berg und steigen

Menschen · Berge · Unsicherheit

Angst

Sommer 21 / #115

alpenverein österreich
DAV Deutscher Alpenverein
Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer
Berge erleben
AVS Alpenverein Südtirol

BEREIT DIE HEIMAT ZU ENTDECKEN?

LOWA

simply more...

PASSFORM TOUR TERMINE unter www.lowa.at

BASED IN BAVARIA MADE IN EUROPE QUALITY SINCE 1923

MAURIA GTX Ws | Trekking

#ForTheNextStep

Foto: Bernhard Kapellari

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 ~~Fremdenhass und Antisemitismus.~~
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 Lawinensituation 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 Lernpoenzial!
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

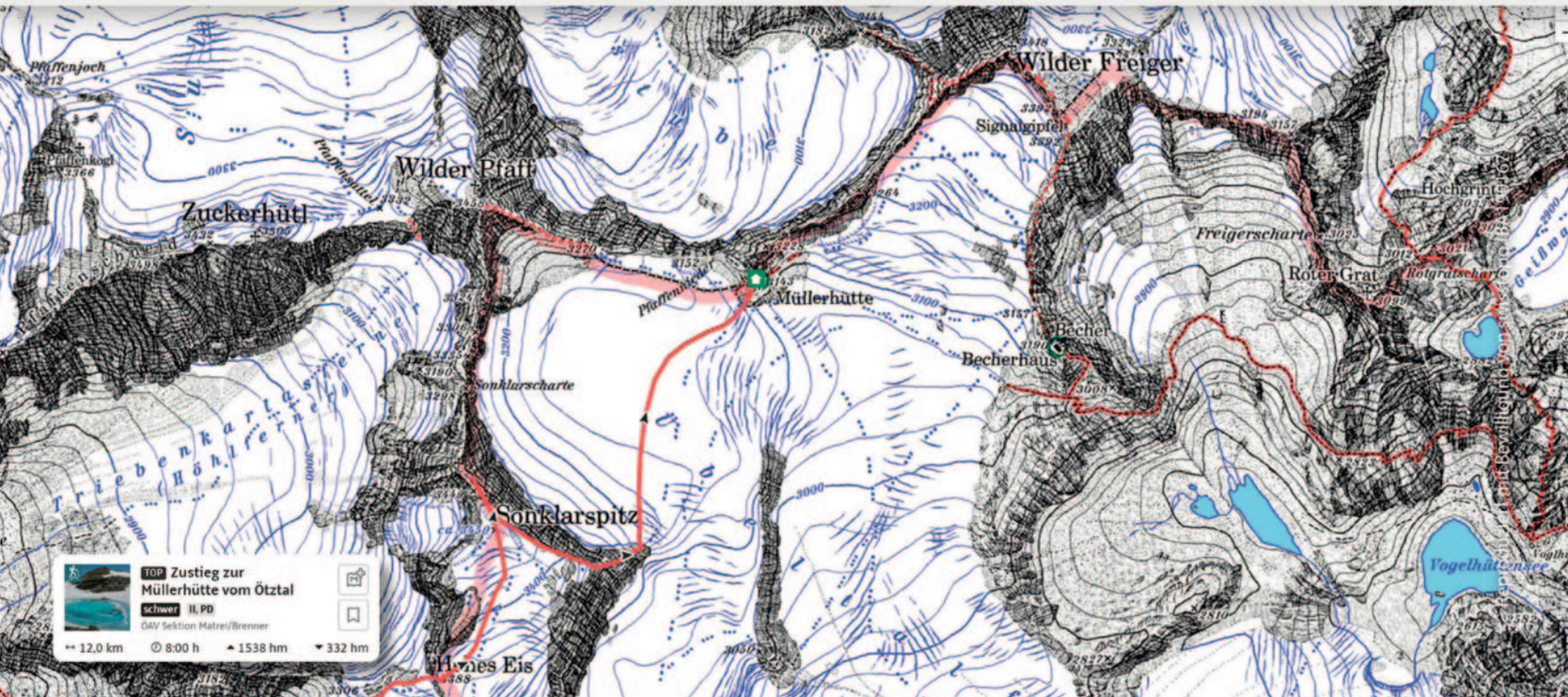
Foto: Wolfgang Warmuth

alpenvereinaktiv.com

DAV Deutscher Alpenverein

AVS Berge erleben ALPENVEREIN SÜDTIROL

alpenverein österreich



Gerhard Mössmer am Salbitschijen-Westgrat.

„Dialog bedeutet Kompromiss: Wir lassen uns auf die Meinung des anderen ein.“ *Dalai Lama*

Besonders stolz ist die Redaktion auf den dialog in bergundsteigen, in dem wir selbst oder externe Fachleute eure Leserpost beantworten. Im Postfach dialog landen nicht nur klassisches Feedback zum Heft oder spezielle Fragen zu sicherheitsrelevanten Fachthemen, sondern manchmal sogar so lange und fundierte Leserbriefe, die als eigenständige Fachbeiträge durchgehen könnten. So wie beispielsweise der Leserbrief des Lawinenexperten Eike Roth in der letzten Ausgabe von bergundsteigen mit dem Titel „Die Lawinenkunde – das geheimnisvolle Wesen“. Solche tiefgründigen Auseinandersetzungen führen nicht selten zu spannenden Debatten, die uns in der Sache weiterbringen. Das wollen wir. Das macht bergundsteigen aus.

Um diese Diskussionen zu leiten und die richtigen Antworten auf eure Fragen zu bekommen, braucht es eine kompetente Person in der Redaktion. Die haben wir mit Gerhard Mössmer zweifellos gefunden. Gerhard ist eigentlich ausgebildeter Architekt, aber irgendwann haben dann Felswände mehr Faszination auf ihn ausgeübt als Hauswände und auch das Planen von Touren stellte sich irgendwie reizvoller heraus als die Arbeit im Planungsbüro. So blieb ihm gar nichts anderes übrig, als Bergführer zu werden. Als solcher gondelte er ganz schön in der Weltgegend herum: Denali (Alaska), Mustagh Ata (China), Ararat (Türkei), Marokko, Norwegen… Wenn man eine solche Tour bei einem großen Reiseveranstalter buchte, konnte es gut sein, dass man mit Gerhard als Guide unterwegs sein durfte.

Inzwischen ist Gerhard beim Österreichischen Alpenverein in der Abteilung Bergsport angekommen und dort schon seit fast 10 Jahren verantwortlich für Lehrschriften, Lehrmeinung und die Leitung des Bundeslehrteams der Ausbildungsakademie. Es gibt wohl nur wenige Bergführer, die alle Lehrschriften, welche am Markt oder am alpinen Schwarzmarkt unter der Hand erhältlich sind, besitzen. Gerhard ist einer davon. Was aber noch beeindruckender ist, er vermittelt den Eindruck, sie auch tatsächlich gelesen zu haben. Wenn ihr euch selbst davon überzeugen wollt, dann schreibt uns unter dialog@bergundsteigen.at. Vielleicht gelingt es euch ja, eine Frage zu stellen, auf die selbst Gerhard keine Antwort weiß und zu der er auch keine*n Expert*in findet. Wir glauben es nicht.

Eure Redaktion

So viele Bergsteiger wie nie zuvor am Mount Everest.
Mehr als 400 Bergsteiger*innen wollten in diesem Frühling auf den Gipfel des Mount Everest und lösten das 11 000 US-Dollar teure Gipfelpermit. Das ist ein neuer Rekord. In Summe ergibt das für Nepal Einnahmen von mehr als vier Millionen Dollar, die das arme Land gut gebrauchen kann. Im Basislager auf 5364 Metern, in dem sich 42 Expeditionen mit über 2000 Menschen aufhielten, kam es bereits im April zu ersten Coronafällen. Einige Expeditionsveranstalter brachen daraufhin wegen des Risikos für die Teilnehmer*innen die Expedition ab. Foto: Furtenbach

rubriken

bergsönlichkeit

Der Psychotherapeut, Autor und Bergsteiger Manfred Ruoß hat sich in seinem Berufsleben viel mit den Ängsten von Alpinisten auseinandergesetzt. Dabei ist ihm ein Typus aufgefallen: der narzisstische Bergsteiger.

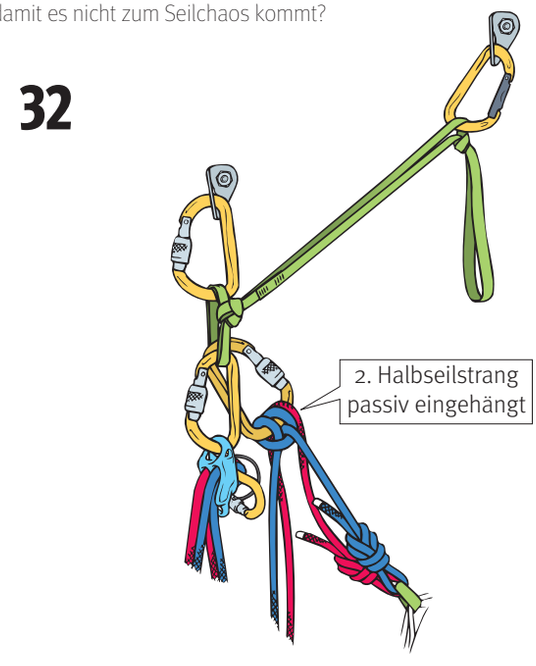
alpinhacks

Abseilgerät runtergefallen? Das kann schon mal passieren. Wir zeigen euch eine alternative Abseilmethode.

unsicherheit

Halbe Sache oder optimal?

Teil 3. Seilmanagement bei der Halbseiltechnik: Was kann man tun, damit es nicht zum Seilchaos kommt?



Total verbohrt

Worauf müssen Erschließer*innen achten, wenn sie neue Routen einrichten wollen? Ein kurzer Blick auf die Rechtslage.

inhalt bS

angst

In extremen Köpfen

Alex Honnold, einer der weltbesten Freesolokletterer, hat ein anderes Angstempfinden als der Rest von uns. Das liegt unter anderem an einem mandelkerngroßen Teil seines Gehirns.

Richtig fürchten

Ein allgemein gültiges Rezept für den Umgang mit der Angst gibt es beim Bergsteigen nicht. Aber es kann helfen zu wissen, warum sie da ist – und welche Fragen man sich stellen sollte.

10 **kommentar**

12 **dialog**

20 **dies & das**

22 **pro & contra.** Risiko beim Bergsteigen

24 **Bergrettung wider Willen**
Wie viel Unvernunft am Berg darf sein?

32 **Halbe Sache oder optimal?**
Halbseiltechnik: Wieso, weshalb, warum und wie?

38 **Gegen den alpinen Kontrollverlust**
Über den sechsten Sinn am Berg

46 **Total verbohrt**
Die Rahmenbedingungen beim Einrichten von Klettergebieten

54 **Lawinenunfälle im Sommer**
Eine Zusammenfassung der Lawinenunglücke der letzten Jahre

62 **Bergwandern ist kein Spaziergang**
Eine Schweizer Bergwanderstudie bringt neue Erkenntnisse

68 **Bilanz eines Bergwinters**
Corona bestimmte den letzten Winter. Ein kurzer Überblick

74 **verhauer.** #myalpinelesson

76 **bergsönlichkeit.** Im Gespräch mit Manfred Ruoß.

84 **Das Rumpelstilzchen der Seele**
Können die Berge unsere Ängste besänftigen? Ein Essay

88 **In extremen Köpfen**
Alex Honnold hat weniger Angst als wir. Warum?

98 **Wir sind alle Angstexperten**
Interview mit dem Psychologen und Bergführer Pauli Trenkwalder

102 **Richtig fürchten**
Der Psychologe und Bergführer Jan Mersch über Angst am Berg

108 **Alles nur in deinem Kopf: die Sturzangst**
Selbst erfolgreiche Sportkletterer haben Angst vor dem Fallen

116 **lehrer lämpel.** Eine Anleitung zum Sturztraining

124 **alpinhacks.** Abseilgerät runtergefallen?

126 **medien**

128 **kolumne**

Gedanken zur Angst

Angst begleitet uns. Ob Philosophie, Pädagogik, Psychologie oder Sport – die Auseinandersetzung mit der Angst gehört zur existenziellen Betrachtung des Menschseins. Diese geht zurück bis in die Antike – zu dem Hirtengott Pan, von dem wir das Wort Panik ableiten – und wahrscheinlich noch deutlich darüber hinaus.
Angst hilft uns beim Überleben. Sie ermöglicht uns schnell zu handeln, schaltet aber rationale Entscheidungsprozesse ab. Angstreaktionen gehen – vereinfacht gesagt – oft in zwei Richtungen: Kampf oder Flucht (fight or flight) sind manchmal hilfreich, verhindern aber andere Strategien.
Angst macht Angst. Unser Umgang mit Angst ist geprägt von der Vermeidung derselben. Wir „fliehen" vor dem Risiko oder „bekämpfen" die Unsicherheit – oft reflexhaft, ohne viel nachzudenken wird Vermeidung zur Maxime.
Angst verhindert. In vielen Lebensbereichen hat sich unsere Gesellschaft im Umgang mit der Angst für die „Flucht" entschieden. Wir scheuen Situationen, in denen wir zum Beispiel „Angst" um unsere Kinder haben müssen, und nehmen ihnen damit die in der Bewältigung von Unsicherheit enthaltene Entwicklungsmöglichkeit.
Entängstigung fördern. Gerade in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen werden Ängste, neben der unumstrittenen Schutzfunktion, oft auch zur Blockade für das Erlernen von konstruktivem Umgang mit gesunden Risiken. Wichtige Erfahrungen werden verhindert, aus Angst, den Kindern könnte etwas zustoßen.
Angst hat einen langen Atem. Schon vor über 100 Jahren hat der Kinderarzt und Pädagoge Korczak vor übertriebener Fürsorge gewarnt und gefordert, dass Kinder selbst lernen müssen, mit Schwierigkeiten und Gefahren fertig zu werden. Er schreibt: „Aus Furcht, der Tod könne uns das Kind entreißen, entreißen wir das Kind dem Leben."
Die Ängste begrüßen. Sie müssen nicht nur vermieden oder besiegt werden – sie sind oft auch gute Gefährten. Wenn man ihnen den Schrecken und die Unausweichlichkeit nimmt, können sie zur Orientierung beitragen und uns die Weiterentwicklung als Begleiter*innen ermöglichen.
Ich freue mich über den konstruktiv-kritischen Umgang der Alpenvereinsjugend in der Auseinandersetzung mit den Themen Verantwortung, Freiräume und gesunde Risiken. Es braucht Mut, sich den eigenen Ängsten zu stellen und den Dialog nicht zu meiden, nur, weil uns das Thema Angst machen könnte.

Jürgen Einwanger
Leiter Alpenverein-Akademie/Bildungsreferent Alpenvereinsjugend

Selbstreflexion

Selbstreflexion, das Hinterfragen des eigenen Könnens und Handelns scheint für uns selbstverständlich zu sein. Zumal im Klettersport. Eine falsche Selbstreflexion kann hier dramatische Folgen nach sich ziehen. Aber es betrifft ja nicht nur extreme Situationen des bergsportlichen Handelns. Nehmen wir ein Beispiel aus meiner Arbeitswelt. Für jede Ausbildungsrichtung im DAV sind Tätigkeitsfelder definiert sowie die erforderlichen Voraussetzungen ausführlich hinterlegt. Interessierte erhalten die Möglichkeit, sich selbst zu hinterfragen, ob sie für die jeweilige Ausbildung die erforderlichen Grundlagen mitbringen. In der Regel wird dieses durch die Teilnehmenden geleistet. Wenn nun aber eine Person sich im Vorfeld kaum informiert oder sich nicht realistisch einschätzen kann, erfolgt das böse Erwachen in der angestrebten Ausbildung. Ein Gewinn wird daraus erwachsen, wenn das erhaltende Feedback zur erbrachten Leistung uns dabei hilft, Fehler oder Defizite zu identifizieren, damit an diesen gearbeitet werden kann. Es bleibt jedoch unverständlich, unnötig und bisweilen auch ärgerlich, wenn das Scheitern aus ungenügender Selbstreflexion über Voraussetzung und eigenes Können resultiert.

Das gleiche Dilemma besteht natürlich ebenso auf der Ebene der Lehrenden in der Ausbildung. Mit einer Lehrtätigkeit gehen bestimmte Pflichten einher: Man muss sich permanent mit neuen und variierenden Methoden der Wissensvermittlung auseinandersetzen, um auf ständig wechselnde Unterrichtsbedingungen flexibel reagieren und zielgerichteten Unterricht gestalten zu können.
Es werden hohe Anforderungen an die persönlichen und sozialen Kompetenzen gestellt, ebenso an die methodischen und fachlichen. Um das Ausbildungsziel für die Teilnehmenden erreichbar zu entwickeln, muss jeder Lehrende sein eigenes Können kritisch reflektieren, vergleichen und beurteilen. Die Frage, ob das aktuelle Handeln und Können noch am Puls der Zeit schlägt, ist elementar. Im Vergleich zu einem Teilnehmenden hat eine fehlende Selbstreflexion auf Ebene der Ausbildenden eine ganz andere Tragweite. Die Ausbildenden stehen immer in der Verantwortung für eine Gruppe, mit der ein Ziel erreicht werden soll. Deshalb bedarf die höhere Anforderung an die Professionalität der Ausbildenden auch einer höheren Kompetenz der Selbstreflexion. Allgemein formuliert: Je höher die Professionalität, desto größer die Anforderung an das individuelle Hinterfragen des eigenen Könnens und Tuns.

Björn Jockel
Bildungsreferent Sportklettern

alpenverein österreich

DAV Deutscher Alpenverein

Wie viel Freiheit lassen wir übrig?

Nicht erst seit Corona ist Bergsport en vogue. Aber derzeit erleben wir, was passiert, wenn die Menschen nicht mehr ins Ausland reisen, den Wert intakter Landschaft (wieder) entdecken – und die Berge wegen immer besserer Technologie einfacher zugänglich werden.
Es liegt mir fern, Wasser auf die Mühlen jener zu tragen, die darin nur Negatives sehen und nach Regulierung und Verboten schreien. Schön, besuchen die Leute die Alpen, statt schnell nach London zu fliegen fürs Wochenende! Ja, ich finde es immer noch positiv, wenn sich die Leute aktiv draussen in der Natur bewegen. Ja, ich glaube immer noch: Was man kennt und schätzt, das möchte man auch schützen. Ich selbst bin dank der Berge zum Naturschützer geworden. Gleichwohl bereitet mir die Entwicklung auch Sorge. Die Alpen sind Biodiversitäts-Hotspot, Lebens- und Wirtschaftsraum, kultureller Schmelztiegel. Und einer der letzten Erfahrungsräume in unseren Breiten, wo wir uns mit den intakten, natürlichen Elementen auseinandersetzen, neue Wege beschreiten und Freiheit leben können. Dieser Erlebnisraum wird kleiner: Mit dem Bau neuer grosstechnischer Infrastrukturen. Mit der zunehmenden Anzahl an Besucher*innen. Mit Neuerschliessungen von Routen. Nicht zuletzt auch mit all den jederzeit verfügbaren Informationen: Mit jeder aktuellen Verhältnismeldung, jeder automatisch generierten Schlüsselstelle, jedem auf den Tourenportalen publizierten Geheimtipp, jedem Post auf Social Media.
Ich plädiere sicher nicht für ein Zurück in die Steinzeit. Viele dieser Informationen sind nützlich. Aber: Sie führen eben auch dazu, dass Bergsport immer kalkulierbarer wird und weniger Kreativität gefragt ist. Musste man bis vor Kurzem noch gut Karten lesen können, um neue Skitouren anzugehen, wird einem heute alles pfannenfertig geliefert. Dank genauer Wetterprognosen gehen wir nur noch, wenn die Verhältnisse wirklich passen, bei schwierigeren Touren dann, wenn sie schon gemacht wurden, und die Crux haben wir schon auf Fotos gecheckt.
Bei allem Plus an Sicherheit: Hier geht auch viel verloren. Man muss weniger aufmerksam sein, weniger auf die Zeichen der Natur achten, weniger improvisieren, wohl auch weniger oft Angst ausstehen und umkehren. Wird die Bergwelt mit dieser Kalkulierbarkeit nicht immer mehr zum Konsumgut? Gehen damit nicht auch Demut und Respekt verloren? Auch hier gilt: Nicht die Technologie ist böse, aber sie bedarf eines bewussten Umgangs. Sind wir dazu fähig?

Wie viel Unbekanntes überlassen wir kommenden Bergsteigergenerationen?

Philippe Wäger
Ressortleiter Umwelt
und Raumentwicklung

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

Berge als Ort der Begegnung

Es war am 8. März 2020, ich war mit ein paar Bergrettungskollegen in den Sarntaler Bergen auf Skitour. Die Verhältnisse waren ausgezeichnet. Es sollte wider Erwarten unsere letzte Skitour im vergangenen Winter werden, denn dann kam Corona.
Auch als Lawinenwarner war es mir danach nicht mehr möglich ins Gelände zu gehen, Corona legte alles lahm. Seitdem ist über ein Jahr vergangen und wir haben viel zuvor Unvorstellbares erlebt. Mehr oder weniger harte Lockdowns, Lockerungen und Öffnungen. Im Sommer 2020 wurden unsere Berge förmlich überrannt, die Bergrettung in Südtirol hätte ohne den Lockdown im Herbst wohl einen Rekord an Einsätzen gezählt.
Dann kamen der Winter und die Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus mussten verschärft werden. In Südtirol durften die Skigebiete nicht öffnen, Hotels mussten schließen und die Gäste blieben aus. In der Folge hatte ich meine Bedenken vor vielen Unerfahrenen und Anfängern auf Skitouren und in der Folge vor einer Häufung an Lawinenunfällen und möglichen Lawinenopfern. Wir blieben trotz teils kritischer Verhältnisse und teils auch mit viel Glück davon verschont.

Ich konnte mich nur teilweise daran gewöhnen, weniger direkten Kontakt mit anderen Leuten zu haben, nicht nur im Beruf, sondern auch bei den Versammlungen der Bergrettung und mit dem Alpenverein. Als außergewöhnlich und merkwürdig wird es mir auch in Erinnerungen bleiben, besonders im Februar und März teilweise allein in unseren tiefverschneiten Bergen unterwegs gewesen zu sein. Einheimische durften die Gemeinde nur aus dringenden Gründen verlassen, mit dem Auto zum Ausgangspunkt einer Tour zu fahren war nicht erlaubt, dementsprechend leer waren die Parkplätze als Ausgangspunkt zu den Skitouren, die Hütten blieben geschlossen. Auch wenn unverspurte Hänge jedes Tourengeherherz höherschlagen lassen, die Berge sind immer auch Orte der Begegnung verschiedener Menschen mit einer gemeinsamen Leidenschaft. Deshalb hoffe ich, bald wieder am Berg unterwegs zu sein und Skitourengehern, Bergsteigern und Wanderern zu begegnen, verschiedene Sprachen zu hören und glückliche Gesichter zu sehen.

Lukas Rastner
Vertreter des Bergrettungsdienstes im Referat Bergsport

Berge erleben
AVS
ALPENVEREIN SÜDTIROL

[Rettungseinsätze im Gebirge] Mich erstaunt, mit welchem Langmut die Kostenträger und betroffenen Organisationen wie der Bergrettungsdienst und Bundespolizei sowie Flugpolizei die ausufernden Rettungseinsätze hinnehmen. Ein Teil könnte vermieden werden, wenn ein entsprechend hoher Selbstbehalt für Rettungen verrechnet würde, der nicht von den Alpinversicherungen getragen wird. Da würde sich der eine oder andere „Kamerad" doch überlegen, in der eigenen Spur zeitgerecht abzusteigen oder ein Biwak in Kauf zu nehmen, anstatt dutzende Bergkameraden oder den Rettungshubschrauber zu beanspruchen. Dies sollte zwar für Rettungen, nicht aber Bergungen gelten.
Gerhard Dusl

Ihren Vorschlag liest man immer wieder und er wird auch in den verschiedenen Organisationen diskutiert. Ob ein Selbstbehalt einbehalten werden sollte oder nicht, ist jedoch die Entscheidung der Kostenträger und nicht die der betroffenen Organisationen. Selbstbehalte sind nichts Neues. Die gibt es in den verschiedensten Versicherungssparten wie z. B. Kaskoversicherungen u.v.a.

*Rettungsorganisationen wie der Österreichische Bergrettungsdienst sind gemeinnützige Vereine deren Zweck es ist, Personen, die sich im alpinen Gelände in Not befinden, zu helfen. Die Mitglieder der Bergrettung leisten ihren Dienst ehrenamtlich, das heißt, sie stellen sich ohne Entlohnung in den Dienst dieser Vereine. Sie kommen sogar für ihre benötigte Ausrüstung selbst auf. Ihre Ausbildung, die auf höchstem Niveau erfolgt, ist die Grundlage für ihr „professionelles" Arbeiten in oft höchst herausfordernden Einsätzen. Daher werden auch für die Einsätze der Bergrettung Rechnungen gestellt. Mit diesen Einnahmen kann aber nur ein Teil der notwendigen Aufwendungen der Bergrettung gedeckt werden. Daher kann man diese Organisationen auch noch anders unterstützen, indem man beispielsweise Förderer*in der Bergrettung wird.*

Soweit ein kleiner Einblick in die Vereinsstruktur der Bergrettung. Nun zurück zu Ihrer hier angeführten Forderung von Selbstbehalten bei Rettungseinsätzen im alpinen Gelände.

Ich denke nicht, dass ein Selbstbehalt irgendwelchen Einfluss auf das Verhalten der Menschen im alpinen Gelände hätte. Vielmehr wäre eine umfangreiche Aufklärung wichtig, dass nicht immer eine Rettung möglich ist. Menschen, die in unsere schöne Natur gehen, sollten sich darauf einstellen, indem sie sich auf ihre Touren entsprechend vorbereiten, eine ausführliche Tourenplanung machen, alpine

Ausbildungen besuchen und vor allem sich langsam an ihre alpinen Herausforderungen herantasten. Dann steht einem eindrücklichen Erlebnis nichts mehr im Wege.

*Den Ball der Selbstbehalte müssen wir den Kostenträgern zuspielen und ich denke, darüber haben sich die Versicherer schon genügend Gedanken gemacht. Eine Verringerung von Rettungseinsätzen wird es aber dadurch eher nicht geben. Wir Bergretter*innen wollen in erster Linie Menschen, die in alpine Not geraten sind, helfen.* ***Bruno Berloffa, Landesleiter-Stellvertreter – Österreichischer Bergrettungsdienst Land Tirol, Ortsstellenleiter Bergrettung Innsbruck***

[Kurzes Seil] Was mir immer wieder auffällt, ist, dass im Führungsbereich (und bei „Laien") bei Skitouren in steilem, absturzgefährdetem Gelände fast immer am „Kurzen Seil" gegangen wird, immer mit mehr als einer Person (und sehr häufig mit Schlappseil). Nach Recherche in eurem Archiv – ich wusste, dass es hier schon eine ganze Reihe an Beiträgen gibt – weiß ich auch, dass dieses Thema in der Ausbildung der Profis sehr kontrovers diskutiert wird und gerade von erfahrenen Bergführern, klare Standpunkte zum Thema vertreten werden (z. B. bergundsteigen #96/Herbst 16, S. 50ff. und bergundsteigen#100/Herbst 17, S. 28ff.)

Meine Frage oder Bitte: Könnt ihr das Thema noch einmal anpacken? Was ist der Standard in der Ausbildung?
Uli Georgy

Schweizer Alpen Club – SAC
In der Schweiz wird auf allen Stufen (Anfänger, Fortgeschrittene, Tourenleiter, Bergführer) das „Gehen am kurzen Seil" gelehrt und praktiziert. Aus unserer Sicht ist diese Sicherungs- bzw. Fortbewegungsart sehr anspruchsvoll und auch risikobehaftet. Daher braucht es viel Übung und Erfahrung.

Klar, Schlappseil ist ein absolutes No-Go! Wir empfehlen, wenn möglich immer Zweierseilschaften zu bilden. Bei größeren Seilschaften muss relativ schnell auf alternative Sicherungsmethoden gewechselt werden. ***Bruno Hasler, Bergführer, Bereichsleiter Ausbildung und Sicherheit SAC***

Österreichischer Alpenverein – ÖAV
*Die Anwendung des „Kurzen Seils" bedingt ein sehr hohes Eigenkönnen des Führers bzw. der Führerin. Obwohl das bergsteigerische Niveau alleine natürlich noch nicht vor einem Absturz schützt, so fällt das Seilhandling und das Erkennen von gefährlichen Situationen erfahrenen Alpinist*innen dennoch um ein Vielfaches leichter. In der Übungsleiterausbildung des ÖAV vermitteln wir deshalb das „Kurze Seil" nicht. Bei der Ausbildung zum staatlichen Instruktor, zur staatlichen Instruktorin verfügen wir über dreimal so viele Ausbildungstage wie beim Übungsleiter. Auch ist das Niveau der Teilnehmer *innen in der Regel höher und man kann sich dem Thema wesentlich gründlicher und fundierter widmen. Dort haben wir gute Erfahrungen beim Vermitteln des „Kurzen Seils" gemacht, wohl mit dem Hinweis, dass es sich dabei um eine höchst riskante Technik handelt und ein Sichern von Fixpunkt zu Fixpunkt, wenn möglich, immer vorzuziehen ist.* ***Thomas Wanner, Bergführer, Bergsportabteilung ÖAV (Bereich Ausbildung und Sicherheit), Bundessportakademie Innsbruck***

Deutscher Alpenverein – DAV
Zunächst müssen wir hier die verschiedenen konkreten Methoden, welche sich unter dem Sammelbegriff „Kurzes Seil" summieren, differenzieren. Sog. Methoden des „verkürzten Seils", wie z. B. gestaffeltes Klettern am verkürzten Seil, multiple Weiche, gleitendes Seil am Blockgrat oder Sprungseil am Firngrat, finden in der DAV-Trainerausbildung im Hoch- und Skihochtourenbereich statt. Letztere Methode ausschließlich im abschließenden Lehrgang zum Trainer B Hochtouren und auch nur als Sicherungsmethode bei unmittelbarem Gehen am Firngrat. Zudem wird der Seilabbund um den Oberkörper zum Seiltransport ohne Sicherungsfunktion in verschiedenen Lehrgängen angewendet.
Eine Besonderheit ist vermutlich eine Sensibilisierungseinheit (praktische Übung im Rahmen Trainer B Hochtouren) zum Führen am „Kurzen Seil" im Abstieg von einer Person im Firn. Ziel ist zum einen das Aufzeigen und Erfahren der Grenzen und Problematiken des „Kurzen Seils", zum anderen die Handreichung einer Methode, um im Notfall (schwache Person) auf geeigneten Firnhängen einer einzelnen Person Unterstützung bieten zu können – und dies auch ausnahmslos nur im Abstieg.

Fazit: Eine Ausbildung zum planmäßigen Führen am „Scharfen Kurzen Seil" oder zum Nachsichern mittels Felsreibung an Köpfeln findet in der DAV-Trainerausbildung nicht statt. ***Markus Fleischmann, Bergführer, Bildungsreferent Alpin im DAV***

bergundsteigen #113 › „Risikomanagement da capo“ und „GKMR in der Praxis“

[Konstruktive Kritik] Liebe Autoren und Kollegen des Artikels „Risikomanagement da capo“ und „GKMR in der Praxis“, vielen Dank für euer langjähriges Engagement in der praktischen und wissenschaftlichen Lawinenkunde, welches der alpinen Community schon viele Male und zu verschiedensten Aspekten Knowhow mitgegeben hat.

Auch die Veröffentlichungen um die Methode GKMR, welche v. a. seit der Vorstellung auf dem ISSW 2018 die Runde machen, möchte ich hier nicht grundsätzlich ausnehmen. Richten sie doch gerade für erfahrene Experten den Fokus bei Lawinenentscheidungen auf die durch die Natur gegebenen und tatsächlich relevanten Faktoren zur Abschätzung des individuellen Risikos. Dass viele von uns diesen Weg schon lange gehen, ist sicher wahr, dass aber dazu bisher „ein eingängiges Konzept gefehlt“ hat, ist nicht wahr oder zumindest Ansichtssache.

Bereits 2012 wurde in der Trainer- und Jugendleiterausbildung des DAV zur Umsetzung einer ganzheitlichen Lawinenstrategie (man kann es auch integrative Strategie nennen) das Lawinenmantra diskutiert und ab 2014 umgesetzt. Punkt 2 von 5 war hier schon immer die „Analytische Gefahrenbeurteilung“, wo es vornehmlich um die Auslösewahrscheinlichkeit in der konkreten Situation geht, Punkt 4 von 5 die „Konsequenzanalyse“ und Punkt 5 sind Überlegungen zu risikomindernden Maßnahmen.
Auch im nicht erst gestern erfundenen System „Stop or Go“ wurden schon lange die beiden Fragen gestellt: Gibt es Gefahrenzeichen, welche auf eine erhöhte Auslösewahrscheinlichkeit hinweisen? Und wenn ja: Ist die Situation gefährlich für mich? (Konsequenzen!) Gemein ist diesen und weiteren integrativen Ansätzen, dass sie auch systematisch Raum lassen für einen probabilistischen Check. Die rote Warnlampe als hoher Eingangswiderstand und Backup zugleich.

Was ist nun also am GKMR-Prinzip so bahnbrechend neu? Dass über Jahrzehnte erprobte und auch validierte Methoden wie SnowCard und GRM über den Haufen geworfen und durch ein rudimentäres und wenig überprüftes Tool „Passt die Tour?“ ersetzt werden? Einem Tool, das einerseits (und richtigerweise) die bekannten Hangneigungsklassen aufgreift, andererseits die Infos aus dem Lawinenlagebereicht zu den aktuellen Verhältnisse nahezu vollkommen außen vor lässt?

Es ist zwar erfreulich, dass durch die Einführung eines Level 1 für weniger versierte Anwender versucht wurde, einem Kritikpunkt (die fehlende Anwendbarkeit auf verschiedenen Niveaus) Rechnung zu tragen. Dass die in Abb. 4 auf Seite 59 propagierte Methode zur groben Abschätzung der Auslösewahrscheinlichkeit besser vor Fehltritten als SnowCard und Co. bewahren soll, ist doch sehr zu bezweifeln: Einzig die Frage „Mächtiger Anriss möglich?“ nimmt Bezug auf die Schneedeckenverhältnisse! Deren korrekte Beantwortung ist sowohl für viele Anfänger als auch oft in der Planung utopisch. Kritisch ab einem oder zwei „Ja“: In welcher Form wurde diese Empfehlung überprüft?

Noch ein paar weitere Fragezeichen ergeben sich in beiden Artikeln: 30°-Methode (Seite 58): Es ist gut und richtig, Gelände ab 30° als potenziell mögliches Lawinengelände zu erkennen. Wenn nun aber außerhalb der LLB Kernzone (= SnowCard günstig) alle Hänge ‹40° wieder rausfallen, dann bleiben genau die gleichen und sogar noch mehr Problemsituationen unentdeckt wie bei Anwendung von SnowCard/GRM (z. B. frischer Triebschnee in 32° außerhalb der Kernzone). Dabei waren genau diese, wenn auch nachweislich seltenen „Versager“ ein Anstoß zur Kritik an den probabilistischen Methoden.

Besser wäre: „[…] Hänge ab ‚Probabilistik gelb‘ bleiben in der Auswahl, auch wenn sie nicht in der Kernzone liegen.“ Aussage: „Beim Nassschneeproblem gibt es keine Fernauslösungen“ (Seite 58). Ich hoffe sehr, ihr meintet in etwa „nasse Lockerschneelawinen lassen sich nicht fernauslösen“.

Nasse und auch fernausgelöste Schneebretter kennen wir sehr wohl. Z. B. im späten Frühjahr, wenn schattige Schneedecken erstmalig isotherm werden und auf einmal wieder mächtige Schneebretter auf dem tiefen Altschneefundament daherkommen. Trennschärfe der Gefahrenstufen 2 und 3:

Sicher ist da etwas dran und wir alle wissen, dass die Bandbreiten der Gefahrenstufen nicht gerade klein sind und sich überlappen. Es sollte aber nicht unerwähnt bleiben, dass die auf Seite 49 zitierte Studie nun fast 20 Jahre alt ist. Die Art und Weise, regionale Gefahrenstufen zu benennen, ist heute deutlich präziser geworden. Lawinenprobleme und Gefahrenmuster wurden eingeführt, die Gefahrenstufenmatrix weiterentwickelt, Warnregionen werden tagesaktuell nach Gemeinsamkeiten zusammengefasst. Nicht nur der Text, auch die regionalen Gefahrenstufen beschreiben heute zusammenfassend und zumindest näherungsweise die Ausprägung eines Lawinenproblems. **Markus Fleischmann, Bergführer und Geograf, seit 10/2019 Bildungsreferent Alpin im DAV**

bergundsteigen #114 › „Halbe Sache oder optimal“ – Halbseiltechnik

[Dünne Seile] Vielen Dank für das tolle Magazin. Eine kleine Frage zum Artikel „Halbe Sache oder optimal“ in Heft #114: Ist der Rückschluss richtig, dass die Ergebnisse auch für dünne Einfachseile alleine gelten? Die getesteten Seile erfüllen ja auch zum Teil die Einfachseil-Norm. Das würde dann bedeuten, dass man in Routen mit wenig Seilreibung mit zwei Karabinern sichern sollte? Zwischen Doppelseil- und Halbseiltechnik kann man ja nicht wechseln. Oder verstehe ich etwas falsch?
Pascal Kober

*Ja, so ist es. Bei dünnen, aber vor allem sehr hart geflochtenen Einfachseilen zeigen viele Tuber sehr geringe Bremskräfte. Das bedeutet für Personen mit niedriger Handkraft, dass sie unbedingt zwei Karabiner unter dem Tuber verwenden sollten. Das gilt besonders in reibungsarmen Situationen (Kletterhalle, aber auch draußen bei wenig Seilreibung) und wenn schwerere Partner*innen gesichert werden. Das gilt für Körper- sowie Fixpunktsicherung.*

Zusammenfassend muss gesagt werden, dass übliche Tuber bei einer Kombination aus dünnem, hartem Seil, geringer Handkraft der oder des Sichernden (= meist leichte Sichernde) und viel Sturzenergie (große Sturzmasse, wenig Seilreibung, große Sturzhöhe) eine zu geringe Bremskraft aufweisen, um einen Sturz zu halten. Das gilt auch, wenn ein dünnes Einfachseil – wie von dir angesprochen – verwendet wird.

Abhilfe können zwei Karabiner unter dem Tuber schaffen bzw. spezielle kleinere Tuber, um die Bremskraft zu erhöhen. Bei Körpersicherung sollte in solchen Fällen besser ein Halbautomat oder Auto-Tuber verwendet werden.
Chris Semmel, Bergführer, Sportwissenschafter, Sicherheitsforscher, Sachverständiger

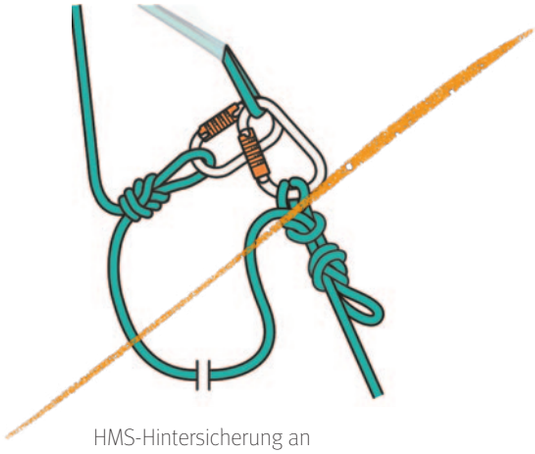
W **[Wahl des Sicherungsgerätes]** Ich bin seit vielen Jahren euer Leser und schätze das Magazin sehr. Selbstverständlich könnt und sollt ihr nicht in jeder Ausgabe „meinen" Klettersport thematisieren. (Ich erwähne das als Unterstützung für eure redaktionelle Themenauswahl, weil Kritiker*innen sich schon mal nach Winterausgaben über die vielen Ski- und Schneeartikel beklagen. Ich meine, als Alpinist darf ich auch mal über meinen Tellerrand hinausgucken.) Weiter so!

Zu meiner Frage. Ich beziehe mich auf den jüngsten Artikel von Chris Semmel in #114 („Halbe Sache …"). Darin schreibt er: „Dabei wurde einmal mit HMS gesichert, einmal mit ATC Guide und vorgeschaltetem Karabiner. Das Seil war ein 7,1 mm Edelrid Skimmer…"

Welche Annahme liegt dem Versuch zugrunde, ein 7,1 mm Seil mit einem ATC Guide zu sichern, das laut Black Diamond für Seile ab 8,1 mm zertifiziert ist? Wäre bei der Auswahl an Seildurchmessern in Abb. 2 nicht von vorneherein ein ATC Alpine Guide das vorgeschriebene Mittel der Wahl gewesen? Oder liegen euch Erkenntnisse vor, dass Sichernde zwar immer öfter dünnere Seile verwenden, aber ihre alten Sicherungsgeräte aus Gewohnheit weiterverwenden?
Nick Leifert, Berlin

Danke für deine Nachfrage. Schön, wenn jemand so genau liest und sich seine Gedanken macht. Die ersten Versuche zu den Bremskräften bei Halbseiltechnik haben wir (Daniel Gebel, Flo Hellberg und ich) zum Jahresbeginn 2017 bei Edelrid durchgeführt. Da gab es noch kein ATC Alpine Guide. Sprich, es gab de facto kein Sicherungsgerät für dünne Halbseile, um am Fixpunkt mit Halbseiltechnik zu arbeiten.

