



Liebe Leserin, lieber Leser!

„Angst führt zu beängstigenden Entscheidungen“, pflegte meine Oma zu sagen. Dabei hatte sie weniger das Bergsteigen im Blick, sondern politische und gesellschaftliche Entwicklungen, wie zum Beispiel den Antisemitismus im Dritten Reich. Und ein Blick in die Gegenwart zeigt, dass Omas Aussage nach wie vor Gültigkeit und Brisanz besitzt. Denn Angst wird die Menschheit wohl stets begleiten. Daher beschäftigen auch wir uns in der aktuellen Ausgabe mit dem Thema Angst. Ich bin zwar immer vorsichtig mit Pauschalurteilen, aber wage zu behaupten, wir Bergsteiger*innen kennen sie ausnahmslos alle bestens – die Angst. Ich würde sogar behaupten, die Angst ist ein fundamentaler Bestandteil des Alpinismus und manche behaupten überhaupt, die Angst und die Auseinandersetzung damit sei das Fundament des Alpinismus schlechthin.

Viele von uns lieben den Reiz des Abenteuers, den ungewissen Ausgang, das Ausgesetzsein. Eine klitzekleine Dosis Nervenkitzel darf schon dabei sein, ein bisschen „delightful horror“, wie die Briten im 19. Jahrhundert das Erhabene beim Bergsteigen beschrieben. Diese Spannung, dieses intensive Erleben macht das Leben lebenswerter für viele von uns – und uns lebendiger. „Sensation Seeking“ nennt man

in der Psychologie ein Konzept, das diese mitunter auch gefährliche Suche nach starken Emotionen beschreibt. Darum geht es auch in dem Artikel „In extremen Köpfen“ ab Seite 88, worin der Frage nachgegangen wird, was im Gehirn des scheinbar furchtlosen Freesolokletterers Alex Honnold vorgeht. Honnold ist zwar ein Extrembeispiel, aber sein Umgang mit der Angst kann auch für uns Normalbergsteiger*innen interessante Perspektiven eröffnen. Trifft jemand wie er, der vermeintlich keine Angst kennt, auch keine beängstigenden Entscheidungen? Trifft die Aussage „Angst führt zu beängstigenden Entscheidungen“ überhaupt aufs Bergsteigen zu? Ist nicht meist das Gegenteil der Fall? Wie oft hat uns die Angst, als gute Freundin, schon zur Umkehr gebracht und unser Überleben gesichert? Letzten Winter durfte ich erfahren, dass der Spruch meiner Oma auch beim Bergsteigen seine Berechtigung hat. Und zwar war ich mit einer Gruppe von befreundeten Bergführern und Bergrettern auf einer anspruchsvollen Skitour unterwegs und die Lawinsituation war – definieren wir es mal salopp so – nicht ganz unheikel. Einer ging in einem steilen Hang voraus und wir alle hinterher. Ich hatte ein ungutes Gefühl, man könnte auch schlicht sagen: Angst. Ich hatte aber noch etwas: Angst oder nicht den Mut, meine Angst zu kommunizieren.

Die Abfahrt war genial – nichts passiert – wie meistens. Danach beim Bier, ich: „Der eine Hang war schon grenzwertig.“ Der, der die Spur angelegt hat: „Ja, das hab ich auch gedacht, hatte ein mulmiges Gefühl, aber ihr habt ja nichts gesagt, dann bin ich einfach weitergegangen.“ Die anderen: „Wir hatten auch kein gutes Gefühl, alleine oder mit Gästen hätten wir umgedreht.“ Möglicherweise hätten wir umgedreht, wenn eine Frau in unserer Gruppe dabeigewesen wäre. Denn Frauen – so belegen Studien – kommunizieren die Angst oft offener und sind weniger riskant unterwegs. Da haben wir Männer noch Lempotenzial! In diesem Sinne wünsche ich euch/Ihnen schöne Touren im Sommer – mit dem richtigen Maß an „delightful horror“ und dem Mut, die Angst auch anzusprechen!

Gebi Bendler



Besuchen Sie uns auch auf
www.bergundsteigen.blog