

Beziehung abenteuer

Extremsportler haben den Ruf, rastlose Egoisten zu sein: immer unterwegs, besessen von ihren Zielen, das Risiko suchend, selbst wenn daheim die Familie wartet. Wie lebt es sich wirklich an der Seite dieser Menschen? Wie geht man um mit der Angst, dass sie eines Tages nicht zurückkehren könnten? Was ist der Preis für dieses Beziehungsabenteuer – und was der Gewinn? Eine Spurensuche bei drei Profi-Bergsportlern und ihren Partnern.

TEXT: MILA HANKE

Eigentlich war dieser Tag die Erfüllung eines Traums.

Am 1. August 2008 erreicht die Norwegerin Cecilie Skog den Gipfel des K2, des technisch anspruchsvollsten 8000ers der Welt. Ihr Mann, Rolf Bae, ebenfalls professioneller Bergsteiger, wartet einige hundert Meter unterhalb auf sie. Er hatte sich nicht hundertprozentig wohl gefühlt in der Höhenluft der sogenannten Todeszone, wollte kein Risiko eingehen. Als Cecilie ihn beim Abstieg in die Arme schließt, ist das für beide ein Moment des größten Glücks. Doch kurz darauf geschieht das allergrößte Unglück.

Eine Eislawine löst sich, reißt Rolf in den Tod. Wie in Trance und nur mithilfe eines anderen Expeditionsmitglieds schafft Cecilie Skog den Rückweg zum nächstgelegenen Höhenlager. Der K2 hatte ihr das Größte gegeben – und das Liebste genommen. War es das wert?

„Rolf und ich waren Seelenverwandte“, sagt Cecilie Skog, während sie in einem kleinen Café in Oslo in ihrer Kaffeetasse rührt. „Wir haben das Gefühl geteilt, nur in der Natur die Kraft und die Glücksmomente zu finden, die wir suchten. Sportliche und mentale Herausforderungen haben uns beide fasziniert – aber wir waren auch beide sehr vorsichtige Menschen. Keiner von uns wollte es dem anderen antun, ihn aus übertriebenem Ehrgeiz zum Witwer zu machen. Im Jahr 2005, bei vorherigen Versuchen am K2, waren wir elfmal umgekehrt, weil uns die Bedingungen zu riskant erschienen. Die Berge sind nie hundertprozentig berechenbar, egal, wie akribisch du dich vorbereitest – das wissen alle in der Szene. Trotzdem hofft jeder, dass man selbst immer derjenige ist, der die richtigen Entscheidungen trifft – oder einfach Glück hat. Ich habe mir nie vorgestellt, dass ich eines Tages ohne Rolf nach Hause zurückkehren könnte. Erst nach seinem Tod habe ich wirklich verstanden, was meine Familie all die Jahre durchmachen musste, wenn ich selbst auf Expeditionen unterwegs war. Wie schrecklich das wochen- oder gar monatelange Warten gewesen sein muss. Und wie groß die Erleichterung, wenn ich gesund nach Hause kam.“

FOTO: ARCHIV CECILIE SKOG

„Wer sich auf eine Beziehung mit einem Extremsportler einlässt, hat eine freie Wahl getroffen“, sagt die Kieler Paar- und Psychotherapeutin Svenja Lüthge. Auch für diejenigen, die nicht mit hinaus ins Abenteuer ziehen, sondern zu Hause bleiben und einem normalen Job nachgehen, sei solch eine Partnerschaft keine qualvolle Bürde. Keine Verbindung, aus der sie sich nicht lösen könnten, wenn sie es wollten. „Offenbar gewinnen die Partner aus dieser Beziehung mehr, als sie dafür zahlen. Und nehmen deshalb auch die Nachteile oder Risiken in Kauf – aus verschiedensten Gründen.“



CECILIE SKOG, 40

Die norwegische Alpinistin war die erste Frau, die sowohl die Seven Summits bestieg (die höchsten Berge aller Kontinente) als auch auf Ski und komplett selbstversorgt den Nord- und den Südpol erreichte. In Norwegen ist Cecilie eine Volksheldin und Prominente mit eigenen TV-Formaten. Einige Jahre nach dem Tod ihres Mannes Rolf Bae (links) 2008 am K2 gab sie das Höhenbergsteigen auf. Im Dezember 2014 brachte Skog eine Tochter zur Welt. Ihr neuer Partner Aleksander Gamme ist ebenfalls Bergsportler und Abenteuerer.