Und im Doppelstrang wurden die Tuber fast von jedem unreflektiert auch mit dünnen Halbseilen verwendet. Deshalb haben wir uns ja an die Versuche gemacht, weil unserer Meinung nach hier ein Defizit herrschte. Harte dünne Seile und die marktüblichen Tuber passen nicht zusammen. Besonders bei Halbseiltechnik nahe am Stand. BD hat mit dem „neuen" ATC Alpine Guide genau das passende Tube für diese Situation auf den Markt gebracht. Ich denke (hoffe), andere werden nachziehen. ***Chris Semmel, Bergführer, Sportwissenschafter, Sicherheitsforscher, Sachverständiger***



HMS-Hintersicherung an
T-Anker mittels Wasserklang

Abb. 1 Achtung! Dies ist die missglückte Abbildung in der letzten Ausgabe, bei der der Karabiner nur in die Bandschlinge geklippt ist.

HMS-Hintersicherung an
T-Anker mittels Wasserklang

Abb. 2 Richtigstellung: Der zweite Karabiner sollte direkt in den ersten Karabiner geklippt werden.

[Lehrer Lämpel] Bei der Zeichnung zu „Bergen mit Backup“ auf S. 106 und 107 (#114) haben wir versehentlich die Hintersicherung am T-Anker falsch abgebildet. Der HMS-Karabiner sollte nicht nur in der 120er Bandschlinge hängen (Abb. 1), sondern direkt im Hintersicherungskarabiner (Abb. 2). Sollte nämlich der Hintersicherungsanker ausreißen, ist der Weg, bis die Hintersicherung greift, zu lange, weil die Länge der Bandschlinge als Fallstrecke noch hinzukommt. Damit kommt ein unnötiger Krafteintrag auf das Backup. **Gerhard Mössmer, Bergführer, ÖAV-Abteilung Bergsport (Bereich Sicherheit, Ausbildung)**

[Speed] Ich möchte euch kurz spiegeln, dass ich von der ersten Ausgabe unter neuer Verantwortung begeistert bin. Das Layout und die neuen Rubriken gefallen mir sehr gut. Auch dass es in Zukunft in jeder Ausgabe einen Schwerpunkt geben wird, finde ich eine gute Entscheidung. Gleich die aktuelle Wahl hat mich davon überzeugt. Wenn ich dem Thema Speed am Berg bisher skeptisch und distanziert begegnet bin, so haben mich die sehr guten und äußerst lesenswerten Beiträge an das Heft gefesselt und meinen Blick verändert. Danke dafür. Alles Gute für die weitere Arbeit!
Martin Jost

[Neustart] Ich möchte euch herzlich zum gelungenen Neustart gratulieren. Ich lese die Zeitschrift seit über 20 Jahren. Manche Beiträge (z. B. die der HOHEN Lawinenkunde) wurden mit der Zeit etwas mühsam. Einen praktischen Nutzen habe ich nicht mehr gesehen. Die letzte Ausgabe dagegen ist thematisch interessant, großartig aufbereitet und von vorne bis hinten ein Lesegenuss! Die beste Ausgabe seit langer Zeit. Danke den neuen Autorinnen und Autoren für ihren frischen Stil.
Martin Mandler

[Zu wissenschaftlich] Ich wollte die Zeitschrift noch vor Kurzem kündigen. Diese nur mehr wissenschaftlich aufbereiteten Beiträge waren nicht mehr auszuhalten. Aber jetzt sieht die Welt wieder anders aus. Gratulation zu dieser Ausgabe, und bitte weiter so.
Bernhard Müller

[Fehlerkultur] Außerordentlich freut es mich, die Rubrik Verhauer in der Post-Plattner-Ära zu finden ;-). Ich glaube, die Schweizer haben mal eine Plattform zu dem Thema ins Leben gerufen, gescheitert, weil niemand was von sich preisgeben wollte und nix reingeschrieben wurde. Ich dachte mir immer schon, das gehört ins bergundsteigen und je mehr „Ansehen” die Autoren haben (siehe Guido), desto eher hoffe ich, dass es endlich auch im Bergsport üblich wird, über Fehler offen zu sprechen. Manchmal zipft mich diese „ich/wir sind immer perfekt und die dummen Fehler machen die anderen”-Einstellung richtig an. Wo auch immer er herkommt, dieser stets präsente „Schwanzvergleich" im Bergsport nervt. Auf alle Fälle lässt diese Einstellung kein Lernen aus Fehlern zu, weil man die ja so schnell wie möglich selbst vergessen möchte und sicher nicht weitersagt!! Taugt mir die Rubrik! Weiter so!
Martin Schallegger aus Kärnten

Vielen Dank für euer großartiges Feedback und die zahlreichen weiteren positiven Zuschriften, die wir aus Platzgründen nicht alle abdrucken können! Ich hoffe, uns gelingt es auch weiterhin, einen guten Mix aus wissenschaftlichen Artikeln und leichter Verdaulichem zu bringen. Ganz einfach wird das nicht in Anbetracht unserer sehr überschaubaren Redaktionsgröße. Wir werden aber unser Bestmögliches geben.
Gebi Bendler

[Safebiner und Sprengwirkung] Ich habe zwei Fragen (Bezug nehmend auf den dialog in bergundsteigen #105, S. 17):

1. Warum sind die Twingate-Karabiner von Grivel und Beal keine Safebiner? Natürlich erschwert ungewohnte Handhabung eine große Verbreitung des Doppelschnappers, aber gibt es bei richtiger Verwendung Unfälle oder gibt es konstruktionsbedingte Bedenken?
2. Habt ihr inzwischen geklärt, ob Klemmgeräte oder Klemmkeile eine größere Sprengwirkung auf den umliegenden Felsen ausüben?
Laurens Pestel, Karlsruhe

*Im Gegensatz zu Schraub-, Twistlock- oder Magnetronkarabinern versucht Grivel, nicht den Schnapper selbst vor einem ungewollten Öffnen zu schützen, sondern platziert direkt dahinter einen zweiten, gegengleichen Schnapper. Grivel selbst meint zum Twingate: „Twin Gate Carabiners are comparable to Automatic Carabiners, therefore can be used as regular screw gates … But you can't forget to screw!" In der Baumusterprüfung wird der verriegelte Schnappmechanismus zwar geprüft, die Funktionsweise der Verriegelung wird aber nicht evaluiert. Die Sicherheitsforschung (SiFo) des DAV bewertet den Twingate-Mechanismus als Modell mit mittlerer Verschlusssicherheit, ähnlich einem herkömmlichen Schrauber. Unfälle dazu sind uns keine bekannt. Ob sich jemand mit der Handhabung anfreunden kann oder doch eher bei einem klassischen Schrauber bleibt, ist jedem selbst überlassen. Bedenken aufgrund der Konstruktion sind uns keine bekannt, aber die Bedienung von zwei gegengleichen Schnappern ist wohl nicht jedermanns*fraus Sache.*

Bezüglich der Sprengwirkung von Klemmgeräten sei zuerst erwähnt, dass Klemmkeile und Friends grundsätzlich verschieden arbeiten und deshalb auch nicht 1:1 verglichen werden können. Camalots und Friends erzeugen aufgrund ihrer Bauweise eine höhere Sprengwirkung als Keile. Um wieviel höher die Sprengwirkung tatsächlich ist, hängt von vielen Faktoren ab. Auf Seite der Klemmkeile spielen dabei die Form, Größe und vor allem die Felsstruktur eine entscheidende Rolle. Offset-Klemmkeile, die in alte Hakenlöcher (sogenannte „pin scars") gelegt werden, üben viel weniger Sprengwirkung auf den Fels aus als klassische Klemmkeile in einem sich leicht verjüngenden Riss. Auch spielt der Härtegrad des Felsens eine Rolle. Keile, die sich in den weichen Sandstein „schneiden", können weniger Sprengwirkung erzeugen als im bombenfesten Granit. Zuletzt spielt auch der Winkel, mit dem der Keil am Felsen aufliegt, eine Rolle. Ähnlich ist es auch bei den Friends und Camalots. Während Wild Country nach wie vor auf einen Spreizwinkel von 13,75 Grad beharrt, setzt man bei Black Diamond auf einen etwas steileren Winkel von 14,5 Grad. Die Sprengwirkung verringert sich durch den steileren Winkel. Außerdem vergrößert sich die Range, also der Größenbereich, für die

ein Camalot funktioniert. Der Nachteil ist der etwas verminderte Anpressdruck. Wie viel Druck punktuell auf den Felsen gebracht wird, hängt außerdem von der Breite der Segmente, der Aluminiumlegierung, der Oberfläche (Fels und Klemmgerät) und der eingesetzten Friendgröße ab. Das Thema ist tatsächlich weit komplexer, als es auf den ersten Blick erscheint. Vielleicht können wir uns über einen ausführlichen Bericht zu diesem Thema in einem der nächsten Hefte freuen. **Thomas Wanner, Bergführer, ÖAV, Abteilung Bergsport (Bereich Sicherheit, Ausbildung)**

[Beleidigend] Den Kommentar auf S. 16 in #114 von F. Högel finde ich sehr subjektiv und nahezu beleidigend. Wie kann man sich hinreißen lassen und einen Artikel über die Antarktis (Circus Antarctica in bergundsteigen #112) als „blödesten" zu bezeichnen?! Ich finde, dass eine Sicherheitspublikation wie die eure ihre Berechtigung hat, aber nicht nur für Spezialisten sein soll, sondern ab und zu auch dem „Normalbergsteiger" Interessantes bieten muss. Wie heißt es so schön im Prolog zu Goethes Faust: „Wer vieles bringt, wird manchem etwas bringen." Also lasst euch nicht beirren, macht weiter als Publikation für die gesamte Breite des Bergsportes, vor allem mit dem Ziel, Unfälle – und damit oft großes Leid – zu vermeiden.
Heinz Slupetzky, Salzburg

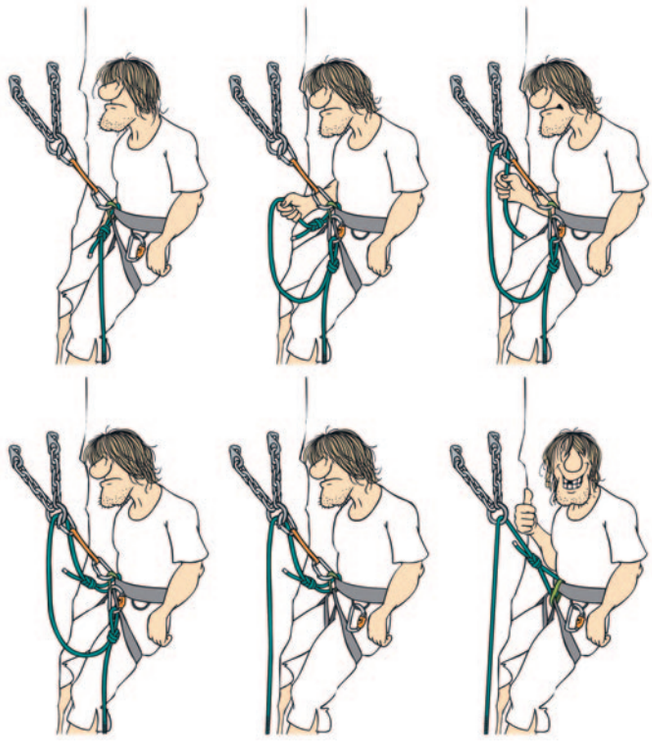
[Rückzug aus Sportkletterroute] Darf ich mich mit einer Frage zur Sicherheit beim Klettern an euch wenden? Folgende Situation: Rückzug im Klettergarten vor Erreichen des Umlenkers an einem „runden Haken".
Was ist für die Selbstsicherung zu bevorzugen, wenn man das Seil durch den Haken fädelt: Expressschlinge oder Bandschlinge? Ich habe immer eine Bandschlinge durch den Haken gegeben und diese mit einem Karabiner am Abseilring befestigt. Eine Expressschlinge durch den Haken (und in der Folge eine Befestigung am Anseilring) habe ich vermieden, weil die Expressschlinge aufgehen kann, und wenn sie aus irgendeinem Grund nicht mehr auf Zug ist, aus dem Haken kommen kann. Kletterpartner haben mir zuletzt in einer solchen Situation geraten, eine Expressschlinge statt der Bandschlinge zu verwenden, da die Gefahr der Schmelzverbrennung beim Kontakt von Bandschlinge und Seil besteht. Ich sehe diese Gefahr nicht, da in diesem Fall nur entweder das Seil oder die Bandschlinge belastet ist, nicht aber beide gleichzeitig. Aber vielleicht habe ich etwas nicht bedacht. Gibt es für diese Situation aus Sicht des Alpenvereins eine bevorzugte Variante?
Gerald Krenn

Wenn ich dich richtig verstehe, hast du die Bandschlinge zuerst mit einem Ankerstich im Anseilring befestigt, dann durch den Haken gefädelt und dann mit einem Karabiner wieder am Anseilring? Das würde dann heißen, dass die Bandschlinge durch den Haken geht, über die dann auch das durchgefädelte Seil läuft? Das wäre sicher nicht ideal. Wenn du aber die Bandschlinge als Selbstsicherung mit einem Ankerstich im Anseilring deines Gurtes befestigst und dann mit einem Karabiner in den oberen Karabiner der bereits hängenden Expressschlinge einhängst, kann nichts passieren: Es kommt nie dazu, dass Seil auf Seil oder Schlinge auf Seil läuft.

Du kannst aber auch Expressschlingen zur Selbstsicherung beim Umbauen verwenden, weil du ja immer redundant durch deinen Sicherungspartner gesichert bleibst. Das heißt, dein Kletterpartner darf dich beim Umbauen – egal ob am Umlenker oder am Haken – nie aus dem Sicherungsgerät nehmen. Der Ablauf sieht dann so aus:

- *Du hängst dich mit einer oder mehreren Expressschlingen (oder, wie oben beschrieben, mit einer eigens vorbereiteten Selbstsicherungsschlinge in den Haken bzw. in den oberen Karabiner der Expressschlinge, weil im Haken kein Platz mehr ist) und sicherst dich damit provisorisch selbst.*
- *Nun gibst du deinem Kletterpartner ein Zeichen, dass er dir Seil geben soll. Wichtig: Er hängt dich dabei aber nicht aus seinem Sicherungsgerät aus!*
- *Dann holst du ca. zwei Meter Seil ein, machst einen Achterknoten ins Seil und hängst es mit einem Verschlusskarabiner (!) in den Anseilring deines Gurtes.*
- *Dann bindest du das Seilende aus deinem Klettergurt aus, fädelst es durch den Haken und bindest dich wieder mittels Achterknoten direkt in die Anseilschlaufen deines Gurtes ein.*
- *Jetzt kannst du den Karabiner wieder aus deinem Anseilring aushängen und den Achterknoten lösen.*
- *Nun kontrollierst du, ob du richtig eingebunden bist.*
- *Zum Abschluss gibst du deinem Partner ein Zeichen, dass er dich wieder „auf Zug" nehmen soll.*
- *Erst jetzt, wo du den Zug vom Sicherungsseil spürst, hängst du deine provisorische Selbstsicherung aus.*

Markus Schwaiger, ÖAV, Abteilung Bergsport (Bereich Sportklettern)



So kannst du sicher am Umlenker oder an einem Klebehaken umbauen. Illustration: Georg Sojer

SALEWA
PURE
MOUNTAIN
/
ENGINEERED IN THE
DOLOMITES
SALEWA.COM

5 vor 12

Aktuelle Lage in vielen Klettergebieten
In den letzten Wochen und Monaten häufen sich Meldungen über grobes Fehlverhalten und (drohende) Felssperrungen seitens der Klettercommunity in Europa und weltweit.
▌ **Österreich** Im Klettergebiet „Ötzerau" (Ötztal) wurden Fahrverbote missachtet, Zufahrtswege für die Waldarbeit unpassierbar zugeparkt, wild gecampt und Feuer gemacht. Sogar der Grundbesitzer wurde angepöbelt, sodass nun das komplette Klettergebiet gesperrt wurde.
▌ **Deutschland** Der „Moritzer Turm" im Frankenjura steht im Garten der Familie Lang. Nach mehreren Vorfällen mit tobenden Hunden auf ihrem Grundstück, Beschädigung von Bäumen und Belagerung ihrer Wiese mit Picknickdecken sind nun noch vier Personen am Felsen bis 19 Uhr ohne Hunde zugelassen, die Sperrung steht im Raum. (Infos unter Frankenjura.com)
Im Donautal droht eine Sperrung, falls sich die Kletternden nicht an das Wildcampingverbot halten sowie Parkregelungen und aktuelle Felssperrungen weiter missachten. (Infos unter ig-klettern-donautal.de)
▌ **Schweiz** Im Klettergebiet „Motel" bei Bad Ragaz wurde regelmäßig mit Scheinwerferlicht und lauter Musik nachts geklettert. Die Gäste des nahegelegenen Hotels werden dadurch natürlich gestört. Die Sperrung steht bevor, sollten sich Kletterer*innen nicht an ein nun geltendes Nachtkletterverbot ohne Musik, Licht und Geschrei halten. (Infos unter eastbolt.ch)
▌ **USA** In Utah wurden Routen eingebohrt in einer Wand mit indigenen Felsgravuren (Petroglyphen). Nach eigenen Angaben hielt der Erschließer die Bilder für Graffiti, ihm drohen nun bis zu 20 000 US-Dollar Strafe! (Infos unter outsideonline.com)

„Wie bitte?", denkt sich nun die ein oder andere Person. „Das ist doch völlig klar, dass man solche Sachen nicht macht!" Diese Beispiele zeigen aber, dass innerhalb der Klettercommunity dringend darüber aufgeklärt werden muss, wie man sich an den Felsen verhält. Denn: Grund für das Fehlverhalten ist oft keine Böswilligkeit der Kletternden, sondern vielmehr fehlende Sensibilität. Hinzu kommt, dass sich coronabedingt überall höhere Besucherzahlen in den Klettergebieten bemerkbar machen. Häufig sind die Grundbesitzenden dem Klettersport gegenüber wohlwollend eingestellt.

Respektloses Verhalten gegenüber Natur und Anwohnenden fällt jedoch direkt auf alle Kletternden zurück! Entscheidend für die Zukunft unserer Felsen wird sein, ob wir es in Ausbildungen oder Kletterkursen schaffen, den korrekten Umgang mit der Natur zu vermitteln. Kursleiter*innen, Bergführer*innen und professionelle Bergsteiger*innen und Kletterer*innen sind Vorbilder: Jede und jeder ist aufgerufen, bei Fehlverhalten aktiv auf Leute zuzugehen und aufzuklären. Als Outdoorsportler*innen sind wir lediglich Gäste in der Natur!

Verantwortung zeigen

▌ Informiert euch, wo ihr parken dürft. Keine Wege zuparken: Grundbesitzer sind oft Land- und Forstwirte und benötigen den Zugang auch am Wochenende
▌ Zustieg: Angelegte Wege benutzen, keine Vegetation beschädigen
▌ Kein Feuer im Wald: Waldbrandgefahr
▌ Gemäßigte Lautstärke, keine Musik
▌ Müll und Zigarettenstummel mitnehmen
▌ Exkremente von Menschen und Hunden ausreichend tief und weit abseits vergraben
▌ Hunde an die Leine
▌ Klettern in der Nacht vermeiden: Wildschutz

Personalia

Neuer Erster Vorsitzender des Bayerischen Kuratoriums für alpine Sicherheit e. V. ist Klaus Stöttner. Er folgt Staatsministerin Michaela Kaniber nach, die aufgrund eines Grundsatz-Kabinettsbeschlusses ihr Amt schweren Herzens niedergelegt hat. Seit der Landtagswahl 2003 vertritt Stöttner den Stimmkreis Rosenheim-Ost als direkt gewählter Abgeordneter im Bayerischen Landtag. Er ist Mitglied im Ausschuss für Staatshaushalt und Finanzfragen des Bayerischen Landtags sowie tourismuspolitischer Sprecher der CSU-Landtagsfraktion.

Wichtige Anliegen sind ihm die Sicherheit aller bergsportlichen Besucherinnen und Besucher der bayerischen Berge, die Gewährleistung des Bergsports in seiner Funktion für den Tourismus und der Interessensausgleich zwischen Naturschutz und Naturnutzen. Sein bergsportlicher Höhepunkt: die Kletterei auf das Totenkirchl im Wilden Kaiser. ■

Rückrufe und Produktüberprüfungen

Climbing Technology Easy Speed (2.3.2021)

- Problem: Mögliche Verzögerung bei der Verriegelung des Nockens.
- Seriennummern: 0120, 0220
- Überprüfung: Gerät öffnen und an der Öse aufhängen (Abb. 1) und das Seitenteil in Schließrichtung drehen. Bewegt es sich frei, gibt es kein Problem (Abb. 2). Falls das Seitenteil das Gerät mit nach oben zieht, muss es eingesendet werden (Abb. 3).
- Kontakt: recall@aludesign.it, Telefon: +39 035 783595
- Komplette Infos: https://www.climbingtechnology.com/de/nachrichten/easy-speed/32573

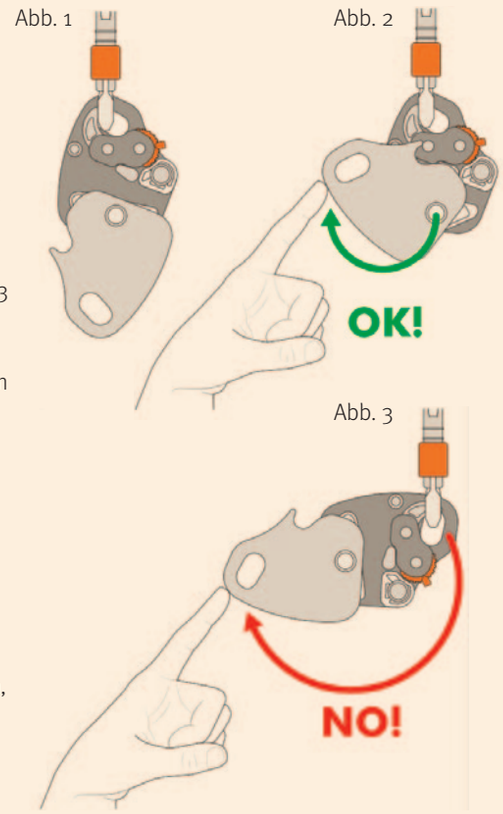
Beal Birdie (10.2.2021)

- Problem: Der Ablasshebel hat zu viel Spiel und kann abbrechen. Das Gerät blockiert dann zwar noch, die kletternde Person kann aber nicht mehr abgelassen werden.
- Seriennummern: 05/19, 07/19, 08/19, 10/19, 11/19, 12/19
- Überprüfung: 1-Euro-Münze oder 3-mm-Inbus-Schlüssel zwischen Ablasshebel und Gerät schieben. Falls man damit über die Hälfte des Ablasshebels hineinkommt: einschicken.
- Kontakt: customerservice@beal-planet.com, Telefon: +33 4 74 78 88 88
- Komplette Infos: https://sport.beal-planet.com/en/content/15-product-recalls

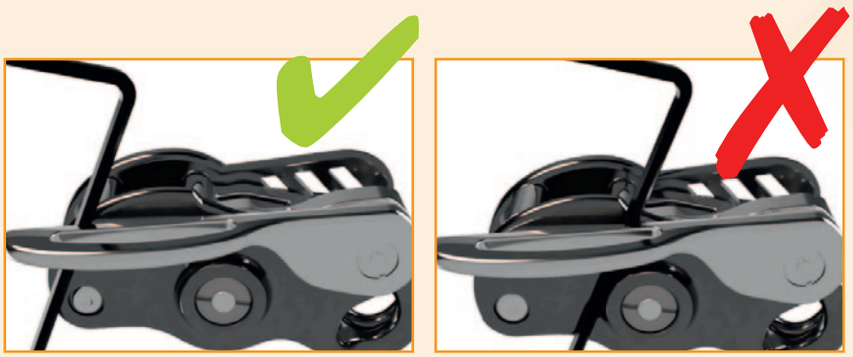
Peguet Maillon Rapide 8 mm und Edelrid Produkte mit Maillon Rapide (2.4.2021)

- Problem: Ein einzelnes Schraubglied mit Riss wurde gefunden. Peguet Maillon Rapide werden in folgenden Edelrid Produkten verbaut: Jim Steel Bent Set, Jim Steel Wire Set, Ohm, Smart Belay, Smart Belay X und Screwlink 8 mm.
- Seriennummer: A.19.04
- Überprüfung: Schraubglieder überprüfen auf oberflächlich sichtbare Risse und gegebenenfalls einsenden.
- Kontakt: service@edelrid.de, Telefon +49 (0) 7562 981 0, peguet@peguet.fr
- Komplette Infos: https://www.bergundsteigen.blog/sicherheitsueberpruefung-peguet-schraubverbindung-bei-edelrid-produkten/

Hinweis: Wir veröffentlichen alle Rückrufe auch fortlaufend auf https://www.bergundsteigen.blog/



Überprüfung des Auffanggeräts Easy Speed von Climbing Technology



Überprüfung des Beal Birdie mit 3-mm-Inbus-Schlüssel. Der Inbus-Schlüssel darf sich nicht über die Hälfte des Ablasshebels hineinschieben lassen.

Riss in einem Peguet Maillon Rapide 8-mm der Seriennummer A.19.04

Risiko beim

pro „Im Hafen ist ein Schiff sicher, aber dafür ist es nicht gebaut.“ Seneca, 50 n. Chr.

Was wäre aus der Menschheit geworden, wenn es nie Abenteurer*innen gegeben hätte, die aus der Komfortzone aufgebrochen und in unbekannte Welten gesegelt wären?

Alpinismus ist für mich der Aufbruch in eine neue Welt, der Umgang mit dem Unbekannten und ein ständiges Dazulernen am Berg. Dazu gehören unvorhersehbare Momente und manchmal sterben leider auch Menschen dabei. Je älter man wird, umso öfter wird das vorkommen. Und natürlich habe auch ich leider schon einige gute Freunde in den Bergen verloren.

Ich erinnere mich konkret an einen Fall vor einigen Jahren in unserem Team der Jungen Alpinisten. Damals sind drei junge Menschen in einer Lawine gestorben und ein weiterer wurde schwer verletzt. Damals stand ich vor der Frage: Macht es überhaupt noch weiter Sinn in die Berge zu gehen? Sollen wir das ganze Programm der Jungen Alpinisten wieder auflösen? Können wir das überhaupt noch weiter verantworten? Nach einiger Zeit der Trauer haben wir dann ein Treffen mit den hinterbliebenen Teamkolleg*innen arrangiert und uns dafür entschieden weiter zu machen. Warum? Bei dem Treffen ist uns klar geworden, wie sich diese jungen Menschen im Laufe der letzten zwei Jahre des Programms nicht nur als Bergsteiger*innen, sondern auch als Menschen weiterentwickelt haben. Solidarität, Teamfähigkeit, (Eigen-)Verantwortung übernehmen, Konsequenzen abschätzen lernen und last but not least Leidensfähigkeit und Durchhaltevermögen sind Dinge, die sie dabei erlernen mussten. Und sie sind dabei stark und zäh geworden. Und sie haben dabei viele schöne und einzigartige Tage erlebt, die sie immer begleiten werden. Risskletten in Cadarese, Eisklettern in den Dolomiten, die Abschlussexpedition nach Kirgistan und viele andere Momente, die für immer unvergessen bleiben werden. Sie haben sich schon in jungen Jahren aus ihrer Komfortzone hinausbewegt und gelernt am Berg mit den Unsicherheiten umzugehen, die auf sie zukommen können.

Darum möchte ich auch heute als Mutter einer kleinen Tochter eine Lanze für den Alpinismus brechen, das Risiko am Berg – trotz möglicher Tragödien – nicht zu unserem Feindbild zu machen. Ich möchte mich für eine Risikokultur am Berg aussprechen, in der die nächste Generation von erfahrenen Bergsteiger*innen lernt, wie sie mit den Gefahren umgehen müssen und diese einschätzen lernen. Auch wenn die Einschätzung nicht immer 100 Prozent richtig sein wird.

Lisi Steurer (42) ist Bergführerin und die erste und einzige weibliche Ausbilderin in der österreichischen Bergführerausbildung. Ihre alpine Erfahrung gibt sie auch als Mentorin bei den Jungen Alpinisten, einem Ausbildungsprogramm für Nachwuchsbergsteiger des ÖAV, weiter. ■

Bergsteigen

contra Sie müssen sich mich als glücklichen, aber sehr ungeschickten Menschen vorstellen. Wäre ich Sisyphos, würde mir beim Rollen des Steines auf den Berg der Stein entgleiten, jemand anderem auf den Kopf fallen, ich käme in Bergnot und müsste von der Bergrettung geborgen werden. Ich brauche schon beim Ersteigen einer Haushaltsleiter Seil, Steigeisen und Sauerstoffflasche und müsste auf der ersten Treppenstufe ein Basislager einrichten. Gut, das war jetzt übertrieben, aber nur ein wenig. Seit 40 Jahren erklimme ich jeden Sommer die Rax über den Alpenvereinssteig, und das durchaus sicher. Ich kenne dort jeden Meter, also ist dieses hochalpinistische Abenteuer für mich mit kalkulierbarem Risiko verbunden und eher gemütliche Wanderung als Extrembergsteigen. Ich fahre im Winter auch gerne Ski im freien Gelände. Ich habe das von Kind auf gelernt, meine Eltern waren Skilehrer. Und sie haben mir beigebracht, Gefahren richtig einzuschätzen und diese dann großräumig zu umfahren. Davon abgesehen, verlege ich meine Gipfelsiege lieber in geschlossene Räume mit dicken Matratzen, wo ich weich falle, sollte ich den Halt verlieren. Also entweder ins Schlafzimmer oder in die Boulderhalle. Ich schätze die Tatsache, dass es an diesen Orten weder regnet noch stürmt, die Lawinengefahr gering ist und sich immer eine Toilette in Rufweite befindet (falls ich eine rufen will). Vor allem aber beruhigt es mich, dass sich die Lebensgefahr dort in überschaubaren Grenzen hält. Die größte Gefahr, die in der Boulderhalle wie im Schlafzimmer droht, besteht darin, dass mich jemand beobachtet und sich dabei totlacht. Ich mag es, beim Sport an meine Grenzen zu gehen. Zum Beispiel, indem ich beim Laufen „Slayer“ höre statt der „Kleinen Nachtmusik“ und dementsprechend Schrittfrequenz und Puls in lichte Höhen treibe. Oder, indem ich beim Fußball versuche, einen Mitspieler zu überdribbeln (geht oft nicht gut aus). Oder, indem ich beim Beachvolleyball mitspiele, anstatt nur den Biervorrat zu bewachen. Insofern ist Bouldern ideal für mich. Bouldern macht immer Spaß, egal, wie gut man ist. Für einen Anfänger ist ein durchstiegener Vierer ebenso befriedigend wie für den Fortgeschrittenen seine erste 7B. Gleichzeitig geht man viel freudiger an seine Grenzen, wenn man weiß, man plumpst im schlimmsten Fall unelegant in die Matte und liegt dann dort wie ein sterbender Käfer auf dem Rücken. Dabei nimmt höchstens die Würde ein wenig Schaden. Beim Vorstieg irgendwo auf einer Bergwand sechs Meter ins Seil zu stürzen, ist dagegen weit weniger amüsant.

Ich habe es nie verstanden, warum viele Männlichkeit über Gefahr definieren und dann beispielsweise ohne Socken und lange Unterhosen auf den K2 steigen. Sich in Gefahr zu bringen, ist meiner Ansicht nach nicht spannend, sondern nur gefährlich, und außerdem ein klein wenig unintelligent. Zumal all die Adrenalinjunkies dann meist noch andere in Gefahr bringen, weil Bergretter, die wenig dafürkönnen, dass dem Kletterer zu Hause zu fad war, diesen aus der Wand pflücken müssen.

Guido Tartarotti (53) ist Journalist bei der österreichischen Tageszeitung „Kurier“ und Kabarettist. Am Wochenende erscheint im „Kurier“ nicht nur regelmäßig seine Kolumne, sondern hin und wieder versucht er sich dann auch als gemütlicher Gelegenheitsbergsteiger. ■

Wie viel Unvernunft darf sein?

Dr. Klaus „Nik" Burger ist Direktor des Amtsgerichts Laufen (Berchtesgadener Land), Lehrgangsleiter der zentralen Einsatzleiterausbildung für die Bergwacht Bayern, Leiter der Bergwacht Region Chiemgau, Flugretter und hat mit „Da guade Bua" eine 27 Sl. Longline am Achenkopf/Untersberg eröffnet.

Bergrettung wider Willen

Völlig überforderte Klettersteiggeher, besonders leichtsinnige Winterwanderer und betrunkene Bergsteiger: Manchmal müssen Wanderer und Bergsportler zur Rettung regelrecht gezwungen werden. Aber ist das rechtlich überhaupt möglich?

Von Nik Burger

Zwangsrettung bedeutet im Ergebnis Rettung gegen den Willen des Betroffenen, mithin im strafrechtlichen Sinn insbesondere Nötigung und Freiheitsberaubung, gegebenenfalls auch Körperverletzung (Gewaltanwendung bis hin zu invasiven Eingriffen zur Medikamentengabe). Die Thematik „Zwangsrettung" ist präsent und virulent, vor allem unter Landrettungsbedingungen im Tal, wenn ein Hilfsbedürftiger die ärztliche Behandlung und die Einlieferung in die Klinik verweigert. Mitunter werden Retter und Rettungsmittel unnötig lang gebunden und Folgeeinsätze verzögert. Am Berg ist die Lage komplexer: Polizeikräfte sind selten vor Ort und die Eigengefährdung ist oft gelände- und witterungsbedingt hoch. Hinzu kommt: Alpinismus und Risiko waren nie Gegensätze: „Der Tod als Seilgefährte"[1] umschreibt nicht mehr nur literarisch das erlaubte Risiko. Auch das Recht stützt die Freiheit zum Handeln. Das wissen insbesondere Alpinisten und fragen bisweilen: Risiko, warum nicht?[2]

26. Dezember 2019, 2. Weihnachtsfeiertag: Gegen 00:50 Uhr wird die Bergwacht Ramsau bei widrigsten Wetterverhältnissen, Neuschnee und erheblicher Lawinengefahr (Warnstufe 3) alarmiert. Drei Wanderer aus München beabsichtigen, trotz des vorhergesagten schlechten Wetters und bei erkennbar zunehmender Lawinengefahr (Prognose zu 4) ohne Skier oder Schneeschuhe zum Winterraum des Watzmannhauses aufzusteigen. Nach stundenlangem Aufstieg müssen sie im steileren Gelände zwischen Falzalm und Watzmannhaus erschöpft umkehren; sie retten sich nach fast elf Stunden Marsch in einen offenen Stall einer nicht bewirtschafteten Alm auf 1.615 Metern Höhe und setzen einen Notruf ab. Die Retter stellen nach mühsamem Anstieg an der Einsatzstelle fest, dass einer der drei Männer in einem kritischen Zustand ist und rasch liegend abtransportiert werden muss. Für Unmut sorgt eine unangenehme Diskussion mit dem faktischen Führer des Trios, der vor Ort zunächst die Hilfe der Bergwacht ablehnt und nicht mit absteigen will, da das Abenteuer aus seiner Sicht nur aufgrund seiner beiden erschöpften Begleiter gescheitert sei. Der Mann gibt an, dass er im Stallraum weiter übernachten wolle. Letztendlich kann ihn die Bergwacht aber mit Nachdruck überreden, mit ins Tal abzusteigen.

Diese Rettung am Watzmann-Hocheck sorgte für mediale Aufregung. So fragte der Bayerische Rundfunk einen Tag nach dem Einsatz „Darf die Bergwacht Menschen zum Umkehren zwingen?" und berief sich auf zahlreiche einschlägige Diskussionsbeiträge in den sozialen Netzwerken und in den Kommentarspalten des Rundfunks. Der Beitrag kommt in allgemein gehaltener Form zu dem Ergebnis, dass es keinen rechtlichen Rettungszwang in Deutschland gebe. In begründeten Fällen könne allerdings der Betroffene auch gegen seinen Willen in eine Klinik eingewiesen werden, notfalls müsse die Polizei Zwangsmaßnahmen ergreifen.

In der Bergrettung ist die Thematik kein Einzelfall. Alleine aus dem Berchtesgadener Land lassen sich drei weitere Beispiele anführen.

August 2018, Hochstaufen, Pidinger Klettersteig: Ein Notruf, da eine Frau die letzten 100 Höhenmeter wohl nach glimpflicheren Stürzen ins Klettersteigset bis zum Ausstieg des Klettersteigs nicht mehr schafft. Christoph 14 fliegt zwei Bergretter zum Gipfel. Von dort aus steigen die Bergretter ab, seilen sich zur erschöpften Frau, untersuchen sie und führen sie seilgesichert bis zum Ausstieg. Die Urlauberin ist zwar von mehreren leichten Stürzen aufgeschürft, aber offenbar nicht ernsthaft verletzt. Der Rettungshubschrauber bleibt gebunden und wartet. Retter und Gerettete erreichen die Gipfelwiese. Die Frau verweigert einen Abtransport per Hubschrauber wie auch eine weitere medizinische Versorgung und signalisiert, zu Fuß abzusteigen. Christoph 14 und die Bergretter ziehen ab.

Juni 2017, Berchtesgaden: Bekannte alarmieren bei aufziehendem Unwetter über abgängige Bergsteiger. Die jungen Männer können zunächst von den Einsatzkräften über das Handy erreicht werden, verweigern aber sodann jegliche Hilfe und geben bewusst ihren Standort nicht preis. Die Zeit verrinnt. Drei Stunden später alarmiert die Gruppe dann selbst aus besonderer Notlage, kann geortet und gerettet werden. Zwei junge Männer sind verletzt und einer psychisch aufgelöst.

Oktober 2014, Hochstaufen: Wanderer beobachten und melden einen Absturz. Kurz darauf ruft ein betrunkener Mann per Handy in der Leitstelle an, dass er vermutlich der Gesuchte sei, aber eigentlich nur eine Abkürzung über das Geröllfeld genommen habe und keine Hilfe brauche. Der Mann bedarf aber offensichtlich der Hilfe, hat bereits mehrere Schürfwunden und kann nicht mehr sicher absteigen. Er verweigert weiterhin jede Hilfe, auch gegenüber einem Bergretter, der privat unterwegs ist. Die Polizei ergreift die Initiative und geht dem Betrunkenen entgegen, damit er trotz seines Rausches sicher ins Tal kommt.

[1] Walter Pause, Der Tod als Seilgefährte, Knauer Verlag, 1977.
[2] Hierzu bereits Burger, Risiko, warum nicht?, in bergundsteigen 2/2011, S. 30 ff.
[3] https://www.br.de/nachrichten/bayern/darf-die-bergwacht-menschen-zum-umkehren-zwingen,RlqqbKo

Wie sind die Fälle juristisch zu analysieren? Und noch wichtiger: Wie haben Retter sich richtig zu verhalten?

Von den Rechtsgebieten sind zu unterscheiden das Rettungsdienstrecht (Aufgabe und Befugnisse der Bergretter), das polizeiliche Sicherheitsrecht (Platzverweis; Schutzgewahrsam; Sicherheitsgewahrsam), das zivile und öffentliche Unterbringungsrecht (Vorführung bezüglich Einweisung in eine Fachklinik), das Strafrecht (Strafbarkeit des Retters wegen Freiheitsberaubung, Nötigung oder Körperverletzung) und das Zivilrecht (Einwilligung als Voraussetzung einer ärztlichen Behandlung; Haftung, Schadensersatz).

Der erste Blick gilt dem einschlägigen Rettungsdienstgesetz. Was ist geregelt? Weswegen wird mit welchem Auftrag alarmiert? Denn nur in dem gesetzlichen und vertraglichen Rahmen bewegen sich die (Garanten-)Pflichten der Retter[4]. Ein Gesetz gibt in Bayern diesen Rahmen vor: „Berg- und Höhlenrettung ist die Rettung verletzter, erkrankter oder hilfloser Personen aus Gefahrenlagen im Gebirge, im unwegsamen Gelände und in Höhlen, die Beförderung dieser Personen bis zu einer Stelle, die zu deren Übergabe an den Land- oder Luftrettungsdienst geeignet ist, ..., sowie die medizinische Versorgung dieser Personen am Einsatzort und während der Beföderung“[5], also:

- Rettung aus Gefahrenlage,
- Beförderung und
- medizinische Versorgung.

