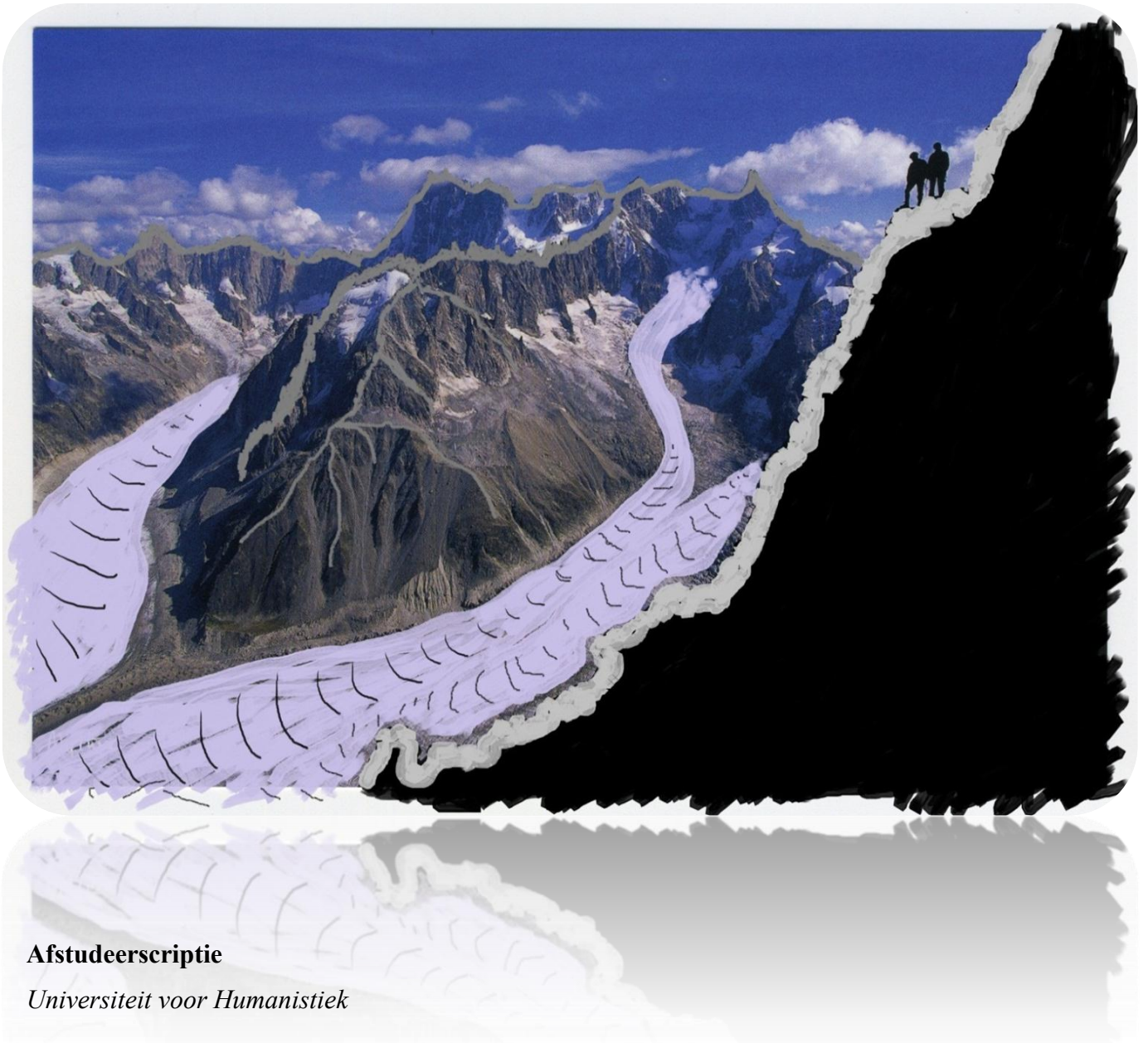


‘Expeditie zingeving’

masterscriptie



Afstudeerscriptie

Universiteit voor Humanistiek

Begeleider: Christa Anbeek

Meelezer: Lotte Huijng

Student: Sjoerd Rammelt

Studentnummer: 0050004

sjoerd@rammelt.nl

28-5-2012



Mountains are not stadiums where I satisfy my ambition to achieve,

they are the cathedrals where I practice my religion.

I go to them as humans go to worship.

From their lofty summits I view my past, dream of the future and,
with an unusual acuity, am allowed to experience the present moment.

My vision cleared, my strength renewed.

In the mountains I celebrate creation. On each journey I am reborn.¹

¹ Woorden op de gedenkplaats van Anatoli Boukreev op Annapurnabasis-kamp.

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	5
Samenvatting.....	6
Inleiding	8
0.1 Aanleiding	8
0.2 Probleemstelling.....	9
0.2.1 Vraagstelling en definities.....	9
0.2.2 Doelstelling	10
0.2.3 Onderzoeksopzet.....	11
Hoofdstuk 1: Fascinatie voor de bergen.....	13
1.1 Inleiding	13
1.2 Een thematische verkenning van de vraag naar het 'waarom?'	13
1.3 Zicht op onze gemeenschappelijke gevoelserfenis	16
1.4 De wetenschappelijke oorsprong van de beklimmingen.....	18
1.5 Romantiek	20
1.6 Destructieve krachten: de lokroep van de bergen	23
1.7 Samenvattend.....	25
1.8 Vooruitblik.....	26
Hoofdstuk 2: Extreme Sporten: Ziekelijk of Zinnig?	27
2.1 ‘the debate on risk taking behavior’	27
2.2 Christopher Cronin.....	28
2.3 Carla Willig.....	31
2.4 Eric Brymer.....	33
2.5 Thematiek.....	35
2.6 Samenvattend en concluderend.....	39

Hoofdstuk 3: Op zoek naar de flow- en eenheidservaring als alpinist.....	40
3.1 Inleiding	40
3.2 Methode van Onderzoek	40
3.3 Het dominerende cluster: de flow- en eenheidservaring.....	43
3.4 De respondenten en de individuele thematiek	46
Respondent MH	46
Respondent JW	47
Respondent LK	49
Respondent PG.....	50
Respondent SV.....	52
3.5 Conclusie.....	54
Hoofdstuk 4: Het verlangen naar verbondenheid	55
4.1 Inleiding	55
4.2 Autonomie en succes.....	55
4.3 Genieten	59
4.4 Innerlijke ontwikkeling	60
4.5 Transcendentie	65
4.6 De relatie met de natuur	67
4.7 Dwangmatig alpinisme	65
4.8 Het verlangen naar verbondenheid	71
4.9 Concluderend	73
Hoofdstuk 5: Alpinisme en Zingeving	74
5.1 Inleidend: de context	74
5.2 Antwoord op de vraagstelling	75
5.3 Conclusie.....	78
Literatuurlijst.....	79
Bijlagen	83

Voorwoord

Het is echt gelukt! Om eerlijk te zijn had ik aan het begin van deze studie niet gedacht dat ik op dit punt zou aankomen. Ik kon op dat moment zo'n tijdspanne van zes jaar simpelweg niet overzien. Dit werk kon dan ook slechts tot stand komen dankzij de steun en hulp van vele mensen.

Bijzondere dank gaat uit naar mijn scriptiebegeleidster Christa Anbeek. De samenwerking heb ik als zeer bijzonder en waardevol ervaren. Zij gaf regelmatig structuur en richting aan chaotische momenten in het proces. Na een gesprek kon ik telkens weer met goede moed een aantal vervolgstappen zetten. Ook wil ik meezezer Lotte Huijning bedanken voor haar nauwkeurige lezing en aanvullingen. Speciale dank gaat uit naar Hielke Bosma die op het methodische vlak veel heeft toegevoegd en verhelderd. Zonder zijn gulle medewerking had het derde hoofdstuk er heel anders uit gezien.

Het contact en de verhalen van de respondenten waren inspirerend voor mij als persoon en onderzoeker. Ik wil hen bedanken voor de tijdsinvestering en het kijkje dat ze me hebben gegeven in hun leven: jullie verhalen heb ik als cadeaus ervaren.

Mijn dank gaat ook uit naar hen die mijn scriptie hebben gelezen en van feedback hebben voorzien. Dit zijn Jacob van Eijden, Sophia van Eijden, Thomas Rammelt, Margriet Rammelt, Theo Rammelt, Marijn Bouwmeester en mijn vriendin Hannah Koolstra.

Tenslotte wil ik mijn broers, vrienden, kennissen en vooral ook mijn ouders bedanken voor hun niet aflatende steun gedurende de hele studie en in het bijzonder in het voorbije jaar. Deze steun is heel bijzonder geweest.

Samenvatting

Aan het begin van dit onderzoek stelden wij ons de volgende vraag:

Welke zin geven alpinisten aan hun ervaringen in expedities en alpiene tochten?

Op basis van sociologische bronnen is er in het eerste hoofdstuk een verhaal geconstrueerd over de opkomst van het alpinisme in de westerse samenleving. Wij hebben hier, met Macfarlane (2003), voornamelijk willen stellen dat de bergen, de bergen van onze verbeelding zijn. Dat betekent dat wat wij van de bergen 'maken' altijd in een sociale context begrepen dient te worden. In deze lijn hebben wij hier de veranderlijke fascinatie voor de bergen in het beeld van de westerse mens beschreven.

In het tweede hoofdstuk is een debat uit de psychologie rondom extreme sporten geanalyseerd. In kwantitatieve studies over 'extreme sporten' komt sensatie zoekgedrag sterk naar voren. Er zijn, zo blijkt uit kwalitatieve studies, echter ook zeer veel andere zinnige drijfveren om deel te nemen aan 'extreme sporten'. Deze drijfveren worden vaker waargenomen bij veteranen in de sport dan bij adolescenten met een piek in hun testosterongehalte. De drijfveren uit kwalitatieve onderzoeken zijn in een schema weergegeven (pag. 38) en worden in het vierde hoofdstuk geconfronteerd met de data uit dit onderzoek.

In het derde hoofdstuk van deze scriptie wordt het onderzoeksproces en de resultaten die gevonden zijn met Zelfkonfrontatiemethode (ZKM) gepresenteerd. Deze methode is binnen dit onderzoek vooral als interviewstructureringsmethode toegepast, maar heeft onverwacht ook een behoorlijke inhoudelijke toevoeging geleverd. De dominante ervaring die uit dit onderzoek naar voren komt, de 'flow- en eenheidservaring', is een ervaring waarin de alpinist een uitdagende route aan het klimmen is met zijn partner(s) op een afgelegen plek terwijl alles soepel loopt, waar hij eenheid en verbondenheid ervaart met de natuur, zichzelf en de anderen om zich heen. Op het moment, wanneer alles dan even op zijn plek valt, wordt daar een soort rust en vrijheid ervaren als de alpinist over de wereld uitkijkt. De uitkomst van dit deel van het onderzoek suggereert dat alpinisme voornamelijk een zoektocht naar deze 'flow- en eenheidservaring' is.

Met behulp van het data-analyseprogramma Atlas.ti hebben wij in het vierde hoofdstuk uitspraken van de respondenten nauwkeurig gespiegeld aan het theoretisch kader. In dit hoofdstuk stellen we dat in grote lijnen alle concepten uit de literatuur gevonden zijn bij de vijf respondenten uit dit onderzoek. Dit onderzoek bevestigt hiermee het kwalitatieve onderzoek dat de basis vormt van het

theoretische kader. Sommige aspecten die wij in dit onderzoek gevonden hebben komen echter niet in die hoedanigheid uit de literatuur naar voren. Het belangrijkste voorbeeld hiervan is verbondenheid. Deze relationaliteit die door de alpinisten onderling ervaren wordt is in de literatuur tot dusver veronachtzaamd. Hier willen wij een link leggen met de schets uit het eerste hoofdstuk. George Mallory's (1886-1924) zucht naar de bergen, en dan specifiek naar de Mount Everest, moet ook worden begrepen in de nasleep van de eerste wereldoorlog. De veteranen die uit de loopgraven kwamen konden hun verhalen vrijwel alleen delen met hun medesoldaten met wie zij samen een belangrijk moment in de geschiedenis hadden meegemaakt; met de mensen thuis kon men niet praten of werken. Reizen en bergbeklimmen was een mogelijkheid om met lotgenoten op pad te zijn, om de zinnen even te verzetten. De verbondenheid die in de bergen onderling ervaren werd stond in schril contrast met de afgesnedenheid die zij thuis ervoeren.

Concluderend stellen wij in het laatste hoofdstuk dat alpiene beklimmingen vallen binnen een categorie ervaringen die zingevend zijn. Wij kozen voor 'zin geven' aan de hand van Alma & Smaling (2010): "Zingeven is het plaatsen van iets in een breder verband van betekenissen die ons menselijk bestaan betreffen." Volgens Alma & Smaling (2010) is zingeven een persoonlijke verhouding tot de wereld die gekenmerkt kan worden door een negental ervaringsaspecten. Aan alle negen aspecten die Alma & Smaling (2010) beschrijven, wordt in het alpinisme, zoals dat door de respondenten uit dit onderzoek beschreven wordt, voldaan (zie pagina 73). Omdat het handelen van de klimmer in grote mate op het genereren van deze ervaringen ingesteld is, reikt deze ervaring verder dan de beleving op zich. De ervaring levert doelen waarnaar de rest van het leven gestuurd kan worden. Door zo boven over de toppen van de bergen te lopen wordt het leven overzichtelijk en daardoor hanteerbaarder. Men voelt de intrinsieke waarde van de natuur die een grotere aanwezigheid representeert waar de alpinisten zich tegelijkertijd ook deel van voelen. Door de tochten te maken en de erkenning die daarbij komt kijken voelen de alpinisten zich competent en zelfverzekerd; dit motiveert hen om zich hier verder in te ontwikkelen. Tot slot zien we dat de tochten doorwerken op het algehele welbevinden van de alpinisten omdat ze vooral in deze context zo kunnen genieten.

Inleiding

0.1 Aanleiding

Tijdens mijn activiteiten als enthousiast sporter en in de opleiding tot buitensportinstructeur ben ik, Sjoerd Rammelt, voor het eerst in het voorjaar van 2003 in aanraking gekomen met het alpiene klimmen. Graag deel ik deze eerste ervaring.

Samen met een vriend deed ik destijds een poging om een berg in de Pyreneeën te beklimmen. De klimroute had een hoogteverschil van duizend meter en een voor ons uitdagend niveau. Met t-shirt en dagrugzak klommen wij gestaag maar zaten rond drie uur nog maar halverwege de wand. Terwijl in het boekje vermeld stond dat je binnen acht uur boven kon staan, wij er twaalf uur voor gepland hadden, begon de duisternis snel dichterbij te komen. Vanwege twijfel besloten we rond vier uur te gaan zoeken naar een back-up route voor een abseil. Deze vonden we niet en hier verloren we kostbare tijd. Om beurten kwamen we er even doorheen te zitten omdat de spanning ons te veel werd. Gelukkig was er telkens één van ons bij de les en kon hij de ander scherp houden en wat kalmeren. Dan maar via de klimroute naar beneden, de route waar we net naar boven waren gekomen? Maar daar was deze route toch niet op ingericht? Even later zaten we vast op de wand en was het donker. Toen wij beseften dat wij hier de nacht moesten blijven, keerde de rust terug. We zouden het erg koud gaan krijgen maar de volgende ochtend konden we op ons gemak de route afmaken. Het was alleen zaak nog even een sms'je naar beneden te sturen om aan te geven dat we het vandaag niet gingen halen. Toen de sms geschreven was viel de telefoon uit. We konden geen bericht meer versturen! Niet alleen zaten wij in een benarde situatie maar onze vrienden in het dal hadden geen idee wat er met ons was gebeurd. Later beschreven ze dit als een van de onrustigste nachten van hun leven. De volgende ochtend bij zonsopkomst, toen wij na een verschrikkelijk koude nacht ons klaarmaakten om verder te gaan, hoorde we een helikopter snel dichterbij komen. Ze kwamen ons halen. Maar waarom? Wij wilden de beklimming gewoon afmaken. Enigszins verdwaasd en overrompeld sprongen wij iets later in de helikopter. Om acht uur zaten we aan de koffie en een croissant op het politiebureau in het dal ons verhaal te doen.

Alpiene ervaringen hebben van begin af aan een zeer sterke indruk op mij gemaakt. Dergelijke beklimmingen onderscheiden zich van het sportklimmen vanwege het feit dat men lange tochten maakt door vrij onvoorspelbaar terrein waarbij men zichzelf steeds moet zekeren aan de rots door middel van het eigen klimmateriaal. Deze avontuurlijke wijze van klimmen staat tegenover het klimmen in gebieden die vooraf zijn geprepareerd met gelijkde haken, kettingen of kabels. Tijdens deze lange beklimmingen staat men niet alleen bloot aan de veranderlijke weersomstandigheden

maar ook aan steenval, lawines en moeilijk overbrugbare passages. Al deze elementen maken de tochten onvoorspelbaar. Deze onvoorspelbaarheid in combinatie met de pure schoonheid en verlatenheid van de gebieden die verkend worden zorgen voor tochten van mythische proporties.

‘Mythische tochten’ zijn zeldzaam geworden in deze tijd die onder andere gekenmerkt wordt door steeds verder gaande technische beheersing. De impact die een dergelijke tocht op een persoon kan hebben, vooral als deze persoon de weg zonder begeleiding aflegt en de onvermijdelijke keuzes zelf moet maken, is groot. Michel Houben (2008) spreekt hier over een vorm van zingeving die niet eerder benoemd is: ‘expeditie zingeving’.

Wat fascineert mij hier als klimmer en student Humanistiek aan? Er blijkt een groep mensen te zijn die zich niet verschansen in bungalows in speciaal daarvoor aangelegde parken maar expres een verlaten en ruig gebied binnentreden waar ze iets willen ervaren en doen dat in contrast staat met hun dagelijkse leven. Maar waarom dan wel? In deze scriptie wordt onderzocht of we via het concept ‘zingeving’ een antwoord kunnen bieden op deze vraag.

0.2 Probleemstelling

0.2.1 Vraagstelling en definities

Wij zijn tot de volgende vraagstelling gekomen:

Welke zin geven alpinisten aan hun ervaringen in expedities en alpiene tochten?

Alma & Smaling (2010) geven hiervoor de volgende definitie: “Zingeven is het plaatsen van iets in een breder verband van betekenissen die ons menselijk bestaan betreffen.” Het geven van betekenis aan datgene wat men doet en meemaakt is onderdeel van een zingevingsproces. Zingeven houdt in het kader van de Zelfkonfrontatie-methode (ZKM)² enerzijds het plaatsen van ervaringen in het eigen waardensysteem en anderzijds de ontwikkeling van dit waardesysteem in.

Volgens Alma & Smaling (2010) is zingeven een persoonlijke verhouding tot de wereld die gekenmerkt wordt door een negental ervaringsaspecten:

² De Zelfkonfrontatiemethode (ZKM) wordt op pagina 11 toegelicht.

1. **Doelgerichtheid** *Een vrijwel direct realiseerbaar doel of een richting en oriëntatie in iemands leven.*
2. **Samenhang** *Een orde van zaken of de wereld die begrijpelijk en hanteerbaar wordt.*
3. **Waardevolheid** *Eigenwaarde of de waardering van iets in de wereld.*
4. **Verbondenheid** *Een persoonlijke, gevoelsmatige en intens beleefde samenhang met anderen en het andere.*
5. **Transcendentie** *Het overstijgen van het alledaagse en het plaatsen van de ervaringen in een groter geheel.*
6. **Competentie** *Het gevoel hebben dat je ertoe doet, het besef in staat te zijn tot adequaat handelen en de ervaring voldoende controle te hebben over je leven.*
7. **Erkenning** *De behoefte erkend te worden door de ander.*
8. **Motiverende werking** *Als gevolg van de voorgaande aspecten wordt je gemotiveerd zelf jouw leven vorm te geven en nieuwe mogelijkheden te exploreren*
9. **Welbevinden** *Ook dit is eerder een uitwerking van de voorgaande aspecten en maakt de ervaring mede vervullend*

In het slotstuk van deze scriptie proberen we antwoord te geven op de vraag of de ervaringen van de respondenten deze aspecten bevatten.

0.2.2 Doelstelling

Het doel van het onderzoek is het verkrijgen van meer kennis over de betekenis van alpiene beklimmingen voor bergbeklimmers. Het antwoord op deze vragen vergroot de kennis over de belevingswereld, het persoonlijke waardesysteem en het zingevingproces van deze klimmers. Informatie hierover kan een bijdrage leveren aan de wijze waarop de klimmers in de toekomst hun tochten zullen beleven. Met dit onderzoek wordt ook ten doel gesteld een bijdrage te leveren aan de theorievorming over zingeving en zinervaringen. Uniek aan dit onderzoek is het gebruik van de Zelfkonfrontatiemethode (ZKM) voor alpiene klimmers, waardoor een nieuwe duiding van deze klimervaringen in het kader van zingeving plaatsvindt.

0.2.3 Onderzoeksopzet

De vraagstelling wordt beantwoord aan de hand van een literatuuronderzoek en een empirisch kwalitatief onderzoek. De literatuur is gevonden door te zoeken op het internet (Picarta, Google Scholar) met termen zoals alpinisme, klimmen, zin(geving), betekenis en motivatie, en door het raadplegen van catalogi van de verschillende bibliotheken. Daarnaast zijn de literatuurlijsten van de gevonden bronnen een ingang geweest. Door deze te raadplegen konden wij voortbouwen op eerder gedaan literatuuronderzoek.

Het kwalitatieve onderzoek biedt de mogelijkheid om toegang te krijgen tot het perspectief, de overtuigingen en de emoties van de respondenten (IJzendoorn, 1988, p. 284). De betekeniswereld achter sociale processen, gedragingen, gevoelens en ervaringen kan op deze manier verkend worden. Het doel van het onderzoek is inzicht krijgen in de betekenis die klimmers aan de klim-ervaringen geven. Naast verkennend is dit onderzoek ook beschrijvend. Het gaat om het beschrijven van unieke kenmerken van een persoon, dit wordt ook wel idiografisch onderzoek genoemd (Maso & Smaling, 1998, p.11). Voor dit onderzoek wordt er gebruik gemaakt van de Zelfkonfrontatiemethode (ZKM), ontwikkeld door Hermans en Hermans-Jansen (1995). Deze methode bevat een kwantitatieve berekening. Dit betreft een vergelijking van de lijst met emoties die per beschreven ervaring is opgesteld. De ZKM zal hieronder kort toegelicht worden. Aan de hand van Maso en Smaling (1998) zullen we rekening houden met de methodologische kwaliteit (Simonsz 2010).

De Zelfkonfrontatiemethode is een verdiepingsinstrument en theorie die zich richt op het waardesysteem van de respondent. Met deze methode wordt onderzocht welke zaken van belang zijn voor de respondent en hoe hij³ deze ervaart. In een gesprek tussen respondent en onderzoeker vertelt de respondent zijn persoonlijke verhaal over heden, verleden en toekomst met betrekking tot in dit geval de alpiene ervaringen. De respondent legt in samenspraak met de interviewer zijn verhaal vast in enkele tientallen zinnen, die voor hem de kern weergeven (Hermans & Hermans-Jansen, 1995, p. 35,36; Hermans, 2006, p. 187). Vervolgens geeft de respondent een gevoelswaardering aan elk waardegebied aan de hand van een lijst emoties. De gevoelswaarderingen worden ingevoerd in het ZKM-computer programma. Naar aanleiding van een statistische berekening van de gegevens door de computer kijkt de onderzoeker welke motieven of

³ Omwille van de leesbaarheid is er in deze scriptie gekozen voor de hij-vorm als het over de alpinist gaat. Het was niet vol te houden om in deze scriptie te spreken van 'hij of zij', 'hem of haar', 'zijn en haar', enzovoorts. Ook al zijn alpinisten een veelzijdige groep mensen: jong, oud, gehuwd, ongehuwd, homo en hetero-georiënteerd, met of zonder partner, met en zonder kinderen, met diverse culturele en levensbeschouwelijke achtergronden, verschillende levenservaringen, en inderdaad: zowel man en vrouw. Het is aan de lezer deze scriptie ook zo te lezen.

drijfveren ten grondslag liggen aan de genoemde ervaringen (Hermans & Hermans-Jansen, 1995, p. 38). De motieven die ten grondslag liggen aan deze methode zijn ‘**Zelfgerichtheid**’, dat wil zeggen zelfverbetering, zelfbescherming, zelfbehoud en zelfvergroting, en ‘**Andergerichtheid**’, waarin de behoefte naar contact en eenheid met iets of iemand anders centraal staat. Binnen deze onderzoeksmethode streeft men naar een gelijkwaardige relatie tussen onderzoeker en respondent. Na de analyse zijn de resultaten in een nagesprek met de respondenten uitvoerig besproken en geanalyseerd.

De keuze voor deze methode komt voort uit de aantrekkelijkheid van de combinatie van een kwalitatieve en een kwantitatieve analyse. In eerste instantie biedt het gesprek de mogelijkheid om een goede relatie op te bouwen en toegang te krijgen tot de belevingswereld van de respondent. De kwantitatieve analyse kan daarna inzicht geven in patronen en betekenisstructuren die in eerste instantie niet direct zichtbaar zijn voor de respondent en onderzoeker. Tot slot is er met behulp van deze methode nog geen onderzoek gedaan naar deze doelgroep. Vanwege deze reden hebben wij voorafgaand aan het onderzoek een lijst met emoties voorgelegd aan de respondenten. Zij konden hier zelf een keuze uit maken. Het grote voordeel hiervan is dat de gekozen gevoelens herkenbaar zijn voor de respondenten waardoor er een betrouwbaar resultaat naar voren is gekomen⁴.

Aan het einde van het onderzoeksproces hebben wij ook nog via een andere methode dezelfde data bekeken. De reden hiervoor is dat de onderzoeksdata nog onvoldoende uitgeput waren door het gebruik van slechts één methode. We merkten dit doordat veel van de thema's die in de literatuur naar voren kwamen niet aan bod kwamen in de analyse met ZKM. Daarom is ervoor gekozen om met behulp van het data-analyseprogramma Atlas.ti, de uitspraken van de respondenten in het vierde hoofdstuk nauwkeurig te spiegelen aan het theoretisch kader, dat aan het einde van het tweede hoofdstuk geformuleerd is. Wij hebben hiermee via de methode van ‘Grounded theory’ (Glaser & Strauss, 1967) onderzoek gedaan. Dit theoretische kader is opgebouwd aan de hand van drie auteurs: Brymer (2008, 2009 en 2010), Lester (2004) en Willig (2008). De thema's die uit hun publicaties naar voren komen laten zien dat sommige vormen van ‘extreme sporten’ als zinnig bestempeld kunnen worden. De ervaringen van de respondenten worden in het vierde hoofdstuk geconfronteerd met dit theoretische kader. In het vijfde hoofdstuk geven we antwoord op de vraagstelling aan de hand van Alma & Smaling (2010).

⁴ Zie ook bijlage 3 op pagina 95

Hoofdstuk 1: Fascinatie voor de bergen

1.1 Inleiding

In dit eerste hoofdstuk wordt een sociologische en historische beschrijving gegeven van het ontstaan van het alpinisme. We zullen zien dat het beeld van de bergen in de laatste vijf eeuwen sterk veranderd is. Vanwaar komt nu die fascinatie voor de bergen? In de eerste paragrafen van dit hoofdstuk worden verschillende visies op de oorsprong van deze fascinatie weergegeven. Vervolgens zijn twee belangrijke veranderingen in de houding van de mens ten opzichte van de bergen beschreven: ten eerste de wetenschappelijke oorsprong van beklimmingen en ten tweede de invloed van de Romantiek op deze houding. Ten slotte heeft de fascinatie voor de bergen ook een keerzijde. In de zesde paragraaf van dit hoofdstuk worden destructieve krachten beschreven die in het alpinisme werkzaam zijn.

1.2 Een thematische verkenning van de vraag naar het ‘waarom?’

Het behalen van de top van een berg wordt in de westerse interpretatie vaak als een *overwinning* gezien. Maar wat overwint men dan? Ik kwam, zag en overwon, luidt de bekende uitspraak van Julius Caesar na zijn snelle overwinning op de koning van Pontus in het jaar 47 voor Christus. In het discours van de bergsport kan men veel parallellen ontdekken met veldslagen: alsof het op de top van de berg staan gelijk staat aan het dansen op de ribben van een net verslagen tegenstander. Een ‘berg overwinnen’ is terminologie die past bij een westers discours van verovering en kolonisatie van onbekende gebieden. Men kan zich natuurlijk afvragen wat voor bewustzijn men de berg dan toedicht als men die berg wil overwinnen. Hoezo overwin je iets dat hoe dan ook geen weet heeft van jouw bestaan?

De Italiaanse dichter Francesco Petrarca (1304-1374) schreef over zijn beklimming naar de top van de Mont Ventoux in 1336. Petrarca beklom Mont Ventoux *louter uit begeerte om zijn bijzondere hoogte nader in ogenschouw te nemen* (Nabuurs, 2012). Volgens Gaston Bachelard (1884-1962), Frans filosoof en schrijver, is het *verlangen naar hoogte een universeel instinct*: Een mens wil in zijn jeugd, als hij zijn vleugels uitslaat, de aarde ontstijgen. Die sprong is een basale vorm van vreugde (Macfarlane, 2003: 157). Als men kijkt naar de taal, ziet men ook dat alles wat met hoogte en laagte te maken heeft in een soort hiërarchisch systeem geordend is. Hoogte, superioriteit, verheven zijn boven, zijn uitingsvormen van een masculien discours. “Linguïstisch gezien is het

onmogelijk om je omlaag te verbeteren” (Macfarlane, 2003: 158)⁵. De bergtop wordt dan gezien als een *seculier symbool van inspanning en beloning*. De “hoogte maakt een *panorama* mogelijk, dat is het Griekse woord voor ‘al-zicht’ of alomvattend-uitzicht”. “Grote hoogte geeft je meer zicht. Het uitzicht vanaf de top geeft je macht. Maar het vaagt je in zekere zin ook weg. Je zelfbesef neemt toe doordat je verder kunt zien, maar het komt ook onder vuur te liggen – het wordt met nietigheid bedreigd door de grote perspectieven van ruimte en tijd die vanaf een bergtop zichtbaar worden” (Macfarlane, 2003: 173).

Volgens Charles Fellows was in 1828 de kernvraag van elke expeditie: “Zijn de problemen, inspanningen en gevaren gecompenseerd door wat je hebt meegemaakt? Waarop ik, voor mijzelf antwoordde, en nog altijd antwoord, dat ik ruim schadeloos ben gesteld; omdat ik getuige ben geweest van dingen die ik nooit zou hebben kunnen bedenken, en zodoende mijn besef van de schepping heb verdiept welke, in al zijn omvang, nauwelijks een vlekje in het heelal betekent” (geciteerd uit Fleming, 2004: 114). Voor veel bergsporters zijn de ervaringen die zij opdoen tijdens een alpiene tocht dusdanig indrukwekkend, uniek en voldoening gevend, dat men steeds terug blijft komen in de bergen.

De bergbeklimmer was ook de favoriete metafoor van Nietzsche (Macfarlane, 2003: 105). Nietzsche zei ‘dat wat je niet dood maakt, maakt je sterker’. Hij gaf hiermee weer dat blootstelling aan de gevaren van de bergen als een *krachtig middel tot zelfverbetering* kon gelden. Bijzonder hieraan is dat deze mogelijkheid tot zelfverbetering volgens Samuel Smiles voor iedereen toegankelijk is: bergbeklimmen is dus in wezen *klasseloos* (Macfarlane, 2003: 100).

De menselijke drang om *de ons omringende, onbekende ruimte te verkennen* is een drijfveer die vooral in de tijd van de ontdekkingsreizigers sterk naar voren kwam. Een goed voorbeeld is de Gouden Eeuw in de geschiedenis van Nederland, waarin onze voorouders voornamelijk per boot de wereld ontdekten. De bergen zijn voor ons laaglanders ook een andere wereld, een wereld die geenszins op het ons bekende polderlandschap lijkt. De zucht naar het onbekende brengt nu nog steeds velen op de been. Hedendaagse expedities doen nog steeds pogingen hun naam te graveren op een nog niet eerder beklommen top. Het feit dat er nog geen mens op die ene top heeft gestaan, dat nog nooit iemand op die onherbergzame plek op de wereld is geweest, verschaft de expeditie een speciale dimensie. Het beklimmen van die maagdelijke top maakt deze klimmer als het ware *uniek*, deze eerste keer zal namelijk niet vergeten worden. De top is volgens Stephan Venables (2009: 8) “een prachtig, beeldend symbool van een ideaal en natuurlijk is het ontzettend bevredigend om als eerste de top te halen van een echte berg. Maar waar het echt om gaat is hoe je

⁵ Als humanisticus in spé denk ik hier genuanceerder over: verdiepen heeft bijv. een zekere positieve connotatie.

die top bereikt.” Het verschaft de klimmer voldoening evenals *eeuwigheidswaarde* en stelt hem op een bepaalde manier gerust dat zijn naam opgenomen zal worden in de geschiedenisboeken. Dat hier waarde aan wordt gehecht zegt iets over het sociale klimaat waarin we leven. Er valt natuurlijk iets te zeggen voor dit streven naar uniciteit: maar is deze behoefte wel zo vanzelfsprekend? Macfarlane (2003: 213) stelt dat er in zekere zin niet zoiets bestaat als het onbekende. Alles wordt altijd door een bril van herkenning bekeken. Bergen zijn bergen. Het onbekende zou men, dat is vaak een stuk veiliger, ook dichterbij huis kunnen opzoeken als men uit zou gaan van het beeld van een veranderlijke wereld. Als men de wereld zo beschouwt, kan men elk moment van de dag het onbekende betreden door daar volledig uniek dan wel authentiek, zoals nog nooit iemand te voren op juist die wijze, vanaf dat punt naar dat punt, zijn doel bereiken of een weg afleggen. Daar, omgeven door een sneeuw- en ijslandschap, met grijze- en bruine rotsmassa's die er boven uit steken, gebeurt er iets met een mens. Dit is zeer treffend omschreven door Anatoli Boukreev (1958-1997), weergegeven op de eerste pagina na het titelblad van deze scriptie. Deze woorden staan op de gedenksteen van Anatoli Boukreev op de plek van Annapurna base-camp in de Himalaya. Boukreev stierf hier in 1997 doordat hij verrast werd door een lawine tijdens een poging om deze berg te beklimmen. De woorden zijn een weergave van een persoonlijke ervaring, een religieuze praktijk, die zich in de bergen afspeelt, en is tegelijkertijd ook een reactie op het discours rondom de bergsport dat de nadruk legt op het behalen van individuele successen. Hier komen wij in het vierde hoofdstuk op terug.

Weer andere terminologie stelt dat men *zichzelf kan overwinnen*, of bijvoorbeeld iets herstellen in zichzelf of tegenover de buitenwereld: ‘Met deze expeditie wilde ik *iets rechtzetten*’ zegt Ton Verdaasdonk die in 2009 de Mont Blanc beklom als Libanonveteraan. Hij beklom de Mont Blanc voor het *goede doel* omdat de uitzending naar Libanon in sommige opzichten een teleurstellende ervaring was geweest. Nu kon hij door middel van sponsoring ten eerste de kindsoldaten maar ook zeker zichzelf helpen (expeditiekindsoldaat.nl).

De bergen zijn niet alleen een seculier symbool; bergtoppen dragen in de meest uiteenlopende culturen een *religieuze betekenis*. Een voorbeeld hiervan is de heilige berg in het centrum van Australië. Deze berg, die door Aboriginals ‘Uluru’ genoemd wordt, mag volgens deze oorspronkelijke bewoners alleen tijdens bepaalde ceremoniën beklommen worden. Later is deze berg omgedoopt tot ‘Ayers Rock’. Ook zijn er monniken uit verscheidene religieuze tradities die zich terugtrekken op een heuvel of in een grot in de bergen. Kerktorens die op de flanken van bergen de hoogte in rijzen en wijzen naar de hemel. Als men een willekeurig dal in de Alpen in rijdt zal men zien dat er overal religieuze symbolen zoals kruizen en kerkjes op hoogte staan.

Omhooggaan betekent daarom in zekere, fundamentele zin de goddelijkheid benaderen.

Na deze eerste verkenning zal er in de volgende pagina's van dit eerste hoofdstuk een thematische schets van de sociologische verandering in de houding van de mens ten opzichte van de bergen gemaakt worden.

Het bereiken van een top, het beklimmen van een berg, wordt veelal gezien als *symbool voor succes*. Echter, klimmen kan ook *een genezende of herstellende functie* hebben. Recentelijk beklommen verschillende groepen veteranen (veteranen.nl), brandweerlieden (brandweer-expeditie.nl), maar ook slachtoffers van de cafébrand in Volendam (2001) de Mont Blanc om zeer uiteenlopende redenen. Ook vertrokken er in 2005 vijftig mensen met astma richting de Himalaya om de ruim zeventuizend meter hoge noordelijke col van de Mount Everest te beklimmen. Vooruitkijkend op de beklimming, formuleert een deelnemer de volgende zinnen: "We zien vaak om ons heen dat mensen met astma zichzelf beperkingen opleggen hoewel zij zeer goed in staat zijn tot grote prestaties. Dit heeft grote gevolgen voor henzelf en hun directe sociale omgeving. Wij willen met deze expeditie laten zien waartoe we allemaal in staat zijn als we uitgaan van onze mogelijkheden in plaats van onze beperkingen" (de-ice.nl). De beklimming versterkt hiermee het gevoel van autonomie en zelfvertrouwen van een 'patiënt'.

1.3 Zicht op onze gemeenschappelijke gevoelserfenis

In dit eerste hoofdstuk willen wij stellen dat het beklimmen van bergen, als we het sociologisch bekijken, iets aantrekkelijks heeft dat zich op één of andere manier in onze gemeenschappelijke gevoelserfenis heeft verankerd. Deze aantrekkingskracht is er niet altijd geweest. Als we in de bergen zijn, kijken we volgens Macfarlane (2003: 183) door de ogen van alle bezoekers die ons voor zijn gegaan en ons daarmee beïnvloedden. Dit is een complexe en grotendeels onzichtbare dynastie van gevoelens. We kijken naar de bergen door de ogen van ontelbare en anonieme voorgangers. Voorgangers die ons inspireerden om ook naar de bergen te trekken om te ervaren wat in het laagland voor ons verborgen bleef. Zo was het ook met George Mallory⁶, de klimmer die net na de eerste wereldoorlog mogelijk als eerste op de top van de hoogste berg ter wereld stond: "Mallory was erfgenaam van een complex geheel van gevoelens en houdingen jegens het

⁶ 'Because it's there' zijn misschien wel de meest geciteerde en mystificerende woorden in de bergsport die Mallory uitsprak naar aanleiding van een vraag over het 'waarom' van de beklimmingen. Dit antwoord zou blijk geven van de onzinnige neiging tot een uitgebreide rationele verklaring voor de beklimmingen. Auke Hulst (2011) stelt echter dat dit antwoord geen diepzinnige reflectie was op deze vraag, maar eerder het antwoord was van iemand die moe was geworden van steeds dezelfde vraag naar het 'waarom'. Mallory wilde hier simpelweg een journalist 'afpoeieren die tussen hem en een broodnodige borrel stond'.

berglandschap dat lang voor zijn geboorte gestalte kreeg en dat grotendeels zijn reacties op het landschap bepaalde – op zijn gevaren, zijn schoonheid en betekenis.” (Macfarlane, 2003: 246) Macfarlane beschrijft in zijn boek 'Mountains of the mind', het boek dat later de Nederlandse titel 'Hoogtekoorts' kreeg, de geschiedenis van de fascinatie voor de bergen. Macfarlane doceert Engelse literatuur op de universiteit van Cambridge en is daarnaast een schrijvende reiziger. Macfarlane schetst een culturele verandering in de perceptie van de bergen door de westerse mens, hij beschrijft hoe de verbeelding van de bergen is gewijzigd. “Hoewel mensen van oudsher naar woeste plekken trokken om op één of andere manier aan hun cultuur of heersende opvattingen te ontkomen, namen ze die wildernis in feite waar door een filter van associaties, zoals we ongeveer alles waarnemen.” (Macfarlane, 2003: 29) Zo waren slechts vijf eeuwen geleden de bergen nog de 'verblijfplaats van het bovennatuurlijke en het vijandige' en was het er voornamelijk erg gevaarlijk (Ibid.: p. 25). De bergen waren niet aantrekkelijk en men kon er maar beter ver vandaan blijven. Slechts bij uiterste noodzaak zou men zich ten tijde van oorlog een weg door de bergen kunnen banen, zoals de beproefde tactieken van Hannibal⁷ en Napoleon, maar voor de rest bleef men volgens de heersende opvatting toch beter in de lage landen.

