



Günter Seubold

Bergsteigen

Eine Philosophie
des Lebens

 TYROLIA

Günter Seubold
Bergsteigen



Günter Seubold

Bergsteigen

Eine Philosophie
des Lebens

Tyrolia-Verlag • Innsbruck-Wien

Inhalt

Einleitung	7
Gehen – die Horizontale	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
Steigen und klettern – die Vertikale	23
Respice finem! Die ganze Tour und der einzelne Schritt	26
Aufstieg und Übersteigung: Steigen zum Höchsten	27
Abstieg und Ankunft: Zuversicht und Dankbarkeit	31
Der Weg und das Ziel	33
Planen und durchführen	35
Auftreten des Unerwarteten	36
Eigendynamik der Tour	39
Sinnkomponenten des Bergsteigens	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
 Ökonomie des Bergsteigens	91
Sicher und angemessen	92
Konzentriert	94
Ruhe bewahrend und lösungsorientiert	98
Diszipliniert und vom Willen getragen	101
 Ökologie des Bergsteigens	107
Ich	109
Welt	111
Mimesis: Ich-Welt, Welt-Ich	117
Einswerden: das erotische Weltverhältnis	122
 Verzeichnis der Abbildungen	125
Dank und Widmung	126
Der Autor	127

Einleitung

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen.

Woher kommt mir Hilfe?

Psalm 121,1

Nicht, dass du *Gottes* erträgst
die Stimme, bei weitem. Aber das Wehende höre,
die ununterbrochene Nachricht, die aus Stille sich bildet.

Rainer Maria Rilke, Die Erste Duineser Elegie

Es gibt Tätigkeiten, Situationen und Erlebnisse, in denen konzentriert und höchst lebendig geschieht, was sich sonst nur mechanisch abspult, in die Länge zieht und langweilig wird. Bergsteigen ist konzentriertes Tun. Bergsteigen ist konzentriertes Leben. Es verdichten sich: Zeit, Aufmerksamkeit, Sinnlichkeit, Nachdenklichkeit; es intensiviert sich die Beziehung von Mensch und Welt. Was Natur ist und was der Mensch vermag, erfährt man beim Bergsteigen nachdrücklicher als in der Ebene des Alltags. Der Bergsteiger öffnet sich der Welt, indem er auf sein Tun fokussiert ist. Dieses konzentrierte Tun und intensiv-innige Weltverhältnis und Weltverständnis vermag auf das alltägliche Leben in der Ebene zurückzustrahlen, sodass auch dieses bereichert wird und in neuem Licht erscheint.

Bergsteigen ist nicht bloß Sport oder Freizeitvergnügen, bei dem man seinen Spaß haben will. Wer es so betreibt, hat wenig erfahren von der Tiefe und Bandbreite eines Geschehens, das vom elementar-sinnlichen Erleben des Tastsinns über die unschuldigste Wollust der Augen bis in den Himmel, die spirituell-mystische Dimension, reicht. Am Berg ist

man der Erde gründlicher vereignet, am Berg ist man aber auch dem Himmel näher als im Tal. Und man kehrt vom Berg zurück in den Alltag als ein Erfahrener, als ein Geläuterter, als ein reich Beschenkter: Erhalten hat der Bergsteiger zwar nicht, wie einst Moses auf dem Berg Sinai, die Gesetzestafeln für ein Volk, aber er hat womöglich gefunden das Gesetz, unter dem sein, unter dem das Leben steht.