Rettung aus Gefahrenlage und Beförderung ohne wirksames Einverständnis und gegen den Willen des Betroffenen ist grundsätzlich Freiheitsberaubung, Nötigung und gegebenenfalls bei Gewaltanwendung oder Medikamentengabe ohne Einwilligung auch Körperverletzung[6]. Für den Bereich der Behandlungs- und Transportverweigerung gilt rechtlich: Der Betroffene muss, sofern er einwilligungsfähig ist, in den Transport einwilligen. Entscheidend ist dabei der Wille, nicht das Wohl des Betroffenen. Diese Autonomie des Willens ist in der Verfassung verankert, Art. 2 Abs. 1 Grundgesetz (GG), und wird in der Rechtspraxis stetig und erheblich aufgewertet. Jeder Mensch ist danach grundsätzlich frei, über den Umgang mit seiner Gesundheit und auch seinem Tod nach eigenen Vorstellungen zu entscheiden, sofern nicht Rechte Dritter betroffen werden[7]. Das Selbstbestimmungsrecht greift dabei auch bei alpinen Entscheidungen, die aus objektiver Sicht unvernünftig sind/erscheinen und das Leben beenden können, und setzt Maßstäbe für Rettungssituationen und Rettungsmaßnahmen am Berg. Der Bergsteiger darf unvernünftig und unbelehrbar sein, sofern er seinen Willen (noch) frei bestimmen kann und andere nicht gefährdet. Wann ist mein Wille frei? Dann, wenn ich Art, Bedeutung und Tragweite (auch Risiken) meiner Handlungen und Entscheidungen erfassen und meinen Willen hiernach bestimmen kann[8].

Aber es gilt auch: Retter sind im Einsatz gesetzliche Garanten, Beschützergaranten, im strafrechtlichen[9] wie auch haftungsrechtlichen Sinne. Sie übernehmen bei Alarmierung und tatsächlicher Übernahme des Einsatzes sowohl als Einsatzleiter als auch als

Einsatz am Hohen Göll im Bereich des Großen Trichters.

aktive Einsatzkraft vor Ort eine Schutzfunktion und sind rechtlich verpflichtet, eine Person oder einen Patienten vor solchen Schäden zu bewahren, deren Vermeidung innerhalb des Einsatzbereiches möglich ist[10]. **Bei besonderen Einsatzlagen entsteht mithin ein Zielkonflikt zwischen der Garantenpflicht des Retters und dem Selbstbestimmungsrecht und der allgemeinen Handlungsfreiheit des sich Gefährdenden.** Hinzu kommt, dass die Retter- und damit Garantenpflichten nicht auf einzelne Mitglieder einer Gefahrengemeinschaft (Gruppe) beschränkt werden können, wenn es sich um Einsätze in anspruchsvollem Gelände oder unter schwierigen Witterungsbedingungen handelt. Meldebilder sind oft subjektiv geprägt, unvollständig und entsprechen oft nicht der tatsächlichen und auch dynamischen Lage vor Ort. Das strategische und operative (auch logistische) Vorgehen bei schwierigen Einsatzbedingungen muss vernünftigerweise auf der Grundlage der gemeldeten Personenanzahl, als der Gruppe, erfolgen.

Die Problematik: Nicht das Rettungsdienstrecht, sondern das Polizeirecht eröffnet Zwangsbefugnisse, eine Person aus einem Gefährdungsbereich zu schaffen. Vorrangige Befugnisnorm der Polizeibeamten ist die Platzverweisung, in Bayern Art. 16 Polizeiaufgabengesetz (PAG). Der Platzverweis ist ein verfassungsrechtlich zulässiger Eingriff in das Grundrecht der körperlichen Bewegungsfreiheit[11]. Maßgeblich ist die Notwendigkeit der Gefahrenabwehr, wobei im alpinen Gelände wegen der örtlich oftmals übergreifenden Gefährdungslage grundsätzlich auch die Richtung des Entfernens vorgegeben und mit unmittelbarem Zwang sodann durchgesetzt werden kann[12]. Bildgewaltiges Beispiel aus der Praxis des Berchtesgadener Landes vom 28. Januar 2017: Eine Person bricht im noch nicht tragfähigen Eis des Königssees ein. Es befinden sich noch rund hundert Menschen auf dem Eis, darunter auch Kleinkinder. Warnhinweise der Wasserwacht werden ignoriert. Es folgen Platzverweise in Form eines allgemeinen Betretungsverbotes durch die Polizei (Lautsprecherdurchsagen über Polizeihubschrauber)[13]. Die Eingriffsmaßnahmen stehen dabei im pflichtgemäßen Ermessen der Polizei und unterliegen dem Grundsatz der Verhältnismäßigkeit.

Für den Bergretter gilt: Es gibt keine entsprechende (hilfsweise) Anwendung des Polizeirechts. Aber es gibt eine Norm, wonach gerechtfertigt ist, wer in Kenntnis einer Notstandslage ein Interesse (Freiheit, körperliche Unversehrtheit) eines Dritten schädigt, um ein wesentlich überwiegendes eigenes oder fremdes Interesse zu erhalten. Die Rechtsgüter sind abzuwägen (z. B. Leben der Retter versus Freiheitseinschränkung des sich Weigernden) und die Notstandshandlung muss ein angemessenes Mittel sein, die Gefahr abzuwenden. Die Norm ist im Strafgesetzbuch (StGB) verankert, § 34 StGB, und ist dogmatisch keine Eingriffsbefugnis-Norm[14], sondern lediglich ein Rechtfertigungsgrund. Die Gefahr für das Leben oder für schwerwiegende Körperschäden des sich Weigernden oder/und der Retter muss nach den konkreten tatsächlichen Umständen vor Ort wahrscheinlich, also konkret und zeitlich absehbar sein[15]. **Der Schlüssel, um die Thematik Zwangsrettung für den Bergretter praktikabel handzuhaben, liegt in der Kombination der zwei Fragen:**

- Besteht eine erhebliche Eigengefährdung des sich Weigernden?
- Wird die Entscheidung des sich weigernden Gefährdenden eigenverantwortlich in freier Willensbestimmung getroffen?

Somit ergeben sich **vier Fallgruppen:**

1 Erhebliche Eigengefährdung und fehlende Eigenverantwortlichkeit des sich Weigernden

Zunächst gilt das Arbeitsschutzgesetz. Es verpflichtet den Einsatzleiter, das Leben und die körperliche Unversehrtheit der Retter sicherzustellen. Damit hat er die Pflicht, erhebliche Gesundheits- und Lebensgefahren von seinen eingesetzten Rettern abzuwenden[16]. Besteht bereits bei erster Lagebeurteilung eine erhebliche Eigengefährdung der Retter und kann diese durch Schutzmaßnahmen nicht reduziert werden, wird (zunächst) die Einsatzstelle gemieden. Die Thematik Zwangsrettung stellt sich (noch) nicht.

[4] Vgl. Burger, Recht auf Bergrettung, in: bergundsteigen Winter 19/20, S. 42 ff.
[5] Art. 2 Abs. 11 BayRDG.
[6] § 630d Abs. 1 Satz 1 BGB. Die Zwangsbehandlung setzt nach dem Gesetz unter anderem neben der Selbstgefährdung voraus, dass der Betroffene seinen Willen nicht mehr frei bestimmen kann, vgl. § 1906a Abs. 1 Nr. 2 BGB.
[7] Vgl. neulich: BVerfG NJW 2020, 905 (906 ff). BGH NJW 2019, 3089 (3090). Bereits Burger, Risiko, warum nicht?, in bergundsteigen 2/11, S. 30 ff.
[8] BeckOGK/U. Walter, 15.3.2020, BGB § 630d Rn 5. Straf- und zivilrechtlich werden die Fragen der Eigenverantwortlichkeit mit den Rechtsbegriffen eigenverantwortliche Selbstgefährdung und Handeln auf eigene Gefahr umschrieben, vgl. Burger, bergundsteigen 2/2011, S. 30 ff, Burger SpuRt 4/2007, 149 ff, ebenso in: Sicherheit im Bergland, 2011, 74 ff. Fischer, StGB, 65. Auflage, § 13 Rn 36. Recht im alpinen Bereich, Rechtshandbuch des Deutschen Alpenvereins, S. 167 ff. BGH NJW 2016, 406. Zum zivilrechtlichen Handeln auf eigene Gefahr: Burger, SpuRt 5/2007 S. 192 ff.
[9] Lesenswert Weber BtmG, 5. Auflage 2017, § 30 Rn 227-233 mwN. Fischer, StGB, 67. Auflage 2020, § 13 Rn 36 ff.
[10] Spickhoff/Knauer/Brose, Medizinrecht, 3. Aufl. 2018, StGB §§ 211, 212 Rn 7 ff.
[11] Art. 16 PAG entspricht in verfassungskonformer Weise dem Gesetzesvorbehalt des Art. 2 Abs. 2 S. 3 GG, Schmidbauer/Steiner/Schmidbauer, PAG, 5. Auflage 2020, Art. 16 Rn 65.
[12] Vgl. zum Meinungsstand Schmidbauer/Steiner/Schmidbauer PAG Art. 16 Rn 26. Eine „kettenweise" Platzverweisung ist nicht notwendig, vgl. Becker/Heckmann/ Manssen/Kempen, Öffentliches Recht in Bayern, 7. Auflage 2017,3. Teil, Rn 350.
[13] https://www.kvberchtesgaden.brk.de/brk-bgl/aktuelles/10333-28-01-2017-aelterer-mann-bricht-im-zugefrorenen-koenigssee-ein.html).
[14] Kein formelles Gesetz im Sinne des Art. 2 Abs. 2 Satz 3 Grundgesetz, wonach jede Freiheitseinschränkung dem Gesetzesvorbehalt unterliegt.
[15] Aus einer objektivierten Ex-ante Perspektive, vgl. BeckOK StGB/Momsen/Savic, 48. Ed. 1.11.2020, StGB § 34 Rn 4. Wohl ebenso im Ergebnis Fischer, StGB, 67. Auflage, § 34 Rn 4.
[16] Burger, Recht auf Bergrettung? in: bergundsteigen Winter 19/20, S. 40 ff.

Komplexer ist die Lage, wenn Retter bereits den Einsatzort erreicht haben, die Gefährdungslage zunimmt, und sie eine Person nicht zurücklassen wollen. Wenn davon auszugehen ist, dass der sich Weigernde seelisch, geistig oder körperlich bedingt keinen freien Willen bestimmen kann, ist es eine Frage der Zumutbarkeit und der Verhältnismäßigkeit, Zwangsmaßnahmen zu ergreifen und gemeinsam abzurücken oder auszufliegen. Klar ist, dass das Rettungsdienstgesetz keine Gewaltbefugnisse für Zwangsmaßnahmen verleiht und nur der Rechtfertigungsgrund des allgemeinen Strafrechts gemäß § 34 StGB greift. Erforderlich ist danach eine gegenwärtige, nicht anders abwendbare Gefahr für Leib oder Leben des zu Rettenden oder der Retter, und eine umfassende Abwägung der betroffenen Rechtsgüter und der drohenden Gefahren[17]. Wichtig ist, zunächst Polizeikräfte nachzufordern, die dann auch unmittelbaren Zwang anwenden könnten. Eine Delegation der Gewaltbefugnisse von Polizeibeamten im Tal über Funk an die Retter ist nicht zulässig.

2 Erhebliche Eigengefährdung und Eigenverantwortlichkeit des sich Weigernden

Ist wegen konkreter erheblicher Eigengefährdung der Retter ein Vorrücken zur Einsatzstelle nicht angezeigt, erübrigt sich wiederum zunächst schon faktisch die Frage der Zwangsrettung.

Lehnt der sich Gefährdende eigenverantwortlich eine Rettung ab, ist die Lage eindeutig, sofern der geäußerte Wille tragfähig ist und keine Hoffnung auf einen Zuspruch mehr besteht[18]. Die Retter rücken ab. Knackpunkt ist freilich, ob Eigenverantwortlichkeit vorliegt. Hierbei wäre dogmatisch zwischen Straf- und Zivilrecht zu unterscheiden. Im Ergebnis geht es aber übergreifend um die Frage, ob bei dem sich Weigernden Risikokenntnis und Sachkenntnis der alpinen Gefahren und Gegebenheiten vorhanden ist, und ob er diesen Einsichten entsprechend mit freiem Willen handeln kann. Die Frage der freien Willensbestimmung oder der Einsichtsfähigkeit setzt in gerichtlichen Verfahren regelmäßig ein Experten-Gutachten voraus. In der Felswand oder im lawinengefährdeten Gebiet ist häufig aber kein Arzt direkt vor Ort. Was tun?

Die Bergwacht im Einsatz während der Pandemie.

Der Retter – als Garant – ist nur zur Rettung im Rahmen des tatsächlich Möglichen des für ihn vor Ort und zu dieser Zeit Erkennbaren und des rechtlich Zumutbaren verpflichtet[19]. Da eine fachpsychiatrische Untersuchung an der Einsatzstelle nicht möglich ist und den freien Willen nicht belegen kann, obliegt es den Rettern, nach bestem Wissen und Gewissen die Situation des Betroffenen zu beurteilen[20]. Es sollte aber versucht werden, medizinischen Sachverstand zur Einwilligungsfähigkeit – als Voraussetzung einer wirksamen Rettungsverweigerung – zumindest über Funk einzuholen.
In besonderen Lagen kann bei konkreter Gefährdung der Retter auch gegen eine voll zurechnungsfähige Person entschieden werden. Ist absehbar, dass der Betroffene in Todesgefahr kommen und eine erneute Rettungsaktion erforderlich wird, so kann der Tatbestand der Fremdgefährdung der Rettungskräfte erfüllt und neben dem wohl vorrangigen Platzverweis sogar der Gewahrsam zum Schutz der Retter (Sicherungsgewahrsam)[21] unerlässlich sein, die nicht abwarten müssen, bei erheblicher Gefahr, zum Beispiel durch Lawinen oder Unwetter, erneut auszurücken. Ist die Polizei nicht vor Ort und auch nicht über Funk erreichbar, können die Bergretter in besonders gelagerten Ausnahmefällen und nach strenger Verhältnismäßigkeitsprüfung mithin auch bei freier Willensbestimmung des Betroffenen eine Zwangsrettung begründen und selbst entscheiden, wenn damit, gleichsam als Selbstschutz, eine nicht anders abwendbare erhebliche Gefährdung der Retter vermieden werden kann.

3 Keine erhebliche Eigengefährdung bei fehlender Eigenverantwortlichkeit des sich Weigernden.

Wenn keine Lebensgefahr und auch keine erhebliche gesundheitliche Beeinträchtigung für den sich Weigernden besteht oder die Gefahr durch Schutzmaßnahmen beseitigt werden kann (medizinische Versorgung, Verpflegung, geeignetes Wärme- und Wetterschutzmaterial (z. B. Notzelt) und der sich Weigernde über einen sicheren Standort im Gelände verfügt oder dorthin gebracht wird, aber von fehlender freier Willensbestimmung, mithin fehlender Risiko- und Sachkenntnis auszugehen ist, wird zunächst die Polizei gefordert sein, eine (in Zukunft) drohende Gefahr für das Rechtsgut Leib oder Leben des sich Weigernden zu verneinen oder zu bejahen[22]. Die Retter sollten vor Ort verbleiben und die polizeiliche Entscheidung über Funk erbitten. Es ist besser, den sich nicht mehr in freier Willensbestimmung Weigernden nicht allein zu lassen. Faustregel: Kann jemand seinen Willen nicht mehr frei bestimmen, spricht im alpinen Gelände vieles für eine Eigengefährdung (Absturzgefahr, Orientierungsverlust, Wetterumstände). Allgemeingültige vorschnelle Antworten lassen sich wegen der Komplexität der jeweiligen Situation nicht vorformulieren.

4 Keine erhebliche Eigengefährdung der Retter und Eigenverantwortlichkeit des sich Weigernden.

Entscheidet und handelt der Betroffene eigenverantwortlich, bestehen keine rechtlichen Befugnisse der Retter für Zwangsmaßnahmen. Die persönliche Entscheidung des sich Weigernden, auch wenn sie (komplett) unvernünftig erscheint, ist zu akzeptieren.

Watzmann Ostwand. Hubschrauber-Rettung zweier wegen Erschöpfung und Orientierungsproblemen in Bergnot geratenen Alpinisten. Die Alpinisten sind in Miniatur an dem nach rechts unten ziehenden Schneeband zu erkennen.

[17] BeckOK StGB/Momsen/Savic 48. Ed 1.11.2020, StGB § 34 Rn 8 ff. Fischer StGB § 34 Rn 12.
[18] Vgl. Schönke/Schröder/Perron, StGB, 30. Auflage 2019 § 34 Rn 33.
[19] BGH NStZ 2017, 219 (222).
[20] BGH, NJW-RR 2014, 641. Es müssen objektivierbare, konkrete und ernsthafte Anhaltspunkte für eine erhebliche Eigengefährdung bzw. den Eintritt eines erheblichen Gesundheitsschadens festgestellt werden.
[21] Art. 17 Abs. 1 Nr. 3 PAG.
[22] Art. 16 Abs. 1 Nr. 2 PAG. Zu Strukturkriterien einer Prognoseentscheidung Schmidbauer/Steiner/Schmidbauer PAG Art. 11 Rn 32 ff.
[23] Es handelt sich dabei regelmäßig um Prognoseentscheidungen aufgrund tatsächlicher Feststellungen
[24] Klinisches Bild nach ABCDE- und SAMPLE - Schemata.
[25] https://www.kvberchtesgaden.brk.de/brk-bgl/aktuelles/10904-05-08-2018-einsatzkraefte-retten-hilflosen-mann-aus-steilhang-am-koenigssee-nordostufer.html
[26] https://www.kvberchtesgaden.brk.de/brk-bgl/aktuelles/9013-11-10-2014-54-j%C3%A4hriger-Salzburger-st%C3%BCrzt-auf-der-Untersberg-S%C3%BCdseite-v.html
[27] Dort digital auch im NIDA-PAD hinterlegt mit Dokumentation der ZEK (Zwischenfälle, Ereignisse, Komplikationen) -Relevanz.
[28] Vgl. zum Ausschluss der Freiverantwortlichkeit auch BGH NJW 2019, 3089 (3090) - depressive Augenblicksstimmung.
[29] BGH NStZ 2017, 219. Eser/Sternberg-Lieben, in Schönke/Schröder, StGB, 30. Auflage 2019, Vorb. zu §§ 211 ff Rn 45.

Faustregeln

1) Ist wegen konkreter erheblicher Eigengefährdung der Retter ein Vorrücken zur Einsatzstelle nicht verantwortbar, erübrigt sich die Frage der Zwangsrettung.
2) Sind die Retter vor Ort, gilt es, den sich Weigernden zu überreden, seine Meinung zu ändern und gemeinsam abzurücken (Überzeugungsarbeit; Hoffnung auf Zuspruch).
3) Falls dies nicht gelingt, ist eine Entscheidung der Polizei herbeizuführen, die über entsprechende Eingriffsbefugnisse verfügt.
4) Sind keine Polizeikräfte vor Ort oder können Polizeikräfte nicht nachrücken, und ist eine zeitkritische Entscheidung gefordert, wird abgeklärt,

- ob eine bereits bestehende oder eine drohende Gefahr für die körperliche Unversehrtheit (Verletzung, Erkrankung, Tod) des sich Weigernden besteht, Anhaltspunkte sind der Zustand, die Fähigkeiten und die Ausrüstung des Betroffenen sowie objektive und subjektive, aktuelle und drohende Gefahren, und
- ob in der konkret-kritischen Situation nicht mehr von einer freien Willensbestimmung und Einwilligungsfähigkeit im Sinne einer Einsichts- und Handlungsfähigkeit des Betroffenen auszugehen ist. Indizien hierfür sind psychische Auffälligkeiten im Denken oder Verhalten, geistige Behinderungen, fehlende situative, örtliche oder zeitliche Orientierung, wahrnehmbarer Alkohol- oder Drogengenuss, vorangegangene Bewusstseinsstörungen (z. B. durch Unterzucker) oder gar Bewusstlosigkeit, vorangegangener Sturz aus größerer Höhe. Personen unter 14 Jahren gelten grundsätzlich als nicht einwilligungsfähig, eine Verweigerung ist nicht bindend. Werden diese Voraussetzungen kumulativ bejaht, greift für den Retter der Rechtfertigungsgrund des Notstandes gemäß § 34 StGB für eine Zwangsrettung.

5) Lehnt der sich Weigernde bei Gefährdungslage eigenverantwortlich eine Rettung ab, rücken die Retter ab. Vor Abrücken der Rettungskräfte wäre idealerweise eine schriftliche Bestätigung auf Verzicht auf eine Rettung und gegebenenfalls auf eine Behandlung einzufordern, wie dies im Landrettungsdienst üblich ist, bekannt dort als Transport-Verweigerungserklärung. Erzwungen werden kann dies aber nicht. Es empfiehlt sich, in entsprechenden Situationen den Einsatz nicht zu beenden, sondern in Zeitabständen zu überprüfen, ob die Voraussetzungen noch vorliegen, die zur Entscheidung des Abrückens geführt haben, insbesondere, was die Gefährdungssituation und den freien, ernsthaften und nachhaltigen Willen des Betroffenen anbelangt (Sinneswandel?).

6) Fehlt es an der Selbstgefährdung, kann jemand seinen Willen aber nicht mehr frei bestimmen, spricht vieles für eine drohende Eigengefährdung, insbesondere im alpinen Gelände. Allgemeingültige vorschnelle Antworten lassen sich wegen der Komplexität der jeweiligen Situation nicht vorformulieren. Es empfiehlt sich dringend, mit den Polizeibehörden das Weitere abzustimmen.

Fazit

Die gesetzlichen Retterpflichten sind keine expliziten Gesetzesgrundlagen für eine Zwangsrettung. Gesetzesvorgaben einer „Zwangsrettung“ finden sich in den einschlägigen Polizeigesetzen. Wenn Polizeibeamte nicht vor Ort sind, um zu entscheiden und unmittelbaren Zwang anzuwenden, verbleibt für den Retter nur eine Rechtfertigungsnorm, und zwar § 34 Strafgesetzbuch. Schlüsselprüfung hierbei ist neben einer konkreten Gefährdungslage, ob der Betroffene seinen Willen frei bestimmen kann, mithin eigenverantwortlich ist. So manchem Unvernünftigen ist aber deutlich vorzuhalten, dass der Retter Garant für Leben und körperliche Unversehrtheit ist. Entscheidungen sind sachgerecht und mutig zu treffen. **Hierzu dient die nachfolgende Matrix.** Zögern kann Rettungskräfte und Rettungsmittel unnötig lang binden und anderen Hilfsbedürftigen das Leben kosten.

Der Text wurde stark gekürzt. Juristisch im Detail interessierte Leser*innen finden die Langversion auf www.bergundsteigen.blog ■

Fotos: BRK Berchtesgadener Land, Markus Leitner, Bergwacht Berchtesgaden

Matrix für den Einsatz

Kein Vorrücken zur Einsatzstelle bei erheblicher Eigengefährdung der Retter (Arbeitsschutzvorgaben).
Sind die Retter bereits an der Einsatzstelle, gilt:

Erster Schritt: Überzeugungsarbeit. Zuspruch. Grundsatz: Je größer die Lebensgefahr und je weniger der sich Weigernde die Tragweite und Risiken seiner Entscheidung erfasst, desto eher wird eine Zwangsrettung möglich und notwendig sein.

Zweiter Schritt: Polizei kontaktieren. Diese prüft u. a. Voraussetzungen und Umfang eines Platzverweises. Wenn Polizei vor Ort: Dann Entscheidung und gegebenenfalls unmittelbarer Zwang durch Polizei. Sodann: Gemeinsames Abrücken/Ausfliegen.

Dritter Schritt: Keine Polizei vor Ort und unverzügliche Entscheidung notwendig:
Prüfung kumulativ,

- ob eine konkrete oder drohende Lebens- oder erhebliche (schwerwiegende) Leibesgefahr des sich Weigernden (insb. objektive Gefahren und Dringlichkeit von Hilfe, auch medizinischer Hilfe) gegeben ist und
- ob eine freie Willensbestimmung und Eigenverantwortlichkeit des sich Weigernden vorliegt (Was ist der Grund? Evaluation nach ABCDE- und SAMPLE-Schemata; Notarztindikation? Psychische Auffälligkeiten im Denken und Verhalten? Fehlende örtliche, zeitliche und/oder situative Orientierung? Affekt? Suizidalität? Alkoholfahne, Drogen- oder Medikamenteneinnahme? Vorangegangene Bewusstseinsstörungen? Alter unter 14 Jahre etc.). Rücksprache mit Arzt, auch per Funk.

Hierzu ergeben sich die folgenden vier Fallkonstellationen:

Gefahr (+) und freier Wille (-)	Gefahr (+) und freier Wille (+)	Gefahr (-) und freier Wille (-)	Gefahr (-) und freier Wille (+)
Rechtfertigender Notstand für Zwangsrettung, § 34 StGB: ▌ Hohe Gefährdungslage und ▌ fundierte, große Zweifel an freier Willensbestimmung (Rücksprache mit Arzt wenn möglich). ▌ Dann: erforderlicher und angemessener Zwang („sanfter“ Zwang) bis zum Erreichen „sicheren“ Terrains. ▌ Dokumentation!	**Kein** rechtfertigender Notstand für Zwangsrettung, § 34 StGB: ▌ Gut: schriftlicher Verzicht (nicht erzwingbar). ▌ Dokumentation. ▌ Kontrollpflichten bleiben. Denkbare Zwangsrettung gem. § 34 StGB bei freier Willensbestimmung: Folgeeinsatz steht nach Abrücken unmittelbar bevor wegen erwarteter erneuter Alarmierung mit erheblicher Eigengefährdung der Retter (sofern ein Ausrücken dann noch verantwortet werden kann).	Rechtfertigender Notstand für Zwangsrettung, § 34 StGB **nur:** ▌ Fehlende Gefahr droht zeitnah in konkrete hohe Gefährdungslage umzuschlagen und ▌ fundierte, große Zweifel an freier Willensbestimmung (Rücksprache mit Arzt wenn möglich). ▌ Polizei einbinden! ▌ Dokumentation!	Kein rechtfertigender Notstand für Zwangsrettung, § 34 StGB: ▌ Gut: schriftlicher Verzicht (nicht erzwingbar). ▌ Dokumentation!

© Dr. Klaus Burger

Halbe Sache oder optimal?

Teil 3. Seilmanagement bei der Halbseiltechnik: Was kann man tun, damit es nicht zum Seilchaos kommt?

Von Chris Semmel

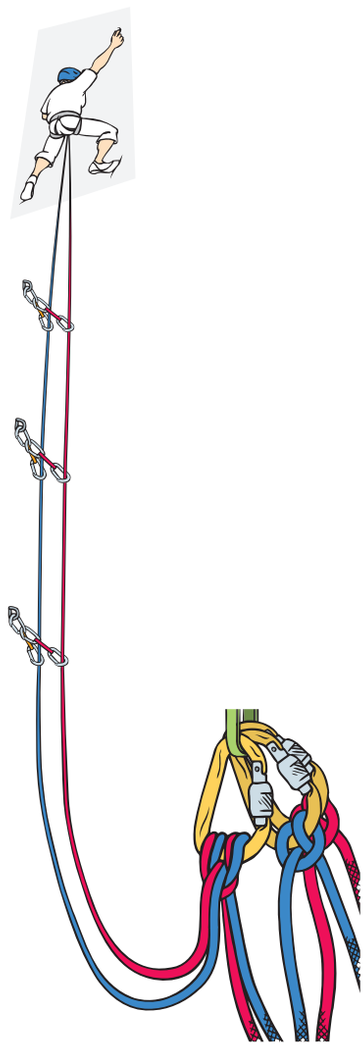


Abb. 1 Doppelseiltechnik mit getrennter Seilführung.

In bergundsteigen #111 und #114 beschäftigte sich Chris Semmel mit der Halbseiltechnik: Wann sie sinnvoll ist, welche Sicherungsgeräte dafür passen, warum Bremsprobleme auftreten können und wie man damit umgehen sollte? Im dritten und letzten Teil zur Themenreihe geht es darum, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Besonders wird dabei auf die Situation in einer Dreierseilschaft eingegangen.

S Seilmanagement

Einführung

In bergundsteigen #111 wurden Argumente genannt, wann die Halbseiltechnik Sinn macht. Diese waren: Reibungsreduzierung, Kräftereduzierung oder führungstechnische Aspekte. Reibungs- und Kräftereduzierung dienen dem Vorsteiger. Führungstechnische Aspekte den Nachsteigern. Die folgenden Betrachtungen betreffen die Situation, wenn ich zwei Nachsteiger „bedienen“ möchte. Bei nur einem Nachsteiger sind mögliche Probleme wie verdrehte Seile weniger problematisch. Auch das Aushängen des korrekten Seils aus einer Zwischensicherung entfällt und ein mögliches Pendeln bei Halbseiltechnik ist weniger problematisch, weil ein Nachsteiger durch jede Zwischensicherung abgesichert ist und nicht nur durch jede zweite. Ein korrektes Seilmanagement ist immer hilfreich, bei zwei Nachsteigern ist es essenziell.

Getrennte Doppelseiltechnik

Zunächst wollen wir noch genauer die Anwendung der Halb- und Doppelseiltechnik betrachten. Wie bereits beschrieben, wird bei Halbseiltechnik immer nur ein Seilstrang in den Karabiner der Zwischensicherung eingehängt. Was aber, wenn man aus führungstechnischen Überlegungen in einen Zwischenhaken zwei Exen klippt und in jeden Karabiner eines der beiden Halbseile einhängt? Das entspräche der Doppelseiltechnik (zwei Seile in eine Zwischensicherung), aber jeder Strang wird in einem separaten Karabiner geführt. Der Vorteil dabei ist, dass der erste Nachsteiger schnell sein Seil bzw. seine Exe aushängen kann ohne sein Seil aus der gemeinsamen Exe sortieren zu müssen wie bei klassischer Doppelseiltechnik. Betrachtet man die Situation bei einem Vorsteiger-Sturz, werden sich hierbei beide Seile straffen und die Sturzbelastung aufnehmen. Man bremst also mit beiden Seilsträngen im Tuber bzw. in der HMS. Relevante Seilverbrennungen im HMS-Karabiner wird es hierbei also nicht geben. Somit entspricht diese Technik der Doppelseiltechnik, jedoch mit getrennter Seilführung. Klar ist auch, dass diese Technik schnell zu Seilreibung und Seilchaos führt, sollte der Vorsteiger nicht immer peinlich genau darauf achten, das entsprechende Seil unverdreht in den richtigen Karabiner zu klippen (Abb. 1).

Chris Semmel ist Bergführer, Sicherheitsforscher und Sachverständiger. Er lebt und kitet im bayerischen Alpenvorland.

Diese Variante macht nur Sinn, wenn zwei Nachsteiger in einer schwierigen Querung klettern. Der Führende muss aber zuvor abklären, wer von den beiden Nachsteigern zuerst nachkommt und welchen Abstand die beiden einhalten müssen (immer mindestens eine Exe sollte zwischen beiden eingehängt sein). Besonders muss der Vorsteiger peinlich genau darauf achten, die Seile beim Einhängen nicht zu verdrehen. Gesichert werden sollte dabei mit Tube, denn beim Sichern mit der HMS am Stand können die Seile leicht verdreht werden.

Aber schon zuvor sollten die Seilstränge der beiden Nachsteiger unverdreht sein. Eine nicht ganz triviale Aufgabe, die diese führungstechnische Variante oft zum Chaos ausarten lässt. Denn sind die Seile verdreht, müssen die Nachsteiger am Stand „Zwiefacher tanzen“, um ihre Verdrehungen aus den Seilen zu bekommen. Ansonsten wird es für sie problematisch, ihren Seilstrang separat auszuhängen. Die Maßnahme, die den Nachsteigern ein komfortables Aushängen nur eines Seilstranges ermöglichen soll, wird dann oft zur anspruchsvollen „Entwicklungs-Aufgabe“ und bewirkt genau das Gegenteil. Also Vorsicht mit solchen Maßnahmen – sie gehen schlecht angewandt schnell nach hinten los. „Gut gemeint“ bedeutet bekanntlich oftmals „schlecht gemacht“.

Vor dem Start

Egal, ob ein oder zwei Nachsteiger: Vor dem Start werden beide Seilstränge immer separat vorbereitet. Als Beispiel: Seil „rot“ rechts, Seilstrang „blau“ links ablegen. Dann bindet sich der Vorsteiger in beide Stränge ein, wieder „rot“ rechts vom Sicherungsring, „blau“ links davon. So kann er am Gurt immer erkennen, welcher Seilstrang wo laufen sollte. Dann wird das Tube des Sichernden auch unverdreht zum Vorsteiger eingehängt und später binden sich beide Nachsteiger auch unverdreht ein. Mag auf den ersten Blick penibel wirken, hilft aber dabei, Seilchaos zu vermeiden.

Am Stand

Der Vorsteiger sichert sich am Stand mit einem der Halbseilstränge im Mastwurf und hängt den zweiten Strang im Sicherungskarabiner dazu. Das dient dazu, um zu vermeiden, dass die Nachsteiger am Stand zwischen die beiden Seile des Vorsteigers steigen können. Natürlich kann sich der Vorsteiger auch mit Mastwurf am Doppelstrang sichern (Abb. 2). Bevor er das Seil nun einzieht, trennt er beide Stränge mit dem Daumen und zieht das Restseil so ein und „entdreht“ es dabei. Alternativ können die Seile auch durch einen Karabiner separiert werden (Abb. 3).

Anschließend wird die Sicherungsplatte (Plate, z. B. Reverso, ATC usw.) dementsprechend eingelegt. Am Stand angekommen wird jeder Nachsteiger separat und unverdreht mit dem Seil von seinem Anseilknoten aus (also dem Lastseil unter der Sicherungsplatte) mit separaten Mastwürfen am Stand gesichert. Die Möglichkeit, die

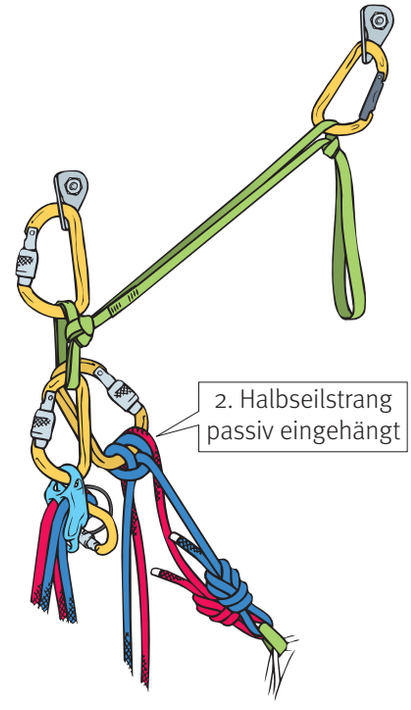


Abb. 2 Selbstsicherung mit zwei Halbseilen.

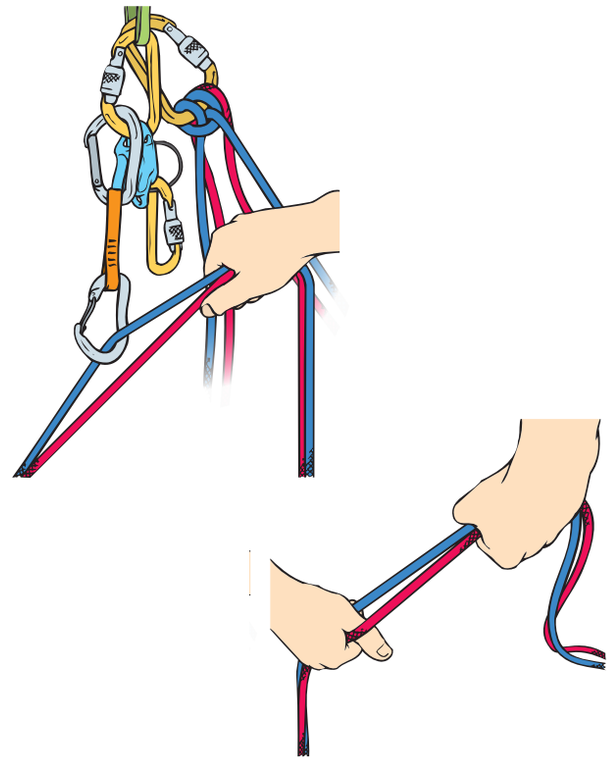


Abb. 3 Mit einer Exe oder mit dem Daumen kann man verdrehte Seile trennen.

Sicherungsplatte als Selbstsicherung für die Nachsteiger hängen zu lassen, ist weit verbreitet, birgt aber drei Nachteile. Erstens wirkt sich eine Be- oder Entlastung der Selbstsicherung immer auch auf den anderen Nachsteiger aus, was an exponierten Ständen unangenehm ist.

Zweitens muss zum Nachkommen des ersten Nachsteigers die gesamte Selbstsicherung beider gelöst werden. Muss der erste Nachsteiger jedoch eine schwierige Stelle in Nähe des Standplatzes klettern, sollte der zweite Nachsteiger mit deutlichem Abstand starten. Hier wäre eine getrennte Selbstsicherung am Stand sehr angenehm, damit der zweite Nachsteiger bequem in seiner Selbstsicherung hängen bleiben kann, bis der Vordermann die Stelle überwunden hat.

Der dritte Nachteil liegt schlicht und ergreifend darin, dass schon öfter vergessen wurde, das Tube/die Sicherungsplatte des Nachsteigers dem Vorsteiger mitzugeben. Das hat dann zur Folge, dass dieser die beiden Nachsteiger provisorisch über HMS nachholen muss – eine „ungute“ Situation, da es schwierig ist, immer beide Bremsseilstränge unter Kontrolle zu halten und trotzdem jeden Seilstrang angepasst straff einzuholen.

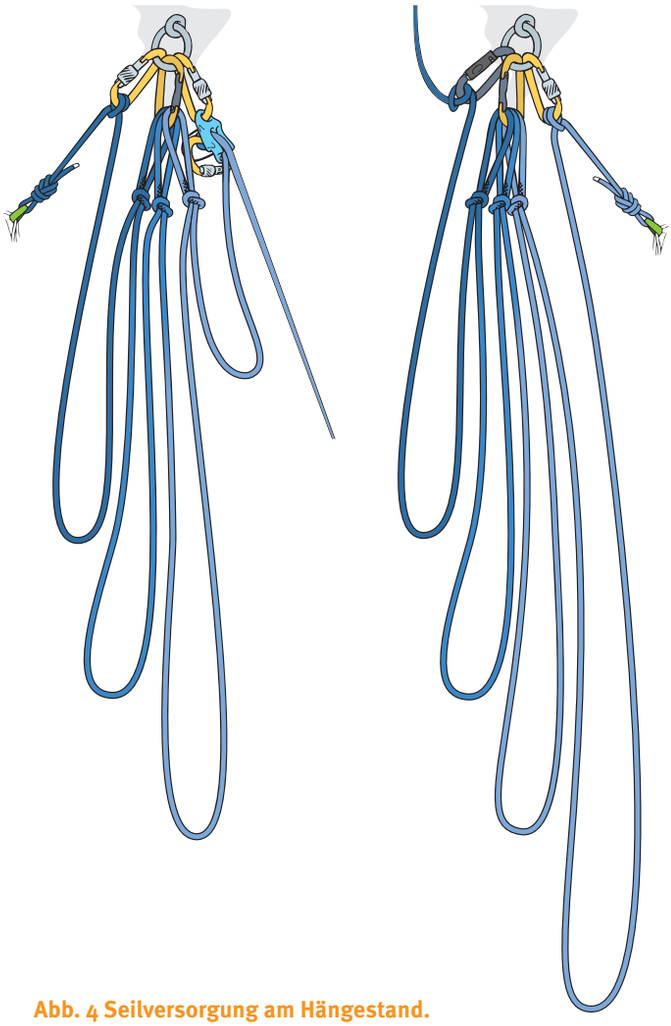


Abb. 4 Seilversorgung am Hängestand.