Het Europees-christelijke wereldbeeld heeft tijdens de middeleeuwen een allesbepalende richting gegeven aan de opvatting over de bergen. Een belangrijk uitgangspunt hierbij was de aanname van een zondvloed waarbij het hele aardoppervlakte onder water had gestaan (Fleming, 2004: 38). De Bijbel was hiervan de bron. De onweerlegbaarheid van de Bijbel werd alom aangenomen. Mogelijke verklaringen voor het ontstaan van de bergen werden gezocht in het krimpen van de aardkorst door uitdroging na deze zondvloed (Macfarlane, 2003: 38) of de werking van vuur of elastische vloeistoffen die zich een weg naar buiten baanden en daarmee de primaire korst naar buiten duwden (Fleming, 2004: 38). De onweerlegbaarheid van de eerdergenoemde christelijke opvatting werd in stand gehouden door de geestelijkheid maar ook door de daarvan afhankelijke adel die er alles aan gelegen was na het aardse bestaan niet in de hel te belanden. Men kon zich door de aanschaf van aflaten alvast een ticket uit de hel kopen, maar een meer aardse tactiek was ervoor zorg te dragen dat men in ieder geval niet onnodig in de buurt van de hel probeerde te komen. Het hooggebergte was bij uitstek een plek die aan de hel deed denken. De onherbergzaamheid, kou, donkerte en hoogtes hadden een afstotende werking op de publieke moraal. De stad werd beschouwd als een oase van troost in een zeer wrede wereld, terwijl de bergen een bron van angst

⁷ “De beroemdste passage door de Alpen werd niet voor handelsdoeleinden gemaakt. Hannibal en zijn Carthaagse troepen maakten één van de meest onwaarschijnlijke omtrekkende bewegingen in de krijgsgeschiedenis toen en vielen Rome via de achterdeur binnen. Ze marcheerden via het Iberische schiereiland naar wat nu Frankrijk is, staken de Alpen over (218 v. Chr.) met hun geheime wapens, hun olifanten – en daalden op Italië neer. Ruim tweeduizend jaar later deed Napoleon dit dunnetjes over (zonder olifanten).” (Venables, 2009: 11)

en bijgeloof vormden. Zo werd de bisschop van Annecy in 1690 in Chamonix ontboden, het hedendaagse Mekka van de bergsport nabij de Mont Blanc, om ervoor te zorgen dat de gletsjer, die het dorp in gevaar bracht, zich terug zou trekken. Naar verluid werkte deze bezwering en trok de gletsjer zich een achtste mijl terug (Fleming, 2004: 15).

1.4 De wetenschappelijke oorsprong van de beklimmings

Aan het einde van de middeleeuwen veranderde het beeld van de bergen langzaam, al bleven de bergen nog lang een intimiderende werking hebben op de menselijke geest. Conrad Gesner, schrijver en natuurkenner, was zijn tijd ver vooruit toen hij halverwege de zestiende eeuw met zijn werk invloed had op de beeldvorming rondom de bergen: “Gesner was er niet op uit om draken te doden. Hij wilde de Alpen in een nieuw licht stellen, als spirituele totems waarvan de toppen hem zouden leiden naar een groter bewustzijn van de wereld om hem heen. [...] Hij verklaarde: 'het bewustzijn wordt op één of andere vage wijze geïmponeerd door de enorme hoogten en aangezet tot contemplatie van de Grote Architect’” (Fleming, 2004: 19).

Twee eeuwen later zien we een heel ander schouwspel rondom de Mont Blanc. Chamonix was nu het toneel van een strijd om als eerste op de Mont Blanc te staan, de hoogste berg van de Alpen. Klimmen werd in die tijd voornamelijk als gevaarlijk, dwaas, onverantwoord beschouwd en op een bepaalde manier zelfs verdorven. Klimmen deed je dus niet voor het vermaak maar voor de wetenschap. De Geneefse wetenschapper Horace Benédicte de Saussure beklom als tweede de Mont Blanc op drie augustus 1787 (Venables, 2009: 19). Hij ging in de tweede geslaagde expeditie naar de top nadat de plaatselijke kristallenzoeker en latere berggids Jacques Balmat en dokter Michel Gabriél Paccard eerder de prijs hadden opgestreken die Saussure zelf had uitgeschreven voor de eerste beklimning. Balmat en Paccard hadden elkaar als klimmers gevonden na verschillende mislukte pogingen. Nu bleek dat de beklimning mogelijk was, ging de wetenschapper Saussure zelf. Na een uitputtende tocht verbleef hij enkele uren op de top om verschillende experimenten uit te voeren. Zo werd de kleur blauw van de lucht vergeleken met het blauw in het dal, maar werden er ook verschillende meetapparaten, bijvoorbeeld een barometer en thermometer, naar boven gesjouwd om wetenschappelijke data te verzamelen. Het was in het kader van de wetenschappelijke experimenten ook belangrijk om vast te stellen of een mens voor langere tijd op die hoogte zou kunnen overleven, iets dat tot dan toe uitgesloten werd. De top had niet de gehoopte allesverbluffende uitwerking op Saussure. Het bereiken van de top had meer het karakter van een anticlimax en hij voelde zelfs een vorm van irritatie opkomen doordat de lange klim zoveel tijd had ingenomen. Hierdoor kon Saussure namelijk minder tijd besteden aan zijn experimenten. Hij gaf

toch toe dat het panorama 'wetenschappelijk' gezien indrukwekkend was. Hij had niet de tijd, en ook niet de mogelijkheden, om een kaart te tekenen, maar het uitzicht gaf hem overzicht van hoe de Alpen ongeveer in elkaar staken. “Ik kon mijn ogen niet geloven,” schreef Saussure. “Het leek wel een droom toen ik aan mijn voeten deze majestueuze toppen zag liggen....waarvan ik de lagere delen al moeilijk en gevaarlijk had gevonden. Ik besepte hoe ze zich tot elkaar verhielden, hoe ze waren verbonden, ik zag hun structuur, en één enkele blik was voldoende om de twijfels weg te nemen die jaren van hard werken niet hadden kunnen verdrijven.” (Saussure geciteerd in Fleming, 2004: 69).

Deze eerste beklimmingen van de Mont Blanc in de achttiende eeuw geven weer dat de beklimmingen in eerste instantie een wetenschappelijk doel dienden en hier valt een onderscheid te onderkennen met latere beklimmingen waarbij het verlangen om (als eerste) een top te behalen, ‘toppenjagen’, voorop stond.

De wetenschappelijke vondsten die men in de bergen deed, droegen verder dan het berggebied zelf. Zo zorgde onderzoek naar gletsjers door de Zwitserse wetenschapper Louis Agassiz ervoor dat het idee van ijstijden post vatte. Agassiz berekende met welke snelheid de langzaam stromende gletsjer het dal in liep. Hij zag in die dalen sporen, zoals grote keien en afgeronde beddingen van rots, van de gletsjers die daar eerder hadden gelegen. Sterker nog, in 1840 publiceerde Agassiz *Études sur les glaciers*, waarin hij beweerde dat Europa, en zeer waarschijnlijk ook de rest van de wereld, met een dikke laag ijs bedekt was geweest (Macfarlane, 2003: 139). Dit idee was revolutionair en werd zeker niet zomaar geaccepteerd, maar veranderde op den duur de kijk op de wereld voor verschillende wetenschappelijke disciplines.

De bergsport en de geologie hebben zich gelijktijdig ontwikkeld. Veel inzichten over de ontstaansgeschiedenis van landschappen komen voort uit onderzoek tijdens beklimmingen. Aandacht voor geologie is in het kader van dit hoofdstuk een vanzelfsprekendheid: in de loop van de laatste drie eeuwen hebben ze elkaar mede geïnspireerd, mogelijk gemaakt en vorm gegeven.

1.5 Romantiek

De gletsjers prikkelden ook de negentiende eeuwse verbeelding doordat ze symbool stonden voor enorme kracht. De Romantiek zorgde er mede voor dat deze landschappen die symbool stonden voor eenzaamheid, doodsheid, steriliteit, ongenaakbaarheid en onmenselijkheid, nu aantrekkelijk werden gevonden (Macfarlane, 2003: 147). De uiteindelijke omwenteling van het beeld van de bergen is dus vooral toe te schrijven aan de Romantiek. Hieronder een voorbeeld van een gedicht uit de Romantiek met als onderwerp de Mont Blanc:

Coleridge's "Hymn Before Sunrise":

Thou [Mont Blanc], the meanwhile, was blending with my Thought,
Yea, with my Life and Life's own secret joy;
Till the dilating Soul, enrapt, transfused,
Into the mighty vision passing - there
As in her natural form, swelled to Vast Heaven!

(Coleridge geciteerd in Lester 2004: 90)

Het idee dat alpinisme juist kon ontstaan in deze culturele context van het romantische bewustzijn, en dat dit in andere culturen geen plaats heeft gehad totdat de westerse culturen zich verspreidden, is volgens Lester (2004) een zeer aannemelijke hypothese. Jean Jacques Rousseau, romanticus bij uitstek, schreef dat: "berglandschap iets magisch en bovennatuurlijks heeft dat de geest en zintuigen betovert. [...] Men vergeet alles, men vergeet zijn eigen bestaan; men weet niet langer waar men is" (Geciteerd in Fleming, 2004: 23). Al was klimmen niet het doel, de bergen wisten wel de aandacht te trekken van de romantici. Volgens hen moesten de Alpen puur en onaangetast blijven. In deze periode werden, onder invloed van nieuwe inzichten vanuit de geologie, verschillende ideeën uiteengezet over de ontstaansgeschiedenis van de gebergtes en de aarde als geheel. Zo werd kracht van de bergen verbeeld als uitpuilend gesteente dat in gebroken golven uiteen spatte en daarna langzaam weer erodeerde tot veel oudere afgevlakte heuvels.

In deze periode werd het concept van het *sublieme* uitgedacht. Het sublieme is een term die halverwege de achttiende eeuw zijn intreden deed. Het sublieme betekent verheven of zeer hoog, maar geeft ook uitdrukking aan de ervaring van een dubbelzinnige emotie die opgewekt wordt als we hoge bergen, wildernis of bijvoorbeeld enorme golven waarnemen. Deze term is van belang in deze historische schets omdat het sublieme uitdrukking geeft aan – het ook mogelijk maakt om - op een hernieuwde wijze naar de bergen te kijken, en de ervaringen die men daar kan hebben een naam en concept geeft. Deze term zou men als ankerpunt kunnen beschouwen voor het romantische besef

van de bergen, en dan met name gericht op de ervaringen van het individu in de bergen die altijd sociaal gekleurd zijn.



*Der Wanderer über dem
Nebelmeer (1818), Caspar
David Friedrich (1774-1840)*

Het sublieme heeft de hiervoor genoemde objectzijde van bijvoorbeeld een berg die aan de subject zijde een emotie oproept die ergens het midden houdt tussen afschuw en genot. De dubbelzinnigheid van deze emotie heeft aan de ene kant een dreigende, afschrikwekkende en intimiderende zijde, en aan de andere kant geeft het een vorm van genoegdoening, kunnen we er ons prettig bij voelen; kan er sprake zijn van vreugde en plezier bij het zien van dergelijke taferelen, mits deze niet te dichtbij komen (Macfarlane, 2003: 87). Deze ervaring werd in 1757 beschreven door Burke als een tweede esthetische categorie naast het *schone* en gaf waardering aan extreme en excessieve gewaarwordingen. Burke sloeg daarmee een tegengestelde richting in van het ideaal van het neo-classicisme dat twee jaar daarvoor nog door Winckelmann omschreven werd als 'edele eenvoud en stille grootsheid'. Het Essay van Burke had de titel: *Een filosofisch onderzoek naar de oorsprong van onze denkbeelden over het sublieme en het schone* en werd onder deze titel in 2004 in het Nederlands gepubliceerd.

⁸ Dit schilderij is het 'archetypische beeld van een klimmende ziener, een figuur die je in de kunst van de hele Romantiek aantreft. Nu komt hij ons onwaarschijnlijk voor, zelfs belachelijk, met de kleine bergjes die uit de wolk aan zijn voeten steken en met absurde clichéhouding – één voet opgetild, als een jager op groot wild met zijn voet op de holle ribbenkast van een dood beest. Maar de uitkristallisering van een idee – dat op de top staan iets bewonderenswaardigs is, dat het iemand nobel maakt – heeft Friedrichs schilderij in de loop der jaren een enorme symbolische kracht uitgeoefend op het westerse zelfbeeld.' (Macfarlane, 2003: 173)

Het sublieme kon men niet uitsluitend in de natuur vinden maar ook in kunsten. Sommige kunstwerken kunnen een dergelijke intense ervaring in mensen oproepen. Door deze aandacht voor het sublieme landschap werd de aandacht voor de bergen aangewakkerd. De Alpen werden een populaire bestemming, niet noodzakelijkerwijs om te klimmen of andere sporten te beoefenen, maar om te midden van deze kolossale hopen gesteente iets te ervaren van dit sublieme. Het zien van hoge watervallen, het horen van lawines en voelen van stormachtige windvlagen konden een dergelijke ervaring te weeg brengen. Lester (2004: 90) stelt dat door de ervaring van sublieme emoties zich een pad kon vormen naar het ervaren van het goddelijke, voornamelijk in de ervaring van onmetelijkheid. Hierdoor kon een expansie van de ziel plaatsvinden. De tochten in de bergen konden op quasi religieuze wijze ervaren worden en gezien worden als pelgrimages die buiten de traditionele religieuze paden plaatsvonden.

Het volgende gedicht is een weergave van het romantische besef van de bergen getiteld *Manfred* van Byron:

“My spirit walked not with the souls of men . . .
My grief, my passions, and my powers, made me a stranger . . .
My joy was in the Wilderness”

(Byron geciteerd in Lester 2004: 90)

Dit gedicht is een weergave van de drijfveer van ‘de negentiende-eeuwse reiziger’ die de drang heeft om de gebaande paden te verlaten, die naar nieuwe manieren zocht om het sublieme te ervaren. Volgens Macfarlane (2003: 93) is de zucht naar angst, het zoeken naar risico’s, begonnen door toedoen van het sublieme. Om dergelijke emoties waar te nemen moest men namelijk op de rand van een afgrond balanceren waar men zich slechts één misstap van de dood bevond. Het groeiende enthousiasme voor waaghalzerij werd volgens Macfarlane aangewakkerd door de zoektocht naar de sublieme ervaringen. Ook was er een verheerlijking van het individu waar te nemen: “een top was een plek waar je je van anderen kon onderscheiden, waar je anders kon zijn” (Macfarlane, 2003: 175) In wezen kon je op de top, vooral als je deze als eerste beklom, bij uitstek uniek zijn.⁹

⁹ Persoonlijke noot: Er zit spanning tussen het romantisch waargenomen berglandschap, wat voor de meeste toeristen een soort zwelgen en meevoelen met de literatuur over de bergen is, en de realiteit van de bergen die soms afschrikwekkender is dan men zich vanaf een buitenstaandersperspectief kan voorstellen. Een extreem voorbeeld van een confrontatie ontstaat als men een lawine over zich heen krijgt. Was de duizelingwekkende zuiverheid (Auldjo, 1827) die men op de top had gezien wel echt de moeite waard om het leven voor te geven? (Macfarlane, 2003: 180)

1.6 Destructieve krachten: de lokroep van de bergen

De beklimmingen in de Alpen leverden niet alleen interessante wetenschappelijke data op, openden niet alleen nieuwe religieuze of sublieme ervaringen, dienden niet alleen om de begeerte naar hoogte en panorama te bevredigen, waren niet altijd een middel tot zelfverbetering of bron van succes, maakte de beklimmer niet slechts uniek, hadden zeker niet altijd een genezende of herstellende functie, maar waren vaak ook een *bron van dood en verderf*. De lokroep van de bergen heeft ook een zwarte keerzijde. Grote ‘schuldige’ aan deze ongelukken is voornamelijk de zwaartekracht maar ook zeker het klimaat. Als men niet uitgleed en honderden meters naar beneden viel, of als men niet meegesleurd werd door grote rotsblokken en lawines, dan had men altijd nog de mogelijkheid om dood te vriezen nadat men in problemen was gekomen door een onmiddellijke weersomslag. Doordat men steeds meer genezende en heilzame kwaliteiten aan een verblijf op hoogte toeschreef werden de bergen ook een steeds populairdere bestemming. De keerzijde van een verblijf in de bergen werd alleen onderschat.

Eén van de beroemdste tragedies in de Alpen is de val van lord Charles Hudson, lord Francis Douglas, Douglas Hadow, en de gids Michel Croz. Zij vielen in de afdaling van de eerste beklimming van de schijnbaar onbeklimbare Matterhorn (Venables, 2009: 30). De beroemde Edward Whymper, maar ook de gids Peter Taugwalder en zijn zoon, bleven in leven doordat het touw knapte dat maar net iets dikker was dan een waslijn en helemaal niet in staat bleek deze val te breken: “Een paar seconden lang zagen we onze ongelukkige metgezellen ruggelings omlaag glijden, ze spreidden hun armen in een poging om zich te redden. Nog ongedeerd verdwenen ze uit ons zicht, één voor één tuimelden ze van de ene rotswand naar de andere” (Whymper geciteerd in Venables, 2009: 31) Met deze val eindigde de Gouden Eeuw van het Alpinisme in 1865. Deze periode, die drieënveertig eerste beklimmingen had opgeleverd, was ruim tien jaar daarvoor op de Wetterhorn van start gegaan (Fleming, 2004: 301). Na de val kwam er verzet tegen de beklimmingen en startte men een discussie over de noodzaak van het alpinisme. In *The Times* kwam het tot de volgende kritische vragen: “Toegegeven, het is geweldig om te doen. Maar is het leven? Is het plicht? Is het gezond verstand? Mag het allemaal? Is het niet verkeerd?” (Geciteerd in Fleming, 2004: 301)

Ook complete dorpen werden in de eeuwen hiervoor van de aardbodem weggeveegd door lawines. Hierdoor ontstond ook het besef dat men er beter aan deed de bomen te laten staan op de hellingen van de bergen. De bomen die door de bewoners ook als brandstof of bouw materiaal gebruikt konden worden hadden namelijk voor de kap een functie in het bijeen houden van het puin, zand, rots op de hellingen en sneeuw boven de dorpen. Het grootse ongeluk in de Alpen dateert uit 1618

toen een grote lawine op het dorpje Pleurs neerkwam, 2430 mensen kwamen toen om het leven (Fleming, 2004: 99).

De lokroep van de bergen, hiermee bedoelen wij vooral de aantrekkingskracht van de bergen die mensen vanaf andere plekken in de wereld naar de bergen trokken, heeft veel slachtoffers tot gevolg gehad. Een goed voorbeeld van een bekende klimmer die zijn zucht naar de bergen op jonge leeftijd met de dood moest bekopen is George Mallory. Mallory, de klimmer die een hoofdrol speelde in de eerste expeditie naar de Mount Everest, leed misschien wel aan een soort *verslaving* van de bergen. Mallory was een indrukwekkende verschijning. Hij had volgens Lytton Strachey het 'lichaam van een atleet gebeeldhouwd door Praxiteles, het gezicht – ongelooflijk – met het mysterie van een Boticelli, het verfijnde en delicate van een Chinese prent, de jeugd en het zinnenprikkelende van een nauwelijks voor te stellen Engelse schooljongen' (Strachey geciteerd in Hulst, 2011). Na het in kaart brengen en de hoogtebepaling van de Mount Everest in 1865, toen nog Peak XV genoemd, kwam er ruim een halve eeuw geen enkele westerse mens in de buurt van deze top. Pas vlak na de eerste wereldoorlog kwam er de mogelijkheid om een Britse expeditie op touw te zetten naar de waarschijnlijk hoogste top ter wereld. Het was George Mallory die voornamelijk de behoefte voelde om op het dak van de wereld te komen staan. Na twee mislukte pogingen in de voorgaande jaren probeerde hij het in 1924 weer. Maar waarom moest Mallory weer naar de Mount Everest in zijn fatale poging in 1924? “Waarom gaat hij weer?” Vroeg zijn vrouw Ruth zich af. “Het heeft inmiddels allemaal iets wanhopigs en ze is zich ervan bewust dat er krachten in het spel zijn die ook buiten haar macht liggen, en buiten die van hem. Erger nog: ook Mallory heeft een slecht voorgevoel over de reis. [...] In de taxi op de heenweg zegt Mallory tegen Young dat hij denkt dat het dit jaar op de Everest meer een oorlog dan een avontuur zal worden en dat hij het er dit keer niet levend van denkt af te brengen.” (Macfarlane, 2003: 281)

Misschien moet Mallory's zucht naar de bergen ook worden begrepen in de nasleep van de eerste wereldoorlog. De veteranen die uit de loopgraven kwamen konden hun verhalen vrijwel alleen delen met hun medesoldaten, met de mensen thuis kon men niet praten of werken. Reizen en bergbeklimmen was een mogelijkheid om met lotgenoten op pad te zijn, om de zinnen even te verzetten. De tochten kwamen dus ook voort uit 'het verlangen om ergens anders dan thuis te zijn. Reizen werd een bron van irrationeel geluk, de viering van het simpele genoeg in leven te zijn.' (Davis geciteerd in Hulst, 2011) Toch werd Mallory naar de bergen getrokken en niet naar een willekeurige andere plek op de aarde. Een manier om woorden te geven aan deze zucht naar de bergen kan men vinden bij Joe Simpson. Deze hedendaagse schrijver en klimmer die vooral bekend is van het boek *Over de Rand* beschrijft de omgekeerde zwaartekracht van het naar de bergen

trekken, de lokroep van de leegte, de 'lonkende stilte van de hoogte'. De aantrekkingskracht die je steeds weer omhoog voert (Macfarlane, 2003: 184).

Macfarlane vertelt ook vanuit zijn eigen herinneringen uit zijn jeugd waarin hij verschillende boeken over bergbeklimmen las, bijvoorbeeld over de ervaringen van Maurice Herzog op de Annapurna. Hij las dit boek drie keer en komt tot de conclusie dat het mooiste mogelijke einde toch echt op een bergtop te vinden is: “Voor mij sprak het vanzelf dat Herzog een verstandige keuze had gedaan door naar de top te gaan, ondanks de prijs die hij ervoor moest betalen. Want wat waren, vonden wij alle twee, tenen en vingers nou, vergeleken met de glorie om op die paar vierkante meter sneeuw te hebben gestaan? Zelfs al had hij het leven erbij gelaten, dan was het nog de moeite waard geweest. Dit was de les die ik uit Herzogs boek trok: Het mooiste mogelijke einde was een einde op een bergtop – o Heer, behoed mij voor een dood in de dalen” (Macfarlane, 2003: 19) En als men zich niet kan vinden in de terminologie van de verslaving, dan kan men altijd nog een verklaring vinden in het thema ontsnapping. *Ontsnapping* is dus ook een thema in de bergsport. Byron probeerde zijn “ellendige zelf [te verliezen] in de luister, en de kracht, en de glorie rondom, boven, en onder mij” (geciteerd uit Fleming, 2004: 99).

1.7 Samenvattend

Wij hebben hier, met Macfarlane (2003), voornamelijk willen stellen dat de bergen, de bergen van onze verbeelding zijn. Datgene wat wij van de bergen 'maken' dient altijd in een sociale en historische context begrepen te worden. Op basis van sociologische bronnen is het voorgaande verhaal geconstrueerd over de opkomst van het alpinisme in de westerse samenleving. De fascinatie voor de bergen hebben wij in dit hoofdstuk beschreven aan de hand van twee belangrijke thema's: ten eerste de wetenschappelijke oorsprong van beklimmingen en ten tweede de invloed van de Romantiek.

Verscheidene indrukwekkende gebeurtenissen in het alpinisme, die verder droegen dan 'de klimwereld', zijn in het kader van deze schets nog niet genoemd. Voorbeelden hiervan zijn de oplossing van de laatste problemen in de Alpen, zoals de beklimming van de Eiger noordwand (1938) in een door Nazisme geïnspireerd klimtijdperk, de eerste beklimming van de Mount Everest in 1953 door sir Edmund Hillary en sherpa Tenzing Norgay, en de eerste beklimmingen boven 8000 meter zonder zuurstof van Reinhold Messner in de jaren zeventig. Over de hierboven genoemde gebeurtenissen kan vanzelfsprekend veel meer gezegd worden. Volledigheid is echter nooit het doel geweest van deze historische schets, daarvoor is het alpinisme in de laatste eeuwen te veelzijdig.

1.8 Vooruitblik

De psychologische bronnen, die de laatste halve eeuw toonaangevend zijn geweest in de discussie rondom 'extreme sporten', sporten waar alpinisme er één van is, zijn niet meegenomen in dit hoofdstuk. In het volgende hoofdstuk wordt hier aandacht aan besteed.

Sociologisch gezien worden 'extreme sporten' op dit moment meer geaccepteerd dan pakweg twintig jaar geleden en kunnen zelfs als hedendaagse 'hype' gezien worden. Dit zien we terug in de schets van het psychologische debat in het tweede hoofdstuk. Door de bekendheid van het grote publiek met de 'extreme sporten', verandert het beeld hiervan. De sociale context, waarin wetenschappelijke artikelen over 'extreme sporten' gepubliceerd worden, is hierdoor veranderd (Cowan 2006, 176). Recentelijk werden er commerciële expedities naar de Mount Everest met klimmers van een twijfelachtig statuut in documentaires weergegeven en uitgezonden op Discovery Channel (Landis 2006). Klimlegendes verschijnen in populaire films (Smithson 2005). Sociaal ongeaccepteerde vormen van sensatie-zoekgedrag kunnen zo veranderen van een ziektebeeld naar een sociaal geaccepteerde vorm van sensatie-zoekgedrag en vormen daarmee een extrovert persoonlijkheidskenmerk (Cronin 1992).

In het volgende hoofdstuk wordt een wetenschappelijk debat over de 'ziekelijkheid' dan wel 'zinnigheid' van 'extreme sporten' aan de hand van drie auteurs uit de psychologie geanalyseerd. Het tweede hoofdstuk wordt afgesloten met een schets van verschillende thema's die in deze literatuur naar voren komen.

Hoofdstuk 2: Extreme Sporten: Ziekelijk of Zinnig?

2.1 'the debate on risk taking behavior'

In dit hoofdstuk wordt een debat uit de psychologie rondom extreme sporten geanalyseerd. In de kern gaat het om de vraag waarom mensen dit soort activiteiten ondernemen. Het debat bevat verschillende onderzoeksperspectieven binnen de psychologie. Onderzoek uit de jaren '80 en '90 van de vorige eeuw hanteert kwantitatieve methoden en wordt ook wel het 'traditionele psychologische perspectief' genoemd en valt binnen de gezondheidspsychologie. Recent onderzoek is juist met kwalitatieve methoden uitgevoerd en richt zich tegen het hiervoor genoemde onderzoek. In het kader van deze scriptie hebben wij in dit hoofdstuk (2.5) ten doel gesteld een theoretisch kader te schetsen.

Als eerste zullen wij hier uiteenzetten wat er in de literatuur onder 'extreme sporten' verstaan wordt. Vanuit de kwantitatieve onderzoeken uit voornamelijk de jaren '80 en '90 (vergelijk Lester 2004, Willig 2008) van de vorige eeuw kan men stellen dat 'extreme sporten' (rotsklimmen of alpinisme vallen hier altijd onder) gelijkgesteld worden aan sporten waarbij veel risico genomen wordt. Risico zoeken en aangaan is nodig om de behoefte aan sensatie te vervullen; het is nodig om de behoefte aan verandering, prikkeling en nieuwe ervaringen van de deelnemer te bevredigen. Deze behoefte wordt als een persoonlijkheidskenmerk aangemerkt en wordt vooral waargenomen bij mannelijke adolescenten met een hoog testosteron gehalte. Heel gangbaar in dit type onderzoek is een vergelijking op basis van scores op Zuckerman's Sensation Seeking Scale (SSS). De gegevens worden verkregen uit een vergelijking van een experiment- en controlegroep. Zuckerman (2005) heeft voor de extreme sporten een speciale subcategorie in het leven geroepen:

“Sensation-seeking can also extend to the physical, involving unusual or extreme sports such as skydiving, hang gliding, scuba diving, auto racing, **rock climbing** and whitewater kayaking. An interest in participating in such sports describes one subcategory of sensation-seeking: thrill- and adventure-seeking.”

Extreme sporten worden hier als een soort sport gekarakteriseerd terwijl er in de kwalitatieve perspectieven ook aandacht wordt besteed aan de mogelijke consequenties van participatie in de sporten. Zo worden extreme sporten door Brymer (2005) gekarakteriseerd als “outdoorrecreatie waar de dood de meest waarschijnlijke uitkomst is van een slecht beheerde fout of ongeval” (Brymer, 2005: 3), en door Willig (2008) als “recreatieve lichamelijke activiteit, die een risico van ernstige lichamelijke letsel of zelfs de dood in zich draagt.” Dit zijn volgens Willig activiteiten zoals

bungee-jumping, sky-diving, skate- en snowboarden, surfen, deltavliegen, paragliding, bergbeklimmen, kajakken, raften en canyoning (2008: 961). Concluderend kan men stellen dat alpinisme, waarbij men ook regelmatig een stuk rots beklimt, in alle definities tot de ‘extreme sporten’ gerekend kan worden. Alpinisme willen wij hier definiëren als het op eigen kracht maken van tochten in de bergen; dit bevat vrijwel altijd rotsklimmen, maar ook ijsklimmen en het lopen en klimmen over gletsjers en sneeuwvelden.

Wat aanlokkelijk is aan de definities van Brymer en Willig is dat zij de sporten niet per categorie tot de ‘extreme sporten’ benoemen maar dat er in hun definities ruimte is voor differentiatie binnen de sporten. Zo is bijvoorbeeld rotsklimmen zeker niet altijd een ‘extreme sport’ en kan het soms het beste vergeleken worden met het beklimmen van een lastige trap. In dat geval zijn levensbedreigende risico’s ver te zoeken. Brymer is een ervaringsdeskundige die op basis van zijn ervaringen als kajaker dit essentiële onderscheid kan maken, in tegenstelling tot een buitenstaander zoals Zuckerman die een beperkter beeld heeft, mogelijk door impressies die weinig representatief zijn voor de gemiddelde beoefenaar van ‘extreme sporten’. In het artikel van Willig blijft het onduidelijk waarop zij haar definitie baseert.

In de volgende drie paragrafen van dit hoofdstuk zullen verschillende auteurs behandeld worden die allen vanuit een verschillend psychologisch perspectief onderzoek hebben gedaan naar ‘extreme sporten’: Christopher Cronin (1991) heeft een artikel gepubliceerd over de behoefte aan sensatie onder klimmers door middel van een kwantitatieve methode, Carla Willig publiceerde in 2008 een artikel waarbij ze extreme sporten vanuit een fenomenologisch perspectief benaderde en Eric Brymer (2010) schreef een artikel vanuit een hermeneutisch-fenomenologisch perspectief. De laatste twee auteurs hebben kwalitatieve interviews gebruikt als methode van onderzoek. Bij elke auteur zal ingegaan worden op de gebruikte bronnen, argumenten en veronderstellingen. Afsluitend positioneren wij ons ten behoeve van ons onderzoek in dit debat.

2.2 Christopher Cronin

Professor Cronin is een klinisch psycholoog die academische posities heeft bekleed in Europa (Universiteit van Maryland, München), Australië (Flinders University of South Australia) en de Verenigde Staten (Transsylvanië University en Saint Leo University).

De studie van Cronin hebben wij als exemplarische studie genomen voor de kwantitatieve benadering omdat deze kort en bondig de methode en resultaten weergeeft van een onderzoek naar de behoefte onder bergbeklimmers om sensatie te ervaren. Dit soort onderzoek is door Lester

(2004) goed samengevat:

“Psychological research relating to mountaineers has most often focused on the closely related personality traits of sensation seeking (Zuckerman, 1979, 1994) or thrill seeking (Farley, 1986) (examples include Breivik, 1996; **Cronin, 1991**; Freixanet, 1991; Freixanet, 1999; Robinson, 1985; Rossi & Cereatti, 1993; Zaleski, 1984) and usually succeeds mainly in finding that climbers have higher scores on a measure of sensation seeking than do various comparison groups.” (Lester, 2004: 88)

Dit citaat geeft kernachtig weer welke methoden gebruikelijk waren en wat er gevonden is binnen dit soort onderzoek. Hier worden geen verdere implicaties aan gegeven. In het onderzoek van Cronin worden geen vergelijkende bronnen genoemd, al wordt hier wel indirect naar verwezen. Het volgende citaat vat de bevindingen uit dit onderzoek kernachtig samen:

“Consistent with previous findings, the trait of sensation seeking plays a role in participation in the high risk sport of mountain climbing.” (Cronin 1990: 654)

De respondenten, zowel mannen als vrouwen, waren studenten van begin twintig en studeerden aan de universiteit waar Cronin ook werkzaam was, namelijk de ‘University of Maryland’ te München. De klimmers die gekozen werden voor het onderzoek waren gemiddeld al vier jaar als klimmers actief, hierdoor is participatie in de sporten volgens Cronin niet slechts als tijdelijk te kenmerken. Er wordt in het onderzoek gesuggereerd dat risicogedrag de sterke onderliggende behoefte is van *alle* klimmers. Hoewel zij uitsluitend twintigjarige studenten bestudeerden, die gemiddeld vier jaar klommen, generaliseert dit onderzoek de uitkomsten naar alle bergbeklimmers. Opvallend in de conclusie van het onderzoek is ook dat het zoeken naar sensatie ‘een rol’ speelt. Hoe groot deze rol is, of deze significant is of niet, wordt niet duidelijk. De definitie van sensatie zoekgedrag neemt Cronin logischerwijs over van Zuckerman omdat hij zijn onderzoeksinstrument gebruikt:

“Sensation seeking (SS) is a trait characterized by the need for varied, novel and complex sensations and experiences and the willingness to take physical and social risks for the sake of such experience” (Zuckerman geciteerd in Cronin, 1991).

Uit deze definitie van het persoonlijkheidskenmerk blijkt onder andere de veronderstelling van dit perspectief: Bergbeklimmen is voornamelijk een sport waarmee risico's gepaard gaan. Dit kan men echter genuanceerder stellen. Bergbeklimmen kan men op veel verschillende manieren doen; zoals al eerder gezegd varieert het van een vorm van zeer beschermd klauteren, dat eerder als een soort veredeld traplopen gekarakteriseerd moet worden, tot tochten naar de hoogste pieken van deze

aarde, waarbij men dan ook nog juist de moeilijkere routes kiest. Opmerkelijk is dat hoge risico's en bergbeklimmen in dit onderzoek aan elkaar gelijk gesteld worden.

Binnen het domein van de gezondheidspsychologie is het streven naar gezondheid de belangrijkste aanname. Als men de gezondheid niet als hoogst haalbaar doel neemt, dan past dit niet binnen de rationaliteit van dit perspectief. Ongezonde activiteiten worden begrepen als ziekelijk gedrag dat moet worden bestreden. Hieruit volgt dat 'extreme sporters' op het sportieve vlak geen autonome wezens blijken te zijn¹⁰. Als men namelijk niet in staat is een keuze te maken dan kan men zeggen dat men niet autonoom kan functioneren en dat men in het geval van participatie in 'extreme sporten', een gevaar voor zichzelf vormt. Het mensbeeld van dit perspectief willen wij betitelen als 'freudiaans'. Met een 'freudiaans' mensbeeld wordt een mensbeeld bedoeld waarbinnen irrationele en onbewuste drijfveren een grote rol spelen voor het handelen, de gedachten en gevoelens van de persoon (Oosterhuis, 2008: 205). Wat er zich in een mens afspeelt kan men zelf niet te weten komen, dit zit namelijk onder de oppervlakte van het onbewuste subject. Alleen de expert of psycholoog heeft door middel van de associatie van de cliënt toegang tot dit onbewuste subject.

Door met een dergelijk kwantitatief meetinstrument (Zuckerman's Sensation Seeking Scale (SSS)) vanaf een buitenstaanderspositie naar de klimmers te kijken heeft men hoogstwaarschijnlijk ook resultaten gevonden waarop men in eerste instantie gericht is geweest¹¹. Kritiek op de 'bril' van dit perspectief is misschien gratis. De vraag die hierbij wel opkomt, is of men vanuit dit perspectief het idee heeft dat men nu de lading en drijfveren van de gehele activiteit dekt, of dat men het idee had slechts deze ene behoefte in kaart brengen. Er valt in ieder geval op te merken dat er binnen de gezondheidspsychologie de focus dermate op de behoefte naar sensatie ligt, waardoor men andere mogelijke drijfveren uit het oog heeft verloren. In reactie op dit perspectief verwoorden de volgende auteurs een andere kijk op extreme sporten.

¹⁰ Hiervoor verwijzen wij naar het citaat van Willig (2008) op de volgende pagina. Ook andere onderzoekers naar risicogedrag (Zuckerman, Yates) vormen een beeld van een zeer beperkte autonomie van het individu. Deze auteurs vormen de intellectuele context (Cowan 2006: 172) waarin de ideeën van Cronin stonden. Zo stelt Yates (1992) dat mensen op het vlak van gezondheidsrisico's beter door inconsistentie dan consistentie kunnen worden gekarakteriseerd, dat mensen eigenlijk geen goed beeld hebben van wat voor hen gevaarlijk is en dat men de eigen gevoeligheid voor gezondheidsrisico's in ieder geval systematisch onderschat (Yates, 1992: 250)

¹¹ Dit valt natuurlijk ook op te merken bij de kwalitatieve methoden die later besproken worden, waarbij men een soort thema vindt dat mijns inziens ook te verwachten is. Hiermee willen wij zeggen: met kwalitatieve methoden is het waarschijnlijker dat men zingevende aspecten vindt dan met kwantitatieve methoden.

2.3 Carla Willig

Professor Carla Willig is onderzoekscoördinator psychologie en geeft lezingen aan de City University te Londen. Ze heeft onderzoek gedaan naar verschillende risicovolle praktijken. Willig's publicaties betreffen de relatie tussen discours en risicovolle praktijken. Recentelijk is Willig betekenissen en motivaties gaan verkennen rondom risicovolle praktijken vanuit een fenomenologisch perspectief. In 2008 heeft zij een artikel geschreven waarin de ervaring van deelnemen aan 'extreme sporten' fenomenologisch wordt onderzocht. Dit artikel heeft de volgende titel: *A phenomenological investigation of the experience of taking part in 'Extreme sports'*.

Dit artikel reageert in eerste instantie op de manier waarop 'extreme sporten' in de gezondheidspsychologie worden benaderd. Willig geeft aan ongerust te zijn over de richting van 'het debat' over praktijken waarin risico's genomen worden. Volgens haar beginnen gezondheidspsychologen vanuit de aanname dat gezondheidsrisico's vermeden dienen te worden en dat 'extreme sporters' een probleem vormen dat opgelost dient te worden. Deze risicovolle praktijken worden begrepen als manifestaties van onderliggende problemen of pathologieën die in het individu liggen. Het volgende citaat deconstrueert de aanname van het streven naar gezondheid binnen de gezondheidspsychologie:

“Theories of health behavior are based upon the premise that health is a universally shared goal and that people's actions are conducted in the pursuit of health and longevity. Healthful behaviors are assumed to be the rational choice. As a result, behavioral choices that are not informed by the pursuit of health are easily seen as aberrations to be accounted for and as problems to be solved.[...]It seems, then, that behavioral choices that do not prioritize health and safety constitute a challenge to psychologists, and one way of meeting this challenge has been to re-conceptualize such choices as the product of psychopathology or false beliefs, and thus not really choices at all.” (Willig, 2008: 691)

Willig bepleit in dit artikel de erkenning van verschillende rationaliteiten naast elkaar. Dit zou volgens haar kunnen door de erkenning van de betekenissen en waarden die worden toegekend door de respondenten uit haar onderzoek. Zij baseert haar onderzoeksresultaten op kwalitatieve interviews met acht sporters. Willig neemt in dit debat een gematigde positie in. Gematigd in de zin dat ze zich zowel verhoudt tot de kwantitatieve benadering van 'extreme sporten', die de behoefte aan sensatie centraal zet, als dat ze een opening creëert naar mogelijke andere factoren en betekenissen die ontstaan vanuit haar fenomenologische benadering:

“It could be argued that the desire to encounter new and stimulating experiences (i.e.

sensation-seeking) is a necessary pre-condition for the initiation of extreme sport involvement. Within this context, it is striking that the size of the correlations between sensation-seeking measures and chosen leisure activities (including dangerous sports) across a range of studies are modest, controlling only around 10 per cent of the variance in behavior. This means that other factors must contribute to the decision to practice extreme sports and that sensation-seeking as a personality trait constitutes only a modest influence.” (Willig, 2008: 692)

Belangrijk in dit citaat is het feit dat ze waarde geeft aan deze behoefte naar sensatie. Klaarblijkelijk is deze behoefte van invloed op de participatie in ‘extreme sporten’. De nuancering van Willig zorgt er echter voor dat deze invloed beter op waarde geschat kan worden.

Zoals gezegd worden er nu wegen geopend voor andere invloeden die van belang zijn voor de keuze van de activiteit. Thema’s die onder andere naar voren komen vanuit het fenomenologische perspectief van Willig komen aan het einde van dit hoofdstuk aan bod.

Eén van de belangrijkste argumenten in het betoog van Willig is dat sensatie-zoekgedrag een factor is die (een beperkte) invloed heeft op de mogelijke initiatie in extreme sporten. Participatie in ‘extreme sporten’ door veteranen geeft geen aanleiding tot het veronderstellen van dezelfde conclusie. Dit betekent dat vooral bij de veteranen in de 'extreme sporten' andere drijfveren een rol spelen dan bij beginnende ‘extreme sporters’. Met deze conclusie nuanceert Willig het beeld dat voortkomt uit de gezondheidspsychologie.

Het mensbeeld dat dit perspectief veronderstelt gaat uit van het autonome subject¹² dat in redelijke mate toegang heeft tot zichzelf. Ondanks dat men deels bepaald wordt door verschillende factoren, zoals voor sommigen een behoefte aan sensatie (Willig, 2008: 692), kent het individu zichzelf en weet het grotendeels sturing te geven aan zichzelf. Dit fenomenologische perspectief, waarbij men door middel van kwalitatieve diepte-interviews data verzamelt, veronderstelt ook dat de persoon in taal kan uitdrukken wat er in hem of haar leeft en dat dit als zodanig begrepen wordt door de interviewer¹³. Willig is een breed georiënteerde wetenschapster en neemt in haar onderzoek

¹² Het thema ‘autonomie’ dat hier als ‘grand narrative’ (Davies 2003: 127) geponereerd wordt, waar tegenover deze auteurs zich onder andere verhouden, is een thema dat niet letterlijk in de teksten gevonden is. Dit thema is geconstrueerd op basis van verschillende citaten (Willig, 2008: 691) en de achterliggende perspectieven van waaruit de auteurs het onderzoek hebben uitgevoerd. Wij gaan ervan uit dat op dit vlak meer nuance mogelijk is op basis van verder onderzoek. Toch staan wij achter de grote lijn die geschetst is, wat betreft het thema ‘autonomie’, omdat dit thema in dit debat een grote rol speelt.