Die folgenden Ausführungen verstehen sich als Philosophie des Bergsteigens: Sie versuchen begrifflich darzustellen und zu erörtern, was beim Vollzug des Bergsteigens geschieht. Ausgangspunkt und Fundament dieser Philosophie, das sei betont, sind die Erfahrungen des Autors am Berg, von denen er in einzelnen Fällen auch schriftlich Zeugnis abgelegt hat, so etwa in der Publikation „Von den Bergen. Erlebnisse und Widerfahrnisse auf acht Bergfahrten“ (DenkMal-Verlag, Berlin 2023). Die hier nun darzustellende Philosophie des Bergsteigens ist also höchst subjektiv. Der Autor möchte hierin aber einen großen Vorteil sehen: Die begriffliche Durchdringung des Bergsteigens hat ihr Fundament *im Vollzug* des Bergsteigens, nicht bloß im Denken über das Bergsteigen. Diese Abhandlung, so der Anspruch, will mehr sein als nur Literatur über das Bergsteigen; sie möchte eine Phänomenologie des Bergsteigens aus der individuellen Sicht eines Bergsteigers geben. Gelegentlich wird daher neben der begrifflich-allgemeinen Erörterung auch aus den „Erlebnissen und Widerfahrnissen“ des Autors zitiert, dann nämlich, wenn das begriffliche Fundament mit Anschauung und Erfahrung verlebendigt zu werden verlangt. Insofern möchte ich die Methode dieser Schrift analytisch-phänomenologisch nennen.

Damit ist auch schon gesagt, was die hier vorgelegte Philosophie des Bergsteigens nicht ist und nicht sein will: Sie ist weder eine Kulturgeschichte des Bergsteigens noch versucht

sie, die Einstellungen und Weltanschauungen renommierter Profibergsteiger auf den Begriff zu bringen – wenn diese auch gelegentlich zitiert werden. Die Philosophie des Bergsteigens ist die Philosophie eines, wenn man es zunächst so falsch sagen will, Freizeit- und Urlaubsbergsteigers, der zeigen möchte, dass Bergsteigen mehr ist oder sein kann als eine Freizeitbeschäftigung, mehr als eine Sportart, in der man Höchstleistungen vollbringt. Bergsteigen ist Leben in konzentrierter Form, und zwar ein Leben in und mit der Welt und nicht bloß gegen die Welt.

Die hier vorgestellte Philosophie des Bergsteigens will auf dem Fundament individueller bergsteigerischer Erfahrung die Subjektivität im Sinne der Beliebigkeit überwinden und zu einer für alle nachvollziehbaren Phänomenologie des Bergsteigens als Philosophie eines genuinen Lebens in der Welt gelangen. Sie sucht sowohl für Bergsteiger als auch Nichtbergsteiger darzulegen, dass im Bergsteigen Potenziale schlummern, die für das Individuum wie für unsere gesamte Kultur und Beziehung zur Natur von großer Bedeutung sind und daher gehoben werden sollten.

Der Autor möchte damit die heute maßgebliche Sichtweise und Bewertung des Bergsteigens modifizieren und umwerten: weg von der das Bergsteigen bislang bestimmenden Quantifizierung – immer höher, immer schneller, immer öfter, immer mehr –, hin zur Einsicht, dass es nicht auf die Zahlen ankommt, nicht auf neue Rekorde, sondern auf das *Wie*, auf die Art und Weise des Bergsteigens. Reinhold Messner verwendet in diesem Zusammenhang den Begriff „Stil“. Nur dieser würde ihn interessieren. Der Gipfelerfolg sei zweitranzig und nur vom Stil her zu bewerten.

Die Fragen, die für das Bergsteigen heute maßgeblich sind, lauten: *Wie* bergsteige ich, wie ist mein Selbst- und Weltver-

hältnis beim Bergsteigen? Was kann ich vom Bergsteigen in die Ebene, in den Alltag, in die anderen Bereiche des Lebens transferieren? Anders formuliert: Ist das Bergsteigen heute nur die Verlängerung, ja Steigerung unseres alltäglichen Selbst- und Weltbezugs oder kann das Bergsteigen zeigen, dass ein anderes und genuineres Selbst- und Weltverhältnis des heutigen modernen Menschen möglich ist? Der Bergsteiger, der heute zählt, so meine These, ist nicht in erster Linie bestrebt, eine Vielzahl der höchsten Berge zu erklimmen in einer möglichst kurzen Zeit; der bessere Bergsteiger ist heute der, der zu erfahren und vielleicht auch weiterzugeben vermag, dass das Verhalten des gegenwärtigen politisch-gesellschaftlichen Menschen in mehrfachem Sinne revisionsbedürftig ist und einem wahrhaftigeren, also auch schonenderen und nachhaltigeren Weltverhältnis des Menschen weichen sollte.

