort natürlich nicht hin, weil sie sich das einfach nicht zutrauen. X: Das Programm ist da so gut heruntergelaufen und das bin ich so locker geklettert. Ich meine, das war schon anstrengend. X: „Ich komme in die Lage, wo ich einfach Fähigkeiten entwickelt habe. Fähigkeiten so weit ausgebaut habe, dass ich mir sage, das ist jetzt realistisch und dann kann ich das umsetzen.“
	ERREGENDE BEDRO- HUNGSWAHRNEH- MUNG - Angstlust (Thrill) & Ner- venkitzel (Sensation Seeking)	X: „Ich bin jetzt kein Adrenalinjunky – überhaupt nicht. Ich bin jetzt keiner, der jetzt ständig den Kick sucht.“ X: Ich war jetzt nicht so darauf aus, dass ich den mega Adrenalinrausch bekomme.“ X: „Mein Hintergrundgedanke war nie, ich brauch den absoluten Kick“ X: Bei der 7c+ und der 7b muss man sich schon anhalten, da ist man dann schon platt. Aber es war kein riskanter Moment dabei. X: „Man kann dann ja auch das Seil nehmen, warum etwas riskieren.“
	ERREGENDE BEDRO- HUNGSWAHRNEH- MUNG	X: Ich wollte einfach probieren, was ist mental möglich bzw. wie kann ich mich so in eine mentale Lage hineinmanövrieren, dass ich das durchklettere. X: Bin ich mental so in der Lage, dass ich das so gut im Griff habe und so gut klettere, wie wenn ich das mit Seil klettere?

	-Grenzerfahrung / Ans Limit gehen	X: Ich will nicht das Gefühl imitieren, was schon einmal war, sondern es ist immer wieder etwas Neues. Wenn ich eine Tour ein paar Male mit Seil klettern kann, dann kann ich sie auch dementsprechend ohne Seil klettern. X: Ich gehe klettern, weil ich mein persönliches physisches Limit pushen möchte. Aber wie ich diese 7b (Solo) gemacht habe, da war es für mich... mehr so die mentale Gschicht... X: „Der Reiz an dem Ganzen ist nicht der Grad, sondern der psychischen Anspruch. Er hat in diese Richtung nicht wirklich eine Relevanz. Wenn ich eine Tour ein paar Mal mit Seil klettern kann, dann kann ich sie auch dementsprechend ohne Seil klettern. Und das auszuchecken, um das geht es.“ X: „Wie so oft im Leben macht man das gerne, was man eh gut kann und deswegen haben sich die ganzen Aktionen in der Gefährlichkeit in der Komplexität immer gesteigert... Du möchtest dann ja auch immer mehr haben von dem.“
	UNGEWÖHNLICHE BEWEGUNGSZU- STÄNDE -Flow, Rausch	X: Ich versuche beim Free-Solo die Anforderung so zu wählen, dass ich ein positives Erlebnis daraus mache. Wenn ich zu schwer klettere, dann schalte ich in den Überlebensmodus und weiß genau, wenn ich jetzt einen Fehler mache, flieg ich da runter... so etwas sollte man nicht oft machen. X: Ich klettere entspannte Routen mit wenig Restrisiko. Das reicht mir vom Adrenalin absolut. Kann sein, dass ich mal die eine oder andere schwerere Variante wähle, aber meistens klettere ich die Touren, die ich gut kenne und genieße den Alleingang. X: „Im Prinzip soll es ja ein positives Erlebnis sein...“ X: Die Geschwindigkeit, dass man in 30 min durch eine 200 m Felswand klettert, wo man normal mit Seilpartner 2,5 h braucht, das ist schon ein tolles Erlebnis. X: „Wenn du so mitten in der Sache darin bist und du den Flow erreicht hast und alles so automatisiert abläuft, dann denkt man eigentlich eh überhaupt nicht nach.“ X: Ich mag auch diesen geistigen Zustand, dass man sich so im Tun verliert und sehr fokussiert und konzentriert sein muss. X: Das hängt vom Flow ab, von der Tour, vom Stil. Wenn ich jetzt Riss klettere, dann bin ich nicht so entspannt, als wenn ich mit Leisten zu tun habe, auch wenn es etwas steiler wird. X: Eigentlich im Nachhinein ist es meistens so, dass ich gewisse Stellen oder Schlüsselstellen, gar nicht mehr weiß, wie ich es gemacht habe. Es ist schon oft die Frage aufgekommen, ob ich wirklich geklettert bin, weil ich so fokussiert bin, auf das, was ich da mache. X: „...Währenddessen ich das mache, bin ich so fokussiert auf das, was ich gerade mache, dass ich in so eine Situation noch nie gekommen bin. Eigentlich im Nachhinein ist es meistens so, dass ich bei gewissen Stellen oder Schlüsselstellen gar nicht mehr weiß, wie ich es gemacht habe.“
	FREIHEITSMOTIV / AUTONOMIE	X: Man vergisst die Probleme des Alltags

	X: Man kann den Kopf frei bekommen. X: Das mache ich nur für mich. X: „Das ist für mich auch dieser Grund, Dinge zu machen, wo keiner weiß, diese Triebfeder wo ich weiß, das mache ich nur für mich. Das mach ich sowieso nur für mich. Aber da weiß dann kein Mensch, dass ich das mache“ X: „Ich habe viele Geschichten auch aus einer vielleicht selbstzerstörerischen Motivation betrieben. Man kann auch sagen, ich war leicht depressiv. Es geht halt auch die andere Seite. Es muss ja nicht immer aus einem heiteren Anlass sein.“ X: „Einfach einsteigen und durchsteigen - ohne Sicherung, ohne alles – nur auf dich alleine gestellt.“
SPORTSPEZIFISCHE TECHNIK	X: Dadurch, dass jede Route unabhängig vom Schwierigkeitsgrad eine andere Charakteristik aufweist... eine Plattenklettere mit unsicheren Tritten hat einfach eine andere Schwierigkeit vom Kopf her, als wenn ich eine athletische Tour habe, wo ich weiß, das ist eine reine Kraftfrage. X: „Aber wenn ich natürlich eine Tour im 7a-Grad über eine Platte klettere so 250 m über dem Boden, dann löst das natürlich für den Kopf oder für die Exponiertheit des Körpers einen ganz anderen Stress aus.“ X: „Wenn ich jetzt Rissklettere, dann bin ich nicht so entspannt, als wenn ich mit Leisten zu tun habe, auch wenn es etwas steiler wird. Je nach Anspruch, je nach Temperatur, ist es warm, ist es kalt, ist es zu heiß, ist es zu kalt.“
HEMMENDE BEDRO- HUNGSWAHRNEHMUNG	X: „Es ist vor allem die Angst, dass man sich verletzt, z. B. dass dir ein Stein auf die Hand fällt. Mit dem Seil kommt man aus eigener Kraft wieder heraus aus der Wand. Ich bin auch schon einmal mit dem Klettersteigset gegangen und habe mich in den 6er Stellen dann dort hintersichert. Das ist dann natürlich keine Free-Solo Begehung, aber die Stellen waren für mich sehr schwer und ich wusste noch nicht, wie mein Kopf in solchen Situationen funktioniert.“ X: Ich muss da Gott sei Dank sagen, dass es da keinen riskanten Moment gegeben hat. Bei den zwei schweren Touren habe ich nie das Gefühl gehabt, dass da ein riskanter Moment dabei war. X: „Riskante Momente beim Free-Solo-Klettern finde ich eher hemmend.“ X: Was ich eher riskant finde und das ist jetzt ein Widerspruch, da finde ich diese Schrofen viel gefährlicher.“ X: Ich finde, wenn du viele solche riskanten Momente hast, dann fängst du zum Überlegen an. Und wenn du zum Überlegen anfängst, gibt es zwei Möglichkeiten: du bleibst cool oder du fällst runter. So etwas versuche ich definitiv zu vermeiden, aber wenn es dennoch passiert, musst du eh cool bleiben.