¹³ Hiertegenover staat bijvoorbeeld het perspectief dat Timothy D. Wilson (2002) verwoordt in *Strangers to Ourselves*. Hij stelt dat we gestuurd worden door drijfveren die we niet kennen en dat het vaak niet klopt wat we over onze drijfveren vertellen aan onszelf en aan anderen.

verschillende soorten onderzoeksresultaten en methoden op. Door zowel resultaten van kwantitatieve als kwalitatieve onderzoeken in haar conclusies op te nemen creëert ze een genuanceerd beeld van de mogelijke drijfveren om te participeren in 'extreme sporten'. De volgende auteur is iets minder genuanceerd, positioneert zich meer rechtlijnig tegenover het traditionele theoretische perspectief, maar neemt grof geschetst een zelfde positieve houding ten opzichte van extreme sporten aan.

2.4 Eric Brymer

Eric Brymer is een Australische wetenschapper die gepromoveerd is als psycholoog op het vlak van 'extreme sporten'. Brymer is actief als kajaker, trainer en adviseur binnen buitensportbedrijven en heeft een achtergrond in de bedrijfswetenschappen. In het eerste decennium van deze eeuw heeft Brymer ten minste tien artikelen gepubliceerd in zeer verschillende tijdschriften. Hij heeft zowel gepubliceerd in vaktijdschriften, bijvoorbeeld het *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, als in gerenommeerde tijdschriften zoals het *Journal of Humanistic Psychology*. Brymer heeft een hermeneutisch-fenomenologische inslag gekozen in zijn onderzoek. Vrijwel alle publicaties van hem zijn gebaseerd op één onderzoek waarin hij vijftien verschillende 'extreme sporters', zowel mannen als vrouwen in de leeftijd van dertig tot zeventig jaar uit verschillende delen van de wereld, door middel van kwalitatieve interviews heeft onderzocht. Brymer zet zich in zijn onderzoek sterk af tegen een perspectief dat hij traditioneel en theoretisch noemt:

“The traditional theoretical perspective on extreme sports participation relates the experience to risk taking and views involvement as based on pathological self-deception or an unhealthy search for thrills, danger, uncontrollability, and uncertainty.” (Brymer, 2010: 17)

Het beeld waar Brymer zich tegen afzet is dat participeren in 'extreme sporten' ziekelijk is. Interessant om op te merken is dat Brymer naar de positie van Willig toe groeit. In de loop van de jaren gaat Brymer zich namelijk genuanceerder opstellen. Terwijl Brymer in zijn eerdere artikelen nog stelt dat het nemen van risico niet de ervaring is van de extreme sporter, nuanceert hij dit standpunt in een artikel dat iets later gepubliceerd is.

“However, while for some the initial motive to participate might be about the risk, thrills, glamour and excitement of these activities, there is evidence that suggests that motives change with continued participation (Celsi et al., 1993).” (Brymer, 2010: 4)

Hierbij valt op te merken dat Brymer dit standpunt baseert op een onderzoek uit 1993 dat in 2008 ook door Willig is aangehaald. Mogelijk had de eerdere opstelling van Brymer te maken met het feit dat hij zelf ook als 'extreem sporter' te boek staat. Hij heeft zich wellicht willen afzetten tegen het reductionisme van het perspectief dat hij traditioneel theoretisch noemt. Het feit dat Brymer dit perspectief traditioneel en theoretisch noemt, geeft de toon weer in het debat. Brymer onderbouwt helaas niet waarom hij dit perspectief zo bestempelt. Het eerdere onderscheid tussen Brymer en Willig lijkt tot stand te zijn gekomen doordat Willig van een grotere afstand naar de 'extreme sporten' keek. Naar ons weten is Willig namelijk geen 'extreem sporter'. In het volgende citaat zet Brymer zijn eigen onderzoeksresultaten scherp af tegen die uit het traditionele theoretische perspectief:

“The traditional theoretical perspective on extreme sports participation relates the experience to risk taking and views involvement as based on pathological self-deception or an unhealthy search for thrills, danger, uncontrollability, and uncertainty. Conversely, participants in this study describe an experience that is different to the traditional risk-taking focus. According to participants in this study, extreme sports are not about the search for risk or the need to take risks. That is, risk taking is not the experience. After all, just because an extreme sport participant does not back away from the possibility of undesirable outcomes it does not mean that they are chasing risks.” (Brymer, 2010: 17)

Doordat hij hier in de laatste zin de argumentatie omdraait komen er andere mogelijke interpretaties in beeld. Een ander argument in het verhaal van Brymer is dat het vermeende risico van de activiteiten statistisch gezien helemaal niet zo groot is als vaak verondersteld wordt. Deelnemers in 'extreme sporten' (hier worden base-jumpers en klimmers genoemd) hebben bijvoorbeeld minder dodelijke ongelukken dan sociaal geaccepteerde bezigheden zoals motorrijden (Brymer, 2010: 7). Daarnaast zijn deelnemers zich er ook bewust van wat er mis kan gaan. Zij weten dat fouten mogelijk of zelfs waarschijnlijk de dood tot gevolg hebben en proberen deze te vermijden door te leren over de sport, over omgevingsfactoren en de eigen vermogens. Kortom, 'extreme sporten' zijn volgens Brymer geen 'Russische roulette'.

De argumenten van Brymer zijn voornamelijk gebaseerd op zijn eigen onderzoek. Ten eerste concludeert Brymer dat het vanuit het oogpunt van de 'extreme sporters' niet om de risico's gaat; dat is namelijk niet de ervaring. 'Extreme sporters' zijn er ook niet op uit om in oncontroleerbare situaties te belanden maar willen de controle behouden, juist in de extreme situaties.

In de vier hier aangehaalde artikelen van Eric Brymer wordt een aantal thema's aangestipt die

‘extreme sporten’ in een ander daglicht zetten. De thema’s die voortkomen uit de kwalitatieve interviews laten positieve waarden zien die samenhangen met participatie in ‘extreme sporten’:

1. Het ontwikkelen van een intieme relatie met de natuur door beoefening van extreme sporten.
2. Dansen met de natuur; ritme en harmonie in participatie bij extreme sporten.
3. Positieve transformaties in moed en nederigheid.
4. Extreme sporten als ecotoerisme.

De veronderstelling die ten grondslag ligt aan dit perspectief is voornamelijk een mensbeeld dat uitgaat van een zeer autonoom subject dat toegang heeft tot zichzelf (zie ook vorige voetnoot). Het individu kent zichzelf en weet sturing te geven aan zichzelf. Dit hermeneutisch-fenomenologische onderzoek, waarbij men door middel van kwalitatieve diepte-interviews data verzamelt, veronderstelt ook dat de persoon in taal kan uitdrukken wat er in hem/haar leeft en dat dit als zodanig begrepen wordt door de interviewer. Brymer is minder genuanceerd dan Willig als hij stelt dat risico nemen niet de ervaring is. Door zich op deze manier recht tegenover het kwantitatieve perspectief op te stellen wijst hij dit perspectief in eerste instantie af.

2.5 Thematiek

Opvallend in het debat is het discours waar zowel Willig als Brymer zich van bedienen. Terwijl Brymer zich richt tegen het traditioneel theoretische perspectief, richt Willig haar pijlen op de gezondheidspsychologie. Beiden verwoorden een vergelijkbare verontwaardiging ten opzichte van het kwantitatieve perspectief. Brymer valt dit perspectief in scherpe verwoordingen aan vanaf een externe en voornamelijk kwalitatieve positie. Naar onze mening staat het benoemen van een perspectief als traditioneel en theoretisch gelijk aan het afwijzen van het perspectief als zijnde te eenzijdig. Deze houding lijkt ons onvruchtbaar omdat men niet kan volhouden dat sensatiezoekgedrag geen enkele rol speelt in 'extreme sporten'. Zoals wij hebben laten zien, nuanceert Brymer zich later ook.

Willig kiest voor een meer genuanceerde benadering en devalueert het gezondheidspsychologische perspectief met interne argumenten. In het debat neemt Willig hiermee een sterkere positie in. Beide auteurs openen met hun onderzoek de mogelijkheid voor een raamwerk van thema’s die voortkomen uit een aantal kwalitatieve interviews. Dit zijn thema’s die aangeven dat sommige vormen van ‘extreme sporten’ als zinvol bestempeld kunnen worden. Ook James Lester (2004), een

gepensioneerde psycholoog uit de Verenigde Staten, filtert een aantal interessante terugkerende thema's uit de laatste 150 jaar aan literatuur over bergsport. De thema's van deze drie auteurs zijn door ons in de volgende zes categorieën ondergebracht:

- **Autonomie en succes**

Deze categorie bevat thema's waarin vooral de bevestiging van het 'ik' centraal staat. Het beklimmen van bergtoppen kan een positieve invloed hebben op het zelfbeeld en zorgt voor energie waar klimmers vaak nog maanden op kunnen teren. Ton Biesemaat schrijft in zijn autobiografische werk *Brandend ijs* (2000: p. 17) dat hij als jongen van twaalf jaar het hele jaar teerde 'op de schamele twee vakantieweken in de bergen.' Als de toppen of doelen van een tocht niet behaald worden, is het afhankelijk van de klimmer hoe hij hiermee omgaat. Sommige klimmers interpreteren de ervaring alsnog als een positieve en leerzame ervaring die past bij het alpiene klimmen terwijl anderen het eerder als een mislukking van de tocht zien, een persoonlijk falen.

- **Genieten**

Grootse uitzichten, mooie natuur, maar ook fysieke inspanning kunnen de meeste alpinisten laten genieten op een manier die onovertroffen is. In het kader van alpinisme is een term als 'piek ervaring' op maat gesneden. De ontspanning die men bijvoorbeeld ten deel valt na een tocht vol van ontberingen is vaak vanwege het sterke contrast zeer lang navoelbaar.

- **Innerlijke ontwikkeling**

De tochten door de bergen zijn hout op het vuur van de innerlijke ontwikkeling. Op zeer verschillende wijzen kan men tijdens een tocht iets te weten komen over zichzelf. Een belangrijke conditie hiervoor is dat men in alpien terrein veelal op zichzelf aangewezen is en men vaak zelf de cruciale inschattingen en beslissingen moet maken. De processen die te weeg worden gebracht op de tochten dragen vaak verder dan de klimervaringen zelf.

- **De relatie met de natuur**

Doordat men zich tijdens de tochten constant in een natuurlijke omgeving begeeft gaat men zich hier bijna vanzelfsprekend toe verhouden. De kwaliteit van de relatie met de natuur wordt veelal vergroot. 'Overleven' in alpien terrein vereist dat men inschattingen weet te maken van de elementen waar men onderhevig aan is. Door nauwkeurig te leren luisteren, dit vereist training en scholing, verandert de relatie met de natuur.

- **Transcendentie**

De éérentwintigste eeuw is een tijdperk dat gekenmerkt wordt door een grote mate van beheersing van de natuur. De mens beschikt over de technieken om de natuur naar onze hand te zetten. Alpiene tochten kunnen ons kennis laten maken met een andere dimensie van de werkelijkheid en laten ons onder andere de kracht van de ons omringende natuur en werkelijkheid voelen. In de bergen kan men ervaren dat men ook maar een nietig deel is van een zeer groot geheel van beweging en dynamiek. De enorme rotsen die tot ver in de lucht reiken zijn hier de stille getuigen van, de lawines zijn hier de 'luidruchtige vleugels' van.

- **Dwangmatig alpinisme**

Bepaalde patronen die het individu eerder schaden dan baten kunnen in alpiene situaties sterk naar voren komen. Alpinisten balanceren regelmatig op de grenzen van hun kunnen. Voorbeelden hiervan zijn dwangmatigheid, verslaving en een overmatige behoefte aan controle. Wel vaker ligt een ziektebeeld en een sterke karaktertrek bij de meest succesvolle personen uit de geschiedenis dicht bij elkaar (Dabrowski, 1972). Men kan zich afvragen of er bij zeven pogingen om een zelfde berg te beklimmen sprake is van een dwangmatige obsessie of dat men juist moet spreken van een zeer vastberaden persoonlijkheid. De succesvolste klimmer uit de Gouden Eeuw van het alpinisme, Edward Whymper, had in de jaren voorafgaand aan 1865 zeven pogingen nodig om als eerste de 'onbeklimbare' Matterhorn te beklimmen. In de afdaling sloeg alleen het noodlot toe. Vier teamgenoten vielen na een touwbreuk hun dood tegemoet.

In de figuur op de volgende pagina is het theoretisch kader te zien gebaseerd op thema's uit de literatuur. Het kader laat categorieën zien die in dit vergelijkende onderzoek naar voren zijn gekomen. In hoofdstuk 4 worden deze thema's geconfronteerd met de data uit de kwalitatieve interviews die in het kader van dit onderzoek zijn uitgevoerd.

Theoretisch kader

Autonomie en succes	Genieten	Innerlijke ontwikkeling	Relatie tot / met de natuur	Transcendentie	Dwangmatig alpinisme
Flow (Willig)	A sense of power, Energy and Vitality (Lester)	Positive transformation of Self (Brymer)	Developing an intimate relationship with nature (Brymer)	Unity and increased wholeness (Lester)	Compulsion (Willig)
Courage (Brymer)	Pleasure (Willig)	Conquest of Self (Lester)	Interconnectedness and reciprocity to nature (Brymer)	Escape from self, merely being is freedom (Lester)	Controlling (Brymer)
Mastery & Skill (Willig)	Adrenaline & feeling high (Willig)	Contact with a better Self (Lester)	Being part of a more powerful natural world (Brymer)	Being in the present (Willig)	Addiction (Willig)
A sense of Freedom (Lester)	Feeling Alive (Willig)	To be close to death can be a life changing experience (Brymer)	Adaptation to environment: f.e. rock or river (Brymer)	Humility, acknowledge limitations (Brymer)	Suffering (Willig)
Assertion of Self (Lester)	Relaxation and Clarity (Brymer)	Timidity, Humbleness, Fragility, Humility (Brymer)	Unity with World (Willig)	Unity with World (Willig)	Escape from self (Lester)
Challenge and suffering (Willig)	Enjoying life (Brymer)	Therapeutic Experience (Willig)	Feeling: 'the world has a place for me' (Lester)	True flow managing existence tensions (Willig)	
Display yourself to other people (Willig)	Provides energy and motivation for life (Willig)	Ground oneself (Willig)		Forgetting the self (Brymer)	
Control (Brymer)	A sense of Freedom (Lester)	Get rid of negative energy (Willig)			
A sense of power, Energy and Vitality (Lester)	Feeling: 'the world has a place for me' (Lester)	Increased level of self-esteem and confidence (Willig)			
	Flow (Willig)	True flow, managing existence tensions (Willig)			
		Overcoming fear (Lester)			
		Feeling: 'the world has a place for me' (Lester)			

2.6 Samenvattend en concluderend

In dit hoofdstuk werd een debat uit de psychologie rondom extreme sporten geanalyseerd. In de kern van het debat ging het om de vraag: Waarom ondernemen mensen ‘extreme sporten’?

Het debat bevatte verschillende onderzoeksperspectieven binnen de psychologie. De publicaties van de auteurs Cronin (1991), Brymer (2008, 2009, 2010) en Willig (2008) zijn hier nader bestudeerd. De historische vraagstelling richtte zich op de verschillende psychologische hoofdvisies die in de laatste decennia verwoord zijn.

In dit debat plaatsen wij ons in de buurt van Carla Willig (2008). In de lijn van het betoog van Willig gaan wij ervan uit dat de drijfveren om deel te gaan nemen aan extreme sporten correleren met de karaktereigenschap van sensatie zoeken, vooral bij mannen tussen zestien en vierentwintig jaar (Zuckerman 2005). Dit komt grotendeels voort uit het feit dat adolescenten in deze leeftijdscategorie voor het eerst aan deze sporten gaan deelnemen, maar heeft ook te maken met een hoger gehalte aan testosteron in die periode (Zuckerman, 2005). Echter, hiermee is zeker niet alles gezegd! Er zijn zeer veel andere zinnige drijfveren om deel te nemen aan ‘extreme sporten’. Deze drijfveren worden vaker waargenomen bij veteranen in de sport. De thema's die zowel Brymer, Lester als Willig als resultaten presenteren worden in hoofdstuk vier geconfronteerd met de gegevens uit dit verkennende kwalitatieve onderzoek dat in het kader van deze scriptie is uitgevoerd. De thema's van Lester (2004) zijn een aanvulling op de in het debat besproken thema's van Brymer en Willig, met een sterke focus op de ontwikkeling en bevestiging van het ‘Zelf’.

Allereerst worden er in het volgende hoofdstuk de resultaten gepresenteerd die door middel van dit onderzoek met de Zelfkonfrontatiemethode(ZKM) gevonden zijn.

Hoofdstuk 3: Op zoek naar de flow- en eenheidservaring als alpinist

3.1 Inleiding

Voor deze scriptie is er gekozen voor een verkennend kwalitatief onderzoek met vijf respondenten die door middel van de Zelfkonfrontatiemethode (ZKM) zijn geïnterviewd. De methode wordt kort toegelicht na deze inleiding. Er is één centraal thema uit dit ZKM-onderzoek naar voren gekomen: **De ‘flow- en eenheidservaring’**. Deze ervaring wordt beschreven in paragraaf 3.3. Hierna komen de verschillende thema’s per respondent aan bod in 3.4.

3.2 Methode van Onderzoek

ZKM heeft een toegevoegde waarde ten opzichte van andere methodieken. Door de combinatie van kwalitatieve en kwantitatieve methoden levert het onderzoeksproces meer verdieping. Door ZKM is het mogelijk om de onderliggende gevoelslaag van de ervaringen te onderzoeken en te vergelijken. ZKM gaat uit van de waarderingstheorie van Hermans en Hermans – Jansen (1995), waarin de grondmotieven **‘Zelfgerichtheid’**, dat wil zeggen zelfverbetering, zelfbescherming, zelfbehoud en zelfvergroting, en **‘Andergerichtheid’**, waarin de behoefte naar contact en eenheid met iets of iemand anders, een centrale rol vervullen. Door te analyseren op deze grondmotieven worden de ervaringen gestructureerd en vergeleken. Door deze methode toe te passen kan men erachter komen op welke wijze deze motieven een rol spelen in het alpinisme. Het wordt hierdoor ook duidelijk of positief geformuleerde belevingen ook echt als positief ervaren worden, of juist als negatief, en vice versa. ZKM is een benadering die niet eerder gekozen is in onderzoek naar alpinisten. ZKM is eerder wel ingezet in onderzoek naar educatie-humanistici (Bakker, 2004), naar verhalen in organisaties (Wijsbeek, 2003), naar humanistisch levensbeschouwelijke opvoeding (Bakker, 2004) en naar motivatie van studenten voor de opleiding ‘Maatschappelijk werk en Dienstverlening’ (Simonsz, 2010).

De respondenten zijn gekozen op basis van verschillende factoren: ervaring, leeftijd, sekse, beschikbaarheid en motivatie. Telkens is er gevraagd of de respondenten de tijdsinvestering konden opbrengen en is er aangegeven dat men reflectief diende om te gaan met de alpiene ervaringen¹⁴. Voor een goede samenwerking tussen respondent en onderzoeker was dit van belang omdat beiden het contact met elkaar moeten aangaan, bereid moeten zijn om samen te werken en een gedeelde verantwoordelijkheid nemen voor het gesprek (Hermans en Hermans – Jansen, 1995). Voor dit

¹⁴ Zie bijlage twee

verkennende onderzoek is een zo groot mogelijke verscheidenheid nagestreefd onder de respondenten.

De onderzoekscyclus van ZKM is opgedeeld in drie fases: een startinterview met daarin de formulering van een aantal beschrijvingen van belevingen (3-4 uur), de koppeling van de gekozen gevoelens aan deze beschrijvingen en een nagesprek (1,5 uur) en als laatste het afrondende gesprek waarin de onderzoeksresultaten werden voorgelegd en verdieping kan plaatsvinden (1 uur).¹⁵

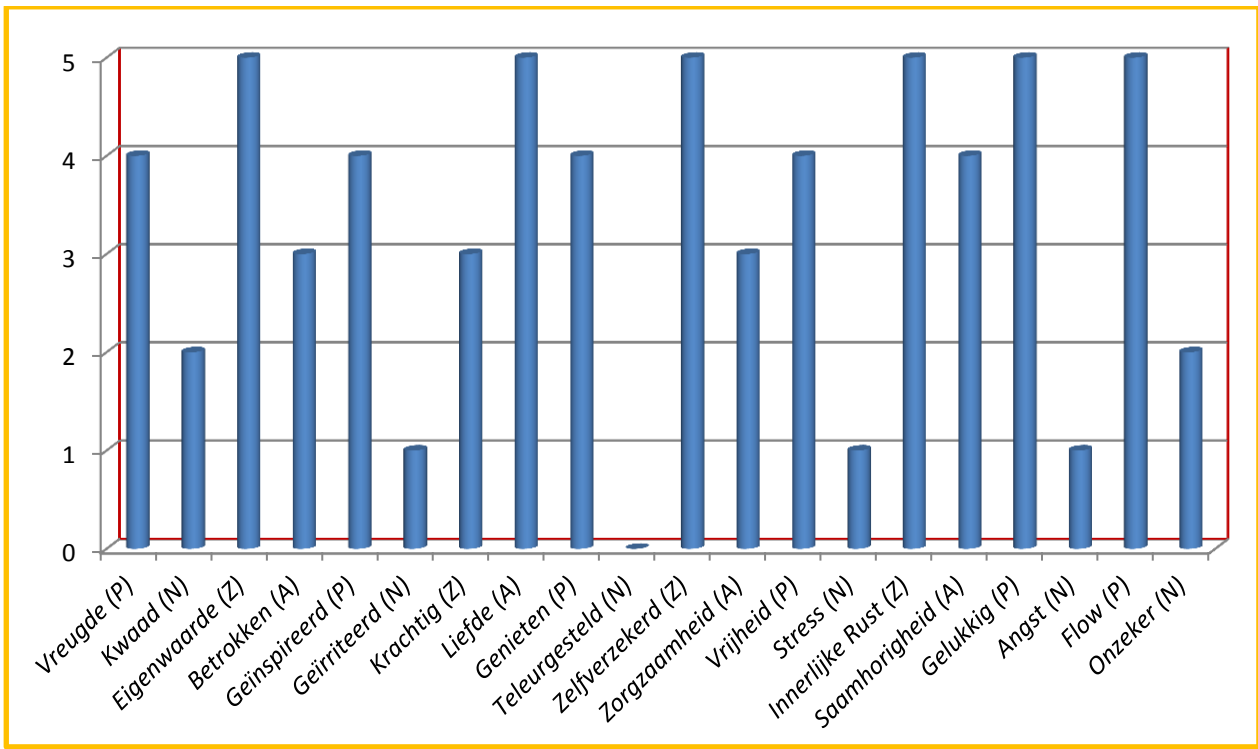
Naar aanleiding van de verschillende verhalen van de respondent is er door de onderzoeker een samenvatting gegeven van de inhoud. De inhoud is hierna in samenwerking tussen de respondent en onderzoeker in kernachtige statements omgezet die voor de respondent bijzondere betekenis dragen. Dit zijn beschrijvingen van belevingen en worden in het ZKM-jargon waardegebieden (**wg's**) genoemd. In een **wg** is een voorval beschreven waarmee een sfeer van bepaalde gevoelens samenhangt. Op het moment dat de respondent deze korte zinnen terugleest, is hij in staat om naar deze ervaring op gevoelsniveau terug te keren. Tijdens de tweede bijeenkomst hebben wij de respondenten gevraagd om op het ZKM-computerprogramma aan te geven in hoeverre de verschillende gekozen gevoelens naar voren komen in die ervaring. Per ervaring ontstaat er dan een *gevoelsprofiel* (figuur 1), waarin het ene gevoel veel en het andere gevoel weinig aanwezig is, en die daarna onderling met elkaar vergeleken kunnen worden. Deze vergelijking hebben wij gemaakt aan de hand van de analysegegevens die uit het ZKM-programma komen rollen.

Sommige **wg's** lijken qua gevoelsprofiel veel op elkaar en andere contrasteren juist. Sommige **wg's** staan in groepjes relatief dicht bij elkaar; dit betekent dat er een hoge correlatie is tussen de gevoelsprofielen. Deze groepjes, die we in ZKM-jargon ook wel *clusters* noemen, vertegenwoordigen een bepaald soort ervaring. Door de respondent te vragen naar de overeenkomstige kenmerken van deze clusters kunnen we overkoepelende thema's gaan ontdekken. Deze overkoepelende thema's zien wij als belangrijke resultaten van dit onderzoek. De overkoepelende thema's van de individuele respondenten zijn onderling vergeleken. Als eerste volgt nu de presentatie van de belangrijkste onderzoeksresultaten van het onderzoek met ZKM.¹⁶ Naast het gebruik van deze methode zijn de interviews ook getranscribeerd en inhoudelijk geanalyseerd

¹⁵ Aan het begin van het startinterview is er na een introductie in de methode, weliswaar in verschillende delen, de volgende vraag gesteld: 'Kan je het verhaal vertellen over de voorbereiding, over verschillende alpiene ervaringen en de periode na afloop van de tocht?' Er is gekozen voor slechts één vraag, die de ervaring opdeelt in drie fasen, omdat hiermee een radicale openheid werd nagestreefd. Dit is een openheid die past bij narratief verkennend onderzoek (Wengraf, 2001: 112) en bij uitstek helpt het unieke (levens)verhaal van de respondent in beeld te brengen. Voor een uitgebreidere uitleg verwijzen wij naar het kopje '*interne validiteit*' in het hoofdstuk methodologie in de bijlage.

¹⁶ De drie paragrafen die in dit hoofdstuk zijn opgenomen zijn voor een breder publiek geschreven. De paragrafen uit dit ZKM hoofdstuk die eerder bedoeld zijn voor lezers met een achtergrond in de gebruikte methode zijn in bijlage 3 opgenomen. In bijlage 3.1 wordt in het bijzonder ingegaan op de gebruikte gevoelens, in bijlage 3.2 presenteren we een casestudy en in bijlage 3.3 gaan we in op het onderzoeksproces.

met het computerprogramma Atlas.ti. De resultaten van deze laatste analyse worden in hoofdstuk 4 gepresenteerd.



Figuur 1: voorbeeld van een gevoelsprofiel (0=geen, 1=weinig, 2=nogal, 3=tamelijk veel, 4=veel, 5=heel veel)

3.3 Het dominerende cluster: de flow- en eenheidservaring

In deze paragraaf laten wij zien wat de flow- en eenheidservaring is waar de alpinist, zoals hij in onze respondenten naar voren is gekomen, naar op zoek is. Het opvallende resultaat uit dit deel van het onderzoek is één hoog correlerende groep wg's bij vrijwel alle respondenten, die zowel op het zelf en de ander gericht zijn, en een positieve connotatie dragen (ZA+: *Zelf, Ander, Positief*). Deze groep noemen wij dominerend omdat ruim twee derde van de beschrijvingen van de respondenten in deze groep vallen. Interessant om op te merken is dat deze beschreven belevingen ook hoog correleren met hoe alle respondenten zich idealiter zouden voelen. Dit betekent simpelweg dat de respondenten zich in veel van de beschreven gevallen op hun best voelen en dit vormt daarmee een belangrijke motivatie om tot die alpiene ervaring te komen.¹⁷

De groep beschrijvingen van belevingen kan in het kader van dit onderzoek getypeerd worden als een flow- of eenheidservaring. Hermans(1995) typeert dit soort ervaringen met de termen 'kracht en eenheid'. Bij de alpinisten zien we echter dat 'kracht' als term vrijwel niet gebruikt wordt. 'Flow' sluit beter aan bij de alpiene ervaring en wordt regelmatig zelf door de respondenten in de mond genomen. De kenmerken van deze flow- en eenheidservaring zoals deze uit dit onderzoek naar voren zijn gekomen, zijn de volgende punten:

- Ten eerste is het voor de alpinist van belang dat men op een plek is waar de bakker niet om de hoek is. Dit is een afgelegen plek in een ruig landschap. Dit is een plek waar de alpinist zich thuis voelt. Daarbij hoort dat je vrijwel alle luxe schrapt en in een situatie komt die men kan typeren als '*back to basic*'. Hier kan je afgezonderd met je klimpartner of groep een direct, puur of '*clean*' contact met de natuur ervaren.
- Ten tweede is het afzien en het feit dat je iets trotseert, door een sportieve prestatie neer te zetten, van belang: dat je een voor jou geldende '*bikkeltocht*' onderneemt. Om deze tocht te maken heb je zowel *commitment* als een zeer grote portie *overgave* nodig.
- Ten derde gaat het hierbij om *de gehele ervaring*, van begin tot eind, waarin je opgenomen bent. Het gaat dus niet alleen om die enkele touwlengtes die je scoort, maar juist ook om de beleving van de natuur, cultuur en historie die op jouw pad komen.
- Ten vierde is het *vertrouwen onderling* één van de belangrijkste bouwstenen van de klimrelatie. Deze relatie is er één van positieve afhankelijkheid waarbij je uitermate

¹⁷ Alleen respondent PG wijkt af van dit resultaat, hij heeft vrn. Z+ beschrijvingen, omdat ander gerichte gevoelens van bijvoorbeeld verbondenheid bij hem veel minder aanwezig zijn. Deze afwijking licht ik later in bijlage 3.

behulpzaam bent om met elkaar de eindstreep te halen als je eenmaal in de tocht zit. Dat je met elkaar gaat klimmen, schept een bepaalde verantwoordelijkheid naar elkaar en die relatie ga je alleen aan als je elkaar op aantal essentiële punten kunt vinden: wederzijds respect, een gedeelde passie en motivatie, elkaar bevestigen en accepteren. Als laatste is het van belang dat je jezelf veilig en op je gemak voelt bij elkaar.

- Ten vijfde is de *kundigheid en vaardigheid* van jezelf en je partner een noodzaak. De kundigheid van je partner wil je ervaren hebben voordat je er helemaal op kunt vertrouwen. Om je eigen weg te durven volgen in de bergen heb je op dit vlak een gedeelde zelfstandigheid nodig. Jij en je partner hebben geoefend, zijn beoefend en in de overtuiging dat jullie alle mogelijke situaties die je tegenkomt goed kunnen managen.
- Ten zesde is het voor de ervaring van belang dat het allemaal *vanzelf en soepel loopt*, er hoeft vrijwel niets uitgesproken te worden onderling en de problemen die je onderweg tegenkomt lossen zo weer op. Je voelt jezelf goed en vitaal en ervaart geen belemmeringen of irritatie. In een soort meditatieve toestand, met een verhoogde helderheid en bewustzijn, verdwijnt alle angst.
- Ten zevende komt er een *vrijheidservaring* in zicht. De alpinist is vrij aan het klimmen, is vrij van dagelijkse vermoeiende communicatie middelen en vermoeiende sociale contacten, conventies en regels. De alpinist is vrij omdat hij zelf zijn eigen keuzes kan maken en dit geeft de mogelijkheid om 'er te zijn'. Hij heeft daar hoog in de bergen het gevoel overzicht te hebben over de hele wereld, over zijn wereld.
- Ten achtste kan er na maar ook tijdens de tocht een *kick of euforie* ervaren worden.

De flow- en eenheidservaring maakt specifieke gevoelens bij de respondenten los. In grote lijnen zien we dat de positieve-, zelfgerichte- en andergerichte gevoelens in deze ervaring heel veel voorkomen en dat de negatieve gevoelens juist niet voorkomen in de ervaring. Nauwkeuriger bekeken zien we dat gevoelens van *vrijheid, flow* en het *genieten* een hoofdrol spelen in deze ervaring, zij komen telkens in volle sterkte naar voren, terwijl ook *eigenwaarde, zelfverzekerdheid, verbondenheid* en *betrokkenheid* in behoorlijke mate aanwezig zijn. *Geïrriteerdheid* is een negatief gevoel dat juist opvallend weinig voorkomt in deze ervaring.

Ter illustratie van dit hoofdthema heb ik een aantal beschrijvingen van ervaringen uitgezocht die de hierboven beschreven aspecten naar voren brengen:

- “Als ik terugdenk, hier zittend op de bank, dan denk ik vaak aan situaties waarbij ik me prettig voelde. Dit heeft te maken met me veilig voelen samen met een klimpartner op een mooi plekje op de aarde. Die mooie plekjes op deze aarde vind ik met name in de bergen. Dat zijn situaties waarin je op je rugzak zit in de sneeuw om je stijgieters onder te binden terwijl het zonnetje opkomt, je hebt net wat gedronken, je kijkt om je heen en denkt jahh...dit is goed toeven voor mij. Goed toeven voor mij is dat je op een stukje van de wereld bent waar je echt die wereld beleeft, die natuur beleeft.”(respondent JW, wg 30)
- En: “Dat is denk ik waarom ik deze sport doe, noem het een euforisch gevoel...op dat moment niet zozeer. Het loopt zoals het moet lopen, het is geluk....is het geluk? Ja, het is geluk als je daar zo.....dat je boven komt en je hebt de mogelijkheid om daar nog een nachtje boven te slapen in zo'n bivakdoosje, of dat je naar beneden kan lopen. Daar werd eigenlijk niet over gesproken. Natuurlijk, je noemt het even maar tegelijkertijd begin je eigenlijk al te lopen omdat je weet dat je allebei dat nog aan kan. Je hoeft alleen maar 'zullen we' te zeggen en je rent met elkaar naar beneden. Dat gevoel....dan ben je een team dat gewoon veel aan kan.” (respondent SV, wg 23)
- En: “Toen ik de Piz Palu beklom had ik een sterke flow-ervaring. Dit was een moment van verhoogde helderheid & bewustzijn, waarin mijn waarneming alles waarneemt wat nodig is, waarbij mijn kennis toereikend is voor wat nodig is, en mijn handelingen daarop afgestemd het gewenste resultaat bereiken.”(respondent PG, wg 11)



Deze ansichtkaart is een zeer passende verbeelding van de hierboven beschreven ervaring. In bewerkte vorm is deze prent o.a. op de voorpagina van deze scriptie te vinden.
Foto: J.F. Hagemuller.

3.4 De respondenten en de individuele thematiek

Naast het hierboven weergegeven hoofdthema zijn er per respondent nog enkele thema's te onderscheiden die hieronder beschreven zijn. Ter introductie heb ik enkele persoonsgegevens per respondent opgesomd en aangegeven hoe zij zich verhouden tot het hoofdthema.¹⁸

Respondent MH: 'samen met een gedeelde passie de bergen in'

MH is veertiger en een alleenstaande moeder van drie kinderen die in het midden van het land woont. MH is van jongs af aan met haar familie naar de bergen gegaan, heeft al dertig jaar klimervaring en heeft aan verschillende expedities over de hele wereld deelgenomen. MH klimt wekelijks in de klimhal en is meerdere malen per jaar in de bergen te vinden.

MH heeft bovengemiddeld veel wg's die in de in paragraaf 3.3 beschreven dominante groep vallen: de flow- en eenheidservaring. Dit betekent dat veel van de wg's qua gevoelsprofiel op elkaar lijken. In het geval van MH zijn de wg's bijna identiek qua gevoelens, terwijl de inhoud van de wg's wel degelijk verschilt. Hieruit volgt dat de alpiene ervaring als één soort gevoel ervaren wordt en hiermee lijkt ze te zeggen: Of ik nu dit doe of dat in het alpinisme, het geeft me hetzelfde gevoel: als ik in de bergen ben dan voel ik me zo: ZA+. Anders gezegd heeft MH weinig verscheidenheid in de beschreven belevingen.

MH voelt zich meestal in één bepaalde stemming als ze in de bergen is, of ze ligt er helemaal uit: het is het ene of het andere uiterste. In veel gevallen scoort ze op alle gevoelens de volle score. Het 'grijze gebied' tussen de uitersten is niet aan haar besteed. Naar aanleiding van de klimweek van afgelopen zomer met een groep vrouwen in de Alpen was MH zeer positief gestemd. Deze ervaringen met alleen maar vrouwelijke klimmers hebben grote indruk op haar gemaakt. De wg's uit de dominante groep zijn veelal ervaringen uit deze klimweek.

Thematiek MH

Een eerste geïsoleerde groep van MH die gevormd wordt door slechts één wg (3) wordt op gevoelsniveau gekenmerkt door 'krachteloosheid en isolatie' (LL-) en staat in contrast met de eerder beschreven dominante groep: "In '98 met mijn man [naam] in de route Anouk, was het klimmen **niet een gedeelde passie**. We moesten dat in een razend tempo doen anders kon het

¹⁸ Alle waardegebieden van alle respondenten zijn in bijlage 6 te vinden.

niet qua tijdsplanning, dus ik moest razendsnel door klimmen en als het niet lukte dan maar trekken aan de setjes, geen gezeur.” Terwijl ze deze klim in eerste instantie nog positief beoordeelde, is ze de klim veel later, aan de hand van nieuwe ervaringen met vrouwen, negatiever gaan waarderen. WG 44 sluit qua thematiek bij dit cluster aan, in dit wg is het klimmen met mannen ook geen onverdeeld genoeg. Deze wg's liggen qua correlatie het dichtst bij elkaar.

‘Onverwachtheid’ wordt door MH ook als belangrijk thema genoemd. Ze vertelt over de expeditie naar Nepal waarbij de beklimming afgeblazen werd en ze toch een hele bijzondere tijd in Kathmandu doorbracht. Aansluitend hierop vindt ze het belangrijk dat je **‘flexibel moet omgaan’** met de dingen die je had bedacht om te gaan doen; ze stelt zich zowel in de beklimmingen als in de opvoeding flexibel op, en eist dat haar kinderen hetzelfde doen. Een ander belangrijk thema is **‘eigenwaarde’**. Voor MH is het van groot belang dat zowel haar eigenwaarde als die van de ander in stand gehouden wordt; het is daarom te allen tijde van belang om te **‘zijn wie je bent’**. Concreet betekent dit dat MH in haar leidersrol accepteert als iemand aangeeft iets te willen of juist soms ook niet verder te willen in een beklimming.

“Het klimmen is een stukje levenservaring waar ik tot nu toe nog voldoende plezier uit haal. Nou, het maakt me gelukkig (lacht) en het is heel belangrijk om gelukkig te zijn...want als je niet lekker in je vel zit...en je houdt niet...Nou het is ook een stukje leren houden van jezelf...dat doe je door geluk te voelen...dat je dat herkent....als ik dit doe dan word ik daar blij van. Ik hou van mij als ik zo ben.” (MH, 23-11-2011) Klimmen is voor MH ‘een stukje zelfzorg’. Ze klimt omdat ze er gelukkig van wordt en dat kan ze volgens haar doen omdat ze van zichzelf houdt.

Respondent JW: *‘in flow bijna automatisch doen wat ik wil en daarvan kunnen genieten’*

JW is begin veertig, is getrouwd en woont met zijn vrouw en dochter in het noorden van het land. Naast zijn baan op de Academie Lichamelijke Opvoeding (ALO), hij focust zich hier voornamelijk op buitensporten, is hij eigenaar van een buitensportbedrijf dat voornamelijk in de zomer in de Alpen actief is. Zijn voornaamste alpiene klimervaringen stammen uit het einde van zijn tienerjaren en zijn twintiger jaren. Op dit moment komt hij als docent en instructeur nog regelmatig in alpien terrein maar klimt hij steeds minder voor zichzelf.

JW is iemand die de van de kleine dingen kan genieten in de bergen. Daar waar hij alleen is met zijn klimpartner, kan hij genieten: "Enkele beklimmingen hebben we helemaal alleen gedaan en dat is een heerlijk gevoel. De indruk van de natuur komt beter naar voren als je alleen klimt. Ik kan dan bijvoorbeeld genieten van de warmte van de dag, de ruwheid van de rots of de kristalheldere gletsjer." (wg 21) JW hoeft dus ook niet de grote massa's achterna in de bergen, sterker nog, hij kiest de minst belopen routes.

De gevoelsprofielen van JW lijken op die van MH. JW heeft echter een meer genuanceerde inslag. Terwijl MH bij veel wg's hetzelfde gevoel krijgt – geen gevoel of veel gevoel - heeft JW een zelfde soort gevoelsprofiel maar dan zonder die uitschieters. Dit zien we ook terug in de optelling van alle gevoelens: JW heeft veel minder vaak 'heel veel' aangegeven bij de gevoelens dan MH. Terwijl JW een meer heuvelachtig gevoelsprofiel laat zien, vergelijk het met de heuvels in Limburg, heeft MH een bergachtig profiel gescoord dat te vergelijken is met een gebied als de Himalaya. Opvallend is dat beide alpinisten wel een even nauw verbonden groep wg's laten zien die ruim tachtig procent van alle beschrijvingen van belevenissen dekken. Ook hieruit volgt dat de alpiene ervaring als één soort gevoel ervaren wordt en waar dan verschillende verwoordingen voor gevonden zijn. Voor JW staat eenheid met de natuur, verwondering van de natuur, verbondenheid met een kameraad en de uitdaging van de klim centraal. JW lijkt te willen zeggen: 'In de bergen voel ik me thuis'. Ik wil hier op één manier klimmen, en als dat niet gaat dan wil ik het niet.

