



**Ines Papert und Andi Hofmann sind Profis im Bergsport – und stehen gleichzeitig für eine Unabhängigkeit von vorgegebenen Geschlechter-Rollen. Melanie Michalski, Klettertrainerin und Coach, hat mit ihnen darüber gesprochen.**



**J**ede Person hat für sich eine Definition, was Frau sein, was Mann sein bedeutet und welche typischen Verhaltensweisen dazu gehören. Einige sagen zwar, beim Klettern seien Geschlechterrollen nicht mehr relevant – und für immer mehr Kletterbegeisterte mag das auch stimmen. Für mich ist das Thema aber noch sehr präsent. Vielleicht, weil ich als „junge Mutter“ selbst betroffen bin, mich also manchmal in „typisch weiblichen“ Rollenmustern wiederfinde. Vor allem aber, weil ich als Thera-

peutin und Mentaltrainerin einen Einblick habe, womit viele Kletterinnen immer noch kämpfen.

Für den Themenschwerpunkt „Mann – Frau“ in dieser Ausgabe von Panorama haben wir zwei Personen gesucht, die es etwas anders machen, die vermutlich einen Schritt weiter sind oder im Laufe ihres Lebens woanders abgebogen sind und sich so verhalten, wie ich selbst es oft gern tun würde und wie ich es vielen anderen Seilschaften gönnen möchte. Wir haben zwei Persönlichkeiten gefunden, die nicht nur durch ihre sportliche Leistung als Vorbil-

der gelten können, sondern gerade durch ihr Verhalten am Fels mit sich und ihren Mitmenschen.

Ines Papert wurde bekannt durch ihre Erfolge bei Eiskletter-Wettkämpfen und etliche schwere (Erst-)Begehungen weltweit in Fels und Eis. Sie gibt Workshops, unter anderem auch nur für Frauen, ist neben ihrer beruflichen Laufbahn als Profisportlerin sehr jung Mutter geworden und lebt heute mit Partner und Sohn zusammen in Berchtesgaden. Andreas Hofmann wurde in den 1990er Jahren durch

Ines Papert,  
Andi Hofmann

# Aus der Rolle tanzen



**Typisch Mann? Andi Hofmann steigt selbstverständlich vor im Frankenjura, schämt sich aber auch nicht im Top-ropo. Ines Papert verweigert den Nachstieg prinzipiell – stellt sie sich damit gegen das vermeintliche „typisch Frau“?**

etliche Routen bis X+/XI- über seine fränkische Heimat hinaus bekannt; heute arbeitet er als selbstständiger Kletterlehrer und für das Bundeslehrteam des DAV. Er hat einen Sohn und lebt mit seiner Partnerin zusammen im Herzen von Franken.

## Typisch Mann?

Für unser Thema ist es interessant, zu sehen, welche gesellschaftlichen Rollenbilder uns beeinflussen in dem, wie wir uns selbst als Mann oder Frau definieren und leben. Dazu ermittelte eine Studie des Bundesfamilienministeriums (2013, siehe

[bit.ly/2ZjpPE9](https://bit.ly/2ZjpPE9)) interessante Daten. Für ihr „Leitbild Mann“ bezeichneten Männer Eigenschaften wie Ehrgeiz, Fachkompetenz, Disziplin und Durchsetzungsvermögen als sympathisch. Frauen erwarten von Männern darüber hinaus, dass sie romantisch sind und die Gefühle anderer verstehen, dass sie Privates und Beruf ausbalancieren und sich um die Familie sorgen (was den Männern übrigens auch wichtig ist). Frauen könnten den Rollenwandel der Männer befeuern – andererseits reproduzieren gerade junge Frauen (18-24) das Rollenbild vom erfolgreichen Beschützer und Haupternährer.

Andreas Hofmann erzählt von sich, dass er sich über Jahrzehnte in den Leistungsgedanken und den eigenen Anspruch an sich selbst „hineinsozialisiert“ habe und es ihm auch heute noch sehr schwerfalle, davon abzulassen. Er schildert den Eindruck, dass „Männer eher zur Selbstschändung neigen“ – vielleicht, weil Männer weniger in Kontakt mit ihrem Körper seien als Frauen. Er selbst sei oft über seine Grenzen gegangen, was nicht nur unbedingt schlecht sei, sondern auch etwas

„von kraftvoll sich wo hineinstürzen hat. Das gehört auch irgendwie zu Männern, das ist schon o.k. so, bis zu dem Punkt, wo die Selbsterstörung anfängt“.