Egal, ob Mann oder Frau, die Anziehungskraft von Extremsportlern ist durchaus verständlich. Sie besitzen ein großes Maß an Eigeninitiative, sprudeln vor Ideen, sind zielstrebig, selbstbewusst, tatkräftig, mitreißend. Sie meistern Gefahrensituationen mit kühlem Kopf, können bei minus 40 Grad im Schneesturm ausharren und wirken deshalb gerade auf Frauen oft wie der Fels in der Brandung, den auch im Alltag so schnell nichts umhaut. „Wer sich auf solch einen Partner einlässt, will Unkonventionalität und Abenteuer in sein Leben holen – und auch in seine Partnerschaft“, sagt Paartherapeutin Lüthge. „Mit einem Extrem- oder Profisportler gibt es keine ‚Täglich grüßt das Murmeltier-Routine‘ wie vielleicht mit einem festangestellten Büroarbeiter. Eingefahrener Beziehungsalltag und Langeweile sind eher unwahrscheinlich. Zudem hält die Mischung aus Distanz, Nähe und Sehnsucht die Emotionslage ständig auf Trab. Das macht diese Verbindung so intensiv.“ ▶

„Erst nach Rolfs Tod habe ich wirklich verstanden, was meine Familie all die Jahre durchmachen musste, wenn ich selbst auf Expeditionen unterwegs war.“

CECILIE SKOG, EHEMALIGE EXTREMBERGSTEIGERIN

Sieben Jahre Training an der immerselben Route, dann knapp drei Wochen in der Wand:

Am 14. Januar 2015 klettert Tommy Caldwell über die Plateaukante des El Capitan im Yosemite Nationalpark, USA. Gemeinsam mit Kevin Jorgeson hat er als erster Kletterer der Welt die legendäre Dawn Wall im Freikletterstil bezwungen. Die Wand gilt als die wohl schwerste Bigwall-Kletterei weltweit, doch das Risiko, dabei zu sterben, ist gering: Die Route führt ausschließlich durch festen Fels ohne Schnee- oder Eispassagen, es gibt keine Steinschlaggefahr, es konnten Bohrhaken zur Sicherung verwendet werden. Trotzdem war das Projekt „Dawn Wall“ für die Beziehung von Tommy und seiner Frau Rebecca eine Belastungsprobe.

„Als Tommy diese Route endlich geschafft hatte, habe ich mich unglaublich für ihn gefreut – aber auch für uns beide“, sagt seine Frau Rebecca. „Wir haben das als Team erreicht, über all die Jahre – auch wenn ich nicht mitgeklettert bin. Schon bei einem unserer ersten Dates hat Tommy mir die Wand gezeigt, die sein Leben bestimmte. Tatsächlich war die Dawn Wall all die Jahre wie eine dritte Person in unserer Beziehung – aber es war okay für mich. Ich liebe ihn auch für seine Leidenschaft, mit der er seine Ziele verfolgt. Ich habe ihn immer gerne bei seinem Traum unterstützt, auch nachdem unser Sohn Fitz geboren war. Und obwohl ich erstmal zwei Jahre lang Vollzeit die Mutterrolle übernommen habe. Wir reden viel und offen über unsere Bedürfnisse, ich fühle mich mit meinen nicht übergangen. Manchmal frage ich mich zwar schon, ob ich nicht auch mein „eigenes Ding“ haben sollte – ein Hobby außerhalb der Kletterwelt, das nur mir gehört. Aber mir scheint das eher eine gesellschaftliche Erwartung zu sein, die ich meine, erfüllen



TOMMY CALDWELL, 36, REBECCA CALDWELL, 29, UND FITZ, 2

Seit Ende 2010 sind der US-amerikanische Kletterer und die gelernte Krankenschwester ein Paar, 2012 haben sie geheiratet. Rebecca hat ihren Job aufgegeben, um mit Tommy gemeinsam reisen und klettern zu können. Im April 2013 wurde Sohn Fitz geboren. Tommy erlebt derzeit einen Medienhype, weil es ihm am 14. Januar 2015 gemeinsam mit Kevin Jorgeson als erstem Kletterer der Welt gelang, die Dawn Wall am El Capitan im Yosemite Nationalpark frei zu klettern. Die Route gilt als schwerste Bigwall-Kletterei der Welt: Von insgesamt 31 Seillängen sind drei im glatten elften Grad, zehn weitere liegen zwischen 10 minus und 11 minus.