Wat wil JW dan niet? "Wij gingen niet voor die bekende vierduizender. Als we de Matterhorn zouden doen deden we dat omdat het een mooie berg was, en niet omdat de Matterhorn nou zo bekend was."(wg 35) En "Het gaat voor mij niet om de bekende prestatie, van het moet 6, 6+ of 7- zijn, 'kijk eens, ik heb meer geklommen dan jij', wij hebben ons nooit vergeleken met andere klimmers."(wg 33)

Thematiek JW

Aan de hand van wg 43 en 5 stelt JW dat 'flow' het overkoepelende thema is. JW vergelijkt de ervaring die hij nu als vader van een pasgeboren dochter heeft met de alpiene ervaringen. Het overeenkomstige is dezelfde liefde en commitment aan elkaar: "Ja, ik zit nu ook in m'n flow, maar dat is natuurlijk anders dan...dat is ook op een bergtop staan. Ik kan doen wat ik wil, ik voel me betrokken...ik heb heel veel liefde. Maar dat projecteer ik nu op dit moment, ook al omdat ik alweer een paar maanden hier in huis ben betrokken bij dat groeiproces van een

dochter, betrek ik dat nu op de huiselijke situatie, terwijl ik dat in de andere situatie dat vooral op de buitensituatie projecteer.” (JW 21-12-2011)

Aan de andere kant beschrijft JW verschillende momenten waarop hij niet lekker in zijn vel zat en in een gevoelsprofiel terecht komt dat gekenmerkt kan worden door ‘krachteloosheid en isolatie’ (LL-). Hij omschrijft zichzelf dan als '**vreselijke miep**' [aansteller]: wg 28 “Ik ben ook een vreselijke miep, als ik verkouden ben of ziekig ben, daar kan ik helemaal niet tegen omdat ik dan niet optimaal ben, niet fit ben, niet alles zelf kan. Zoals twee weken geleden door mijn rug, dat ben ik ook niet gewend, dan ben ik ook gelijk zielige miep. Dan ben ik snel geïrriteerd. Dan ben ik misschien ook wel verwend, maar ik wil het gewoon zelf kunnen doen. Als ik dan niet eens meer mijn schoenen aan kan trekken, mijn veters kan strikken dan voel ik mij gelijk zo ellendig, dan voel ik me gelijk zo gehandicapt.”

Respondent LK: *‘verbonden zijn met elkaar in een afgelegen en ruig gebied’*

LK is twintiger en ze studeert en woont op kamers in Groningen. Ze studeert op de Academie Lichamelijke Opvoeding (ALO) en focust zich hier op buitensporten. LK klimt enkele jaren en is als reisleader al verschillende keren met groepen in de bergen geweest. Om als reisleader aan de slag te gaan heeft ze verschillende alpiene cursussen ondernomen. LK klimt wekelijks in de klimhal en is enkele malen per jaar in de bergen te vinden.

LK heeft de grootste spreiding in de wg's. Dit betekent dat de beschreven ervaringen ver uit elkaar liggen en dat ze veel verschillende soorten ervaringen meemaakt. De belevingen die zij heeft beschreven kennen een grotere spreiding en zijn daarmee rijker dan die van andere respondenten. Terwijl LK in haar situatie in Nederland niet echt kan aarden is ze voornamelijk in een groep op een ruige plek in de bergen volledig op haar plek. In de bergen voelt LK zich thuis en in een groep in de bergen kan ze helemaal tot haar recht komen.

Thematiek LK

Aan de hand van de ervaringen dat LK niet geselecteerd werd voor het begeleiden van een reis, en de dagelijkse ervaring in Nederland met de digitale informatiestromen komt ze tot het thema '**eenzaamheid**'. In beide gevallen heeft ze het gevoel te verdrinken in de informatie die op haar af komt. In het volgende citaat vertelt ze over de stroom mensen die op een treinstation op haar afkomen: “Nou dat het gewoon zo'n enorme stroom is van mensen die tegen je aan botsen en niet echt meer...vooral met trein in en uitstappen....totaal niet meer

rekening houden met mensen....totaal niet meer nadenken over en alleen maar zelf en het beste plekje willen hebben. Dat snap ik niet zo goed. Ook zo'n grote massa op het moment van...ja dat je er niet zo snel meer uit kan. Zeker in zo'n metro ofzo dan gaan die mensen helemaal....[beeld: duwen of iets dergelijks uit, paniek maakt geluid]...dan wordt het echt zo'n ingedikte brij waar je gewoon echt niet uit komt. Dus wel een beetje een soort angst ofzo, het is niet dat ik dat soort dingen helemaal ontwijk ofzo maar ik ga niet ehh naar enorme concerten..." (LK 27-10-2011).

Het probleem van die stroom is voor LK dat het maar door gaat, het gaat langs haar heen, ze heeft het idee dat ze gewoon maar moet meebewegen met de stroom en een beetje conformeren aan wat gangbaar is. Wat gangbaar is kan LK wel eens storen. De bergen zorgen voor LK voor een soort verlossing van die stroom, het leven wordt overzichtelijker als ze in een onherbergzaam gebied is en ze voelt zich meer '**verbonden**' met de mensen om haar heen: wg 6 "Hoe ruiger en onherbergzamer het landschap is hoe groter het groepsgevoel en het vertrouwen is. Daarom zoek ik graag ruige plekken op. Bijvoorbeeld: Scandinavië"

Respondent PG: *'lekker in je vel zitten en mooie verhalen kunnen vertellen'*

PG is een man aan het einde van zijn twintiger jaren, woont samen in het zuiden van het land, die naast het klimmen tijdens enkele zomerweken in de laatste tien jaar, en naast zijn baan als gevechtspiloot, verschillende sporten (kite-surfen, snowboarden, etc.) heeft beoefend. Door het jaar heen klimt PG vrijwel niet.

PG is in vergelijking met de anderen meer doelgericht en eerder te karakteriseren als een 'toppenjager'. Terwijl het bij de andere alpinisten in de ervaringen eerder gaat over het maken van mooie tochten staat het behalen van de toppen voor PG meer op de voorgrond. Het behalen van de top en het slagen van een tocht, dat kan ook een overschrijding van een aantal pieken en een graad zijn, is van dusdanig belang dat de ervaring bij falen als negatief beoordeeld wordt. PG geeft een groot onderscheid aan tussen zijn ervaringen in de Alpen in 2010, waar hij maandenlang op kon teren, en zijn ervaringen in 2011: "Toen ik afgelopen zomer met mijn klimpartner in de Ecrin aan het klimmen was hebben wij de doelen, de Barre des Ecrins en La Meije, niet gehaald." (PG wg 32) Dit is een negatieve ervaring die met 'krachteloosheid en isolatie' (LL-) gekarakteriseerd wordt en relatief laag correleert met andere ervaringen. PG kan ook in het moment van deze toppen genieten, kan rustig een tijdje op een top blijven zitten en genieten van uitzicht, en deelt deze ervaringen met vrienden,

kennissen en familie: "Doordat weinig mensen in mijn omgeving alpien klimmen voel ik mij bijzonder en uniek. Voorbeeld: Ik liet Elvis de foto's van de alpiene vakantie zien en toen voelde ik mij bijzonder." PG geeft heel duidelijk aan dat de ervaringen ook op het vlak van identiteit een meerwaarde voor hem hebben: "Ik heb behoefte aan kleur. Iedereen heeft iets bijzonders dat hem/haar kleurt. Sommigen gaan veel stappen, anderen besteden veel aandacht aan hun kinderen, weer anderen kopen de duurste gitaarversterker. Alpinisme geeft mij kleur."

Thematiek PG

De alpiene ervaring zorgt ervoor dat PG **'lekker in zijn vel gaat zitten'** (Z+). Op basis van een topgevoel, 'het lekker in de flow zitten' en het gevoel iets getrotseerd te hebben tijdens een alpiene tocht kan PG weer een tijdje vooruit. Het zorgt ervoor dat PG zich uniek voelt, dat hij aantrekkelijker is voor vrouwen, en dat hij zich in het algemeen beter gaat voelen.

In het dagelijkse leven heeft PG de ervaring dat hij zich regelmatig **'te veel op de hals haalt'**. Naast een volle baan die veel inzet vereist zit ook zijn vrije tijd vol activiteiten. Terwijl PG zijn activiteiten afzonderlijk graag doet, behalve de 'rare sociale verplichtingen', zorgt de hoeveelheid van activiteiten ervoor dat ze een negatieve connotatie krijgen: "mijn hele jaar volproppen, dat lukt dan allemaal wel...alleen het is dan zoveel dat ik dan niet meer lekker in mijn vel zit." (PG 27-11-2011)

Ook in zijn werk komt PG tegen dat er te veel is om te doen. WG 26 "In de opleiding wil ik het liefst alles in de hand houden, alles tot in de puntjes hebben voorbereid. Ik wil meer lezen en leren dan waar ik nu aan toe kom. Er is te veel info voor mij om te bevatten."

'Het in de hand houden, of controle' is een ander thema dat naar boven komt drijven, al vind PG het wat ver gezocht. Een grote groep wg's hebben dit als gemeenschappelijk thema. PG vertelt ook dat hij voor zijn beroep getest is op dit thema: "je hebt misschien niet overal controle over maar het is niet zo dat ik dan het gevoel heb dat ik machteloos ben of iets in die richting. Dat is misschien ook wel een beetje in de aard van het beestje....wij zijn ook deels getest in onze vliegerkeuring dat ...een vlieger moet in iedere bizarre situatie zijn kop cool kunnen houden en nog steeds een gedegen beslissing kunnen nemen. Dat is misschien...als ik zo vrij mag zijn...ook wel een sterke eigenschap van mij. Dat ik denk dat ik bijna in iedere extreme situatie nog gewoon normaal kan nadenken...ja....ik weet niet of het daar aan ligt, maar daarom heb ik ook niet het idee dat ik de controle verlies..." (PG 27-11-2011) Controle als thema is voor zijn beroep maar ook voor het klimmen van belang, omdat het relatieve

gevoel van controle ervoor zorgt dat PG de situatie in de hand kan houden. Zelfs in de alpiene setting, een setting die veel onzekere factoren kent, ervaart PG vrijwel altijd controle.

Respondent SV: *‘ik ben een mensen-mens en mijn hart ligt bij het klimmen: vrij klimmen’.*

SV is een man aan het einde van zijn twintiger jaren, woont samen in het midden van het land, en werkt als gymdocent op een school. SV is opgegroeid met klimmen en heeft de afgelopen jaren deelgenomen aan twee verschillende expedities naar Groenland en Pakistan. SV is opgegroeid met het klimmen en klimt wekelijks meerdere malen in de klimhal en is ook met grote regelmaat te vinden in de bergen in Europa.

SV stelt ook dat hij op zoek is naar die ene klimervaring waarin flow en eenheid ervaren wordt: "Ik denk dat die flow, dat moet in een team zitten. Of met z'n tweeën, als dat gaat, dat geeft dan dat lekkere gevoel. Je merkt ook wel als je een route in de hal klimt dat zo'n route soms wel gaat en soms niet. Soms gaat een route zo vanzelf en zet je je voeten altijd goed neer en is de volgende greep altijd dichtbij." (SV wg 28) SV heeft een breder scala aan gevoelsprofielen dan bijvoorbeeld JW en MH, waaruit blijkt dat hij verschillende soorten ervaringen meemaakt en herinnert.

SV wil graag naar de afgelegen gebieden waar 'de bakker niet om de hoek is', daarom gaat hij op expeditie, dat kan alleen maar als hij gezonde mensen om zich heen heeft en sponsors tevreden houdt die de expedities mede mogelijk maken. In relatie tot anderen vond SV zichzelf in eerste instantie te gevoelig voor het maken van de beslissingen die noodzakelijk zijn om tijdens expedities succesvolle toppogingen te maken. SV geeft aan op dit vlak geleerd te hebben: "De ervaring in Groenland heeft me sterker gemaakt in het nemen van de egoïstische beslissing. We gaan met de expeditie iets doen waar we gewoon allemaal fit voor moeten zijn: we willen de top halen. Ben je niet fit, dan heb je gewoon pech." (wg 11)

Thematiek SV

In de groep met wg 2, 3, 4 en 5, deze neigen naar een karakterisering van 'krachtenloosheid en isolatie' (LL- *zelf, ander, negatief*), ziet SV als algemene noemer een onverwacht en onbekend element dat '**onbehagen**' schept. Alleen in de sociale sfeer krijgt dit element een negatieve connotatie. SV verwijst hier naar de voorbereidingsperiode voor een expeditie waarin zijn kameraad afhaakte: "Nou over het algemeen ken ik...heb ik het gevoel dat ik

mensen zo goed aanvoel of ken dat als dit soort dingen gebeuren dat het dan..... ofwel ik had het ingeschat: dit soort dingen kunnen bij deze persoon gebeuren of zoals nu: ik had dit dus echt niet zien aankomen. Dan is het onverwachtse.....dat mensenmens. Dat in relatie staan is iets wat ik belangrijk vind...dat is ook een sterke kant....dus als daar iets onverwachts gebeurt dat raakt me harder dan wanneer er iets onverwachts gebeurt in een materiële....” (SV 23-12-2011) SV stelt heel duidelijk dat hij een mensenmens is en dat deze persoonlijke instelling soms lastig te verenigen is met het expeditie klimmen. De wrijving die hierbij ontstaat zorgt voor onbehagen.

WG 18 en 32 kunnen gekarakteriseerd worden als ‘onvervuld verlangen’ (A-) en krijgt van SV het thema: **'je erbij neer moeten leggen'** omdat je het niet meer in de hand hebt. Terwijl het na de eerste ervaring gaat over een onbevredigend groepsproces dat toch blijft knagen(18), was de spanning bij de tweede ervaring (32), een confrontatie met de cultuur in Pakistan, eerder uit de lucht. SV zegt hier het volgende over: “Hier (32) kan je uiteindelijk gewoon weer een oplossing krijgen...je kan het weer gezellig krijgen, je kan weer iets leuks gaan doen [...] maar het emotionele stukje (18) is dan zo beschadigd dat je dan schijnheilig leuk kan gaan doen, maar dat hoeft van mij dan ook weer niet....” (SV 23-12-2011)

Overkoepelende samenvatting van de individuele thematiek

In het algemeen zien we in de thematiek, naast de belangrijke groep ‘flow en eenheidservaringen’ (par. 3.3), geen overheersende inhoudelijke overeenkomsten naar boven komen. De overeenkomst die wel waargenomen kan worden is dat er sprake is van contrastwerking (Willig, 2008) in thema's bij de respondenten. Terwijl Willig deze contrasten in het moment zelf positioneert, de ervaringen vinden dan vrijwel op hetzelfde moment plaats, zien we bij respondenten in dit onderzoek dat de contrasterende ervaringen elkaar in de tijd opvolgen. Zo zien we bij LK direct de thema's 'eenzaamheid' en 'verbondenheid', bij PG 'lekker in je vel zitten' en 'teveel op je hals halen' dat resulteert in een vervelend gevoel, bij JW 'flow' en het thema 'de vreselijke miép'. Als we iets meer afstand nemen en kijken naar de grote lijnen in het verhaal zien we bij zowel MH als SV ook contrasterende thema's ontstaan. Bij MH zien we een contrast tussen haar vroegere klimervaringen met mannen waar het klimmen niet een gedeelde passie was, en daartegenover staan de latere ervaringen met het klimmen met verschillende vrouwen. Ook bij SV zien we een contrast tussen de flowervaring, waar weinig naar elkaar uitgesproken hoeft te worden en alles vanzelf loopt (wg 26), en de groep ervaringen die hier tegenover staat (wg 2,3,4 en 5) met als thema het sociaal onbekende

dat resulteert in 'onbehagen'. Bij zowel MH als SV zien we ook thema's die lastiger te contrasteren zijn en eerder in het verlengde van elkaar liggen. Dit duidt mogelijk op een leerervaring: van het 'onbehagen' naar 'je erbij neer moeten leggen' bij SV, en de 'onverwachtheid' en het 'flexibel omgaan' van MH.

3.5 Conclusie

In het derde hoofdstuk van deze scriptie is de nadruk gelegd op het weergeven van het onderzoeksproces en de resultaten die gevonden zijn met ZKM. De Zelfkonfrontatiemethode is binnen dit onderzoek in eerste instantie vooral als interviewstructureringsmethode toegepast, maar heeft onverwacht ook een behoorlijke inhoudelijke toevoeging geleverd¹⁹. De meerwaarde van ZKM komt naar voren uit de vergelijking op basis van gevoelscores waardoor thema's aan het licht konden komen die spelen voor een grotere groep ervaringen. Per respondent kwamen er zo een aantal thema's boven drijven die voor die persoon centraal staan als zij vertellen over hun alpiene ervaringen. Deze thema's, waarvan de meest dominante de 'flow- en eenheidservaring' is, hebben we in dit hoofdstuk weergegeven. **De dominante ervaring is een ervaring waarin de alpinist een uitdagende route aan het klimmen is met zijn partner(s) op een afgelegen plek terwijl alles soepel loopt, waar hij eenheid en verbondenheid ervaart met de natuur, zichzelf en de anderen om zich heen. Op het moment, wanneer alles dan even op zijn plek valt, wordt daar een soort rust en vrijheid ervaren als de alpinist over de wereld uitkijkt. De alpinist ervaart dan harmonie. De uitkomsten van dit deel van het onderzoek suggereren dat alpinisme voornamelijk een zoektocht is naar deze ervaring.** De verdere inhoudelijke analyse is gedaan op basis van de bestudering van de transcripten met behulp van het data-analyseprogramma Atlas.ti. Verschillende thema's die uit de literatuur naar boven zijn gekomen, zoals beschreven aan het einde van het vorige hoofdstuk, worden hier geconfronteerd met de data uit dit onderzoek. Op basis van dit onderzoek is er in het laatste hoofdstuk weergegeven wat de richting is van de uitkomsten van het gehele scriptieonderzoek.

¹⁹ Zie einde bijlage 3

Hoofdstuk 4: Het verlangen naar verbondenheid

4.1 Inleiding

In dit hoofdstuk nemen wij het theoretisch kader, dat aan het einde van het tweede hoofdstuk verwoord is, als uitgangspunt. Het theoretische kader is opgebouwd aan de hand van drie auteurs: Brymer (2008, 2009 en 2010), Lester (2004) en Willig (2008). De thema's die uit hun publicaties naar voren komen, laten zien dat sommige vormen van 'extreme sporten' voorzichtig als zinvol bestempeld kunnen worden. De ervaringen van de respondenten uit dit onderzoek worden in dit hoofdstuk binnen dit theoretisch kader geplaatst. Met behulp van het data-analyseprogramma Atlas.ti zijn de uitspraken van de respondenten nauwkeurig gespiegeld aan het theoretisch kader en hebben daarmee via de methode van 'Grounded theory' (Glaser & Strauss, 1967) onderzoek gedaan. Terwijl veel van de ervaringen van de respondenten binnen het theoretische kader geplaatst kunnen worden, zullen we aan het einde van het hoofdstuk zien dat enkele ervaringen van respondenten ook buiten dit kader vallen. De thema's van de drie auteurs hebben wij in de volgende categorieën ondergebracht:

- Autonomie en succes
- Genieten
- Innerlijke ontwikkeling
- De relatie met de natuur
- Transcendentie
- Dwangmatigheid

Uit dit onderzoek komt *Verbondenheid* als aanvullend thema naar voren.

4.2 Autonomie en succes

“Wenn ich das Gefühl habe, dass ich die ganze Kontrolle habe, dann fühl ich mich sicher und kann ich hochriskante Sachen machen. Wenn kein Fehler passiert, kommt man in diesen Geschwindigkeitsrausch hinein, wo alles perfekt läuft. Ich schau zum Alexander runter: bei ihm läuft alles perfekt und bei mir auch, kein Fehltritt, nichts. Und dann schwindet komplett die Angst.” (Thomas Hüber in *Am Limit*, 2007)

Inleiding

Deze categorie bevat thema's waarin voor de alpinist vooral de bevestiging van zichzelf centraal staat. Het beklimmen van bergtoppen kan een positieve invloed hebben op het zelfbeeld en zorgt voor een *boost* aan energie. Thema's zoals moed, beheersing en vaardigheid, uitdaging en controle komen hierin naar voren. Als de doelen van een tocht niet behaald worden is het afhankelijk van de klimmers hoe zij hiermee omgaan. Sommige klimmers interpreteren de ervaring alsnog als een positieve en leerzame ervaring die past bij het alpiene klimmen terwijl anderen het eerder als een mislukking van de tocht zien.

Inhoud

Tijdens het klimmen komt er voor de respondenten een *vrijheidservaring* in zicht. De alpinist is vrij aan het klimmen, is vrij van dagelijkse vermoeiende communicatie middelen en vermoeiende sociale contacten, conventies en regels. De alpinist is vrij omdat hij zijn eigen keuzes kan maken en dit geeft de mogelijkheid om 'er te zijn', men heeft hoog in de bergen het gevoel overzicht te hebben over de 'wereld'. Alle respondenten zijn zich er van bewust dat de beklimmingen die zij ondernemen zeker niet voor iedereen zijn weggelegd. Voor sommige respondenten verschaft het klimmen hen iets *uniëks*. De alpiene ervaringen geven vorm aan de identiteit van de respondenten: “Ik heb behoefte aan kleur. Iedereen heeft iets bijzonders dat hem of haar kleurt. [...] Alpinisme geeft mij kleur.” (PG wg 18)

Terwijl alpinisme in eerste instantie gaat om het ondernemen van iets waar je jezelf goed bij voelt, waarmee je jezelf uitdaagt, zie je op enige afstand hiervan dat men het ook wel interessant en leuk kan vinden om dit met anderen te delen (PG wg 1). Toch is dit geen hoofdmotief voor alpinisten: “Natuurlijk vind ik het ook wel ergens een beetje stoer dat ik in de bergen rondloop, maar dat is niet mijn hoofdmotief. Dat hoort daarbij, ik houd van de natuur, klaar.” (JW wg 31)

Tijdens de tochten kan de alpinist zich zeer *vitaal* gaan voelen doordat hij allerlei situaties trotseert. Vanuit deze ervaringen kan een gevoel van zelfverzekerdheid doorstralen naar de rest van het leven. De alpinist krijgt het gevoel dat hij zich nu beter kan handhaven in de rest van het leven en ook beter voor zichzelf kan opkomen. Voor PG resulteert het in een gevoel van kracht en zelfverzekerdheid, LK merkt dat ze meer aan kan dan ze denkt te kunnen, voor

SV levert het een glimlach en een positief gevoel op, voor JW: “Dat geeft een paar goede blokken hout op het vuur, daar kan je het wel een tijdje mee redden, absoluut.”(JW 21-12-2011)

Terwijl de respondenten wel beseffen dat ze geen volledige *controle* hebben over alle situaties, ervaren ze deze controle toch vrijwel altijd. MH stelt zelfs dat ze nog nooit de controle is kwijt geraakt. Als dat zo geweest zou zijn dan zou ze ook fout op fout op fout zijn gaan maken en zou de kans op een slechte afloop groot zijn geweest. PG stelt dat controle in zijn hele leven een rol speelt. In zijn opleiding als piloot wil hij het liefst alles in de hand houden (PG wg 26) en ook in een alpiene context probeert hij alles onder controle te houden. Alles in de hand willen hebben en controle willen behouden, komt als tentatief concept naar voren uit dit onderzoek onder alpinisten. Het gevoel van controle vergroot de ervaring van autonomie in de bergen. De alpinisten geven hier een positieve connotatie aan. Het feit dat je alles in de hand hebt, dat je de situatie mooi ‘managet’, dat je er grip op hebt, is een prettige ervaring: vooral JW verwoordt dit meerdere malen. Daarentegen voelt SV zich absoluut geen control freak maar stelt hij toch enige mate van controle binnen het team wel op prijs. Als SV wg 26,18 en 9 vergelijkt stelt hij: “Ik denk dat bij allebei het stukje zelfcontrole mee speelt, je bent gewoon met je eigen lijf capabel om dat wat je doet ook goed te doen”(SV 23-12-2011) Het tegenovergestelde is ook waar: voor JW komt controleverlies naar voren als hij ziek is. Hij kan er niet tegen en is snel geïrriteerd, als hij bijvoorbeeld zijn eigen veters niet meer kan strikken (JW wg 11).

‘*Het zelf willen en kunnen doen*’ is een belangrijk thema bij alle alpinisten (JW wg 9) (LK 8/9-8-2011). Autonomie is een uitgangspunt dat aan de basis staat van de alpiene ervaring. Alle respondenten weten zich, weliswaar met hun klimpartner(s), in grote mate zelf te redden in het alpiene terrein waarin zij een tocht uitstippelen. Het beheersen van de technieken, kundig zijn in de bergen, en het hebben van voldoende informatie, die je dan ook op de juiste wijze kan interpreteren, is voorwaarde om het ook zelf te kunnen doen. “t Was leuk, was een mooie ervaring dat ik dat helemaal zelf heb gedaan en ehmm...en met vriendinnen bedacht had en ook uitgevoerd heb.” (MH 09-10-2011)

Niet alleen moet je zelf kundig zijn, maar je partner moet zijn technieken ook beheersen. Dit willen alpinisten zien, dat willen ze meemaken voordat ze het vertrouwen kunnen geven (LK wg 27) *Zelfstandigheid* is het uitgangspunt voor de respondenten, terwijl op de achtergrond in meer of mindere mate ook een vangnet een rol speelt van bergreddingsdiensten die

opgeroepen kunnen worden in nood. Als je in de Alpen bereik hebt met jouw mobiele telefoon heb je in de meeste gevallen binnen de kortste keren een helikopter boven je hangen. De expedities van SV en MH vormen hier een uitzondering op. SV moet in een dergelijke context bedacht zijn op het feit dat men zich ten tijde van een ongeluk geheel zelf moet redden, er is geen vangnet of redding nabij. Klammers moeten op dat soort plekken veel autonomer handelen. Natuurlijk hebben ze een satelliettelefoon bij zich maar als ze redding inschakelen zal het nog zo'n 24 uur duren voordat die ter plaatse is. Afhankelijk van het ongeval en de daarbij opgelopen kwetsuren kan dat fataal worden. SV geeft aan zich met het team nadrukkelijk op een 24-uurs scenario voor te bereiden in een dergelijk gebied (SV 18-11-2011).

Succes is, zoals hierboven vermeld, een term die bij de meeste respondenten niet samenhangt met het behalen van een top. Het gaat voor de klammers om de hele ervaring van het begin tot het einde: vanaf het moment dat je de rugzak om doet in het dal tot je daar weer terugkomt. Het doel is veilig terugkomen en tussen begin en eindpunt een ervaring hebben die voldoening geeft, waarbij hoogstwaarschijnlijk een mooie graat of top beklommen is. Maar, zo kan bij wijze van spreken ook het behalen van een dal het succes van de tocht vormen. Voor LK geldt dat het groepsgevoel en groepsaspect belangrijker is dan de persoonlijke prestatie: "Ik ben een actief mens en wil de top wel bereiken als sportieve prestatie, maar altijd met elkaar." (LK wg 22)

Voor MH was het afblazen van de expeditie in Nepal, het daadwerkelijke klimmen in de bergen kon niet doorgaan, zelfs geen reden om bij de pakken neer te gaan zitten. MH genoot nu juist van de cultuur waar ze nog nooit de tijd voor had genomen om die gewaar te worden (MH wg 39). PG heeft hier een uitzonderingspositie en geeft een duidelijke negatieve connotatie aan de beklimmingen waar de top niet gehaald is (PG wg 32).

Er valt op dat *moed* niet een thema is dat veel besproken wordt, het is bijna vanzelfsprekend. Om iets te kunnen trotseren, dit wordt meerdere malen genoemd, heb je nu eenmaal op sommige momenten ook moed nodig. Zonder de moed om sommige gevaarlijke situaties te doorstaan kom je nergens, terwijl overmoed juist een dood spoor is. Het alpiene klimmen is altijd een delicate balans tussen snelheid en veiligheid. Als je je als groep niet snel genoeg door het terrein begeeft kom je in een later stadium in de knel te zitten. Moed is dus nodig om op langere termijn de veiligheid te garanderen.

4.3 Genieten

Inleiding

Van grootse uitzichten, mooie natuur, maar ook fysieke inspanning kunnen de alpinisten **genieten** op een manier die voor hen onovertroffen is. In het kader van alpinisme is een term als 'piekervaring' op maat gesneden. De ontspanning die men ten deel komt na een tocht met ontberingen is vaak, mede vanwege het contrast met de daarvoor geleverde inspanning, zeer lang navoelbaar.

Inhoud

Genieten is een belangrijk aspect van de alpiene ervaring. De respondenten geven weer dat ze tijdens de tochten extra genieten als ze daarvoor wat getrotseerd hebben. Waarschijnlijk heeft dit ook te maken met prettige stoffjes die op zo'n moment in het lichaam van de alpinist vrijkomen, zoals endorfine of ook adrenaline, omdat men net weer een paar spannende stukken in het terrein heeft 'overleefd'. In dit kader noemt Willig (2008) dat alpinisten *feeling high* als resultaat ervaren. Het genieten ontstaat vooral tijdens, maar ook naar aanleiding van momenten dat het, zoals SV verwoordt, allemaal even loopt zoals het moet lopen (SV wg 23). Als we voor SV alle mooie ervaringen teruglezen, die hij in de interviews genoemd heeft, krijgt hij een glimlach op zijn gezicht en vertelt hij dat dit toch echt zijn ideale plaatje is, waarin alles soepel loopt, wanneer hij veel plezier heeft in het klimmen en vooral geniet. (SV 23-12-2011)

PG beschrijft een aantal momenten waarop hij in meditatieve toestand omhoog kon lopen, bijvoorbeeld tijdens het laatste stuk van de beklimming van Mont Blanc (wg 15). Of als hij een ervaring heeft die Willig (2008) als *flow* omschrijft (PG wg 11). Terwijl deze voorgaande ervaringen een component beweging in zich droegen genoot PG bij uitstek toen hij even stil zat na het eerste deel van een beklimming tijdens de zonsopkomst in het zadel van de Piz Bernina (PG wg 12).

Al eerder kwam bij JW naar voren dat de tochten hem veel *energie* gaven (Willig 2008). Hij zei 'dat het zorgde voor een paar grote blokken op het vuur', en dat hij in de bergen bij uitstek het *gevoel kreeg dat hij bestaat* (Willig 2008), maar *genieten* (Brymer, 2009) hoort daar ook bij: "Ik geniet gewoon van het klimmen, dat is het waarom het gaat. Het gaat erom samen lekker op pad te zijn en dat je aan het genieten bent." (JW 23-12-2011) Al terugkijkend vanuit

zijn woonkamer zegt JW het volgende: “Als ik terugdenk, hier zittend op de bank, dan denk ik vaak aan situaties waarbij ik me prettig voelde. Dit heeft te maken met me veilig voelen samen met een klimpartner op een mooi plekje op de aarde. Die mooie plekjes op deze aarde vind ik met name in de bergen. Dat zijn situaties waarin je op je rugzak zit in de sneeuw om je stijgieters onder te binden terwijl het zonnetje opkomt, je hebt net wat gedronken, je kijkt om je heen en denkt jahh...dit is goed toeven voor mij. Goed toeven voor mij is dat je op een stukje van de wereld bent waar je echt die wereld beleeft, die natuur beleeft.” (JW wg 30)

Voor MH is het maken van alpiene tochten een stukje *zelfzorg*. Door goed voor zichzelf te zorgen en van zichzelf te houden kan ze ook van een ander houden en voor anderen zorgen. We vragen haar hoe belangrijk het voor haar is om te klimmen: “Nou het maakt me gelukkig (lacht) en het is heel belangrijk om gelukkig te zijn...want als je niet lekker in je vel zit en je houdt niet van jezelf...Nou het is ook een stukje leren houden van jezelf...dat doe je door geluk te voelen...dat je dat herkent....als ik dit doe dan word ik daar blij van. Ik hou van mij als ik zo ben....ik vind het heel erg als je niet van jezelf bent, dan kan je ook niet van een ander houden en dan kun je ook niet voor een ander zorgen” (MH 23-11-2011)

LK heeft het meest genoten tijdens de reizen die ze als reisleader voor een organisatie natuurvrienden heeft geleid. Het genieten was voor haar niet afhankelijk van het in de bergen zijn, al geeft dat haar vaak wel wat extra, maar eerder van het trekken met een groep in een afgelegen gebied. *Goed gezelschap* vindt LK het belangrijkste, dat geeft haar veel energie (LK 8/9-08-2011).

4.4 Innerlijke ontwikkeling

“Why I keep coming back to the mountains is to try to figure ‘it’ out, to have some higher meaning in life. There are some lessons that I haven’t learned and the answers are on the walls – in the mountains.” (Dean S. Potter, in *Am Limit* , 2007)

Inleiding

De tochten door de bergen zijn hout op het vuur van de innerlijke ontwikkeling. Op zeer verschillende wijzen kan men tijdens een tocht iets te weten komen over zichzelf. Zo is men in alpien terrein bijvoorbeeld veelal op zichzelf aangewezen en moet men zelf vaak de cruciale inschattingen en beslissingen maken. De processen die te weeg worden gebracht

tijdens de tochten dragen verder dan de klimervaringen zelf, zij werken door in het dagelijkse leven.

Inhoud

Willig (2008) omschrijft drie termen die onder het kopje innerlijke ontwikkeling vallen. Ten eerste het ‘*aarden van zichzelf*’, ten tweede het ‘*jezelf ontdoen van negatieve energie*’ en ten derde ‘*het beheren van existentiële spanningen door de flowervaring*’. Bij de respondenten komen deze aspecten allemaal naar voren. De alpiene ervaring heeft voor JW een structurerende en verschonende functie die doorwerkt in de rest van het leven: “De alpiene ervaring ‘geeft een paar goede blokken hout op het vuur, daar kan je het wel een tijdje mee redden, absoluut. Als mensen een kampvuur aan hebben dan staren mensen in dat vuur, als je in de bergen bent dan staren mensen in de verte, dan kijk je in de verte. Dat kijken in de verte maakt je leeg, maakt de plaat wat leeg...schoon...maar het is ook heerlijk om daar te zijn, dat geeft ook rust...dat zet een heleboel dingen op z'n plek, dan is het allemaal minder bedreigend. Terwijl je voor anderen misschien in een wat uitzonderlijke omgeving staat, is dat voor jou juist een hele veilige omgeving omdat je dan letterlijk het overzicht hebt op de hele wereld. Maar ook voor jezelf, dat je het dan eigenlijk een beetje kan overzien...dat geeft wel weer een verlangen om daar naar terug te gaan...die ervaring...op dezelfde berg kan dat nog.’ (JW 21-11-2011)

Zichzelf aarden komt bij JW naar voren in het feit dat hij een hele sterke ervaring heeft van het feit dat hij bestaat: “Goed toeven voor mij is dat je op een stukje van de wereld bent waar je echt die wereld beleeft, die natuur beleeft. Voor hetzelfde geld kan je twee uur later in de wand in de standplaats staan, dat je naar beneden kijkt en dat je iets hebt van dit is heel puur ofzo. Een heel puur en direct contact met je omgeving, met de natuur. Ik wil niet te filosofisch klinken, maar daar voel ik meer dat ik besta dan dat ik hier drie uur op de bank zit. Hier voel ik me ook comfortabel en veilig maar dat is toch anders” Wat maakt het dat je op dat moment beseft dat je bestaat? “Ja dat je 't helemaal, dat je toch op een bepaalde manier helemaal zelf doet. Je hebt niet een auto om je te verplaatsen, je hebt niet een huis om je te verschuilen...het is heel basaal, heel puur, heel direct. Jij staat daar in de sneeuw, jij staat daar op een berg. Het is niet dat ik behoefte heb om in mijn blote kont te staan, dat zou nog puurder zijn hahaha...je bent daar heel direct, lijfelijk bij betrokken.” (JW 21-11-2011)

De bergen zijn plekken waar de alpinisten zich bij uitstek *thuis voelen*. Lester(2004) zegt

hierover dat de klimmer erachter komt dat de wereld een plek voor hem heeft. Bij de respondenten zijn we dit meerdere keren tegen gekomen. JW stelt dat het in de aard van de mens ligt om ergens een plek te zoeken om zich goed te voelen. JW voelt zich vooral goed in de bergen (JW 21-12-2011). Naast het feit dat deze natuurlijke bergachtige omgeving vanzelfsprekend anders op je inwerkt dan de cultuurlandschappelijke omgeving in Nederland, men ervaart een meer puur en direct contact met de omgeving, speelt het sociale aspect hierbij ook een grote rol. Doordat er een andere interactie is in een kleine groep kan men zich ook bij uitstek op zijn plek voelen in deze context. De positief gewaardeerde wederzijdse afhankelijkheid speelt hierin een prominente rol omdat het de klimmers dichter bij elkaar brengt. LK gaat op zoek naar de plekken waar de aandacht en verbondenheid (LK 8/9-08-2011) naar elkaar versterkt worden, waarin ieder groepslid een waardevolle rol kan vervullen. Hoe ruiger en onherbergzamer het landschap is hoe groter voor haar het groepsgevoel en het vertrouwen is (LK wg 6). Deze positieve ervaringen zorgen ervoor dat de klimmers steeds weer terug willen keren naar een zelfde soort ervaring. Als MH een moment vrij kan maken probeert ze meteen ergens te gaan klimmen: “Ik hang me wel aan de klimsport op. Dat ik weet dat ik nu niet dit weekend kan klimmen, maar volgende keer of in de zomer. Dan kan ik mijn leven zodanig inrichten werkend daar naartoe...van dan en dan ga ik die beklimming doen, of ga ik twee weken klimmen. Bij voorbaat is dat al geslaagd. Dus het geeft ook een heleboel levensvreugde dat ik weet van dan kan ik lekker op mijzelf, lekker mijn ding doen, waardoor ik nu de dingen doe die misschien niet altijd even leuk zijn, dus het is; daar hang ik wel weer dingen aan op. In de uitvoer van de passie.”(MH 09-10-2011) MH wordt heel gelukkig van het in de bergen zijn. Dit beseft ze vooral toen ze hier een periode niet aan toe kwam. Het is voor haar weer teruggaan naar die levenswijze, van hoe ze met de natuur omgaat, van hoe ze met de elementen omgaat en hoe ze met zichzelf omgaat. MH is ook een periode in Zwitserland gaan wonen, dat klonk in eerste instantie heel romantisch om daar te midden van de bergen te wonen, maar hier kwam ze na een paar jaar van terug omdat het een erg eenzaam bestaan is. (MH 09-10-2011). Belangrijk voor de respondenten is dat de wegen naar de bergen open blijven, dat ze naar de bergen kunnen blijven gaan.

Voor MH staan sommige expedities ook symbool voor *keerpunten* in haar leven. Willig (2008) zou dit beschrijven als een *therapeutische ervaring* die in de alpiene tochten tot stand komen. Ze besloot in de periode van de winterexpeditie naar Ladakh dat ze niet meer verder wilde met haar huwelijk (MH 23-11-2011). Terwijl het afsluiten van het huwelijk een meerjarig proces was heeft de tocht naar Ladakh een werking gehad in de besluitvorming en

staat het naderhand symbool voor dat keerpunt in het leven van MH. “Ik ben op een aantal expedities geweest en dat komt heel veel terug in wie je bent en je wordt natuurlijk ook geconfronteerd met hele nieuwe dingen die je eigenlijk pas achteraf realiseert van hé, dat je met dingen geconfronteerd wordt waar je in eerste instantie ook niet bewust mee bezig bent geweest....of pas achteraf...dat je achteraf een overkoepelend gevoel krijgt. Oh...dat heb ik daar gedaan of dat heb ik daar meegemaakt, dat is dan een wijze les voor de rest van je leven. (MH 24-10-2011)

Brymer (2009) heeft het over *levens veranderende* ervaring die tot stand komt door dicht in de buurt van *de dood* te zijn. MH is de enige die het over het verlies van een aantal vrienden in de klimsport heeft gehad:

“Ik was 19 tot 24 jaar. In die tijd heb ik elk jaar veel vrienden verloren, ook mijn broer. Die heeft zelfmoord gepleegd. Zodanig dat mijn leven...het was niet een fatalistisch leven, maar wel ehhm...je moet wel dingen doen die je wilt doen, dat je daar niet onsterfelijk in bent, is duidelijk. Mijn tweelingzusje is toen gestopt, terwijl ik juist extremer ben doorgegaan [met klimmen]. Dus mijn reflex was zeg maar, ja om respect te tonen voor de mensen die je hebt verloren in de bergen, ga je gewoon door. Wat er gebeurt is wel merkwaardig, op extreem mooie momenten in de bergen, als je net een mooie route hebt beklommen en als je op de top komt en de druk gaat eraf en je komt boven, je komt toevallig op de top bij een zonsondergang, dan...op die mooie momenten als je de consternatie kan laten zakken van de mooie beklimming, heb je altijd mooie gedachten voor die vriendinnen die je verloren hebt in de bergen en daarom ga je op een bepaalde manier ook door.” (MH 09-10-2011)

Al staat buiten kijf dat de ongevallen indruk hebben gemaakt op MH, gaat ze door met klimmen, extremer zelfs. Haar zus stopt met klimmen. Het lijkt erop dat de ongevallen voor beiden een levens veranderende ervaring is geweest.