RISIKOMANAGEMENT	X: Das ist auch das, was mich reizt, die ganze Vorbereitung. Das ist alles davor. Die Umsetzung, die führt der Körper dann einfach aus, denn der Geist war schon hunderte und tausende Male dort. X: Das ist schwer zum Sagen, wie man sich konkret vorbereitet, weil die Touren sehr unterschiedlich sind. X: Je schwieriger es wird, desto größer ist die Vorbereitung. X: Ich denke, die bin ich schon 30-mal (mit Seil) durchgestiegen. Dadurch ist dann irgendwie der Gedanke gekommen. Die spezifische Vorbereitung war es dann, jeden Griff zu checken. Ich habe wirklich jeden Griff gecheckt und auch Tickmarks gemacht. X: „Meistens entsteht so ein Projekt, wenn ich mit dem Seil eine leichte Route klettere. Ich schaue mir dann die Route genau an. Wichtig ist die Felsqualität, weil wenn ein Griff oder Tritt ausbricht, dann kannst du fast nichts machen.“ X: „Also zum Beispiel bin ich eine Sportkletterlinie im 7c Grad Free Solo geklettert, die ich 50-mal geklettert bin. Da weiß ich ziemlich ganz genau, für den Zeitraum habe ich die Kraft. Da weiß ich jeden Tritt und jeden Griff und die Wahrscheinlichkeit, dass ich da abrutsche, ist relativ gering.“ X: „Die Frage ist, wie viel Sinn macht es dann wirklich noch. Der Grad wird halt immer schmaler, dass etwas passiert und irgendwann muss man es auch gut sein lassen.“ X: „Ich glaub einfach, dass da viel in der Vorbereitung liegt. Je nachdem, wie gut man es vorbereitet, desto sicherer ist man sich dann bei der ganzen Sache.“ X: „Wenn du das Limit steigern willst, dann ist halt auch die Fehlerquelle viel.“ X: „Wenn du die Tour komplett auswendig kennst und wenig Restrisiko vorhanden ist, dann warum nicht.“
------------------	---

Geklusterte Aussagen von Coping-Strategien nach Kiemley-Gabbay & Lavallee (2017, S. 330)

Master Themes	Raw Data Themes	Aussagen
Herausforderungen meistern	Wetter und Bedingungen	X: „Also wenn ich sehe... da ist z.B. Wasser drinnen in dem Griff, dann gehe ich an der Seite vorbei.“ X: „Wichtig ist die Felsqualität, weil wenn ein Griff oder Tritt ausbricht, dann kannst du fast nichts machen.“
	Variation und Linie	X: „Ich kenne die Gegend und die Route“ X: „Einfach selber reflektieren, ob man fit ist oder nicht... dann entscheidet man, ob man lieber die Tour oder eine andere Tour geht.“

		X. Je nachdem wie schwierig die Tour ist oder je nachdem, wie hoch das Level gerade ist beim Klettern oder auch, wie gut ein mentales Level vorhanden ist.“ X: „Aber wenn ich natürlich eine Tour im 7a Grad über eine Platte klettere so 250 Meter über dem Boden, dann löst das natürlich für den Kopf oder für die Exponiertheit des Körpers einen ganz anderen Stress aus.“
Maßnahmen ergreifen / aktiv werden	Mentales Vorstellen	X: „Ich visualisiere das Ganze und das ist sehr eigenständig. Ich passe mich da der Tour, an den Moment oder an die Situation an.“ X: „Das ist nämlich das Wichtigste, diese mentalen Techniken. So oft vorher schon durchzugehen, was schiefgehen könnte. X: „Das wird tagtäglich auch in der Nacht ausgelebt. Diese Träume sind das Unterbewusstsein.“ X: „Das läuft dann einfach, weil du hast das ja, die Tage, Monate oder Jahre davor immer wieder geistig durchlaufen. Dein Körper ist ja mit diesem Schwall an Endorphinen schon vertraut. Du durchlebst das ja auch in deinem Träumen. Du siehst in deinen Träumen auch immer wieder den Absturz, wie wenn dir dein Gehirn sagen will, tu das nicht.“ X: „An dem Tag, wo man das macht, ist man den ganzen Tag schon in Gedanken bei der Tour und ich geh alles noch einmal komplett durch. Da ist man auch so ein bisschen weggetreten.“
	Üben und perfektionieren	X: „Also zum Beispiel bin ich eine Sportkletterlinie im 7c Grad Free-Solo geklettert, die ich 50-mal geklettert bin. Da weiß ich jeden Tritt und jeden Giff und die Wahrscheinlichkeit, dass ich da abrutsche, ist relativ gering.“ X: „Die Möglichkeit entsteht durch die Häufigkeit des Tuns.“ X: „Man geht die Tour ein paar Mal klettern und schaut sich spezielle Schlüsselstellen an und probiert die mehrmals zu klettern.“ X: „Ich glaube einfach, dass da viel in der Vorbereitung liegt. Je nachdem wie gut man es vorbereitet, desto sicherer ist man sich dann bei der ganzen Sache. X: „Ich denke, die bin ich schon 30-mal durchgestiegen.“
	Sich mit Freund*innen weiterentwickeln	X: „Auch mit Unfällen von Menschen oder von Freund*innen sieht man die Dinge wieder anders. Wir wissen ja alle, dass das lebensgefährlich ist.“
	Zurückhaltung	X: „Da hat man so seine Pläne A-F. F ist Fuck. Wenn man merkt, man kann nicht weiter und dann muss man in dem Moment einfach wirklich reagieren. Ich dreh jetzt um, ich häng mich irgendwo rein und breche das Ganze ab. Aber so weit ist es noch nie gekommen.“