zu müssen. Ich fühle mich in der Rolle der Unterstützerin meistens ganz wohl. Ich sitze ja nicht als Hausmütterchen daheim herum. Durch Tommy bin ich Teil der Kletterszene geworden, begegne unglaublich inspirierenden Menschen, kann mit ihm und Fitz um die Welt reisen. Klar habe ich auch manchmal Frustmomente, weil ich Tommy für sein Training und seine Projekte viel zugestehen muss. Aber insgesamt bin ich glücklich mit dem Leben, das wir führen. Letztes Jahr habe ich allerdings tatsächlich zu ihm gesagt: Tommy, es ist an der Zeit, das Projekt Dawn Wall endlich zu Ende zu bringen – oder es loszulassen. Bei aller Unterstützung für deinen Traum: Irgendwann müssen wir uns weiterbewegen, auch als Paar.“

„Ich weiß, dass es etwas Besonderes ist, eine Partnerin wie Rebecca an meiner Seite zu haben, die mich all die Jahre so unglaublich unterstützt hat“, ergänzt Tommy die Perspektive seiner Frau. „Ich bin ein extrem zielorientierter Mensch – aber ich glaube nicht, dass ich meine Beziehung und Familie für meine sportlichen Ziele vernachlässige. Durch meinen Job können wir zu einhundert Prozent den Kletter-Lifestyle leben – und zwar gemeinsam. Ich denke, meine Träume bereichern unser gemeinsames Leben mehr, als dass sie uns etwas nehmen. Dass wir das Projekt ‚Dawn Wall‘ über vier der insgesamt sieben Jahre Vorbereitung hinweg gemeinsam

durchgestanden haben, hat aber wahrscheinlich trotzdem nur funktioniert, weil Becca weiß: Wenn es wirklich darauf ankäme, würde ich das Klettern für unsere Familie aufgeben. Das ist ein sehr wichtiges Grundgefühl für uns beide. Und sie weiß, dass ich ihre Sorgen ernst nehme. Ich habe selbst gemerkt, dass ich mich als Familienvater bei Projekten mit Steinschlag- und Lawinengefahr wie etwa bei der Fitz-Roy-Traversal in Patagonien mittlerweile unwohl fühle – und will den Schnee in Zukunft lieber meiden.“ ▶



Sportkletterer Tommy Caldwell faszinieren Felsen (unten links die Dawn Wall im Yosemite Nationalpark), seit er drei Jahre alt ist. Damals nahm sein Vater Mike ihn zum ersten Mal zum Klettern mit. Heute gibt Tommy seine Leidenschaft an seinen zweijährigen Sohn Fitz weiter. „Ich wollte immer schon eines Tages als alter Mann friedlich einschlafen“, sagt Tommy. „Kein Projekt der Welt wäre es mir wert, dafür zu sterben. Erst recht nicht, seit ich eine Familie habe.“



„Offenbar gewinnen die Partner aus dieser Beziehung mehr, als sie dafür zahlen. Und nehmen deshalb die Risiken in Kauf.“

SVENJA LÜTHGE, PAARTHERAPEUTIN

Im Leben mit einem Profi-Sportler findet sicherlich nicht jeder das große Beziehungsglück. Doch Psychologen sind sich einig: Wenn beide Seiten mit dem gemeinsamen Lebensmodell, der Rollenverteilung und der Qualität der Zeit, die sie miteinander verbringen, zufrieden sind – und zwar unabhängig von der Meinung des sozialen Umfelds – sind dies durchaus gesunde Partnerschaften (siehe Interview „Qualität statt Quantität“, Seite 128). „Wie bei allen Beziehungen ist das Entscheidende das Verständnis dafür, wie der andere denkt, erlebt, fühlt und handelt“, betont Psychotherapeutin Monja Tullius-Kopp, die selbst mit einem Leistungssportler verheiratet ist. „Auch, wenn man selbst nicht ganz genauso tickt. Wenn dieses Verständnis fehlt, wird keine Beziehung funktionieren. Weder mit einem Künstler oder Manager – noch mit einem Sportler.“

Aber ist es überhaupt wirklich zu verstehen, warum sich Extremsportler – egal, ob als Bergsteiger, alpiner Kletterer, Wildwasserkajakler oder Skifahrer – bewusst in Situationen mit Restrisiken begeben, wenn sie Partner oder Familie haben? Bedeutet es, dass ihnen der Kick wichtiger ist als alles andere? Nehmen sie tatsächlich in Kauf, für ihre persönlichen Ziele ihre Frau zur Witwe und die Kinder zu Halbwaisen zu machen?