SV heeft zich op het professionele vlak moeten ontwikkelen om de expedities een kans van slagen te geven. SV karakteriseert zichzelf namelijk in eerste instantie als een ‘mensenmens’. Hiermee bedoelt hij dat hij het relationele belangrijker vindt dan het materiële, en dat hij over het algemeen mensen goed aanvoelt. In de expedities heeft hij zich echter moeten ontwikkelen, heeft hij harde en zakelijke beslissingen moeten nemen, om de slagingskansen van de expedities te vergroten (SV 18-11-2011). De expedities en andere klimervaringen

betekenen veel voor SV. Op de site climb-up.nl stelt hij dat klimmen voor hem niet alleen een sport is, maar eerder een manier van leven is. Klimmen is voor SV een sport om voor te leven. Maar of het voor JW zingevend is blijft de vraag:

“Of het zingevend is...? Het is voor mij een motivator, katalysator en met name een brandstof voor mijn goede gevoel, voor mijn welbevinden. Net zo goed als dat het nu mijn thuissituatie is, is dat zeker in die vragen is dat in die vragen het vuurtje...omdat ik dan de vrijheid kan vinden die ik dan ervaar...dat ik weet dat ik die daar kan vinden.” (JW 21-12-2011)

Dat groeien en ontwikkeling niet altijd als positief ervaren worden verwoordt PG. Terwijl hij aangeeft een natuurlijke behoefte te hebben aan groei, dit verwoordt hij in wg 2, merkt hij dat te snel moeten groeien op zijn werk ook een keerzijde heeft. Dat merkt hij als hij weer eens teveel op z'n hals haalt: “Groeien maakt mij onzeker. Dit is de huidige situatie op het werk bij de stap van frontseater naar sectionlead. Dit komt omdat ik nog niet in de flow zit op de frontseat [functie piloot]. Als ze mij vragen naar feiten als regelgeving weet ik zeker dat ik niet op alles het goede antwoord weet en dat maakt me onzeker. Dit is angst om op je bek te gaan, faalangst.” (PG wg 25)

Hiertegenover staat voor PG een ervaring (wg 3) die hem een gevoel van gelukzaligheid en zelfverzekerdheid verschaft. PG gaat zich op zo'n moment zeer sterk voelen. Willig(2008) beschrijft het gevolg van deze ervaring als een toename van het gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen. Voor alle respondenten heeft de activiteit een dergelijke empowerende uitwerking: “deze beklimming(Ecrin 2011) heeft mij wel weer het gevoel gegeven van dat kan je allemaal, je kan nog zo'n beklimming doen. Je kunt veel meer dan je denkt.” (MH 23-11-2011) Hetzelfde geldt voor LK die in wg 12 stelt dat ze het belangrijk vindt om te merken dat ze meer kan dan ze denkt. Als voorbeeld hiervan noemde ze een *Adventure Race* waarin ze opeens merkte dat ze 24-uur achter elkaar door kon sporten.

Het overwinnen van angst, eerder beschreven door Lester (2004), is een wezenlijk aspect van de ervaring. Elke alpiene route kent op z'n minst wel een angstig pasje op de rots boven je laatste zekering of een sneeuwbrug die je misschien niet helemaal vertrouwt. Volgens Brymer en Oades (2009) is er moed nodig op dergelijke momenten, dat is de mogelijkheid om de overweldigende angst voor letsel of overlijden te overwinnen, om angst en risico's aan te gaan. Terwijl de respondenten er op zo'n moment alles aan doen om dit goed te laten

verlopen, je meldt dit bijvoorbeeld aan jouw klimpartner(s) die zich schrap zet, blijft het de vraag of je er niet toch doorheen zakt en daardoor een (vrije) val maakt van een aantal meters. Of deze oefening in omgang met angst een diepere uitwerking heeft op de persoon lijkt waarschijnlijk. MH verwoordt deze veronderstelling: “Als je eenmaal zo’n angstgevoel gevoeld hebt en je weet van nou daar krijg ik echt de bibberietus van, dan kan ik daarna niet meer functioneren...dan bij de volgende keer dan weet je al dan gaat me dat overkomen, dat wil ik niet...” (MH 24-10-2011) Het verdient aandacht van verder onderzoek om te bekijken of klimmen vaker een positieve ontwikkeling op het gebied van omgang met angsten bevordert. Aansluitend verwijzen wij naar de uitspraak van Nietzsche die al in de inleiding werd aangehaald: “Dat wat je niet dood maakt, maakt je sterker” (Nietzsche in Macfarlane, 2003: 105). PG verwoordde bergbeklimmen ook als een ‘strijd tegen je eigen zwaktes’ (PG 10/13-7-2011) Beide uitspraken verwijzen naar een houding waarin de angsten worden aangegaan in plaats van vermeden.

4.5 Transcendentie

Inleiding

Er wordt vaker gesteld dat de mens in de eenentwintigste eeuw de natuur onder controle heeft, dat we over de technieken beschikken om de natuur naar onze hand te zetten. Alpiene tochten laten ons onder andere de kracht van de ons omringende natuur en werkelijkheid voelen. In de bergen kan men ervaren dat men een nietig deel is van een zeer groot geheel van beweging en dynamiek. De enorme rotsen die tot ver in de lucht reiken zijn hier de stille getuigen van.

Inhoud

Transcendentie wordt door enkele alpinisten ervaren in relatie met de natuur. Deze respondenten voelen zich deel van de natuur. Willig (2008) heeft het in deze context over *deelgenoot zijn van de wereld*. We vroegen MH wat het met haar doet om daar tussen de bergen in de natuur te lopen.

“Ja...een stukje vrijheid ook...ja....dat ik daar deelgenoot van ben....de natuur is niet deelgenoot van mij maar ik ben deelgenoot van de natuur...en ik moet me schikken in de elementen die de natuur me biedt...dat doe ik natuurlijk met klimmen continu....met het weer...met de gevaren die daarbij komen kijken....dat kan je daar niet los van zien.” (MH 23-11-2011)

De bergen maken een grote indruk op de respondenten en dat geeft bijvoorbeeld een gevoel van ontzag bij LK: “Ik heb ontzag voor de bergen en breng dat ook graag over op anderen.”(LK wg 32) LK beschrijft ook haar verhouding tot die natuur. Terwijl een prototypische verhouding van de alpinist ten opzichte van de bergen er één is van strijd, verwoordt LK een heel andere verhouding:

“Zo'n berg is ook gewoon mooi puur natuur, die bestaat al miljoenen jaren...Dan denk ik van je kan ook zonder zo'n [berg]hut naar boven, dat is toch vaak overbodige luxe. Dat pure van die berg, jij bent te gast in de bergen, de bergen zijn de baas over jou, met het weer en alles. Om daar dan onderdeel van te kunnen zijn voor een bepaalde tijd...dat vind ik een fijn gevoel.”

Brymer en Gray (2009) omschrijven deze verhouding als *deel zijn van een krachtigere natuurlijke wereld*. We kunnen aan de hand van dit onderzoek bevestigen dat deze relatie ook bij de respondenten is waargenomen. Het directe contact met de natuur, een kracht die onmetelijk veel groter is dan jezelf, resulteert volgens Brymer & Oades (2009) in een gevoel van timiditeit, fragiliteit en nederigheid. De bewoordingen die de respondenten in dit onderzoek hebben gebruikt zijn iets minder extreem, hoewel vooral de hier genoemde ervaringen van LK hier wel naar neigen. Deel zijn van iets groters zoals de natuur geeft blijk van de ervaring van transcendentie onder alpinisten. De natuur vertegenwoordigt een aanwezigheid, in de dimensie van ruimte en tijd, die ver voorbij jouw eigen aanwezigheid strekt. Dit zien we weerspiegeld in het bovenstaande citaat van LK, maar ook bij MH zien we dit terugkomen wanneer zij aangeeft zich te schikken naar de natuur (MH 23-11-2011). Opvallend is dat deze houding ten opzichte van natuur voornamelijk naar voren komt bij de vrouwelijke respondenten. Echter, in de beleving van JW is de natuur ook groots en bestaat deze veel langer dan dat wij hier op deze wereld zijn (JW 16-08-2011).

Terwijl sommige respondenten in hun jeugd vrijwel in alle grotere vakanties in de bergen te vinden waren, zij werden hier regelmatig door hun familie mee naar toe genomen, zijn anderen pas later in aanraking gekomen met de bergen. LK vertelt over de natuurervaring in de Ardennen tijdens ‘haar eerste keer’ toen ze 13 of 14 jaar was:

“Vooral de hoogte, uitzichten en bergstroompjes maakten indruk. In Nederland is alles plat en heb je bos en weilanden, ik vind de bergen iets *machtigs* hebben. De bergen hebben een soort macht in mijn ogen, imponerend en ze geven een gevoel van dat het

een privilege is om er te mogen zijn. Een luxe, een cadeau. Als kind heb ik dat nooit gezien, dat vond ik zoiets fascinerends. Hoe kan dat nou zo hoog en zo steil? Hoe kan dat? Hoe komen die rotsen daar? Het is nog steeds allemaal een sprookje. Ook in de winter in het Reuzengebergte in Tsjechië: die naam krijgen ze van de enorme dennen die gedrapeerd waren in sneeuw. Dat was echt een sprookje, dat is het nog steeds. Dan voelde ik mij Ronja de roversdochter die op houten skietjes door zo'n landschap ging. Dat idee had ik erbij.” (LK 8/9-8-2011)

De ‘macht’ van de natuur staat in contrast met de ervaren timiditeit, fragiliteit en nederigheid (Brymer & Oades, 2009). Het is voor LK een voorrecht om in die overweldigende natuur te mogen zijn. Een andere vorm van transcendentie vindt men door volledig in het moment aanwezig te zijn (Willig, 2008). Dit vindt bij uitstek plaats tijdens de flow-ervaring (Willig, 2008). In deze ervaring, die uitvoerig beschreven is aan het begin van hoofdstuk 3, zit namelijk het element van de eenheidservaring (Lester, 2004).

4.6 De relatie met de natuur

Inleiding

Doordat men zich tijdens de tochten vrijwel constant in een natuurlijke omgeving begeeft, gaat men zich hiertoe verhouden. De kwaliteit van de relatie met de natuur wordt veelal vergroot. 'Overleven' in alpien terrein vereist dat men inschattingen weet te maken van de elementen waaraan men onderhevig is. Door nauwkeurig te leren luisteren, dit vereist ook training en scholing, verandert de relatie met de natuur.

Inhoud

‘*Back to basic*’ is een term die vrijwel door alle respondenten gebezigd wordt en als positief ervaren wordt. Deze term zijn wij niet in de literatuur tegengekomen, ook niet in andere bewoordingen. Mogelijk heeft dit met het Nederlandse taalspel te maken dat afwijkt van de Engelstalige literatuur. Door je te ontdoen van (onnodige) luxe ontstaat er een avontuurlijke situatie waarin je moet roeien met de riemen die de natuur je biedt, plus het beetje comfort dat je zelf hebt meegenomen. Dat je op deze momenten zelfvoorzienend kan zijn en niets achterlaat is dan een prettig gevoel. Hoever de respondenten hierin willen gaan, verschilt per situatie en individu. Zo vertelt SV over hoe hij *zich aanpast aan de mogelijkheden* (Brymer &

Gray, 2010) die er in de natuur om hem heen aanwezig waren:

“In Groenland genoot ik ervan toen ik een waterzak aan een stok hing die als een douche kon functioneren. Dat is een beetje het 'into the wild' plaatje. Je probeert toch weer een soort luxe te scheppen. In de brakke zee springen om te wassen is een top ervaring maar dat is heel koud. Als je dan na een paar dagen bedenkt dat een pan met warm water ook kan: dat wast een stuk beter en lekkerder. Even een moment van comfort! Dat is ‘back to basic’ hè?! We stonden daar in een fjord waar we de zalm uit het water konden vissen. Blikvoer, rijst, met een stuk zalmforel...noem je dat nog expeditie? Dat is gewoon genieten. Dat is dat hele avontuur dat je leuk moet vinden. Daar geniet ik misschien wel net zoveel van als van het klimmen zelf.” (SV wg 34)

Het besef van de natuur als proces dat onderhevig is aan erosie, al dan niet door invloed van de mens, komt bij JW naar voren. Dat de natuur niet zo voorspelbaar is, gemaakt of netjes, dat maakt het voor JW ook juist natuur (JW 21-09-2011). JW vindt het erg jammer dat enkele ijsbeklimmingen nu niet meer gedaan kunnen worden:

“We hadden ook het gevoel van we moeten nu nog zoveel mogelijk ijswanden pakken, over tien jaar zijn ze er misschien niet meer. Als je kijkt naar het Grossglocknergebied dan zie je ook dat een flink aantal ijswanden niet meer bestaat. Twintig jaar geleden waren er veel meer ijswanden te scoren, dat is nu echt minder. Dat is wel het vreemde met dat natuuraspect, in mijn beleving is de natuur veel groter en bestaat veel langer dan dat wij hier zijn, terwijl het in tien jaar toch zo heftig kan veranderen.” (JW 16-08-2011)

De zorg voor de natuur komt ook bij SV naar voren als hij bij de laatste afvalverbranding gaat staan om ervoor te zorgen dat al het vuil ook weer mee terugging naar de bewoonde wereld. Elke stukje plastic dat niet achter hoefde te blijven ging mee terug (SV 18-11-2011). In grote lijnen zien we dat de respondenten op zoek zijn naar een pure, zo min mogelijk gecultiveerde, ervaring met de natuur: “Als ik dan weg ben en geen mensen tegenkom...dat vind ik puur, puur landschap. Dat doet me denken aan hoe het vroeger was, dat het ongeschonden was, dat je daarvan kan genieten, dat vind ik heel erg mooi.” (LK 8/9-8-2011). Op dit soort momenten kunnen de respondenten bij uitstek genieten van de warmte van de dag, de ruwheid van de rots of de kristalheldere gletsjer (JW wg 21).

4.7 Dwangmatig alpinisme

Inleiding

Bepaalde patronen in het gedrag van alpinisten, die het individu vaker niet ten goede komen, kunnen bij alpinisten sterk naar voren komen. Voorbeelden hiervan zijn dwangmatigheid, verslaving, vluchtgedrag en een overmatige behoefte aan controle.²⁰ Vaker is het zo dat een sterke karaktertrek en een ziektebeeld, zeker bij de meest succesvolle personen uit de geschiedenis, dicht bij elkaar liggen (Dabrowski, 1972).

Inhoud

Dus, terwijl veel van de hierboven beschreven ervaringen en het gedrag als gezonde productieve neigingen beschouwd kunnen worden zien wij bij de respondenten ook neigingen die naar een tegenovergestelde richting wijzen. Alle respondenten beschrijven een neiging waar ze in het dagelijks leven last van hebben en die ook in de alpiene context naar voren komt.

Zo is het behouden van controle bij PG een mechanisme die hij als kwaliteit ziet. Hij heeft veel baat bij deze controle en is hier zelfs voor zijn beroep op geselecteerd. In sommige situaties, als PG weer eens teveel op zijn hals haalt, zijn de situaties niet meer te controleren en verliest hij een ‘stukje geluk’ in zijn leven. Dit komt omdat hij dan uit de ‘flow’ gaat. Het lukt dan allemaal wel, maar leuk is het dan al lang niet meer (PG wg 26).

MH en JW beschouwen zichzelf als ware positivisten die lastig kunnen stilzitten. MH geeft aan hier af en toe last van te hebben, vooral in contact met anderen zou ze liever iets minder nadruk willen leggen op het positieve. Want, zo zegt ze: “als je alleen maar dingen heel erg positief ziet dan sta je ook niet open voor het feit dat sommige dingen ook gewoon negatief kunnen zijn en ook negatief ZIJN.” (MH 23-11-2011) De positieve kleuring heeft hen, zo zeggen ze zelf, beiden niet in gevaarlijke situaties geleid. MH ziet deze positieve neiging zelf wel als een valkuil.

MH geeft ook aan haar lichaam verwond te hebben tijdens een tocht:

²⁰ De omgang met risico's door de respondenten wordt binnen dit onderzoek niet als dwangmatig of ziekelijk gekenmerkt, eerder als gezond. In bijlage 4 vindt u meer informatie over dit thema.

“Ik weet ook wel dat ik in Spitsberg...daar had ik vreselijke blaren op mijn voeten, dat ik bijna met mijn binnenschoen aan moest slapen omdat als ik ze uitdeed dan trok ik die blaas weer open, ik weet ook wel dat ik toen met een mes dat helemaal heb weggesneden dat vlees op een gegeven moment. Dat is allemaal niet leuk en wel naar. Maar, dat is het allemaal wel waard. Dat is echt hè.....ja.” (23-11-2011)

Men kan zich afvragen in hoeverre de acceptatie van dit soort verwondingen tijdens een expeditie als wenselijk gedrag gezien moeten worden.

JW geeft, zoals eerder gezegd, aan dat hij heel lastig kan stilzitten:

“Laatste jaren betrap ik mij er zelf wel op dat ik ... ik kan heel slecht echt een vrije dag hebben, als we hier gewoon een dag vrij hebben op een zaterdag of zondag ofzo....dan heeft mijn vrouw al snel iets van: hadden we niet weekend ofzo? Ik sta dan toch op en ik ga dan toch de tuin in en iets doen, of toch hier een kast leegruimen, dat is iets wat je gewend bent. Ik kan heel slecht hier op de bank gaan zitten, terwijl als ik dan eenmaal zit dan is het ook wel weer oké. Volgens mij is het twee jaar geleden voor het laatst een boek gelezen.. terwijl ik heel veel van lezen houd...dat komt er de laatste twee jaar niet meer van.” (JW 21-09-2011)

Hiernaast zegt hij dat hij moeilijk kan omgaan met momenten waarop hij niet alles kan, als hij bijvoorbeeld ziek is. Als hij niet volledig functioneert, kan hij zich daar enorm aan ergeren. LK merkt dat ze in Nederland de intimiteit en aandacht voor elkaar mist die ze in de afgelegen ruige gebieden wel vindt. Eigenlijk weet ze in Nederland niet zo goed raad met zichzelf:

“In de stad zie ik zoveel mensen die alleen maar doorgaan, een soort onpersoonlijke relatie heb je eigenlijk. Inderdaad, een trein in- en uitstappen, fietsen en verkeer. Daar zie ik wel een vergelijking met de digitale informatiestroom. Het gaat maar door, het gaat langs je heen, je moet maar gewoon meebewegen en een beetje conformeren aan wat gangbaar is. Wat gangbaar is kan mij wel eens storen dan. Dat sluit aan bij isolement, ook al ben je in een mensenmassa, ik voel me dan zo alleen dat ik dan echt om me heen kijk van: heu?? Hoe gedragen die mensen zich? Dan voel je je wel alleen.” (LK 27-10-2011)

SV merkt dat hij moeilijk kon omgaan met de situatie in Pakistan toen ze vast kwamen te zitten in verband met de overstromingen en zij de situatie niet meer in de hand hadden.

De ervaring van het niet meer in handen hebben, leidt voor SV tot ongemak:

“Dat vind ik verschrikkelijk. Daar houd ik helemaal niet van. Dat heeft er mede mee te maken dat je die cultuur niet goed kent. Als je dan die cultuur kent en erop kan vertrouwen dat dat, mannetje-mannetje, handje-handje dat dat de beste manier is. Dan moet je daar op vertrouwen. Als zij merken dat jij er niet op vertrouwt dat spelletje, dan gaan zij jou op afstand proberen te houden.” (SV 18-11-2011)

4.8 Het verlangen naar verbondenheid

Inleiding

Het hieronder beschreven verlangen naar verbondenheid is een uitkomst uit dit onderzoek en is zodanig niet uit literatuuronderzoek naar boven gekomen. Dit komt omdat er over het relationele aspect van het alpinisme verassend weinig geschreven is, terwijl uit dit onderzoek blijkt dat dit aspect van groot belang is voor een gedegen omschrijving van het alpinisme, zoals we dit zijn tegen gekomen bij de respondenten in dit onderzoek.

Inhoud

Uit dit onderzoek komt ook naar voren dat de respondenten zeker niet alle sociale contacten in de bergen op prijs stellen. Men ergert zich vaak mateloos aan gedrag van anderen, van derden, in de bergen. Dit zijn vaak klimmers die niet dezelfde kundigheid en ervaring bezitten, niet dezelfde klim-ethiek erop nahouden en vaak zonder schuldbesef anderen in benarde posities brengen. Hieruit blijkt ook dat de keuze voor een klimpartner heel nauw komt.

Het vertrouwen van de partner dat gebaseerd is op voornamelijk de kundigheid, ervaring en in mindere mate de sociaal emotionele vaardigheden van de partner, blijkt een zeer belangrijk aspect voor het mogelijk maken van de gezamenlijke tochten (LK wg 24 t/m 28). In het algemeen zien we in dit onderzoek dat sociale drijfveren een grote rol spelen in het kiezen voor de alpiene ervaring²¹. Vertrouwen, het gevoel onderling, staat aan de basis van elke klimervaring. Als men de ander niet volledig vertrouwt dan legt men niet zijn leven in de handen van de ander. Het touw, dat de klimmers letterlijk verbindt, staat symbool voor de navelstreng waardoor de klimmers zich op zoveel mogelijk gelijkwaardige wijze met elkaar verbonden voelen. Des te beter men de klimpartner kent, des te beter weet men door het touw aan te voelen hoe de andere klimmer zich voelt en er letterlijk bij hangt (SV 18-11-2011).

²¹ Dit inzicht komt grotendeels voort uit het ZKM onderzoek. De dominerende ervaring is de flow- en eenheidservaring (par. 3.3) waarin zelfgerichte en andergerichte motieven elkaar in evenwicht houden (ZA+).

Tijdens het klimmen is er een verlangen naar verbondenheid omdat deze verbondenheid een bepaalde zekerheid impliceert. Om deze verbondenheid te ervaren worden specifieke omstandigheden opgezocht. Er valt bij de klimmers een behoefte naar onherbergzame, desolate en ruige gebieden waar te nemen waarin de groep, omdat er geen directe hulp voorhanden is, in grotere mate van elkaar afhankelijk is. Men moet het met elkaar doen:

“Dat spreekt me wel meer aan dat je echt ergens bent waar weinig mensen komen, dan heb je veel meer het gevoel dat je met elkaar bent, terwijl als je overal nog wel huisjes en dingetjes ziet dan is het toch meer van nouja...er is altijd wel iemand anders, of er is redding nabij...of ja...ik weet niet hoe andere mensen daar over denken. Dan heb je meer het groepsgevoel van ja, met elkaar moeten we het redden. Ik zie wel het verband van hoe ruiger het gebied hoe groter het groepsgevoel...het vertrouwen bij elkaar...daar zie ik wel verband. Hoe ruiger en onherbergzamer het landschap is hoe groter het groepsgevoel en het vertrouwen is. Daarom zoek ik dus graag dat soort plekken op, die ruige plekken, omdat ik dat heel erg waardeer aan een groep.” (LK 09-08-2011)

Doordat beide klimmers zich in dezelfde veiligheidsketen begeven, zijn zij wezenlijk afhankelijk van elkaar. Deze afhankelijkheid, die gelijkwaardig is en bewust wordt aangegaan, is een vorm van intimiteit die veel klimmers als meerwaarde beschouwen. Doordat deze intimiteit soms niet op deze wijze (LK) in het dagelijkse leven ervaren wordt, is de alpiene ervaring een bron waar de klimmer zich aan kan laven, waar men hoogtepunten kan beleven. Dit is één van de redenen waarom de klimmer steeds terug verlangt naar deze alpiene ervaring die een vorm van intimiteit in afgescheidenheid, afzondering en extremiteit is. Op deze wijze voorzien de respondenten voor een deel in hun behoefte aan verbondenheid, en op deze hoogtepunten kunnen klimmers vaak nog maanden teren. Men kan zich weer enige tijden bedruipen in het soms ‘kille klimaat’ van de samenleving in Nederland waarin men terugkeert. Zo liet JW weten dat de klimrelatie te vergelijken was met de liefde in de band die hij voelde voor zijn pasgeboren eerste kind. Ook al is de band tussen vader en kind zeker een andere afhankelijkheidsrelatie, kan men toch de intensiteit van de relatie hieraan aflezen. Een andere respondent vergeleek de top-ervaring met het hebben van een geslaagd trio met twee vrouwen, een wens die na lange tijd vervuld werd. Dit soort uitspraken geven blijk van de waarde van de ervaringen die de klimmers in de bergen opdoen. In zekere zin zijn deze ervaringen voor de klimmers levensvervullend. Voorbeelden hiervan zijn uitspraken zoals: ‘klimmen is mijn levensfilosofie’ of ‘mijn hele leven is gericht op de volgende klimervaring’(MH).

4.9 Concluderend

In dit hoofdstuk hebben we laten zien dat in grote lijnen alle concepten uit de literatuur gevonden zijn bij de vijf respondenten in dit onderzoek. Uit dit onderzoek blijkt dat het verlangen naar verbondenheid een dimensie toevoegt aan de alpiene ervaring zoals deze in de literatuur naar voren komt.

Hoofdstuk 5: Alpinisme en Zingeving

5.1 Inleidend: de context

Dat zingeving zich op zeer verrassende wijzen en op verscheidene onmogelijke plekken aandient is bekend. Mooren beschrijft dit in zijn artikel *Zinvol leven en de praktijk van het humanistisch werk* in het boek 'Bronnen van Zin' (Alma en Smaling: 2010). Mooren staat een ruime opvatting voor van wat als bron van zin gekarakteriseerd kan worden. Hieronder vallen ook ervaringsgerichte bronnen van zin. Een belangrijk citaat voor de onderbouwing van de relevantie van deze scriptie is de volgende:

“Sommige ervaringen betekenen in termen van zingeving meer dan andere. Zo kent menigeen de ervaring overweldigd te worden door de grootsheid en weidsheid van de natuur, soms door wandelingen en plezierige natuurbelevingen, soms door confrontatie met natuurgeweld. Zo'n ervaring brengt een reeks van gedachten en evaluaties op gang (alhoewel niet altijd systematisch en ordelijk verlopend). [...] Voor nogal wat mensen zijn zulke ervaringen zo centraal, dat het handelen in belangrijke mate op het genereren ervan is ingesteld (meditatie, outdoor activiteiten, sport, gezelschapsspelen).” (Mooren, 2010: 202)

Alpiene beklimmingen vallen binnen een dergelijke categorie ervaringen die zingevend zijn. Omdat het handelen van de klimmer in grote mate op het genereren van deze ervaringen ingesteld is, reikt deze ervaring verder dan de beleving op zich. Viktor E. Frankl beschreef in 1965 zeer treffend de betekenis en waarde van een dergelijke ervaring²²:

The greatness of a life can be measured by the greatness of a moment: the height of a mountain range is not given by the height of some valley, but by that of the tallest peak. In life, too, the peaks decide the meaningfulness of the life, and a single moment can retroactively flood an entire life with meaning. Let us ask a mountain climber who has beheld the alpine sunset and is so moved by the splendour of nature that he feels cold shudders running down his spine - let us ask him whether after such an experience his life can ever again seem wholly meaningless." (Frankl geciteerd in Lebon 2001)

²² Voor het uitgebreidere citaat van Viktor E. Frankl, dat zeer de moeite is, verwijs ik u naar bijlage 5

Hieronder wordt antwoord gegeven op de hoofdvraag van deze scriptie.

5.2 Antwoord op de vraagstelling

Welke zin geven alpinisten aan hun ervaringen in expedities en alpiene tochten?

Wij kozen voor ‘zin geven’ aan de hand van Alma & Smaling (2010): “Zingeven is het plaatsen van iets in een breder verband van betekenissen die ons menselijk bestaan betreffen.” Volgens Alma & Smaling (2010) is zingeven een persoonlijke verhouding tot de wereld die gekenmerkt kan worden door een negental ervaringsaspecten. In het onderstaande deel wordt beschreven hoe deze aspecten zijn teruggekomen in dit onderzoek:

1. **Doelgerichtheid** *Een vrijwel direct realiseerbaar doel of een richting en oriëntatie in iemands leven.*

De klimervaring lijkt vooral op de korte termijn een direct realiseerbaar doel te geven. Toch omschrijven meerdere respondenten hun leven ook als een leven naar de volgende klimervaring toe. De klimsport is dan een sport om voor te leven. Zij kunnen zich optrekken aan deze ervaringen en dit maakt het leven tussen deze ervaringen leefbaarder. Alpinisme biedt hiermee voor sommigen een bredere oriëntatie in het leven, een doel, en geeft daarbij ook vorm aan de identiteit van de respondenten. Het antwoord is dus tweeledig: in eerste instantie is klimmen een ervaring die voornamelijk op de kortere termijn gericht is, omdat de blik vaak niet verder reikt dan die ene route of de komende paar reizen, maar daarnaast legt de ervaring ook een bredere oriëntatie in het leven van de respondenten bloot.

2. **Samenhang** *Een orde van zaken of de wereld die begrijpelijk en hanteerbaar wordt.*

Op ervaringsniveau zien we dat het lopen over de toppen van de aarde een *uitzicht* verstrekt over de wereld. Dit uitzicht over de wereld heeft op meerdere wijzen een uitwerking. Terwijl de begrijpelijkheid, als cognitief aspect van de ervaring van de wereld, voor de respondenten misschien niet zo sterk toeneemt - dit was eerder wel zo voor de alpinisten met een doel in de geologische wetenschappen - zien we duidelijk terug dat de wereld hanteerbaarder wordt door dit uitzicht.

3. **Waardevolheid** *Eigenwaarde of de waardering van iets in de wereld.*

Alle respondenten houden van de bergen, zij hebben het voor hun welbevinden nodig om regelmatig in die natuurlijke omgeving te staan. Van het horen van het woord 'bergen' krijgen zij simpelweg een glimlach op hun gezicht omdat ze het daar altijd goed hebben; zij voelen zich hier bij uitstek thuis. Hiermee hangt samen dat hun gevoel van eigenwaarde en zelfverzekerdheid groeit.

4. **Verbondenheid** *Een persoonlijke, gevoelsmatige en intens beleefde samenhang met de andere en het andere.*

Zowel de klimpartner als de natuur vormen een transitioneel object waarmee een zeer hoge mate van verbondenheid ervaren kan worden. Uit dit onderzoek (par. 4.9) komt naar voren dat verbondenheid één van de belangrijke elementen in het alpinisme is.

5. **Transcendentie** *Het overstijgen van het alledaagse en het plaatsen van de ervaringen in een groter geheel.*

Vooraf bij de vrouwelijke respondenten zien we een transcenderende ervaring in het samenspel met de natuur. Zij voelen zich deel van, en verbonden met die natuur. De natuur is de ervaren aanwezigheid van iets dat veel groter en krachtiger is dan zichzelf. Voor de mannelijke respondenten speelt dit in mindere mate.

6. **Competentie** *Het gevoel hebben dat je ertoe doet, het besef in staat te zijn tot adequaat handelen en de ervaring voldoende controle te hebben over je leven.*

De alpiene ervaringen zijn een enorme boost in het zelfvertrouwen van de respondenten die nog lang kan na-ebben in het dagelijkse leven. Door bergen te beklimmen die vaak in eerste instantie onbeklimbaar lijken vanuit het dal, overstijgen zij zichzelf en de inschatting van hun kunnen. Het is belangrijk voor de respondenten dat zij dit helemaal zelf kunnen doen, dat ze merken dat zij met hun klimpartner(s) in staat zijn om zonder hulp van buitenaf zelfstandig te kunnen opereren in de bergen. Als de doelen echter niet behaald worden kan een enkele alpinist de ervaring als negatief beoordelen en dan neemt het zelfvertrouwen niet toe.

7. **Erkenning** *De behoefte erkend te worden door de ander.*

Erkenning speelt zowel een rol in de klimrelatie als daarbuiten. Ten eerste is van belang dat de klimpartners elkaar bevestigen door waardering te geven voor ieders inspanningen en beklimmingen. Daarnaast ontvangt men een hoop waardering bij terugkomst. Alpinisme is een aansprekende sport, het is een verbeeldingsvol spel met de daaraan gekoppelde archetypische rollen van helden, en men oogst vaak bewondering als men vertelt of foto's laat zien van de laatste beklimmingen aan het thuisfront. Op meerdere vlakken is erkenning dus in zicht voor de respondenten.

8. **Motiverende werking** *Als gevolg van de voorgaande aspecten wordt je gemotiveerd jouw leven zelf vorm te geven en nieuwe mogelijkheden te exploreren*

Alpinisme versterkt voor de respondenten hun gevoel van agency. Doordat men zich zelfverzekerd gaat voelen en de wereld hanteerbaarder wordt kan men weer meer 'wereld' aan. In dit onderzoek is niet naar voren gekomen dat de respondenten na een klim op andere vlakken in het leven ook gemotiveerder werden. Wel is men veelal meteen na een klim weer bezig met het plannen van de volgende klimtocht. In die zin klinkt er een sterke motiverende werking in de ervaringen door.

9. **Welbevinden** *Ook dit is eerder een uitwerking van de voorgaande aspecten en maakt de ervaring mede vervullend*

Welbevinden wordt op verschillende wijzen door de respondenten tot uitdrukking gebracht: het maakt hen gelukkig. Zij ervaren euforie, genieten, krijgen een kick en zitten in de flow. Alpinisme versterkt het gevoel van welbevinden bij de respondenten. Een aantal dwangmatige neigingen, die de gehele persoon bestrijken, komen ook binnen de context van het alpinisme naar voren. Deze zorgen regelmatig voor een afname van het welbevinden van de respondenten. Toch hebben deze neigingen geen overheersende uitwerking op de gehele ervaring van het alpinisme.

5.3 Conclusie

Kortom, wij kunnen stellen dat alpinisten met het beoefenen van deze sport een bron van zingeving hebben aangeboord die voor hen een vervullende werking heeft. Alpinisme is voor deze respondenten een ervaring die van belang is voor hun welbevinden. De ervaringen hebben een motiverende werking, zijn een bron voor erkenning, het gevoel van competentie en waardevolheid, kan ervaringen van transcendentie, samenhang en verbondenheid te weeg brengen en levert op korte termijn doelen op en kan voor sommigen ook een oriëntatie in het leven verschaffen. Alpinisme heeft op dit vlak mogelijk geen exclusieve status ten opzichte van andere ervaringsgerichte bronnen van zingeving. Alpinisme biedt wel een aansprekende metafoor voor activiteiten of reizen die men in algemene zin in het leven onderneemt. Het zou interessant zijn om in vervolgonderzoek een vergelijking te maken tussen verschillende sportactiviteiten en hun bijdrage aan het zingevingproces van de deelnemers.

Literatuurlijst

- Alma, H & Smaling, A (2010) *Waarvoor je leeft*. Studies naar humanistische bronnen van zin. Amsterdam: SWP
- Bakker, D. (1994) *Humanistisch levensbeschouwelijk opvoeden*, Zoetermeer: Boekencentrum, p. 70-86.
- Bakker, D. (2004) Zelfkonfrontatie in humanistisch levensbeschouwelijke opvoeding. *Praktische Theologie 1*, jaargang 31, pp. 58-74
- Bakker, D. (2004) Normatieve Professionalisering van educatie-humanistici. *Tijdschrift voor Humanistiek*, 38, pp. 83-94
- Baumeister, R.F. (1991), *Meanings of life*, New York: The Guilford Press.
- Biesemaat, Ton (2000) *Brandend ijs*. Baarn: De Kern
- Boeije, Hennie (2008) *Analyseren in kwalitatief onderzoek*. Denken en doen. Amsterdam, Boom
- Bosma, H., (2003), 'ZKM-zelfonderzoek, gebruikershandleiding', Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.
- Brymer, Eric (2010) Risk and extreme sports: A phenomenological perspective. *Annals of Leisure Research*, 13(1/2), pp. 218-239.
- Clarke, K., (2003), 'Met jezelf in gesprek gaan: de Zelfkonfrontatiemethode en burn-out.' Uit: R. van Loon en J. Wijsbeek, (red.) (2003). *De organisatie als verhaal*. Assen: Van Gorcum.
- Cowan, Brian (2006) 'Intellectual, social and cultural history: ideas in context', In: Richard Whatmore and Brian Young (ed.), p. 171-188. Palgrave: Basingstoke
- Cronin, C. (1990) Sensation seeking among mountain climbers. *Personality and Individual Differences*. Volume 12, Issue 6, 1991, Pages 653-654
- Dabrowski, K. (1972). *Psychoneurosis is not an illness*. London: Gryf Publications.
- Fleming, Fergus (2004) *De verovering van de Alpen*. Amsterdam Atlas [Vertaling door Jan Allex de Roos]
- Glaser & Strauss (1967) *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. De Gruyter: New York
- Hermans, H.J.M., (2006), *Dialoog en misverstand*, Soest: Nelissen.
- Hermans, H.J.M., R. Fiddelaers, R. De Groot & J.F. Nauta (1987), *Zelfonderzoek als*

leerlingbegeleiding, Alphen a/d Rijn: Samsom.

- Hermans, H.J.M. en E. Hermans-Jansen (1995), *Self-Narratives, The construction of meaning in psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Hermans, H.J.M., en H.J.G. Kempen (1993), *The dialogical Self, Meaning as Movement*, San Diego: Academic Press
- Houben, Drs. M.M. & Dr. P.J.C.L. van der Velde (2008) 'Nederlanders op de Everest, westerse Boeddhisten in Thailand', *Zingeving in het extreme*. Radboud Universiteit van Nijmegen
- Huber, Alexander & Thomas Huber (2007) *Am limit*. Film van Pepe Danquart.
- IJzendoorn, M.H. (1988) De navolgbaarheid van kwalitatief onderzoek: Methodische uitgangspunten. *Nederlands tijdschrift voor opvoeding, vorming en onderwijs*. 4 (5) 280-288
- Krakauer, John (1999) *Into Thin Air: A Personal Account of the Mt. Everest Disaster*, New York: Anchor Books / Doubleday
- Landis, Tomi Bednar (2006) *Everest, beyond the limit*. Discovery Channel: Tigress productions
- Lebon, Tim (2001) *Wise Therapy: Philosophy for Counsellors*. Londen: Sage
- Loon, R. van, en J. Wijsbeek (2003), 'Waarderings-theorie en Zelfkonfrontatiemethode: uitgangspunten en aanpak', uit: Loon, R. van, en J. Wijsbeek (2003), *De organisatie als verhaal*, Assen: Van Gorcum, p. 37-55.
- Macfarlane, Robert (2003) *Hoogtekoorts*. Het raadselachtige verlangen naar de hoogste top. Amsterdam: de Bezige Bij [vertaling Nico Groen]
- Maso, Ilja en Adri Smaling (1998) *Kwalitatief onderzoek: praktijk en theorie*. Amsterdam: Boom
- Messner, Reinhold (1978), *Everest: Expedition zum Endpunkt*, München
- Mitchell Jr., Richard G. (1983), *Mountain experience: the psychology and sociology of adventure*, Chicago
- Mooren, J.H.M (2010) Zinvol leven en de praktijk van het humanistisch raadswerk. In Alma, H & Adri Smaling. *Waarvoor je leeft. Studies naar humanistische bronnen van zin*. p. 198-208. Amsterdam: SWP
- Mooren, J.H.M. (1989), *Geestelijke verzorging en psychotherapie*, Baarn: Ambo.
- Mooren, J.H.M. (1999), *Bakens in de stroom, naar een methodiek van het humanistisch geestelijke werk*, Utrecht: SWP.

- Patton, Michael Quinn (1987) *How to use qualitative methods in evaluation*. Newbury Park, Sage
- Simonsz, Heleen (2010) *Voorlopig onderzoeksvoorstel*
- Simonsz, Heleen (2010) 'De studie staat voor mij op één!' *Een onderzoek naar de motivatie van studenten voor de opleiding 'Maatschappelijk werk en Dienstverlening'*. Universiteit voor Humanistiek: Utrecht
- Smithson, John (2005) *Touching the void*. Darlow Smithson production. Based on book of author and climber Joe Simpsom.
- Smithson, John (2005) *Touching the void*. Darlow Smithson production. Based on book of author and climber Joe Simpsom.
- Stephen Davies (2003) *Empiricism and history*. Palgrave: Basingstoke
- Trimpop, Rüdiger M. (1994), *The psychology of risk taking behavior*, Amsterdam
- Venables, Stephan (2009) *De top bereikt*. Alphen aan de Rijn: Atrium [vertaling door Peter de Jong red.: Jaap Verschoor]
- Wengraf, Tom (2010) *Qualitative Research Interviewing: Biographic Narrative and Semi Structured Methods*. Sage: Londen
- Wijsbeek, J. (2003) De organisatie als verhaal. In: Loon, R. van, & J. Wijsbeek (red.), *De organisatie als verhaal*, Assen: van Gorcum, pp. 76-88
- Willig, C. (2008). A phenomenological investigation of the experience of taking part in 'Extreme sports'. *Journal of Health Psychology*, 13(5), 690–702.
- Yates, Frank (1992) *Risk-taking behavior*. Onder red. van J. Frank Yates. Chichester: Wiley

Internet bronnen

- Boukreev, Anatoli. Gevonden op 10 januari 2011 op http://en.wikipedia.org/wiki/Anatoli_Boukreev
- Houben, Drs. M.M. (2010) *Extreme keuzen lonen achteraf*. Trouw. Gevonden op 25 april 2010 op http://www.trouw.nl/religiefilosofie/nieuws/filosofie/article3024199.ece/Extreme_keuzen_lonen_achteraf_.html
- Nabuurs, Jo. Gevonden op 20 mei 2012 op http://www.humanistischecanon.nl/renaissance/francesco_petrarca
- Oosterhuis, H. (2008) *Verward van Geest*. Bohn Stafleu van Loghum: Houten. Gevonden op 15-12-2011 op <http://books.google.nl/>

- SV op internet: <http://www.climb-up.nl/pls/apex/f?p=710:202:5500224028729957::NO:::>
- Kamler, Dr. Ken (2010) Inside the 1996 Everest Disaster. Gevonden op 10 januari 2011 op <http://www.youtube.com/watch?v=Bggc2m7aBzs&feature=related>
- Zuckerman (2005) Are You A Risk Taker? Gevonden op 10-09-2011 op <http://cms.psychologytoday.com/articles/index.php?term=pto-20001101-000035.x...>
- <http://www.expeditiekindsoldaat.nl/> gevonden op 14-12-2011
- <http://www.veteranen.nl/upload/File/CP%20web%209-2009%20Veteranen%20met%20een%20missie.pdf> gevonden op 14-12-2011
- <http://www.brandweer-expeditie.nl/2010/> gevonden op 14-12-2011
- www.de-ice.nl gevonden op 14-12-2011

Andere Bronnen

- Bosma, H. (2012) Gesprek begeleiding ZKM. Universiteit voor Humanistiek: Utrecht
- Sools, A. (2010) *De Zelfkonfrontatiemethode*. Collegesheets GD2, Universiteit voor Humanistiek: Utrecht

Interviews

- JW 16-8-2011 te Frankrijk, Alpen
- JW 21-9-2011 te Loppersum
- JW 21-12-2011 te Loppersum
- LK 8/9-8-2011 te Frankrijk, Alpen
- LK 21-9-2011 te Groningen
- LK 27-10-2011 te Groningen
- MH 9-10-2011 te Houten
- MH 24-10-2011 te Houten
- MH 23-11-2011 te Houten
- PG 10/13-7-2011 te Frankrijk, Alpen
- PG 26-10-2011 te Breda
- PG 27-11-2011 te Breda
- SV 18-11-2011 te Utrecht
- SV 16-12-2011 te Utrecht
- SV 23-12-2011 te Utrecht

Bijlagen

1. Methodologische verantwoording.....	83
2. Een uitnodiging voor deelname aan dit onderzoek.....	93
3. De Zelfkonfrontatiemethode(ZKM).....	94
4. De omgang met risico's.....	106
5. Volledig citaat van Viktor E. Frankl (1905-1997).....	108
6. De waardegebieden van de respondenten.....	111



Bijlage 1: Methodologische verantwoording

Dit hoofdstuk beschrijft de methodologische kwaliteit van het onderzoek en hoe we deze bevorderd hebben. De methodologische kwaliteit definiëren Maso en Smaling als de ‘argumentatieve overtuigingskracht van de onderzoeksconclusies’ (2004: 64). Om voldoende methodologische kwaliteit te bereiken is het belangrijk om te streven naar zoveel mogelijk methodologische objectiviteit. Dit kan gedaan worden door de validiteit en betrouwbaarheid, de subjectiviteit en de intersubjectiviteit van het onderzoek vast te leggen. De benuttingswaarde en de implementaire waarde zijn belangrijk voor de praktische kant van het onderzoek: wat het onderzoek toevoegt en hoe daartoe gekomen is (Maso en Smaling, 2004: 65).