Ines Papert sagt zum Thema „typisch Mann“, dass „Männer einfach mehr Kraft haben. Das ist ein Naturgesetz“. Und so kann es manchmal durchaus sinnvoll und hilfreich sein, wenn Männer die Führung übernehmen. Obwohl gerade sie oft stärker war als ihre männlichen Seilpartner.

## Typisch Frau?

In der zuvor genannten Studie suchen die Männer an Frauen genau das, was jene an ihnen vermissen, etwa Gefühle zeigen und verstehen, Zärtlichkeit und Romantik. Dagegen verunsichern sie an Frauen Eigenschaften wie Härte, Ehrgeiz, Risikofreude und Unabhängigkeit; berufliche Kompetenz und Karriere gehören nicht zu ihrem Frauenbild.

Leila Bust, Pädagogin und systemische Therapeutin, schreibt, dass „die Frauenbewegung auf halbem Weg stecken geblieben ist, da sie sich zu sehr am Mann orientiert ... Stets ist er das Leitbild der Frau geblieben, mit dem sie sich verglichen, an dem

sie sich gemessen, das sie bekämpft und an dem sie sich aufgerieben hat in ihrem Bestreben, besser zu sein.“ Könnte dies vielleicht gar eine Idee sein, warum Frauen beim Klettern so häufig mental über ihre Grenzen gehen, sich an ihren Männern orientieren und diesen nacheifern, anstatt bei sich zu bleiben und sich selbst eine Tour auszusuchen? So dass Leila Bust schreibt: „Eine tiefe, unerfüllte Sehnsucht nach Weiblichkeit, nach Hingabe, Harmonie, nach innerem Frieden, Verbundenheit und intensiven Gefühlen bleibt.“

Unterschiede zwischen Männern und Frauen beim Klettern beobachtet Ines

„Frauen stufen sich selbst schlechter ein, als sie sind. Ihr Level ist viel höher, als sie glauben. Das gilt für fast jede Frau, die man am Fels trifft.“

Ines beschreibt, dass sie heute noch für sie typisch weibliche Eigenschaften lebt: Fürsorge, Nachgiebigkeit und Harmonie. So erzählt sie von einer Situation am Fels, in der es ihr wichtiger war, dass ihr Sohn einen guten Klettertag hatte und sie anschließend rechtzeitig auf die Schulveranstaltung kamen, statt an ihr eigenes Klettern zu denken. Ohne Lamento vermutet sie, dass sie heute in einem anderen Niveau unterwegs wäre, wenn es ihr gelun-

früh zurücknehmen und nicht in ihre Kraft kommen.

### Es geht auch anders!

Rollenbilder existieren, wir können sie erleben und beobachten. Wir können aber vielleicht noch komplettere und vor allem glücklichere Menschen werden, wenn wir uns von diesen Klischees lösen und aus „typisch Mann“ und „typisch Frau“ jene Verhaltensweisen auswählen, die zur aktuellen Situation passen und uns am meisten helfen. Wie gelingt dies den „Rolemodels“ Ines und Andi?

Andreas geht sogar noch einen Schritt weiter und sagt, es falle ihm schwer, heute in den Mustern „typisch Mann, typisch Frau“ zu denken. Es gehe für ihn darum, mit seinen Mitmenschen so umzugehen, wie er möchte, dass mit ihm umgegangen werde. Die Beziehung mit seiner Partnerin – beim Klettern wie in anderen Bereichen – sei von einem liebevollen Miteinander geprägt, in dem man sich nicht bevormunde, sondern gegenseitig unterstütze. Auch in seinen Kursen lebt er die Prinzipien von Augenhöhe und Wertschätzung und gibt dann nur Rückmeldung oder Tipps, wenn er das O.K. dazu hat oder darum gebeten wurde.