„Ihr Verhalten hat mit bewusstem, kaltherzigem Egoismus nichts zu tun, denn dahinter steckt eine ganz eigene Denkweise“, sagt Psychologin Lüthge. „Diese Menschen suchen zwar immer neue Herausforderungen – aber sie gehen fest davon aus, dass sie die Risikosituationen auch meistern werden.“ In der Regel sind Extremsportler sehr strukturierte Menschen: Sie trainieren hart, planen akribisch, bereiten sich bestmöglich vor und brechen erst auf, wenn sie sich wirklich fit und gewappnet fühlen. „Deshalb stellen sie sich auch gar nicht die Frage, ob sie bei dieser Herausforderung sterben und ihre Familie trauernd zurücklassen

könnten“, betont Lüthge. „Sie ziehen mit dem festen Glauben los: Ich werde es schaffen, an der Aufgabe wachsen und danach noch erfahrener heimkehren.“ Und diesen festen Glauben an ihr Können teilen meist auch ihre Partner.

„Ich habe tatsächlich sehr selten Angst um Tom“,



TOM LEITNER, 32, FREUNDIN SABINE COMPER, 39, UND PHILOMENA, KNAPP 2

Als Kind und Jugendlicher fuhr Tom Skirennen, später studierte er Sport und Englisch auf Lehramt. Mit 25 wurde er „ganz ungeplant“ Profi-Freerider. Sein größter Erfolg: Der Sieg bei der Freeride-World-Tour-Station in Fieberbrunn 2009. Derzeit arbeitet er an einem zweijährigen Freeride-Filmprojekt (mit dem Produktionsteam von „Legs of Steel“), das im Herbst 2015 erscheinen wird. Sabine ist Controllerin, klettert und fährt Snowboard – mit der Profisport-Szene hat sie aber nichts zu tun. Die kleine Familie lebt in Grabenstätt am Chiemsee.

den klar, dass ich Freeride-Wettbewerbe jetzt bleiben lasse. Denn bei Contests ist der Druck, jetzt sofort eine besonders coole Line zu fahren oder einen kurioseren Stunt als die anderen hinzulegen, einfach sehr groß. Ich habe gemerkt, dass ich als Vater und Partner freier entscheiden können möchte, wann ich etwas fahre oder bleiben lasse. Deshalb konzentriere ich mich mittlerweile mehr auf Filmprojekte. Und ich versuche, nicht länger als drei bis vier Wochen am Stück von zu Hause weg zu sein. Als Philomena geboren wurde, hatte mein Job sogar den Vorteil, dass ich die ersten Monate nach ihrer Geburt komplett bei meiner Familie sein konnte. Dass Profi-Sportler auch Freiberufler sind, die sich oft mehr ‚family time‘ ▶

erzählt Sabine Comper, die Freundin des deutschen Profi-Freeriders Tom Leitner, und schaukelt Tochter Philomena auf dem Schoß. „Ich vertraue seinen Fähigkeiten und seinem Urteilsvermögen zu einhundert Prozent. Und ich weiß: Wenn ich ihm verbieten würde, an bestimmten Orten Ski zu fahren oder ihm mit Sorgen und Ermahnungen in den Ohren liegen würde – dann würde ihn das nur belasten. Und mich ehrlich gesagt auch. Vielleicht wäre er dann genau deshalb unkonzentriert und es würde tatsächlich etwas passieren.“

„Mein Risikoverhalten ist sicher noch reflektierter geworden, seit ich mit Sabine zusammen bin“, erzählt ihr Freund Tom. „Und als sie schwanger war, war uns bei-

Einseitige Anzeige

„Wenn ich ihm mit Sorgen und Ermahnungen in den Ohren liegen würde – dann würde ihn das nur belasten. Und mich ehrlich gesagt auch.“



„Qualität statt Quantität“

ES MUSS GAR NICHT EXTREMSPORT SEIN: VIELE MENSCHEN LEBEN MIT PARTNERN, DIE VIEL ZEIT UND ENERGIE IN IHREN JOB ODER IHR HOBBY INVESTIEREN - VOM EHRGEIZIGEN START UP-UNTERNEHMER BIS ZUM AMATEUR-TRIATHLETEN ODER LEIDENSCHAFTLICHEN HOBBYMOUNTAINBIKER. WIE MAN DAMIT AM BESTEN UMGEHT, ERKLÄRT PAARTHERAPEUTIN SVENJA LÜTHGE.