De onderzoekers die hebben bijgedragen aan dit onderzoek zijn ten eerste masterstudent Sjoerd Rammelt (scriptieschrijver), ten tweede dr. Christa Anbeek (scriptiebegeleidster), zij is Universitair hoofddocent bestaansfilosofie en voorzitter sectie ‘geestelijke begeleiding’, ten derde drs. Lotte Huijning (meelezer), zij is docent ‘Praktische Humanistiek’, in het bijzonder groepsdynamica en presenteren, en ten vierde drs. ir. Hielke Bosma die als deskundige op het gebied van de Zelfkonfrontatiemethode(ZKM) zijn bijdrage heeft geleverd.

1.1 Betrouwbaarheid en validiteit

In deze paragraaf besteden wij aandacht aan de betrouwbaarheid en validiteit van ons onderzoek, waarbij wij aangeven in hoeverre en met welke maatregelen wij de betrouwbaarheid en validiteit van ons onderzoek getracht hebben te vergroten en of dat ook gelukt is.

Betrouwbaarheid en validiteit zijn belangrijke termen in kwalitatief onderzoek, aangezien het waarborgen van de betrouwbaarheid en validiteit van een onderzoek voor een groot deel de methodologische kwaliteit van het onderzoek bepaalt.

1.1.1 Betrouwbaarheid

Betrouwbaarheid wordt door Maso en Smaling (2004: 68) als volgt gedefinieerd:

‘Betrouwbaarheid is de afwezigheid van toevallige of onsystematische vertekeningen van het object van studie.’ In de praktijk komt dit neer op virtuele herhaalbaarheid. Hiermee wordt bedoeld dat feitelijke herhaling niet mogelijk is omdat de onderzochte situatie aan verandering onderhevig is, maar in principe zouden onderdelen van het onderzoek precies kunnen worden herhaald.

1.1.1.1 Interne betrouwbaarheid

Betrouwbaarheid valt op te delen in interne en externe betrouwbaarheid. Interne betrouwbaarheid is de betrouwbaarheid binnen een onderzoeksproject. Herhaalbaarheid krijgt hier vooral de betekenis van intersubjectieve overeenstemming (‘consensus’) tussen of instemming (‘consent’) van de leden van het onderzoeksteam (Maso en Smaling 2004: 69). De volgende maatregelen verhogen de interne betrouwbaarheid:

- Het scheiden van interpretaties en beschrijvingen.
- Regelmatige bijeenkomsten van de leden van het onderzoeksteam.
- Het oplossen van meningsverschillen en onduidelijkheden binnen het team.
- De selectie en training van mede-onderzoekers.
- De automatisering van het verzamelen van gegevens.
- Het gebruik van een computer bij de verwerking en de analyse van de gegevens
- Het gebruik van meerdere, elkaar bevestigende, methodes of onderzoekers (triangulatie).

Om de interne betrouwbaarheid van ons onderzoek te versterken zijn wij op de volgende wijze te werk gegaan:

- Om de intersubjectieve overeenstemming te bevorderen is er op verschillende momenten in het onderzoeksproces overleg geweest. Aan de hand van vragen en opmerkingen zijn Sjoerd Rammelt en Christa Anbeek in gesprek gegaan. Onduidelijkheden en meningsverschillen werden altijd direct ter plekke besproken. De conceptversies van de hoofdstukken waren dan vaak inhoud van gesprek. Hielke Bosma en Sjoerd Rammelt hebben ook tijdens het onderzoek, eerst afzonderlijk en daarna gezamenlijk, de uitkomsten van ZKM geïnterpreteerd. Deze afstemming zorgde voor een aanzienlijke inhoudelijke en methodologische verrijking.
- Sjoerd Rammelt heeft een logboek bijgehouden tijdens het onderzoeksproces. Vooral in het begin van het onderzoeksproces is dit nauwkeurig gedaan, later tijdens het daadwerkelijke schrijven van de hoofdstukken kwam hier de klad in. Het logboek werd ten eerste gebruikt voor persoonlijke notities: ‘Hoe sta ik op dit moment in het onderzoeksproces?’ Dit deel van het logboek had meer het karakter van een reflectief dagboek. Hiernaast staan er ook inhoudelijke opmerkingen in die naar aanleiding van bijvoorbeeld tips van derden zijn opgeschreven. Er zijn ook enkele methodologische opmerkingen te vinden in het logboek. De verschillende soorten opmerkingen zijn niet gescheiden maar staan in één logboek.
- De interviews zijn eerst opgenomen met opnameapparatuur en zijn allemaal nog steeds te beluisteren als wav-files. Na de transcriptie van deze bestanden werden ze geanalyseerd met behulp van het computerprogramma Atlas.ti. De concepten die uit de literatuur naar voren zijn gekomen in hoofdstuk twee zijn omgezet in een codelijst. Telkens wanneer deze codelijst niet compleet bleek te zijn, doordat de inhoud van de data wees naar andere categorieën, werden er nieuwe codes toegevoegd aan de lijst. Hierdoor werd duidelijk waar de literatuur niet aansloot bij de data uit dit onderzoek
- De nieuwe codes kunnen we beschouwen als resultaten van het onderzoek die door constante vergelijking naar boven zijn gekomen. “Elke keer als nieuwe gegevens zijn verzameld en de dataverzameling tijdelijk wordt afgesloten om te gaan analyseren, kunnen nieuwe begrippen worden geformuleerd, kan de inhoud van een begrip zich wijzigen en ontstaan nieuwe vragen en vooronderstellingen over de samenhang tussen categorieën” (Boeije, 2008: 75). Dit vereist van de onderzoeker dat hij altijd in enige mate boven de stof zweeft. Doordat de analyse met Atlas.ti aan het einde van het onderzoeksproces plaatsvond was dit binnen dit onderzoek inderdaad het geval.

- Interview en coderingstraining heeft plaatsgevonden in een L&O stage bij drs. Isolde de Groot en in de studie Humanistiek. Voor het eerste interview hebben wij de introductie in de ZKM geoefend op iemand die niet bekend was met de methode. Als introductie in het coderen met Atlas.ti hebben wij de *Introductory Course Atlas.ti 5* geraadpleegd (2004). Daarnaast is het boek *Analyseren in kwalitatief onderzoek* van Hennie Boeije (2008) gelezen.
- Datatriangulatie (Patton 1987: 161). Om voor datatriangulatie te zorgen hebben we verschillende methoden gebruikt; we hebben zowel een analyse met ZKM als met Atlas.ti gedaan. Doordat er met verschillende onderzoekers²³ aan het onderzoek is gewerkt is er op dit vlak ook sprake geweest van triangulatie. Voor het theoretisch kader zijn er vanzelfsprekend verschillende bronnen geraadpleegd, om vanuit verschillende perspectieven de data te analyseren.

²³ Hiermee doelen wij op de samenwerking tussen scriptieschrijver Sjoerd Rammelt, scriptiebegeleidster Christa Anbeek en ZKM-expert Hielke Bosma.

1.1.1.2 Externe betrouwbaarheid

Externe betrouwbaarheid definiëren Maso en Smaling (2004: 70) als volgt: ‘Externe betrouwbaarheid is herhaalbaarheid van het hele onderzoek, inclusief alle tussen- en eindresultaten, door andere, onafhankelijke onderzoekers in dezelfde situatie, met dezelfde onderzoeksopzet en met dezelfde methode en technieken.’ De externe betrouwbaarheid neemt als criterium intersubjectieve navolgbaarheid. Hiervoor is het van belang dat er zoveel mogelijk stappen inzichtelijk zijn gemaakt voor externe onderzoekers. Enkele manieren om de externe betrouwbaarheid of navolgbaarheid te vergroten zijn:

- Precieze omschrijving in het onderzoeksrapport van: A. Status, positie en rollen van de onderzoekers in de onderzoekssituatie. B. De gekozen informanten. C. De situaties, condities en sociale context van het onderzoeksproject. D. De gekozen methoden, technieken en begrippen
- Expliciete identificatie van: A. De (meta) theoretische vooronderstellingen. B. De argumenten die gehanteerd zijn om de diverse hierboven aangegeven keuzes te motiveren. C. De vervaardiging van een ‘audit trail’.

Om de externe betrouwbaarheid van ons onderzoek te versterken zijn wij op de volgende wijze te werk gegaan:

- Wij hebben een inzichtelijk archief bijgehouden waarin voornamelijk de resultaten van ZKM zijn terug te vinden. Wij hebben hierbij rekening gehouden met de privacy van de respondenten door de namen te veranderen in korte codes van één of twee letters. Dit is belangrijk voor navolgbaarheid van dit onderzoek voor andere onderzoekers.
- Alle audio bestanden van de interviews zijn opgeslagen. Hiernaast zijn deze bestanden getranscribeerd en wederom opgeslagen. Deze bestanden zijn allemaal in één map opgeslagen waarvan daarna een back-up is gemaakt.
- In het computerprogramma Atlas.ti zijn deze bestanden geanalyseerd waarbij er in verschillende memo’s is bij gehouden welke codes er op welk moment zijn bijgekomen. Hierdoor kan men stap voor stap nalezen welke keuzes zijn gemaakt en waarom.
- In het ‘algemene logboek’ en het tussenverslag heb ik mijn rol in de onderzoekssituatie beschreven.
- De (meta) theoretische vooronderstellingen van dit onderzoek zijn beschreven in het tweede hoofdstuk en staan in contrast met de drie andere onderzoeken die in dit zelfde hoofdstuk worden gepresenteerd.

1.1.2 Validiteit

De notie van validiteit en de aandachtspunten hierbij ontleen wij vrijwel geheel aan Maso en Smaling. Zij vatten validiteit op ‘als afwezigheid van systematische vertekeningen’ (2004: 68). Net zoals betrouwbaarheid bestaat uit interne en externe betrouwbaarheid, bestaat validiteit uit interne en externe validiteit. Beide vormen van validiteit lichten wij hieronder toe.

1.1.2.1 Interne validiteit

Interne validiteit is gericht op de validiteit binnen een onderzoeksproject. Maso en Smaling (2004: 71) over interne validiteit: ‘[Interne validiteit] betreft vooral de deugdelijkheid van de argumenten (verzamelde gegevens) en de redenering (de onderzoeksopzet en analyse) die tot de onderzoeksconclusies geleid hebben. Deze argumenten en redeneringen moeten zo veel mogelijk vrij zijn van systematische vertekeningen.’ De volgende maatregelen verhogen de interne validiteit:

- Het volgen van een uitgewerkte onderzoeksopzet
- Het maken van (veld)notities en het bijhouden van een (reflectief)dagboek.
- Het maken van methodologische en theoretische memo’s.
- Langdurige participatie en observatie.
- Het verzamelen van context-materiaal.
- Zoveel mogelijk inschakelen van respondenten als mede-onderzoekers.
- Het hanteren van vormen van triangulatie.
- Het vragen van reacties op bevindingen van respondenten.
- Het vragen van commentaar van collega’s buiten het project.
- Het laten inspecteren van een ‘audit trail’.

Om de interne validiteit van ons onderzoek te versterken zijn wij op de volgende wijze te werk gegaan:

- Wij hebben de onderzoeksopzet, die net voor de zomer van 2011 geformuleerd is, gevolgd.
- De triangulatie, zoals die eerder beschreven is, hebben wij toegepast. Bevindingen en vragen zijn voorgelegd aan scriptiebegeleidster Christa Anbeek en ZKM expert Hielke Bosma.

- Het logboek hadden wij systematischer bij kunnen houden om zo de interne validiteit te verhogen. Hiervoor hadden we misschien elke dag een vast moment kunnen inroosteren. In de dagelijkse gang van zaken blijkt echter dat dit aspect van het onderzoek het eerste sneuvelt.
- Wij hebben een ‘memo analyse’ bijgehouden. Memo’s kunnen fungeren als een scharnier tussen denken en doen (Boeije, 2008: 71). Hierin ligt vast welke beslissingen genomen worden en hoe deze het onderzoek sturen. Het creëren van memo’s is één van de eerste stappen in het analyseproces. Tijdens het coderen maken wij als onderzoekers telkens keuzes (het benoemen van fragmenten met een samenvattend label heet coderen). De gegevens worden niet mechanisch geordend maar als onderzoeker maken wij telkens beslissingen en zijn wij constant aan het interpreteren (Boeije, 2008: 63). Op zoveel mogelijk momenten hebben wij de gemaakte keuzes vastgelegd in de ‘memo analyse’. Een voorbeeld hiervan is het creëren van een nieuwe code. Het proces dat leidt tot het maken van een nieuwe code staat telkens nauwkeurig beschreven in de ‘memo analyse’. De opmerking bij de code in Atlas.ti verwijst naar dit keuzemoment.
- Of dit voldoende is valt nog maar te bezien: “De omvattende onderwerpen waarin de onderzoeker geïnteresseerd is liggen in de tekst niet voor het oprapen. Ideeën, thema’s, verklaringen die niet in een code ‘passen’ worden snel vergeten. Om ze te onthouden schrijft de onderzoeker memo’s” (Boeije, 2008: 104) Het interessante resultaat hiervan is dat memo’s veel belangrijker zijn dan wij in eerste instantie hadden ingeschat omdat ze omvattende ideeën bevatten. In ieder geval, als je ze opschrijft. Op dit punt valt er nog te verbeteren.
- Op verschillende momenten zijn de respondenten gevraagd om te reflecteren op het onderzoek. Telkens aan het einde van een interview hadden ze de mogelijkheid feedback te geven op de gang van zaken. Naar het einde van de interviewreeks toe hebben we de onderzoeksrichting en vraagstelling duidelijk gemaakt aan de respondenten waardoor zij medeonderzoekers werden. Soms kwam aan de hand van de concrete vraagstelling juist de meest interessante opmerking uit de interviews naar voren. ZKM sluit ook af met een interview waarin alle onderzoeksresultaten aan de respondenten worden voorgelegd. De resultaten worden als tentatieve concepten aan de respondenten voorgelegd. Naar aanleiding van de resultaten wordt aan de respondenten gevraagd of zij zich hierin herkennen en wat dit voor hen betekent. De interpretatie die de respondenten aan de resultaten geven tijdens dit laatste interview is leidend voor het onderzoek.

- De beginvraag van ZKM was breed geformuleerd. Hierdoor hebben de respondenten kunnen weergeven wat er in eerste instantie in hen op kwam. Deze methode van werken gaf blijk van een ‘bottom-up’ (‘grounded’) benadering. Aan het begin van het startinterview is de volgende vraag gesteld: ‘Kan je het verhaal vertellen over de voorbereiding, over verschillende alpiene ervaringen en de periode na afloop van de tocht?’ Er is gekozen voor slechts één vraag, die de ervaring opdeelt in drie fasen, omdat hiermee een radicale openheid werd nagestreefd. Dit is een openheid die past bij narratief verkennend onderzoek (Wengraf, 2001: 112) en bij uitstek helpt het unieke (levens)verhaal van de respondent in beeld te brengen. De respondenten kregen de keuze om te beginnen bij een zelf gekozen fase, ze konden dus ook bij de laatste fase beginnen. Alle respondenten hebben wel alle fases behandeld.
- Alle respondenten hebben hun eigen gevoelenslijst kunnen samenstellen. Hierdoor werden zij ook medeonderzoekers. Het voordeel hiervan is dat de respondenten gevoelens kunnen gebruiken die zij zelf regelmatig in de mond nemen en daarom ook het beste bij zichzelf herkennen. Met de keuze voor een individuele gevoelenslijst vergroot je de interne validiteit (Maso en Smaling, 2004: 71) van de onderzoeksresultaten. Omdat er met ZKM nog niet eerder onderzoek is gedaan naar deze doelgroep, en wij verwachtte dat alpinisten er een ander vocabulaire op na hielden, leek dit de meest voor de hand liggende keuze. Wij zullen hier verder op ingaan in bijlage 3.1.

1.1.2.2 Externe validiteit

De externe validiteit wordt omschreven als de generaliseerbaarheid van het onderzoek. Binnen kwantitatief onderzoek neemt men gebruikelijk een representatieve steekproef en zorgt men voor voldoende grootte van de onderzoeksgroep. Onderzoek is generaliseerbaar als het aan statistische normen voldoet. Externe validiteit behoort volgens Maso en Smaling (2004: 73) niet per definitie tot het objectiviteitstreven. Dit neemt niet weg dat de lezer van een onderzoeksrapport zich kan afvragen of het desbetreffende onderzoek voldoende basis biedt om de daarin vermelde kennisaanspraken te generaliseren naar niet onderzochte verschijnselen, personen en situaties. Bij (typisch) kwalitatief onderzoek gaat het om het unieke van de verschijnselen of om de variatie van de verschijnselen. Handvatten hiervoor zijn de volgende:

- Men draagt zorg voor variatiebreedte. Als de variatie van de verschijnselen een goede afspiegeling vormt van de variatie in de populatie, dan is ze representatief wat betreft deze variatie. (Ibidem)

- Het onderzoek is gericht op zoveel mogelijk verschillende alpinisten. Er is geen onderzoek gedaan naar de representativiteit van de precieze variatie van de onderzochte groep ten opzichte van de gehele populatie.
- Vanwege het aantal respondenten, vijf in totaal, kunnen we op basis van deze gegevens zelfs geen voorzichtige uitspraken doen over de gehele populatie. In vervolgonderzoek kunnen de resultaten van dit onderzoek mogelijk met kwalitatieve methoden bij een breder publiek worden bevestigd.

1.2 Subjectiviteit en intersubjectiviteit

Naast betrouwbaarheid en validiteit zijn subjectiviteit en intersubjectiviteit belangrijk voor de methodologische kwaliteit van een onderzoek. Subjectiviteit gaat om ‘een evenwichtige balans of een sensitieve afwisseling van betrokkenheid en afstandelijkheid’, een openheid van geest en openhartigheid, zelfinzicht en het vermogen tot rolneming van de onderzoeker (Maso en Smaling, 2004: 80). Deze subjectiviteit van de onderzoeker moet door intersubjectiviteit in kwaliteit bevorderd worden. Intersubjectiviteit is ‘het zich tot elkaar verhouden van twee of meer subjecten’ (Maso en Smaling, 2004: 81). Het gaat hier om een dialogische intersubjectiviteit die wordt gekenmerkt door interactieve relaties, openheid, wederzijds vertrouwen, respect en symmetrie en gaat niet alleen om de relatie tussen de onderzoekers onderling maar betreft ook de relatie tussen de onderzoekers en onderzochten.

Als onderzoeker hebben we geprobeerd zo dicht mogelijk bij de belevingswereld van de respondenten te blijven. We hebben de respondenten veelal bij hen thuis bezocht. Gezien het feit dat Sjoerd Rammelt zelf regelmatig klimt lijkt inleving met de respondenten niet het probleem te zijn, maar zou mogelijk te weinig afstand zorgen voor een vertekening van de resultaten. Afstand bewaren hebben we bijvoorbeeld gedaan door zoveel mogelijk rustige ruimtes op te zoeken waar we niet gestoord konden worden en waar een onderzoeksrelatie kon ontstaan. We hebben daarom expres niet in de klimhal afgesproken, wat een logische ontmoetingsplek zou zijn voor twee klimmers. Door het gebruik van interviewapparatuur gaven we onderscheid aan tussen gezellige gesprekken voorafgaand aan-, en na afloop van het onderzoek en het interview zelf. Door deze maatregelen te treffen hebben wij geprobeerd gepaste afstand te bewaren.

Wij hebben ook gestreefd naar dialogische relaties met respondenten, scriptiebegeleidster Christa Anbeek, ZKM expert Hielke Bosma en meelezer Lotte Huijting.

1.3 De benuttings- en implementairewaarde

De benuttings- en implementairewaarde kunnen niet of slechts ten dele worden gezien als bijdrage aan de argumentatieve onderbouwing van het onderzoek. Deze waarden kunnen zelfs op gespannen voet komen staan met de methodologische kwaliteit (Maso en Smaling 2004: 83). In het kader van humanistische wetenschap is het van belang dat onderzoek bijdraagt aan ontwikkeling, en dit kan logischerwijs alleen als het onderzoek ook daadwerkelijk benut kan worden. De benuttingswaarde kan binnen dit onderzoek worden ingedeeld op drie vlakken: de theoretische-, educatieve-, en praktische relevantie. De benuttingswaarde kan als volgt worden verhoogd (Maso en Smaling 2004: 84):

1. Door het taalgebruik aan te passen aan de benutters.
2. Door gedetailleerde informatie en onderzoeksconclusies te verstrekken.
3. Door vergelijking met ander onderzoek dat bevredigend benut is.
4. Door aan te sluiten bij de leefwereld van de benutters.
5. Door participatie van potentiële benutters in de opzet en uitvoering van de benutters.
6. Door methodologische maatregelen te treffen: hoge methodologische kwaliteit kan motiverend werken voor potentiële benutters.

De implementairewaarde kan worden gezien als een speciaal geval van benuttingswaarde en is gericht op evaluatie en ontwikkeling van specifieke programma's en beleid.

De benuttingswaarde krijgt op de volgende vlakken vorm binnen dit onderzoek:

- Theoretische relevantie: Het onderzoek brengt een soort ervaring in kaart die als zingevend ervaren wordt. Het doel van het onderzoek is het verkrijgen van meer kennis over de betekenis van alpiene beklimmingen voor bergbeklimmers. Met dit onderzoek hopen wij ook een bijdrage te leveren aan de theorievorming over zingeving en zinervaringen.
- Praktische en educatieve relevantie: Dit onderzoek vergroot de kennis over de belevingswereld, het persoonlijke waardesysteem en het zingevingsproces van klimmers zoals deze in onze respondenten naar voren komen. Informatie hierover kan een bijdrage leveren aan de wijze waarop de klimmers in de toekomst hun tochten zullen beleven. Wij sluiten niet uit dat dit onderzoek in de vorm van een artikel in een bergsporttijdschrift gepubliceerd gaat worden. Het taalgebruik zal dan beter op de doelgroep afgestemd moeten worden. Hiernaast is Sjoerd Rammelt van plan om workshops en coaching te gaan geven waarin klimmen, of buitensport in het algemeen, ingezet gaat worden om aan zingeving toe te komen.

Bijlage 2: Een uitnodiging voor deelname aan dit onderzoek

06-10-2011

“Dag MH,

Leuk dat je reageert. De klimster die ik zoek hoeft absoluut geen medische achtergrond te hebben. Ik ben op zoek naar een alpiniste met ruime ervaring. Ik heb je even 'gegoogled' en dat lijkt inderdaad het geval te zijn :-). Het gaat om het volgende:

Als zesdejaars student Humanistiek ben ik op dit moment bezig met mijn scriptie met als thema expeditiezingeving. Met de gestructureerde gespreksmethode ZKM (Zelfkonfrontatie methode) ben ik een aantal alpinisten aan het interviewen. Bij deze benader ik jou om ook deel te nemen aan dit onderzoek. Ik ben op zoek naar alpinisten die het leuk vinden te vertellen over hun ervaringen en ook bereid zijn hierover wat te reflecteren, om samen te bekijken welke waarde er aan deze ervaringen door jou wordt toegekend. Deelname hieraan houdt het volgende in:

1. Startinterview 2/3/4 uur (een dagdeel).
2. Waarden scoren op gevoelens +/- 1 uur
3. Nagesprek 1 uur

Bij elkaar is het een vrij intensieve methode, in ieder geval qua tijdsinvestering, maar deelname wordt vaak als waardevol ervaren. Graag hoor ik van je of je deelname ziet zitten.

Groet van Sjoerd Rammelt”

Bijlage 3: De Zelfkonfrontatiemethode (ZKM)

3.1 Een gevoelige kwestie

Zoals eerder vermeld zijn de komende paragrafen geschreven voor een publiek met een achtergrond in de methode. In deze paragraaf zullen we weergeven op welke wijze er met gevoelens is omgegaan binnen het ZKM-onderzoek. De insteek van dit verkennende onderzoek was om zoveel mogelijk het unieke van de verschillende respondenten in beeld te brengen. Om dit te bevorderen is er gekozen voor een onorthodoxe methode met betrekking tot de keuze van de gevoelenslijst, dit is de basis van het gevoelsprofiel (figuur 1, pag. 41). Alle respondenten hebben namelijk hun eigen gevoelenslijst samengesteld. Dit heeft als voordeel dat alle respondenten gevoelens kunnen scoren die zij zelf ook regelmatig gebruiken en daarom ook herkennen. Met de keuze voor een individuele gevoelenslijst vergroot je de interne validiteit (Maso en Smaling, 2004: 71) van de onderzoeksresultaten.²⁴

Het samenstellen van een individuele gevoelenslijst per respondent heeft echter ook een keerzijde: het verkleint de generaliseerbaarheid van dit deel van het onderzoek. Doordat je de respondenten zelf de gevoelenslijst laat selecteren kan je geen uitspraak doen over niet gekozen gevoelens, zoals ‘depressief’. Je kunt pas stellen dat een gevoel niet van toepassing is voor alpinisten als je empirisch vaststelt, doormiddel van bijvoorbeeld de score, dat deze gevoelens ook echt niet gebruikt worden. Nu kan je hooguit zeggen dat het feit dat ze ‘depressief’ niet gekozen hebben, betekent dat dit niet voorkomt in hun voorkeurslijst en taalgebruik. Dit kan dan zeer verschillende oorzaken hebben, zoals onbekendheid of ongemak met een term. Hier kunnen we dan ook geen uitspraak over doen.

‘Intimiteit’ en ‘tederheid’ zijn ook niet in de lijsten opgenomen. Dit heeft mogelijk te maken met het feit dat de respondenten klimmen met kameraden, zogenaamde klimpartners, en vaak niet met hun intieme partners. Meer gesublimeerde vormen van ander gerichte gevoelens komen wel aan bod: verbondenheid, zorgzaamheid, betrokkenheid en saamhorigheid.

'Intimiteit' werd door PG in eerste instantie wel als gevoel gekozen, maar toen er tijdens het scoren bleek dat dit gevoel niet aansloot bij zijn alpiene ervaringen heeft hij besloten dit gevoel als 'saamhorigheid' of 'onderlinge verbondenheid' te vertalen, dit zijn gevoelens die in iets andere bewoordingen, 'samenhorigheid' en 'verbondenheid', ook op de A-lijst stonden. Opvallend is te merken dat PG in eerste instantie een gevoel koos waarmee hij overweg dacht

²⁴ Zie ook het kopje ‘interne validiteit’ in bijlage 1.

te kunnen, maar dat de context bepaalde dat het gevoel niet geschikt was. Er kan dus opgemerkt worden dat enkele klimmers in een alpiene context andere gevoelens gebruiken dan dat zij doen in hun dagelijkse leven in Nederland. Aan de hand van meerdere van deze ervaringen, MH zei bijvoorbeeld ook dat ze 'minderwaardigheid' en 'schuldig' niet had kunnen scoren, is besloten om de respondenten die nog niet gekozen hadden, SV en JW, te vragen naar gevoelens die in de alpiene context van toepassing waren. Door de context te benoemen werd het probleem opgelost. De logische aanbeveling die volgt uit deze les is dat het aan te raden is de context te benoemen als men een individuele scorelijst wil samenstellen.

Dat 'depressief' niet voor kwam in de lijsten sluit wel aan bij een verwachtingspatroon en is volgens drs. H. Bosma mogelijk als volgt te verklaren: "Wat ik van depressiviteit weet, uit mijn ervaring op de Universiteit voor Humanistiek, is dat depressiviteit ontstaat als mensen niet goed in hun vel zitten, weinig contact hebben met hun lichamelijkeheid. Dus ook weinig voelen, heel erg in hun hoofd gaan zitten en weinig fysiek bezig zijn. Want als je fysiek bezig bent dan wordt je ook heel erg geconfronteerd met je lijf. Lijfelijkeheid speelt dus een hele belangrijke rol." (Bosma op 6-1-2012) Volgens deze argumentatie, die wij aannemelijk vinden, is het niet verwonderlijk dat 'depressief' niet is opgenomen in de lijst. Voor vervolgonderzoek lijkt het daarom raadzaam, we noemen het nogmaals, de context te benoemen waarin de gevoelens ervaren zijn, en, te onderzoeken of gevoelens zoals 'depressief' wel te rijmen zijn met het ondernemen van alpiene tochten.

Een ander gevoel dat veel opzien baarde was 'vertrouwen' dat als positief gevoel gekenmerkt is in de methode (Bakker, 2004: 63). Terwijl alle respondenten dit woord hebben genoemd als een belangrijke voorwaarde voor de klimrelatie werd het slechts door een kleine minderheid opgenomen in de gevoelenslijst. Het gevoel vertrouwen is nu een positief gevoel, zo van 'ik heb vertrouwen, ik voel 'vertrouwen', terwijl uit dit onderzoek blijkt dat 'vertrouwen' ook een andergericht gevoel zou kunnen zijn binnen het klimmen. 'Vertrouwen' is een basisgevoel dat ten grondslag ligt aan het feit dat je met elkaar gaat klimmen, een basisgevoel van de relatie die je aangaat. Als je elkaar niet vertrouwt kan je eigenlijk niet met elkaar klimmen. Dan is het: 'ik vertrouw de ander'. Het is op basis van deze methode echter lastig om aan te geven hoe belangrijk een gevoel is, dat is namelijk afhankelijk van de wg's die je formuleert. Soms kan het gevoel namelijk belangrijk zijn als er een gebrek aan dat gevoel is, maar soms ook bij overdaad. Het tegengestelde hiervan is ook waar.

Door alle respondenten hun eigen gevoelens te laten kiezen hebben we een bijzonder stap in

dit onderzoek gezet waar zowel positieve als negatieve kanten aan vast zitten.

Scriptieschrijfster Heleen Simonsz (2011) had wel een vaste gevoelenslijst en kon aan de hand daarvan analyses maken van de gescoorde percentages. Dit is onmogelijk op basis van dit onderzoek omdat het allemaal individueel gekozen gevoelenslijsten zijn. Deze methode van onderzoek zorgt ervoor dat de analyse in dit onderzoek veel meer op het inhoudelijke vlak heeft plaatsgevonden, omdat er geen vergelijking gemaakt kon worden tussen alle gevoelens. Toch is de gevoelenslijst per individu betrouwbaarder omdat de respondenten zelf hebben kunnen kiezen welke gevoelens het beste aansloten bij hun gevoelswereld, deze gevoelens herkennen ze in ieder geval. In het kader van dit onderzoek kunnen de percentages zelfgerichte (Z), andergerichte (A), positieve (P) en negatieve (N) gevoelens wel berekend worden. Dit is gebaseerd op de verzameling gevoelens die onder die kopjes vallen en is dus van een meer algemeen karakter. Doordat dit een meer algemeen karakter heeft, ben je genoodzaakt ook het geheel in grotere thema's te plaatsen. Dit hebben we ook gedaan in het nagesprek door telkens groepen van beschreven ervaringen (wg's) voor te leggen die hoog correleerden, waarna ze gevraagd werden dit in enkele kernwoorden samen te vatten.

Op basis van deze groepen werden de respondenten gevraagd om een gemeenschappelijke noemer te zoeken. Op deze wijze zijn er op meta-niveau thema's gevonden die een hoog correlerende groep van waardegebieden representeren. Een voorbeeld van een dergelijk groep is de 'flow en eenheidservaringen', die in paragraaf 3.3 is gepresenteerd. Aan de hand van deze thema's zijn de uitkomsten van de verkenning gestructureerd.

Als je wel kiest voor een vaste gevoelenslijst ben je beter in staat om de scores te vergelijken. Je kunt dan bijvoorbeeld stellen dat in 28% van gevallen het gevoel 'vol vertrouwen' gescoord is op 'veel'. In dit onderzoek is ervoor gekozen om een meer individuele benadering te kiezen op basis waarvan deze individuele alpinist het beste naar voren komt. Een vergelijking van de percentages past minder goed bij dit kwalitatief onderzoek waarbij een verkenning van de rijkheid van verschillende ervaringen het doel is. Op basis van de vijf respondenten die in het kader van dit onderzoek geïnterviewd zijn is het weinig zinvol om te generaliseren. Het is echter wel mogelijk om op basis van deze verkenning vervolgonderzoek op te zetten waarbij er bij een grotere groep alpinisten de gevonden thema's worden getoetst. Dit onderzoek vormt dus mogelijk het vooronderzoek voor een breder kwantitieve of 'mixed-method' studie. Het past beter bij kwalitatief onderzoek om een vergelijking op de inhoud te maken.

Toch willen we hier ook enkele gegevens presenteren. De volgende gevoelens zijn door

(vrijwel) iedereen opgenomen in hun gevoelenslijst:

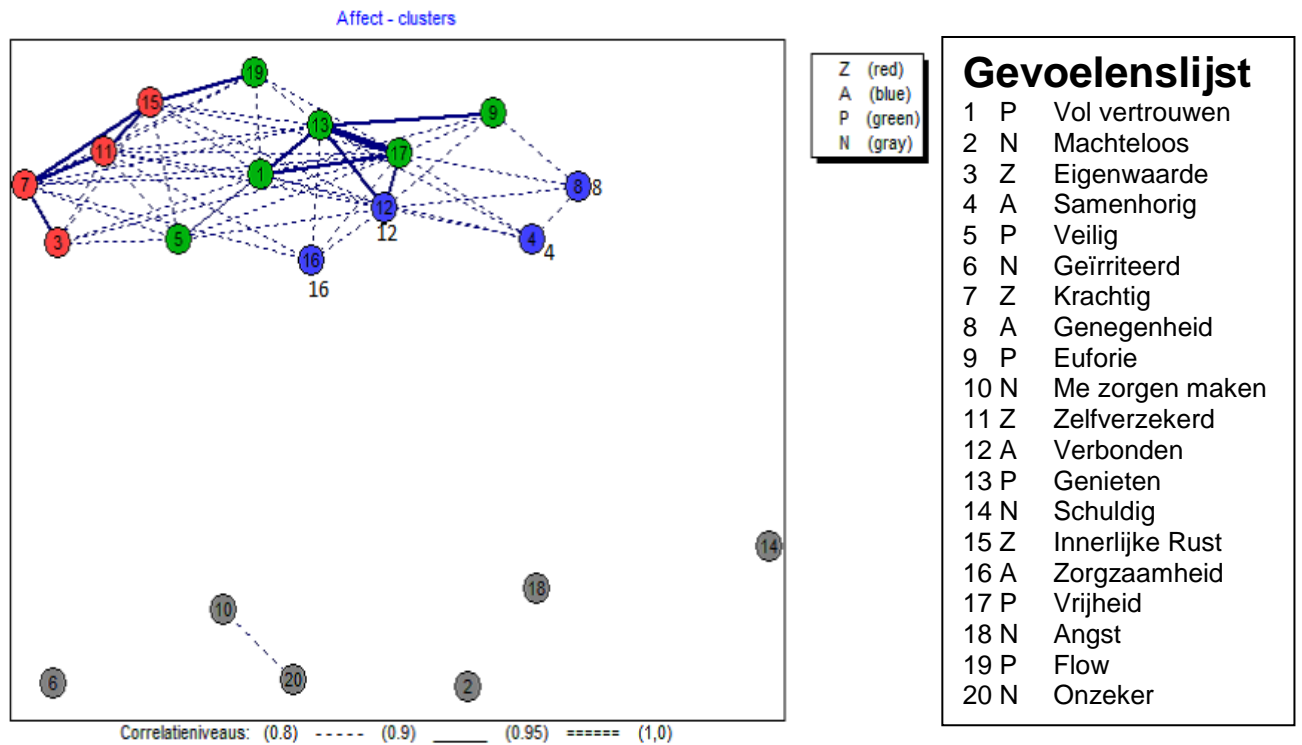
- Eigenwaarde (Z)
- Geïrriteerd (N)
- Zelfverzekerd (Z)
- Verbonden (A)
- Genieten (P)
- (Innerlijke) Rust (Z)
- Zorgzaamheid (A)
- Vrijheid (P)
- Flow (P)
- Betrokken (A)

Interessant om op te merken is dat er voor zowel Z, A als P drie overeenkomstige gevoelens gekozen zijn. Hierbij moet opgemerkt worden dat er voor Z en A in totaal maar vier gevoelens te kiezen waren voor de individuele gevoelenslijst, en dat er voor P en N elke keer zes gevoelens te kiezen waren. Voor N is er maar één gevoel door alle respondenten gekozen. Dit wijst erop dat er grote verscheidenheid is in de N gevoelens. Dit wordt ondersteund door het feit dat er een relatief lage correlatie is gevonden tussen de gekozen N-gevoelens per individu en dat deze gevoelens ook nog op grote afstand staan van de Z, A en P-gevoelens. Dit betekent dat de N-gevoelens een heel aparte groep gevoelens is voor de respondenten²⁵. De basislijst van N-gevoelens was ook de grootse met veertien gevoelens, daarna tien P-gevoelens, negen A-gevoelens en maar zes Z-gevoelens. De gevoelens die (vrijwel) niet gekozen zijn, zijn de volgende:

- Depressief (N)
- Intimiteit (A)
- Tederheid (A)
- Euforie (P)
- Eenzaam (N)
- Blij (P)
- Gelukkig (P)

²⁵ Zie de figuur op de volgende pagina. Deze figuur is een weergave van de correlatie tussen de verschillende gevoelens. De N-gevoelens staan op grote afstand van de andere gevoelens.

- Isolement (N)
- Kwaad (N)
- Minderwaardigheid (N)



26

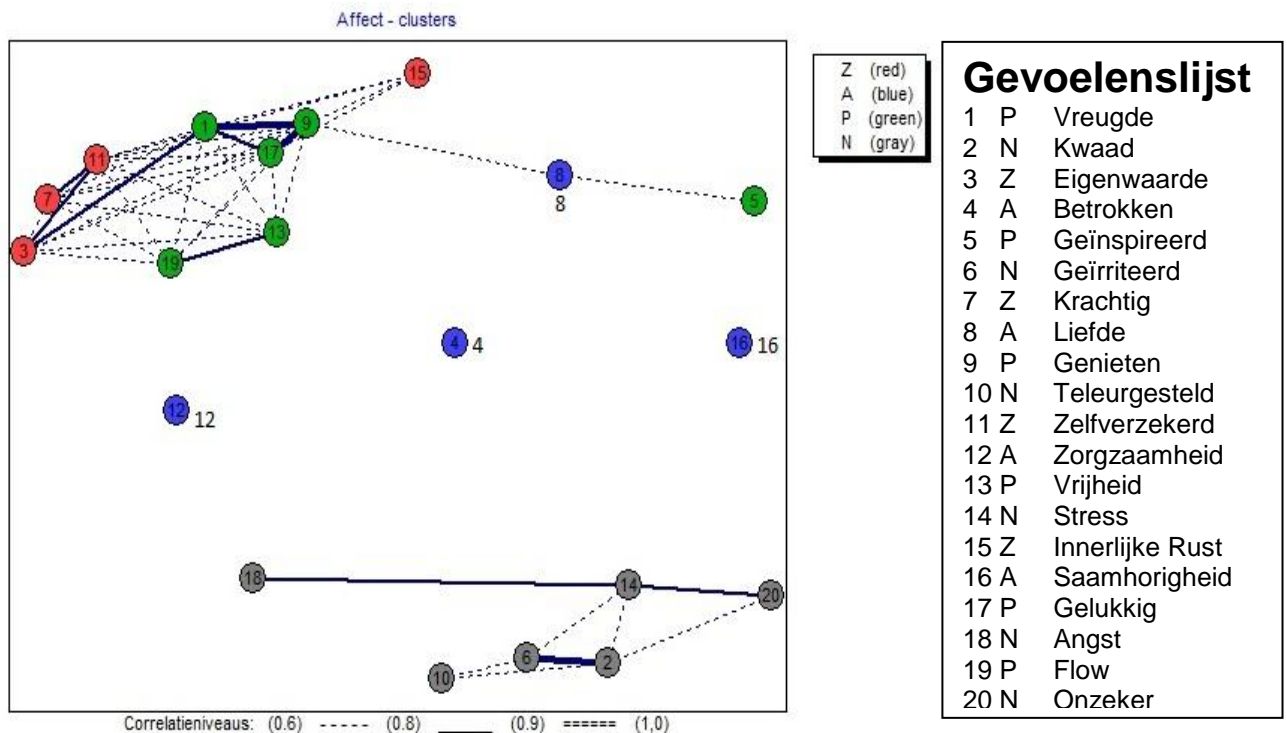
Het feit dat deze gevoelens niet gekozen zijn, of slechts door een enkeling, kan verschillende dingen betekenen. De vraag of het aannemelijk is dat het een kwestie van taalspel is of dat het meer op het niveau van de persoonlijke psychologie zit, is moeilijk te beantwoorden.