		X: „Ich hab schon einmal gemerkt, wie ich eingestiegen bin nach den ersten Metern, so irgendwie es passt heute nicht, dass ich wieder abgeklettert bin, solange es noch gegangen ist.“
	Vorfall zuerst, Strategie später	X: „Als kleiner Bub ist das einmal passiert... da bin ich wirklich nur mehr an einem Griff gehangen und der andere war ausgebrochen. Ich habe gewusst, ich hab keine Angst... das war damals dieses Vertrauen schaffen, dass man diese Angst zwar spüren darf, aber sie darf einen nicht hemmen.“ X: „Wir hatten damals einen ganz anderen Zugang. Die Trainingsmöglichkeiten, die die Kids heute haben, hat es nicht gegeben... somit hat alles im Alpinen angefangen. Man entwickelt dann eine andere Haltung zum Sport.“
Perspektivenwechsel	Angst ignorieren	X: „Die Angst sitzt einem förmlich auf den Schultern, aber man muss sich fokussieren und die Angst regulieren.“ X: „Der Schutzmechanismus ist da und spannend wird es, wenn du zum Stehen kommst und dann sich der Kopf einschaltet. Dann musst du wieder auf Rituale zurückgreifen, die dich wieder in den Fokus bringen.“ X: „Was auch ein Thema ist, ist wenn du zum Beispiel einen Schüttler hast, also eine Rastposition, da kannst du normalerweise denken... da musst du probieren, ganz blöd gesagt, dass du einfach nicht denkst. Da musst du halt voll drin bleiben... du darfst nicht anfangen, dir irgendwelche Konsequenzen auszumalen, wenn der nächste Zug nicht klappt.“
	Risiken direkt begegnen Point of no Return	X: „Wenn die Entscheidung getroffen ist und man dort hineinklettert, weiß man, dass es jetzt nur mehr nach oben geht. Also ich kann in dem Grat nicht mehr ab klettern, insofern muss ich die Stelle jetzt schaffen.“ X: „Du weißt, es kann nur nach oben gehen und dieses Hinausklettern, diesen Schritt dann zu machen, das war eigentlich eine der schwierigsten Situationen.“ X: „Das schwierigste ist vor dem Wegklettern. Bevor du überhaupt wegkletterst da ist es präsent. Da heißt es, kann ich einsteigen. Dann kletterst du fünf Meter hinauf oder bei irgendeiner Schwierigkeit, dann kommt der Point of no Return... 5 Meter kann ich notfalls runterspringen. Der Point of no Return ist einmal so ein Ding, wo man einmal kurz schluckt, aber wo man relativ schnell drüber klettern soll.“
	Positives selbst zusprechen	X: „Eine Technik ist das positive Zureden. Ich spreche mir in Gedanken, aber auch laut zu: du schaffst das. Du bist kräftig. Du bist gut unterwegs. Die Stelle ist easy... ich habe auch schon einmal gesungen.“
	Musik oder Meditation	X: „Ganz wichtig hat sich auch eine bewusste und tiefe Atmung herausgestellt. Vor der schwierigen Passage beginne ich tief ein- und auszuatmen, wie in einer Meditation. Dadurch werde ich viel fokussierter, die Sinne werden geschärft und ich spüre meinen Körper wesentlich genauer bzw. hält der Griff, ist der Tritt gut platziert und rutscht nicht.“

		X: „...währenddessen ich das mache, bin ich so fokussiert auf das, was ich gerade mache, dass ich in so eine Situation noch nie gekommen bin. Eigentlich im Nachhinein ist es meistens, dass ich gewisse Stellen oder Schlüsselstellen gar nicht mehr weiß, wie ich es gemacht habe.“ X: „Ich habe sicher viel über das Atmen gelöst und positive Bilder, die ich gesammelt habe, aufgebaut habe und mit dieser Situation verknüpft habe. Die Tour, die du solo kletterst, bist du vorher mit deinen besten Kumpels, mit dem Seil an einem superschönen Tag, genussvoll geklettert. Da hast du einfach dieses positive Erlebnis gut abgespeichert.“ X: „Was mir da ganz gut geholfen hat, war schnaufen, also so eine Nasenatmung funktioniert super. Da konzentrierst du dich eher auf die Atmung und nicht, was rundherum ist.“ X: „Vor dem Wegklettern habe ich Musik drinnen gehabt.“ X: „Ich habe auch schon einmal gesungen, meist irgendein belangloses Kinderlied.“
Genuss fokussieren statt Wettkampf	Sich selbst fordern/antreiben	X: „Heute passt es. Das war einfach ein guter Tag. Das ist schwer zu erklären. Heute habe ich Bock auf klettern.“
	Sich erreichbare Ziele setzen	X: „Wenn mir die Route gefällt und sie für mich leicht zu klettern ist, dann schau ich, dass ich gleich am nächsten oder übernächsten Tag wieder in das Gebiet fahre und dann steige ich Solo ein.“ X: „Es ist so, dass, wenn ich eine Tour schon öfter geklettert bin, dass ich mir denke, das wäre cool, diese Tour ohne Seil zu klettern.“ X: „Im Prinzip soll es ja ein positives Erlebnis sein und man will ja um keinen Preis herunterfallen.“ X: „Doch man sollte es so leben, dass man unterbewusst Freude damit hat, sonst ist es der falsche Sport.“
Die Kontrolle behalten	Selbstvertrauen	X: „Ich komme in die Lage, wo ich einfach Fähigkeiten entwickelt habe, Fähigkeiten soweit ausgebaut habe, dass ich mir sage, das ist jetzt realistisch und dann kann ich das umsetzen.“
Zugrundeliegende Einflüsse	Ästhetik und Subjektivität von Klettern	X: „Es ist der purste und reinste Kletterstil.“

13.2. TRANSKRIPTION

Namensabkürzungen	I: Interviewer X: Interviewpartner
--------------------------	---

1. INTERVIEW:

Geschlecht	m
Alter	32
In welchem Schwierigkeitsgrad klettern sie maximal mit Seil? (UIAA)	8a
In welchem Schwierigkeitsgrad klettern sie maximal Free-Solo? (UIAA)	5a
Wie viele Tage pro Woche trainieren sie beim Klettern?	2
Wie viele Jahre üben sie den Klettersport schon aktiv aus?	14

I: Wie bereiten sie sich auf einen Solo-Durchstieg einer Kletterroute vor? o Wie wählen sie eine Route aus?

X: Ich kenne die Gegend und die Route. Was wichtig ist, dadurch das wir dort auch viel laufen zwischen den Graten – manchmal gehen wir auch den Klettersteig – das man da dann auch wieder runterkommt und sich fokussiert.

FRAGEN-ABSCHNITT 2 (Motive)

I: Bitte charakterisieren sie Free-Solo klettern aus Ihrer Sicht. Nennen und erläutern Sie also bitte die Punkte, die in Ihren Augen essentiell für diesen Sport sind.

X: Kraxeln ohne Seil im Prinzip. Das muss man historisch auch anders betrachten. Mein Opa ist da zum Beispiel andere Sachen ohne Seil gegangen und wenn man ihn jetzt fragt z.B. dann geht man so etwas mit Seil. Zum Beispiel in der Stadelwand der Stadelwandgrat da wird jeder ein Seil mitnehmen und mein Opa würde sagen, wozu braucht ihr da ein Seil. Das Sicherheitsdenken hat sich da wahrscheinlich auch geändert, was Free Solo ist. In der heutigen Zeit muss man wahrscheinlich schwierige Sachen klettern, damit man Free Solo unterwegs ist. Das hat sich historisch auch stark geändert.

I: Was reizt sie konkret am Free-Solo-Klettern? Vielleicht die Geschwindigkeit?

X: ... ja es geht recht flott. Ich weiß es nicht genau. Wir machen das ganz gerne als Ausgleich. Man kann den Kopf freikriegen. Wenn man jetzt etwas Hartes klettert (mit Seil), dann ist das halt ein sehr koordinativer Ablauf von Bewegungsmustern, die erlernt werden und die abgerufen werden und eine gewisse Schmerztoleranz die dann da ist und dann wird geschaut wieviel halten die Hände noch und wieviel kann man noch aushalten. Beim Soloklettern geht es mir eben nicht darum an dieses Limit zu gehen. Da geht es komplett um etwas anderes.

I: Wie empfinden sie riskante Momente in ihrem Sport (z.B. hauptsächlich hemmend, antreibend, irrelevant, etc.)?

X: Das riskanteste wäre für mich, wenn ich einen Stein herausreißen würde oder wenn einem ein Stein entgegenkommt. Man blendet das aus und versucht es so gut wie möglich zu machen bzw. das auch zu umgehen, dass das überhaupt passieren kann. Das man schon weiß, im Gelände sind wenig Steine locker. Vielleicht klettert man dann sogar etwas schwieriger, dafür hat man dann etwas bessere Griffe und einen festeren Fels, als jetzt irgendeinen Schotter.

I: Was genau reizt sie an immer anspruchsvolleren Free-Solo-Routen?