Was ist die wesentliche Herausforderung in der Beziehung mit einem Partner, der sich extrem für etwas außerhalb der Beziehung begeistert?

Klassischerweise hat man relativ wenig freie Zeit zusammen. Die Beziehung funktioniert aber bei denjenigen Paaren trotzdem, die diese gemeinsame Zeit ganz bewusst einplanen und intensiver nutzen als andere – weil es so ein rares Gut ist. Auch wenn das von Außenstehenden oft kritisch kommentiert wird: „Wie, ihr verbringt nicht jedes Wochenende zusammen? Aha, er arbeitet fast jeden Abend bis in die Puppen?“ Wenn beide mit dieser Form der Nähe glücklich sind, ist das völlig in Ordnung. Die reine Quantität an Zeit ist ja kein Maß für die Qualität einer Partnerschaft. Natürlich kann man als Beziehungsmodell auch jeden Abend zusammen auf dem Sofa vorm Fernseher sitzen oder Spaziergehen – aber sich dabei eben auch anschweigen und mehr einsam als zweisam fühlen.

Was macht solche Partnerschaften darüber hinaus stabil?

Es ist wichtig, dass auch das Gegenüber eigene Interessen hat, anstatt gelangweilt, beleidigt oder vorwurfsvoll zu Hause darauf zu warten, dass der Partner nun endlich mal vom Klettertraining oder aus dem Büro nach Hause kommt. Die Beziehung funktioniert, wenn auch der andere seine Zeit ohne den Partner für sich nutzen und genießen kann – für die eigene Selbstverwirklichung im Job, die eigenen Hobbys, für Freundschaften, das Aufgehen in der Familie oder was auch immer. Zugespitzt: Wenn einer sauer ist, weil der andere schon wieder joggen geht anstatt mit ihm Tatort zu schauen, dann hat derjenige das Defizit, der zu Hause sitzt – nicht der, der joggen geht. Weil Ersterer ohne den Partner nichts mit sich anzufangen weiß.

Aber es geht ja in einer Partnerschaft auch darum, wie man die Alltagsarbeiten gerecht aufteilt, besonders, wenn man eine gemeinsame Familie hat.

Klar, wenn jemand noch sehr intensiv ein Interessenfeld außerhalb der Familie bespielt, muss man das als Partner immer auf eine gewisse Weise auffangen. Wenn man das gerne tut, kann aber auch solch eine Beziehungskonstellation völlig im Lot sein. Die Rückendeckung darf keine Belastung sein, kein Aufopfern, kein Herunterschlucken der eigenen Bedürfnisse, nur weil man den anderen nicht verlieren oder Konflikte vermeiden will. Dann ist sie weder selbstverleugnend noch unemanzipiert.

Was, wenn der Partner erst im Laufe der Beziehung beginnt, immer mehr Zeit in ein Hobby oder den Job zu investieren, ich mich in der „Rückenfreihalter“-Rolle aber nicht wohl fühle und immer unzufriedener werde?

Dann muss man seine Wünsche möglichst frühzeitig und offen ansprechen: „Ich habe mir das jetzt eine Zeit lang angeschaut, aber meine Bedürfnisse – nach Geborgenheit, gemeinsamer Bewältigung des Alltags, mehr Zeit und Nähe oder Ähnliches – werden so nicht befriedigt.“ Dann muss man schauen, ob ein gemeinsamer Nenner möglich ist. Wenn der Partner nicht zu Veränderungen und Kompromissen bereit ist, kann ich mich immer noch frei entscheiden, ob ich diese Beziehungsform auf Dauer will. Wenn die Unzufriedenheit trotz Liebesgefühlen langfristig überwiegt, muss man die Konsequenzen ziehen und sich trennen.