Damit wendet sich diese Philosophie des Bergsteigens zugleich gegen aktuelle Bestrebungen, die das Bergsteigen fragmentieren, es also nicht als etwas Ganzheitliches, als Lebensform und Weltverständnis, verstehen, sondern es entweder auf einen Klettersport in temperierten und bewirtschafteten Hallen reduzieren oder es zu einer zweifelhaften touristischen Renommee-Pauschalreise für fitte Wohlhabende degradieren, die sich mit Hilfe von Führern und einer Vielzahl an technischen Hilfsmitteln auf die höchsten Höhen dieser Erde bringen lassen.

Die hier dargebotene Philosophie des Bergsteigens geht vom Bergsteiger als Individuum und seiner Beziehung zu sich und der Welt aus, vom Individuum, das entweder allein, in der Zweierseilschaft oder der Kleingruppe unterwegs ist, nicht von der Masse, nicht von der Zahl und dem Rekord, nicht von der Fragmentierung und Segmentierung eines qualitativ-ganzheitlichen Geschehens. Es zählt also weniger

oder gar nicht, mit welcher Geschwindigkeit oder auf welcher Höhe sich das Bergsteigen vollzieht; und auch wenn die Gefahr zum Wesen des Bergsteigens gehört, so ist diese nicht im absoluten Sinne zu bewerten, sondern immer nur in Bezug zum individuellen Bergsteiger und seinem jeweiligen Können. Für einen Hobbybergsteiger ist die Gefahrenstufe eines Viertausenders anders zu bewerten als für einen Profi, der schon Achttausender allein gegangen ist. Eine Besteigung des Watzmanns, sei es durch die Ostwand oder auf dem „Normalweg“, kann mehr vom Wesen des Bergsteigens zeigen als eine Kletterroute im höchsten Schwierigkeitsgrad oder eine Pauschalreise auf den Mount Everest, für die man sich gegen viel Geld mit großem technischem Aufwand eine „Gipfelgarantie“ erkauft. Einer der derzeit reflektiertesten Profi-Bergsteiger, Reinhold Messner, hat – so sehr er die Quantifizierung des Bergsteigens auch beförderte – doch auch den Begriff des „Verzichtsalpinismus“ geprägt. Dieser Begriff ist zwar bloß negativ, aber er trifft dann etwas am Phänomen, wenn er einschließt, dass ein Weniger am Berg die Bedingung für ein Mehr ist, das man am Berg für dieses Weniger erhält: weniger Technik und weniger verwaltete Welt, weniger Quantifizierung und Mechanisierung des eigenen Selbst, weniger „Maschinen-Mensch“, wie Messner sagt, dafür aber mehr und tieferen Selbst- und Weltbezug, neue Gedanken und innige Erfahrungen, die man im Alltag und in der Ebene so nicht erhalten kann. Es zählt nicht der Rekord, sondern die Art und Weise des Tuns, also Denkens und Handelns.

Bergsteigen, wie es sich heute real vollzieht, ist ein höchst ambivalentes Geschehen. Praktiziert als Sport und Massentourismus wiederholt, ja steigert und fokussiert sich in ihm nur das kritikwürdige alltägliche Leben in der Ebene. Hinter diesem Phänomen mit all seinen Spektakeln und Geschäften

machereien verbirgt sich allerdings etwas Wesentlicheres, dem wir uns durch verschiedene Aspekte und auf unterschiedlichen Ebenen zu nähern suchen. Wollen wir das Bergsteigen nicht bloß als selbstherrlich-technisches Machen des Menschen, sondern als Geschehen und Leben in der Welt verstehen – und dessen Bedenken als eine Lebens- und Weltphilosophie.

Gehen – die Horizontale

Gehen ist Voraussetzung und Grundlage des Bergsteigens. Steigen ist immer auch Gehen, Gehen ist aber noch kein Steigen. Beim Steigen kommen Höhe und Tiefe (das Lateinische hat für hoch und tief nur ein Wort, nämlich *altus*) ins Spiel, während ihnen beim Gehen keine Bedeutung, zumindest keine essenzielle, zukommt. Gehen ist ein horizontaler Elementarvorgang.

