

A photograph of a person climbing a rocky mountain peak. The climber is wearing a yellow jacket and a white helmet. A rope is visible in the foreground, held by a hand. The background shows a snowy mountain range under a blue sky.

Wir sind alle Angstexperten

Ein Gespräch mit dem Psychologen, systemischen Coach und Bergführer Pauli Trenkwalder über furchtlose Kunden, das Einfühlungsvermögen von Bergführerinnen* und warum Angst am Berg eine der normalsten Sachen der Welt ist.

Interview von Dominik Prantl



„Prinzipiell ist die Angst ein menschlicher Zustand, den der Körper eigentlich gut bewältigen kann.“

Wann hattest du das letzte Mal am Berg Angst?

Pauli Trenkwalder: (Lacht) Immer.

Immer? Ernsthaft?

Das ist eine Frage der Dosis. In meiner Funktion als Bergführer ist die Angst immer präsent. Sie übernimmt, wenn man sie denn personifiziert, die Rolle des Aufpassers und fordert mich auf, die Antennen auszufahren. Das ist eine wichtige Aufgabe für mich als Bergführer.

Darf eine Bergführerin im Beisein des Gastes denn überhaupt Angst haben? Oder gehört sich das nicht?

Natürlich darf man Angst haben. Das ist ein zentrales Gefühl, das jeder Mensch kennt und am Berg ungleich verteilt sein kann. Nehmen wir an: Du bist Gast, ich bin Bergführer. Erste Möglichkeit: Ich bin total entspannt, du bist es auch, es ist so, wie ein Bergerlebnis sein sollte. Beide kommen wir nach Hause und sind glücklich. Zweite Möglichkeit: Ich bin total entspannt, du bist von Angst besetzt, weil dir beim ersten Mal Vorsteigen im Klettergarten zehn Zentimeter überm Bohrhaken schon die Haare zu Berge stehen. Ich sehe dank meiner Erfahrung aber, dass du das eigentlich gut machst und unter Kontrolle hast, und bin entspannt.

Jetzt wird es spannend. Drittens?

Du bist total entspannt, und ich bin mega angespannt, weil du eineinhalb Meter überm Bohrhaken, brutal motiviert, das Seil hinterm Bein hast, der Fuß schon zittert und

dich das trotzdem nicht stört. Ich weiß aber: Wenn der jetzt abgeht, schlägt er mit dem Kopf ein. Und dann gibt es noch viertens: Wir beide haben Angst. Ein Gewitter kommt auf und wir sitzen am Grat. Diese vier Situationen gibt es, und jeder kennt sie, egal, ob der Superathlet, der Grenzgänger, der mitelmäßige Kletterer – oder eben die Bergführerin. Eigentlich sind wir alle Angstexperten.

Dein Kollege Martin Schwiersch hat vor fast 20 Jahren einmal in bergundsteigen geschrieben, dass sich der Ängstliche vor allem bei dem wohl fühlt, der selbst auch die Furcht kennt. Müssen Bergführerinnen das Fürchten besonders gut lernen, um es dann auch nachvollziehen zu können?

Ich erzähle dir ein Beispiel; von einem Freund: Zwei Bergführer treffen auf einer Hütte die Gruppe, mit der sie die Woche verbringen. Der eine ist schon da und erzählt, dass er Familie und zwei Kinder hat. Der zweite kommt wenig später, braungebrannt, direkt vom Fitz aus Patagonien und erzählt von seinem Abenteuer. Abends kriegt der Freund von mir – es war noch zu Zeiten der Hüttentelefone – mit einem Ohr mit, wie eine Teilnehmerin am Telefon sagt: Ich bin ja so froh, dass ein Bergführer dabei ist, der auch Kinder hat. Was ich damit sagen will: Menschen fühlen sich bei unterschiedlichen Menschen gut oder weniger gut aufgehoben. Und natürlich ist es generell immer hilfreich, wenn du gewisse Sachen selbst erlebt hast, um dich einzufühlen.

* „Gendern ist wichtig“, meinte Pauli Trenkwalder im Nachgang dieses Interviews. Zur leichteren Lesbarkeit wird bei allgemein gültigen Fragen und Aussagen aber kein Gendersternchen, sondern meist die weibliche Form verwendet – auch deshalb, weil der Interviewte selbst diese oft und gerne verwendete. Männer und Diverse sind damit selbstverständlich ebenso gemeint.

Ist Einfühlungsvermögen die entscheidende Eigenschaft einer guten Bergführerin?

Der Beruf des Bergführens hat mit Menschen zu tun. Da ist es schon sinnvoll, sich einfühlen zu können. Was manchmal nicht so leicht gelingt: Wir müssen uns ja oft in Anfänger hineinversetzen, zum Beispiel in ihre Höhenangst beim Klettern. Wir hatten das ja auch einmal. Wir haben es nur vergessen.

Können das deinem Urteil nach alle Berg- oder auch Wanderführerinnen Sich einfühlen und erinnern?