Was raten Sie jenen, die das Gefühl haben, der Partner findet in seinem Sport oder seiner Arbeit Euphorieerlebnisse, die man selbst offenbar nicht bieten kann? Wenn Eifersucht auf das Hobby entsteht?

Es ist schon mal der falsche Ansatz, den Sport oder ein anderes Hobby überhaupt in Konkurrenz zur Partnerschaft zu stellen. Wenn einer dem anderen vorwirft „Du liebst ja deinen Sport mehr als mich!“, dann muss der Vorwerfende sich dringend fragen: „Warum glaube ich das überhaupt? Warum fühle ich mich weniger wertgeschätzt?“ Das ist ja die eigene Interpretation. Sehr wahrscheinlich liebt der andere seinen Sport einfach „auch“, im selben Maße, investiert zu gleichen Teilen. Es ist egal, ob jemand gerne schreinernt oder Marathon läuft: In einer gesunden Beziehung gibt es immer ein „deins“, ein „meins“ und ein „unser“. Wenn ich auch zufrieden bin mit dem, was ich ohne meinen Partner tue – ganz für mich allein oder mit Freunden – dann gibt es auch keine Eifersucht oder Streit zu diesem Thema.

Aber was kann man konkret tun, wenn der Frust über das zeitintensive Hobby nun mal da ist?

Dann muss ich zusehen, dass ich mit meinem eigenen Leben unabhängig vom Partner glücklicher werde – und ihn nicht „brauche“, um eine eigene Unzufriedenheit oder einen Mangel zu kompensieren. Es bringt nichts, dem anderen zu verbieten, rauszugehen und und Dinge zu tun, die ihn glücklich machen. Ich muss selbst schauen, was mich außerhalb der Beziehung glücklich macht, damit wieder eine Balance entsteht. Daran kann man ja auch gemeinsam arbeiten. Kritisch wird die Beziehung erst, wenn der Partner mich mit seinem Hobby – etwa dem damit verbundenen Zeitaufwand oder auch Wohnort – daran hindert, meine eigenen Wünsche umzusetzen und ich seinetwegen auf etwas verzichten muss, das mir am Herzen liegt. Die Quintessenz einer guten Partnerschaft ist immer: Keiner soll auf etwas verzichten müssen, das ihn glücklich macht. Egal, ob ich mit einem Extremsportler zusammen bin oder mit einem Hobbygärtner.

tblocken können als der durchschnittliche Büro-Vater, das übersehen viele Außenstehende. Ich versuche auf jeden Fall, die Risiken meiner Arbeit bestmöglich zu minimieren. Aber letztendlich sind Lawinengefahren nie hundertprozentig abschätzbar – sie sind ein Teil meines Sports.“

Das zeigte sich nur wenige Tage, nachdem Tom Leitner diese Sätze ausgesprochen hatte: Auf der Freeride World Tour im Februar dieses Jahres, bei der Station im österreichischen Kappl. Tom hatte kurzfristig eine Wildcard für den hochkarätigen Wettbewerb bekommen, an dem nur die besten Fahrer der Welt teilnehmen dürfen. Das Paar war sich einig, dass er diese Chance nutzen sollte – ohne Druck auf eine gute Platzierung, nur um Spaß zu haben. Während Tom für seine Abfahrt aufstieg, geschah das Unerwartete: Der Franzose Julien Lopez geriet in eine Lawine, obwohl am Tag zuvor die Veranstalter potenzielle Abgänge weiträumig gesprengt hatten. Dank Lawinenairbag kam Lopez mit leichten Verletzungen davon, aber dass sich die Schneeverhältnisse über Nacht so stark verändert hatten, war für alle ein Schock.



Der Profi-Freerider Tom Leitner, 32, findet, dass die Selbstreflexion in seinem Sport zunimmt. Er beschäftigte sich schon als Student in seiner Examensarbeit mit dem Thema „Risikoverhalten beim Freeskiing“.