Der Mensch geht auch im Alltag, aber hier ist das Gehen in der Regel ein Mittel zum Zweck des Besorgens von etwas. Erreicht man diesen Zweck mit einem Verkehrsmittel ökonomischer als zu Fuß, dann wäre es irrational, dieses Verkehrsmittel nicht zu nutzen, es sei denn, man scheute die Fahrtkosten oder die Umweltbelastung, verließe also auch damit nicht die Zweck-Mittel-Rationalität.

Das Gehen ohne Zweck, das „bloße“ oder auch reine Gehen, auch Spazierengehen genannt, erfolgt um seiner selbst willen. Der Mensch nimmt sich eine Auszeit vom Besorgen, vom Alltag: Er geht aus bloßer Lust am Gehen. Griechisch gedacht und gesprochen: Reines Gehen ist ein entelechialer, kein teleologischer Vorgang, es hat seinen Zweck (*telos*) in (*en*) sich. Geht der Mensch zum Zwecke des Besorgens seiner Wege, dann geht er, so unser Sprachgebrauch, im verdichtet-zivilisierten Wohngebiet auf einem Geh- oder Bürgersteig. Geht er um des Gehens willen, so kann er das zwar auch auf einem Gehsteig tun – er wird dann zum Flaneur –, in der Regel wird er diesen Gehsteig und damit das Wohngebiet aber meiden und einen Wanderweg in der Natur suchen, seltener sich ins weglose Gelände begeben.

Gehwege gibt es also auch im bewohnten Raum, die Straßenverkehrsordnung versteht sie aber treffend als Verkehrsraum. Davon, versteht sich, will man auf seinen Spaziergängen in der freien Natur nichts wissen.

Merkwürdig sind aus der Perspektive des Bergsteigers die Begriffe „Gehsteig“ und „Bürgersteig“. Dieser „Verkehrsraum“ wurde vermutlich so genannt, weil ein Steig etwas Schmales und der Fußgänger-Fortbewegungsraum schmäler als die Fahrstraße ist; und eventuell auch deswegen, weil er etwas höher als die Fahrbahn liegt. Man muss die Gehsteigkante oder den Bordstein überschreiten, also einen kleinen Schritt höher steigen, um auf diesem Gehsteig dann gehen zu können.

Gehen scheint das Selbstverständliche der Welt zu sein. Wer wollte es problematisieren? Gehen ist wie Sitzen: des Nachdenkens nicht wert. Aber der Schein trügt. Gehen um seiner selbst willen ist oder kann zumindest sein: etwas Komplexes und Hochbedeutsames. Wenn Nietzsche fordert, man solle keinem Gedanken trauen, den man nicht im Gehen gedacht hat, so reißt er damit an, was alles im zwecklosen Gehen möglich ist: im Extrem und nach Nietzsches eigenem Anspruch nichts weniger als die Umwertung aller Werte.

Gehen, reines Gehen, kann ein Findungsvorgang sein: ein Von-sich-Weggehen, ein Neben-sich-Gehen, ein Über-sich-Hinausgehen, das in ein Auf-sich-Zugehen und ein Zu-sich-Kommen mündet. Und oft – im besten Fall – findet man, was man gar nicht gesucht, gar nicht erwartet hat: Man erhält ein Geschenk. Man findet sich, man findet Welt.

Von sich weggehen: Alltag und „Freitag“

Endlich kann man tun, was man eigentlich will, endlich kann man weg-gehen: den Alltag der Mittel-Zweck-Relation und des Besorgens verlassen, um sich allein dem reinen, Freude bereitenden Gehen zu widmen. In diesem freien und befrei-





ten Gehen entflieht man aber nicht nur seinen Alltagsgeschäften, sondern man geht auch weg von sich, seinem alltäglichen Ich. Gehen in Form einer längeren Wanderung oder gar einer Tages- oder Mehrtagestour macht frei, vollzieht sich an einem von Geschäften freien Tag; in diesem Sinne ist dieser Tag ein „Freitag“. Dieser Freitag ist zugleich – als Absetzung vom Alltag – ein Festtag. Man lässt in gewissem Sinne seine Sorgen zurück, man verdrängt sie nicht, aber man distanziert sich – oder kann es zumindest und sollte es auch tun. Denn oft ist es der fehlende Abstand zu diesen Sorgen, der einen hindert, sie recht zu bedenken und Probleme zu lösen. „Ich bin mir selbst zu nah“, heißt es beim Philosophen und Wanderer Nietzsche – und genau diese Nähe, dieses Sich-zu-nahe-Sein sucht man durch das reine Gehen zu verlassen. Man sucht sich, indem man von sich weggeht. Häufig hat dies der Autor an sich selbst erfahren:

Mitten in der Arbeit, einer Arbeit, die mich schon Wochenlang in Atem und gefangen hielt, überkam mich ein starker Drang nach Abschalten und Entfliehen: nach Bewegung, Alleinsein, nach Höhe. Ich wollte endlich einmal wieder aus dem Tagesgeschäft austreten und auf die Welt und mich als Teil dieser Welt von oben schauen.

Neben sich gehen: Reflexion

Verlässt man den Alltag und gewinnt Distanz, so setzt der Verfremdungseffekt ein. Man geht dann in diesem Sinne neben sich, neben seinem alltäglichen Ich. Man hat die Zeit, sich selbst zu beobachten, sich selbst zu bedenken. Das ist

möglich, weil man beim Gehen nicht gänzlich auf den Weg konzentriert ist, nicht in der Weise achtgeben muss wie etwa beim Klettern im höheren Schwierigkeitsgrad. Das Denken, biologisch gesprochen das Gehirn, ist auf wohlige Weise unterfordert, agiert jedenfalls nicht zielgerichtet, man hat Zeit und Möglichkeit, seine Gedanken schweifen zu lassen. Und da kommt einem manches in den Sinn – solches vor allem, was einem beim alltäglichen Sitzen und gehenden Besorgen nicht eingefallen ist. Man geht also nicht „neben der Spur“, dem Weg, sondern „neben sich“, neben seinem gewöhnlich-alltäglichen Ich. Man schaut von einer höheren Ebene auf sich, bedenkt dies und das – oft in freier Assoziation, eine Technik, die ja auch in Psychoanalyse oder Psychotherapie Anwendung findet. Es ist eine Reflexion im ursprünglichen Sinne: Das alte Ich verjüngt sich im zurückgeworfenen Licht.

Ich laufe mich ein, versuche meine Optik umzustellen, reinige mein Denken und Empfinden von überflüssigem Ballast. Ich sammle mich, lese mich – ja, das kann man –, lese mich selbst zusammen.

Über sich hinausgehen: Mehr werden, als man ist

Das Gehen ist im gelingenden, also nicht immer gewährten Fall auch ein Über-sich-Hinausgehen – und das in mehrfacher Bedeutung. Dann gehe nicht ich, sondern *es* geht. Man bezeichnet solche Zustände auch als „Flow“ oder als ein „Im-Flow-Sein“. Im Flow ist man, wenn „es läuft“, wenn man den sogenannten toten Punkt überwunden hat, wenn man sich nicht quälen, sich zum Gehen nicht antreiben oder gar zwingen muss. In diesem Zusammenhang könnte man im

positiven Sinne auch sagen, was man unter dem Aspekt der Triebkontrolle nur tadelnd äußert: Man lässt sich gehen. Der Wanderer und Bergsteiger, der sich gehen lässt, fühlt sich dabei aber sehr gut und sehr leicht.

Mein Wille zieht mich aufwärts. Ich muss ihn hierzu aber nicht eigens ermahnen, ihn nicht überlisten, nicht gegen das ankämpfen, was der Volksmund den „inneren Schweinehund“ nennt. Dass ich will, verdankt sich dem Berg. Er veranlasste das Wollen, indem er mich rief. Mein Gang nach oben ist die Antwort auf seinen Ruf. Und dieses Gehen empfinde ich als natürlich, als meiner Natur gemäß. Mein Wille fällt zusammen mit meiner Neigung. Sie sind eins. Ja, ich möchte auch hier von Schwerkraft reden, von „geistiger Schwerkraft“: Der bejahte Ruf zieht mich nach oben, wie das Wasser durch die physikalische Schwerkraft nach unten gezogen wird.

