

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