„Ich habe das alles zu Hause am Computer im Livestream verfolgt“, erzählt Sabine. „Tom sagte mir hinterher, er wäre den Hang definitiv nicht mehr runtergefahren. Letztendlich wurde dieser Event der Freeride World Tour dann auch von den Veranstaltern abgebrochen. Aber in dem Moment war ich zum ersten Mal kurz davor, Tom anzurufen und ihm zu sagen: „Bitte lass das bleiben und komm nach Hause.“

„Sicherlich spielt das Verdrängen in Partnerschaften mit Bergsportlern eine Rolle – aber in diesem Fall ist das ein psychologisch gesunder Mechanismus“, sagt Psychotherapeutin Tullius-Kopp. Auf der einen Seite verdrängt vielleicht der Zuhausegebliebene seine Ängste und Sorgen. Auf der anderen verdrängt vielleicht der Sportler den Wunsch, jederzeit unterstützend bei der Familie sein zu können – denn das lässt sich mit langen Reisen oder Expeditionen nur schwer vereinbaren. „Wenn diese Themen im Alltag immer im Vordergrund stehen würden, würden beide Seiten leiden“, so Tullius-Kopp. „Das ist auch ein Grund dafür, warum die Partner meist bewusst oder unbewusst Bitten, kritische Kommentare oder Vorwürfe vermeiden. Sie schützen so sich selbst, aber auch den anderen vor dem Unglücklichsein und vor Zerrissenheit. Wahrscheinlich wäre die ganze Beziehung sonst gar nicht möglich.“

Warum Extrem- oder auch Hobbysportler nicht von ihrer Leidenschaft lassen können und wie ihr Verhalten zu beurteilen ist, versuchen Psychologen seit jeher zu erklären (siehe unten). Der Psychotherapeut Manfred Ruoß hat in seinem vor Kurzem erschienenen Buch „Zwischen Flow und Narzissmus. Die Psychologie des Bergsteigens“ unter anderem die Biografien zahlreicher berühmter

Bergsteiger aus dem letzten Jahrhundert analysiert. Auf dieser Basis fällt Ruoß ein sehr kritisches Urteil: „In den Lebensläufen der Extrembergsteiger werden ein ausgeprägter Egoismus, Narzissmus, fehlende Empathie, instabile Beziehungen, Sucht- und Zwangsverhalten offensichtlich. Meiner Meinung nach hat der Großteil dieser Menschen ein sehr instabiles Selbstbild, das sie durch die extremen Leistungen zu stabilisieren versuchen – und dafür nehmen sie auch potenzielles Leid der Partner und Familien in Kauf.“ ▶

Sensation Seeking – Couch Potatoe oder Risikosportler?

SEHNSUCHT NACH RISIKO UND GRENZERFAHRUNG: WARUM BRAUCHEN DIE EINEN, WAS DIE ANDEREN ABSCHRECKT?

Psychologen erklären die Persönlichkeit von Extremsportlern häufig mithilfe des Konzepts des „sensation seeking“: Jeder Mensch hat ein für ihn optimales neurophysiologisches Erregungsniveau, mit dem er sich am wohlsten fühlt. Wie hoch oder niedrig dieses Niveau ist, ist zum Großteil genetisch bedingt. Indem man bestimmte Reize bewusst sucht oder meidet, lässt sich das eigene Erregungslevel selbst steuern.

Um ihr optimales Erregungs-Level zu erreichen, suchen manche Menschen immer neue, intensive Reize und stimulierende Erfahrungen: die „sensation seeker“. In diese Kategorie fallen überdurchschnittlich viele Risikosportler. Menschen, bei denen dieses Persönlichkeitsmerkmal sehr niedrig ausgeprägt ist, fühlen sich in Routinen wohl, sie meiden Veränderungen und Unbekanntes. Für sie ist zum Beispiel schon der Fernsehkrimi am Wochenende „aufregend“ genug, um ihr optimales Erregungsniveau zu erreichen.

Anderen Psychologen hingegen ist es wichtig zu betonen, dass Extremsportler sehr unterschiedliche Persönlichkeitsstrukturen haben können und viele gerade nicht ein Verhalten an den Tag legen, das als „anormal“, krankhaft und behandlungsbedürftig zu betrachten wäre. „Die Bergsteiger-Pioniere sind mit dem Risiko des Todes für eine vermeintliche Heldentat sicherlich leichtfertiger umgegangen als die heutige Generation, weil Vaterland-Ehre und Patriotismus früher eine viel größere Rolle spielten“, sagt etwa Kai Engbert, Sportpsychologe und Psychotherapeut vom Coachinginstitut „Sportpsychologie München“. Heute erlebe er bei seiner Arbeit eher, dass Leistungssportler – vor allem in den Alpinsportarten – besonders selbstreflektierte Menschen sind, die sich sehr stark mit der Selbstwahrnehmung ihrer Fähigkeiten und vor allem ihrem Risikomanagement auseinandersetzen.