Seinen eigenen Kletter-Werdegang, seinen Weg, mehr in Kontakt mit seinem Körper zu kommen und sich selbst zu reflektieren, beschreibt er als einen Prozess „im Lernen durch den Schmerz“. Er könne noch heute den Leistungsgedanken nicht völlig zur Seite legen, doch gehe er viel milder mit sich um. Dies bedeutet auch, dass es für ihn absolut in Ordnung ist, im Toprope zu klettern oder auch offen zu kommunizieren, dass er „gerade Angst“ habe. Das stößt nicht immer auf offene Ohren, gerade bei männlichen Kletterpartnern. Wenn diese auf der rationalen Ebene bleiben, sei es aber auch gut: Das helfe ihm, aus der Gefühlswelt wieder auszusteigen und sich zu fokussieren. Denn er geht weniger blauäugig in die Touren, prüft zuvor die objektiven Gefahren – und wenn es ihm sicher und der Sichernde zuverlässig



**Im Bewusstsein, dass es Wichtigeres gibt als die Kletterleistung, gibt Ines Papert professionell Vollgas. Und Andi Hofmann warnt vor inneren Stimmen, die ein „du musst“ flüstern.**

nicht nur im Leistungslevel, sondern oft auch in der Einstellung. Mädchen wurden in der Erziehung mehr beschützt und behütet, in den Köpfen der Jungs gebe es eher ein „jetzt pass ich auf mein Mädels auf“. Gerade im Gebirge, wo mit höherer Schwierigkeit auch mehr Risiko einhergeht, steigen die Männer eher vor – und das sei schwer abzulegen. Selbst sie rutsche, wenn sie nicht aufpasse, in das Muster derjenigen, „die nachgibt und sagt ‚Heut‘ ist nicht so mein Tag, geh du mal voraus“.

Sie vermutet allerdings auch, dass es am Selbstvertrauen der Frauen hapert.

gen wäre, „über die Jahre immer ein bisschen mehr egoistisch zu sein“. Doch der Preis dafür wäre ihr zu hoch gewesen. Sie wäre deswegen „kein glücklicherer oder besserer Mensch“.

Andreas sieht weibliche Attribute an sich selbst in Form von „weiblicher Klugheit“, wenn es darum gehe, Kontakt zu seinem Körper zu haben, nicht in exzessives Training zu verfallen und über die Grenzen seines Körpers zu gehen. Für Frauen fürchtet er darin aber auch eine „Ausfluchtsmöglichkeit“, die nicht immer förderlich sei: wenn sie durch das „intensive Hineinspüren“ etwas „zerspüren“, sich zu

erscheint, kann er Vollgas geben und sich ganz auf das Klettern fokussieren.

Im Gegensatz dazu lehnt Ines es ab, Toprope zu klettern („ich baue dabei keine Vorstiegsängste ab“), und sprengt damit das Bild der „ängstlicheren“ oder „schwächeren“ Frau. Sie drängte ganz früh in die Selbstbestimmung und wollte nicht mehr abhängig sein. Ihre Entscheidung, nicht mehr nachzusteigen, sondern in den Vorstieg zu gehen, war ein Aufbegehren gegen Hilflosigkeit. „Durchs Topropen verlierst du als Frau viel Freiheit, denn du kannst nur das klettern, was er dir einhängt, und deine eigenen Ziele bleiben mehr oder weniger hintenan.“

Um aus der Spirale „der Mann hat mehr Kraft und steigt deswegen vor“ auszusteigen, half ihr die Strategie, sich bewusst Frauen als Kletterpartnerinnen zu suchen. Auch sonst oft als stärkste im Team, musste sie lernen, im Zweifelsfall die Energie für die schwierigen Meter aufzubringen. „Mir macht es Spaß, die Verantwortung zu tragen.“

Sie beschreibt aber auch etwas, das viele kennen: Nicht jeder Tag ist gleich und man hat nicht immer den gleichen Kopf mit der gleich hohen Vorstiegsmentalität. Ihre Idee dazu: „Man darf sich selbst auch den inneren Schubs geben und sagen ‚Hey, ich probiere es trotzdem‘, auch wenn meine innere Stimme sagt ‚Heut‘ ist nicht mein Tag‘. Dies kann helfen, dem Tag eine Wendung zum Positiven, zu mehr Selbstbewusstsein zu geben.“

Dieses Selbstbewusstsein ist prägend für sie, sei aber mentalitätsbedingt: „Wer es hat, hat es, und wer es nicht hat, muss einfach dran arbeiten.“ So fuhr sie bereits als junge Mutter mit Kind auf Wettkämpfe: „Ich habe das Recht, glücklich zu sein, und was mich dahin führt, ist meine Sache. Und für ein Kind ist eine glückliche Mutter immer noch die beste Mutter!“ Und auch heute noch leitet sie bei schweren Erstbegehungen die Gewissheit: „Es ist mein Le-

ben und ich muss entscheiden, was ich will und was für mich das Richtige ist.“

### **Können wir lernen?**

Menschen, die Rollen brechen, werden erst Vorbilder, wenn andere sich von ihnen inspirieren lassen. Welche Ratschläge können Ines und Andi dazu geben?