Ich glaube, dass es sich generell gut ausgleicht und Gäste den Bergführer und die Bergführerin finden, den oder die sie brauchen. Ich habe Gäste, die würden mit anderen Bergführerinnen nicht gehen und ich bekomme manche Gäste gar nicht, weil ich da vielleicht zu soft bin.

Würdest du zustimmen, dass Bergführerinnen genau genommen nichts anderes sind als Assistentinnen zur Angstbewältigung und alles andere – Ausrüstung, Wissen, Können – nur Hilfsmittel bei dieser Aufgabe sind?

Nein, wirklich nicht. Warum kommt denn jemand zum Bergführer oder zur Bergführerin? Weil man ein Bergziel erreichen will. Die Aufgabe der Bergführerin und des Bergführers ist, alles dafür zu tun, damit man dieses Ziel erreicht. Und da gibt es einen kleinen Teil, wo vielleicht Angst oder Sorge auftaucht, und wo man als Bergführerin handeln muss. Aber nicht alle Gäste nehmen sich eine Bergführerin, weil sie Angst vor dem Berg haben. Ich habe Gäste, die sagen: Ich möchte mich zurücklehnen und das genießen, und es würde mich zu viel Zeit kosten, das zu erlernen. Die genießen die Dienstleistung, die wir anbieten.

Wie nimmt man einem Gast die Angst?

Prinzipiell ist die Angst ein menschlicher Zustand, den der Körper eigentlich gut bewältigen kann. Angst fließt, Angst variiert. Der Mensch in Angst ist immer noch ein denkender Mensch. Er weiß, wie es um ihn steht und wie er sein Problem bewältigen kann. Druck ist deswegen nicht nötig.

Es gibt Bergführerinnen, die Angst vor einer Tour eher befeuern. Kann das sinnvoll sein?

Das hängt von der Situation ab. Wenn aber

jemand Sorge hat, dann versuche ich, diesen Menschen die Sorge zu nehmen. Ich denke, das versteht sich von alleine, dass man Angst nicht verstärken sollte. Generell kriegen Bergführerinnen es gut auf die Reihe, mit den Ängsten ihrer Gäste umzugehen. Die haben ein gutes Händchen dafür.

Hast du mit einem Gast schon einmal umkehren müssen, weil die Angst zu groß war?

Logisch. Da ist es dann auch für alle Beteiligten besser, wenn wir nicht weitergehen. Und zwar nicht, weil oben am Berg eine Lawine oder eine andere konkrete Gefahr lauert, sondern weil die Angst im Menschen sitzt. Welche Gründe die dann auch immer hat.

Nicht immer ist ein Umkehren möglich, zum Beispiel beim Abstieg. Was also tun, wenn den Gast dort eine Panikattacke, die er möglicherweise nicht mehr ganz so gut bewältigen kann, überrumpelt?

Man kennt den Verlauf von Panikattacken. Eine Panikattacke steigt an und verläuft ab einem gewissen Punkt wellenförmig, klingt also wieder ab. Dieses Wissen hilft jetzt der Person selbst nichts. Aber mir als Bergführer hilft das in meiner Haltung: An einer Panikattacke wird er oder sie nicht sterben. Und es wird auch wieder vorbei gehen. Weil – wie schon erwähnt – Angst ein menschlicher Zustand ist, der Mensch das eigentlich bewältigen kann und auch mitdenkt, muss ich keine Angst haben, dass der Mensch in der Panikattacke eine Übersprunghandlung begeht und vom Grat springt. So etwas ist nicht bekannt.

Das heißt für Bergführerinnen oder Bergbegleiterinnen im Allgemeinen: Man muss keine Angst um Menschen haben, die Angst haben.

Genau. Was aber dann schon hilft, ist, Kontakt zu der Person in Angst herzustellen. Also: konkret mit Namen ansprechen, Blickkontakt suchen, in angemessener Lautstärke sprechen. Und man kann der Person zu verstehen geben, dass sie so bleiben kann, wie sie gerade ist. Zumindest für diesen Moment.

Hattest du schon Gäste mit Höhenangst, die Berge besteigen und sich einen Bergführer nehmen?

Also erstens: Höhenangst ist in uns angelegt

und etwas ganz Natürliches. Zweitens ist die Fähigkeit einer Person, die Angst zurückzudrängen, von der Lebenssituation und der Tagesverfassung abhängig. Das kann sich durch Stress und physiologische Verfassung verändern. Und dann gibt es – drittens – bei mir konkret Anfragen von Menschen, die Höhenangst haben und diese bewältigen wollen. Aber das ist keine klassische Bergführerarbeit. Wichtig ist: Oft sind Personen mit einer gewissen Höhenangst schon alleine durch die Hilfe einer Bergführerin wesentlich entspannter und fokussierter.

Hast du schon einmal Gäste erlebt, bei denen dir die Furchtlosigkeit Angst bereitet hat?