X: Also aktiv würde ich das nicht pushen wollen. Man kann dann ja auch das Seil nehmen, warum et- was riskieren. Wenn du die Tour komplett auswendig kennst und wenig Restrisiko vorhanden ist, dann warum nicht. Wir kombinieren das halt auch oft mit Laufpassagen.

FRAGEN ABSCHNITT 3 (Coping)

I: Können sie mir eine Situation beim Free-Solo-Klettern beschreiben, wo sie Angst hatten?

X: Also, wenn ich das Gefühl habe das ich Angst verspüre oder dass es mir nicht gefällt, dann würde ich es nicht machen. Also wenn ich sehe, das schaut heute nicht gut aus, da ist z.B. Wasser drinnen in dem Griff, dann gehe ich an der Seite vorbei.

I: Was machen sie in so einer Situation? (Wie lösen Sie diese Situation)

X: Es macht für mich einen großen Unterschied aus, ob meine Freundin vorne oder hinter mir klettert. Vorne ist es mir angenehmer. Wenn sie hinter mir ist, kann eher sein, dass sie vielleicht nicht fit ist. Dann gehen wir den leichtern Kamin. Einfach selber reflektieren ob man fit ist oder nicht bzw. den an- deren ansprechen. Dann entscheidet man ob man lieber die Tour oder eine andere Tour geht.

2. INTERVIEW:

Geschlecht	m
Alter	38
In welchem Schwierigkeitsgrad klettern sie maximal mit Seil? (UIAA)	6c
In welchem Schwierigkeitsgrad klettern sie maximal Free-Solo? (UIAA)	5c
Wie viele Tage pro Woche trainieren sie beim Klettern?	2 Tage pro Woche
Wie viele Jahre üben sie den Klettersport schon aktiv aus?	18 Jahre

I: Wie bereiten sie sich auf einen Solo-Durchstieg einer Kletterroute vor? o Wie wählen sie eine Route aus?

X: Angefangen habe ich aber im Klettergarten mit einzelnen Seillängen. Manchmal nur um das Seil einzuhängen. Meistens entsteht so ein Projekt, wenn ich mit dem Seil eine leichte Route klettere. Ich schau mir dann die Route genau an. Wichtig ist die Felsqualität, weil wenn ein Griff oder Tritt aus- bricht, dann kannst du fast nichts machen. Wenn mir die Route gefällt und sie für mich leicht zu klet- tern ist, dann schau ich, dass ich gleich am nächsten oder übernächsten Tag wieder in das Gebiet fahre und dann steige ich Solo ein.

FRAGEN-ABSCHNITT 2 (Motive)

I: Bitte charakterisieren sie Free-Solo klettern aus Ihrer Sicht. Nennen und erläutern Sie also bitte die Punkte, die in Ihren Augen essentiell für diesen Sport sind.

X: Also ich würde in erster Linie einmal Free-Solo mit Kletterschuhen, Chalkbag und Helm definieren. Ich bin auch schon mit Bergschuhen Free-Solo geklettert, aber da war ich nur in einem 3er unterwegs. Das Seil und einen Gurt hatte ich am Anfang auch teilweise dabei. Es ist vor allem die Angst, dass man sich verletzt z.B. das dir ein Stein auf die Hand fällt. Mit dem Seil kommt man aus eigener Kraft wieder heraus aus der Wand. Ich bin auch schonmal mit dem Klettersteigset gegangen und habe mich in den 6er Stellen dann dort hintersichert. Das ist dann natürlich keine Free-Solo Begehung, aber die Stellen waren für mich sehr schwer und ich wusste noch nicht wie mein Kopf in solchen Situationen funktioniert. Im Prinzip soll es ja ein positives Erlebnis sein und man will ja um keinen Preis herunter- fallen.

I: Was reizt sie konkret am Free-Solo-Klettern?

X: Die Geschwindigkeit, dass man in 30min durch eine 200m Felswand klettert, wo man normal mit Seilpartner 2,5h braucht. Das ist schon ein tolles Erlebnis. Ich mag auch diesen geistigen Zustand, dass man sich so im Tun verliert und sehr fokussiert und konzentriert sein muss. Man vergisst die Probleme des Alltags.

I: Wie empfinden sie riskante Momente in ihrem Sport (z.B. hauptsächlich hemmend, antreibend, irrelevant, etc.)?

X: Riskante Momente beim Free-Solo-Klettern finde ich eher hemmend. Ich versuche beim Free-Solo die Anforderung so zu wählen, dass ich ein positives Erlebnis daraus mache. Wenn ich zu schwer klettere, dann schalte ich in den Überlebensmodus und weiß genau, wenn ich jetzt einen Fehler mache, flieg ich da runter. Im Prinzip kommt man dann schon in so einen ganz eigenen Geisteszustand, wo man aus Überlebenstechnischen Gründen sich unheimlich positiv zuredet. Ich hatte schon solche Situationen, aber als ich die schwierige Stelle geschafft habe, dachte ich mir, so etwas sollte man nicht oft machen. Wer weiß, ob es irgendwann mal nicht gut ausgeht. Mit der Anzahl steigt auch das Risiko.

I: Was genau reizt sie an immer anspruchsvolleren Free-Solo-Routen?

X: Ich pushe mich nicht beim Free-Solo klettern. Ich klettere entspannte Routen mit wenig Restrisiko. Das reicht mir vom Adrenalin absolut. Kann sein, dass ich mal die eine oder andere schwerere Variante wähle, aber meistens klettere ich die Touren, die ich gut kenne und genieße den Alleingang. Das ist mir viel wichtiger.

FRAGEN ABSCHNITT 3 (Coping)

I: Können sie mir eine Situation beim Free-Solo-Klettern beschreiben, wo sie Angst hatten?

X: Ja, davon hatte ich schon einige, vor allem bei einzelnen Passagen im 6 Grad. Wenn die Entscheidung getroffen ist und man dort hineinklettert, weiß man, dass es jetzt nur mehr nach oben geht. Also ich kann in dem Grad nicht mehr abklettern, insofern muss ich diese Stelle jetzt schaffen. Die Angst sitzt einem förmlich auf den Schultern, aber man muss sich fokussieren und die Angst regulieren. Es ist ok, dass sie da ist, aber eine Panikreaktion würde den Körper versteifen und das kannst du in der Situation gar nicht brauchen.

I: Was machen sie in so einer Situation? (Wie lösen Sie diese Situation)

X: Eine Technik ist das positive Zureden. Ich spreche mir in Gedanken, aber auch laut zu: Du schaffst das. Du bist kräftig. Du bist gut unterwegs. Die Stelle ist easy... Ich habe auch schonmal gesungen, meist irgendein belangloses Kinderlied. Ganz wichtig hat sich auch eine bewusste und tiefe Atmung herausgestellt. Vor der schwierigen Passage beginne ich tief ein und auszuatmen, wie in einer Meditation. Dadurch werde ich viel fokussierter, die Sinne werden geschärft und ich spüre meinen Körper wesentlich genauer bzw. hält der Griff, ist der Tritt gut platziert und rutscht nicht.

3. INTERVIEW:

Geschlecht	m
Alter	35
In welchem Schwierigkeitsgrad klettern sie maximal mit Seil?	9a
In welchem Schwierigkeitsgrad klettern sie maximal Free-Solo?	8b
Wie viele Tage pro Woche trainieren sie beim Klettern?	4
Wie viele Jahre üben sie den Klettersport schon aktiv aus?	20

I: Wie bereiten sie sich auf einen Solo-Durchstieg einer Kletterroute vor? o Wie wählen sie eine Route aus?