Seilversorgung

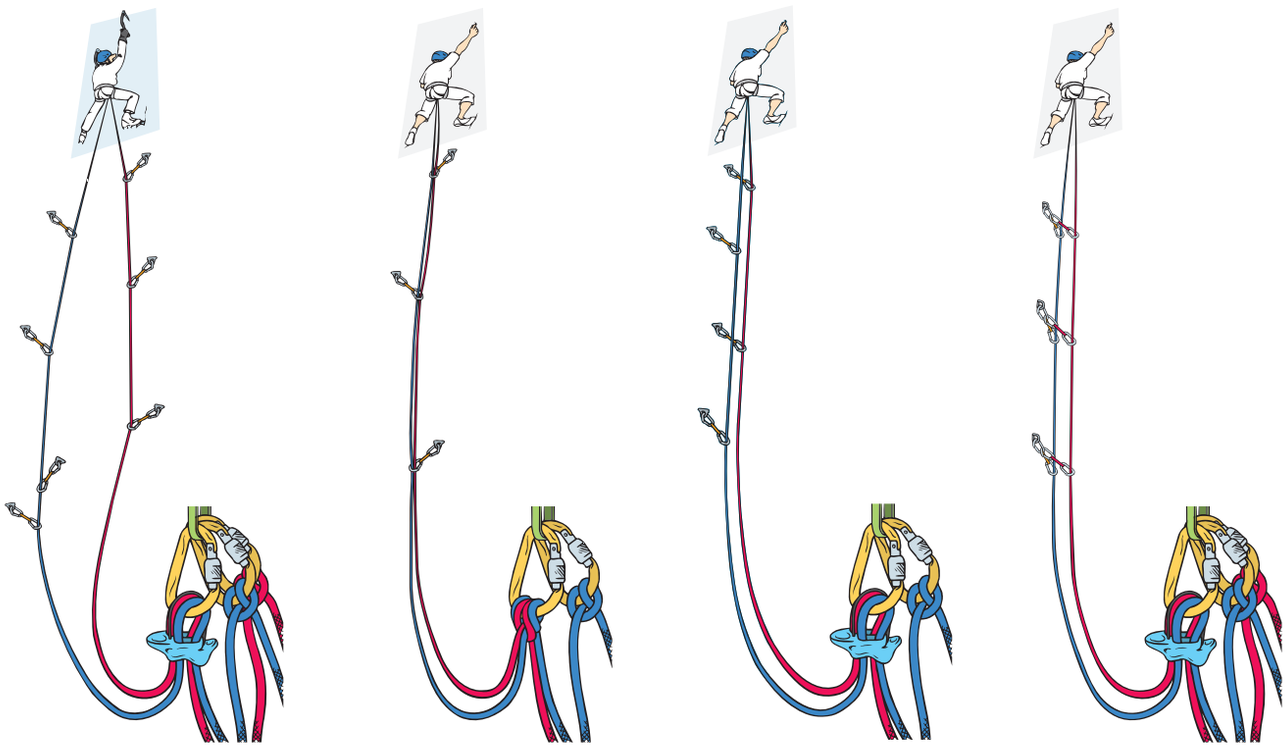
Am Stand werden die Seile, wenn möglich, auf einen Haufen abgelegt und vor dem Start des Vorsteigers von einem der Nachsteiger durchgezogen (wieder möglichst mit dem Daumen die Seile separieren), während der andere die Sicherungsaufgabe übernimmt. An Hängeständen sollten die Seile sinnvoll am Stand aufgehängt werden. Eine Möglichkeit ist, die Seile beim Einziehen immer mit einer fest zugezogenen „Luftmasche“ oder bei zwei Nachsteigern auch mit Sackstichaugen an einem der beiden Stränge in einen verdreht aufgehängten Karabiner zu klippen. Dabei werden die Seilschlaufen so lang wie möglich und so kurz wie nötig unter den Stand gehängt. Die Schlaufen sollten eine nach der anderen immer länger werden. Wird der Vorsteiger weiter gesichert, dreht man den Karabiner. Das zum Vorsteiger führende Seil liegt nun zuvorderst im Karabiner. Dabei ist diese Schleife die kürzeste, die sich nun nicht mit den anderen Schlaufen beim Sichern verfangen kann (Abb. 4).

Beim Sichern hängt man dann der Reihe nach die Luftschlaufen aus und zieht diese nur auf. In Dreierseilschaft bedient einer die Sicherung, der andere übernimmt das Seilmanagement und bereitet das Seil vor. Dabei kann er auch die Sackstichaugen des Sicherungsseils aushängen und öffnen.

Beim Vorsteigen

Der Vorsteiger sollte beim Einhängen in Halbseiltechnik konsequent darauf achten, „rot“ immer rechts bzw. „blau“ immer links zu führen. Wird eine Halbseiltechnik mit dem Ziel der Reibungsreduzierung angewendet, kann es durchaus sein, dass ein Strang mehrmals nacheinander in eine Zwischensicherung eingehängt wird. Es muss nicht zwangsläufig immer wechselweise geklippt werden. Beim Eisklettern werden oft zwei Linien gebildet, damit beide Nachsteiger möglichst nebeneinander und gleichzeitig klettern können, um Verletzungen durch Eisschlag zu vermeiden (Abb. 5).

Abb. 5 Halb- und Doppelseiltechniken im Überblick:



Halbseiltechnik im Eis | Doppelseiltechnik/ Zwillingsseiltechnik | Halbseiltechnik im Fels | Doppelseiltechnik mit getrennter Seilführung

b Besondere führungstechnische Maßnahmen

Querungen

Eine Maßnahme, z. B. eine Querung für beide Nachsteiger möglichst sinnvoll abzusichern, wurde oben unter „getrennte Doppelseiltechnik“ bereits diskutiert. Hier überwiegen in der Praxis oft die Nachteile. Was also kann man tun, möchte man eine Querung für zwei Nachsteiger optimal absichern? Zunächst muss man abwägen, wie „schwer“ die Passage für die Nachsteiger ist und welche Konsequenzen drohen. Eine in Relation zum Können der Nachsteiger eher leichte Passage wird herkömmlich in Doppelseiltechnik und ordentlicher Seilführung abgewickelt – also möglichst keine Seildreher im Seilverlauf. Klar ist dabei, dass für die Nachsteiger eine Zwischensicherung nach einer schweren Stelle angebracht werden muss, um ein mögliches Pendeln gering zu halten.
Ist die Querung für die Nachsteiger schwierig oder der Fels sehr brüchig und dadurch eine erhöhte Sturz- und mögliche Pendelgefahr gegeben und diese nicht ausreichend durch Zwischensicherungen abzusichern – oder muss gar abgeklettert werden –, sollte man eine solche Passage „rückwärtig absichern“. Dazu darf die Querung nicht länger als die halbe Seillänge sein.

Vorbereitung. Der erste Nachsteiger hängt sich mit Sackstichauge und Safelock-Karabiner in der Seilmitte des „blauen“ Seils ein, der zweite Nachsteiger ist in beiden Seilenden eingebunden.

Vorstieg. Der Vorsteiger fädelt bzw. klippt am Beginn der Querung das rote Seil in die Zwischensicherung (Opfer-Karabiner oder Schraubglied im Haken). Beim Queren hängt er dann nur das blaue Seil (des in der Seilmitte eingehängten ersten Nachsteigers) in die Zwischensicherungen ein. Nachdem der Führende Stand bezogen hat, legt er das blaue Seil in die Sicherungsplatte (Plate) ein, das rote wird mit HMS aufgehängt und mit Schleifknoten straff abgebunden.

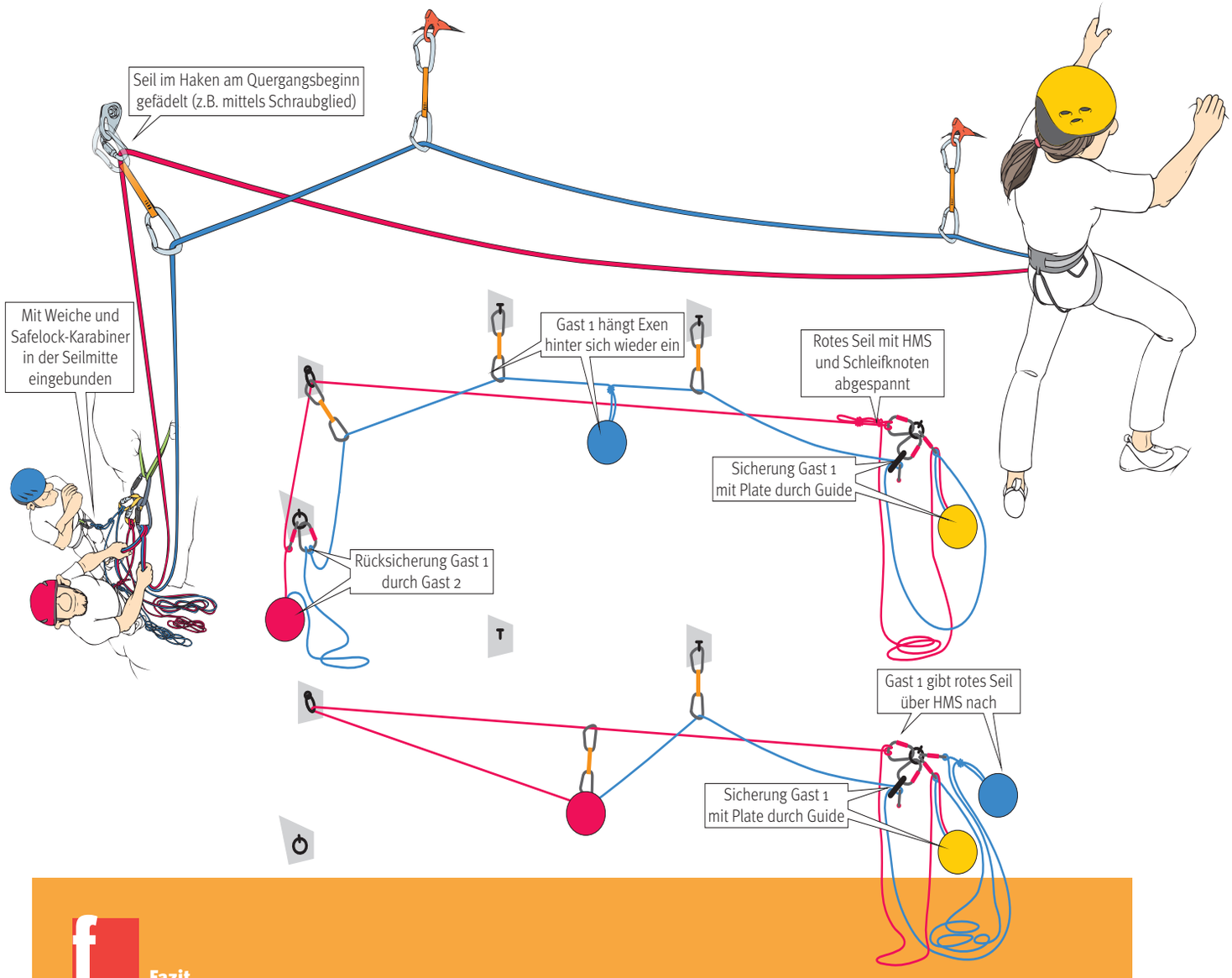
Erster Nachsteiger. Zuerst steigt der am blauen Seil in der Mitte eingebundene Kletterer nach und wird dabei vom zweiten Nachsteiger über den Stand ebenfalls am blauen Seil über HMS „rückwärtig“ abgesichert, während der Vorsteiger ihn über die Sicherungsplatte (Plate) gleichzeitig nachsichert. Dadurch ist er von rechts wie von links gesichert und kann nicht pendeln. Der Kletternde hängt beim Queren die Zwischensicherung hinter sich wieder ein. Sollte die Querung für ihn zu schwer zum Klettern sein, kann sich der Nachsteiger auch am fixierten roten Seil wie an einem Geländerseil und mitlaufender Expressschlinge hinüberhangeln.

Zweiter Nachsteiger. Anschließend wird der zweite Nachsteiger am blauen Seil in der Sicherungsplatte (Plate) nachgesichert, während das rote Seil in der Querung über HMS vom ersten Nachsteiger ausgegeben wird. Somit ist auch der zweite Nachsteiger „rückwärtig abgesichert“. Sollte auch für ihn die Querung zu schwierig sein, bereitet er sich eine lange Reepschnur als Seilschwanz vor und hängt eine mitlaufende Exe in das rote Seil ein. Die Reepschnur (Seilschwanz) kann er in den Zwischenhaken fädeln, um sich nach dem Aushängen der Exen selber ablassen zu können, bis er durch die beiden Seile von rechts und links gehalten wird. Klingt kompliziert, ist mit etwas Übung aber durchaus praktikabel und erspart den Nachsteigern an heiklen Querungen oder in Abkletterpassagen jede Menge Nerven. Diese Technik eignet sich natürlich auch für eine Zweierseilschaft, wobei das „Verschieben“ des ersten Nachsteigers in die Seilmitte dann natürlich entfällt (Abb. 6).
Sollte ein Bergführer nach der Kletterei im leichten Auf- oder Abstieg seine Gäste am kurzen Seil sichern wollen, wird einer der beiden Seilstränge weggepackt und der Führende bindet sich in der Mitte eines der Halbseilstränge ein. Nun steht die halbe Seillänge für gestaffeltes Klettern zur Verfügung und jeder der Nachsteiger hat wieder seinen eigenen Seilstrang. Ein Seilabbund besteht nun aus einem Halbseil und nicht aus zweien und erlaubt ein deutlich übersichtlicheres und angenehmeres Arbeiten für den Bergführer beim Wechsel der Führungstechnik, also beim Ab- und Aufnehmen des Seilabbunds. Sollen beide Nachsteiger im selben konstanten Abstand am kurzen Seil gehen, wie z. B. bei längeren Passagen im Schutt oder Firn, können die beiden Seilstränge auch mittels eines kleinen Sackstichauges „fixiert“ werden. Aus den zwei Halbseilen wird nun ein Doppelseilstrang.
Das Führen am kurzen Seil ist Inhalt in der Bergführerausbildung und hat weniger mit dem eigentlichen Thema Halb- und Doppelseiltechnik in Seilschaft zu tun. Die Technik muss geschult und trainiert werden und ist ohne Ausbildung nicht zur Nachahmung empfohlen. Die beschriebene Technik „Rückwärtig absichern“ kann auch von privaten Zweier- und Dreierseilschaften umgesetzt werden.

Umbinden in der Dreierseilschaft

Dreierseilschaften gelten als langsam und chaotisch. Das muss nicht so sein. Denn ein positiver Effekt ist, dass der Nachsteiger nicht mit dicken Armen gleich in die nächste Seillänge starten muss und zum anderen kann eine Dreierseilschaft sehr „kommunikativ“ sein und sich am Stand die Sicherungsaufgaben teilen (Sichern und Seilmanagement). Das Umbinden bei einem gewünschten Führungswechsel erscheint dabei oft als Herausforderung, kann aber auch wie folgt optimal organisiert werden. Zuerst gibt der bisherige Vorsteiger einen seiner Stränge ab. Am besten den, mit dem er sich nicht selbst gesichert hat. Am flexibelsten ist man beim Klettern mit Halbseilen, wenn man den Mastwurf immer nur auf einen der beiden Stränge legt und den zweiten Strang parallel dazu in den Karabiner hängt (siehe Abb. 2). So kann man den freien Strang leichter tauschen oder für einen anderen Zweck verwenden. Der bleibende Nachsteiger bindet sich in diesen freien Strang ein und sichert sich mittels Mastwurf an diesem. Anschließend bindet er sich aus seinem bisherigen Seilstrang aus und übergibt diesen an den neuen Vorsteiger. Der Vorteil: So muss man nur zwei Seile umbinden und beide Seilenden des neuen Vorsteigers laufen von oben aus dem Seilhaufen. Man spart das Seildurchziehen und niemand muss sich zwischenzeitlich mit einer Bandschlinge selbstsichern.
Keinesfalls darf man dem neuen Vorsteiger ein von oben und ein von unten aus dem Haufen kommendes Seil geben – Seilchaos ist sonst garantiert!

Abb. 6 „Rückwärtig absichern“ – sicher queren mit zwei Nachsteigern. Diese Technik kann in gut eingerichteten Klettergärten geübt werden.



Fazit

Generell ist die Verwendung eines Doppelseils im Gebirge angeraten, egal ob in Halb- oder Doppelseiltechnik gesichert wird. Zwei Seilstränge können vor Seilrissen durch scharfe Kanten oder Steinschlag schützen und ermöglichen einen schnelleren Rückzug. Die Halbseiltechnik bietet die Möglichkeit, Seilreibung zu reduzieren sowie die Sturzkräfte gering zu halten (vgl. bergundsteigen #111). Allerdings muss das Halbseil zum Tube und zur Sicherungstechnik passen und die Bremskraft der möglichen Sturzenergie (und somit dem Gewicht des Vorsteigers) angepasst werden. Bei Kletterern mit 80–100 Kilogramm besser zwei Karabiner im Tube verwenden, bei noch schwereren Personen entsprechend dickere und weichere Seile verwenden. Die erste und ggf. auch noch zweite Zwischensicherung zunächst in Doppelseiltechnik einhängen und erst dann auf Halbseiltechnik wechseln. **Vorsicht → Allgemein müssen Tuber und Seil zur Handkraft und zur Sturzmasse passen! Bremshandschuhe können besonders bei Fixpunktsicherung helfen! (vgl. bergundsteigen #114)**

Nach dem Motto „wider das Seilchaos“ spart ein „ordentliches“ Seilmanagement Zeit und Nerven. Was kleinlich und penibel wirken mag, bietet mit etwas Übung deutlich weniger Stress, einen „reibungslosen“ Klettergenuss und ein Sicherheitsplus – quasi „Seiltechnik-Flow“. ■

Gegen den alpinen Kontrollverlust

Foto: Michael Meisl

Tourenplanungs-Tools, Mantras und Apps allein können den vielzitierten sechsten Sinn am Berg nicht ersetzen. Aber was ist das eigentlich? Wie entwickelt man das „Gespür am Berg“? Und welche Grenzen hat unser Bauchgefühl?

Von Jan Mersch und Wolfgang Behr

Bergsteigen erfordert Entscheidungen

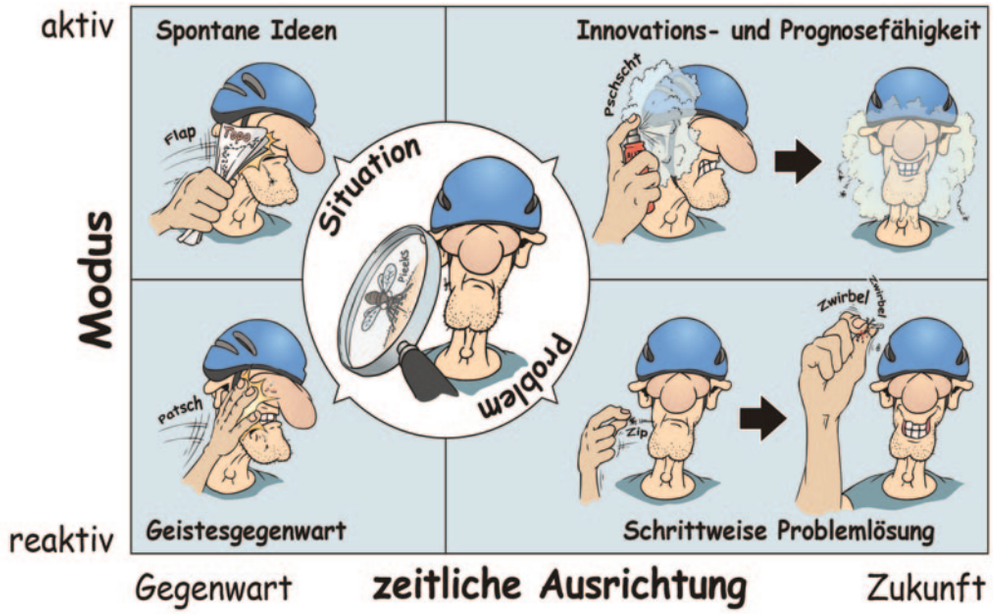
Risiken erfordern Entscheidungen. Die Entscheidungsforschung in der Psychologie interessiert sich nicht für Eintrittswahrcheinlichkeit oder Auswirkung von Risiken, sondern den Umgang damit. Gerade beim anspruchsvolleren Bergsteigen spielt intuitives Entscheiden eine wichtige Rolle. Denn Informationen sind oft nicht vollständig vorhanden, unsere eigene Verfassung und die Gemütslage spielen eine große Rolle und Regelwerke haben ab einem gewissen Niveau nur noch als Quercheck einen Sinn.

Der sechste Sinn wird oft vergessen

Der Mensch verfügt über fünf physiologische Grundsinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen. (Man könnte auch noch Gleichgewichtssinn, Schmerzempfinden, Temperatursinn, Körpertiefenempfindung und Orientierungssinn aufführen.) Beim Bergsteigen sind all diese Sinne aktiv: Die „Fühlung“ der Felsoberfläche, Temperatur, Feuchte und Wind auf der Haut, der optische Eindruck eines Eisfalls oder einer Windfahne im Kammbereich, das akustische Signal eines hohlen Windharschdeckels. Wenn man den fünf Grundsinnen noch einen hinzufügt, spricht man vom „sechsten Sinn“ oder auch „Intuition“. Denn wir können Einsichten in Sachverhalte erlangen und Handlungen ausführen, ohne dabei den Verstand bewusst anzuwenden und regel- und wissensbasiert Schlussfolgerungen zu ziehen. Beispiele für das notwendige „Gespür am Berg“:

- eine „logisch“ erkannte Linienführung in einer alpinen Klettertour
- die schnelle Wahl des passenden Klemmgeräts
- Millimeter-Details beim Setzen der Füße beim Klettern
- wie selbstverständlich erscheinende ständige Anpassung der Abkletter-methode (frontal, seitlich, rückwärts)
- zügige Placements der Eisgeräte
- Anpassung an wechselnde Verhältnisse beim flotten Freeriden
- die von der „Hüttenmehrheit abweichende“, aber letztlich richtige Prognose des Verzichts auf Steigeisen
- das auf den Bergführer-Gast gut abgestimmte Timing und Tempo in der Watzmann-Ostwand
- die stimmige Wahl der Aufstiegsspur im frisch verschneiten Gelände

Abb. 1 Intuitionsmodell. Die vier Ausprägungsformen von Intuition. Grafik: Georg Sojer



Geistesgegenwart. Die richtige Grifffolge onsight weit über dem Ring zu finden erfordert „Geistesgegenwart“. Foto: Michael Meisl

Der sechste Sinn hat verschiedene Facetten

Intuitive Entscheidungen kann man kategorisieren, indem man zwei Fragen beantwortet:
1. Bezieht sich Intuition auf die Gegenwart oder die Zukunft?
2. Benutzen wir Intuition, um zu reagieren oder um aktiv das Geschehen zu steuern?

Kategorien von Intuition

Abbildung 1 zeigt, welche Kategorien von Intuition sich ergeben, je nachdem wie diese Fragen beantwortet werden:
- „Spontane Idee“: die schnelle Wahl das passenden Klemmgerätes
- „Geistesgegenwart“: Handeln beim zügigen Freeriden
- „Innovations- und Prognosefähigkeit“: Steigeisen nicht auf die Hochtour mitnehmen
- „Schrittweise Problemlösung“: Linienführung in einer alpinen Kletterroute

Der sechste Sinn hat also viele Facetten!

Experten entscheiden intuitiv: die Entscheidungstheorie NDM

Die entscheidungstheoretischen Ansätze aus dem „Naturalistic Decision Making“ (NDM) versuchen, die erfahrungsbasierten Wirkmechanismen zwischen Bauch und Hirn aufzuzeigen. Verschiedene „Experten“ wie Jetpiloten, Schachgroßmeister, Notfallchirurgen, Feuerwehrleute oder auch Bergführer wurden dabei zu vergangenen kritischen Entscheidungssituationen befragt. Zusammengefasst kommen diese Studien zu folgenden Ergebnissen:
- Die Qualität der betrachteten Expertenentscheidungen hinsichtlich Sicherheit und Wirksamkeit ist sehr hoch.
- Beim Vergleich mit regelbasierten Methoden oder Checklisten aus dem klassischen Risikomanagement kann man keine Gemeinsamkeiten oder Ähnlichkeiten feststellen. Solche Methoden finden kaum Umsetzung in der tatsächlich angewandten Expertenentscheidung unter Risiko.

Das RPD-Modell beschreibt intuitive Entscheidungen

Um genauer zu beschreiben, wie intuitive Expertenentscheidungen zustande kommen, bezieht sich der NDM-Ansatz auf das Modell der „Recognition-Primed-Decision“ (RPD). Dabei wird der Wiedererkennung eine zentrale Bedeutung beigemessen und über vier Aspekte definiert.

Linienführung. Die korrekte Linienführung im alpinen Gelände erfordert „schrittweise Problemlösung“. Foto: Jan Mersch

Jan Mersch, Psychologe, Bergführer und Alpinsachverständiger, lebt mit Frau und Kindern im Chiemgau, www.menschundberge.com

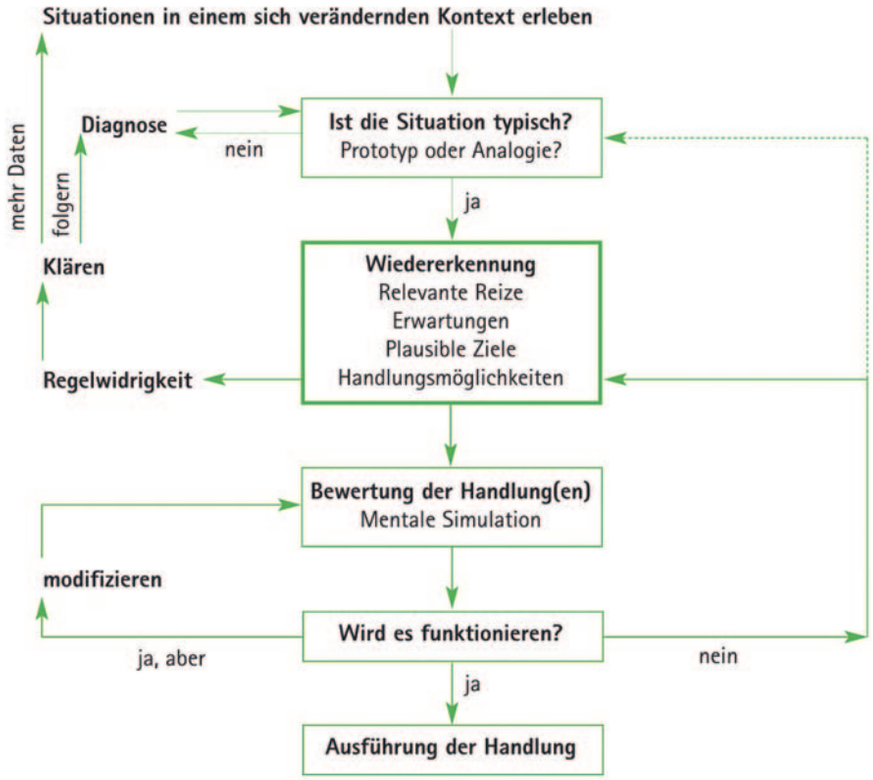


Abb. 2 RPD-Modell. Das Ablaufschema von unbewussten Intuitionsentscheidungen.

Das RPD (Recognition-Primed-Decision) Modell

Die Wiedererkennung ist Teil einer (nur modellhaften!) Ablaufsystematik, die je nach Situation teilweise oder vollständig durchlaufen wird. Eine Situation wird als „typisch" oder „nicht typisch" eingeordnet und eventuell wiedererkannt. Dies ergibt unter Berücksichtigung von Erwartungen und plausiblen Zielen „automatisch" Handlungsmöglichkeiten, die in einer mentalen Simulation bewertet und dann gegebenenfalls modifiziert oder direkt ausgeführt werden. Das RPD-Modell beschreibt also auch Entscheidungen nach Gefühl als letztendlich rational. Auch wenn sie von den Betroffenen nicht so empfunden werden.

Gefühle auf Basis von Wiedererkennung sind Indizien für Intuition

Die im NDM-Ansatz befragten Risikoexperten berichten bei allen geschilderten Ereignissen von Gefühlen und Empfindungen und beziehen sich auf die bereits erwähnten Sinne:

- „Da hat es mir das Nackenpelzerl aufgestellt."
- „Da hatte ich deutlich das Gefühl, dass der Schnee eben doch relativ stabil liegt."
- „Auch, wenn mein Partner jetzt sichtlich angespannt war: Ich war ganz ruhig, denn mir war sofort klar, wie ich die letzte Seillänge angehen muss."

In diesen Situationen findet also eine Beurteilung und Entscheidung statt, die als Gefühl wahrgenommen wird – aber auf Wiedererkennung bekannter Muster beruht. Beides zusammen wird in der Psychologie als Indiz für Intuition angesehen (Abb. 3).

Abb. 3 Parallelwelt. Für den einen kinderleicht, für den anderen die Hölle. Unterschiedliche Gefühlswelten beim Alpinklettern.

Illustration: Georg Sojer

Persönlichkeits-, Hirn- & Gesellschaftsforschung

Wolfgang Behr ist DAV-Trainer Skihochtouren und leitet das Marktrisiko-Controlling einer Bank. Er ist verheiratet und hat zwei Kinder.

❙ Bevor und während wir denken, laufen hormonbasierte Prozesse ab. Frauen entscheiden deswegen zwar nicht pauschal anders als Männer, aber: Die Ausschüttung von Testosteron (verstärkt im männlichen Körper produziert) hemmt z. B. die rationalen Anteile einer Entscheidung. Männer entscheiden schnell und reden später – eventuell – darüber. Frauen holen eher verschiedene Ideen ein und versuchen ein rundes Bild zu bekommen.

❙ Der gesellschaftliche Rahmen spielt eine Rolle beim Bergsteigen: Deutsche Alpinisten haben sicher nicht die längsten Wand-Zeiten, sie kommen relativ schnell durch oder kehren um. Russische Expeditionen waren in den 90er-Jahren ziemlich schmerzfrei unterwegs. Sie haben sich auch wochenlang durch die höchsten Wände hinaufbiwakiert.

❙ Im Laufe des Lebens verändern sich unsere Persönlichkeit und damit auch unsere Entscheidungen stark. Am Anfang ist der Blick unscharf und wir gehen mit einem Gefühl der Unverwundbarkeit in die Berge. Das hat ja auch seine Berechtigung – denn nur, wer einen Schritt über die Grenze wagt, kommt als Alpinist weiter. Ein Älterer lebt mit einer anderen hormonellen Grundlage, kann auf einen großen Erfahrungsschatz und damit mehr intuitive Anteile am Entscheidungsprozess zurückgreifen.

❙ Gruppen sind in ihren Entscheidungen, ihrem Verhalten eher veränderungsresistent. Ein Einzelner kann sich in einer Gruppe nur sehr schwer gegen die Gruppenmeinung stellen, es wird ihm die Rolle des Abweichlers und Störers zugeschrieben. Eine Gruppe polarisiert stärker: Sie entscheidet riskanter oder zurückhaltender als der Einzelne.

❙ Entscheidungen zur Umkehr werden gesellschaftlich unterschiedlich bewertet: Menschen und Kulturen, die stärker mit der Natur verbunden sind, können den Rückzug auf einer Tour eher verstehen. An der „Spitze der Gesellschaft“ wird Umkehr eher negativ gesehen (Erfahrung aus Manager-Seminaren): Das „Durchhaltevermögen der Alpinisten“ gilt dort als Ideal. Aber wer bei der Eroberung des Unnützen scheitert, erntet doch eher Unverständnis – obwohl Verzicht auch viel Positives hat: Wir sammeln wertvolle Erfahrungen, die uns helfen, alte und erfahrene Bergsteiger zu werden. Eine „Kultur des Scheiterns“ und ein bewusster Umgang mit kritischen Ereignissen ist entscheidend für die Ausprägung von Intuition.

In cleanen Granitrissen braucht es „spontane Ideen“ oder ausreichend Kraft. Foto: Pauli Trenkwalder

Literatur

Behr, Wolfgang; Mersch, Jan (2010): Intuition und Distanz. In: bergundsteigen 4/2010.
Dörner, Dietrich (2003): Die Logik des Misslingens. Rowohlt, Hamburg.
Gigerenzer, Gerd et al. (2014): Risiko: Wie man die richtigen Entscheidungen trifft. Btb Verlag, München.
Kahneman, Daniel (2011): Schnelles Denken, langsames Denken, Random House, München.
Klein, Gary (1998): Sources of Power – How People Make Decisions. MIT Press, Cambridge.
Lakoff, George; Johnson, Mark (1999): Philosophy in the Flesh. Basic Books, New York.
Mersch, Jan (2008): Intuition, Wiedererkennung & Muster. In: bergundsteigen 4/2008.
Mersch, Jan; Behr, Wolfgang (2009): Es irrt der Mensch so lang er strebt. In: bergundsteigen 1/2009.
Simon, Herbert A. (2016): What is Intuition. You-Tube Video: https://www.youtube.com/watch?v=1UqekPMfNk4
Simon, Herbert A. (1991): Models of My Life, Basic Books, New York.
Slovic, Paul (2000): The Perception of Risk. Earthscan Publications, London.

Experte wird man durch extrem viel Erfahrung und viel Selbstreflexion

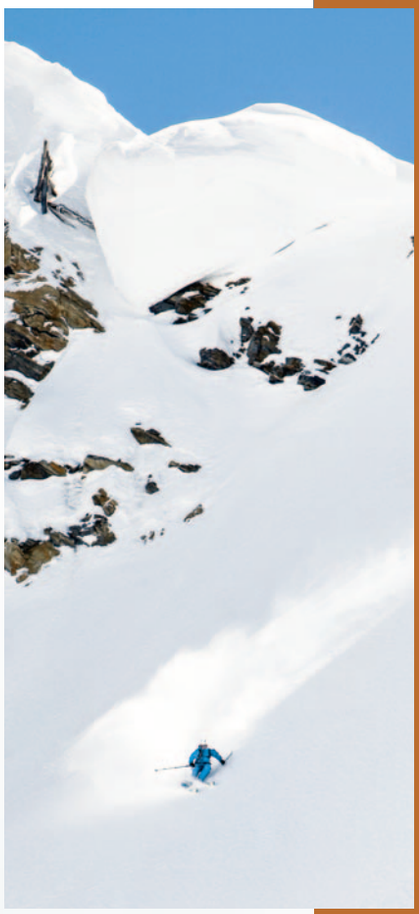
Experte wird man durch langjährige und umfangreiche Erfahrungen, gepaart mit viel Feedback und vor allem Selbstreflexion. Letzteres ist absolute Voraussetzung, das hatte schon Nils Bohr (1885 – 1962) erkannt: „An expert is a person who has made all the mistakes that can be made in a very narrow field." Allerdings stellen sich da ein paar Fragen: Wie viele negative Erfahrungen kann man sich beim Bergsteigen leisten? Sind 10 Jahre Bergsteigen mit mindestens 100 Saisontagen ausreichend, um ein Experte zu sein? Ist ein alter Bergsteiger ein erfahrener Bergsteiger oder hatte er einfach nur immer Glück?

Der Begriff Experte ist (nicht nur beim Bergsteigen) also schwer greifbar und auch nicht aus dem Status oder sportlichen Leistungen ableitbar. Nicht jeder Extrembergsteiger, Solokletterer oder 8000er-Bezwinger ist automatisch auch Experte. Trotzdem ist klar: Es gibt sie, die Experten, und es braucht viele Jahre an Erfahrung, viele Tage im Gebirge und viele einschlägige (positive wie negative) Erlebnisse. Diese Erfahrungen müssen jedes Mal erneuert, reflektiert, erweitert und abgespeichert werden, sonst können die Muster in der Entscheidungssituation nicht wiedererkannt und abgerufen werden. Oder heikle Ereignisse werden falsch abgelegt.

Ohne eine gewisse Distanz gibt es keine verlässliche Intuition

Die Hervorhebung des intuitiven Entscheidens und Handelns könnte zu der Vorstellung verleiten, dass damit ein intensives Aufgehen in der jeweiligen Situation verbunden ist. Und zweifelsohne wird man eine schwere alpine Route nicht nebenher und unbeteiligt bewältigen, sondern dabei über längere Zeit hoch konzentriert sein.

Trotzdem führt jahrelange Erfahrung auch immer zu einer gewissen Distanzierung von der jeweiligen Situation. Das meint einerseits eine gewisse emotionale Unabhängigkeit zum Beispiel vom aktuellen Tourenziel (Erwartungsmanagement für sich selber und andere) und andererseits die Fähigkeit, alle positiven und negativen Aspekte einer Unternehmung auf differenzierte, faktenbasierte, wenn notwendig schonungslose und ausführliche Art zu reflektieren (Helikopter-Blick). Diese Fähigkeit bildet sich ebenfalls erst mit zunehmender Erfahrung aus.



Fazit

Intuition ist unser Autopilot im Gebirge: Sofern gut entwickelt, hilft sie uns, Gefahren zu erkennen und ihnen auszuweichen oder einfach nur den besten Weg zu finden.
Dabei kann es uns geradezu spielerisch und leicht erscheinen, wenn wir in einem guten Flow unterwegs sind. Trotzdem lassen wir uns dabei nicht einfach nur mitreißen, sondern wissen immer, was wir tun. Und es bedeutet trotzdem nicht, als Experte gewisse Regeln (Seilende gesichert), Standardroutinen (Partnercheck) und Querchecks (Snow-Card) komplett außen vor zu lassen. Es macht also aus praktischen Gründen Sinn, seine Intuition zu schulen:

- Bauchentscheidungen sind schnell.
- Wenn unser Bauchgefühl passt, empfinden wir Entscheidungen als stimmig und natürlich und wir spüren uns selber mehr.
- Es macht Spaß, sich auf seine Instinkte zu verlassen und zum Beispiel eine Route zu suchen, ohne permanent die Karte zu entfalten, den Führer zu lesen oder sogar das GPS zu bemühen.
- Komplexe Situationen oder Fragestellungen lassen sich manchmal sogar nur intuitiv gut beantworten, weil konkrete Informationen einfach fehlen und wir nicht immer hundertprozentig wissen, was wir heute leisten (und riskieren) können und wollen (siehe das Beispiel „Steigeisen nicht mitnehmen“).

Letztendlich sind wir mit gut reflektierter und geschulter Intuition leichter, schneller und sicherer unterwegs, als wenn wir sie ignorieren und aus unserem alpinistischen Alltag verbannen.

Am Ende des Tages sind wir meistens glücklich, voll an Erlebnissen und oft auch ein bisschen demütig, weil wir bei genauerer Betrachtung unseres alpinistischen Tuns eigentlich immer wieder erkennen, dass wir nichts wissen – aber irgendwie doch einiges können.

■

Total verbohrt

Franziska Haack ist freie Journalistin mit Basislager in München und beschäftigt sich beruflich wie privat am liebsten mit bzw. in den Bergen.

Sicherheitsstandards, genormtes Material und der Boom des Outdoorsports haben dazu geführt, dass Sportklettern heute Breitensport statt Subkultur ist. Doch mit den Menschenmengen steigen Konfliktpotenzial und Nutzungsdruck auf die Natur. Vielerorts drohen Gebietssperrungen. Beim Eröffnen neuer Routen sind daher Dialog und Rücksichtnahme angesagt. Statt auf juristisches Halbwissen zu vertrauen, sollten Erschließerinnen und Erschließer die Rechtslage kennen und vorab mit den Regionalvertretern der Kletterverbände sowie mit den zuständigen Behörden und den Grundbesitzern sprechen.

Von Franziska Haack

Eine kompakte Wand mit vielen schönen Linien und nur zwei, drei Routen mit alten Schlaghaken drin. Ein Traum für Erschließer. Aber ist es erlaubt so nah an der Gemeinde neue Kletterrouten zu eröffnen? „Als ich vor acht Jahren das erste Mal vor diesen Felsen in der Nähe von Gramais stand, hatte ich noch keine Ahnung von den ganzen Regeln“, erzählt Marvin Kärle aus Tirol. Statt sich in Gesetze, Regelungen und Verordnungen zu vertiefen, wandte er sich zunächst anderen Felsen im Lechtal zu und vergaß das Projekt in Gramais. „Im Klettergarten Steeg wird bereits seit den 70er-Jahren geklettert. Aber es ist noch viel Raum für neue Touren. Hier haben wir nach und nach Routen erschlossen und auch viele bereits bestehende saniert.“ Mit der Gemeinde sprachen Marvin und seine Freunde vorher nicht, sie verließen sich auf die Abmachungen, die andere Kletterer irgendwann einmal mündlich gemacht haben.

Betretungsrecht: das „Gehen mit Händen“ in der freien Natur

Prinzipiell fällt in Österreich, Deutschland und der Schweiz das Erschließen einzelner Kletterrouten, ob in einem gewachsenen Klettergarten oder an einem bislang ungenutzten Fels, unter das freie Betretungsrecht. Die genaue Rechtslage unterscheidet sich nicht nur zwischen den Ländern, sondern teils auch von Bundesland zu Bundesland. Das Betretungsrecht, das in diesen drei Ländern zugunsten von Naturschutz, Jagd oder anderen Interessen eingeschränkt werden kann, umfasst bei einzelnen Routen auch das Setzen von Haken, da diese zur persönlichen Absicherung gegen Absturz nötig sind.

Anders ist die Lage in Südtirol. Hier gibt es kein Recht auf Betreten der freien Natur. Deshalb müssen Erschließerinnen immer zuvor die Grundeigentümer, häufig Bergbauern, kontaktieren und mit ihnen eine schriftliche Grundnutzungsvereinbarung abschließen, die einen Halter und somit Haftenden benennt und konfliktträchtige Punkte wie Parken, Zustieg und gegebenenfalls Toiletten regelt. Der AVS hat hierfür eine Vorlage mit dem Südtiroler Bauernbund erarbeitet (für Infos und Unterstützung: bergsport@alpenverein.it).

Klasse statt Masse: Bergführer Marvin Kärle legt Wert auf Sorgfalt beim Erschließen. Foto: Marvin Kärle

[1] Der DAV befindet sich derzeit in einer Arbeitsphase, in der umfangreiche Fragen zum Thema Recht, Haftung, Raumplanung, Bohrhakentechnik u. a. geklärt und nach aktuellem Stand beantwortet werden sollen.