(Lacht) Wenn ich durch die Berge gehe, dann entdecke ich immer wieder Menschen, um die ich Angst habe. Durch meinen Beruf und meine Erfahrung weiß ich eben auch einfach, was alles in den Bergen passieren kann. Wenn du das nicht weißt, ist es natürlich auch einfach, mutig zu sein. Aber zurück: Natürlich gibt es unter Kunden die wilderen und weniger wilden Hunde. Nur: Rein psychologisch kennen alle Leute, mit denen wir unterwegs sind, die Angst.

Wie erkennt man den Punkt: Der Gast hat zu viel Angst, so weit und nicht weiter?

Es ist ja nicht so, dass die Angst dich anspringt und auf einmal da ist. Das kündigt sich an, beschäftigt die Menschen über längere Zeit hinweg. Ich erkläre das mal am besten am Angstkreis, okay?

Bitte.

Also, der Angstkreis. Es beginnt damit, dass von außen ein Reiz auf dich eindringt, zum Beispiel ein brüchiger Griff beim Klettern. Das signalisiert: Gefahr. Der Gedanke: Wenn der ausbricht, werde ich stürzen. Angst! Die Folge: eine physiologische Veränderung wie Hormonausschüttung, die zu körperlichen Symptomen wie Schweiß auf der Hand führt. Was machen die meisten?

Fester zudrücken?

Ja, was bei einem brüchigen Griff aber eher schlecht ist. Der Kreis geht nun weiter. Im nächsten Schritt wird der Griff zum Block; ich sehe überall kleine Risse und dass der Griff großflächig ausbrechen könnte. Der Sturz bringt mich nicht nur ins Krankenhaus, sondern ins Grab. Ich steigere mich hinein, folglich: noch mehr Hormone, noch mehr

Schweiß, ich beginne zu zittern, die Atmung wird flacher und schneller. Was ich dann von außen erkennen kann, ist meistens ein starrer Blick, zum Teil ein Hyperventilieren. Gäste am Berg werden oft langsamer, unsicherer. Das siehst du an der Bewegung. Wenn ich in der Nähe bin, beginnen die Menschen ihre Angst auch anzusprechen.

Wie steige ich aus diesem Teufelskreis aus?

Mit Erfahrung. Wenn ich ein exzellenter Kletterer im Bruch bin, dann belaste ich den Griff nur ganz leicht, schiebe mich langsam rüber, führe vielleicht ein therapeutisches Selbstgespräch mit mir – und löse das ohne körperliche Reaktionen auf. Dem Gast hilft es, wenn ich klare Anweisungen gebe. Zum Beispiel: Hänge den Karabiner dort aus und da ein. Wenn man das selbst schafft, ist man schon wieder am Handeln und stellt Kontrolle her. Und wenn es jetzt im Moment noch nicht geht, dann braucht es vielleicht etwas Zeit. Und dieses Selbsttun führt dazu, dass die Angst nachlässt. Ich will nur ganz deutlich unterstreichen: So eine Panikattacke kann zum Problem werden, ist aber doch sehr, sehr selten. Ich habe es nur einmal erlebt.

Sind Kundinnen umso zufriedener, je mehr Angst sie mit Hilfe einer Bergführerinnen geradezu besiegen?

Nein, sie sind zufrieden, wenn sie ein schönes Erlebnis hatten. Ein Gast hat mal zu mir gesagt: Ein bisschen Angst darf schon sein, aber nicht zu viel. Es geht also darum, den Mittelweg zwischen unter- und überfordern in dieser ja durchaus manchmal furchteinflößenden, weil mächtigen Natur zu finden. Wir sind ja keine Angsttherapeuten. Aber wie schon gesagt: Bergführerinnen oder auch Bergwanderführerinnen schaffen es ganz gut, mit der Angst anderer umzugehen – und der Mensch im Allgemeinen schafft das ebenfalls. Weil er es ständig macht. Man muss das Thema deshalb auch nicht zu hoch hängen.

Spricht eine gute Angstbewältigung am Berg für eine gute psychische Gesundheit?

Umgekehrt: Mit einer guten psychischen Gesundheit lässt sich Angst gut bewältigen, oder besser ausgedrückt: zurückdrängen. Aber ja, es ist gesund, mit Angst umgehen zu können. Und es ist gesund, Angst zu haben. ■



Pauli Trenkwald ist heute weniger durch seine zahlreichen Erstbegehungen an großen Wänden in aller Welt (bis zum IX. Schwierigkeitsgrad) bekannt, sondern vielmehr durch seine Rolle als Diplompsychologe und Berg- und Skiführer (UIAGM) in Personalunion. Der Gesundheitspsychologe und systemische Coach ist nicht nur Referent bei der Schweizer Bergführerausbildung, der Deutschen Gesellschaft für Berg- und Expeditionsmedizin und des Bundeslehrteams Bergsteigen und Sportklettern des Deutschen Alpenvereins; auch von Medien wird seine Expertise gerne angezapft. Darüber hinaus war er bei mehreren Filmproduktionen wie „Nanga Parbat“ oder „Luis Trenker – der schmale Grat der Wahrheit“ beratend tätig. Er lebt mit seiner Frau und Tochter in Gossensaß, Südtirol.