Opvallend in deze lijst is dat er hier vooral N(14), A(9) en P(10) gevoelens in staan. Z(6) komt niet voor in deze lijst. Dit is mede te verklaren door het feit dat de basislijst met Z-gevoelens, de lijst waaruit gekozen kon worden, maar zes gevoelens bevatte. De keuzelijst is op basis van verschillende bronnen samengesteld (Bakker 2004 & 2009, Sools 2011, Wijsbeek 2003). Alle gevonden gevoelens hebben wij op de verschillende lijsten gezet. De lengte van de lijsten waren niet aan elkaar gelijk. Omdat er maar zes Z-gevoelens waren om uit te kiezen is ervoor gekozen om maar vier Z en A-gevoelens, de twee groepen die in evenwicht moeten zijn, op de scorelijst te zetten omdat de respondenten hier anders geen keuze konden maken.

²⁶ De gevoelenscorrelatiematrix van SV

3.2 Casestudy respondent PG

Uit de gevoelenscorrelatiematrix van PG valt op te maken dat de A-gevoelens meer correleren met de N-gevoelens dan bij de andere respondenten. De A-gevoelens staan bij PG in het midden tussen N en P-gevoelens, terwijl de A-gevoelens bij de andere respondenten dichter tegen de P-gevoelens aan staan. De A-gevoelens 'betrokken' en 'saamhorigheid' staan relatief dicht bij de N-gevoelens 'stress' en 'onzeker'. Dit wekt de suggestie dat de gevoelens die worden opgewekt in de nabijheid van anderen een meer negatieve connotatie hebben, wat afwijkt van de andere klimmers.



PG verwoordt dit door de dagelijkse vermoeiende sociale bezigheden in een wg op te nemen: "De dagelijkse sociale vermoeiende contacten, de druk die ik in het dagelijkse leven vaak ervaar. Voorbeeld: verjaardag nichtje Danielle." Heel verwonderlijk is dit misschien niet volgens de onderzoekers, van een afstand bekeken past dit ook bij het stereotypebeeld dat 'een piloot' bij de onderzoekers oproept: dat wil zeggen een persoon die de neiging heeft om meer Z-gevoelens te scoren en meer Z-gerichte wg's te ontwikkelen. Toch zijn de A-gerichte ervaringen niet afwezig bij PG. Dat komt bijvoorbeeld naar voren in het volgende waardegebied: "Als ik in de bergen ben met mijn klimpartner, bij wie ik mij op mijn gemak voel, dan kan ik er gewoon zijn. Voorbeeld is de afdaling van de 'Vallon de bonne Pierre'." (wg 24) Terwijl de klimpartner één van de hoofdonderwerpen van het wg lijkt te zijn worden

de A-gevoelens relatief laag gescoord, op een derde van de hoeveelheid A-gevoelens die hij idealiter ervaart. Heel specifiek bekeken is het A-gevoel 'betrokken' 'tamelijk veel' aanwezig terwijl andere A-gevoelens weinig of niet aanwezig zijn. Het ligt voor de hand te denken dat hij ook dit wg met een nadruk op zichzelf gescoord heeft: "dan kan ik er gewoon zijn." Dus terwijl anderen soms tot vermoeden leiden, hebben ze in het meest positieve geval geen negatieve invloed op zijn staat van zijn. Deze uitkomst staat in contrast met de andere alpinisten.

De score van PG valt ook op een andere wijze uit de maat: Terwijl de andere respondenten allemaal een grote concentratie ZA+ gebieden hebben scoort PG voornamelijk Z+ gebieden. Hieruit blijkt dat de A-gevoelens veel minder voorkomen. Volgens Hermans & Hermans-Jansen (1995: 75) zien respondenten, die voornamelijk Z+ georiënteerd zijn, zichzelf als autonome bron van zelfverbetering. Helemaal losgezongen van de anderen in hun leven zijn ze nu ook weer niet: ze stemmen dit wel degelijk impliciet af met anderen door te kijken hoe die op hun prestaties reageren. Ondanks het feit dat PG aan heeft gegeven een meer Zelfgerichte interpretatie te hebben gegeven aan de onderzoeksvraag dan dat hij in de werkelijkheid ervaart - Hoe heb ik het beleefd? - en daarmee een verklaring geeft voor de afwezigheid van meer Andergerichte gevoelens, blijft er voldoende aanleiding om op te merken dat hij een andere neiging heeft gehad in de score van dit onderzoek, mede omdat de andere klimmers dezelfde vraag voorgeschiedeld hebben gekregen. Er valt nu namelijk ten minste op te merken dat - wanneer PG gevraagd wordt naar zijn alpiene ervaringen - hij hier een meer Zelfgerichte interpretatie aan geeft, terwijl anderen dit dus in mindere mate doen.

In het nagesprek legt de interviewer PG het feit voor dat er in zijn 'Ideaal' meer Andergerichte gevoelens zitten dan in alle positieve alpiene ervaringen. PG reageert hier als volgt op:

"PG: Ja daar hebben we het de vorige keer ook al over gehad....en ik denk dat de statements die we hebben samengesteld....en de gevoelens die je daarbij kon geven ook niet echt op anderen waren gericht....en dat ik daar het onderzoek ook deels verkeerd heb geïnterpreteerd....dat het onderzoek dus over mij moest gaan en wat het met mij deed...eigenlijk was 'Intimiteit' het enige waarin ik samenhang terug kon laten komen [dit speelde voor PG wel meer], terwijl juist in momenten dat het tegen zit dan komt dat samenhangsgevoel heel sterk naar voren...maar ook in momenten dat het gewoon heel goed gaat...zoals in 'Vallon de Bonne Piere'....als het goed gaat en we zijn met z'n tweeën een tocht aan het maken en we zijn gewoon...dat vind ik ook

prachtig....en als je dan vraagt wat doet het met mij dan is het natuurlijk...dan geef ik dus als antwoord op: dan zit ik lekker in mijn vel...maar dat heeft wel degelijk ook iets met anderen te maken...dus ik denk dat het wat dat betreft een verkleurd beeld geeft.....dat die A er eigenlijk niet helemaal goed is uitgekomen...

I: Dat is goed om nog eens te horen...

PG: Want de ander is wel degelijk heel erg belangrijk alleen al voor het simpele feit dat ik met mijn klimpartner dit soort tochten kan maken maar met bijna niemand anders, denk ik...dat geeft al aan hoe belangrijk die A is zeg maar..." (PG 27-11-2011)

Dit roept allemaal vragen op. Kan het beeld, dat PG ontkracht, kloppen? De interpretatie die PG heeft gegeven aan de onderzoeksvraag is zijn eigen interpretatie, net zoals de interpretatie van de andere respondenten hun eigen interpretatie van de onderzoeksvraag hebben gemaakt. Daarin verschillen ze dan ook. In vergelijking met de andere respondenten heeft PG relatief sterke N-gevoelens en staan de A-gevoelens daar weer relatief dichtbij. Dit betekent dat de A en N-gevoelens per waardegebied vaker samen gescoord worden.²⁷

²⁷ Dat betekent correlatie in deze context. In plaats van: 'De gevoelens lijken op elkaar'. Dit laatste kan je namelijk niet zeggen op basis van deze correlatie. We kunnen wel zeggen dat de A en N-gevoelens vaker hetzelfde gescoord worden en om die reden samenhang vertonen.

3.3 Onderzoekstechnische reflectie op het ZKM-onderzoek

De beginvraag is open gesteld. Vanuit een narratieve benadering is ervoor gekozen om een fundamenteel open benadering te kiezen omdat daardoor de eigenheid van het individu het beste tot uitdrukking zou kunnen komen. Naast de ervaringen die de beginvraag op riep hebben we getracht verschillende andere ervaringen in beeld te brengen. Deze ervaringen lagen niet zomaar voor het oprapen en kwamen vaak pas na herhaaldelijk doorvragen in beeld. Dit hebben we gedaan om een meer gedifferentieerd beeld te krijgen van alle ervaringen. De respondenten waren vooral in eerste instantie sterk gericht op het positieve. Veruit de meeste waardegebieden kregen een ZA+ score. SV en LK scoorden de helft ZA+, JW en MH zelfs ruim tachtig procent van de wg's ZA+ en PG scoorde zestig procent Z+. Terwijl andere gebieden nooit meer dan vier wg's (LL-) kregen toebedeeld. De spreiding van de waardegebieden is vrij laag. Een conclusie is hier niet eenvoudig uit te trekken. We kunnen wel stellen dat de alpiene ervaringen zich vooral in het positieve gebied afspelen en dat hierbij Zelfgerichte gevoelens altijd een rol spelen. Dit is ook niet verwonderlijk omdat de activiteit door deze respondenten vaak in de vrije tijd ontplooid wordt. Volgens Hermans & Hermans-Jansen (1995) kunnen respondenten die veel ZA+ en LL- typeringen scoren het z- en a-motief niet goed onderscheiden. Het ervaren van autonomie en verbondenheid is bij deze respondenten aan elkaar gekoppeld. Er staat in de beleving nooit één motief op de voorgrond, omdat hun waardesysteem niet flexibel is wat betreft het z- en a-motief. Als er nu een probleem ontstaat, bijvoorbeeld een conflict, kan er een reactie van zelfbehoud(Z) of juist contact met de ander(A) nodig zijn. Een dergelijke keuze voor één motief kan dan, met als voorbeeld respondent SV, slechts moeizaam gemaakt worden en tot wroeging leiden (SV wg 18). Deze wroeging omschrijft SV als hij merkt dat zij voor het slagen van de expeditie in Pakistan een teamgenoot op het basiskamp moeten laten. In de woorden van SV blijft deze ervaring 'knagen'. De uitslag van zijn leerproces verwoordt SV in wg 15.

Gezien de neiging naar de positieve kant van de ervaring is het aan te raden om bij vervolgonderzoek ontlokkers te formuleren die meer gebieden bestrijken, waardoor het z- en a- motief beter onderscheiden kunnen worden, mogelijk op basis van de thema's die in dit onderzoek worden aangereikt. Zo kan er bijvoorbeeld de vraag worden gesteld: 'vertel eens over jouw klimpartner?' Of: 'Klimmen doe je niet alleen, dat doe je met anderen. Hoe is dat voor jou?' Hiermee geef je een eerste richting aan de ervaringen terwijl de vraag ook openheid waarborgt.

JW en MH hebben in de interviews expliciet aangegeven zich voornamelijk op positieve ervaringen te richten, ze noemden zichzelf 'positivo's'. Hiernaast wilden PG en JW in eerste instantie helemaal niet de gevraagde hoeveelheid N-gevoelens kiezen omdat dit, zoals JW aangaf, 'gemaakt voelde'. Alleen SV en LK hebben zich niet expliciet uitgelaten over een persoonlijke positieve neiging. Interessant zou het zijn om dit nader te bekijken: zijn alpinisten voornamelijk positief ingestelde mensen? Laten zij slechts één kant van het ervaringsdomein toe?

De enorme concentratie ZA+ wg's is opvallend en leidt tot de volgende vragen: Zijn JW en MH vooral op één ervaring gericht in het klimmen, of is de focus van de onderzoekers te smal geweest? JW en MH laten wel degelijk ook een andere kant van de ervaring zien, een soort ervaring waar ze niet heen willen met het alpinisme. JW: "Toen ik op de Ezelsgrat vertrouwde op kundigheid van anderen (ze liepen ons touw kapot met stijgijsers, de mephaak waar ik in ging hangen zat los) toen ging het bijna mis: Dat was weer zo iets van...oja met anderen...samenwerken...weer zo'n stel waarbij we niet helemaal.." (wg 16) En de ervaring van MH waar tegenover alle ZA+ ervaringen afgezet zijn: "In '98 met mijn man T. in de route Anouk, was het klimmen niet een gedeelde passie. We moesten dat in een razend tempo doen anders kon het niet qua tijdsplanning, dus ik moest razendsnel door klimmen en als het niet lukte dan maar trekken aan de setjes, geen gezeur." (wg 3) Enkele ervaringen die nu als negatief beoordeeld worden blijven dus in het pallet van ervaringen overeind, terwijl er aanwijzingen zijn dat MH sommige ervaringen ook uit haar pallet van ervaringen verwijderd heeft. In het gesprek nadat ze gescoord had gaf ze het volgende aan: "Ja...het [wg 3] is natuurlijk niet meer helemaal negatief...als het iets is waar ik nooit meer aan wil denken dan dan..." (MH 24-10-2011) Dus terwijl MH deze ervaring eerst ook als positief ervoer, anders had ze het geeneens herinnerd, beseft ze zich later dat het eigenlijk helemaal niet zo'n beste ervaring was in vergelijking met de ervaringen waar ze echt plezier aan beleeft. MH lijkt zich af te wenden van het negatieve en kleurt de negatieve ervaring in ieder geval in eerste instantie positief in, terwijl JW zich vooral op de positieve ervaringen richt. Het resultaat hiervan kan hetzelfde zijn.

Als interviewer ga je ook twijfelen aan de eigen interviewtechnieken bij een dergelijke score. Zijn er blinde vlekken bij de onderzoeker die de scores dusdanig in één hoek hebben geduwd? Dit is moeilijk te beantwoorden. Als een soort audit-trail (Maso en Smaling, 2004: 71) heeft ZKM-expert Hielke Bosma alle ZKM-bestanden onder ogen gekregen, waardoor een intersubjectieve controle ontstond. In het onderzoek zijn, zoals eerder vermeld, zoveel

mogelijk verschillende kanten van de ervaringen belicht. Als er invloed vanuit de onderzoeker is geweest, dat is natuurlijk onvermijdelijk, dan is het zo dat de waaier van ervaringen en waardegebieden hierdoor meer gespreid is.

De positieve waarde van het doen van kwalitatief onderzoek werd in dit onderzoek vaker ervaren. Mits je voorzichtig en bewust bent van wat je doet kan het aanreiken van een concept soms precies op het goede moment vallen:

SV: Dat is denk ik waarom ik deze sport doe, noemt het een euforisch gevoel...op dat moment niet zozeer. Het loopt zoals het moet lopen, het is geluk....is het geluk? Ja het is geluk als je daar zo.....dat je boven komt en je heb de mogelijkheid om daar nog een nachtje boven te slapen in zo'n bivakdoosje, of dat je naar beneden kan lopen. Daar werd eigenlijk niet over gesproken. Natuurlijk je noemt het even, maar tegelijkertijd begin je eigenlijk te lopen omdat je weet dat je het allebei nog aan kan. [...]

I: Mmm...wat het bij mij oproept is flow. Ken je die term?

SV: Ja ...

I: Is dat wat je bedoelt ongeveer?

SV: Ja...precies.

I: Dat is ook iets dat ik bij andere klimmers een paar keer ben tegen gekomen. Die zeggen van dat is belangrijk.

SV: Ik denk dat die flow, dat moet in een team zitten. Of met z'n tweeën, als dat gaat, dat geeft dan dat lekkere gevoel." (SV 18-11-2011)

Ten slotte hebben wij gesteld dat ZKM in eerste instantie vooral als interviewstructureringsmethode is ingezet. De verwachting van deze methode voor dit onderzoek op het inhoudelijke vlak was niet hoog. Al was er de hoop dat deze methode een gewenste verdieping zou opleveren, mogelijk een prettige structurering en richting zou aanbrengen, was het voorafgaand aan het onderzoek onduidelijk of deze methode doelgroep wel zou aansluiten bij de respondenten. Zou het scoren op gevoelens wel een vruchtbare ingang zijn? Zouden de respondenten zelf wel aan de slag willen met het formuleren van waardegebieden, of zouden ze liever alleen vertellen over hun ervaringen in de bergen? Een

eerste reflectie hierop heeft plaatsgevonden in de eerste paragraaf van deze bijlage. Het werken met deze methode heeft een gemengd succes opgeleverd. Het was regelmatig lastig om de focus naar het formuleren van waardegebieden te brengen, bijvoorbeeld bij JW. Daarom is er regelmatig gekozen om, naast de door de respondent geformuleerde waardegebieden, ook nog enkele voorstellen aan de respondent voor te leggen. Deze voorstellen voor waardegebieden werden zoveel mogelijk letterlijk uit het transcript overgenomen. Idealiter laat je de respondenten echter zo veel mogelijk zelf deze keuzes maken.

Het scoren van gevoelens leverde soms erg weinig differentiatie op, zoals bij MH. Ondanks het feit dat dit natuurlijk ook een interessant gegeven is, maakt het feit dat ruim tachtig procent als ZA+ ervaringen gekarakteriseerd wordt, de methode vleugellam. Dit komt doordat er weinig contrast ontstaat tussen de beschrijving van de ervaringen.

Toch heeft het werken met deze methode eigenlijk onverwacht belangrijke inhoudelijke inzichten opgeleverd. De flow- en eenheidservaring, die beschreven wordt in paragraaf 3.3, is hier het belangrijkste voorbeeld van. Ook het inzicht dat het a-motief, vooral het gevoel van verbondenheid en de positief gewaardeerde wederzijdse afhankelijkheid, een grote rol speelt in de keuze voor alpiene tochten, kan grotendeels aan het gebruik van deze methode worden toegeschreven. Uit onderzoek van Miquel Houben (2008) was wel duidelijk geworden dat een kwalitatief interview bij alpinisten een prima methode was. Op deze methode konden we altijd terugvallen. Dit was de back-up.

Eenmaal hebben wij bij JW het voorstel gedaan om te stoppen met ZKM omdat het onderzoek voor deze respondent teveel moeite leek te kosten en hij dreigde af te haken. Wij vroegen hem: “Zullen we die waardegebieden maar laten vallen?” JW koos hier toch niet voor omdat hij het hele proces wilde afronden. Nadat hij hier zelf voor koos, leek het hierdoor soepeler te verlopen.

Bijlage 4: De omgang met risico's

In hoofdstuk twee zijn wij dieper ingegaan op het zogenaamde risicogedrag dat benadrukt wordt in een bepaald soort onderzoek naar extreme sporten. In deze paragraaf geven wij aan hoe dit in dit onderzoek naar voren is gekomen. Risico's kan men in het alpinisme vanuit vele perspectieven bekijken: als men bijvoorbeeld teveel tijd neemt om elkaar constant te zekeren kan men aan het einde van de dag vast komen te zitten vanwege de invallende duister.

Onbekendheid met gebieden kan ook gevaar opleveren. In grote lijnen zien we dat iedereen accepteert dat er een klein percentage onvermijdelijke risico's verbonden zijn aan de klimactiviteit, iedereen denkt grotendeels zelf de risico's te kunnen inschatten en te kunnen mijden, en voelt zich daarom niet onveilig in de bergen. Respondenten geven weer niet bewust op zoek te gaan naar de risico's om daar een kick uit te slepen. In de tochten die ze kiezen lopen ze regelmatig tegen potentieel risicovolle situaties aan waarin ze naar eigen inschatting het risico voor lief nemen of ervoor kiezen die te mijden, of om dit risico zoveel mogelijk te minimaliseren waar mogelijk. Dat risicogedrag niet als hoofdthema uit dit onderzoek naar voren is gekomen zegt mogelijk iets over de eenzijdige focus van onderzoeken uit de jaren '80 en '90. Hieronder beschrijven wij enkele individuele noties.

Op het gebied van risico's relateert MH de risico's in de bergsport ten opzichte van haar broer die zelfmoord heeft gepleegd. Volgens MH moet je wel de dingen doen die je wilt doen en dan binnen die context steeds bekijken hoe je de risico's kunt minimaliseren. Terwijl ze beseft niet alle risico's te kunnen mijden en dat ze ook geluk gehad heeft, heeft ze veel vertrouwen in haar eigen inschatting en is ze naar eigen zeggen nog nooit in de problemen gekomen, heeft ze de situaties steeds onder controle gehad. MH zorgde ook voor risicospreiding in haar gezin door niet met haar ex-man te gaan klimmen toen ze kinderen kregen. Na een incident analyseert ze altijd wat er gebeurd is en vraagt zich af waar de oorzaken liggen en probeert hier uit te leren. (MH 23-11-2011)

SV gaf aan sommige risico's die met de expeditie samen hangen, zoals het doorkruisen van een gevaarlijk gebied in Pakistan, te relativiseren om toch te kunnen doen wat hij wilde. De groep waarmee SV op expeditie ging ervoer een dusdanige aantrekkingskracht van de Trango Tower waardoor zij de kwesties omtrent de politieke situatie, niet-essentiële reizen werden ontraden naar dit gebied, konden wegcijferen. Zij gingen eerder af op informatie van de reisorganisatie op locatie dan op adviezen van het thuisfront: "We nemen dat risico; zij zeggen dat het risico nihil is dus...dan gaan we dat doen. Dat is voor mijn ouders niet een makkelijke beslissing geweest." (SV 18-11-2011) Hieruit blijkt dat SV bij de inschatting die hij maakte

selectief is geweest in de bronnen die hij als leidinggevend nam, maar daar ook het risico van accepteerde. Men kan zich hier terecht afvragen of dit niet tegen een compulsieve / dwangmatige / verslavingskant van het alpinisme aan ligt.

JW verwoordt zijn inschatting wat betreft de risico's in een alpiene context zeer helder. Als je gaat klimmen dan kun je vallen en dat moet je volgens JW zo goed mogelijk beschermen en afdekken. Ten eerste doe je dat met de bekende technieken met touwen en zekermethoden, en daarna met kennis van rotsen, steenslag en het weer: "Je kunt niet om de gevaren heen binnen alpiene tochten. Voor 95% van alle gevaren kan jezelf inschatten en voorkomen en kan handelen. Gevaar kan dan nog wel liggen in bijvoorbeeld door je enkel gaan halverwege een tocht. Het gevaar en risico voor jezelf en de ander is groter omdat je langer in het terrein bent dan bij sportklimmen. Een voorbeeld is de Biancograat. Als daar door je enkel gaat dan wordt tocht echt wezenlijk anders. Dat risico moet je niet onderschatten." (JW wg 39) Met gevaar gaat JW heel rationeel om. Hij is daarom constant bezig met inschattingen die gebaseerd zijn op de kennis die hij heeft vergaard in verschillende opleidingen en naar aanleiding van zijn opgebouwde ervaring.

LK is voorzichtig aangelegd in vergelijking met de andere respondenten, ze vermijdt risico's het meest. Ze stelt hoge eisen aan een klimpartner. Ze wil zeker weten dat haar partner kundig is en dat wil ze ook zien (LK wg 26). Naast haar secure houding in de keuze van haar klimpartner komt risico weinig in haar vocabulaire voor. Wel refereert ze aan momenten waarop ze een situatie zeer spannend en imponerend vond (LK wg 23).

Voor PG is dit anders, risico inschattingen zijn constant aan de orde. Risicomanagement is voor PG een belangrijk aspect in het alpinisme: "Alpinisme brengt voor mij een bepaalde spanning, uitdaging (doet beroep op kennis en vaardigheden) en dit vind ik mooie aspecten van alpinisme; dat je nooit 100% zekerheid hebt." (PG wg 4, 5 en 6) Aan de hand van dit statement geeft PG een voorbeeld waarin de spanning een positief effect sorteerde, een voorbeeld waarin er onzekerheid was over de juiste keuze en als laatste waarin hij zich in de tocht niet meer veilig en fijn voelde. Voor PG is de omgang met risico's en de spanning die daar bij hem mee gepaard gaat, op het moment dat hij de juiste inschattingen maakt, een potentiële bron voor euforie en een kick. Alpinisme is voor PG, naast het feit dat hij er lekker door in zijn vel gaat zitten, ook voor de kick. PG onderneemt ook andere sporten die veelal op het behalen van deze kick gericht zijn. Deze kick is voor sommige alpinisten verslavend.

Bijlage 5: Volledig citaat van Viktor E. Frankl (1905-1997)

Viktor E. Frankl staat bekend als de man die naar aanleiding van onder andere zijn ervaringen in een concentratiekamp in de tweede wereldoorlog, de psychoanalytische stroming logotherapie in het leven heeft geroepen. Kort samengevat werkt deze stroming vanuit het volgende uitgangspunt:

“Striving to find meaning in one’s life is the primary motivational force in man
“(Frankl 1992, p. 104).

Wat velen niet weten is dat Viktor Frankl ook een fervent klimmer was. Dat is zeker voor deze scriptie een interessante combinatie. Aan het einde van het scriptieproces liepen wij tegen een aantal citaten van hem op die ook aan het einde van deze scriptie wil weergeven. Wat wij in deze scriptie hebben weergegeven valt in het volgende citaat namelijk onder B: ervaringen die een waardevolle betekenis dragen:

“Finally, the logotherapist tries to enlarge the patient’s discernment of meaning in at least three ways: creatively, **experientially** and attitudinally.

A) Meaning through creative values

Frankl writes that “The logotherapist’s role consists in widening and broadening the visual field of the patient so that the whole spectrum of meaning and values becomes conscious and visible to him”. A major source of meaning is through the value of all that we create, achieve and accomplish.

B) Meaning through experiential values

Frankl writes: “Let us ask a mountain-climber who has beheld the alpine sunset and is so moved by the splendor of nature that he feels cold shudders running down his spine - let us ask him whether after such an experience his life can ever again seem wholly meaningless” (Frankl, 1965).

C) Meaning through attitudinal values Frankl argued that we always have the freedom to find meaning through meaningful attitudes even in apparently meaningless situations.”

Aansluitend op B, 'experiential values', het volledige citaat dat gedeeltelijk in het vijfde hoofdstuk 5 is geplaatst:

“In such experiences of beauty, truth, and love we can find meaning. The fullness of meaning which such values bring to human life must not be underestimated, Frankl declares. The higher meaning of a given moment in human existence can be fulfilled by the mere intensity with which it is experienced and independent of any action. If anyone doubts this, let him consider the following situation. Imagine a music lover sitting in the concert hall where the most noble measures of his favorite symphony resound in his ears. He feels that shiver of emotion which we experience in the presence of the purest beauty. Suppose now that at such a moment we should ask this person whether his life has meaning. He would have to reply that it had been worthwhile living if only to experience this ecstatic moment. For though only a single moment is in question - the greatness of a life can be measured by the greatness of a moment: the height of a mountain range is not given by the height of some valley, but by that of the tallest peak. In life, too, the peaks decide the meaningfulness of the life, and a single moment can retroactively flood an entire life with meaning. Let us ask a mountain climber who has beheld the alpine sunset and is so moved by the splendor of nature that he feels cold shudders running down his spine - let us ask him whether after such an experience his life can ever again seem wholly meaningless.

Frankl himself recalls what it meant to him suddenly to see the sunset through the barbed wire in the concentration camp - just such an experience of beauty.” (Frankl geciteerd in Lebon, 2001)

Het volgende citaat komt uit: Frankl, Viktor E. (1981) Sport - de ascese van nu . Een artikel uit de vergeefse roep om een zinvol bestaan. Amsterdam: Meulenhoff informatief

“In tegenstelling met de hypothese van homeostase zou ik de volgende vier stellingen willen poneren: (1) De mens is er **niet** in eerste plaats op uit om zijn spanningen te verminderen [en daardoor homeostase te bereiken], hij heeft ze zelf nodig. (2) Daarom zoekt hij spanningen. (3) Tegenwoordig vindt hij echter niet genoeg spanning. (4) Daarom schept hij soms spanningen.”

[...]

In feite beschouw ik sport als een moderne, wereldlijke vorm van ascese. Wat bedoelde ik met een onnodige prestatie? We leven in een tijd waarin een mens niet hoeft te lopen, hij kan zijn auto pakken. Hij hoeft geen trappen te klimmen, hij kan de lift nemen. Juist in deze situatie begint hij dan ineens bergen te beklimmen. Voor de 'naakte aap' is er geen noodzaak om in bomen te klimmen, dus begint hij bewust en vrijwillig bergen te beklimmen en nog wel steile rotsen. Hoewel er geen bergen worden beklommen op de Olympische spelen, hoop ik dat u mij toestaat mijn aandacht een ogenblik te richten op de bergsport. Ik heb gezegd dat mensen bij het berg beklimmen kunstmatig behoefte schept die hem bespaard bleven door de evolutie. Deze uitleg is echter beperkt tot berg beklimmen in de derde moeilijkheidsgraad - geen aap is ooit in staat geweest verder te klimmen dan de derde graad. Zelfs de beroemdste apen - die rond de rotsen van Gibraltar klimmen, zouden niet in staat zijn de moeilijkheid het hoofd te bieden waarmee verleden week enkele bergbeklimmers uit Tirol en Beieren te maken kregen toen zij als eersten de Sugar Hat in Rio de Janeiro bedwongen. Ik zou u willen wijzen op de technische definitie van de zesde moeilijkheidsgraad in bergbeklimmen. Hij luidt: *Vlakbij de uiterste grenzen van menselijke mogelijkheden!* En dat is het precies: *de zogenaamde 'extreme' bergbeklimmer gaat verder dan de (kunstmatige) behoeften.* Hij is geïnteresseerd in *mogelijkheden*, hij vraagt zich af waar de uiterste grenzen liggen van de menselijke mogelijkheden. En die wil hij ontdekken. Maar de grenzen blijken nergens te liggen, net als de horizon, omdat de mens ze telkens verder opschuift bij iedere stap in hun richting. [...] Daaruit volgt dat bij elke wedijver in de sport de mens in werkelijkheid met zichzelf wedijvert. Hij is zijn eigen rivaal [cursief]. Dit is geen moreel voorschrift, maar een stelling die op feiten is gebaseerd."(Frankl, 1981)

Bijlage 6: De waardegebieden van de respondenten

Respondent JW

1. Met P. aan de voet van de Trafoier ijswand was één blik voldoende om de touwen in de tas te laten zitten en namen we de beslissing zo gezamenlijk omhoog te gaan. Ons kameraadschap werd hierin bevestigd / bekrachtigd. (ZA+)
3. We zochten altijd een (voor ons geldende) bikkeltocht uit. De sportieve uitdaging was een factor. Voorbeeld was de centrale pijler van de Piz Palu. Dit was gemixt terrein en indrukwekkend: met ijsbijlen een standplaats bouwen met 900 meter pijler eronder. (ZA+)
4. Als routes modegevoelig zijn, bijvoorbeeld de Wildspitze, dan doe ik ze niet. Als ze te druk zijn, geniet ik er niet van. Er is dan teveel afleiding van andere klimmers. (Z+)
5. "Dan klim je echt met zijn tweeën, dan kijk je om je heen en dan is er niemand, dat is fantastisch mooi." Voorbeeld: Trafoier ijswand. (ZA+)
6. Als ik me prettig, veilig voel op een mooi plekje in de bergen, dan kan ik de natuur op een heel directe, pure wijze beleven. Dan is er direct contact met de omgeving. Voorbeeld: stijgers aanbinden onderaan een wand of in een standplaats hangen. (ZA+)
7. In de bergen voel ik meer dat ik besta. De uitgestrektheid, het uitzicht over de wereld, die plek ver weg. Voorbeeld: de Piz Palu middenpijler. (ZA+)
8. Toen we op de Piz Palu middenpijler klommen managten we dit mooi. We zaten in de flow en alles viel op zijn plek. Dat was ook realiseren dat ik besta. (ZA+)
9. Dat je het helemaal zelf doet, dat is heel basaal, puur en direct. Jij staat daar op een berg en bent daar heel lijfelijk bij betrokken. (ZA+)
10. Dat ik mijzelf kan redden, dat vind ik prettig. (ZA+)
11. Ik kan er niet tegen als ik als een miep ziek ben of verkouden. Dan ben ik snel geïrriteerd (Ik wil het zelf kunnen doen). Als ik mijn veters niet meer kan aantrekken dan..... (LL-)
12. Als ik niet belemmerd wordt door dit (zie voorgaande: 11) soort onhandigheden dan voel ik me fitter, dan zit ik lekker in mijn vel, dan kan ik mijn eigen ding doen zonder belemmeringen. (ZA+)
13. De historische beleving op de tocht in Trafoi was een mooie bijkomstigheid. Hier hadden mensen elkaar naar het leven gestaan. (ZA+)
14. Ik zette alles opzij om het in de zomer te laten gebeuren. Ik spaarde. Betrokkenheid bij de alpiene tocht. Dit was doelbewust werken voor iets dat ik graag wilde doen. Ik moest hier echt voor aan de slag. Dat wij niet hebben gerookt of gedronken voor ons 22ste had hier mee te maken. (ZA+)
15. Toen wij met kaderleden (NKBV) Bernina afdaalde, en wij er door hun 6 à 7 uur langer over deden, bevestigden zij ons beeld niet van alpiene instructeurs (terwijl wij hier hard naar streefden): "Het was niet wat we dachten dat 't was."
16. Toen ik op de Ezelsgrat vertrouwde op kundigheid van anderen (ze liepen ons touw kapot met stijgers, de mephaak waar ik in ging hangen zat los) toen ging het bijna mis: "Dat was weer zo iets van...oja met anderen...samenwerken...weer zo'n stel waarbij we niet helemaal..." (Z-)
17. Een alpiene tocht is pas klaar als je terug bent. Dit vereist een heel andere 'commitment' dan sportklimmen. Bij alpiene klimmen gaat het om het doen van de tocht, er kunnen zijn, een mooie uitdagende tocht maken. (ZA+)

18. Met zijn tweeën op pad zijn en alles veilig organiseren is een uitdaging: dat met de natuur aangaan. Dit geldt vooral voor alpiene terrein: daar waar je veiligheid erg afhankelijk is van je eigen inzicht en mogelijkheden. (ZA+)

19. Niet de bekende prestatie van 'ik klim beter dan jij' was voor ons van belang. Het gaat om het gevoel er te kunnen zijn, dat je die berg kan bedwingen, maar dan niet als prestatie. (ZA+)

20. De uitdaging zat 'm in het tarten van jezelf op 't sportieve vlak. Om durf binnen voornamelijk rationele grenzen. (ZA+)

21. Enkele beklimmingen hebben we helemaal alleen gedaan en dat is een heerlijk gevoel. De indruk van de natuur komt beter naar voren als je alleen klimt. Ik kan dan bijvoorbeeld genieten van de warmte van de dag, de ruwheid van de rots of de kristalheldere gletsjer. (ZA+)

22. Ik heb mooie tochten gemaakt; vroeg op pad, lange dag, samen lekker weg, trots dat je een toer hebt gedaan: dat zijn de lekkerste colaatjes of biertjes aan het einde van zo'n dag na zo'n tocht. Dat is gewoon mooi werk. (ZA+)

23. Toen we de Piz Palu beklommen, maakten wij 's ochtends direct een foutje. We stoken te hoog de gletsjer op en ik ging daar toch per ongeluk over sneeuw lopen i.p.v. ijs en zakte dwars door een sneeuwbrug. Met de punten van de stijgieters aan de ene kant en met mijn ellebogen aan de ander kant over een gletsjerspleet hing ik met mijn been bungelend boven dertig meter diepte. Dat was best even schrikken, toen was ik echt wakker. Dat had een millimeter anders geweest of mijn ellebogen waren eraf geschoten en ik was naar beneden gelazerd.

24. Toen wij de Ezelsgrat op de Bernina beklommen, had ik aan het einde van de dag mijn klimmaat voor mij lopen over de gletsjer en ging hij recht op meters brede spleten af. Door ons koude bivak en het verkeerde eten dat ik had meegenomen (we hadden 's ochtends geen ontbijtje meer) was hij kapot. Deze tocht was een belevenis op zich. (ZA+)

25. De laatste jaren betrap ik mij er zelf wel op dat ik ... ik kan heel slecht echt een vrije dag hebben, als we hier gewoon een dag vrij hebben op een zaterdag of zondag ofzo....dan heeft mijn vrouw al snel iets van: hadden we niet weekend ofzo? Ik sta dan toch op en ik ga dan toch de tuin in en iets doen, of toch hier een kast leegruimen, dat is iets dat je gewend bent. (ZA+)

26. Geld was een onderwerp. Het was belangrijk omdat je zo kon doen wat je wilde doen. Het ging erom dat ik er zo bij betrokken was om in die zomer te kunnen klimmen dat ik daarvoor alles opzij zette, alles bij elkaar spaarde om het in de zomer te kunnen laten gebeuren. Andere mensen spaarden misschien voor de kerstvakantie, of voor een skivakantie, misschien ook wel met de zelfde begeistering, hetzelfde enthousiasme. (betrokkenheid) Ik stond daar toen niet zo bij stil, maar als je daar nu zo op terug kijkt, dan zie je wel dat je er dus zo bij betrokken was dat je echt bereid was daar alles voor opzij te zetten. (ZA+)

27. Het gevoel dat ik besta heb ik (vooral) als ik in de bergen ben en het op een bepaalde manier helemaal zelf doe. Je hebt niet een auto om je te verplaatsen, je hebt niet een huis om je te verschuilen...het is heel basaal, heel puur, heel direct. Jij staat daar in de sneeuw, jij staat daar op een berg. Je bent daar heel direct, lijfelijk bij betrokken...zonder ingerichte parkeerplaats of bus waar je instapt bij wijze van spreken, dat doe jezelf. Dan vind ik prettig om te merken dat ik het zelf kan, dat ik mezelf kan redden. (ZA+)

28. Ik ben ook een vreselijke miep, als ik verkouden ben of ziekig ben, daar kan ik helemaal niet tegen omdat ik dan niet optimaal ben, niet fit ben, niet alles zelf kan. Zoals twee weken geleden door mijn rug, dat ben ik ook niet gewend, dan ben ik ook gelijk zielige miep. Dan ben ik snel geïrriteerd. Dan ben ik misschien ook wel verwend, maar ik wil het gewoon zelf kunnen doen. Als ik dan niet eens meer mijn schoenen aan kan trekken, mijn veters kan strikken, dan voel ik mij gelijk zo ellendig, dan voel ik me gelijk zo gehandicapt. (LL-)

29. Als ik niet zo belemmerd ben doordat soort onhandigheden dan voel ik mij fitter, dan zit ik lekkerder in mijn vel, dan ben ik...dan kan ik doen wat ik wil. Als ik gewoon mijn eigen ding kan doen zonder belemmeringen...zeker als het in een omgeving is waar ik het meest naar de zin heb...dan is het wel erg prettig. (ZA+)

30. Als ik terugdenk, hier zittend op de bank, dan denk ik vaak aan situaties waarbij ik me prettig voelde. Dit heeft te maken met me veilig voelen samen met een klimpartner op een mooi plekje op de aarde. Die mooie plekjes op deze aarde vind ik met name in de bergen. Dat zijn situaties waarin je op je rugzak zit in de sneeuw om je stijgers onder te binden terwijl het zonnetje opkomt, je hebt net wat gedronken, je kijkt om je heen en denkt jahh...dit is goed toeven voor mij. Goed toeven voor mij is dat je op een stukje van de wereld bent waar je echt die wereld beleeft, die natuur beleeft. (ZA+)

31. Natuurlijk vind ik het ook wel ergens een beetje stoer dat ik in de bergen rondloop, maar dat is niet mijn hoofdmotief. Dat hoort daarbij, ik houd van de natuur, klaar. (ZA+)

32. Klimmen is voor mij niet een soort competitie, dus waarom zou ik me dan afmeten aan anderen. Ik hoef de Piz Palu niet een half uur sneller gedaan te hebben dan iemand anders, ik hoef mezelf niet beter te noemen dan iemand anders. (ZA+)

33. Het gaat voor mij niet om de bekende prestatie, van het moet 6, 6+ of 7- zijn, 'kijk eens, ik heb meer geklommen dan jij', wij hebben ons nooit vergeleken met andere klimmers. (ZA+)

34. Wij gingen op zoek naar een uitdagende sportieve toer an sich zonder dat daar een bekende naam noodzakelijkerwijs aan hoefde te hangen. (ZA+)

35. Wij gingen niet voor die bekende vierduizender. Als we de Matterhorn zouden doen deden we dat omdat het een mooie berg was, en niet omdat de Matterhorn nou zo bekend was. (ZA+)

36. Als we de Matterhorn zouden doen dan zouden we het ook wel weer op een leuke manier willen doen. Niet via de normaalweg maar via een spannende variant. (ZA+)

37. Ik wil mensen echt wat leren. Ik verwacht als mensen naar een cursus komen of op school zitten dat ze iets willen leren. (ZA+)

38. Wij deden echt wel tochten waarbij er energie geleverd moest worden, waarbij we wel input nodig hadden om het tot een goed einde te brengen. Waarbij je moest voorbereiden, waarbij je moest inlezen, waarbij je de kennis en kunde moest hebben om iets te doen...dat was voor ons een uitdaging. (ZA+)

39. Je kan niet om de gevaren heen binnen alpiene tochten. Voor 95% van alle gevaren kan je het zelf inschatten en voorkomen. Gevaar kan dan nog wel liggen in bijvoorbeeld door je enkel gaan halverwege een tocht. Het gevaar en risico voor jezelf en de ander is groter omdat je langer in het terrein bent dan bij sportklimmen. Voorbeeld: Bianco graad als je daar door je enkel gaat dan wordt de tocht echt wezenlijk anders. Dat risico moet je niet onderschatten. (ZA+)

40. We hebben nooit beklimmingen gedaan die in die zin (risico lopen) tegen onze grenzen aan liepen. Technisch klimmen hebben we nooit tegen de max aangezetten. Altijd tot 5+, 6de graads gehouden. Voorbeeld: Chamonix. (ZA+)

41. In alpiene klimmen is het een uitdaging om de tocht te volbrengen. Veilig thuis komen is het doel, daarin zet je het scoren op een lager pitje om minder risico te lopen. (ZA+)