Um Auseinandersetzungen zu vermeiden, raten aber auch die alpinen Vereine[1] und Kletterverbände der Länder mit freiem Betretungsrecht, vor einer Erschließung immer die regionalen Vertreter der Kletterverbände und die Grundeigentümer zu kontaktieren. Denn bei einer guten Wand müssen sie damit rechnen, dass es nicht bei einer Route bleibt, weil andere Kletterinnen weitere Touren erschließen werden und ein möglicherweise gut besuchter Klettergarten entsteht. Wurden Parksituation und Zustiege nicht vorher mit dem Grundeigentümer abgeklärt, sind Konflikte vorprogrammiert.

Richtet ein einzelner Kletterer einen ganzen Klettergarten ein, ist in Österreich immer die Zustimmung des Eigentümers nötig, wie das Oberlandesgericht Linz und der Oberste Gerichtshof (OGH) in Wien an einem Präzedenzfall festgestellt haben: Das Anlegen von 44 Kletterrouten und Einschlagen von 500 Bohrhaken in nur einer Felswand stelle eine über § 33 Abs. 1 Forstgesetz hinausgehende Benutzung dar und bedürfe daher der Zustimmung des Waldeigentümers. Wie sich Kontaktaufnahme und Vereinbarung konkret gestalten, hängt von der Region ab. Während in den Schweizer Voralpen und dem Basler Jura Klettergärten meist etwas älter sind und informelle Abmachungen bevorzugt werden, empfiehlt der ÖAV eine schriftliche Vereinbarung mit einer Klausel, die den Eigentümer vor Haftung und Klage schützt. Im Schadensfall haften zu müssen, ist oft die größte Sorge der Grundeigentümer. Mit einem Vertrag kann man sie ausräumen. Ein Sonderfall in Deutschland sind Steinbrüche. Diese gehen erst mit dem Ablauf der Abbaugenehmigung wieder in die freie Natur über, davor trägt der Betreiber die Verkehrssicherungspflicht – auch für Bereiche, in denen aktuell nichts mehr abgebaut wird. Teils schließen Vereine Verträge über eine klettersportliche Nutzung in diesen Bereichen ab und übernehmen damit die Verkehrssicherungspflicht. Je nach Historie des Steinbruchs gelten unterschiedliche Regeln, die vor Erschließungen abzuklären sind.

Auch Zustiegswege (und die Parksituation) sollten schon beim Erschließen mitbedacht werden. Führen sie durch Schutzgebiete oder über Privatgrund? Foto: Wolfgang Ehn

Betretungsrecht

In Österreich erlaubt Paragraf 33 des Forstgesetzes zu Erholungszwecken allen den freien Zutritt zu Waldgebieten – auch zu den darin liegenden Felsen. Den Zutritt zum alpinen Ödland gestatten wiederum verschiedene Landesgesetze, meist mit Ausnahme von Weideflächen. In Tirol und Niederösterreich, wo es keine entsprechenden Gesetze gibt, beruft man sich auf das Gewohnheitsrecht.

In Deutschland garantieren das Bundesnaturschutzgesetz und das Bundeswaldgesetz die Erholung in der freien Landschaft und auf Waldflächen, wozu auch sportliche Betätigung zählt (§ 59 und § 7 Nr. 3 BNatSchG, § 14 Abs. 1 BWaldG), die Landesgesetze können dies allerdings durch ein Wegegebot einschränken oder in Wildschutzgebieten generell verbieten. In Baden-Württemberg wird aus der Biotopschutz-Klausel des Naturschutzgesetzes ein allgemeines Kletterverbot mit Erlaubnisvorbehalt abgeleitet (§ 30 BNatSchG).

Die Schweizer Gesetze sehen ein allgemeines Zutrittsrecht zu Wald und unproduktivem Land vor (Schweizerisches Zivilgesetzbuch Art.6991, BGWald Art. 141), das durch Behörden eingeschränkt werden kann.

Klettergarten ist nicht gleich Klettergarten

Aber ab wann handelt es sich überhaupt um einen Klettergarten? Felsen gelten üblicherweise als Klettergarten, wenn sich dort mehrere Touren in geringem Abstand befinden, als Richtwert schlägt der ÖAV circa zehn Routen mit Abständen von drei bis fünf Metern vor. Weitere Merkmale eines Klettergartens sind Nähe zur Zivilisation und das weitgehende Fehlen alpiner Gefahren. Über einen langen Zeitraum und durch verschiedene Kletterinnen und Kletterer erschlossene Klettergärten, wie beim Klettergarten Steeg, bezeichnet man als (natürlich) gewachsenen Klettergarten. Davon abzugrenzen sind eingerichtete also ad hoc erschlossene Klettergärten, die gezielt und planvoll in kurzer Zeit von einem Verein, Tourismusverband, einer Gemeinde oder Privatperson eingerichtet worden sind und rechtlich anders behandelt werden. Eingerichtete Klettergärten haben in der Regel einen Halter oder Betreiber, der für Einrichtung und Wartung zuständig ist. Der Großteil der österreichischen Klettergärten ist beispielsweise zunächst natürlich gewachsen, wurde aber irgendwann von einem Verein oder Tourismusverband saniert und gilt nun als eingerichteter Klettergarten der jeweiligen Organisation. Ähnlich ist es in Südtirol: 97 von 150 Klettergärten sind offizielle Klettergärten, von denen über die Hälfte vom AVS betrieben werden. Für einen Teil scheinen Tourismusverbände als Betreiber auf oder es sind historisch gewachsene Klettergärten auf öffentlichem Grund. Dem AVS sind – auch mit Blick auf die Haftung – koordinierte Strukturen wichtig. „Wir wollen nicht überall neue Routen, sondern dass sich die Erschließer hinterher auch kümmern. Wildwuchs ist nicht förderlich", sagt Stefan Steinegger, Sachbearbeiter Bergsport und Ausbildung beim AVS. In der Schweiz sind es vereinzelte Ausnahmen, wenn ein Verein, eine Gemeinde usw. das Betreiben und somit die Haftung für einen Klettergarten übernehmen.

In Österreich, Deutschland und der Schweiz, nicht aber in Südtirol, gilt generell das freie Betretungsrecht der Natur – Felsen eingeschlossen. Foto: Wolfgang Ehn

Haftung

Generell gilt bei Kletterrouten in allen vier Ländern das Prinzip der Eigenverantwortlichkeit, das heißt, Kletterer können sich nicht darauf verlassen, dass Haken halten, sondern sind verpflichtet den Zustand selbst zu prüfen. Richten Kletterinnen einzelne Routen ein, eröffnen sie damit keinen Weg und haben keine Verkehrssicherungspflichten. Die Haken dienen schließlich nur dazu ihren eigenen Absturz zu verhindern. Da sie aber davon ausgehen müssen, dass auch andere Kletterer die Route begehen werden, sind sie zur Sorgfalt verpflichtet. Eine regelmäßige Kontrolle ist nicht zumutbar. Anders verhält es sich bei errichteten Klettergärten in Österreich. Hier haben Halter oder Gebietsbetreuer Verkehrssicherungspflichten für Kletterrouten und Zustiege, sofern dies nicht vertraglich ausgeschlossen wurde. Sonderfälle mit erhöhter Sicherungspflicht sind kommerzielle Nutzung von Klettergärten oder die explizite Bewerbung als besonders gut abgesichert. In der Schweiz, Österreich und Deutschland hat der Grundeigentümer keine Haftungspflichten, unabhängig davon, ob er das Klettern duldet oder gar nichts davon weiß. Der österreichische Oberste Gerichtshof hat dies im Rechtsstreit nach einem Unfall durch einen ausgebrochenen Bohrhaken an der Mizzi-Langer-Wand festgestellt. Die Grundeigentümerin sei nicht verpflichtet, den Zustand der Felswand zu überprüfen (Eigenverantwortung). Dennoch empfiehlt der ÖAV schriftliche Vereinbarungen zur Schad- und Klagloshaltung der Eigentümer. In Südtirol muss möglicherweise die Grundeigentümerin haften, falls es keinen Betreiber gibt.

Alpenvereine und Tourismusverbände schließen Haftpflichtversicherungen für die Betreiber ihrer Klettergärten ab. Da das Halten von Klettergärten in der Haftpflicht der Alpenvereine inkludiert ist, befürworten sie, dass Sektionen Halter von Klettergärten werden.

	Österreich	Deutschland	Schweiz	Südtirol
Freies Betretungsrecht	Ja	Ja	Ja	Nein
Grundbesitzer	Haftet nicht. Sollte kontaktiert werden	Haftet nicht. Sollte kontaktiert werden.	Haftet nicht. Sollte kontaktiert werden.	Haftet möglicherweise, falls kein Betreiber. Muss kontaktiert werden.
Prinzip Eigenverantwortlichkeit	Ja Bei errichtetem Klettergarten hat Betreiber die Verkehrssicherungspflicht.	Ja In Einzelfällen (z. B. Steinbrüchen) hat der Betreiber die Verkehrssicherungspflicht.	Ja	Ja
Naturschutzgebiete/ Nationalparks	Bewilligungspflicht	Abhängig vom Bundesland und Schutzziel bewilligungspflichtig oder verboten	Bewilligungspflicht, im Nationalpark verboten	Bewilligungspflicht

Ein paar Jahre nachdem Marvin Kärle das erste Mal vor der vielversprechenden Wand in Gramais gestanden hatte, begannen er und ein Kollege schließlich doch mit der Erschließung. „Der Kollege hat sich informiert, mit der Gemeinde gesprochen und als zukünftiger Halter einen Vertrag mit dem Grundeigentümer unterzeichnet, dann haben wir nach und nach Routen eingebohrt“, erzählt Marvin, der mittlerweile die Ausbildung zum Bergführer absolviert und in den letzten Jahren um die 50 Sportkletterrouten erschlossen hat. Obwohl sie mit der Genehmigung der Gemeinde nun den ganzen Felsen auf einmal erschließen könnten, wollte Marvin es langsam angehen. Der Klettergarten soll trotzdem natürlich wachsen. „Da geht es auch um die Qualität der Touren. Ich will nicht einfach zehn Haken in die Wand hauen, sondern die schönsten natürlichen Linien finden.“ Dass er Haken von unten einbohrt, um die beste Position zu finden, die Route ordentlich putzt, selbst klettert und erst dann freigibt, ist für den Kletterer eine Selbstverständlichkeit.

Marvin Kärle und der Halter des Klettergartens haben eine vertrauensvolle Beziehung, daher fragt er seinen Kollegen nicht vor jeder Neutour um Erlaubnis. Fremde müssen das schon. Denn in eingerichteten Klettergärten haften die Halter auch für die Installationen anderer. Ihre Kontroll- und Verkehrssicherungspflichten müssen die Halterinnen in Österreich wie auch in Deutschland, Südtirol und der Schweiz aber nur in einem vertretbaren Rahmen ausüben. Die österreichische Rechtsprechung verlangt beispielsweise einen Kontrollgang pro Jahr. Wobei die Anforderungen mit kommerziellem Interesse steigen, etwa wenn der Klettergarten zu einer Hütte oder Seilbahn gehört oder ein Bergführer ihn für Kurse nutzt.
Ob es sich um einen eingerichteten Klettergarten handelt und vor dem Erschließen der Halter kontaktiert werden muss, ist oft an der Beschilderung zu erkennen. Tourismusverbände oder alpine Vereine stellen in ihren Klettergärten, natürlich gewachsen oder nicht, Schautafeln mit Topos und Verhaltenshinweisen auf. Gibt es keine Tafeln sollten sich Erschließerinnen bei den lokalen Kletterern durchfragen. „Normalerweise kommt man ja nicht gleich mit der Bohrmaschine in der Hand in ein neues Gebiet. Sondern man ist zunächst als Kletterer da, sieht dann eine interessante neue Linie, kommt mit den Locals ins Gespräch und kann so die Möglichkeiten für Neuerschließungen ausloten“, sagt Sebastian Weiß.

Ein Regelungsdschungel für den Naturschutz

Der Münchner Kletterer hat verschiedene Alpintouren wie Sportkletterrouten in den Bayerischen Alpen erschlossen und feststellen müssen, wie begrenzt die Möglichkeiten für neue Touren in den Voralpen sind. „Es ist schwer hier noch unerschlossene Gebiete zu finden, wo es keine Bedenken von Seiten des Naturschutzes gibt“, sagt Sebastian. Auf wenig Raum kommen zu viele Interessensgruppen zusammen: Naturschützer, Jäger, Förster und zunehmend mehr Wanderer, Mountainbiker und eben Kletterer.
Um das Thema Naturschutz vorab abzuklären, sollte man unbedingt die Regionalvertreter von Alpenverein oder IG Klettern kontaktieren. Diese sind gut mit den lokalen Naturschutzbehörden vernetzt und sprechen gegebenenfalls mit den zuständigen Stellen. Auch hier unterscheiden sich die Regeln von Land zu Land. In Österreich gibt es – abgesehen von Oberösterreich und Vorarlberg – außerhalb von Naturschutzgebieten und Sonderstandorten keine allgemeine Bewilligungspflicht für Klettergebiete durch die Naturschutzämter. Dennoch wird eine Abklärung empfohlen. Eine Bewilligung kann nötig sein, wenn in der Gegend seltene Arten vorkommen, Felsen, Zustiegswege oder Parkplätze in der Nähe von Seen und Flüssen (500 bzw. fünf Meter Abstand) oder in Sonderstandorten wie Feuchtgebieten und Auenwäldern liegen. Sogar ein längerer Zustieg oder ein größerer Parkplatz können eine Bewilligung erfordern. Eine Erschließung in Nationalparks, Natur- und Landschaftsschutzgebieten ist in Österreich möglich, muss aber jedenfalls genehmigt werden.

In der Schweiz ist das Klettern in Naturschutzgebieten oft auf bestehende Sektoren oder bestimmte Zeiten beschränkt, auch in Wildruhezonen und Jagdbanngebieten kann

Felsen samt Geröllhalden und Felsköpfen sind sensible Biotope, in denen extrem angepasste Arten wie die Mauereidechse leben. Foto: DAV/S. Reich

es (saisonale) Verbote geben. Wildruhezonen und deren Bestimmungen können im Portal www.map.geo.admin.ch (im Suchfeld Wildruhezonen eingeben) eingesehen werden. „Neuerschließungen sind in solchen Gebieten viel schwieriger, jedoch nicht unmöglich. Hier muss zwingend Kontakt mit dem verantwortlichen Jagdaufseher, Förster oder wer auch immer für die saisonale Einschränkungen verantwortlich ist, aufgenommen werden“, sagt Bruno Hasler, Bereichsleiter Ausbildung und Sicherheit beim SAC. „In den meisten Gebieten in der Schweiz muss das Klettern nicht offiziell bewilligt werden. Zwischen bestehenden Routen neue zu erschließen ist weniger problematisch, als den Klettergarten zu erweitern oder einen neuen zu eröffnen.“ Letztlich muss jedoch jeder Klettergarten einzeln beurteilt werden. Im Schweizer Nationalpark im Unterengadin/Münstertal ist Klettern generell verboten.

In Südtirol ist für Erschließungen in Naturparks und im Nationalpark Stilfserjoch das schriftliche Einverständnis der Verwalter nötig, was einen gewissen bürokratischen Aufwand erfordert, da neben Grundbesitzern alle beteiligten Institutionen, also beispielsweise auch Jäger, zustimmen müssen. Der AVS beschränkte sich in den letzten Jahren daher darauf, in Naturschutzgebieten bestehende Klettergebiete offiziell eintragen zu lassen und durch Nominierung eines Betreibers die Kontrollen und Sanierungsmaßnahmen zu gewährleisten.

In Deutschland fallen die Naturschutzgebiete unter das jeweilige Länderrecht. Dieses kann das Verlassen der Wege gänzlich verbieten oder wie etwa in Bayern grundsätzlich erlauben, wobei der Zugang je nach Schutzzweck eingeschränkt werden kann. Die Länder sind auch für die Umsetzung der EU-Richtlinien zum Schutzgebietenetz Natura 2000 zuständig, je nach zu schützender Art gelten verschiedene Bestimmungen. Besondere Bedeutung für das Klettern haben die nach Paragraf 44 BNatSchG streng geschützten Vogelarten Uhu und Wanderfalke – wieder mit regionalen Unterschieden. In Bayern, besonders in Franken, gibt es flexible Sperrzeiten für Brutfelsen, in Baden-Württemberg hingegen werden die Felsen für festgelegte Zeiträume gesperrt. Generell ist die Vogelbrut beim Erschließen unbedingt zu beachten, denn die Störung des Brutgeschäfts kann strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen. Der DAV hat den Anspruch, dass alle außeralpinen Klettergebiete von einer seiner Sektionen oder einem anderen Verein betreut werden. Die Gebietsbetreuer sind für die Umsetzung der Strategien zu naturverträglichem Klettern verantwortlich und können auch bei Fragen zu Neuerschließungen helfen (zu finden unter www.felsinfo-alpenverein.de). Wo nötig erarbeiten sie Kletterkonzeptionen und stimmen diese mit den Behörden ab. Bewährt hat sich die Einteilung in drei Zonen (Kletterverbot, Klettern auf bestehenden Routen möglich, Neuerschließung erlaubt).

Mit Respekt und Rücksicht

Sind Neutouren aus Naturschutzsicht möglich, dies jedoch kein Freifahrtschein, denn Felsen sind als letzte von den Menschen unberührte Orte wertvolle Biotope, in denen extrem spezialisierte Arten leben. Erschließer sollten Routenverläufe wählen, bei denen der Fels nicht übermäßig geputzt werden muss. Felsen regelrecht freizuschälen oder Risse auskratzen ist nicht im Sinne des naturverträglichen Kletterns. Durch Umlenker lassen sich das Betreten empfindlicher Felsköpfe – der Teil des Felsbiotops mit der vielfältigsten Flora – und das Anlegen zusätzlicher Abstiegswege umgehen. Wird ein Gebiet komplett neu erschlossen, sollte man die Zustiegswege am besten in Abstimmung mit Eigentümern und Behörden anlegen und sensible Bereiche wie die Geröllhalden unter den Felsen möglichst meiden. Da Fixseile und Expressen für Projekte unnötige Aufmerksamkeit erregen und für Ärger sorgen können, sollte man sie nicht zu lange hängen lassen. Als letzte Hürde vor dem Einbohren sind nun noch Stil- und Ethikfragen zu klären.
Bereichert diese Route das Angebot und bringt sie der Gemeinschaft einen Mehrwert? Welche Hakenabstände sind im gewählten Klettergebiet üblich? Kommt die geplante Route bereits bestehenden zu nahe oder kreuzt sie sogar eine Tour, die dadurch möglicherweise entwertet oder entschärft würde? Sich vor dem Einbohren mit den lokalen Kletterern und Erstbegeherinnen der Nachbarrouten auszutauschen, ist nicht nur „ein Zeichen des Respekts“, wie Kletterer Sebastian Weiß sagt. Es verhindert auch Streit, böses Blut und eigenmächtiges (oder vereinbartes) Entfernen von Bohrhaken wie zuletzt wieder im Frankenjura, an den Wendenstöcken oder an der Drusenfluh im Rätikon. ■

Literatur

- Handbuch Klettergarten, Land Tirol, ÖAV und Climbers Paradise
- Erstbegehungs- und Sanierungs-Charta von Felskletterrouten, DAV, ÖAV
- Tiroldeklaration Artikel 9, Kongress Future of Mountain Sports
- Klettern und Naturschutz, DAV
- Leitfaden Recht zum Klettern in der Natur, DAV
- Leitfaden Klettern in Steinbrüchen, DAV
- Mensch Fels Falke, IG Klettern, mountain wilderness Schweiz, SAC, Kletterwelt
- Neuerschliessungen/Sanierungen von Kletterrouten und Klettersteigen, SAC
- Tiroldeklaration, Punkt 9 – Erstbesteigungen und Erstbegehungen

Wer noch keine Erfahrung hat, sollte mit Sanieren beginnen oder einen Kurs, zum Beispiel beim ÖAV, machen. Foto: ÖAV

Zusammenfassung

- **Abstimmung mit Felsbetreuerinnen:** Die gut vernetzten Regionalvertreter der Verbände sollten immer kontaktiert werden. Sie helfen mit Kontakten und dabei, alle Konsequenzen (Parkplätze, Zustiege, Andrang) abzuklären.
- **Grundeigentümer:** In allen vier Ländern wird empfohlen die Eigentümerinnen auch vor dem Erschließen einzelner Routen zu kontaktieren. In Südtirol braucht es zwingend deren Einwilligung!
- **Haftung:** Haben sie nur einzelne Routen eingerichtet, haften die Erschließerinnen nicht.
- **Naturschutz:** Felsen sind sensible Biotope, die nur rücksichtsvoll erschlossen werden sollten.
- **Naturschutzgebiete:** Klettern kann abhängig von Art und Ziel des Schutzgebiets verboten sein, in allen Ländern ist eine Bewilligung durch die Naturschutzbehörden nötig.
- **Sinnfrage:** Neutouren sollten eine Bereicherung – kein bloßer Egotrip – sein und der lokalen Kletterethik folgen.

BERGSTEIGER
DÖRFER

Genuss auf hohem Niveau

Abseits vom Trubel der großen Tourismuszentren liegen meist ein wenig versteckt die Bergsteigerdörfer der Alpenvereine. Das Prädikat Bergsteigerdörfer steht für eine sanfte Art von Tourismus und naturnahen Bergsport in allen Facetten – vor atemberaubender Kulisse! Egal ob privat, mit Gästen oder dem Verein – hier finden Sie Ihre Destination in den Alpen. Unsere Gastgeberinnen und Gastgeber freuen sich auf Sie! **www.bergsteigerdoerfer.org**

Balme / Ginzling im Zillertal / Göriach Großes Walsertal / Grünau im Almtal / Gschnitztal / Hüttschlag im Großarltal / Jezersko / Johnsbach im Gesäuse / Kreuth / Lavin, Guarda & Ardez / Lesachtal / Luče / Lungiarü / Lunz am See / Mallnitz / Malta / Matsch / Mauthen / Ramsau bei Berchtesgaden / Region Sellraintal / Sachrang - Schleching / St. Antönien / St. Jodok, Schmirn- und Valsertal / Steinbach am Attersee / Steinberg am Rofan / Steirische Krakau / Tiroler Gailtal / Triora / Val di Zoldo / Vent im Ötztal / Villgratental / Weißbach bei Lofer / Zell-Sele

Unterwegs im Bergsteigerdorf Johnsbach im Gesäuse. © S. Leitner

alpenverein österreich · DAV Deutscher Alpenverein · Berge erleben AVS Alpenverein Südtirol · Planinska zveza Slovenije Alpine Association of Slovenia · Schweizer Alpen-Club SAC Club Alpino Svizzero Club Alpin Suisse

Lawinenunfälle im Sommer

Gibt es die typische Sommerlawine und wie unterscheidet sie sich von der Winterlawine? Eine Daten-Auswertung bringt neue Erkenntnisse.

Von Lea Hartl und Benjamin Zweifel

Auch im Sommer lauert manchmal die Lawinengefahr, wie hier in den Rocky Mountains. Foto: Jacky Barrit

Wenn sie nicht gerade im Sommer beim Skifahren in Argentinien ist, arbeitet Lea Hartl, Phd, am Institut für Interdisziplinäre Gebirgsforschung in Innsbruck als Glaziologin/Meteorologin und vermisst Gletscher. Dabei konnte sie schon öfter das Phänomen Sommerlawine live miterleben.

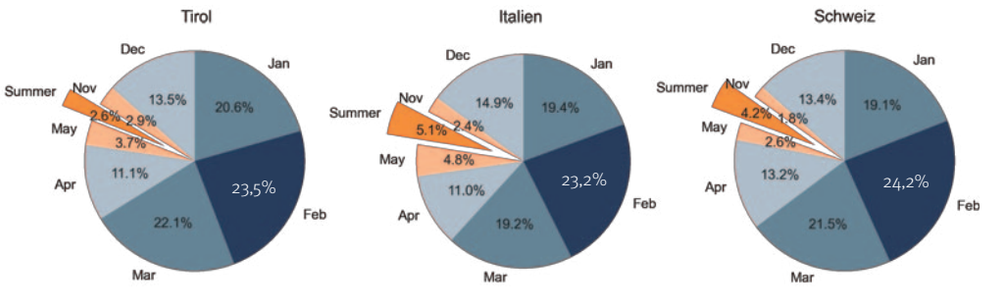


Abb. 1 Verteilung der Lawinen mit Personenschaden aufs Jahr, ausgedrückt in Prozent. Die Sommermonate Juni–Oktober sind zusammengefasst. Grafik: Lea Hartl

Wenn die Skier eingesommert werden, rückt auch die Lawinengefahr in den Hintergrund, sofern sie nicht gänzlich in Vergessenheit gerät. Dennoch sind Sommerlawinen ein wiederkehrendes Thema: Zwar passiert selten etwas, aber wenn doch, regt sich oft der Gedanke, dass Lawinen im Sommer zu wenig Beachtung finden. Man wundert sich über die vermeidbaren Unfälle genauso wie über solche, bei denen unwahrscheinliches Pech im Spiel war, und fasst sich vielleicht kurz an die eigene Nase (wer hat schon das LVS im Kletterrucksack?), bevor man das Thema schnell wieder verdrängt.

Dass Lawinen auch im Sommer zum Problem werden können, muss man der bergundsteigen-Leserschaft nicht erklären. Trotzdem ist es manchmal hilfreich, Dinge in Zahlen ausgedrückt zu sehen, um zu konkretisieren, was man sich vielleicht immer schon gedacht hat. Der folgende Überblick basierend auf vorliegenden Publikationen und Unfalldaten aus Tirol, Italien und der Schweiz erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und soll das Thema Sommerlawinen zur Hochtourensaison einfach wieder etwas stärker ins Bewusstsein rücken.

Sommer ist, wenn man Bergsteigen geht

„Sommer" meint in diesem Artikel jene Zeit des Jahres, in der Schnee für Aktivitäten am Berg eine Nebenrolle spielt und nur im Hochgebirge für die – mitunter gefährliche – Kulisse sorgt. Zwecks Statistik übernehmen wir die Definition einer Schweizer Studie (Pasquier et al., 2017), die auf die Unterschiede zwischen tödlichen Sommer- und Winterlawinen eingeht: Sommer ist vom 1. Juni bis zum 31. Oktober. In der Schweiz und in Italien entfallen etwa vier bis fünf Prozent aller Lawinenunfälle mit Personenschaden auf den so definierten Sommer, also die Monate Juni bis Oktober (Abb. 1). Die meisten Opfer (Verletzte und Tote) gehen dabei typischen Sommeraktivitäten nach, nur wenige sind mit Skiern oder Snowboard unterwegs. Der Großteil der Unfälle ist in den Datenbanken unter „Bergsteigen" oder „Alpinismus" verschlagwortet. Entsprechend oft liest sich die Liste der Unfallorte wie eine Sammlung beliebter Hochtourengipfel: vom Zillertaler Hauptkamm in die Ortlergruppe, weiter über die Bernina und das Jungfraumassiv zu den alpinen Klassikern im Wallis und ins Mont-Blanc-Gebiet.

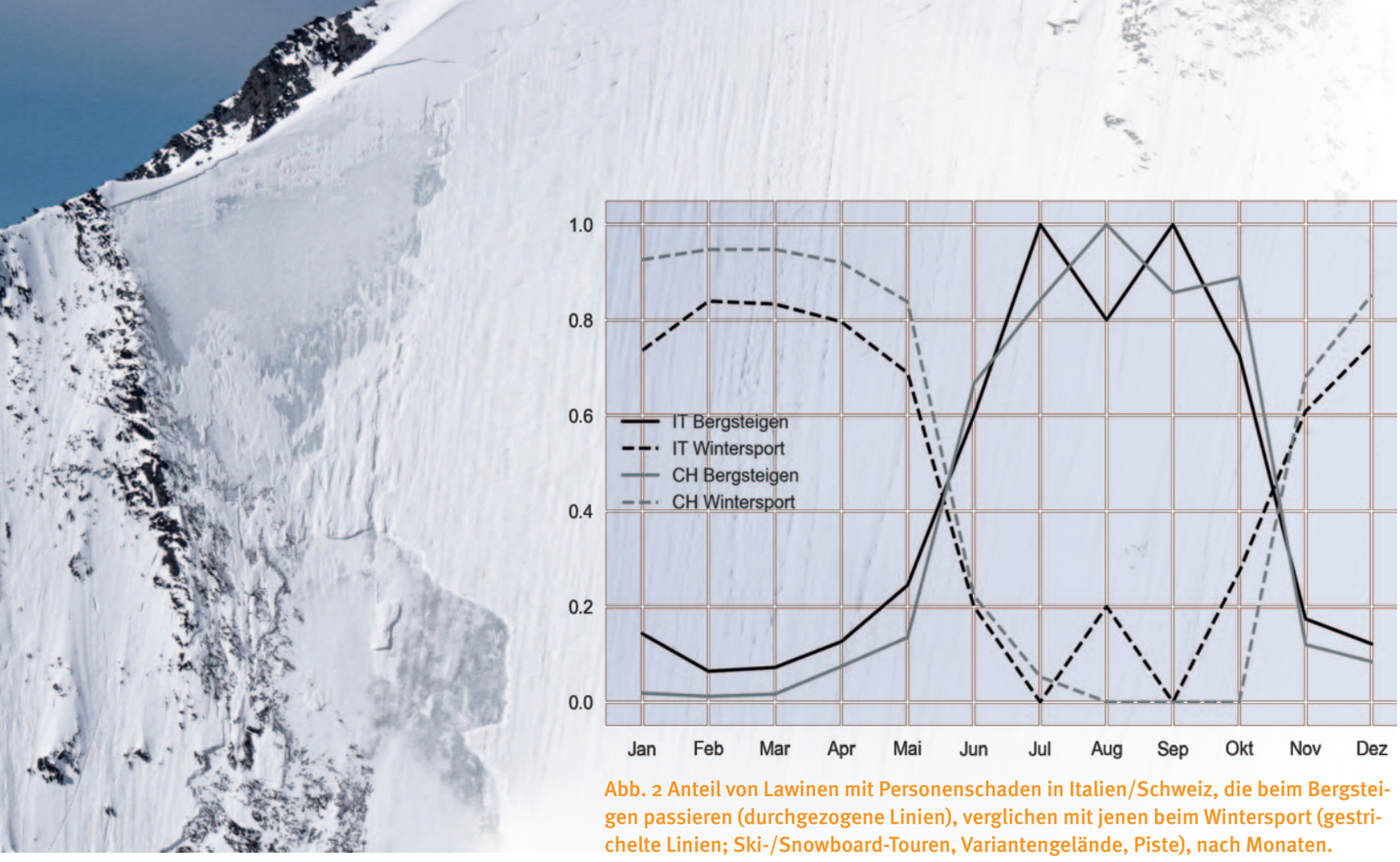


Abb. 2 Anteil von Lawinen mit Personenschaden in Italien/Schweiz, die beim Bergsteigen passieren (durchgezogene Linien), verglichen mit jenen beim Wintersport (gestrichelte Linien; Ski-/Snowboard-Touren, Variantengelände, Piste), nach Monaten.

▲ **Schneebrettlawine in der Nordwand der Lenzspitze, 10. Juni 2018. Bei der Abfahrt in der Nordostwand der Lenzspitze wurden zwei Skifahrer von einer Lawine erfasst. Eine Person konnte aus der Lawine ausfahren, die zweite Person wurde mitgerissen. Sie erlag den Folgen des Absturzes mit der Lawine. Altschneebrüche wie dieser sind im Sommer selten.** Foto: SLF/St. Mayer

Sonstige Sommeraktivitäten, beispielsweise Wandern oder Jagd, werden je nach Land unterschiedlich genau differenziert, machen aber nur einen geringen Anteil der sommerlichen Lawinenopfer aus. In der Schweiz wurde eine Sommerlawine sogar der – so würde man meinen – wenig lawinengefährdeten Sportart Gleitschirmfliegen zugeordnet: Ein Gleitschirmtandem löste beim Startlauf eine Nassschneelawine aus, wurde mitgerissen und verletzt.

Verglichen mit der Schweiz und Italien entfallen in Tirol prozentual gesehen etwas weniger Lawinenunfälle auf die Sommermonate (2,6 Prozent) und es sind anteilig mehr Skifahrer unter den Opfern (Abb. 1). 6 von 18 Sommerlawinen mit Personenschaden seit 1993 betrafen Skifahrer*innen, der Rest passierte auch in Tirol beim Bergsteigen. Zwei tödliche Lawinenunfälle auf Pisten – an sich schon selten, im Sommer umso mehr – fallen in der Tiroler Statistik relativ stark ins Gewicht: Im Oktober 1998 kamen zwei Personen durch eine Schneebrettlawine am Rettenbachferner (Sölden) um. Im Juni 2008 wurde eine Person im Kaunertaler Gletscherskigebiet durch eine nasse Lockerschneelawine getötet (Abb. 2).

Lawinengefahr vor allem im Hochgebirge

Schnee ist Schnee, im Sommer wie im Winter. Tendenziell gibt es zwar im Sommer temperaturbedingt häufiger nasse Lawinen als im Winter, aber man findet mehr oder weniger alle aus dem Winter bekannten Lawinenarten auch in der sommerlichen Statistik: Durch die Unfallopfer selbst ausgelöste, trockene oder nasse Lawinen aller Couleur; spontane Lawinen, selten auch von anderen ausgelöste Lawinen, die unterhalb befindliche Personen treffen; Lawinenauslösung durch Wechtenbruch oder Gleitschneelawinen…

Allerdings zieht sich im Sommer der Schnee bekanntlich in hohe Lagen zurück. Das spiegelt sich in der durchschnittlichen Höhenlage der Anrissgebiete deutlich wider. In allen drei Regionen liegt die mittlere Seehöhe der Unfalllawinen im Winter (November bis Mai) grob um etwa 2400 Meter. Im Sommer (Juni bis Oktober) steigt sie in Tirol auf knapp 3000 Meter, in der Schweiz und Italien auf etwa 3400 bzw. 3500 Meter. Sommerlawinen unterhalb von 2500 Meter mit Personenschaden sind sehr selten: In der Schweiz gab es zwei Vorfälle, bei denen Personen durch von oben kommende Lawi-

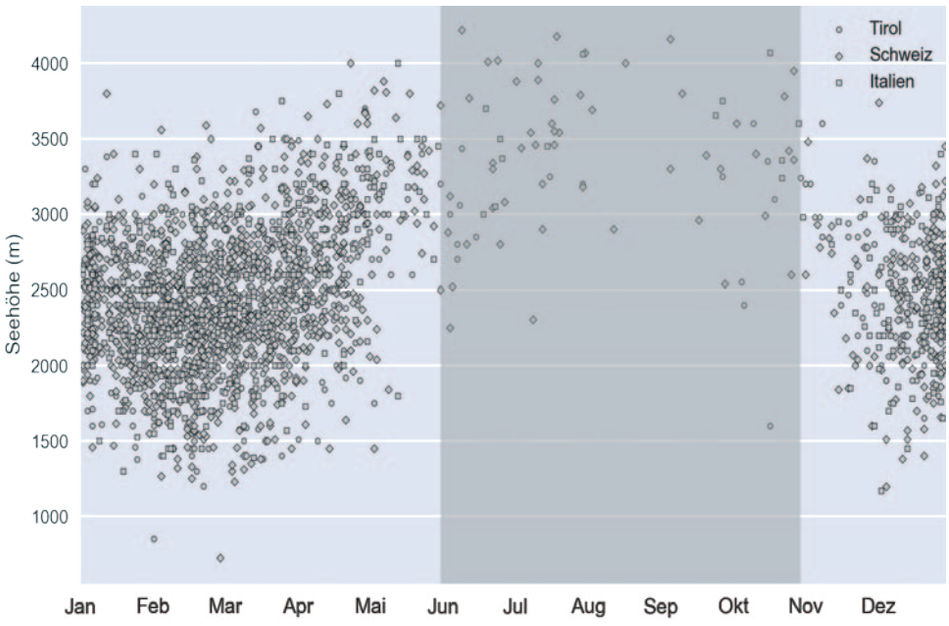


Abb. 3 Höhe der Anrissgebiete im Jahresverlauf, dargestellt für alle Lawinen mit Personenschaden, bei denen die Höhenlage bekannt ist. Grafiken: Lea Hartl

nen getötet oder verletzt wurden (Kletterer in der Route von oben von Schnee getroffen und abgestürzt; Wanderer von Gleitschneeabbruch oberhalb des Weges getroffen). Auch in Tirol sind zwei Sommerlawinen unterhalb 2500 Meter vermerkt: Jene im Skigebiet Sölden und ein besonders auffälliger statistischer Ausreißer auf 1600 Meter am Wilden Kaiser. Mitte Oktober 1997 kam es hier zu einem markanten Wintereinbruch mit Schnee bis in tiefe Lagen. Während der anschließenden Schönwetterperiode kam eine Person vom Wanderweg ab, trat dabei ein Schneebrett los und wurde mitgerissen und verletzt (Abb. 3).

Gelände im Sommer oft ungünstiger

Aus der Analyse von Pasquier et al. (2017) geht hervor, dass die Anrissgebiete tödlicher Sommerlawinen in der Schweiz im Mittel nicht nur höher gelegen, sondern auch steiler sind als bei Winterlawinen. Zudem ist die Sturzbahn meist länger und verläuft durch ungünstigeres Gelände. Lawinenopfer im Sommer sind häufiger nicht- oder teilverschüttet als im Winter und sterben meistens durch traumatische Verletzungen, nicht durch Ersticken.

Es liegt nahe, dass sich diese Unterschiede aus dem Gelände und der Tätigkeit heraus erklären: Zur typischen Skifahrerlawine kommt es in typischem Skigelände – vergleichsweise gemäßigte, meist nicht extrem ausgesetzte Hänge etwas über 30 Grad. Bei alpinen Unternehmungen im Sommer bewegt man sich dagegen oft in steilerem, absturzgefährdetem Gelände. Schon wenig in Bewegung geratener Schnee reicht aus, um mitgerissen zu werden. Das ist naturgemäß umso problematischer, je ausgesetzter das Gelände.

Pasquier et al. (2017) stellen weiter fest, dass es im Sommer bei tödlichen Lawinenunfällen im Mittel mehr Tote pro Unfall gibt als im Winter. Auch in Italien gibt es im Schnitt pro Unfall im Sommer etwa ein Opfer mehr als im Winter. In Tirol ist der Effekt ebenfalls zu sehen, aber weniger stark ausgeprägt. Anhand der relativ mageren Datenlage lassen sich die Ursachen für „tödlichere" Sommerlawinen nicht belegen, aber es liegt nahe, dass die erlittenen Verletzungen im Sommer geländebedingt gravierender sind als im Winter. Zudem sind Bergsteiger*innen, die häufigsten Opfer von Sommerlawinen, viel häufiger als Skifahrer*innen in Seilschaften unterwegs. Erwischt es eine*n, erwischt es oft alle (Abb. 4).