Ines' erste Botschaft heißt: „Jeder ist so gleichberechtigt, wie man sich fühlt. Wenn ich mich nicht gleichberechtigt fühle, dann bin ich selbst schuld dran.“ Sie beschreibt eher, dass wir bei uns selbst anfangen müssen. „Grund für Ungleichheit am Fels ist mangelndes Selbstvertrauen der Frauen.“ Deshalb rät sie jeder Frau: „Such dir Mädels in deiner Kategorie, wenn du dich weiterentwickeln willst.

Wenn nicht, bleib auf deinem Level, bleib im Nachstieg, aber motz nicht!“

Sie sagt: „Es ist ganz wichtig für einen Kletterer, dass man hin und wieder auch mal die

Stärkere im Team ist, denn wenn du immer das schwache Glied bist, gibst du natürlich irgendwann eher auf und übergibst die Verantwortung deinem Partner.“

Solche Muster könnten natürlich auch die Männer brechen, indem sie sagen: „Wenn du eine Route klettern willst, dann hängst du sie dir selbst ein“, statt das Abhängigkeitsverhältnis durch Einrichten der Topropes aufrechtzuerhalten. Und auch wenn ihre Partnerinnen mal alleine losziehen, könne das den kletternden Männern nützen: „Ihnen geht es ja nur gut, wenn es den Partnerinnen gut geht. Klammern ist nicht der richtige Ansatz, sondern auch mal Abstand halten und in unterschiedlichen Seilschaften klettern – dann hat man sich auch am Abend wieder mehr zu erzählen.“ Und natürlich: sich gegenseitig unterstützen – so wie es ihr eigener Mann tut: „Mein Partner unterstützt meine Ambitionen und macht mich nicht noch schwächer, als ich eigentlich schon bin!“

Andreas teilt Ines' Ansicht, wie hilfreich und wertvoll es sein kann, wenn Männer unter Männern sind und Frauen unter Frauen: „Da wird etwas möglich, das in gemischten Gruppen oder Seilschaften nicht möglich ist.“

Gerade jungen Männern möchte er mit auf den Weg geben, dass die warnende, innere Stimme Dinge anspricht, die gehört werden wollen: „Es ist wichtig, der Stimme Raum zu lassen, egal wie leise sie flüstert.“ Dem schon erfahreneren Kletterer möchte er eine neue Stimme vorstellen – nämlich die, die helfen kann, langfristig gesund zu bleiben. „Ist es gerade gut, was du tust?“ Aus eigener Erfahrung beschreibt er, dass es besser ist, aufzuhören, wenn man das Wort „muss“ hört.

Fürs Miteinander in der Beziehung hat er für sich herausgefunden, Dinge offen und ehrlich anzusprechen und in Kontakt zu sein. „Ich muss mich aber auch nicht jedem Konflikt immer stellen, manchmal ist es legitim, etwas einfach stehen zu lassen.“ Ein Satz, der Gelassenheit statt „typisch männlicher“ Durchsetzungskraft illustriert.

Ines Papert und Andreas Hofmann haben gelernt, „typische“ Attribute des jeweils anderen Geschlechts in ihrer eigenen Persönlichkeit zu stärken und zu leben, und gehen so voraus für eine moderne Emanzipation. Eine Emanzipation, die nicht Stärkung der Frauen bedeutet, sondern die Stärkung der eigenen Selbstbestimmtheit für jeden Menschen.

Was ich daran besonders schön finde, ist die gegenseitige Bereicherung. Es geht nicht darum, stärker, besser, größer zu werden. Es geht vielmehr darum, voneinander zu lernen. Zu erkennen, welche (un-)typischen (?) Verhaltensweisen einen selbst als Mann oder Frau und vor allem als Mensch bereichern und in die eigene Kraft und Ausgeglichenheit bringen.



**Melanie Michalski**, Mitglied im DAV-Lehrteam Sportklettern, bietet in ihrer [kletter-werkstatt.de](https://www.kletter-werkstatt.de) neben Kletterkursen und -reisen auch psychologisches Coaching fürs Klettern wie fürs Leben an.

## Voneinander lernen, fürs Leben gewinnen.