42. Hoe voel ik mij de laatste tijd gemiddeld? (ZA+)

43. Hoe zou ik mij ideaal gezien voelen? (ZA+)

Respondent LK

1. Toen ik niet geselecteerd werd voor een zomerreis (2010, Nivon) vond ik dat heel erg. Het duurde wel even voordat ik daar overheen was. Het deed me verdriet. Ik voelde me verraden door mijn vrienden uit de selectiegroep. Dit duurde zeker een paar dagen. (LL-)
2. Toen ik geselecteerd werd voor de drieweekse Pyreneeënreis van Nivon en ik het vertrouwen van de organisatie kreeg, gaf mij dit veel energie. (ZA+)
3. Toen ik de voorbereiding van de Pyreneeënreis bijna in mijn eentje ging doen, voelde dit als een grote verantwoordelijkheid die ik erg leuk vond. (ZA+)
4. Ik heb de voorbereiding van de Pyreneeënreis heel zorgvuldig gedaan, om de horrorverhalen van voorgaande jaren niet een vervolg te geven (De capabele reisleiders van voorgaande jaren hadden zelfs problemen gehad).
5. De reizen die ik het meest zorgvuldig heb voorbereid, vind ik het meest memorabel. Voorbeeld: voorbereiding van de Pyreneeënreis. Ik was er lang mee bezig en had voorpret. (ZA+)
6. Hoe ruiger en onherbergzamer het landschap is, hoe groter het groepsgevoel en het vertrouwen is. Daarom zoek ik graag ruige plekken op. Voorbeeld: Scandinavië (ZA+)
7. De eerste keer in de bergen was in de Ardennen toen ik 13 jaar was. Het was als een droom die uitkwam, alles was nieuw en spannend. Vooral de hoogtes, uitzichten en bergstroompjes maakten veel indruk.
8. De bergen hebben een soort macht in mijn ogen; imponerend. Ze geven een gevoel van privilege, een kado, luxe, het is niet vanzelfsprekend om er te mogen zijn. Voorbeeld: de winter in het Reuzegebergte in Tsjechië (parallel met Ronja de roversdochter) (ZA+)
9. In het dagelijks leven vind ik het soms erg vermoeiend dat de digitale informatiestroom continu doorgaat, waardoor ik me vaak één dag per week afsluit. Geen email / sms / internet. Ik heb bewust geen t.v. (LL-)
10. De bergen vind ik heel sprookjesachtig, als kind droomde en fantaseerde ik hierover. Voorbeeld: de vallei in Fressinières.
11. Ik vind het belangrijk om meer uit groepsgenoten te halen als zij zeggen: "ik kan niet meer, ik stop". Voorbeeld: opleidingsweek Italië 2010. Mensen hadden het echt zwaar. Je moest mensen echt meeslepen.
12. Ik vind het belangrijk om te merken dat je meer kunt dan je denkt. In adventure-races: als je 't verteld aan mensen die er niks mee hebben, klinkt het ongeloofwaardig....maar 't kan wel echt. (Z+)
13. Ik vind het heel leuk om in de natuur te bikkelen. Voorbeeld: lang lopen met rugzak, veel hoogtemeters maken en kamperen in de sneeuw. (ZA+)
14. In de groepen waarin ik mij bevond, had iedereen een waardevolle rol. Voorbeeld: alle Nivonreizen (ZA+)
15. Toen ik in Noorwegen struikelde in een stroompje namen de mensen mijn spullen over, ondanks het feit dat ik dit eerst afwimpelde. (A-)
16. In een stad vind ik dat mensen weinig aandacht voor elkaar hebben. Hier stoort ik mij heel erg aan. Voorbeeld: in Utrecht de trein instappen → alleen maar ikke, ikke, ikke. (LL-)
17. In een gebied waar ik met de groep alleen ben, voel ik mij meer verbonden met de andere leden. (ZA+)
18. Het groepsgevoel / groepsaspect is voor mij belangrijker dan de persoonlijke prestatie. Voorbeeld: de Pyreneeënreis aan het einde van de week: ik bleef bij de groep ondanks het feit dat ik zelf fysiek verder kon. Ik kreeg hier geen spijt van. (ZA+)
19. Kamperen vind ik veel leuker dan in een hut zitten. Alle spullen zelf meenemen, je hebt weinig nodig, basic op pad zijn. Niets achterlaten. Dat je zelfvoorzienend kan zijn en kan staan waar je wilt. (ZA+)

20. Ik vind het erg mooi op plekken te komen waar weinig mensen komen, niet de gebaande paden. Is dan voor anderen alleen de top belangrijk? Hier verbaas ik mij over.
21. Als ik met een groep een tocht maak dan wil ik met z'n allen boven komen. Met z'n allen ervoor gaan. (ZA+)
22. Ik ben een actief mens en wil de top wel bereiken als sportieve prestatie, maar altijd met elkaar. Voorbeeld: tweede hoogste top Pyreneeën met Nivon. Iemand twijfelde maar ging toch mee: met z'n allen hebben we iets bereikt! (ZA+)
23. Toen ik met Nivon in Oostenrijk (Dachstein), en met slecht weer de gletsjer op ging met de berggids, vond ik dat imponerend en super spannend. Door de dichte mist - je zag bijna niets - en de lastige stappen vanaf de sneeuw op de rots.
24. Toen ik met Nivon in Oostenrijk was en ik een deelnemer was, was de berggids (Günther?) een berggeit. Hij kon alles relaxed overzien, het was geen stresskip. Deze berggids gaf mij vertrouwen.
25. Als ik een aantal keren met iemand geklommen heb die kundig blijkt te zijn, dan kan ik ontspannen klimmen. Dan maak ik me geen zorgen voor als ik val. (ZA+)
26. Ik stel hoge eisen aan een klimpartner. Als ik iemand niet ken, ben ik zenuwachtiger, onzekerder. Dan klim ik safer en neem ik minder risico. "dan denk ik: ohhh....zekert ie wel goed?"
27. Ik vind het belangrijk dat mijn klimpartner kundig is, vaardig in de bergen. Ik wil dit graag zien, ik wil het meemaken dat iemand 't kan. "Hij moet mij vertrouwen geven." (ZA+)
28. Toen ik ging voorklimmen met GSAC'ers die niet goed zekerden (Duitsland, Ibüuren) en toen ik op mijn knie viel, wimpelde ik zijn plannen om samen te klimmen af, heb ik die omzeild. Ik zei: "Ik heb al plannen, ofzo..." (LL-)
29. Toen ik de C1 cursus bij de NKBV volgde, stak ik er voor mijn gevoel ver boven uit qua enthousiasme en leergierigheid. Ik heb een drang om meer te leren, die dan onbeantwoord blijft. Ik krijg er een gevoel van teleurstelling van. Ik vind het zonde van het geld.
30. Ik werk graag met gemotiveerde mensen die de activiteit graag willen doen. Voorbeeld: Nivon reizen. (ZA+)
31. Ik doe graag dingen voor anderen. Voorbeeld: het resultaat van het reizen voorbereiden die ik zelf leidt, het resultaat in de praktijk zien en daar mensen blij mee maken. (ZA+)
32. Ik heb ontzag voor de bergen. Ik vind het belangrijk dit ook uit te dragen naar degene met wie ik op stap ben.
33. Wanneer je lang onderweg bent en het hele systeem / leven van het kamperen zo normaal is geworden dat je niet meer aan luxe denkt; dat vind ik erg bijzonder. Ook al is het binnen handbereik. Voorbeeld: Noorwegen 2007 hutje, pas, slecht weer, kakhut. (ZA+)
34. Materiaal hoeft van mij niet het allerbeste te zijn. Je uitrusting spaar je bij elkaar. Maar drie dingen zijn erg fijn als die goed zijn en je er op kunt vertrouwen: schoenen, tas en slaapzak. Ik leen / huur materiaal om te kijken of ik dat ook nodig heb / wat ik goed vind.
35. Algemeen
36. Ideaal (ZA+)

Respondent MH

1. De hele ervaring van het klimmen zelf is voor mij leidend. De hele package. Met voldoening kijk ik zo terug op KüffnerGrat. Alles zat erin, qua alpiene stijl. (ZA+)
2. Ik vind het een prestatie dat ik het klimmen nog met zoveel passie doe in mijn drukke leven: mijn leven is een 'naar de volgende klim toe leven'. (ZA+)
3. In '98 met mijn man T. in de route Anouk, was het klimmen niet een gedeelde passie. We moesten dat in een razend tempo doen anders kon het niet qua tijdsplanning, dus ik moest razendsnel door klimmen en als het niet lukte dan maar trekken aan de setjes, geen gezeur. (LL-)
4. Toen ik Tete d'Aval met A. B. beklom (Ecrin 2011), deden wij de beklimming op een gelijkwaardige basis; de vanzelfsprekendheid dat je net zoveel in te brengen hebt in een route als de ander. Dat vond ik echt heel erg leuk. (ZA+)
5. Toen ik Tete d'Aval met A. B. beklom (Ecrin 2011), hadden wij nog nooit samen geklommen. Dit was erg leuk; er was wederzijds respect voor wie we zijn, voor de persoon, zonder er een etiket eraan te hangen. (ZA+)
6. Ik neem mensen zoals ze zijn, dit kan alleen als ik me niet hoeft op te hangen aan een ander. Voorbeeld? Vrienden die heel anders denken dan ik, maar waar ik toch mee te maken heb (in werk relatie, hobby relatie etc.) (ZA+)
7. Ik vind het belangrijk dat mensen zelfstandig zijn, dat iedereen een eigen rol in het leven heeft die hij/zij accepteert. (ZA+)
8. Toen ik met L. S. aan het klimmen was (Ecrin 2011), konden wij elkaar het gevoel geven dat we goed bezig waren. Zij gaf me het gevoel dat ik weer heel erg voor mezelf aan het presteren was. Dat vond ik nu juist zo mooi. (ZA+)
9. Bij de vrouwen meeting staat het klimmen weer centraal. (ZA+)
10. Het competitieve element in het klimmen met de jongens/mannen vind ik niet interessant, want dat is per definitie een niet evenredige competitie.
11. Toen ik de beklimmingen van A. en L. (Ecrin 2011) bij het CEAT had gemeld, was hun reactie dat die routes wel vaker met Alpien+ geklommen werden en daarom niet het vermelden waard waren. Dat was jammer, dat was een kleine teleurstelling. (ZA+)
12. Ik vind dat die prestaties van A. en L. in de context beschouwd moeten worden, dat er waardering is voor de prestatie op hun niveau. (uitklim Tete d'aval Ranxerox, leeftijd L. 61, welke man doet dit nog voorklimmend?) (ZA+)
13. Klimmen is voor mij een soort levensles en levensfilosofie. Ik ben ermee groot gebracht; mijn ouders namen me mee naar de Alpen rond mijn negende. (ZA+)
14. Ik hoef niet per se mee met Alpien +, ik doe het zelf met o.a. Cimma Immink. (ZA+)
15. Toen ik tussen mijn 17e en 23ste jaar veel klom, deed ik dat ad hoc, en deed ik dingen zoals ik ze wilde doen. Deze periode is bepalend voor hoe ik het leven sta, hier kijk ik met veel plezier op terug. (ZA+)
16. Als ik ergens voor ga, dan doe ik dat voor 100%. (ZA+)
18. De bergen zijn een plek waar ik me altijd thuis voel, dat is heel vanzelfsprekend. (ZA+)
19. Ondanks alles probeer ik mijn weg te volgen. In het klimmen in de bergen is dat makkelijk om te doen. Een doel, route, top; die probeer je te bereiken. Tijdsbestek waar binnen resultaat haalbaar is, is veelal korter dan in het dagelijkse leven. (ZA+)
20. Ondanks alles probeer ik mijn weg te volgen. In het dagelijks leven met mijn gezin was dat moeilijk

om te doen, vooral met kleine kinderen. Continu je eigen ding staken en aandacht/zorg besteden aan de kinderen. Tevens ook de keuze om altijd 's middag aanwezig te zijn voor mijn kinderen, ook al betekent dit carrièrebeperkingen. (A+)

21. Ik vind het belangrijk dat ik ad hoc beslissingen kan maken, een richting kies en me daar dan aan kan conformeren. Voorbeeld: kinderen niet met de trein naar het huwelijk van hun vader sturen, maar zelf brengen wetende dat ik zwangere bruid en ex bruidegom onder ogen moet komen. (ZA+)

22. In het dagelijkse leven ben ik altijd degene met de broek op. Ik beslis hier alles in huis. Ik doe alles hier. Ik weet dat ik een heleboel kan in de leidersrol. (A+)

23. Tete d'Aval was moeilijker, heel compact, stijl, veel gladder...een type rots die ik moeilijk vind, waar ik toch een hoop uit wist te halen. Dat vond ik juist zo leuk, ik geniet daarvan. (ZA+)

24. Ecrin 2011: Het was prachtig weer in de Alpen. Het bleek een groep die heel gemêleerd was qua ervaring en leeftijd maar die heel goed samen gingen, dat was zo ontzettend bijzonder. De enige algemene noemer die we hadden was dat we allemaal een bepaalde zelfstandigheid in ons hadden, dus we konden elkaar aanvullen. (ZA+)

25. Rond '86 NSK. Ik zat in klimscene, woonde ongeveer in Freyr, weekenden blowen en klimmen. We klommen ook vrij 'extreem', en waren van god en alles los.

26. Ik was 19-24 jaar. In die tijd heb ik elk jaar veel vrienden verloren, ook mijn broer. Die heeft zelfmoord gepleegd. Zodanig dat mijn leven...t was niet een fatalistisch leven, maar wel ehmm...je moet wel dingen doen die je wilt doen, dat je daar niet onsterfelijk in bent is duidelijk. Mijn tweelingzusje is toen gestopt, terwijl ik juist extremer ben doorgegaan. (ZA+)

27. Op een gegeven moment zijn we mee naar de Alpen gegaan en mochten we mee wandelen en skiën. Ik ben vrij vroeg gaan toerskiën, op mijn twaalfde. Dat kon allemaal. Het was heel gewoon om in de bergen te zijn, ook heel luxe dat je ging skiën met z'n vijven. (ZA+)

28. Het is heel gewoon binnen de familie dat er geklommen werd. Het is nooit een vraagstuk geweest toen wij zo extreem klommen. Ook niet toen de expedities kwamen, dat hoefde we (T. en ik) niet te verantwoorden. (ZA+)

29. Als ik nu naar mijzelf kijk dan ben ik ook nog een jong/klein kind, als ik dan rond ren in huis. Zolang mensen mij maar niet zien, dan kom ik ook zakelijk gezien een heel eind. Maar zodra ze me dan zien rond stuteren dan denken ze van; ohhh, ben ik met die mevrouw in onderhandeling, ohhh?!

30. Overall worden etiketjes aan gehangen. Als je salesmanager moet je zus zijn, of als je jurist bent moet je zo zijn. Ik doe niet meer de moeite om daar tussen te passen. Ik heb dat een tijd gedaan in mijn huwelijk zoals de dingen die van mij worden verwacht, maar dat werkt dus niet. Dat ben ik dus niet. (ZA+)

31. Het klimmen is voor mij wel een hele mooie houvast, want het grappige is dat ik in die hobby wel ben wie ik ben. Daar ben ik toch wel altijd heel erg mezelf gebleven. (ZA+)

32. Ik word heel gelukkig van in de bergen zijn, maar dat is natuurlijk meer dan alleen maar klimmen, het is weer terug naar die levenswijze, hoe je met de natuur omgaat, hoe je met de elementen omgaat, hoe je met jezelf omgaat. (ZA+)

33. Mensen hangen zich vaak op aan hoe anderen vinden hoe ze moeten zijn, terwijl het ook goed is als mensen heel erg zijn wie ze zijn, ze zijn daardoor niet minder. Voorbeeld: T. was heel strikt in de opvoeding omdat hij dat zo aangeleerd had, ik ben veel lossier.

34. Als leider ga ik erin mee als mensen bij mij aangeven dat ze de route niet willen doen. Ik accepteer van andere mensen dat zij het niet aan kunnen. (ZA+)

35. Bij scheiding met T. was het zo; jij staat zo in het leven, ik zo. Laten we nu maar een hele goede middenweg vinden waarin de kinderen goed gedijen, want dat is gewoon belangrijk voor ons. Dan is het goed. Gelukkig

hebben we heel snel van elkaar onze visies kunnen accepteren: jij bent anders dan ik en doet de dingen zo. Je hoeft het er niet mee eens te zijn. (ZA+)

36. Iedereen doet het op z'n eigen manier. Als leider heb ik altijd gezegd; dit zijn een aantal knopen die we je aanbieden, een aantal handvatten. Maar uiteindelijk, als je in een stresssituatie zit en je moet die handeling verrichten, het enige dat ik belangrijk vind is dat je zelf veilig bent en dat je iemand houdt. (ZA+)

37. Ik ben geen bezorgde moeder. Ik slaap gewoon, ik zit niet te wachten. Met S. ben ik helemaal niet bezig van komt hij wel thuis. Ik moet ergens beginnen met een kind te vertrouwen. (ZA+)

38. Ik mis de kinderen helemaal niet als ik weg ben klimmen o.i.d., ook al is het 4 weken, zij mij wel. (ZA+)

39. Wat je in het klimmen ziet, zie ik ook weer terug in het leven hier. Voorbeeld: als S. een ijswand wil klimmen dan moet hij eerst daar naartoe lopen over normaal terrein. Dat is ook zo met wat hij wil in zijn leven, hij moet eerst zijn school afmaken. Je moet eerst een hoop doen voor dat je eerst iets kunt bereiken. (A+)

40. Toen ik in Nepal was en we konden de top niet beklimmen, ben ik Kathmandu van binnen en buiten gaan bekijken. Hier kwam ik voorheen nooit aan toe/had te weinig aandacht voor andere cultuur. Normaal kwam ik hier alleen om te slapen, hup door naar de volgende locatie, die bergen in. Dat was geweldig. (ZA+)

41. Zo'n moment van onzekerheid heb ik in het dagelijkse leven ook continu, dat ik S. het vertrouwen geef, naar het feestje van een vriendje van een jongen van eenentwintig. Hij zit nu in die fase van een beetje dronken worden....ik laat het maar gebeuren. (ZA+)

42. Het clubje jongens waarmee ik in klom toen ik twintig was, had klimmen ook als levensfilosofie. We moesten toen verantwoorden; Waarom ga je dan naar België? Wat doe je daar dan? Waarom klimmen jullie zo moeilijk? Jullie zijn jong, jullie nemen risico's....Wij zagen dat niet als risico's; is klimmen gevaarlijk? Je loopt op straat en dan kan je ook door één of andere gek aangereden worden. Wat dat betreft denk ik: als je het zo gaat zien, dan doet men niks meer. (ZA+)

43. Ik hang me wel aan de klim/bergsport op. Dat ik weet dat ik nu niet dit weekend kan klimmen, maar volgende keer of in de zomer. Dan kan ik mijn leven zodanig inrichten werkend daar naartoe...van dan en dan ga ik die beklimming doen, of ga ik twee weken klimmen. Bij voorbaat is dat al geslaagd. Dus het geeft ook een heleboel levensvreugde dat ik weet van dan kan ik lekker op mijzelf, lekker mijn ding doen, waardoor ik nu de dingen doe die misschien niet altijd even leuk zijn, dus het is; daar hang ik wel weer dingen aan op. In de uitvoer van de passie. (ZA+)

44. Op mijn 21ste was ik het een beetje zat om altijd met jongens te klimmen, dan ben je zo'n prooi, had last van opdringerige gidsen en mannen, en ik wist daar zelf niet altijd goed mee om te gaan. Dat is soms leuk, maar op een gegeven moment wil je klimmen met elkaar, en dan willen zij met je klimmen omdat jij dat meisje bent. En ik dan?...ik wil met je klimmen omdat jij zo klimt.

45. Op een gegeven moment ben ik in de vrouwenbeweging gegaan. Daar heb ik vrouwen ontmoet waarbij het klimmen weer centraal stond, daar heb ik vrouwen ontmoet die soms heel veel beter klonnen en ook ouder waren en daardoor veel meer ervaring hadden. Maar jou ook weer in die positie zette van; MH. dat kan je gewoon, dus doe het nou maar gewoon, doe nou maar. Dat vind ik zo bijzonder, dat heb ik dus eigenlijk als ik met vrouwen klim, dan zit ik meteen in die modus. (ZA+)

46. Ik merkte ook dat mijn focus op Tete d'Aval als ik naklom compleet anders was dan toen ik voorklom. Ik klom zoveel beter voor dan na, dan wist ik gewoon, ik kan het gewoon! Bij het naklimmen kon ik dan trutten van; jeetje hoe heeft A. dit gedaan...en dan deed ik weer een lengte en toen zei A.: "Jeetje hoe heb jij dat gedaan?" (ZA+)

47. Wij willen onze vrouwenweek in het zomerprogramma van de NKBV hebben, maar dan moeten we aan allemaal eisen voldoen. Dat willen we helemaal niet. We willen helemaal niet twee weken, we willen helemaal niet de NKBV datum en ons nu moeten conformeren aan NKBV standaarden. (ZA+)

48. Ik heb moeite met vrouwen die zich niet zelfstandig opstellen, die wel meedoen, maar nooit zelf het voortouw nemen, nooit zeggen ik wil die route doen. Altijd zitten afwachten welk klimvoorstel wordt gedaan. Je bent toch zelfstandig gekomen, profiteer daar nu van en bepaal voor een week je eigen

leven zonder de sleur van alle dag! (ZA+)

49. Ik heb als kind heel sterk ervaren dat ik moeite had als mensen zeiden: “Dat heb je nu helemaal stom/fout gedaan.” Terwijl ik het idee had van: ja maar, ik had dacht dat ik die som begreep (wiskunde). Dat vind ik nog steeds moeilijk als het domweg commentaar is waar ik niets mee kan, geen lering uit kan trekken (je jurkje is te kort, je laarzen lijken wel van plastic etc., kam een keer je haar, je ziet er niet uit).

50. Algemeen (ZA+)

51. Ideaal (ZA+)

Respondent PG

1. Doordat weinig mensen in mijn omgeving alpiene klimmen, voel ik mij bijzonder en uniek. Voorbeeld: ik liet E. de foto's van de alpiene vakantie zien en toen voelde ik mij bijzonder. (Z+)

2. Ik heb een automatische behoefte gekregen aan groei, aan de volgende stap, aan meer, aan nieuwe uitdagingen. Als voorbeeld het groeien van 'halklimmer', 'buiten klimmer', 'voorklimmer', 'klimmer meerdere touwlengtes' tot 'alpiene klimmer'.(Z+)

3. Een goede alpiene tocht is een ervaring waar ik maandenlang (2 a 3 maanden) op kan teren (dit is een gevoel van gelukzaligheid, zelfverzekerdheid en sterk voelen). Voorbeeld: na de beklimming van de Piz Bernina en Mont Blanc in 2010 heb ik mij twee maanden top gevoeld. (Z+)

4. Risicomanagement is voor mij een belangrijk aspect in het alpinisme. Alpinisme brengt voor mij een bepaalde spanning, uitdaging (doet beroep op kennis en vaardigheden) en dit vind ik mooie aspecten van alpinisme; dat je nooit 100% zekerheid hebt. Voorbeeld: aan lopende zekering de graad van de 'Pointe de la Pilatte' beklimmen. Dit is een voorbeeld waarbij het absoluut niet 100% veilig was. Deze tocht was niet meer fijn/veilig.

5. Risicomanagement is voor mij een belangrijk aspect in het alpinisme. Alpinisme brengt voor mij een bepaalde spanning, uitdaging (doet beroep op kennis en vaardigheden) en dit vind ik mooie aspecten van alpinisme; dat je nooit 100% zekerheid hebt. Voorbeeld: De graad van de Roche Faurio (7-7-2011). Dit was een leuke graad om te beklimmen: snelheid versus risico. (Z+)

6. Risicomanagement is voor mij een belangrijk aspect in het alpinisme. Alpinisme brengt voor mij een bepaalde spanning, uitdaging (doet beroep op kennis en vaardigheden) en dit vind ik mooie aspecten van alpinisme; dat je nooit 100% zekerheid hebt. Voorbeeld: De 'Dome de Neige' (6-7-2011): kiezen voor aan touw gaan of solo, het was onduidelijk wat de juiste keuze was.

7. Voorafgaand blijft 't altijd een afweging van risico nemen versus de ervaring die je ervoor terugkrijgt. Iedereen heeft ergens een grens. Voorbeeld van mijn grens was: toen ik Alpen + in heftige couloir zag (Barre Noire). (Z+)

8. Ik heb behoefte aan een stukje spanning versus veiligheid. Je moet wel iets trotseren, daar krijg je voldoening van. (Z+)

9. Van risico nemen krijg ik een bepaalde kick. Positief voorbeeld: op de graad van de Piz Bernina rechtop lopen. (Z+)

10. Van risico nemen krijg ik een bepaalde kick. Negatief voorbeeld: Pointe de la Pilatte. Wel een kick gehad maar die hadden we niet moeten doen. Deze kick werd overschaduwed door een serieuze doodsangst. (LL-)

11. Toen ik de Piz Palu beklom, had ik een sterke flow-ervaring. Dit was een moment van verhoogde helderheid & bewustzijn, waarin mijn waarneming alles waarneemt wat nodig is, waarbij mijn kennis toereikend is voor wat nodig is en mijn handelingen daarop afgestemd het gewenste resultaat bereiken. (Z+)

12. Tijdens de zonsopkomst in het zadel van de Bernina heb ik genoten van het uitzicht. Dit was een mooi plaatje, een mooi uitzicht. (Z+)
13. Toen ik 't laatste stuk van de Mont Blanc beklom, kon ik in bijna meditatieve toestand de berg op stampen. (Z+)
14. Tijdens mijn 'dessert survival training' heb ik mij dood geërgerd aan constante afleiding van beestjes (vliegen, spinnen, angst voor schorpioenen en slangen). (LL-)
15. Als ik mij voorbereid op een alpiene tocht is het investeren in geld en middelen geen enkel punt (the sky is the limit) Voorbeeld: het kopen van topo's, ijsbijlen. De duurste die er is zal wel de beste zijn. (Z+)
16. Daarentegen: om extreme tochten te maken, zou je een jaar moeten trainen en daar kies ik niet voor. Voorbeeld: Alpien + die een hoger niveau klimmen en technisch gezien moeilijkere tochten uitkiezen. (Z-)
17. Op grote hoogte voel ik mij fysiek prettig, ik voel mij sterk en op mijn gemak in de kou. Voorbeeld: Alpiene cursus Gross Glockner. Ik voelde mij sterk waar andere cursisten het moeilijk hadden. (Z+)
18. Zelfverzekerdheid is een fijne manier van zijn. Dat ervaar ik als ik in flow zit. (Z+)
19. In de opleiding wil ik 't liefst alles in de hand houden, alles tot in de puntjes hebben voorbereid. Ik wil meer lezen/ leren dan waar ik nu aan toe kom. Er is teveel info voor mij om te bevatten. [Dit gaat om doorgroei-opleiding. De initiële opleiding was geen probleem] (LL-)
20. Als ik mij kan vergelijken met andere cursisten in de groei, als ik zie dat ik sneller / harder leer – dan haal ik daar zekerheid uit. Voorbeeld: initiële opleiding. (Z+)
21. Ik haal mezelf teveel op de hals, ik neig teveel naar groei ? Hierdoor zit ik niet in de flow. Voorbeeld: laatste paar maanden erg veel: sectionlead + filmidee + klimmen voorbereiden + ATPL, Treasure Hunt = aan mezelf voorbij rennen. (LL-)
22. Alles bij elkaar maakt het alpinisme mij aantrekkelijker voor vrouwen. Ik zit hierdoor lekkerder in mijn vel, ben zelfverzekerd en heb stoere verhalen. Voorbeeld: na Piz Bernina en Mont Blanc. (Z+)
23. Binnen Nederland is bijna alles geregeld, ook het vliegen. Binnen het alpinisme heb je een aantal technieken maar voor de rest ben ik vrij, niet beperkt door regels.
24. Als ik de bergen ben met mijn klimpartner, bij wie ik mij op mijn gemak voel, dan kan ik er gewoon zijn. Voorbeeld: de afdaling van de 'Vallon de bonne Pierre'.
25. [itt/versus voorgaande] De dagelijkse sociale vermoeiende contacten, de druk die ik in het dagelijkse leven vaak ervaar. Voorbeeld: verjaardag nichtje van D. (Z-)
26. Zonder nadelige afleiding kan ik er gewoon zijn en dat is fijn. Voorbeeld: top van de Mont Blanc had ik geen last van beestjes, files, telefoontjes. (Z+)
27. Ik heb behoefte aan kleur. Iedereen heeft iets bijzonders dat hem/haar kleurt. Sommigen gaan veel stappen, anderen besteden veel aandacht aan hun kinderen, weer anderen kopen de duurste gitaarversterker. Alpinisme geeft mij kleur. (Z+)
28. Flow - zeer mooi - alles scherp zien, gaat vanzelf. Dit heb ik niet zozeer in de bergen maar eerder op mijn werk als ik niet in een leerfase zit. Voorbeeld: ik was van grote waarde toen ik als ervaren 'backseater' in de vlucht zat. (Z+)
29. Nadat ik de flow ervaring had op de piste in Mayerhofen, zag ik anderen over een schans springen en toen wilde ik dat ook. Ik wilde groeien en dat ook kunnen. Dit is vergelijkbaar met de stap van backseat naar frontseat. Eerst moet je als backseater in de flow komen, dan ga je kijken naar de volgende stap (frontseat). (Z+)
30. Hoe voel ik mij de laatste tijd over het algemeen gezien?

31. Hoe zou ik me graag willen voelen? (ZA+)

32. Toen ik afgelopen zomer met S. in de Ecrin aan het klimmen was, hebben wij de doelen, de Barre des Ecrins en La Meije, niet gehaald. (LL-)

Respondent SV

1. Dat is voor mij het belangrijkste: dat ik ergens ben waar niet de bakker om de hoek is, waar niet de informatie zo voorhanden ligt dat je alleen al door het lezen de route al heel goed kan inschatten. Je schraapt alle luxe en bent dan afhankelijk van het team met wie je gaat. (ZA+)

2. Toen H. in de Dolomieten aangaf niet meer verder te willen en naar beneden te willen, toen hij niet lekker in zijn vel zat en het niet meer zag zitten, werd ik verrast. Dit hakte er op dit moment echt in omdat H. en ik in eerste instantie samen naar Groenland zouden gaan.

3. Toen we in de Dolomieten een route klommen, ter voorbereiding van de expeditie naar Groenland, gingen we met vier teamleden de route in en kwamen we er met drie teamleden uit. H. was afgehaakt. Dat is wel één van de dingen die veel impact gemaakt heeft. [thema: vriendschappelijk klimmen versus expeditie klimmen].

4. Om je vaste klimmaatje, je vriend, zo voor het blok te zetten, dat is niet leuk. Ik heb van H. leren klimmen; lange routes, nuts en friends, de hele ratteplan.

5. Toen ik in Freyr boven kwam en het touw door de Magicplate met een setje vast zag zitten, kreeg ik een gevoel van onveiligheid door deze ongebruikte techniek.

6. Het gevoel onderling is het belangrijkste. Je bent afhankelijk van elkaar en moet elkaar kunnen vertrouwen. Als jij mijn touwtje vasthoudt dan moet ik daar een goed gevoel bij hebben. (ZA+)

7. Het gevoel onderling is het belangrijkste. Als je een week bij elkaar in regenachtig weer in een tent zit dan is het voor niemand leuk om op elkaars lip te zitten. Als iemand dan een scheet laat en je bent al chagrijnig in zo'n slecht geventileerde tent dan begint die discussie.

8. De charme van *back to basic*: in een tentje op een gletsjer met een brander en ijs dat hobbelig wordt onder het matje, dus minder comfort. Daar word ik wel gelukkig van! (ZA+)

9. Ik vind het mooi om dingen samen te beleven, om samen in zo'n avontuur te zitten. Om afhankelijk van elkaar te zijn om zo'n route te klimmen vind ik een meerwaarde. Tijdens de tocht hielden wij elkaar alert en fit. En om dan naderhand die euforie te delen om wat je geflikt hebt, om wat je geklommen hebt. Voorbeeld met J. in Chamonix. Op deze tocht hebben we beiden alles moeten geven om het tot een goed einde te laten komen (ZA+) [aspecten: op het moment dat de passie voor wat je doet even groot is, de risico's die je wil nemen gelijk zijn aan die van je klimpartner, de ideeën hetzelfde en je dezelfde energie en drive hebt, dan heb je de basis om de mooiste beklimmingen te doen]. (LL-)

12. Er was een disbalans in ons team in Groenland, dat voelde niet goed. R. was niet fit tijdens de beklimming. Het is echt een strijd om dan met zijn allen door te gaan. Dan loopt de machine gewoon niet goed. Het team is dan niet goed in balans. [aspecten: op het moment dat de passie voor wat je doet even groot is, de risico's die je wilt nemen gelijk zijn aan die van je klimpartner, de ideeën hetzelfde en je dezelfde energie en drive hebt, dan heb je de basis om de mooiste beklimmingen te doen]. (LL-)

15. De ervaring in Groenland heeft me sterker gemaakt in het nemen van de egoïstische beslissing. We gaan met de expeditie iets doen waar we gewoon allemaal fit voor moeten zijn: we willen de top halen. Ben je niet fit, dan heb je gewoon pech.

16. Buiten een expeditie om zou ik dus niet de egoïstische keuze maken. Voor mij zou dan met z'n drieën het avontuur beleven belangrijker zijn, dan kiezen we dus maar een andere lijn die makkelijker is, die we dan wel aan kunnen. Dat zou mijn blauwhelm gevoel zijn: alles bij elkaar houden. (ZA+)

17. Ik ben gymdocent...speciaal onderwijs. Dus daar is ook altijd de zwakste schakel die bepaald of een les wel of niet lukt met z'n allen. Daar ben ik juist heel erg met de zwakste schakel bezig, om die erbij te betrekken, om die zoveel tools te geven om de motoriek op orde te krijgen. (ZA+)

18. Na de expeditie in Pakistan (Trango Tower) bleef het tijdens de evaluatie 'in het midden hangen'. Uit sommige punten kwamen we niet duidelijk uit....dat was niet goed. Op basis daarvan kan je niet samen verder. (A-)

19. Voor de expeditie naar Pakistan hebben we in de winter in Ettringen geoefend om met stijggelassen omhoog te gaan. In Pakistan zou dat iedere dag gebeuren, dan wil je dat iedereen dat veilig beheerst: met handschoenen aan in de kou, dan maar bibberen om naar boven te komen. Zo echt mogelijk oefenen met je zware kloffen aan en in gore-tex om te trainen met 'jumaren'. Iedereen met dezelfde materialen en technieken. (ZA+)

20. Op het moment dat je de situatie hebt dat iemand te weinig gedronken heeft, nou daar ga je dusdanig minder goed van functioneren dat je...dat de ander dan de leiding moet nemen. Dan ontstaat er een disbalans die niet slecht is, sterker nog: daar wordt je samen als team alleen maar sterker van. De ondersteuning van een teamgenoot schept een band. Voorbeeld: La Meije zuid-wand.

21. Je wilt natuurlijk vrij klimmen, dat is de mooiste en meeste pure manier van klimmen. Die friends zijn daar in het geval van nood. Dat is de ethiek die ik graag aanhoud. Bijvoorbeeld als ik in Pakistan bij de Trango Tower ben dan wil ik die wand ook vrij klimmen. (ZA+)

22. In Groenland zijn wij bij het beklimmen van het eerste doel teruggekeerd omdat de rotskwaliteit dusdanig slecht was en we niet een andere optie hadden op dat moment, omdat we niet het juiste materiaal hadden meegenomen vanuit het bivak om daar nog een nacht boven te blijven om een andere weg te zoeken. Je komt voor zo'n brakke zone te staan aan het einde van de dag op het moment dat je eigenlijk terug moet en al op de top had willen staan. Toen waren we moe en hadden we onvoldoende spullen mee en dan kies je ervoor om het niet te doen. (ZA+)

23. Ik houd er wel van om voor zover mogelijk van te voren dingen te weten. Ik wil wel weten of ik één of twee goede dagen qua weer heb. Als er een goed weer front aankomt, dan wil ik daar wel van op de hoogte zijn. Dan hoef ik me ook over de eerste de beste wolkjes geen zorgen te maken. Als er twee dagen goed weer aankomen, dan kan je weer een planning maken. (ZA+)

24. De touwlengtes en de tijd zijn dingen die vanzelf gaan als je met iemand klimt met wie je veel klimt. Als ik met J., R. en H. ben wordt daar eigenlijk niet meer over gesproken. Misschien de avond van te voren...hoe zat het ook alweer? Afdaling? Ja ingewikkeld...dus kopietje extra. (ZA+)

25. In de klimsport ben je afhankelijk van elkaar. Als je ervoor kiest om een route op de grens te doen, dan moet je een open boek voor elkaar zijn. Als je denkt ik voel me moe: noem het! Het hoeft op dat moment geen issue te worden. Alleen zeggen: 'Ik voel me vermoeid'. Klaar. Dan kan de andere op dat moment wat extra werk doen, kijken of het wat wegtrekt, kijken of het herstelt, neem een Mars....probeer er iets aan te doen. Bijvoorbeeld: J. heeft ooit in de buurt van La Berarde last van een oude bevriezing aan zijn vinger gehad. We zaten in een wand die eigenlijk te koud was voor wat we aan kleding bij ons hadden. Hij noemt dat: 'Hé, ik voel mijn vinger weer tintelen'. Maar we klommen gewoon door maar ik had het gehoord. 'Probeer het warm te houden, heb je handschoenen mee? Ja?' Dat stem je af. Uiteindelijk blijkt toch dat de duim van J. toch te erg te zijn....hij wou het risico niet nemen dat zijn duim te koud werd. Dan heeft het bij mij ook tijd gehad om in te werken en dan weet je waar de ander zit. (ZA+)

26. Ik heb met H. in de Dolomieten de hoogste pijler (Monte Agner noordpijler (VI, 1500 m)) beklommen. In razend tempo zonder dat er echt gesproken is. Ik denk dat we materiaal hebben doorgegeven en door geklommen zijn. Er werd wel gesproken over hoe supervet en mooi het uitzicht en de klim was maar over verdere dingen hoefde er eigenlijk niet gesproken te worden. (ZA+)

27. Dat is denk ik waarom ik deze sport doe, noemt het een euforisch gevoel...op dat moment niet zozeer. Het loopt zoals het moet lopen, het is geluk...is het geluk? Ja, het is geluk als je daar zo.....dat je boven komt en je heb de mogelijkheid om daar nog een nachtje boven te slapen in zo'n bivakdoosje, of dat je naar beneden kan lopen. Daar werd eigenlijk niet over gesproken. Natuurlijk, je noemt het even maar tegelijkertijd begin je

eigenlijk al te lopen omdat je weet dat je allebei dat nog aan kan. Je hoeft alleen maar 'zullen we' te zeggen en je rent met elkaar naar beneden. Dat gevoel....dan ben je een team dat gewoon veel aan kan. (ZA+)

28. Ik denk dat die flow, dat moet in een team zitten. Of met z'n tweeën, als dat gaat, dat geeft dan dat lekkere gevoel. Je merkt ook wel als je een route in de hal klimt dat zo'n route soms wel gaat en soms niet. Soms gaat een route zo vanzelf en zet je je voeten altijd goed neer en is de volgende greep altijd dichtbij. (ZA+)

29. Ik ben vaker opgestaan met het gevoel: waar ga ik in hemelsnaam aan beginnen? Ga je een beetje om twee uur pap proberen te eten. Wat doe ik? Ik voel me er helemaal niet lekker bij, ik wil gewoon slapen. Als een zombie loop je over die gletsjer richting wat je wil gaan klimmen. Dat is een stukje charme....maar dat is voor mij één van de minst leuke dingen.

30. Het gaat mij om het complete plaatje bij het klimmen, dat is altijd wel weer genieten. En ik merk zelf dat dat niet afhankelijk is van het succes bij het klimmen. Voorbeeld: net na de India reis was ik vermoeid en heb ik met lood in de poten een klimtocht in Chamonix gedaan. De top heb ik niet gehaald maar toch weer een vette tour gedaan.

31. De Trango Tower maakt zo'n indruk omdat die berg zo'n losstaande kolos is. Als ik dat zie, dan roept het om daar naar toe te gaan. Dus probeer je allemaal dingetjes te bedenken om die gevaren, die risico's dan maar weg te cijferen ofzo. Dat is wel inherent aan de keuze dat je die keuze maakt: ik wil daar heen. Dan zal het ook gebeuren. En als er dan een militair bij jouw busje moet zitten om die kans kleiner te maken, dan 'so be it', dat moeten we dan maar organiseren. (ZA+)

32. Toen wij vanuit Pakistan terug wilden en dat niet kon vanwege de overstroming, moesten wij het geregeld uit handen geven. Wij hadden dit niet meer in de hand. Dat vind ik verschrikkelijk. Daar houd ik helemaal niet van. Dat heeft er mede mee te maken dat je die cultuur niet goed kent: die mannetje-mannetje, handje-handje cultuur. (A-)

33. Je moet je dan aan die Pakistaanse cultuur overgeven. Dat kun je doen door dan te gaan zitten mokken in een hotel omdat het dan allemaal niet lukt, of je kan zeggen van we hebben een dag extra en we gaan eens kijken wat er nog meer te doen is buiten de plannen die we hadden. (ZA+)

34. Het mooie van zo'n expeditie is dat het uiteindelijk niet alleen maar over de klim gaat. Sterker nog, we hebben acht rotstouw lengtes geklommen in Pakistan. Je hele hebben en houwen, je tijd en geld van twee à drie jaar steek je daar in want je wilt klimmen. Ja wacht eens even, als je dan de rest van het avontuur niet leuk vindt, dan kom je er wel heel bedrogen uit als je acht lengtes klimt, waarvan je er zelf eentje voorgeklommen hebt en de rest door anderen gedaan is. Dat is natuurlijk wel een beetje dun. Dus je moet het avontuur en de belevenis, dat stukje, daar moet je ook zo van genieten dat dat alle training en alle tijd en al het geld waard is. (ZA+)

35. Ik ben niet een toppen jager...ik hoef niet alle vierduizenders in de Alpen te doen. (Z+)

36. Hoe voel ik mij de laatste tijd over het algemeen gezien? (ZA+)

37. Hoe zou ik me graag willen voelen? (ZA+)