▲ Fründenhütte, Kandersteg, 6. Juni 2010, neun junge Wanderer befanden sich im Abstieg von der Fründenhütte, als ein weiter oben abfahrender Skifahrer eine Lockerschneelawine auslöste. Der Skifahrer sowie zwei der Wanderer wurden erfasst. Einer der Wanderer wurde über hohe Felsstufen rund 200 Höhenmeter hinuntergespült und konnte nur noch tot geborgen werden.
Foto: SLF/St. Mayer

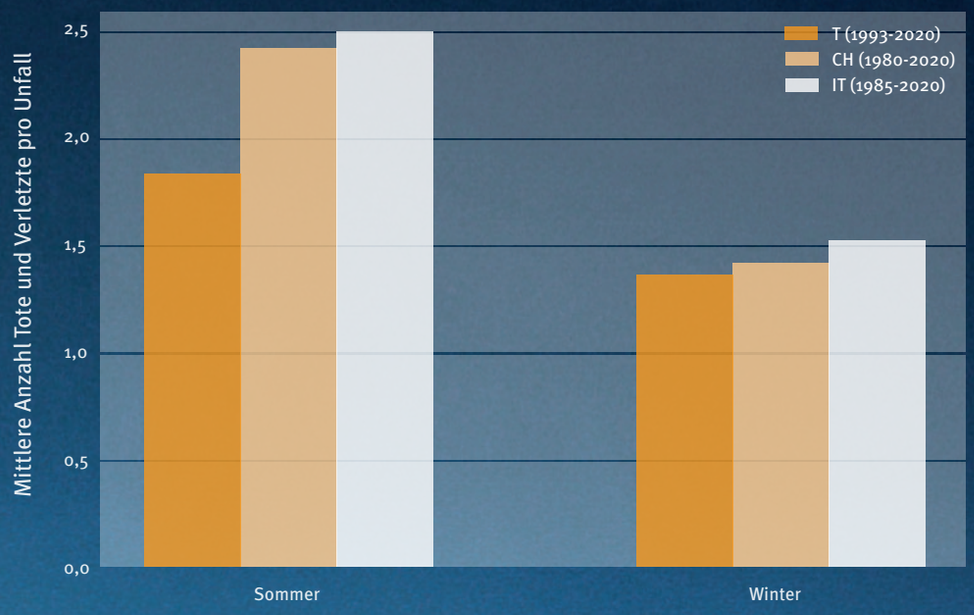
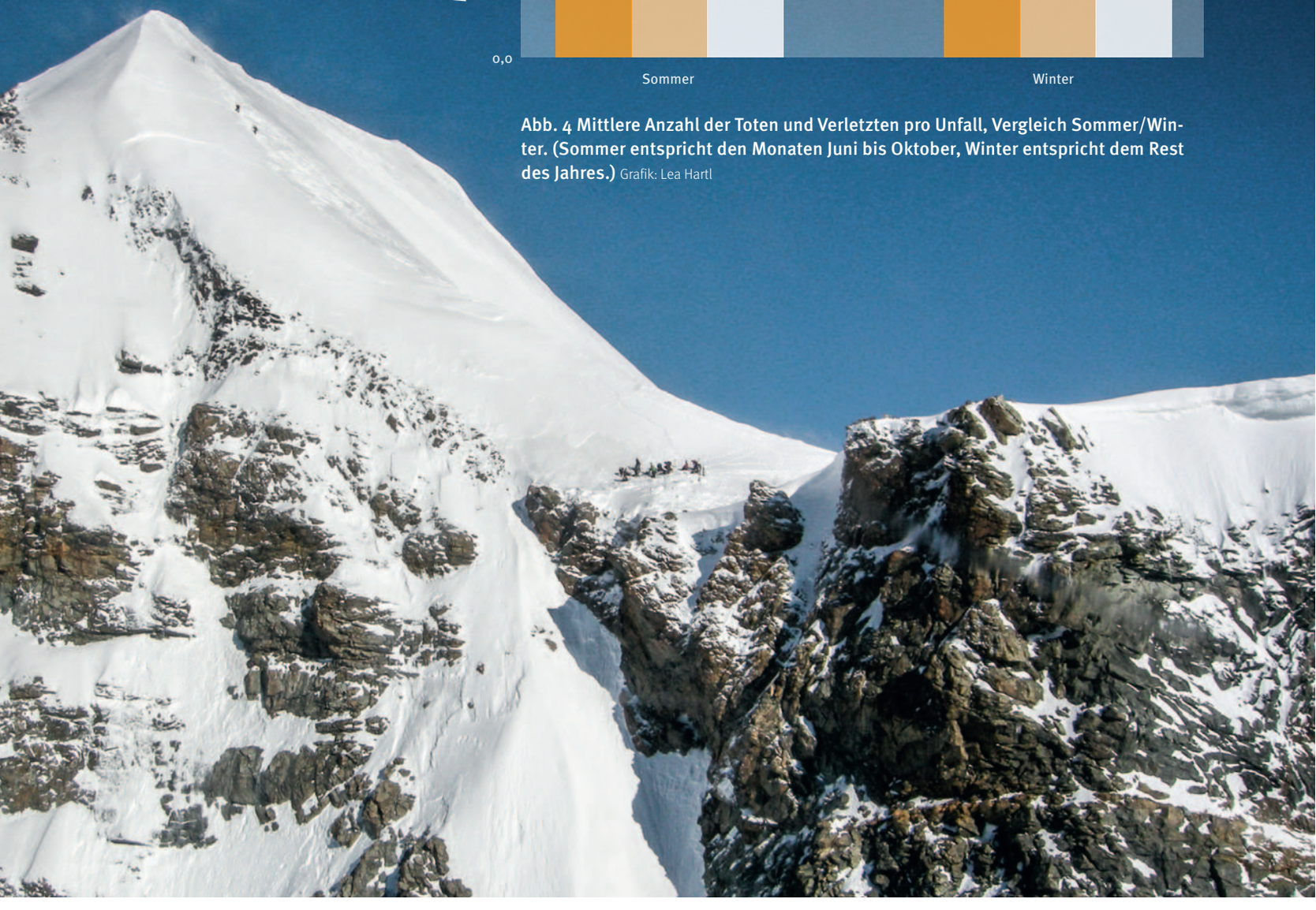


Abb. 4 Mittlere Anzahl der Toten und Verletzten pro Unfall, Vergleich Sommer/Winter. (Sommer entspricht den Monaten Juni bis Oktober, Winter entspricht dem Rest des Jahres.) Grafik: Lea Hartl



▲ **Schneebrettlawine oberhalb des Skidepots am Piz Palü. Siehe Beschreibung der Sommerlawinenunfälle auf der nächsten Seite.** Foto: Kantonspolizei GR

	Unfälle	Tote	Verletzte	Opfer pro Unfall	Mittlere Anrisshöhe (m)
Tirol (1993-2020)					
Sommer	18	8	25	1.83	2976
Winter	649	327	556	1.36	2386
Schweiz (1980-2020)					
Sommer	60	52	93	2.42	3383
Winter	1321	795	1079	1.42	2456
Italien (1985-2020)					
Sommer	48	49	71	2.5	3523
Winter	891	655	703	1.52	2446

Übersicht Lawinen mit Personenschaden (> 1 Verletzter oder Toter).

Fazit

Wollte man die typische Sommerlawine definieren, so wäre es vermutlich eine Kombination aus Lawine und Absturz. Gerät Schnee ins Rutschen, ist das im Sommer nicht grundsätzlich anders als im Winter. Einige Faktoren, wie der Schneedeckenaufbau und die Mächtigkeit potenzieller Schneebretter, sind im Sommer sicher oft günstiger, das Gelände und damit die potenziellen Konsequenzen auch kleiner Lawinen jedoch ungünstiger. Eine vorsichtige Beurteilung der Schneedecke ist also auch im Sommer angebracht, insbesondere nach Wintereinbrüchen, die im Hochgebirge im Sommer ja durchaus normal sind. Oft steht kein Lagebericht zur Verfügung, der/die Bergsteiger*in ist also selbst gefordert!

Neben den reinen Zahlen enthält die SLF-Datenbank auch knappe Bemerkungen zum Unfallhergang. In wenigen Worten wird damit oft mehr gesagt, als Statistiken und Mittelwerte ausdrücken können. Zum Abschluss eine völlig subjektive Auswahl:

Sommerlawinenunfälle

Festigrat/Dom (1. August 1982): Dreier-Partie löste kleines Schneebrett aus. Alle drei wurden rund 300 Meter in die Tiefe gerissen. Dabei rissen sie zwei weitere Partien mit insgesamt neun Personen mit (ein Bergführer mit vier Gästen/zwei Ehepaare). Vier Personen starben, eine wurde querschnittsgelähmt.

Pointe de Zinal (4. August 2014): Zwei Zweierseilschaften stiegen unangeseilt über das unterhalb des Südgipfels liegende Schneefeld. Der zuvorderst laufende Bergsteiger setzte sich bewusst in den Schnee, um das Schneefeld abzurutschen. Dabei löste er einen Lockerschneerutsch aus, der ihn über die Felswand riss. Er wurde tödlich verletzt.

Cima di Rosso (6. September 2001): 19 Wehrmänner eines Sommergebirgskurses der Armee stiegen in verschiedenen Seilschaften bei 10 bis 15 Zentimeter Neuschnee von der Fornohütte zur Cima di Rosso. Kurz unterhalb des Gipfels löste die erste Seilschaft den Neuschnee als Schneebrettlawine aus. Die Gleitfläche war harter Firn oder Blankeis. Eine Vierer- und eine Dreierseilschaft wurde mitgerissen. Zwei Personen der Dreierseilschaft stürzten in den darunterliegenden Bergschrund und wurden vom nachfolgenden Schnee zugedeckt. Mehrere Verletzte.

Piz Palü (13. Juni 2009): Bei gutem Wetter, aber mit starkem Nordwind (kalte Temperaturen) erreichten drei Personen um ca. 8:30 Uhr den Sattel beim Skidepot zum Piz Palü. Anschließend setzten sie den Aufstieg in einer Dreierseilschaft am kurzen Seil in Richtung Gipfel fort. Am darauffolgenden ca. 45 Grad steilen Hang löste sich ein Schneebrett. Die Seilschaft glitt mit dem Brett ab und stürzte in Richtung Süden über die ca. 350 Meter hohe Felswand auf den Vadret da Palü. Alle drei starben sofort an ihren erheblichen Verletzungen.

Literatur

Pasquier, M., Hugli, O., Kottmann, A., & Techel, F. (2017). Avalanche accidents causing fatalities: are they any different in the summer? High altitude medicine & biology, 18 (1), 67-72.

Die Daten

▌ Für die Schweiz wurden Daten von 1980 bis 2020 herangezogen (Quelle: SLF), für Italien von 1985 bis 2020 (Quelle: Amt für Meteorologie und Lawinenwarnung – Autonome Provinz Bozen – Südtirol und Aineva), für Tirol (Quelle: LWD Tirol) von 1993 bis 2020.
▌ Berücksichtigt wurden jeweils alle Lawinenunfälle, bei denen es Verletzte oder Tote gab („Personenschaden"). Für Gesamtösterreich steht erst ab 2010 ein gemeinsamer Datensatz zur Verfügung (Arbeitsgemeinschaft Österreichischer Lawinenwarndienste), laut dem es seit 2010 außerhalb Tirols drei Sommerlawinen mit Personenschaden gab – zwei in den Hohen Tauern und eine im Rätikon.
▌ Aufgrund des Rechercheaufwands wurde auf eine Auswertung der einzelnen österreichischen Bundesländer verzichtet. Je nach Region werden unterschiedlich viele Informationen zu jedem Unfall erfasst und teils hat sich die Art der Erfassung über die Jahre geändert, sodass nicht immer alle Parameter für die gesamten Zeitreihen zur Verfügung standen.
▌ Grundsätzlich sollte man im Kopf behalten, dass Sommerlawinen selten und die Datensätze klein sind. Je weniger Daten man hat, desto wackeliger sind statistische Vergleiche und Analysen – einzelne Ausreißer können einen starken Einfluss auf den Mittelwert haben, obwohl sie vielleicht gar nicht repräsentativ sind.

Hinweise zum Umgang mit der sommerlichen Lawinengefahr

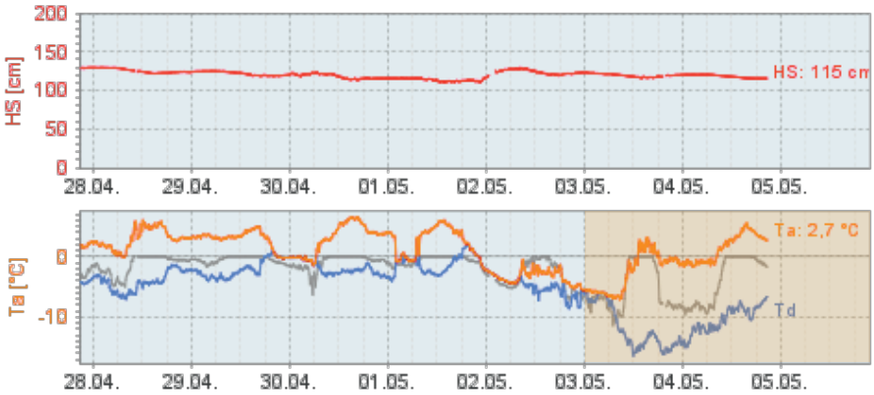
Bruno Hasler

Von Bruno Hasler (Bereichsleiter Ausbildung und Sicherheit des SAC)
Lawinenprobleme im Sommer sind meistens gut vorhersehbar. Zum Beispiel: Der Wetterbericht kündigt eine Kaltfront mit großen Niederschlagsmengen an. (Das SLF publiziert bei großen Schneefällen ein Sommer-Lawinenbulletin. Außerhalb der Schweiz kann man beispielsweise den Bergwetterbericht der Alpenvereine zu Rate ziehen.) Wie im Winter ist auch im Sommer der erste schöne Tag nach den Niederschlägen besonders gefährlich. Schon bei der Planung sollte ich mich fragen: Macht meine Tour mit diesen Neuschneemengen überhaupt Sinn? Verschneite Felspassagen sind anspruchsvoller! Nach der Kaltfront herrscht Gefahr von trockenen Schneebrettlawinen (Neuschnee- oder Triebschneesituation): Ist die kritische Neuschneemenge erreicht? Wenn ja, auf Steilhänge verzichten!

Außerdem: Wenn ich knie- oder sogar hüfttief am Spuren bin, würde ich im Winter wahrscheinlich umkehren! Und im Sommer? Richtig: Auch umkehren!

Einige Tipps:

▌ Einen Tag abwarten. Die Lawinengefahr nimmt meistens (mit warmen Temperaturen) schnell ab. Wenn es kalt ist, kann es länger dauern. Neben der Neuschnee- oder Triebschneesituation ist im Sommer vor allem die Gefahr von Nassschneelawinen relevant. Wie stark ist die Durchfeuchtung des Neuschnees?
▌ Wie bei Frühjahrsskitouren gute Tourenplanung machen und den stark besonnten Hang früh passieren. Bedenke: Die Gefahr, mit einem kleinen Schneerutsch über Felspartien abzustürzen ist sehr groß.
▌ Sich immer bewusstmachen: Was ist unter mir?



Jamtalhütte Schneestation, 2172m (LWD Tirol) – Westliches Gamshorn, 2997m (LWD T.)
Im markierten Ausschnitt in der Wetterstationsgrafik gehen die beiden Kurven Lufttemperatur (orange) und Taupunkt (blau) auseinander. Je weiter sie auseinanderliegen, desto trockener ist die Luft. Ein gutes Zeichen für eine sichere Schneedecke. Die rote Linie in der oberen Grafik beschreibt die Schneehöhe.

Dr. Benjamin Zweifel ist Mitarbeiter am WSL-Institut für Schnee- und Lawinenforschung SLF in Davos und beschäftigt sich mit Lawinen-Prävention und Lawinenwarnung.

Meteorologen-Tipp

Von Lea Hartl (Metreologin)
Bei einem Nassschneeproblem im Sommer wünschen wir uns – genau wie bei Firnskitouren – kalte, klare Nächte, in denen die Schneedecke auskühlen und einen Harschdeckel bilden kann. Selbst bei leicht positiver Lufttemperatur (entspricht in der Regel zwei Meter Höhe) kann bei trockener Luft und wolkenlosem Himmel die Schneeoberflächentemperatur unter den Gefrierpunkt sinken. Verlaufsgrafiken von Wetterstationen geben uns Hinweise, ob die Schneedecke nachts gut auskühlen konnte: Je tiefer die Oberflächentemperatur, desto besser.

Aber nicht alle Stationen messen die Oberflächentemperatur. Dann ist es hilfreich, die Lufttemperatur in Kombination mit dem Taupunkt (siehe Mike Winkler und Christoph Mitterer: Verborgene Flüsse, in: bergundsteigen 101, Winter 17/18, S. 84–91) zu betrachten. Auch hier gilt grundsätzlich, je tiefer desto besser, und vor allem: Je weiter die beiden Kurven auseinanderliegen, desto trockener ist die Luft. Taupunkt deutlich unter der Lufttemperatur ist ein gutes Zeichen, Taupunkt nahe an der Lufttemperatur oder gleichauf mit der Lufttemperatur bedeutet feuchte Luft und schlechte Abstrahlung (siehe Abb. oben).

■

Bergwandern ist kein Spaziergang

Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) hat 2018–2020 eine umfassende Bergwanderstudie durchgeführt (siehe Factbox). Mit dieser konnten neue Grundlagen geschaffen werden, die der Entwicklung und Umsetzung von künftigen Präventionsmassnahmen im Bergwandern dienen. Das Ziel war es, den komplexen Kontext, in welchem sich Bergwanderunfälle ereignen, besser zu verstehen und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie die Zahl dieser Unfälle reduziert werden kann.

Von Flavia Bürgi und Monique Walter

Ausblick in Lauterbrunnen. Regelmäßige Pausen reduzieren das Unfallrisiko. Foto: Peter Conlan

Z Zahlreiche Bergwanderunfälle

Wandern ist sehr beliebt und hat grundsätzlich einen hohen gesundheitlichen Nutzen. Allerdings birgt die sportliche Aktivität in den Bergen auch Risiken. In der Schweiz beispielsweise ist Wandern respektive Bergwandern die Sportart mit den meisten tödlichen Unfällen. Hinzu kommen jährlich viele tausende Personen, die sich beim Wandern oder Bergwandern verletzen. Unfallhergang (z. B. Sturz/Absturz) wie auch demographische Merkmale der verunfallten Person (z. B. Geschlecht, Alter, Wohnland) sind in der Schweiz wie auch in anderen Alpenländern gut dokumentiert. Andere detailliertere Informationen zum Unfall sind hingegen kaum vorhanden. So sind beispielsweise die Ursachen, das heißt, wieso eine Person gestolpert oder ausgerutscht ist, in den meisten Fällen nicht bekannt. Entsprechend schwierig ist es, von den vorhandenen Daten wirkungsvolle Präventionsmassnahmen* für die Praxis abzuleiten.

S Systemdenken in der Prävention

Die grosse Herausforderung in der Unfallprävention besteht darin, dass ein Unfall meist nicht durch einen einzigen Faktor, sondern vielmehr durch mehrere Faktoren bedingt ist, die sich zusätzlich gegenseitig beeinflussen können. Oftmals sind Unfälle sogar von Faktoren beeinflusst, die nichts mit dem unmittelbaren Unfallgeschehen zu tun haben, wie beispielsweise Gesetze oder Werbung. In der modernen Unfallforschung werden Unfälle heute als System-Phänomen betrachtet. Dies bedeutet, dass das „System“, in dem sich ein Unfall ereignet (in unserem Fall das System „Bergwandern“), als Ganzes betrachtet wird. Die Entstehung eines Unfalls wird nicht mehr als linearer Prozess (z. B. Verkettung von ungünstigen Ereignissen) angesehen, sondern vielmehr als Produkt eines komplexen Netzwerks von interagierenden Einflussfaktoren.

Einflussfaktoren können bei einer ungünstigen Ausprägung zu Risikofaktoren werden (z. B. mangelnde Fitness oder fehlende Ausrüstung). Andererseits gibt es Einflussfaktoren, die bei einer günstigen Ausprägung eine protektive Wirkung haben (z. B. das passende Schuhwerk für die gewählte Tour). Und dann gibt es noch solche, die den Einfluss anderer Faktoren verstärken oder vermindern. Wir müssen uns bei Bergwanderunfällen also mit einem komplexen und dynamischen Zusammenspiel von Einflussfaktoren auseinandersetzen.

* Da dieser Text aus der Schweiz kommt, wird die Schweizer „ss-Schreibung“ angewendet.

Die BFU-Bergwanderstudie (2018-2020)

Darstellung der Einflussfaktoren im System Bergwandern
In einem ersten Schritt wurden alle möglichen Einflussfaktoren im Bergwandern auf explorative Weise identifiziert und zusammengetragen. In einem zweiten Schritt ging es darum, die Vielzahl von Einflussfaktoren zu strukturieren und diese systematisch darzustellen. Der gewählte Systemansatz basiert auf Rasmussens AcciMap (1997). Entstanden ist die „PreviMAP“ als hierarchisches System mit sechs verschiedenen Ebenen. Die Einflussfaktoren wurden gruppiert und den verschiedenen Ebenen zugeordnet. In einem dritten Schritt wurde die PreviMAP in einer grösseren Expertengruppe konsolidiert. Dazu wurde 2018 eine Online-Befragung von 49 Expertinnen und Experten (Personen aus Bergrettung, Polizei, Alpenvereinen, Unfallforschung, Wanderleiterausbildung, Medizin und weiteren Organisationen) aus beinahe dem gesamten Alpenraum (FR, DE, AT, CH, IT) durchgeführt.

Charakterisierung der Bergwanderinnen und Bergwanderer
Es wurden zwei Feldbefragungen auf Schweizer Bergwanderwegen (weiss-rot-weiss markiert) durchgeführt. Die Befragungen fanden im Sommer 2018 sowie im Sommer 2019 in 22 verschiedenen Wandergebieten in der deutsch- und französischsprachigen Schweiz statt. Insgesamt konnten über 4000 Bergwanderinnen und Bergwanderer befragt werden.

Entwicklung von Präventionsmassnahmen im Bergwandern
Für die Entwicklung von konkreten Präventionsmassnahmen wurden 2019 zwei Workshops mit 22 Fachleuten aus der Schweiz durchgeführt. Dabei waren alle relevanten Organisationen vertreten, die bei der Unfallverhütung im Bergwandern in der Schweiz eine wichtige Rolle spielen.

Der ausführliche Bericht zur Studie steht allen Interessierten kostenlos zur Verfügung:
www.bfu.ch/de/services/bestellen-herunterladen

Bürgi F, Walter M, Derrer P, Niemann S, Brügger O. Bergwanderstudie. Ein Systemansatz in der Unfallprävention. Bern: Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU; 2020. Forschung 2.380, DOI: 10.13100/BFU.2.380.01.2020

BFU: Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.

Bild: Kampagne BFU

D PreviMAP – Systematische Darstellung von Einflussfaktoren

In der Experten-Befragung gingen die Meinungen bezüglich Einflussfaktoren und deren Relevanz im Zusammenhang mit dem Unfallgeschehen sehr weit auseinander. Dies verdeutlicht, wie heterogen die Ursachen für Bergwanderunfälle sind. Die PreviMAP (Abb. 1) mit ihrer Vielzahl an Einflussfaktoren veranschaulicht, wie komplex und multifaktoriell das Unfallgeschehen beim Bergwandern sein kann. Die PreviMAP diente in der Bergwanderstudie als Grundlage für eine ganzheitliche und umfassende Betrachtung des „Systems Bergwandern". Sie half, Zusammenhänge und Abhängigkeiten zwischen den einzelnen Faktoren besser zu verstehen. Zudem sollte sie dazu beitragen, dass auch nicht offensichtliche und nicht direkt am Unfallgeschehen beteiligte Faktoren bei der Entwicklung von Präventionsmassnahmen berücksichtigt werden.

C Charakterisierung der Bergwanderinnen und Bergwanderer

Die Feldbefragungen haben gezeigt, dass ein Teil der Bergwanderinnen und Bergwanderer die Voraussetzungen, um in den Bergen zu wandern, nicht erfüllt: Ein Viertel der Befragten gab an, nur mittelmässig oder überhaupt nicht fit zu sein. 15 Prozent sagten zudem von sich, sie seien nicht besonders trittsicher. Dennoch waren sie auf einem weiss-rot-weiss markierten Bergwanderweg unterwegs. Dass auf diesen

Abb. 1 PreviMAP Bergwandern – Systemdenken in der Unfallprävention.

Gesellschaft	**Werte und soziale Normen** Erlebnisorientierung Leistungsdenken Konsumdenken Wagniskultur Gesundheit und Sicherheit	**Wirtschaft und Technologie** Angebotsvielfalt Werbung Digitalisierung Mobilität	**Wissen und Interessen** Forschung Bewegungs- und Sportförderung Langsamverkehr Naturschutz	**Gesellschaftliche Trends** Verfügbare Freizeit Silver Generation Urbanisierung Soziale Netzwerke	
Regulation	**Öffentlich-rechtliche Regulation** Gesetze Verordnungen Weisungen Rechtsprechung Sanktionierung		**Privatrechtliche Regulation** Richtlinien, Regeln, Empfehlungen Konventionen Technische Normen Versicherungswesen		
Dienstleistung	**Informationen** Verfügbarkeit Quelle Qualität Inhalt	**Ausbildung** Verfügbares Angebot Ausbildungsstrukturen Qualität Inhalt	**Geführte Aktivitäten und Produkte** Verfügbares Angebot Qualität Vorgaben	**Rettung** Verfügbarkeit Ortung Qualität Alarmierung	
Natur und Umwelt	**Gelände** Absturzgefahr Untergrund Steilheit Höhenlage Auf-/Abstieg	**Verhältnisse** Wetter Sichtverhältnisse Rutschgefahr Naturereignisse Tiere Wegnutzung durch andere	**Weginfrastruktur** Signalisiation Markierung Weganlage Zustand Schutzmassnahmen	**Weitere Infrastruktur** Netzabdeckung GPS-Empfang Transportangebote Hütten	
Ausrüstung	**Sportausrüstung** Schuhe Wanderstöcke Rucksack	**Schutzausrüstung** Wetter- und Kälteschutz Sonnenschutz Zeckenschutz	**Ressourcen** Essen und Trinken Medikamente Zeitbudget	**Notfallausrüstung** Alarmierungsgerät Erste-Hilfe-Material	**Weitere Hilfsmittel** Orientierungshilfen Sehhilfe Smartphone
Mensch	**Persönliche Voraussetzungen** Alter, Geschlecht, Herkunft Körperliche und mentale Verfassung Fähigkeiten u. Fertigkeiten (motorisch u. kognitiv) Erfahrung und Kenntnisse	**Situative Faktoren** Planung und Vorbereitung Motivation Ermüdung Emotionen Hektik Ablenkung Substanzkonsum	**Soziale Interaktionen** Gruppenzusammensetzung Gruppendynamik Alleingänger/-in Führung und Betreuung Drittpersonen		

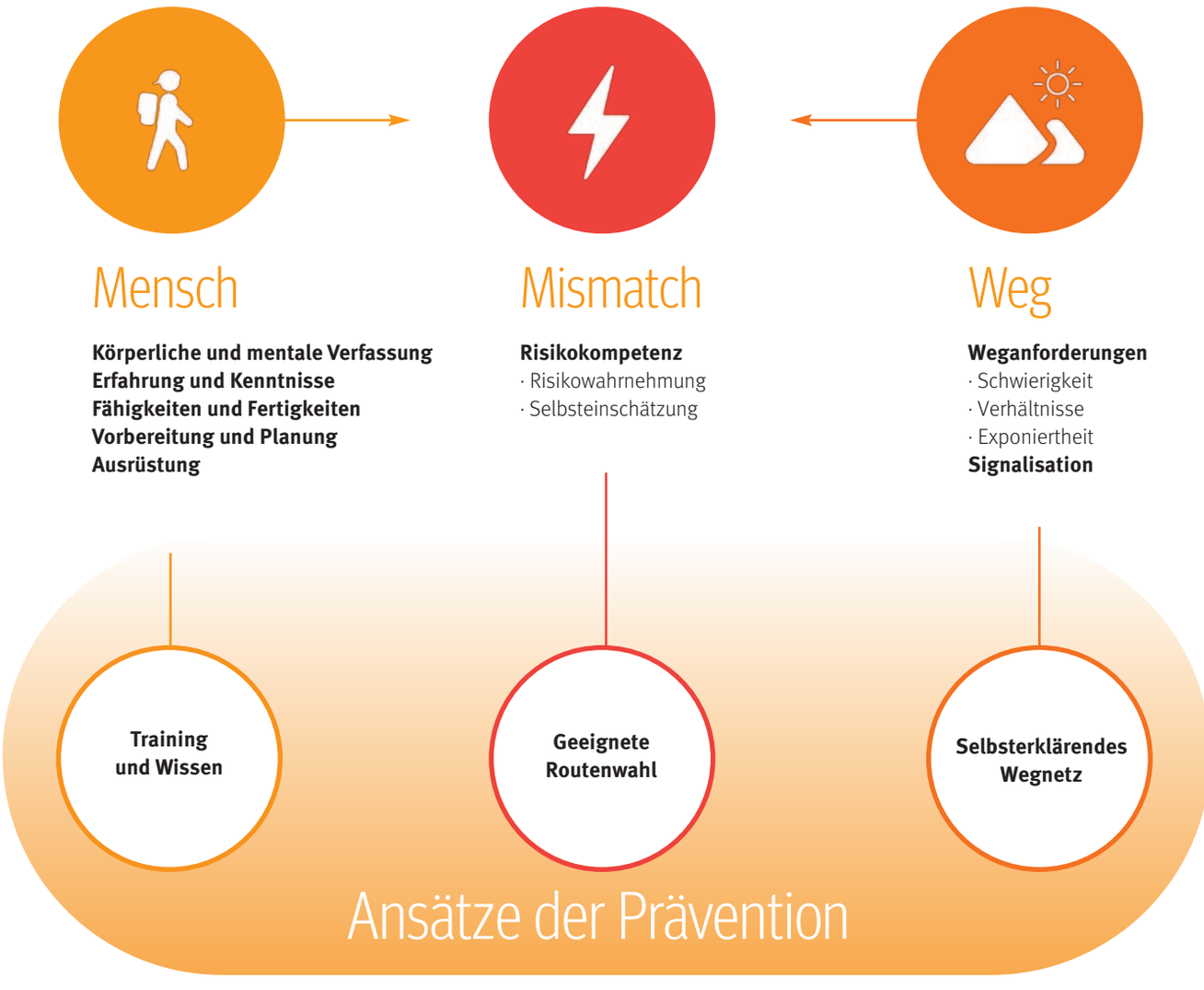
Wegen exponierte Stellen mit Absturzgefahr vorkommen können, war mehr als einem Drittel der Befragten nicht bewusst. Zudem überschätzen sich viele Bergwanderinnen und Bergwanderer. Gemäss eigenen Angaben würde die Hälfte der Befragten versuchen, eine Stelle zu passieren, auch wenn sie oder ihre Begleitperson sich diese eher nicht zutrauen würden. Dennoch sind die meisten der Meinung, dass sie sich beim Wandern nicht besonders riskant verhalten.

Wir haben also festgestellt, dass verschiedene Risikofaktoren bei den Wandernden vorkommen, teilweise sogar Kombinationen mehrerer Risikofaktoren. Wie die vorhandenen Risikofaktoren das Unfallrisiko aber tatsächlich beeinflussen, kann mit dieser Studie nicht beantwortet werden.

Mismatch reduzieren – ein möglicher Ansatz in der Prävention

Die Fachleute in den Workshops waren sich einig, dass es in der Prävention von Bergwanderunfällen nicht mehr nur darum gehen kann, einzelne Einflussfaktoren als Risikofaktoren zu identifizieren und diese isoliert zu betrachten. Vielmehr müssen wir uns die Kombinationen von Einflussfaktoren, die im Feld zu ungünstigen oder gefährlichen Konstellationen führen können, vor Augen führen. Diese scheinen oftmals Kombinationen von menschbezogenen (z. B. körperliche Verfassung, motorische Fertigkeiten, Kenntnisse, Planung, Schuhe) und umweltbezogenen (z. B. Gelände, Wetter oder Leistungsdenken) Einflussfaktoren zu sein. Das heisst, es kommt immer wieder

Abb. 2 Mismatch zwischen Voraussetzungen der Wanderer*innen und Weganforderungen.



Flavia Bürgi, PhD, ist seit 2017 wissenschaftliche Mitarbeiterin im Bereich Forschung bei der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU). Sie hat Exercise and Health Sciences an der Universität Basel studiert. Ihre Schwerpunkte sind Unfallforschung im Schneesport und im Bergsport.

Bei nassen und rutschigen Verhältnissen ist besondere Vorsicht geboten.
Foto: Mario Klassen

zu Situationen, in denen Person und Weg nicht zusammenpassen. Dieses Nichtzusammenpassen der individuellen Voraussetzungen einer Person mit den Weganforderungen bezeichnen wir als „Mismatch“ (Abb. 2). Laut den Fachleuten scheint dieser Mismatch beim Bergwandern ein verbreitetes Phänomen zu sein, das das Risiko für Bergwanderunfälle erhöhen kann. Deshalb sollte das Ziel von künftigen Präventionsmassnahmen sein, den Mismatch zu reduzieren. Und zwar auf Seite des Menschen wie auch der Wege, nach dem Motto: Wandern mit kleinem Unfallrisiko können fast alle, wenn die Voraussetzungen zur Bewältigung der Anforderungen der gewählten Wege vorhanden sind.

Fazit

Unsere Studie zeigt, dass einige Bergwanderinnen und Bergwanderer die Voraussetzungen für die Begehung eines Bergwanderweges nicht erfüllen und sich der Gefahren im Gebirge nicht bewusst sind. Dadurch erhöht sich ihr Risiko. Kommt es zu einem Unfall, können die genauen Ursachen oft nicht restlos geklärt werden, zu viele Faktoren spielen mit. In der Prävention müssen wir aber trotzdem versuchen, einen Schritt weiterzukommen. Wir sollten Bergwanderinnen und Bergwanderer, die über keine spezifischen Kenntnisse und Fähigkeiten verfügen, so lenken, dass sie sich auf Wegen bewegen, auf denen ein Stolperer oder Ausrutscher nicht fatale Folgen hat. In dieser Hinsicht sind viele verschiedene Akteure in der Pflicht, ihren Beitrag zu mehr Sicherheit im „System Bergwandern“ zu leisten.

Die nächsten Schritte

Sensibilisierung

Damit wir den Mismatch in Zukunft reduzieren können, braucht es zuerst eine gründliche Aufklärung, dass fürs Bergwandern gewisse Voraussetzungen nötig sind. Bergwandern ist kein Spaziergang und nicht für jedermann geeignet. Alle Beteiligten sind aufgefordert, hier mitzuhelfen, sei es als Wanderleiter*in, als Gästeberater*in im Tourismus, als Arzt oder Ärztin, als Lehrperson oder als Kollegin und Freund*in. Auch die BFU hat ihre mehrjährige nationale Bergwanderkampagne darauf ausgerichtet, die Bevölkerung dafür zu sensibilisieren, dass man fürs Bergwandern fit, trittsicher und schwindelfrei sein muss (sicher-bergwandern.ch).

Besserer Zugang zu Unfalldaten

Langfristig wäre es auch sehr wichtig, sich bei der Konzeption von Präventionsmassnahmen auf bessere Unfalldaten und verlässliche Kontextinformationen stützen zu können. Präventionsorganisationen sollte der Zugang zu vorhandenen Datenbanken (z. B. jenen der Polizei) erleichtert werden, damit eine wirksame Prävention möglich wird. ■

Bessere Information und innovative Hilfsmittel

Anschliessend braucht es Massnahmen, die es den Wandernden erleichtern, einen für sie passenden Weg auszuwählen. Einerseits müssen die Anforderungen eines Weges klar sein. Eine einheitliche und objektive Bewertung und Klassierung der Wanderwege wie auch eine verständliche Signalisation spielen dabei eine wichtige Rolle. Andererseits müssen die Wegnutzerinnen und Wegnutzer lernen, ihre Fähigkeiten in Bezug auf die Weganforderungen besser einzuschätzen. Dazu möchten wir in der Schweiz einen neuen und innovativen Weg beschreiten und vermehrt technologische Möglichkeiten nutzen. Gemeinsam mit verschiedenen Partnerorganisationen werden wir Web-Applikationen entwickeln, die helfen sollen, den Mismatch zu reduzieren: eine Weg-App für eine möglichst objektive Bewertung von Wanderwegen, eine Wanderer-App für die Selbsteinschätzung der eigenen Fähigkeiten und eine Matching-App, welche die anderen beiden Apps vereint und aufgrund der Selbsteinschätzung passende Wandervorschläge macht.

Monique Walter ist Beraterin für Sport und Bewegung bei der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU). Die diplomierte Sport- und Gymnasiallehrerin ist zuständig für Präventionskonzepte und die Beratung in Berg-, Schnee-, Flug- und Abenteuersportarten.

Bilanz eines Bergwinters

Das Thema Unsicherheit war auch im Coronawinter das Schlagwort schlechthin. Wir haben bei vier Bergmenschen nachgefragt, wie sie damit umgegangen sind.

Protokolle von Dominik Prantl

Dominik Prantl hat seine journalistische Heimat bei der Süddeutschen Zeitung und schreibt dort vor allem für den Reiseteil und über Berge. Hilft als Neo-Innsbrucker auch tatkräftig in der bergundsteigen-Redaktion mit. Schafft es deshalb viel zu selten ins Gelände.

Scarlet Olesova: Von 180 auf null

„Schon beim ersten Lockdown im März 2020 hatte ich den Entschluss gefasst: Ich möchte mich selbst entwickeln. Ich habe damals sofort die Paragliding-Ausbildung gestartet, im Winter – als es nach einem unglaublich arbeitsreichen Sommer wieder von 180 auf null ging – nahm ich mir dann vor, Osttirol zu erkunden. Ich habe mir die unterschiedlichen Täler der Region angesehen und bin viele Skitouren gegangen. Dabei bin ich vorher nie die große Skitourengeherin gewesen, aus Zeitgründen. Das große Ziel war eine Großglockner-Besteigung, alleine, bei Vollmond. Das habe ich gemacht. Vielleicht war es ganz gut, dass ich vorher nicht wusste, auf was ich mich da einlasse. Es hat mir jedenfalls dabei geholfen, mentale Stärke zu entwickeln.
Auf der Hütte selbst, die mir auch als fester Wohnsitz dient, habe ich eine Routine gefunden: Um fünf Uhr aufstehen, bis halb neun oder neun ins Büro für Lawinenwarndienst, Mails und Social Media, danach eine kleine Skitour in den Lienzer Dolomiten. Dabei habe ich auch wirklich verstanden, warum die Naturliebhaber eigentlich so gerne herkommen und in meine Hütte einkehren wollen. Wirtschaftlich ist das auf Dauer natürlich schwierig. Ich weiß zwar, dass ich für lange Zeit genug zum Essen habe und meine Ansprüche habe ich minimalisiert. Aber ich hatte dennoch keine Ahnung, was ich gemacht hätte, wenn mir der Staat von einem Tag auf den anderen die Subventionen streicht. Viele Rechnungen mussten ja dennoch gezahlt werden.
Wenn du fünf Monate alleine auf einer Hütte bist, dann macht das etwas mit dir. Als ich unten im Tal war, ging mein Puls gleich wieder um zehn Schläge hoch. Ich habe festgestellt: Für die Normalität, wie wir es vor Corona gewohnt waren, gibt es keinen Platz mehr in meinem Leben. Ich hoffe, dass sich die Wertehierarchien verändern und nicht mehr nur Geld des Geldes wegen angehäuft wird. Ich hoffe auch, dass ich mit meinem Bruder, mit dem ich die Hütte betreibe, ein Modell finde, das sowohl mich und meinen Bruder als auch die Kunden zufrieden stellt – ohne Überfüllung. So möchten wir alles dafür tun, dass sich vor allem die Einheimischen wohlfühlen; sie sind ja unsere treuesten Gäste.“

Scarlet Olesova ist die Besitzerin der Dolomitenhütte in Osttirol, Österreich.

Gian Luck: Jammern dürfen wir wirklich nicht

„Grundsätzlich muss ich sagen: Wenn wir uns mit anderen Alpenländern vergleichen, dann ging es uns noch relativ gut. Wir durften den gesamten Winter führen und anders als im Vorjahr auch im Frühjahr noch unterwegs sein. Nur ganz selten und vor allem anfangs des Winters wurden Bergführer unserer Bergsteigerschule nach Kontakt zu Covid-Erkrankten unter Quarantäne gestellt. Die wenigen Fälle erwiesen sich aber als negativ. Da zudem die SAC-Hütten geöffnet hatten, konnten wir den Großteil der Touren normal durchziehen. Allerdings hat der Staat vor der Wintersaison entschieden, dass die Gruppengröße auf vier Gäste pro Bergführer zu limitieren ist. Das hat die Planung etwas auf den Kopf gestellt. Gewisse Angebote wie Schneeschuh-Vollmondtouren mit einer Mindestzahl von sechs Personen mussten zum Beispiel abgesagt werden, weil es sich nicht gerechnet hätte. Durch diese Regelung ist auch ein riesiger Administrationsaufwand entstanden. Ich habe beispielsweise extrem viel telefoniert, weil du aufgrund der kleineren Gruppengröße auf einmal 30 Prozent mehr Bergführer brauchst. Alleine dadurch hatten wir insgesamt eine gute Auslastung, und auch ich selbst habe viel geführt. Da die Schule aber oft erst ab der fünften Person richtig gut verdient, war der Deckungsbeitrag entsprechend gering. Ich hoffe, dass sich das in der nächsten Saison und in Zukunft auszahlt. Wir hatten weniger internationale Gäste, aber dafür viele Schweizer, darunter eine große Zahl an Neukunden, die gesehen haben, dass das Engadin nicht nur aus St. Moritz besteht. Ich bin zuversichtlich, dass einige davon wiederkommen werden. Insgesamt hatten wir viele zufriedene Kunden statt Masse. Jammern dürfen wir wirklich nicht.“

Gian Luck ist Geschäftsführer der Bergsteigerschule Pontresina, Schweiz.

Simon Gietl: Zeit für echten Alpinismus

„Mir war im Sommer schon relativ früh bewusst, dass Reisen für mich im Winter kein Thema sein würde. Als Bergführer hatte ich über den gesamten Winter nur eine Handvoll Touren zu führen, und als Vortragsredner hielt ich meinen letzten Vortrag im Oktober, in Südtirol, unter strengen Sicherheitsvorkehrungen. Normal habe ich in der Wintersaison zwischen zehn und zwölf Vorträge; auch da hatte sich schon im Sommer abgezeichnet, dass daraus wohl nichts wird. Nur zwischendurch schien es mal ganz kurz so, als hätte man die Situation unter Kontrolle. Positiv war, dass ich noch nie so viel Zeit für meine Familie hatte und trotzdem meiner alpinistischen Leidenschaft nachgehen konnte. Der Winter war ja das absolute Kontrastprogramm zum Sommer, wo es beispielsweise an den Drei Zinnen so voll war, wie ich es noch nie zuvor erlebt habe. Mir ist dann ein neues Kapitel für meine neue Leidenschaft – dem Solo-Bergsteigen im Winter – eingefallen: Die Solo-Winterbegehung des Mittelpfeilers am Heiligkreuzkofel, mit Mariacher-Variante. Ich war um 14 Uhr oben, und da fiel mir auf, dass es wohl schlauer gewesen wäre, den Gleitschirm statt der Biwakausrüstung mitzunehmen. Deshalb bin ich eine Woche später, am 4. März, noch einmal losgezogen, wieder zum Heiligkreuzkofel, wieder solo, dieses Mal die Große Mauer, mit Schirm, ein Prototyp, inklusive Gurt nur zwei Kilo schwer. Es war ein Wetter, wie ich es selbst bestellt hätte. Dieses Mal war ich um 14 Uhr schon wieder unten, völlig ohne Stress, und als mich ein Bauer bei der Landung beobachtet hat, hätte ich den am liebsten abgeschmust vor lauter Glück. Ich fliege ja erst seit einem Jahr.

