

# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	7
<b>Gehen – die Horizontale</b> . . . . .	13
Von sich weggehen: Alltag und „Freitag“ . . . . .	15
Neben sich gehen: Reflexion . . . . .	18
Über sich hinausgehen: Mehr werden, als man ist . . .	19
Zu sich kommen: Bei sich sein . . . . .	21
<b>Steigen und klettern – die Vertikale</b> . . . . .	23
Respite finem! Die ganze Tour und der einzelne Schritt . . . . .	26
Aufstieg und Übersteigung: Steigen zum Höchsten . .	27
Abstieg und Ankunft: Zuversicht und Dankbarkeit . .	31
<b>Der Weg und das Ziel</b> . . . . .	33
Planen und durchführen . . . . .	35
Auftreten des Unerwarteten . . . . .	36
Eigendynamik der Tour . . . . .	39
<b>Sinnkomponenten des Bergsteigens</b> . . . . .	45
Einzigartige sinnliche Erlebnisse: Sinn-Bildung und „begreifen“ . . . . .	48
Nur wer die Höhe kennt, kennt das Tal: Kontrastierung .	59
Einsamkeit . . . . .	60
Stille . . . . .	61
Askese: Übung und Verzicht als Konzentration auf das Wesentliche . . . . .	63
Wetter . . . . .	66

Freiheit und Glückseligkeit . . . . .	67
Selbstbestimmung und Individuierung . . . . .	72
Auf-sich-selbst-gestellt-Sein . . . . .	73
Selbsteinschätzung . . . . .	74
Selbstverantwortung . . . . .	75
Selbstbegrenzung . . . . .	75
Grenzerfahrung: Gefahr und Tod . . . . .	81
<b>Ökonomie des Bergsteigens . . . . .</b>	<b>91</b>
Sicher und angemessen . . . . .	92
Konzentriert . . . . .	94
Ruhe bewahrend und lösungsorientiert . . . . .	98
Diszipliniert und vom Willen getragen . . . . .	101
<b>Ökologie des Bergsteigens . . . . .</b>	<b>107</b>
Ich . . . . .	109
Welt . . . . .	111
Mimesis: Ich-Welt, Welt-Ich . . . . .	117
Einswerden: das erotische Weltverhältnis . . . . .	122
<b>Verzeichnis der Abbildungen . . . . .</b>	<b>125</b>
<b>Dank und Widmung . . . . .</b>	<b>126</b>
<b>Der Autor . . . . .</b>	<b>127</b>