„Was nicht heißen soll, dass es in der Extremsportwelt keinerlei Größenwahn, Selbstüberschätzung und Risiko-unterschätzung gibt“, so Engbert, der selbst seit seiner Jugend klettert und Wildwasserkajak fährt. Aber dahinter stecke seiner Meinung nach auch ein gesellschaftlicher Druck. „Wir können den Sportlern nicht einerseits ihr draufgängerisches Verhalten vorwerfen, ohne andererseits als Bergsportszene selbst dafür Verantwortung zu übernehmen“, sagt Engbert. So sollte sich die ganze Branche einige Fragen stellen: Wenn in den Bergen schon fast alles getan und erreicht wurde – wo will die Alpinszene eigentlich noch hin? Und wo das Sponsoring und Marketing? Sollen junge Talente weiter dazu angetrieben werden, immer verrücktere und noch spektakulärer zu vermarktende Projekte anzugehen? Sodass es fast absehbar ist, dass sie früher oder später einen Unfall haben werden? „Vielleicht sollte die Szene stattdessen lieber die zu risikobereiten Bergsportler bremsen und weniger als Helden feiern“, betont Engbert. „Und vielleicht sollten aus Marketing-Sicht die Talente weniger gegeneinander ausgespielt, sondern starke Persönlichkeiten unterstützt werden, die für eine bestimmte Sportart und ihre Leidenschaft für diese stehen – auch unabhängig von dem Showeffekt ihrer Leistungen.“



Obwohl sie als Höhenbergsteigerin sehr erfolgreich war, gab die Norwegerin Cecilie Skog diesen Risikosport auf – ihrer Familie zuliebe. Sportklettern ist aber noch immer ihre zweite Leidenschaft.

Auch Psychotherapeut Ruoff sieht den Einfluss des öffentlichen Bergsport-Images kritisch: „Wenn die Medien fast ausschließlich den extremsten Projekten Aufmerksamkeit widmen, färbt das durchaus auch auf Hobbysportler ab“, sagt Ruoff. „Immer mehr verunglücken, weil sie sich selbst komplett überschätzen“, so Ruoff. Zudem säßen auch in seiner Praxis immer häufiger Menschen, die ihre eigenen körperlichen und mentalen Grenzen auch im Job und Alltagsleben nicht wahrnehmen und überschreiten – und dadurch in das Burn-out schlittern.

„Durch die öffentliche Inszenierung des Bergsports wird das Bild vermittelt, persönliche Entwicklung finde nur statt, wenn ich meine Grenzen ständig weiter verschiebe und überschreite – eben ins Extreme“, so Ruoff. „Das ist eine gefährliche Aussage – für Individuen, aber auch für eine Gesellschaft.“

Und was bedeutet all dies nun für die Beziehung mit einem Profi-Sportler? Offenbar geht es auch in diesen Partnerschaften vor allem darum, Grenzen zu definieren: jeder für sich, aber auch gemeinsam. Grenzen, innerhalb derer beide glücklich sein können. Damit der emotionale Gewinn aus der Verbindung auf Dauer größer bleibt als der Preis, den jeder zahlt.

Die norwegische Alpinistin Cecilie Skog hat ihre persönliche Grenze ebenfalls festgelegt – allerdings nicht ohne Widerspruch. Einige Jahre nach dem Tod ihres Mannes Rolf gab sie das Höhenbergsteigen auf. Auch, weil sie ihre Verwandten und Freunde nicht mit den Sorgen um sie belasten wollte. Im Dezember letzten Jahres wurde Cecilie Mutter einer Tochter. Vater des Kindes ist ihr neuer Verlobter Aleksander Gamme. Ein Abenteurer, Bergsteiger, derzeit für eine Expeditionsfirma immer wieder mehrere Wochen zum Nordpol unterwegs. Wieder einer, der sie theoretisch ins Unglück stürzen könnte. „Im Moment bin ich sehr, sehr glücklich.“ ▲

.....
BUCHTIPP
.....

Maria Coffey,
„Extrem. Glück und Gefahr des Bergsteigens“.
Piper/Malik, 2006, 8,95 Euro

.....
BUCHTIPP
.....

Einseitige Anzeige