Dabei hatte der Winter ja schon super angefangen mit einer Eislinie an der Hochbrunnerschneide. Und noch im März konnte ich nach einer Kälteperiode bei uns im Reintal „Dogma“ erstbegehen, eine 4-Seillängenlinie, die schon seit 20 Jahren beobachtet wird. So perfekt hat sich im Eis alles ergeben; das war eine Fünf-Sterne-Route. Überhaupt ist mir noch einmal bewusster geworden, welches Juwel wir vor der Haustüre haben und wo ich da überhaupt wohnen darf, zwischen Dreitausendern und Dolomiten. Das ist ein absolutes Privileg.“

Simon Gietl ist Alpinist, Vortragsredner und Bergführer in Südtirol.

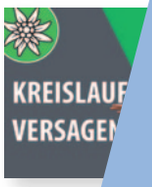
Roland Ampenberger:
Kein Ausnahmezustand – trotz vieler Laien am Berg

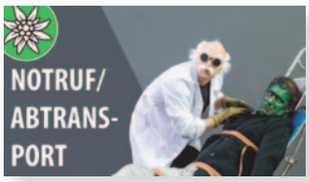
„Nicht nur im Vergleich zu den Vorjahren war im vergangenen Winter vieles ganz anders; auch mit Blick auf andere Regionen war er ganz speziell. So gab es beispielsweise einen himmelweiten Unterschied zwischen Tirol, wo die Lifte geöffnet hatten, und Bayern, wo die Skigebiete geschlossen blieben. Als Bergrettung sind wir in Bayern ja auch für die Pistenrettung in Skigebieten zuständig. Sie macht normalerweise 3000 bis 3500 und damit etwa drei Viertel unserer Einsätze im Winter aus. Die sind beinahe komplett weggefallen, was nicht heißt, dass nichts zu tun gewesen wäre. Ein Einsatz im Gelände ist ja ungleich aufwändiger als einer im Skigebiet. Groß behindert hat uns die Infektionsgefahr dabei aber nicht mehr. Rettungstechnisch haben wir uns – was die COVID-Sicherheitsvorkehrungen betrifft – ganz gut darauf eingestellt, und als Teil des Rettungsdienstes wurden wir in der Impfreihenfolge auch priorisiert behandelt. Man muss nur leider sagen, dass im Winter viel vom gemeinschaftlichen Leben innerhalb der Bergrettung verloren ging. Dies ist ja durchaus ein wichtiger Teil einer ehrenamtlichen Organisation. Auffallend war, dass die Menschen ohne die Möglichkeit des Vereinssports so oft in den Bergen unterwegs waren, wie es nur irgendwie ging. Entsprechend groß war das Aufkommen an Rodlern, Skitourengehern, Wanderern und – in der Wärmephase im Februar – auch Kletterern. Und zwar vor allem auch in den heuer mit Schnee verwöhnten Mittelgebirgen wie dem Frankenjura, der Rhön, dem Spessart. In den Bayerischen Alpen wiederum hat sich das Gästeaufkommen durch die Lage viel mehr verdichtet als in anderen Alpenregionen; die klassischen Skitourenberge waren im Grunde permanent eingefahren. An vielen Orten war es durchaus ein Vorteil, dass die Liftbetreiber gehofft haben, irgendwann öffnen zu dürfen und dadurch viele Pisten präpariert hatten. Bei einigen Einsätzen merkten wir, wie unbedarft und laienhaft die Menschen, vor allem die Anfänger, teilweise im Gelände unterwegs sind. Da gab es zu leicht bekleidete Trailrunner. Familien, die sich komplett im Zeitmanagement verschätzten. Menschen, die auf einmal im Schneesturm standen. Oft fehlte es einfach an einer konkreten Planung. Dafür, dass so viele Menschen teils ohne Vorkenntnisse die Berge aufsuchten, ist aber noch erstaunlich wenig passiert. Klar, es gab eine starke prozentuale Steigerung bei den Einsätzen mit Skitourengehern: von 50 bis 100 Einsätzen in den Vorjahren auf schätzungsweise 160 bis 170 Einsätze im vergangenen Jahr. Aber das oft in Medien gezeichnete Szenario, dass Tourengeher massenhaft verunglücken? Das war keineswegs der Fall.“ ■

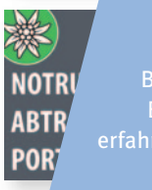
Roland Ampenberger ist Sprecher der Bergwacht Bayern.

alpenverein österreich

Video Tutorials

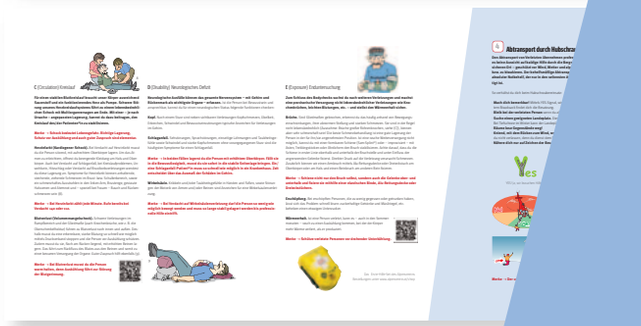






Bei diesen – gemeinsam mit dem Österreichischen Bergrettungsdienst produziertenVideo-Tutorials – erfahren sie kurz, knapp und humorvoll die wichtigsten Dinge, die es bei der Ersten Hilfe zu beachten gilt.

Cardfolder



Im neuen Cardfolder Erste Hilfe am Berg – ebenfalls gemeinsam mit dem Österreichischen Bergrettungsdienst entwickelt – sind die allerwichtigsten Punkte angeführt, die man für eine Erste Hilfe am Berg wissen muss.

SicherAmBerg
Erste Hilfe

www.alpenverein.at/shop

#myalpinelesson

Roger Schäli über einen Beinaheunfall beim Abstieg in Patagonien.

Jonas Schild (links) und Roger Schäli am Gipfel der Aguja Poincenot. Foto: Roger Schäli

Jonas Schild und ich überschritten letzten Februar die Aguja Poincenot im Fitz-Roy-Massiv über die Fonrouge-Rosasco-Route an der Südwand und seilten via die Williams-Route durch die Nord-Ostwand wieder ab. Es war Nacht geworden. Vor uns noch ein langer Abstieg. Der tiefe Nassschnee auf dem Gletscher zehrte an unseren Kräften und Nerven. Immer wieder brachen wir durch die halbgefrorene Schneedecke, wobei unsere Schienbeine an der gefrorenen Oberfläche blutig gekratzt wurden. Nach gut 20 Stunden klettern und gehen entschied ich mich, über den untersten Teil des Gletschers auf meinem Hosenboden rutschend kraft- und nervenschonend abzusteigen.

Da ich den Gletscher von früheren Jahren her noch zu kennen vermeinte, war ich mir ziemlich sicher, dass nach der letzten markanten Spaltenzone über den auslaufenden untersten Teil des Gletschers keine nennenswerten Spalten mehr kommen würden und meiner Rutschfahrt somit nichts im Wege steht. Wir waren als Gletscherseilschaft angeseilt, mit circa 15 Meter Abstand zwischen uns.

Ich rutschte auf meinem Hosenboden mit kontrollierter Geschwindigkeit voraus, während Jonas am gestreckten Seil hinter mir herlief. Der Lichtkegel unserer Stirnlampen war inzwischen schwach geworden. Plötzlich war der tiefe, bremsende Nassschnee zu Ende. Innert Bruchteilen von Sekunden nahmen wir auf der eisigen Oberfläche Fahrt auf. Gleichzeitig erkannten wir im schwachen Licht unserer Stirnlampen: Wir rasen auf eine große offene Gletscherspalte zu! Das wird nicht gut ausgehen.

Dank der Unterstützung des Adrenalinrushs, der uns in diesem Moment durchflutete, und einer großen Portion Glück gelang es uns irgendwie, die unkontrollierte Fahrt wenige Meter vor der Spalte zu stoppen. Puh, das war knapp!

Was ich daraus lerne?

▌ Dass ich nicht mehr in der Nacht mit schlechtem Licht auf meinem Hosenboden über einen Gletscher über unbekanntes oder – noch schlimmer – halbbekanntes Gelände abrutschen sollte. Diese Technik –

wenn überhaupt – nur bei guter Sicht und in bekanntem Gelände anwenden.

▌ Dass Beinaheunfälle und Unfälle häufig in vermeintlich bekannten Routen und bekanntem Gelände passieren, weil man sich oft auch weniger gut vorbereitet als beim ersten Mal. Vermeintliche Routine und Halbwissen sind gefährlich!

▌ Klar wäre es zu bevorzugen, eine Rutschfahrt auf dem Hosenboden unangeseilt zu machen, wie zum Beispiel in der Eiger-Westflanke. So kann der Seilzweite nicht mitgerissen werden. Aber wenn das Seil erst einmal weg ist, holt man es dann am flachen Gletscher wieder raus, um sich erneut als Gletscherseilschaft anzuseilen? Mitreißunfälle am langen Seil sind immer ein Thema auf steileren Gletschern. Hier muss man je nach Gelände gut abwägen.

▌ Rutschen auf dem Hosenboden ist tendenziell immer gefährlicher als mühsames Absteigen auf den Beinen ;-).

#myalpinelesson – unter diesem Hashtag lud Roger Schäli unlängst dazu ein, ehrlich über alpine Risiken, mögliche Fehler und Fehleinschätzungen sowie etwaige Konsequenzen daraus in den sozialen Medien zu berichten. Vielleicht schließen sich die eine oder der andere seiner Initiative an? Roger würde es freuen. Wir freuen uns ebenso über eure Berichte von Beinaheunfällen für die Rubrik „Verhauer“. Post bitte an redaktion@bergundsteigen.at.

Roger Schäli in seiner Route „Merci la Vie“ (8a) an seinem Lieblingsberg, dem Eiger.

Roger Schäli (*1978) ist einer der bekanntesten Schweizer Alpinisten, Bergführer und gelernter Zimmermann. ■

„Extreme Bergsteiger funktionieren wie Agenten des Neoliberalismus"

Der Psychotherapeut, Autor und Bergsteiger Manfred Ruoß hat sich in seinem Berufsleben viel mit den Ängsten von Alpinisten auseinandergesetzt. Dabei ist ihm ein Typus aufgefallen: der narzisstische Bergsteiger.

Interview von Margarete Moulin

Herr Ruoß, Sie zeigen in Ihrem Buch „Zwischen Flow und Narzissmus" auf, dass viele Extrembergsteiger pathologisch egoistische Persönlichkeitszüge aufweisen. Da haben Sie sich in der Bergsteigerszene vermutlich wenig Freunde gemacht?
Klar, meine Analyse ist Gift für das Weltbild vieler Alpinisten. Natürlich bin ich an einer Grenze entlanggeschrammt, indem ich Persönlichkeitsmerkmale bei Personen feststelle, die gar nicht darum gebeten haben. Das ist im klinischen Sinne nicht korrekt. Aber wer seine Persönlichkeit in einem Buch ausbreitet, muss mit Kommentaren rechnen, das ist einfach Literaturkritik. Zumal ich die Auffälligkeiten mit Zitaten belegen kann. Man sollte sich eher fragen, was manche Bergsteiger dazu bringt, ihr Innenleben so hemmungslos zu präsentieren. Manche Fans haben mein Buch aber schon als Heldenbashing empfunden.

Sie sagen, dass hinter den wagemutigen Taten Menschen stehen, die vom Gefühl des Mangels und des Nichtgenügens getrieben werden. Trotzdem beweisen diese Alpinisten mit ihren Leistungen doch wirklich Mut. Können Sie diesen Widerspruch erklären?
Bergsteiger, deren Selbstwert von immer neuen Taten und Erfolgen abhängt, sind – wie andere Menschen auch – von einer inneren Unsicherheit gepeinigt. Ihnen sitzt die Angst im Nacken, den Anforderungen nicht zu genügen. Um diese Angst zu vermeiden, versuchen sie, sich ihrer Leistungsfähigkeit ständig zu versichern. Nur so können sie Unsicherheit und Selbstzweifel in den Griff bekommen. Extreme Bergsteiger haben dann auch noch Probleme damit, ihre körperlichen und psychischen Grenzen wahrzunehmen. Ihre natürlichen Ängste, die ja Warnsignale sind, blenden sie aus. Um ihre Ziele zu erreichen, gehen sie immer weiter - wenn es sein muss, bis sie sterben. Damit lassen sich ganz außerordentliche Erfolge erzielen. Leider ist die Todesrate enorm, mitunter wirkt das Verhalten der Extremen suizidal. Für Freizeit- und Genussbergsteiger ist das kein Rezept. Trotzdem sind die Leistungen der Extremen natürlich überwältigend, ihnen gebührt Bewunderung. Dieser Zwiespalt lässt sich schwer auflösen.

Aber das Verschieben von Grenzen gehört doch zur extremen Bergsteigerei!
Die Frage ist: Was ist das Motiv? Wenn Menschen zwanghaft Grenzen verschieben und ständig über eigene Grenzen gehen, ist das ein gefährliches Muster. Menschen haben wie jedes lebende System Grenzen, körperlich und psychisch. Junge Männer leben mitunter in einem Zustand, in dem sie meinen, alles niederreißen zu können, sie fühlen sich wie Götter, man kennt das als Hybris schon

„Wenn Menschen zwanghaft Grenzen verschieben und ständig über eigene Grenzen gehen, ist das ein gefährliches Muster."

„Bergsteiger, deren Selbstwert von immer neuen Taten und Erfolgen abhängt, sind – wie andere Menschen auch – von einer inneren Unsicherheit gepeinigt."

lange. Narzissten ist gemein, dass sie eine entbehrungsreiche Kindheit hatten, oft ein broken home oder einen real oder emotional abwesenden Vater. Väter senden ja gerne die Botschaft: „Ich werde dich mögen, wenn du meinen Ansprüchen genügst. Ich denke nicht, dass du das schaffst." Klar, Kinder, die mit einer solchen Botschaft aufwachsen, entwickeln Selbstwertprobleme. Solche ‚Aufträge' führen Menschen in lebenslange Abhängigkeiten. Leistung erbringen, besser sein, höher steigen… Aber der Vater schaut nie hin, zeigt nie seine Anerkennung. So arbeiten sich die Betroffenen ein Leben lang an diesem Auftrag ab: Ich leiste und ernte Bewunderung, wenn ich schon keine Liebe bekomme. Das Gefühl der Sättigung dauert aber nicht an. Tatsächlich berichten ja viele Bergsteiger davon, dass sich eine innere Leere einstellt, wenn sie endlich ihr Ziel erreicht haben, auf dem Gipfel stehen oder die Route durchstiegen haben. Jeder Applaus verhallt einmal. Dann muss das nächste, noch krassere Projekt angegriffen werden.

Sind das also Kontraphobiker, Ängstliche, die in halsbrecherischen Sportarten einen Haltegriff fürs Leben suchen?
Den Begriff kannte ich noch gar nicht. Aber er passt. Ja, man kann sagen, extreme Bergsteiger sind oft auf der Flucht davor, ihre Bedürftigkeit wahrzunehmen. Ihre Vermeidungsstrategien sind das intensive Erleben in den Bergen und die Anerkennung, die sie dafür bekommen. Das bringt gute Gefühle. Verhalten, das positiv verstärkt wird, wird beibehalten und fortgesetzt. Sprich, ich muss mich dann nicht mehr mit meinen Ängsten und meiner inneren Leere auseinandersetzen. In der Psychotherapie macht man das Gegenteil: Man bemüht sich um Akzeptanz dessen, was einem widerfahren

„Narzisst" ist eine der letzten salonfähigen Beleidigungen. Doch wer ist wirklich einer? Hinter dem Größenwahn pathologischer Narzissten verbirgt sich oft das Gegenteil. Die Betroffenen haben nicht einfach ein überbordendes Selbstbewusstsein. Vielmehr hängt ihr Selbstwert mehr als üblich von der Anerkennung anderer ab. Dadurch sind sie leichter kränkbar als andere Menschen. Eine abfällige Bemerkung oder berechtigte Kritik können pathologische Narzissten auf eine steile Talfahrt schicken. Depressionen sind häufig die Folge. Foto: Blake Cheek

ist, was sich nicht mehr ändern lässt. Wenn ich etwas spüren und akzeptieren kann, löst sich langsam der Druck auf, ich kann aus meinem Vermeidungszirkel aussteigen.

Was Sie über die traurige Kindheit gesagt haben, erinnert an die Biografien, die über politische Extremisten bekannt sind, egal ob Rechtsextreme, Linksextreme oder Salafisten.
Ja, ich denke schon, dass bei Extremisten, bei Terroranschlägen immer auch ein psychologischer Faktor wirkt. Es handelt sich ja bei den Tätern meist um junge Männer. Bei diesen spielen Kränkungserfahrungen, Zurückweisungen, Scheitern eine Rolle. Es sind Männer mit einem instabilen Selbst. Indem sie zu Terroristen werden, erfahren sie Aufwertung. Sie haben Macht. Sie entscheiden über Leben und Tod, stehen im Vordergrund, sind wichtig. Ihr ganzes Leben hat einen Sinn gewonnen. Reinhard Karl soll ja anlässlich der Verleihung des Silbernen Lorbeerblatts zum damaligen Innenminister Gerhart Baum gesagt haben: Wäre er nicht Bergsteiger geworden, wäre er wahrscheinlich Terrorist geworden.

Narzissten gelten als eher unangenehme Zeitgenossen. Müsste man trotzdem Mitgefühl mit ihnen haben?
Na ja, Narzissten sind erst einmal charmant, sehr gewinnend. Man sucht schon auch ihre Nähe, kann sich in ihrem Glanz sonnen, an ihren Erfolgen teilhaben. Andererseits leidet man früher oder später unter ihren belastenden Eigenschaften, fühlt sich ausgebeutet, benutzt. Sie selbst leiden auch massiv, denn sie geraten oft in Konflikte, scheitern im Beruf und in sozialen Beziehungen, sind schließlich einsam. Gescheiterte Narzissten, davon gibt es viele, sind arme Menschen, haben sich verrannt und finden keinen Weg für sich. Oft treten ernste Depressionen oder Suchterkrankungen auf.

In dem „Einerseits“ schwingt ein „Andererseits“ mit…
Andererseits sollten wir nicht einfach unterscheiden zwischen den „bösen“ Narzissten und „uns“, den anderen. Wir alle haben narzisstische Bedürfnisse, brauchen Anerkennung. Diese Persönlichkeitskomponente steckt in uns. Die Frage ist, wann wird es schädlich? Ab wann werden wir zu einer Last, zunächst für unsere Mitmenschen, später auch für uns selbst? Denn es ist ein Fakt, dass Narzissten, um ihren Selbstwert zu stabilisieren, ständig Applaus brauchen, um die sogenannte narzisstische Zufuhr ringen. Narzissten sind in der Hinsicht ein Fass ohne Boden. Partner am Berg werden zu Erfüllungsgehilfen gemacht und nach Bedarf gewechselt. Empathie ist nicht ihre Sache. Und – sie wollen bestimmen, können schlecht kooperieren.

Martin Ruoß erhielt für seine schonungslose Analyse des Extrembergsteigens viel Kritik, aber noch mehr Lob.

Zur Person

Dr. Manfred Ruoß, Kaufbeuren, geboren 1956. Studium der Psychologie, Promotion und Habilitation. Psychologischer Psychotherapeut, Verhaltenstherapie, in eigener Praxis. Beiträge zur Psychologie des Bergsteigens und zur therapeutischen Nutzung von Naturerleben. Seit 1980 zu allen Jahreszeiten und weltweit in den Bergen unterwegs. Autor von Artikeln und Büchern zu wissenschaftlichen Themen wie Sprache, Gehörlosigkeit und Schmerz. 1999 erhielt er den Deutschen Schmerzforschungspreis. In seine Praxis kommen vielfach Menschen mit Depressionen und Angststörungen. Nachdem er das Buch „Zwischen Flow und Narzissmus“ geschrieben hatte, erntete er Kritik von „Extrembergsteigern“, aber bekam zugleich auch etliche therapeutische Anfragen von „Extremen“, die sich in seinen Ausführungen wiederfanden.

Manfred Ruoß: Zwischen Flow und Narzissmus – Die Psychologie des Bergsteigens

Warum reagieren narzisstische Menschen eigentlich so unsouverän bei Kritik?
Weil jede Kritik, sei sie noch so klein oder legitim, sofort ihr gesamtes fragiles Selbst in Frage stellt. Da wackelt die ganze künstliche Sicherheit. Um das nicht zu spüren, schalten die Betroffenen in den Angriffsmodus. Es folgen dann klassischerweise die Herabsetzung und die Verächtlichmachung des Kritikers, möglichst im Beisein anderer. Kritik löst große Ängste aus.

Wo wird Narzissmus am Berg gefährlich?
Wenn Menschen neben dem Bergsteigen keinen anderen Lebensinhalt mehr kennen, wenn sie sich ihren Selbstwert nur noch aus ihren Touren holen. Und dann auch wirtschaftlich davon abhängig werden. Dann brauchen sie Sponsoren, die Öffentlichkeit und heute die ständige Präsenz in den Onlinekanälen. Gefährlich wird es, wenn die Konkurrenz groß ist, weil immer riskantere Projekte verfolgt werden müssen, um im Fokus der Öffentlichkeit zu bleiben. Wir alle kennen die Opfer, trauern, aber nehmen es am Ende mit einem Achselzucken hin. Das gilt für professionelle Bergsteiger. Aber auch wir Amateure sind davon betroffen. Mal ehrlich – wer steht nicht unter einem gewissen Konkurrenzdruck? Wir vergleichen doch oft genug die Kletterschwierigkeiten, die Zahl der Seillängen, die Kühnheit der Tour, die Höhe des Gipfels, die Länge der Tour, unsere Begehungszeit, die Steilheit der Abfahrt… Es täte uns allen gut, Natur nicht als Spielplatz für unsere Eitelkeiten zu missbrauchen.

Die Sehnsucht nach intensiven Erlebnissen ist aber doch legitim. Wir leben in einer wahnsinnigen Welt, in der wir unsere Lebenszeit verschleudern mit Schreibtischhockerei, fadem Papierkram und Stunden im Auto. Man will doch mal was Wildes spüren, will merken, dass man am Leben ist!
Natürlich. Der Aufenthalt in der Natur ist ja prinzipiell gut für die Gesundheit, körperlich und seelisch. Gerade in den Bergen können wir ins Gleichgewicht finden. Wir können intensive Erlebnisse haben, Ängste bewältigen, Erfolge feiern, den Körper spüren. Wenn wir Schwierigkeiten überwinden, nach der Anspannung von einem Glückgefühl überflutet werden, ist das toll, dieser Kontrast bringt Würze ins Leben. Das kann aber ins Gegenteil kippen, wenn wir süchtig nach diesem Kick werden, die Schwierigkeit immer weiter steigern müssen. Und ja, wir sind eingespannt in eine Welt, die mit ihrer Fixierung auf Wachstum total wahnsinnig ist. Aber die Extremen, die die Öffentlichkeit brauchen und suchen, funktionieren selbst wie Agenten des Neoliberalismus. In Reinform leben sie das Credo „Wenn sich jeder nur um sich selbst kümmert, ist allen am besten gedient“.

Der Ausdruck Narzissmus steht alltagspsychologisch und umgangssprachlich im weitesten Sinne für die Selbstverliebtheit und Selbstbewunderung eines Menschen. Davon abzugrenzen ist die narzisstische Persönlichkeitsstörung. Foto: Daniel Sperger

Muss man vielleicht einfach Narzisst sein, um Extremleistungen zu erbringen?
Aber nein! Es gibt viele exzellente Bergsteiger, die nie die Öffentlichkeit gesucht haben, die nie unter dem Druck standen, ihre Taten in Echtzeit zu präsentieren. Es gibt wie in allen Lebensbereichen Menschen, die die Freude am Tun erfüllt, denen das persönliche Erleben Belohnung genug ist, die unabhängig sind vom Applaus. Wir filtern die Realität so, dass wir besondere Leistungen einzelnen Akteuren zuordnen, wir scheinen ein Bedürfnis nach Helden zu haben. Tatsächlich sind neue Erkenntnisse oder Entdeckungen immer das Ergebnis der Zusammenarbeit vieler Personen. Wir nehmen aber am Ende die Person wahr, die sich auf die Bühne stellt und ruft: „Ich habe Feuer gemacht.” Wir übersehen all die, die das Holz gesammelt haben und die den Feuerstein zurechtgeschlagen haben.

Warum wird dann der Ego-Typus in Alpin-Kreisen so beklatscht? Oder ist die Community einfach Abbild einer „the winner takes it all“-Gesellschaft?
Natürlich ist die Art, wie wir auf die Berge steigen, nur ein Abbild unserer Gesellschaft. Wir haben ein tiefes Bedürfnis danach, uns als wirksame Menschen zu sehen, die sich Ziele setzen und erreichen. Die die Kontrolle haben und mit eisernem Durchhaltewillen alles erreichen können. Wir bewundern die Extremen in den Bergen dafür, dass sie all das in reiner Form verkörpern. Wir übersehen, dass wir Täuschungen, Kontroll- und Kompetenzillusionen aufsitzen. Über die Natur haben wir keine Kontrolle. Weshalb sonst ist die Liste der Bergopfer so lang?

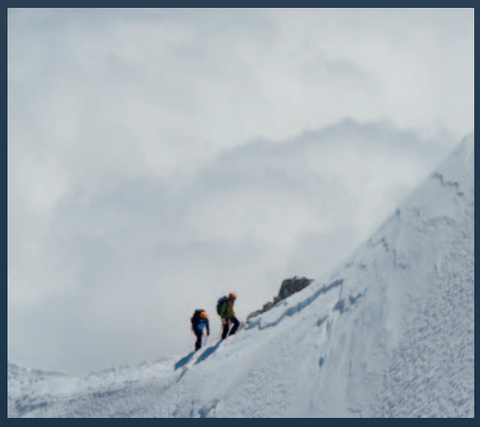
Wieso sind wir dafür so blind?
Dahinter steht unser eigenes Bedürfnis, Kontrolle auszuüben. Aber zum Leben gehören Angst und Scheitern. Niederlagen einstecken, sich von Zielen verabschieden – erwachsene Menschen müssen das aushalten können. Eine Meinung wie „Ich steh über meiner Angst“ führt halt viele Bergsteiger ins Verderben, zu Unfällen, in den Tod. Im psychotherapeutischen Sinn geht es darum, ein funktionales Verhältnis zur Angst zu bekommen. Angst ist eine unserer großen Emotionen, sie begleitet uns durch das Leben. Wir dürfen uns von ihr nicht versklaven lassen, wir dürfen sie aber auch nicht ausschalten. Wir müssen sie als unangenehmes, aber protektives Gefühl annehmen und angemessen darauf reagieren. Wegmachen kann man die Angst nicht. ■

ASI Reisen

Willkommen unterwegs.

Mit rund 25.000 Gästen pro Jahr zählt die Alpinschule Innsbruck mit zu den größten Anbietern von weltweiten Bergreisen. Von unserem Basislager in Natters bei Innsbruck organisieren wir über 650 verschiedene Wander-, Bikereisen, Führungstouren und Ausbildungskurse in über 80 Ländern.

Für unser stark wachsendes Alpinprogramm suchen wir STAATLICH GEPRÜFTE BERG- UND SKIFÜHRER/ -INNEN



Im Winter und Sommer bist Du mit unseren Gruppen auf den unterschiedlichsten Hochtouren, auf Klettersteigen und beim Felsklettern, bei Ski- und Schneeschuhtouren oder bei alpinen Ausbildungskursen unterwegs. Daneben setzen wir auch auf einer Vielzahl unserer Bergwanderprogramme staatlich geprüfte Berg- und Skiführer /-innen ein. Unsere Programme dauern zwischen 4–7 Tagen, wobei wir bei entsprechender zeitlicher Verfügbarkeit auch eine Auslastung über eine längere Periode ermöglichen können.

Attraktives Honorar
Ostalpen: bis € 300,-
Westalpen: bis € 320,-

Minimaler Organisationsaufwand für Dich, bestens vororganisierte Touren.

Planbare Einsatzvorschau in Haupt- und Nebensaison. Einfach und bequem im ASI Guide-Net und per Email ersichtlich.

Du suchst einen starken Partner und vielfältige Einsatzmöglichkewiten?
Dann schicke deine Bewerbung per Email an Andrea Dablander:
jobs@asi.at
Wir freuen uns auf Dich!

Angst

Foto: Chirag Saini

84 Das Rumpelstilzchen der Seele
Margarete Moulin beschäftigt sich in ihrem Essay mit den Dämonen in unserem Inneren. Sind die Berge ein Ort, um unsere Ängste zu besänftigen oder verstärken sie sie?

88 In extremen Köpfen
James Bernard MacKinnon will wissen, ob und warum der Freesolokletterer Alex Honnold ein anderes Angstempfinden als der Rest von uns hat.

98 Interview mit Pauli Trenkwalder
Dominik Prantl hat bei dem Südtiroler Psychologen und Bergführer nachgefragt, wie man einem Gast die Angst am Berg nehmen kann.

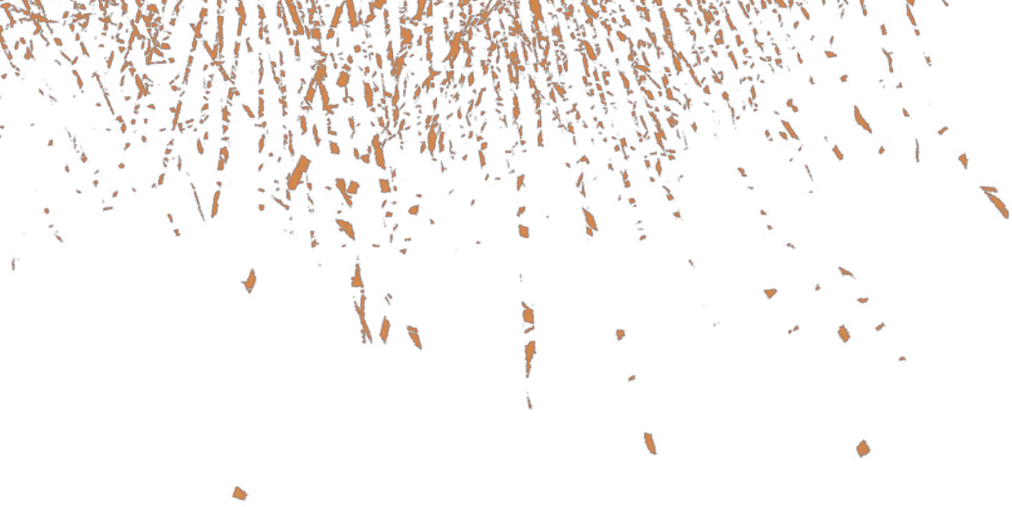
102 Alles nur in deinem Kopf: Die Sturzangst
Alexandra Schweikart hat herausgefunden, dass auch erfolgreiche Kletterer*innen Sturzangst haben. Was bedeutet das für den Umgang mit der Angst?

108 Richtig fürchten
Jan Mersch hat kein allgemein gültiges Rezept für den Abbau der Angst beim Bergsteigen. Aber es kann helfen zu wissen, warum sie da ist – und welche Fragen man sich stellen sollte.

Das Rumpelstilzchen der Seele

Ängste sind Dämoninnen in unserem Inneren. Die Berge sind dabei auch ein Ort, um diese zu besänftigen – oder sie erst richtig in Rage zu versetzen. Manchmal reicht dazu so etwas Banales wie ein Smartphone.

Von Margarete Moulin



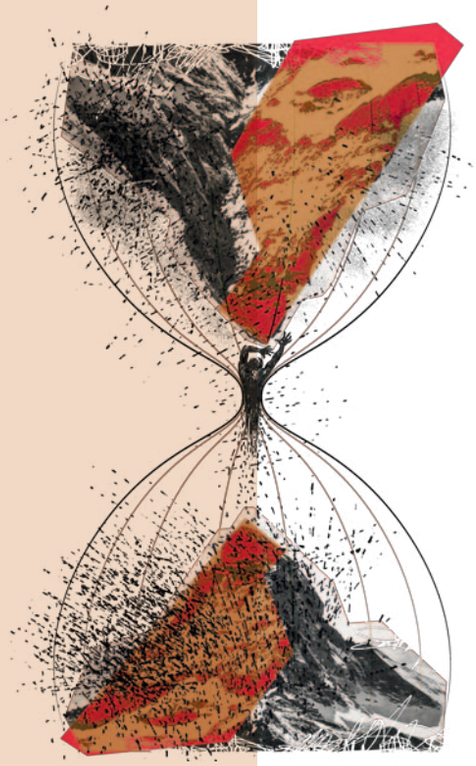
Angst ist eine der erfolgreichsten Produkte der Evolution. Ohne sie hätte es der Mensch nicht weit gebracht. Aber stopp. Wieso beginnt eigentlich fast jeder journalistische Text zur Angst mit der Verteidigung ihrer Existenz? Mit der Beteuerung, dass sie ja eigentlich was „ganz, ganz Wichtiges“ sei, dessen wir uns nicht zu schämen brauchen? Dabei wissen wir doch schon aus dem Alltag: Wer keine Angst kennt, lebt nicht lange. Doch der Wahrheit eine Gasse: Was wir meist nur bereit sind zu akzeptieren, ist die Furcht, also die gerichtete Angst. Sie ist die gesunde Reaktion auf eine konkrete Gefahr, zum Beispiel die, irgendwo herunterzufallen. Schwieriger zu akzeptieren ist für uns, wenn die Angst so flottierend daherkommt, als nagendes Gefühl, als Verunsicherung, als kreisende Gedanken. Und am allerwenigsten mögen wir uns eingestehen, wenn wir ängstlicher als andere sind. Sind also diese journalistischen Versuche, Angst als etwas Positives darzustellen, sie auf Augenhöhe mit anderen Emotionen zu heben, nicht gerade der Beweis dafür, wie wenig wir sie mögen?

Angst empfinden wir als Störenfried, der uns am „richtigen“ Leben hindert. Gern versuchen wir sie wegzudrücken, vor allem, wenn sie so ungreifbar daherkommt. Das funktioniert ungefähr so gut, als tunke man mit dem Löffel die Fettaugen auf einer Suppe unter. Die Angst bleibt, bis wir ihr endlich zuhören. Denn sie will uns etwas sagen, egal ob sie als Nervosität in der Magengrube rumort oder wie eine Dämonin als Panikattacke hereinbricht. Angst, so könnte man sagen, ist Meuterei der Seele. Das Seelen-Ich sagt: „Hier läuft was falsch! Hier passt mir was gar nicht!“ Oft signalisiert uns der Körper weise, was der Intellekt nicht wahrhaben will. Er meldet sich mit Herzklopfen, knetenden Händen, Übelkeitsgefühlen, Schwindel. Wenn ihn Panik lähmt, unverfügbar macht, lautet seine Botschaft: „Out of order. Ich mach nicht mehr mit!“
Der Angst ist es übrigens völlig egal, wie wir sie befinden. Sie ist Teil unseres Lebens – so oder so – und wir müssen mit ihr zurande kommen. Manchmal nähert man sich einem Phänomen leichter an, wenn man sein Gegenteil kennt. Was ist denn eigentlich der Gegenwert von Angst? Mut, werden viele spontan sagen. Aber nein, das stimmt nicht. Zwar sind Angst und Mut zwei aufeinander bezogene Größen. Doch kann man sehr wohl ängstlich und mutig zugleich sein.

Dann ist das Tapferkeit, die Geschwistertugend des Mutes. Wer mit klopfendem Herzen jemandem seine Liebe gesteht, wer sich traut, vor vielen Menschen zu sprechen, obwohl ihn Lampenfieber ergreift, wer sich traut, trotz Höhenangst im Vorstieg zu klettern – der also erlebt Furcht und Mut zugleich. Jedenfalls kann man lange herumsuchen, ein richtiges Gegenteil von Angst gibt es nicht. Bei anderen starken Gefühlen sind die Gegensatzpaare offensichtlicher, wie: Triumphgefühl versus Niedergeschlagenheit. Oder: Freude versus Kummer. Die Angst scheint sich vielmehr bei etlichen positiv wie negativ empfundenen Emotionen unterzuhaken oder gar ihr heimliches Betriebssystem zu sein. Sie kann unter einer mutigen Tat genauso wirken wie hinter einem neidischen Blick.

„Der stärkste Antagonist der Angst ist vermutlich das Vertrauen. Gerade am Berg suchen wir dieses Gegensatzpaar.“

Margarete Moulin ist freie Journalistin und lebt südlich von München. Sie schreibt unter anderem für die „Zeit“ und die „taz“ und war Redakteurin bei der von Michael Pause geleiteten Zeitschrift „Berge“. Bei Angst in den Bergen begegnet die Autorin einer Person in sich selbst, die sie nur bedingt gut leiden kann.



Der stärkste Antagonist der Angst ist vermutlich das Vertrauen. Gerade am Berg suchen wir dieses Gegensatzpaar. Wir lieben dieses Gefühl, uns in der wilden Natur auf andere, aber auch auf unsere eigenen Stärken verlassen zu können. Im „normalen“ Leben minimieren wir stets Risiko und maximieren Sicherheit. Wir machen uns „wettbewerbsfähig“, aber schließen jede Menge Versicherungen ab, „verdienen“ unseren Lebensunterhalt. Aber oft fühlen wir uns dabei nicht lebendig, sondern eingekastelt. Auf einer tiefen Ebene wollen wir etwas anderes: frei sein. Leben. Das Leben berühren mit all seinen Sinnen. Bergsteiger suchen das in den Bergen. Natürlich gerade deswegen, weil es da Gefahren zu „managen“ gibt. Und ist es nicht ein wenig legitim?

Warum nicht weglaufen vorm Tal, in dem die langweilige Steuererklärung wartet und die Pflichterfüllung? Wo wir Lebenszeit vernichten mit Bildschirmarbeit, während draußen der herrlichste Tag verstreicht? Warum nicht flüchten dahin, wo unten und oben klar erkennbar sind, wohingegen die „normale“ Welt ein kraftraubendes Gespinst aus Widersprüchlichkeit und Ambiguitäten ist? Und ist die normale Welt etwa nicht furchteinflößend, mit all ihren kollektiven Ängsten und globalen Problemen, die den Einzelnen überwältigen: Corona. Erderwärmung. Ökonomische Krise. Nicht auszuhalten. In den Bergen schöpfen wir Kraft, indem wir uns individuellen, klar umrissenen Herausforderungen stellen: Kann ich diesen Hang fahren? Hält das Wetter noch? Schaffe ich die Höhenmeter? In der selbstgewählten Begegnung mit den Kräften der Natur schaffen wir uns Selbstwert und Selbstvertrauen, das wir zurück ins Tal nehmen. Und im besten Falle dort einbringen.

Angst vor der Stille

In den Bergen begegnet man immer häufiger einer besonderen Angst: der Angst vor Stille. Angekommen auf dem Gipfel kramt der Bergsteiger sein Handy hervor, um anderen zu sagen, dass er oben ist. Mit seinem akustischen Müll zerstört er die Andacht, die Stille am Berg. Er hält es nicht aus, sich da oben selbst zu begegnen. Je geringer die Fähigkeit, sich mit sich und den eigenen Gefühlen zu befassen, desto größer die Anfälligkeit dafür, sich Bestätigung im Außen zu holen. Dann muss geschwätzig telefoniert werden. Dann müssen Insta-Bilder verschickt werden. Einfach „nur da“ zu sein, ganz ohne Echo – kommt offenbar einem angstauslösenden „Nichtsein“ gleich. Natürlich, wir alle brauchen Bestätigung von außen. Wir sehnen uns nach Anerkennung, Ansehen und Zuwendung. Nur – wo beginnt die Abhängigkeit von anderen, mich selbst positiv zu finden? Muss ich mich meiner selbst vergewissern, indem ich erfolgsgetränkte Bilder vom Berggipfel verschicke?