X: Je nachdem wie schwierig die Tour ist oder je nachdem wie hoch mein Level gerade ist beim Klettern oder auch wie gut mein mentales Level vorhanden ist, damit ich das Projekt umsetzen kann. Es geht ja um die Umsetzung. Rituale gibt es davor sehr wenige. Ich visualisiere das Ganze und das ist sehr eigenständig. Ich passe mich da der Tour, an den Moment oder an die Situation an.

FRAGEN-ABSCHNITT 2 (Motive)

I: Bitte charakterisieren sie Free-Solo klettern aus Ihrer Sicht. Nennen und erläutern Sie also bitte die Punkte, die in Ihren Augen essentiell für diesen Sport sind.

X: Es ist die purste und reinste Kletterstil. Paul Preuss hat damals gesagt, man darf nur soweit gehen, soweit man wieder runterkommt. Das funktioniert in gewissen Graden eben nicht, wo man weiß, dass es nur ein nach Oben gibt und das macht das Ganze auch ziemlich spannend.

I: Was reizt sie konkret am Free-Solo-Klettern?

X: Zu wissen das es kein Aufgeben gibt und auch genau zu wissen, dass wenn man gewisse Risiken eingeht, dann gibt es auch Nebenwirkungen. Diesen Impact den man dabei lebt, den man in dem Moment gerade macht oder vorführt, vorbeschwört, der wirkt sich natürlich aus. Das muss man im Vorhinein bedenken. Da geht es rein um die Umsetzung und nicht um irgendwas anderes, das man dann erst darüber nachdenkt und Sachen beschließt. Der Film der läuft dann. Das ist auch das was mich daran reizt, die ganze Vorbereitung. Das ist alles davor. Die Umsetzung, die führt der Körper dann einfach aus, denn der Geist war schon hunderte und tausende male dort.

I: Wie empfinden sie riskante Momente in ihrem Sport (z.B. hauptsächlich hemmend, antreibend, irrelevant, etc.)?

X: Des hängt vom Flow ab, von der Tour, vom Stil. Wenn ich jetzt Rissklettere, dann bin ich nicht so entspannt, als wenn ich mit Leisten zu tun habe, auch wenn es etwas steiler wird. Je nach Anspruch, je nach Temperatur, ist es warm, ist es kalt, ist es zu heiß, ist es zu kalt. Bin ich dort komplett alleine oder gibt es irgendwo einen Kameramann oder gibt es irgendwo eine Drohne oder gibt es Menschen herum die zuschauen oder bin ich wirklich irgendwo im nirgendwo. Weiß des irgendwer oder weiß des keiner. Das sind alles verschiedene Einflüsse. Das ist für mich auch dieser Grund, Dinge zu machen wo keiner weiß, diese Triebfeder wo ich weiß, das mache ich nur für mich. Das mach ich sowieso nur für mich. Aber da weiß dann kein Mensch, dass ich das mache wie beim Solo-Base zum Beispiel.

I: Was genau reizt sie an immer anspruchsvolleren Free-Solo-Routen?

X: Sie müssen nicht immer anspruchsvoller sein. Ich will nicht das Gefühl imitieren, was schon einmal war, sondern es ist immer wieder etwas Neues. Der Reiz an dem Ganzen ist nicht der Grad, sondern der psychische Anspruch. Der physische Anspruch hat in dieser Richtung nicht wirklich eine Relevanz. Wenn ich eine Tour ein paar Mal mit Seil klettern kann, dann kann ich sie auch dementsprechend ohne Seil klettern. Und das auszuhecken, um des geht es.

FRAGEN ABSCHNITT 3 (Coping)

I: Können sie mir eine Situation beim Free-Solo-Klettern beschreiben, wo sie Angst hatten?

X: Als kleiner Bub ist mir das einmal passiert. Da ist mir irgendwann einmal ein Griff ausgebrochen. Da bin ich wo raufgeklettert und unten waren da die Bäume und Baumwipfel. Da bin ich wirklich nur mehr an einem Griff gehangen und der andere war ausgebrochen. Ich habe gewusst, ich habe keine Angst. Wenn ich runterhupfe, dann spring ich in den Baumwipfel rein und mir kann nichts passieren. Das war damals dieses Vertrauen schaffen, das man diese Angst zwar spüren darf, aber sie dar einen nicht hemmen. Auch in einer Gefahrensituation.

I: Was machen sie in so einer Situation? (Wie lösen Sie diese Situation)

X: Da hat man dann seine Pläne A-F. F ist Fuck. Wenn man merkt, man kann nicht weiter und dann muss man in dem Moment einfach wirklich reagieren. Ich dreh jetzt um, ich häng mich irgendwo rein und breche das Ganze ab. Aber so weit ist es bei mir noch nie kommen, weil ich gewusst habe, wie weit ich zu weit gehen darf. Das ist nämlich das Wichtigste, diese mentalen Techniken. So oft vorher schon durchzugehen was schiefgehen könnte. Wenn man weiß, man kommt da jetzt nicht drüber, dann darf man nicht weiterklettern. Genauso ist es. Da geht man halt anders mit sich und solchen Situationen um. Man lernt ja mit jedem Schritt egal mit Seil und ohne Seil, das ist ja das interessante. Auch mit Unfällen von Menschen oder von Freunden, sieht man die Dinge wieder anders. Wir wissen ja alle, dass das Leben lebensgefährlich ist. Brauchen wir nicht reden. Doch man sollte es so leben, dass man unterbewusst Freude damit hat, sonst ist es der falsche Sport und bewusst sich das jedes Mal wieder vor Augen haltet, dass wir unser Unterbewusstsein sind. Das wir das tagtäglich auch in der Nacht ausleben. Das diese Träume das Unterbewusstsein sind und das alles was wir aufnehmen verarbeitet wird. Genauso geht's um so Dinge wie mit Seil oder ohne Seil. Da ist die Psyche sehr fragil in gewissen Momenten, wo man Angst mitnimmt in gewisse Situationen.

4. INTERVIEW:

Geschlecht	m
Alter	41
In welchem Schwierigkeitsgrad klettern sie maximal mit Seil?	8c
In welchem Schwierigkeitsgrad klettern sie maximal Free-Solo?	7c
Wie viele Tage pro Woche trainieren sie beim Klettern?	3
Wie viele Jahre üben sie den Klettersport schon aktiv aus?	20

X: Wir hatten damals einen ganz anderen Zugang. Wir haben die Trainingsmöglichkeiten, die die Kids heute haben, hat es nicht wirklich gegeben. Jetzt waren wir gezwungen, unser Spielfeld draußen zu richten. Somit hat das alles im Alpinen angefangen. Man entwickelt dann auch eine andere Haltung zum Sport, glaube ich.

I: Wie bereiten sie sich auf einen Solo-Durchstieg einer Kletterroute vor? o Wie wählen sie eine Route aus?

X: Das kommt darauf an. Dadurch dass jede Route unabhängig vom Schwierigkeitsgrad eine andere Charakteristik aufweist – wenn wir z.B. sagen eine Plattenklettere mit unsicheren Tritten hat einfach eine andere Schwierigkeit vom Kopf her das zu bewältigen, als wenn ich eine athletische Tour habe, wo ich weiß, dass ist eine reine Kraftfrage. Also zum Beispiel bin ich eine Sportkletterlinie im 7c Grad Free Solo geklettert, die ich 50mal geklettert bin. Da weiß ich ziemlich ganz genau für den Zeitraum habe ich die Kraft. Da weiß ich jeden Tritt und jeden Griff und die Wahrscheinlichkeit das ich da abrutsche ist relativ gering. Aber wenn ich natürlich eine Tour im 7a Grad über eine Platte klettere so 250m über dem Boden, dann löst das natürlich für den Kopf oder für die Exponiertheit des Körpers einen ganz anderen Stress aus. Das ist schwer zum Sagen, wie man sich konkret vorbereitet, weil die Touren sehr unterschiedlich sind.