Dieses Phänomen eines Flow beim Gehen wäre aber dann zu kurz gedacht, wenn es nur körperliche Phänomene bezeichnete. Denn das Über-sich-Hinausgehen kann sich auch auf Gedanken und Gefühle beziehen. „Es geht“ heißt dann auch: Ich denke und empfinde, was ich im Alltag nicht denke und empfinde. Man geht auch in der Erkenntnis und in der Neueröffnung von Perspektiven über sich hinaus und ist offen für Anderes, Neues.

Über sich hinausgehen meint dann also in diesem Zusammenhang: auf Gedanken und Empfindungen kommen – oder besser: Gedanken und Gefühle kommen auf mich zu und über mich, weil sie nicht blockiert werden. Sie sind im Fluss. Diesen Gedanken- und Empfindungsfluss kann man frei-

lich nicht machen, nicht bewirken. Er trifft einen, wenn man in einer günstigen Situation ist. Zutreffend hat einst Martin Heidegger, einsamer Wanderer und Hüttenbewohner im Schwarzwald, gesagt: „Wir kommen nicht zu Gedanken, sie kommen zu uns“ (Martin Heidegger: Aus der Erfahrung des Denkens, in: Gesamtausgabe Band 13, S. 78, Verlag Vittorio Klostermann, Frankfurt am Main 1983). Und sie kommen zu uns, wenn wir gerade nicht daran denken, dass sie jetzt kommen könnten; dann, wenn wir gerade nicht wünschen oder wollen, dass sie doch bitte kommen sollen. Und das ist aus der Erfahrung des Autors eben sehr häufig beim Gehen der Fall. Voraussetzung hierfür ist aber das oben genannte Weggehen aus dem Alltag, ist der „Freitag“, ist die sich daraus ergebende Reflexion.

Zu sich kommen: Bei sich sein

Im Gehen um seiner selbst willen (entelechiales Gehen) und mit den neu auf einen zukommenden Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen kommt man dann im nachdrücklichen Sinne auf sich zu und zu sich, man kommt zu sich nach Hause, wohnt bei sich. Oder besser: Nicht „man“ kommt zu sich, sondern *ich bin es*, der zu sich kommt. Man ging im Alltag zum Bäcker oder zum Bankautomaten, aber ich bin es, der um des Gehens willen geht und der in diesem Gehen nun zu sich selbst kommt. Im reinen Gehen bin ich bei mir zuhause. Ich fühle mich gut und frei.

Ich wollte gehen und werde im Gehen zudem von geschenkten Gedanken und Empfindungen überrascht. Reines, gelingendes Gehen ist eine Auszeit: die Freiheit *vom* Besorgen, die Freiheit *von* der Zweckerfüllung. Das macht frei für

das Nicht-Alltägliche, das Unzweckmäßige, Unerwartete. Die Fremdbestimmung bleibt zurück in der Ebene des Alltags. Das Zu-sich-Kommen ist im nachdrücklichen Sinne ein *Sich-Ergehen*. Dieses Gehen braucht nicht frei zu sein von widrigen Umständen wie etwa unerwartetem Regen oder starkem Wind, um es als sinnvoll wahrzunehmen. Ja, manchmal ist es gerade das Zurechtkommen mit diesen widrigen Umständen, das einem Neues aufzeigt, das einen glücklich macht, sich am Dasein freuen, also bei sich sein lässt.

Bergsteigen ist konzentriertes Tun. Bergsteigen ist konzentrier tes Leben. Es verdichten sich: Zeit, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung; es intensiviert sich die Beziehung von Mensch und Welt. Was Natur ist und was der Mensch kann, erfährt man beim Bergsteigen nachdrücklicher als in der Ebene des Alltags. Dieses konzentrierte Tun und innige Weltverhältnis vermag auf das alltägliche Leben in der Ebene zurückzustrahlen, sodass auch dieses bereichert wird und in neuem Licht erscheint.

Dieses Buch stellt die vielfältigen Sinnkomponenten des Bergsteigens dar und zeigt, dass Bergsteigen viel mehr ist als eine Sportart; es ist eine Einstellung – und eine ausgezeichnete Übung für ein gelingendes Leben.



ISBN 978-3-7022-4254-1



9 783702 242541

www.tyrolia-verlag.at