
Inhalt

Teil I: Bergsteigen als Breitenbewegung 9

Gibt es einen natürlichen Drang zum Berg? 11

Bergsteigen – die andere Lebensform 14

Warum wir in den Bergen glücklich sind. Das Bergsteigen und die Defizite des Selbsterlebens in unserer Gesellschaft. 19

Seelische Mangelerscheinungen in unserer Gesellschaft · Körpererleben: Anstrengung – Kampf – Vom Essen und vom Trinken · Defizite im Bereich »höherer« Erlebnisebenen: Bergkameradschaft – Leistungserleben – Die Lust des Könnens – Im Augenblick leben · Der Nomade in uns: Freier Raum – Herrschergefühle – Landschaftshunger – Bergsteigen als Abenteuer oder: Die beherrschbare Unge-
wissenheit · Das ungebremste Leben – Schlußbetrachtung

Alpinismus und Leistungsorientierung 57

Spiegelungen der Alltagsexistenz im Bergsteigerverhalten · »Herzlichen Glück-
wunsch!« · Das Gebirge als Leistungsort

Bergsteigen und Angst 64

Kühn aus Angst · Angst und Lust · Gestaltbare Bedrohungen · Die Angst des
Extrembergsteigers

Bergsteigercharaktere. Eine kleine Typologie 78

Der Technokrat · Der Leistungsfetischist · Der Extreme · Der gute Kumpel · Der
Führer

Teil II: Über die Extremformen der Bergleidenschaft 89

Zur Einführung 91

Die unverständliche Leidenschaft 103

Begründungsprobleme · Gefahr · Qual · Besessenheit · Bergleidenschaft = Sucht? ·
Zwischenbetrachtung

Lebendigkeitshunger 121

Auf der Suche nach der Harmonie des Ich 129

Selbstfremdheit · Zerissenheit und Einheit · Die Sinnfrage · Individualitätsbe-
dürfnis

Exkurs: Der Dichter und die Extremen 146

Über die seelische Bedeutung des Risikos 149

Nervenkitzel · Starke Stunden · Vom Stürzen

Sexualität 160

Leistungsbedürftigkeit 166

Die Leistungsspirale · Seelische Katastrophen · Konkurrenz · Berg = Problem ·
Perfektionismus · Leistung und Lust · Notwendige Illusionen · Die seelische Ab-
sturzgefahr · Die nutzlose Leistung

Aggression 176

Schatten auf unserer Seele 184

Und das Glück? 191

Bergsteigen – Realitätsbewältigung oder Realitätsflucht? 195