FRAGEN-ABSCHNITT 2 (Motive)

I: Bitte charakterisieren sie Free-Solo klettern aus Ihrer Sicht. Nennen und erläutern Sie also bitte die Punkte, die in Ihren Augen essentiell für diesen Sport sind.

X: Ich denke, es zeichnet uns Menschen eine große Neugierde aus und zu verstehen und zu wissen, was man im Stande ist zu Leisten. Das man sagt, ich habe jetzt ein gewisses körperliches Niveau erreicht, was ja meiner Meinung nach die Grundvoraussetzung ist, damit man überhaupt mental in die Lage sich versetzen kann, um sich so zu exponieren und dieses Risiko zu tragen. Das ist wahrscheinlich der größte Antrieb. Bei mir ist das kein philosophischer Zugang. Ich komme in die Lage, wo ich einfach Fähigkeiten entwickelt habe. Fähigkeiten so weit ausgebaut habe, dass ich mir sage, das ist jetzt realistisch und dann kann ich das umsetzen. Die Motivation dazu ist dann wieder eine andere. Aber rein vom technischen Zugang her, würde ich das so beschreiben.

I: Würdest du auch sagen, dass das Equipment definiert ist, wie z.B. habe ich einen Klettergurt an, habe ich ein Seil mit zur Sicherheit?

X: Das ist natürlich sehr wichtig. In der Szene definiert man es ja auch ganz klar. Man definiert das Free Solo ohne Gurt stattfindet und so keine Hilfsmittel zur Verfügung stehen. Es kommt dann auf die Aktion selber an. Ein Alex Honnold der die großen Wände gemacht hat, hat zwangsläufig einen Gurt an, hat vielleicht ein Seil mit. Das kommt auch darauf an, welche Gschicht man macht.

I: Was reizt sie konkret am Free-Solo-Klettern?

X: Es klingt wenig romantisch für denjenigen der den Bergsport vielleicht aus wildromantischen Gesichtspunkten betrachten will, aber ich habe viele Geschichten auch aus einem vielleicht selbstzerstörerischen Motivation betrieben. Man kann sagen auch leicht depressiv. Es geht halt auch die andere Seite. Es muss ja nicht immer aus einem heiteren Anlass sein und heute ist der Tag und heute passt alles und heute ist alles cool, sondern es geht anders auch. Der Zugang ist für viele sehr unterschiedlich.

I: Wie empfinden sie riskante Momente in ihrem Sport (z.B. hauptsächlich hemmend, antreibend, irrelevant, etc.)?

X: Ich glaub ein jeder findet so ein bisschen raus, wo seine Stärken liegen. In jungen Jahren habe ich herausgefunden, dass ich mit einem hohen Stresslevel sehr gut umgehen kann. Wie so oft im Leben macht man das gerne, was man eh gut kann und deswegen haben sich die ganzen Aktionen in der Gefährlichkeit in der Komplexität immer gesteigert. Irgendwann fühlst du dich dann in einer Situation

die für andere Extrem ist, relativ sicher, weil der Kopf das gelernt hat. Das ist ja nichts anderes als ein Lernprozess und das steigert sich ja dann auch immer. Du möchtest dann ja auch immer mehr haben von dem. Wobei das ist ja auch eine Fähigkeit, die nicht immer bleibt. Die ist ja nicht ständig da. Die hast du einmal kurz erarbeitet, da hast du einen Peak und dann ist das auch wieder weg oder des baut auch wieder ab.

I: Was genau reizt sie an immer anspruchsvolleren Free-Solo-Routen?

X: Reiz ist irgendwie so ein schwieriges Wort. Der Reiz ergibt sich dann aus den Möglichkeiten. Die Möglichkeiten entstehen durch die Häufigkeit des Tuns. Dadurch wird man besser. Wenn ich jetzt z.B. in meinem Hausgebiet oder nehmen wir einen Huber Alexander, der quasi am Schleiervasserfall gelebt hat und die Touren auf und ab geklettert ist und eine Sicherheit entwickelt hat, der kommt zwangsläufig in die Situation, wo er sagt, jetzt brauch ich kein Seil mehr. Ich kann das ohne einen Partner ohne einem Seil klettern. Das ist so komisch, wenn die Fähigkeit einmal da ist, dann stellt sich die Frage des Reizes nicht mehr... es ist die logische Konsequenz daraus. Des gipfelt dann natürlich in der Leistung... bei dem einen ist es der 5 Grad und bei einem anderen ist es dann der 10 Grad. Aber am Ende des Tages ist es einfach die erarbeitete Fähigkeit. Viele kommen dort natürlich nicht hin, weil sie sich das einfach nicht zutrauen. Aber banal gesagt, wir sind Gewohnheitstiere und mit der Häufigkeit und mit der Fähigkeit kommt dann auch die Selbstverständlichkeit für das.

FRAGEN ABSCHNITT 3 (Coping)

I: Können sie mir eine Situation beim Free-Solo-Klettern beschreiben, wo sie Angst hatten?

X: Wie ich den Supervisor damals im Eis solo geklettert bin, kommst du nach 200m in eine Nische hinein und in der Nische da bin ich dann eine gefühlte Ewigkeit daringestanden. Das schlimmste war dann die Entscheidung hinauszusteigen, weiterzuklettern und in dieses überhängende röhrlige Eis, eigentlich in die Schlüsselseillänge, hineinzuklettern. Also das war eigentlich so ein unmittelbarer Stress. Da stehst du jetzt vor der Wahl, das Umdrehen ist extrem schwierig. Also so etwas wieder abzuklettern in dem Grad ist nicht angenehm. Du weißt es kann nur nach oben gehen und dieses hinausklettern, diesen Schritt dann zu machen, das war eigentlich eine der schwierigsten Situationen. Du stehst sicher, du wärst „safe“ in deiner kleinen Eisanische und du weißt, du kannst da ja nicht ewig bleiben.

I: Was machen sie in so einer Situation? (Wie lösen Sie diese Situation)

X: Wenn du so mitten in der Sache darin bist und du den Flow erreicht hast und alles so automatisiert abläuft, dann denkt man eigentlich eh überhaupt nicht nach. Dann kommst du gar nicht in die Verlegenheit, jetzt habe ich irgendeine Hemmung. Das läuft dann einfach, weil du hast das ja, die Tage, Monate oder Jahre davor immer wieder geistig durchlaufen. Dein Körper ist ja mit diesem Schwall und Endorphinen schon vertraut. Du durchlebst das ja auch in deinen Träumen. Du siehst in deinen Träumen auch immer wieder den Absturz, wie wenn dir dein Gehirn sagen will, tu das nicht. Das ist unnatürlich. Mach das nicht, weil das geht nicht gut aus. Der Schutzmechanismus ist da und spannend wird es, wenn du zum Stehen kommst und dann sich der Kopf einschaltet. Dann musst du wieder auf Rituale zugreifen, die dich wieder in den Focus bringen. Das macht ein jeder anders. Ich habe sicher viele über das Atmen gelöst und viel über positive Bilder, die ich gesammelt habe, aufgebaut habe und mit dieser Situation verknüpft habe. Die Tour die du solo kletterst, bist du vorher mit deinen besten Kumpels, mit dem Seil an einem superschönen Tag genussvoll geklettert. Du hast einfach dieses positive Erlebnis gut abgespeichert. Dieses positive Erlebnis gibt dir den Antrieb.

5. INTERVIEW:

Geschlecht	M
Alter	36
In welchem Schwierigkeitsgrad klettern sie maximal mit Seil?	8b+
In welchem Schwierigkeitsgrad klettern sie maximal Free-Solo?	7b+
Wie viele Tage pro Woche trainieren sie beim Klettern?	3
Wie viele Jahre üben sie den Klettersport schon aktiv aus?	25

I: Wie bereiten sie sich auf einen Solo-Durchstieg einer Kletterroute vor? o Wie wählen sie eine Route aus?

X: Grundsätzlich kommt das irgendwie von selber, dass man eine Idee hat, eine Tour Free-Solo zu klettern. Man klettert zum Beispiel eine Tour und denkt dann, die könnte ich ohne Seil auch klettern. So kommt es zu Stande, dass man die Idee einmal im Kopf hat und dann je nach Schwierigkeitsgrad bereitet man sich speziell darauf vor.

Das kommt darauf an, wie schwer es ist und die Art und wie lang. Man geht die Tour ein paar Mal klettern und schaut sich spezielle Schlüsselstellen an und probiert die mehrmals zu klettern. Wenn man dann glaubt, jetzt reicht die Vorbereitung, dann überlegt man sich an welchem Tag man es macht oder wie lange es noch dauert, bis man es durchzieht. Wenn die Route leicht ist oder eine Tour die man sehr gut kennt, da steigt man einfach ein und gehst halt. Aber je schwieriger es wird, desto größer ist die Vorbereitung.

FRAGEN-ABSCHNITT 2 (Motive)

I: Bitte charakterisieren sie Free-Solo klettern aus Ihrer Sicht. Nennen und erläutern Sie also bitte die Punkte, die in Ihren Augen essentiell für diesen Sport sind.

X: Also das halt nix dabei ist, nur Kletterschuhe und Chalk, ohne Gurt ohne allem.

I: Was reizt sie konkret am Free-Solo-Klettern?

X: Es ist so, dass wenn ich eine Tour schon öfter geklettert bin, dass ich mir denke, das wäre cool diese Tour ohne Seil zu klettern. Einfach einsteigen und durchsteigen - ohne Sicherung, ohne allem – nur auf dich alleine gestellt.

I: Wie empfinden sie riskante Momente in ihrem Sport (z.B. hauptsächlich hemmend, antreibend, irrelevant, etc.)?

X: So bin ich gottseidank noch nie in so eine Situation gekommen, weil währen dessen ich das mache bin ich so fokussiert auf das was ich gerade mache, dass ich in so eine Situation noch nie gekommen bin. Eigentlich im Nachhinein ist es meistens so, dass ich gewisse Stellen oder Schlüsselstellen, gar nicht mehr weiß, wie ich es gemacht habe. Es ist schon oft die Frage aufkommen, ob ich das wirklich geklettert bin, weil ich so fokussiert bin auf das was ich da mache.

I: Was genau reizt sie an immer anspruchsvolleren Free-Solo-Routen?

X: Ich möchte das Limit nimmer steigern, weil man kann immer schwieriger machen. Die Frage ist halt, wieviel Sinn macht es dann wirklich noch. Der Grad wird halt immer schmaler, dass etwas passiert und irgendwann muss man es auch gut sein lassen.

FRAGEN ABSCHNITT 3 (Coping)

I: Können sie mir eine Situation beim Free-Solo-Klettern beschreiben, wo sie Angst hatten?

X: Nicht wirklich muss ich sagen. Ich bin schon einmal mit den Gedanken abgekommen, was vielleicht ein bisschen ungut war. Aber das ich jetzt sage, ich habe es jetzt nicht im Griff, da bin ich gottseidank noch nie hineingekommen. Ich habe schon einmal gemerkt, wie ich eingestiegen bin nach den ersten Meter, so irgendwie es passt heute nicht, dass ich wieder abgeklettert bin solange es noch gegangen ist. Ich bin einmal eine Tour geklettert und da bin ich drei Seillängen wieder zurückgeklettert, weil ich gemerkt habe, heute gefällt mir einfach nicht. Aber da war ich überhaupt nicht gestresst, sondern es haut einfach heute nicht hin.

I: Was machen sie in so einer Situation? (Wie lösen Sie diese Situation)

X: Ich glaub einfach, dass da viel in der Vorbereitung liegt. Je nachdem wie gut man es vorbereitet, desto sicherer ist man sich dann bei der ganzen Sache. An dem Tag wo man das dann macht, ist man den ganzen Tag schon in Gedanken bei der Tour und ich geh alles noch einmal komplett durch. Da ist man auch so ein bisschen weggetreten ist man da den ganzen Tag.

6. INTERVIEW:

Geschlecht	M
Alter	28

In welchem Schwierigkeitsgrad klettern sie maximal mit Seil?	8c+
In welchem Schwierigkeitsgrad klettern sie maximal Free-Solo?	7c+
Wie viele Tage pro Woche trainieren sie beim Klettern?	6
Wie viele Jahre üben sie den Klettersport schon aktiv aus?	17

I: Wie bereiten sie sich auf einen Solo-Durchstieg einer Kletterroute vor? o Wie wählen sie eine Route aus?

X: Es ist jetzt nicht die volle Routine. Man muss differenzieren von was man redet. Redet man von alpinen Geschichten so wie du es ab dem vierten Grad definiert hast. Das sind für mich so klassische Wände, also das man zum Beispiel einmal eine Westwand klettert. Das macht man relativ häufig oder andere Alpentouren, da bereite ich mich jetzt nicht großartig vor. Bei den Solos die ich gemacht habe, dass ich gemacht habe, das waren im Prinzip zwei Coole. Also wenn ich es im Prinzip als cool bezeichnen kann. Das war eben diese 7b und diese 6c+. Bei dem ganzen alpinen Zeug wo ich im 5 Grad geklettert bin oder wir sind einmal im 7 Grad fünf Zustiegsseillängen geklettert, das bedarf keiner besonderen Vorbereitung. Wir haben da einmal so ein Projekt bei der Torsäule gehabt und dass wir da schneller zur Headwall kommen zu den letzten drei Seillängen, sind wir halt beim Auschecken die ersten vier, fünf Seillängen im 5,6 Grad geklettert. Das war halt dort echt als Zustieg zu betrachten und da war keine spezifische Vorbereitung. Bei der andere Gschicht, da habe ich das schon länger verfolgt den Gedanken. Die Vorbereitung hat im Prinzip daraus bestanden, dass das so eine halbgeplante Aktion. Ich habe mir schonmal gedacht, des könnte ich mal machen - die Tour kenne ich schon gut. Die Tour bin ich schon oft geklettert. Ich denke, die bin ich schon 30-mal durchgestiegen. Dadurch ist dann irgendwie der Gedanke kommen. Die spezifische Vorbereitung war dann jeden Griff checken. Ich habe wirklich jeden Griff gecheckt und auch Tick Marks (Kleine Markierungen mit Magnesia). Aber recht viel mehr spezifische Vorbereitung habe ich da nicht gemacht.

FRAGEN-ABSCHNITT 2 (Motive)

I: Bitte charakterisieren sie Free-Solo klettern aus Ihrer Sicht. Nennen und erläutern Sie also bitte die Punkte, die in Ihren Augen essentiell für diesen Sport sind.

X: Manche haben einen Gurt an und haben eine Bandschlinge als Backup, da könnte man sagen, das ist ein halber Free-Solo, weil man könnte sich jederzeit hinhängen, wenn etwas wäre oder wenn du das Gefühl hast, du wirst platt oder andere definieren das über eine gewisse Höhe von der Wand. Ich finde, da soll sich jeder seine eigene Definition zurechtlegen, mit der halt persönlich umgehen kann. Für mich ist das Solo-Klettern alles was definitiv über Absprunghöhe ist, also wo man weiß es hat definitiv Konsequenzen, wenn man runterfällt. Also auch wenn du bewusst Bohrhaken nicht hernimmst und an Bohrhaken vorbei kletterst ohne Seil und auch kein Seil mithast, dann ist das irgendwie ein Solo. Das definieren find ich ganz schön schwierig. Ist das ein Schrofen Gelände und ist das dann ein Solo? Natürlich ist das ein Solo, weil du bist ja allein unterwegs und du hast das Backup nicht. Du kannst ja auch in einem Schrofen Gelände 10 Meter hinunterfallen. Ich glaub man misst des auch ein bisschen an der Konsequenz, wenn etwas schief geht.

I: Was reizt sie konkret am Free-Solo-Klettern?

X: Reiz – das ist jetzt irgendwie so - ich bin jetzt kein Adrenalinjunky – überhaupt nicht. Ich bin jetzt keiner, der jetzt ständig den Kick sucht. Um des geht es mir gar nicht. Ich gehe klettern, weil ich mein persönliches physisches Limit puschen möchte. Ich gehe viel Sportklettern und da ist ja diese Komponente nicht so tragend. Aber wie ich diese 7b (Solo) gemacht habe, da war es für mich – ich hatte schon ein bisschen diesen Reiz – aber es war mehr so die mentale Gschicht. Ich war jetzt nicht so darauf aus, dass ich den mega Adrenalinrausch bekomme. Ich wollte einfach probieren, was ist mental möglich bzw. wie kann ich mich so in eine mentale Lage hineinmanövrieren das ich das durchklettere ohne dass ich dabei im Prinzip etwas denke. Das ich das Klettere wie, wenn ich es mit Seil klettere. Mein Hintergrundgedanke war nie, ich brauch den absoluten Kick, sondern bin ich mental in der Lage, dass ich das so gut im Griff habe und so gut klettere, wie wenn ich das mit Seil klettere.

I: Wie empfinden sie riskante Momente in ihrem Sport (z.B. hauptsächlich hemmend, antreibend, irrelevant, etc.)?

X: Ich muss da gottseidank sagen, dass da keinen riskanten Moment gegeben hat. Bei den zwei schweren Touren habe ich nie das Gefühl gehabt, dass da ein riskanter Moment dabei war. Das Programm ist da so gut runtergelaufen und das bin ich so locker geklettert. Ich mein, das war schon anstrengend. Bei der 7c+ und 7b muss man sich schon anhalten, da ist man dann schon platt. Aber es war kein riskanter Moment. Was ich eher riskant finde und das ist jetzt ein Widerspruch, da finde ich diese Schrofen viel gefährlicher. Wenn ich zum Beispiel so Zustiegslängen klettere. In Berchtesgaden gibt es so ein Alpinprojekt von mir. Da kletterst du so ungefähr 200m im 3,4 Grad permanent und immer im Absturzgelände. Also nie so richtige Schrofen, aber halt so dass du eine 200m Brezn machst. Keine riskanten Momente, aber immer wieder so ein lockerer Griff. Aber das ist eher so etwas was mich abschreckt. Ich finde, wenn du viele solche riskanten Momente hast, dann fängst zum Überlegen an. Und wenn du zum Überlegen anfängst, gibt es zwei Möglichkeiten entweder du bleibst cool oder du fällst runter. So etwas versuche ich definitiv zu vermeiden, aber wenn es dennoch passiert musst du eh cool bleiben und dein Programm runterzuspielen.

I: Was genau reizt sie an immer anspruchsvolleren Free-Solo-Routen?

X: Sicher nicht so pushen wie beim Sportklettern. Weil ich auch glaube, wenn du das Limit steigern willst, dann ist halt auch die Fehlerquelle viel. Nimm das Sportklettern her. Wenn ich mein Limit pushe. Ich habe zum Beispiel irgendwelche 9a Projekte, das ist bei mir das nächste Level und das ist so am Limit, da können einfach Fehler passieren. Da kann ein Fuß wegrutschen, da können 1000 Sachen sein. Das reizt mich nicht so. Ich würde nicht sagen, ich habe jetzt 7b gemacht und muss jetzt 7c klettern. Ich glaub auch das des ziemlich schwierigkeitsunabhängig ist, solange du dich in der Tour wohlfühlst. Es gibt wahrscheinlich 8a-Touren die könnte ich schneller Solo-Klettern als 7a-Touren. Verstehst du was ich meine. Weil sie einen anderen Charakter haben. Ich bin da eigentlich nicht auf der Suche oder habe vor, dass ich da irgendwas mache.

FRAGEN ABSCHNITT 3 (Coping)

I: Können sie mir eine Situation beim Free-Solo-Klettern beschreiben, wo sie Angst hatten? Was machen sie in so einer Situation? (Wie lösen Sie diese Situation)

X: Des schwierigste ist vor dem Wegklettern. Bevor du überhaupt wegkletterst da ist es präsent. Da heißt es, kann ich einsteigen, kann ich nicht einsteigen. Dann kletterst du 5 Meter hinauf oder bei irgendeiner Schwierigkeit dann kommt ein Point of no Return. Es ist auch abhängig von der Tour. Wenn ich in einer 7c hänge, dann liegt der Point of no Return so bei 5 Meter. 5 Meter kann ich notfalls runterspringen. Der Point of No Return ist einmal so ein Ding, wo man einmal kurz schluckt, aber wo man relativ schnell drüberklettern soll und des vor dem Wegklettern. Was auch ein Thema ist, ist wenn du zum Beispiel einen Schüttler hast, also eine Rastposition, da kannst du normalerweise denken. Es ist auch beim Sportklettern so. Da musst du probieren, ganz blöd gesagt, dass du einfach nicht denkst. Da musst du halt voll drinbleiben. Das ist etwas anders als beim Sportklettern. Da versuch ich das ich runterkomme, dass ich locker werde, dass ich durchschnauf. Das darfst du bei einem Solo auch nur du darfst nicht anfangen, dir irgendwelche Konsequenzen auszumalen, wenn der nächste Zug nicht klappt. Was mir da ganz gut geholfen hat, war schnaufen, also so eine Nasenatmung funktioniert super. Da konzentrierst du dich eher auf die Atmung und nicht was rundherum ist. Das hat gut funktioniert. Vor dem wegklettern habe ich Musik drin gehabt. Bei dem 7b Solo bin ich am Einstieg gewesen. An dem Tag war das eine Spontanaktion. Machen wollte ich das schon länger. An dem Tag habe ich beim Mittagessen zu meiner Freundin gesagt. Heut passt es. Das war einfach ein guter Tag. Das ist schwer zu erklären. Heute habe ich Bock auf klettern und dann habe ich mir am Einstieg meine Musik reingetan und in dem Moment wo der Kopfhörer aus war, bin ich los geklettert.

13.4. ERKLÄRUNG

„Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst habe und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Diese Arbeit wurde daher weder an einer anderen Stelle eingereicht (z.B. für eine andere Lehrveranstaltung) noch von einer anderen Person vorgelegt.

09.11.2023



Mag. Gabriel Alexander