All den Selfies ist eines gemein: Sie sind voll plakativer Lebensfreude, und gerne auch noch einer Prise Heldentum. Diese Bilder stressen. „Schau her, ich krieg mein Leben hin. Und du?“, lautet im Kern nämlich ihre Botschaft. Sie erhöhen den Erfolgsdruck, das Freizeit- und Frohsinnsniveau der anderen zu schaffen. Glücklich-Sein und vor allem Glücklich-Wirken – das sind Werte, die unsere öffentliche Wahrnehmung bestimmen. Angsthaben, Trübsal, Scheitern, Aufgeben sollen bitte unsichtbar bleiben. In den sozialen Medien, die natürlich auch von Bergsteigern fleißig genutzt werden, regiert

diese Logik unbarmherzig. Die Tyrannei des positiven Denkens nennen das die Soziologin Eva Illouz und der Psychologe Edgar Cabanas, die beiden Autoren des Buches „Das Glücksdiktat“. Darin belegen sie, wie es der Pseudo-Wissenschaft der „Positiven Psychologie“ gelungen ist, Angst, Wut und Niedergeschlagenheit in unserer Gesellschaft zu Störfaktoren zu degradieren. Deren nutzlosen „Negativität“ kommt man bei, so die Positiv-Ideologie, indem man sich möglichst selbstbezogen auf die Suche nach dem „best possible self“ macht. Illouz und Cabanas zeigen auf, dass aber das wachsende Angebot an Glückfindungs-Seminaren, Happify-Apps und Achtsamkeits-Kursen den sehr hohen Raten an Angsterkrankungen und Depressionen in unserer Gesellschaft keinesfalls entgegenwirkt. Im Gegenteil, die obsessive Selbsterforschung und Selbstdarstellung scheint unter Menschen vor allem das Gefühl hervorzurufen, eben noch nicht „glücklich genug“ oder noch nicht wirklich „man selbst“ zu sein. Sich aber als defizitär zu erleben, löst tiefe Ängste aus. Jeder dürfte den leisen Frust schon empfunden haben, wenn er wieder mal ungebeten mit einer Serie „glücklicher“ Fotos überschwemmt worden ist. Die Kunst wäre nun, sich zu fragen: Warum genau fühle ich mich jetzt beklommen?

Bedrohungen verlieren einen Teil ihres Schreckens, wenn wir sie benennen. Ganz so, wie das Rumpelstilzchen im Grimm‘schen Märchen seine Macht über die junge Königin verliert, als diese seinen Namen ausspricht. Hierin liegt eine Botschaft dieser Geschichte: Gib der Angst ihren Namen. Im Alltag, im Nicht-Märchen, beginnt die richtige Arbeit für uns erst dann. Dann poppen Fragen auf: Wie heißt denn mein inneres Rumpelstilzchen? Heißt es vielleicht Kränkung? Heißt es Traurigkeit? Groll? Es ist bemerkenswert, dass zu den Sieben Todsünden nicht die Angst, aber die Feigheit gehört. Sie ist Teil der acedia, der Trägheit. Zu ihr zählt auch die Flucht vor der Auseinandersetzung mit sich selbst. Vielleicht kann man daher sagen: Mutige Menschen kennen ihre Angst.

Die Berge halten für alle Ängste etwas parat. Ihre Wände, Grate, Almen und Steige bilden Räume, in denen jeder Seelenzustand ein Echo finden kann. Die absolute Leistung – die Schwere oder Länge einer Tour – steht nicht automatisch in Relation zum aufgebrachten Mut. Ob jemand mutig ist, hängt auch nicht davon ab, ob er an seinem Anspruch gescheitert ist. Sondern ob er ihn gewagt hat. Die Berge können für jeden ein Brunnen sein, aus dem er Zuversicht, Lebensfreude und Vertrauen schöpft. Was ein echtes Wagnis ist, kann jeder nur für sich selbst bestimmen. Die Angst sagt es ihm schon.

Illustrationen: Lisa Manneh ■

In extremen Köpfen

Alex Honnold, einer der weltbesten Freesolokletterer, hat ein anderes Angstempfinden als der Rest von uns. Das liegt unter anderem an einem mandelkerngroßen Teil seines Gehirns.

Von James Bernard MacKinnon

In Verbindung mit Alex Honnold hat sich ein eigenes Verb etabliert: „to honnold“. Es beschreibt, mit dem Rücken zur Wand an einer hohen, ausgesetzten Stelle zu stehen und direkt in den Abgrund zu schauen. Buchstäblich der Gefahr ins Auge zu blicken.

Das Verb wurde inspiriert von Fotos von Honnold in genau dieser Position am Thank God Ledge, 600 Meter über dem Boden im Yosemite National Park. Honnold bewegte sich diesen schmalen Felssims entlang, Fersen an der Wand, Zehen über dem Abgrund, als er 2008 als erster Kletterer die senkrechte Granitwand des Half Dome allein und ohne Seil erklomm. Wenn er die Balance verloren hätte, wäre er zehn Sekunden lang in den Tod gefallen bis zum Grund weit unten. Eins. Zwei. Drei. Vier. Fünf. Sechs. Sieben. Acht. Neun. Zehn.
Honnold ist einer der besten Freesolokletterer aller Zeiten, das heißt, er klettert ohne Seil und ohne jede Sicherung. Oberhalb von gut 15 Meter wäre jeder Absturz wahrscheinlich tödlich. An den schwersten Stellen mancher Kletterrouten haben seine Finger nicht mehr Kontakt mit dem Felsen als die meisten Leute mit den Touchscreens ihrer Handys, während seine Zehen auf winzigen Leisten stehen, die so schmal sind wie ein Streifen Kaugummi. Selbst beim bloßen Anschauen der Videos von Honnold befallen die meisten Leute schon Höhenangst, Herzklopfen oder Übelkeit, sofern sie überhaupt hinsehen können. Selbst Honnold sagt von sich, dass er feuchte Hände bekommt, wenn er Filme von sich ansieht.

All das machte Honnold zum berühmtesten Kletterer der Welt. Es gibt einen Kinofilm über ihn, der einen Oscar gewann. Er war auf dem Titelbild von National Geographic, in Werbespots für Citibank und BMW und in vielen viralen Videos zu sehen. Zwar mag er noch so viel betonen, dass auch er Angst empfinde (er beschreibt, am Thank God Ledge zu stehen sei „überraschend gruselig“), aber dennoch ist er zum Symbol für Furchtlosigkeit schlechthin geworden.

„to honnold“

Honnold balanciert auf dem Thank God Ledge in der Regular-Northwest-Route am Half Dome im Yosemite Valley 600 Meter über dem Talboden. Später schrieb er: „Das Thank God Ledge mit dem Rücken zur Wand entlang zu spazieren, ist erstaunlich gruselig.“
Foto: Jimmy Chin

No Big Deal

Techniker James Purl und Neurowissenschaftlerin Jane E. Joseph schieben Honnold in eine MRI-Röhre, um die Angstreaktion seines Gehirns zu messen. Nachdem er sich im Tunnel grauenvolle und aufregende Bilder ansehen musste, meinte er lapidar: „Ich dachte, was soll das?“
Foto: NGC Network International

Eine Neurowissenschaftlerin wird auf ihn aufmerksam

Dazu hat er auch unzählige Kommentare aus der ersten Reihe fußfrei erhalten, die ihm unterstellen, dass wohl die eine oder andere Schraube im Oberstübchen nicht gut fixiert sei. 2014 hielt er einen Vortrag in der Explorers Hall, im Hauptquartier der National Geographic Society in Washington, D.C. Das Publikum war gekommen, um den Regisseur und Kletterfotografen Jimmy Chin und den Forscher Mark Synnott zu hören, aber ganz besonders, um über die Geschichten von Honnold zu staunen.

Synnott erregte besonderes Aufsehen mit einer Geschichte aus dem Oman, wohin das Team gesegelt war, um die abgelegenen Berge der Halbinsel Musandam zu besuchen, die wie das Skelett einer Hand in die Mündung des Persischen Golfs reicht. Bei einem abgelegenen Dorf wollten sie anlanden und die Einheimischen treffen. „An einem bestimmten Punkt“, sagte Synnott, „fingen diese Kerle zu schreien an und zeigten rauf auf die Klippe. Und wir so: ‚Was ist los?‘ Und natürlich dachte ich, ich weiß genau was los ist.“

Und dann zeigte Synott das Foto, das die Menge erschauern ließ. Da war Honnold, derselbe lässige Typ, der gerade neben ihm auf der Bühne saß, doch im Foto sah er aus wie ein Spielzeug, als er eine riesige, knochenfarbene Wand hinter dem Dorf erklomm. („Die Felsqualität war nicht die beste“, meinte Honnold später). Er war alleine und ohne Seil. Synnott fasste die Reaktion der Dorfbewohner so zusammen: „Im Grunde hielten sie Alex für einen Hexer.“

Nach den Vorträgen in der Explorers Hall saßen die Abenteurer noch da und signierten Poster. Unter den Wartenden war eine Neurobiologin, die mit Synnott über den Teil des Gehirns sprechen wollte, der Angst auslöst. Sie beugte sich zu ihm hinunter, warf einen Blick auf Honnold und meinte: „Die Amygdala des Burschen reagiert nicht.“ Früher, erzählt mir Honnold, hätte er sich davor gefürchtet – so seine Worte –, dass Psychologen und Wissenschaftlerinnen sein Gehirn untersuchen, sein Verhalten prüfen und seine Persönlichkeit studieren. „Mir war es immer lieber, nicht das Innere der Wurst zu erkunden,“ meint er. „Wenn’s klappt, dann klappt‘s. Warum alles hinterfragen? Aber inzwischen finde ich, dass ich darüber hinweg bin.“

Und so liegt er an diesem Morgen im März 2016 in einer großen weißen Röhre an der Medizinischen Universität von South Carolina in Charleston. Die Röhre ist ein funktioneller Kernspintomograph (fMRI), im Wesentlichen ein riesiger Magnet, der Gehirnaktivität in den verschiedenen Gehirnarealen erkennt, indem er die Blutflüsse verfolgt. Einige Monate vorher hatte ich mich an Honnold gewandt und ihn gebeten, sein viel bewundertes und viel geschmähtes Gehirn ansehen zu dürfen. „Ich fühle mich völlig normal, was immer das heißt“, sagte er. „Es wäre interessant zu sehen, was die Wissenschaft dazu sagt.“

Das psychologische Konzept „Sensation Seeking“

Die Neurowissenschaftlerin, die sich bereit erklärt hat, den Scan durchzuführen, ist Jane Joseph. 2005 war sie eine der ersten, die fMRIs an High Sensation Seekern (HSS) durchführte – Leuten, die extreme Erfahrungen suchen und dafür bereit sind, hohe Risiken einzugehen. Psycholog*innen haben Sensation Seeking seit Jahrzehnten studiert, weil es oft zu Kontrollverlust-Verhalten wie Drogen- oder Alkoholabhängigkeit führt, zu riskantem Sexualverhalten und Spielsucht. In Honnold sah Joseph einen möglicherweise noch ungewöhnlicheren Typ: den extremen High Sensation Seeker, der Erfahrungen am äußersten Limit der Gefährlichkeit sucht, aber fähig ist, die Reaktion von Geist und Körper darauf zu regulieren. Außerdem bewundert sie einfach, was Honnold kann. Sie hatte versucht, Videos von ihm beim Klettern ohne Seil anzusehen, aber als wenig risikofreudige Person fand sie sie bedrückend.

„Ich bin gespannt, wie sein Gehirn aussieht“, sagt sie an ihrem Platz im Kontrollraum hinter Bleiglas, als der Scan beginnt. „Dann untersuchen wir, was seine Amygdala macht, um herauszufinden, ob er wirklich keine Angst kennt.”

Oft als Angstzentrum des Gehirns bezeichnet, ist die Amygdala eher das Zentrum eines Systems der Reaktion auf und Interpretation von Bedrohungen. Sie erhält Informationen von unseren Sinnen auf einem direkten Weg. Das erlaubt uns zum Beispiel, von einem unerwarteten Abgrund zurückzutreten, ohne einen Moment des bewussten Denkens. Und es löst eine Reihe von körperlichen Reaktionen aus, die wir alle kennen: Herzrasen, feuchte Hände, Tunnelblick, Mangel an Appetit. Inzwischen schickt die Amygdala Informationen weiter zur höheren Verarbeitung in den kortikalen Strukturen des Gehirns, wo sie in das bewusste Gefühl übersetzt werden, das wir Angst nennen.

Ein erster anatomischer Scan von Honnolds Gehirn erscheint am Bildschirm von MRI-Techniker James Purl. „Kannst du hinunter zu seiner Amygdala gehen?“, fragt Joseph. Die medizinische Literatur kennt Fälle von Menschen mit seltenen angeborenen Fehlbildungen wie etwa die Urbach-Wiethe-Krankheit, die die Amygdala schädigen und schwächen. Diese Menschen fühlen meist keine Angst, aber sie zeigen auch andere bizarre Symptome, wie etwa das völlige Fehlen einer passenden Einschätzung von Intimsphäre. Eine solche Person kann zum Beispiel Nase an Nase mit einem anderen stehen bei direktem Augenkontakt, ohne dabei ein Unwohlsein zu empfinden.

Hat Honnold überhaupt eine Amygdala?

Purl scrollt hinunter, weiter durch die Rorschach-Topographie von Honnolds Gehirn, bis aus dem Morast plötzlich, wie eine Fotobombe, ein Paar mandelförmiger Knoten auftaucht. „Er hat eine!“, sagt Joseph und Purl lacht. Was immer die Erklärung dafür ist, wieso Honnold ohne Seil in der Todeszone klettern kann – es liegt nichdaran, dass er einen leeren Raum hat, wo sich die Amygdala befinden sollte. Auf den ersten Blick scheint die Apparatur vollkommen gesund, so Joseph.

In der Röhre sieht sich Honnold etwa 200 Bilder an, die so schnell wechseln wie die Fernsehsender beim Zappen durchs Programm. Die Fotos sollen verstören oder aufregen. „Bei anderen Leuten würden sie jedenfalls eine starke Reaktion in der Amygdala hervorrufen,“ sagt Joseph. „Ich gestehe, ich kann manche davon nicht ansehen.“ Die Auswahl umfasst Leichen mit blutigen und völlig entstellten Gesichtszügen; eine Toilette mit Exkrementen; eine Frau bei der Intimrasur – brasilianischer Style; und zwei anregende Kletterszenen.

„Vielleicht reagiert seine Amygdala nicht – er hat keine internen Reaktionen auf diese Stimuli,“ sagt Joseph. „Aber es kann auch sein, dass sein Regulierungssystem so gut ist, dass er sagen kann ‚OK, ich fühle das alles, meine Amygdala arbeitet‘, aber sein Frontalkortex ist so stark, dass er sich beruhigen kann.“

Warum macht er das?

Und dann ist da noch eine grundlegendere Frage. „Warum macht er das? Er weiß, es ist lebensgefährlich – sicher sagen ihm das die Menschen jeden Tag. Also könnte da eine Art von wirklich starker Belohnung vorhanden sein, etwa, dass die Emotion dieses Kicks besonders lohnend ist.“ Dazu stellt sich Honnold nun einem zweiten Experiment im Scanner, der „Belohnungsaufgabe“. Er kann kleine Geldbeträge gewinnen oder verlieren (maximal 22 Dollar), je nachdem, wie schnell er auf ein Signal hin einen Button anklickt. „Wir wissen, dass diese Aufgabe den Belohnungsschaltkreis bei anderen sehr stark anregt“, erklärt Joseph.

In diesem Fall sieht sie sich ein anderes Gehirnareal genauer an, den Nucleus Accumbens, der sich nahe der Amygdala befindet (die im Belohnungsschaltkreis mitspielt) kurz vor dem oberen Ende des Hirnstamms. Er ist ein wesentlicher Verarbeiter von Dopamin, einem Neurotransmitter, der Verlangen und Genuss anregt. „Extreme High Sensation Seeker“, erklärt Joseph, „brauchen vielleicht mehr Stimulation, um einen Dopamin-Impuls zu erhalten.“ Nach etwa einer halben Stunde kommt Honnold aus dem Scanner mit schläfrigen Rehaugen heraus. Aufgewachsen in Sacramento, Kalifornien, hat er eine erfrischend offene Art sich auszudrücken und eine eigenartig widersprüchliche Haltung, die man als äußerst gelassen bezeichnen könnte. Sein Spitzname ist No Big Deal – keine große Sache – was seine Einschätzung von praktisch jeder Erfahrung beschreibt. Wie die meisten Kletterer ist er sehnig und muskulös, eher vergleichbar mit einem Fitnesstrainer als mit einem Bodybuilder. Ausgenommen seine Finger, die so aussehen, als wären sie gerade in einer Autotür gequetscht worden, und seine Unterarme, die an Popeye erinnern. „Alle diese Bilder anzuschauen, soll das Stress erzeugen?“ fragt er Joseph.

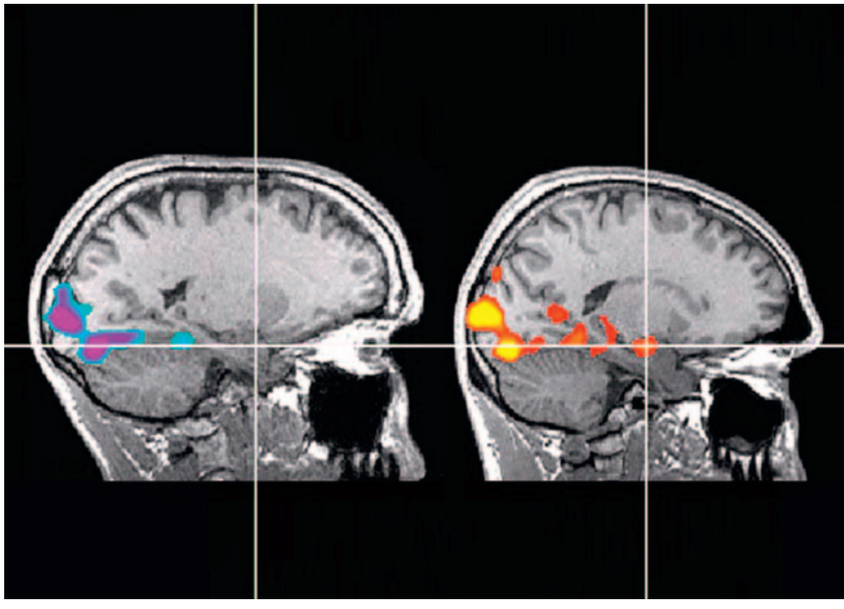
„Die Bilder, die Sie angesehen haben, werden in der Forschung verwendet, um ziemlich starke Reaktionen auszulösen“, antwortet Joseph. „Weil, ich bin nicht sicher, aber mir war eher so: Was soll’s!“, sagt er. Die Fotos, sogar die „brennenden Kinder und andere Grausamkeiten“, kamen ihm alt und abgestanden vor. „Es war wie in einem Kuriositätenkabinett.“

Ein Monat später hat Joseph Honnolds Scans untersucht und ist mit ihm per Telefon nach Schanghai, China, verbunden, wohin Honnold gefahren ist, um den stalaktitenbehängten Riesenüberhang von Getu zu erklettern. Ungewohnt für Honnold verrät seine Stimme Müdigkeit und sogar Stress. Vor ein paar Tagen war er in der Nähe von Index, Washington State, eine leichte Route geklettert, um Topropeseile für die Eltern seiner Freundin einzuhängen. Als seine Freundin Sanni McCandless ihn zurück auf den Boden ließ, fiel er plötzlich die letzten drei Meter ungebremst in ein Blockfeld – das Seil war nicht lang genug, um den Boden zu erreichen und das Ende war McCandless durchs Sicherungsgerät gerutscht. „Es war einfach ein Murks“, sagt er. Er erlitt Kompressionsfrakturen in zwei Wirbeln. Das war der schwerste Unfall in seiner Felskletterkarriere und er passierte, als er an einem Seil hing.

James Bernard MacKinnon ist ein kanadischer Kletterer, Wissenschaftsjournalist und Autor. Für seine Arbeiten hat er schon zahlreiche Journalismus-Preise eingeheimst.

Höher – schneller – weiter – gefährlicher?

Nachdem Alex Honnold 2008 die erste Freesolo-Begehung der Regular-Northwest-Route gelungen war, setzte er 2012 mit einer Begehungszeit von 1:22 Stunden auch einen neuen Geschwindigkeitsrekord. Ist in solchen Aktionen ein gefährliches Suchtverhalten erkennbar? Foto: Jimmy Chin



Keine Angst

Scans vergleichen Honnolds Gehirn (links) mit dem eines Kontrollprobanden (rechts), ein Felskletterer in ähnlichem Alter. Das Fadenkreuz markiert die Amygdala, eine Gruppe von Kernen, die am Erzeugen von Angst beteiligt sind. Während beide Kletterer dieselben verstörenden Bilder ansehen, leuchtet die Amygdala des Kontrollprobanden auf, die von Honnold bleibt träge und zeigt keinerlei Aktivität.

Kaum Aktivität in der Amygdala

„Was bedeuten all diese Hirnscans?“, fragt Honnold und betrachtet die bunten fMRI-Bilder, die ihm Joseph geschickt hat. „Ist mein Hirn intakt?“

„Ihr Hirn ist intakt“, sagt Joseph. „Und es ist ganz interessant.“ Selbst einem Laien wird der Grund für ihr Interesse klar. Joseph hatte zu Vergleichszwecken einen Kontrollprobanden aufgenommen, einen Felskletterer ähnlichen Alters wie Honnold, der ebenso als High Sensation Seeker eingeschätzt wurde. Auch der Kontrollproband hatte die Scanneraufgaben als nicht stimulierend bezeichnet. In den fMRI-Bildern der Reaktionen der beiden Männer auf die ihnen gezeigten Fotos, in denen die Hirnaktivität lila aufleuchtet, kommt jedoch die Amygdala des Kontrollprobanden wie eine Neonleuchte rüber, während die von Honnold grau bleibt. Er zeigt null Aktivierung. Weiter zu den Scans der Aufgaben mit Geld als Belohnung: Auch hier leuchten die Amygdala des Kontrollprobanden und mehrere andere Hirnbereiche wie ein Christbaum auf, so Joseph. In Honnolds Hirn sieht man nur Aktivität in den Hirnregionen, die visuellen Input verarbeiten. Das bestätigt lediglich, dass er wach war und den Bildschirm betrachtet hatte. Der Rest seines Hirns verbleibt in leblosem Schwarzweiß.

„Es tut sich einfach wenig in meinem Hirn,“ scherzt Honnold. „Es macht einfach nichts.“ Um zu prüfen, ob sie irgendetwas übersehen haben könnte, versuchte Joseph, die statistische Schwelle zu senken. Schließlich fand sie ein einziges Voxel – das kleinste Volumen an Gehirnmaterie, das der Scanner erfasst –, das in der Amygdala aufgeleuchtet hatte. Auf dieser Ebene waren jedoch Daten nicht von Fehlern unterscheidbar. „Bei einer ordentlichen Schwelle war nirgends eine Aktivierung der Amygdala zu erkennen“, sagt sie. Könnte dasselbe in Situationen vorkommen, wenn Honnold ohne Seil an Stellen klettert, an denen jede andere Person in Angst zerfließen würde? Ja, sagt Joseph, sie glaube, dass genau das passiert. Wo keine Aktivierung, da wahrscheinlich keine Bedrohungsreaktion. Honnold hat tatsächlich ein außergewöhnliches Hirn und könnte wirklich da oben keine Angst verspüren. Und zwar gar keine. Honnold hat sich immer gegen die Vorstellung gewehrt, er sei furchtlos. Die Außenwelt kennt ihn als jemanden mit unnatürlicher Ruhe, während er an der schmalen Grenze zwischen Leben und Tod an seinen Fingerspitzen hängt. Doch niemand sah ihn, als er vor mehr als einem Jahrzehnt, mit jungen 19 Jahren, am Fuß seiner ersten großen Freesolokletterei stand, und zwar an der Corrugation Corner, nahe des Lake Tahoes in Kalifornien. Corrugation Corner ist vom Schwierigkeitsgrad her eine 5.7 Route – also mehr als 5 Grade leichter als Honnolds maximales Schwierigkeitsnieveau zu jener Zeit. Dennoch, die Route ist etwa 100 Meter hoch. „Wenn du fällst, bist du tot,“ sagt Honnold. Um die Route freesolo zu klettern, musste er das erst einmal wollen. „Ich glaube, mein Talent ist nicht meine Fähigkeit, solo zu klettern, sondern es auch wirklich zu wollen,“ meint Honnold. Seine Helden waren Freesolokletterer wie Peter Croft und John Bachar, die in den 1980ern und 90ern darin neue Maßstäbe gesetzt hatten. Er sah Fotos von ihnen in Klettermagazinen und wusste einfach, dass er sich in genau solche Situationen begeben wollte: wild exponiert, potenziell tödlich, aber völlig unter Kontrolle.

Er ist also ein klassischer High Sensation Seeker. An dem Tag, an dem er in der MRI-Röhre verschwand, beantwortete Honnold mehrere Fragebögen, mit denen Psycholog*innen den Grad der Abenteuerlust messen. Er sollte Aussagen zustimmen oder ablehnen wie: „Ich würde es genießen, sehr schnell einen Steilhang mit Skiern hinunterzufahren“ („Oh ja, ich liebe es, schnell Ski zu fahren“, sagt er); „Ich würde es genießen, Fallschirm zu springen“ („Ich habe Fallschirmspringen gelernt“); und: „Ich mag es, eine fremde Stadt oder einen Stadtteil selbst zu erkunden, auch wenn ich mich dabei verlaufe“ („Das gehört zu meinem Alltag“). Auf einer Outdoor-Messe hatte er einmal einen ähnlichen Fragebogen ausgefüllt, bei dem die Frage, ob er je Felsklettern würde, mit einem Foto von ihm illustriert war.

Durch Gewöhnung zur Normalität

Und doch bekam Honnold große Angst an der Corrugation Corner. Er fixierte die riesigen Henkel mit all seiner Kraft. „Ich klammerte mich fast panisch fest, als gäbe es kein Morgen mehr“, meint er. Aber er hat offensichtlich nicht nach dieser ersten Erfahrung aufgegeben. Nein, Honnold zog sich, wie er sagt, seine „mentale Rüstung“ an und überschritt die Schwelle der Angst immer wieder. „Für jede harte Seillänge bin ich wohl 100 leichte Seillängen solo geklettert.“ Mit der Zeit erschienen ihm zuerst als verrückt eingestufte Touren nicht mehr so extrem: Er machte Kletterzüge, bei denen er nur an einer Hand hing, etwa, wobei die Füße frei schwingen wie im Juni auf der berüchtigten Complete-Scream-Route; die überhaupt noch niemand vorher geklettert war. In 12 Jahren Freesoloklettern hat Honnold Griffe ausgerissen, ist ausgerutscht, von Routen abgekommen, wurde von Vögeln oder Ameisen überrascht und hat unter dem Gefühl gelitten, „psychisch auszufransen, wenn du einfach zu lange der saugenden Tiefe ausgesetzt bist.“ Aber weil er mit all diesen Problemen umzugehen lernte, wurde seine Angst sukzessive weniger.

Für Marie Monfils, Leiterin des Monfils Fear Memory Lab an der University of Texas in Austin, klingt Honnolds Entwicklung nach einer klassischen, wenn auch extremen Methode einer Angsttherapie. Bis vor kurzem, so Monfils, glaubten die meisten Psycholog*innen, dass Erinnerungen, auch angstbesetzte, sich kurz, nachdem sie erworben wurden, „verfestigen“. In den letzten 16 Jahren hat sich diese Einschätzung geändert. Studien haben gezeigt, dass eine Erinnerung jedes Mal, wenn wir sie aufrufen, neu verfestigt wird, wir also neue Informationen oder eine andere Interpretation zu unserer Erinnerung hinzufügen und so angstbesetzte Erinnerungen in angstfreie verwandeln können.
Honnold führt ein detailliertes Kletterlogbuch, in dem er Abläufe, Fehler und Erfahrungen in Routen notiert, und danach analysiert, was man besser machen kann. Seine schwierigsten Solos bereitet er minutiös genau vor: Er lernt die Züge ein und stellt sich jede Bewegung in perfekter Ausführung vor. In Vorbereitung eines 400 Meter langen Freesolos beispielsweise ging er zuvor alle Möglichkeiten durch, was schiefgehen könnte, sogar die Option abzustürzen und am Fels darunter zu verbluten. Danach machte Honnold die schwierige Freesolobegehung der Route Moonlight Buttress im Zion National Park in Utah – nach etwa 13 Jahren Klettererfahrung und vier Jahren im Soloklettern.
Erinnerungen wieder aufrufen, um sie in einem neuen Licht zu betrachten, tun wir laut Monfils ständig, ohne dass es uns bewusst ist. Aber es bewusst zu tun wie Honnold, ist „ein besonders schönes Beispiel für „Neukonsolidierung“, also für das Neubewerten und Abspeichern von Sinneswahrnehmungen im Gedächtnis, sprich fürs Lernen.“

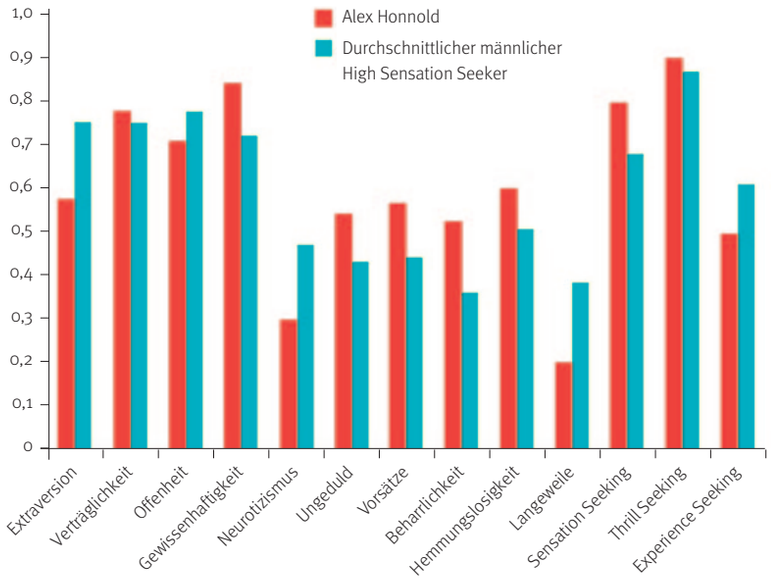
Visualisierung – eine Art „Vorkonsolidierung“, bei der sich jemand ein zukünftiges anstatt ein vergangenes Ereignis vorstellt – funktioniert ähnlich. „Wenn er jede Bewegung im Kopf durchgeht und abprüft, ist zu erwarten, dass es seine motorische Erinnerung festigt und ihm so ein stärkeres Gefühl des Könnens gibt. Das ist Kompetenz“, erklärt Monfils. Gefühlte Kompetenz reduziert nachweislich Angst. Das erklärt etwa, wieso Menschen, die sich davor fürchten öffentlich zu sprechen (zu denen auch Honnold gehörte), diese Angst langsam verlieren, wenn sie es öfter tun und ihre entsprechenden Fähigkeiten entwickeln.

„Mit der Zeit wird es besser, wenn man sich in eine Situation begibt, in der man Angst erlebt, sie aber überwindet und das immer wieder tut. Es ist ein ziemlicher Aufwand, aber es wird leichter“, so Monfils. Auch hier spielt die Amygdala eine wichtige Rolle. Monfils zitiert ein Beispiel aus ihrem Leben. Sie fürchtet sich wirklich vor Schlangen. Eines Tages, als sie mit Freunden im Kanu am Rande eines Sees unterwegs war, sah sie eine giftige Wassermokassinotter von einem Ast hängen. Monfils fing an zu schreien, paddelte verzweifelt auf den See hinaus und vermied Outdoor-Ausflüge für ein ganzes Jahr. Dann traf sie auf einer Wanderung auf eine andere Schlange und flippte wieder aus. Doch diesmal wandte sie ihr Fachwissen an. Sie zwang sich, das Ereignis ruhig und logisch zu überdenken. Sie bewertete ihre angstbesetzte Erinnerung neu und wandelte sie in etwas Nützlicheres um. Nur eine Woche später unterdrückte sie ihre Angst, packte ihren Mut zusammen und ging wieder wandern.

„Die Amygdala wird wahrscheinlich einen Sekundenbruchteil vor dem Moment aktiv, in dem du dich bewusst erinnerst: ah, hier habe ich die Schlange gesehen“, sagt sie. „Deine Hände werden feucht und die Gefühle überschwemmen dich. Und es ist nötig, dass du nun bewusst den präfrontalen Kortex aktivierst und sagst: ‚Die Schlange ist jetzt nicht hier, sie hat auch damals nichts getan, sie war nur da.‘ Und dann bewirkt das, dass dein präfrontaler Kortex die aktivierte Amygdala unterdrückt. Er stellt die Information in den passenden Kontext und sagt: ‚Du musst dich hier nicht fürchten, du kannst einfach weitergehen.‘“

Angeborene Eigenschaften oder hartes Training?

Da es nicht möglich ist, eine Zeitreise zu machen und Honnolds Gehirn vor seiner Karriere als Freesoloklettererer zu scannen, bleibt unklar, wie viel von seiner Furchtlosigkeit angeboren und wie viel davon Training ist. Einige Möglichkeiten lassen sich aber ausschließen. Joseph LeDoux, ein Neurowissenschaftler an der New York University, der seit den 1980ern die Reaktion des menschlichen Gehirns auf Bedrohungen studiert, meint, er habe noch nie von einer Person gehört, die eine von Geburt aus normale Amygdala hat – wie es bei Honnold der Fall scheint –, welche keine Reaktion zeigt. Honnold selbst äußerte die Vermutung, dass seine Amygdala vielleicht durch die ständige Reizüberflutung abgestumpft und inaktiv geworden sei. LeDoux glaubt das nicht. Als ich ihm von den Aufgaben und der fehlenden Amygdala-Aktivität auf den Scans erzähle, meint LeDoux: „Das klingt ziemlich beeindruckend.“
In allen Gehirnarealen gibt es genetische Unterschiede zwischen den Individuen, so LeDoux, also kann man annehmen, dass dieser Bereich in Honnolds Gehirn von Natur aus entspannter auf Bedrohungen reagiert, als es bei anderen Menschen der Fall ist. Das würde erklären, warum ihn in jungen Jahren die Bilder von seinen unangeseilten Kletterhelden eher anspornten als abschreckten. Jedoch genau so wichtig wie das Gehirn, mit dem er geboren wurde, sind die gesammelten Risiko-Erfahrungen, die neue Synapsen bilden.



Warnsignal

Joseph war von einigen Ergebnissen aus Honnolds Persönlichkeitsstudie überrascht. Obwohl er beim Klettern außerordentlich ruhig und fokussiert ist, zeigte er ein höheres Level an Ungeduld und Hemmungslosigkeit als der durchschnittliche High Sensation Seeker, was auf eine hohe Impulsivität hindeutet, die riskantes Verhalten fördert.

„Sein Gehirn reagiert wohl grundsätzlich weniger auf Bedrohungen als das anderer Leute, einfach wegen der Entscheidungen, die er immer wieder getroffen hat“, so LeDoux. „Und die selbst auferlegten Strategien, die er radikal benutzt, verstärken das noch.“ Klarer ist die Rolle der Genetik bei den Persönlichkeitsmerkmalen, die Honnold zum Freesoloklettern motiviert haben. Sensation Seeking gilt als teilweise vererblich und kann von Eltern an ihre Kinder weitergegeben werden. Das Merkmal wird mit geringerer Angst und schwächerer Reaktion auf eine potenziell gefährliche Situation in Verbindung gesetzt. Das kann dazu führen, dass man Risiken unterschätzt, was eine neue Studie auf ein Ungleichgewicht im Gehirn zurückführt, ausgelöst durch eine geringere Aktivität der Amygdala einerseits und andererseits durch eine fehlende Unterdrückung des suchtartigen Bedürfnisses nach starken Emotionen durch den präfrontalen Kortex. Wie bei einer Drogensucht handelt der High Sensation Seeker sozusagen wider die Vernunft.

Joseph interessiert sich in ihrer Forschung nicht für Einzelfälle (für sie ist der Scan von Honnolds Gehirn eine Untersuchung unter vielen), aber sie hat bereits in anderen Testgruppen von High Sensation Seekern eine stark reduzierte Amygdala-Reaktion festgestellt – und Honnold ist zweifelsohne ein extremer High Sensation Seeker. Verglichen mit dem Datenpool von Josephs Labor ist Honnold doppelt so stark auf der Suche nach heftigen Emotionen wie ein Durchschnittsmensch und ganze 20 Prozent mehr als ein durchschnittlicher High Sensation Seeker. Die plausibelste Erklärung dafür, warum seine Amygdala keine Aktivität in den Scans zeigte, ist laut Joseph, dass die ihm gestellten Aufgaben nicht stimulierend genug waren.
Honnold erwies sich in den Tests als besonders gewissenhaft, was einhergeht mit der Fähigkeit, auf eine Aufgabe fokussiert zu bleiben und sie zu Ende zu führen. Er erzielte auch hohe Werte in der Kategorie „Vorsätze“. Das heißt, er kann Vorsätze diszipliniert in die Tat umsetzen – ein für ihn typischer Modus operandi. Sehr niedrige Werte kamen bei Neurotizismus, also emotionaler Labilität, heraus. So ist er nicht anfällig dafür, sich Sorgen über Risiken zu machen, die man sowieso nicht in den Griff bekommen kann, oder über den ohnehin nicht planbaren Ausgang eines Abenteuers nachzugrübeln. „Wenn man sich von vorneherein nicht fürchtet,“ sagt Honnold, „muss man viel weniger kontrollieren.“
„Er hat Charakterzüge, die es ihm erlauben, unglaublich fokussiert und geduldig zu sein, aber gleichzeitig ist er permanent auf der Suche nach starken Emotionen“, sagt Joseph. Ein einzelnes Fallbeispiel wie Honnold reicht noch lange nicht aus, um eine Theorie zu beweisen. Aber ein Kerl, der Freesoloklettern am Limit zum Alltag gemacht hat, und trotzdem den Spitznamen „No Big Deal“ trägt, überzeugt doch als Nachweis für Josephs Hypothese von Honnold als Super-High-Sensation-Seeker.
„Die Vorstellung von einem Super-High-Sensation-Seeker ist wichtig. Ich verstehe darunter jemanden, der extrem motiviert ist, positive und spannende Erfahrungen zu suchen und gleichzeitig aber die Kontrolle darüber und die Fähigkeit zur Regulierung besitzt. Ich glaube, wir können daraus viel für die Behandlung von Suchterkrankungen und Angststörungen lernen und Strategien entwickeln, die die Menschen anwenden können. Wenn man bloß mit Alex spricht, kann man sich schon eine neue Art der Behandlung vorstellen“, meint Joseph.

So gehören zu den problematischen Verhaltensweisen von Sensation Seekern intensive Erlebnisse, die aus einem Impuls heraus und ohne an die unmittelbaren Folgen zu denken, erfahren werden, wie etwa riskantes Sexualverhalten oder Drogenmissbrauch (Honnold hat sich immer von Alkohol und Drogen ferngehalten und trinkt keinen Kaffee). Joseph fragt sich, ob man diese Energie umleiten könne in hochintensive Aktivitäten wie Felsklettern (aber mit Seil), die positiv besetzte Tugenden wie Disziplin und Zielstrebigkeit stärken und gesündere Lebensmuster fördern. Ein bisschen zumindest könnte jeder von uns mit Honnolds Mitteln arbeiten. Wir sind vielleicht keine Super-High-Sensation-Seeker und können die Aktivität unserer Amygdala nicht willentlich unterdrücken, aber mit bewusster Anstrengung und konsequenter Begegnung mit ihren Ängsten, könnten auch Sie ungeahnten Mut mobilisieren.

Buchtipp zum Thema Angst

Das Buch von der Ex-Snowboardweltmeisterin Petra Müssig bietet Praxistipps zum Umgang mit Höhenangst, die für Wanderführer*innen und Tourenleiter*innen nützlich sein können. Manche Tipps wirken beim Lesen zwar banal, aber erweisen sich in der Coaching-Praxis mit Gästen oder ängstlichen Kursteilnehmer*innen als sehr hilfreich. [Gebi Bendler]

Nie genug

Honnolds persönliche Herausforderung ist eine ganz andere, und zwar sind es bei ihm die immer höher werdenden Einsätze. Da sein Angstzentrum von Natur aus ganz speziell programmiert ist, oder er es selbst so programmiert hat, gibt es für ihn auch besondere Risikofaktoren. Als ich Honnold bat, die ideale Erfahrung schlechthin beim Freesoloklettern zu beschreiben, sagte er: „Du kommst in eine Lage, in der du denkst, das ist nur mehr unerhört! Und genau darum geht's eigentlich, sich in eine Lage zu begeben, wo du dich als absoluter Held fühlst – völlig überlegen."

Er erzählt mir, dass einfacheres Soloklettern (was die meisten Felskletterer immer noch als extrem bezeichnen würden) an Glanz verloren hat und ihn sogar Solos auf seiner To-do-Liste manchmal langweilen. „Es war nicht so erfüllend, wie ich gehofft hatte," schrieb Honnold über ein schwieriges Freesoloprojekt, bei dem er drei schwierige Routen an einem Tag abhakte. „Die Leute würden glauben, dass solche Kletterleistungen eine große Euphorie auslösen, aber bei mir war es genau das Gegenteil." Die Tatsache, dass Honnolds Gehirn während der Belohnungsaufgaben fast durchgehend inaktiv war, passt gut zu der Hypothese, dass Sensation Seeker starke Stimuli brauchen, um Glückshormene auszuschütten. Eine Erfahrung wird erst dann lohnend, wenn der Dopaminschaltkreis aktiviert wird, so Joseph. Das kann dazu führen, dass man permanent nach starken Emotionen sucht, was bei Drogen und Glücksspiel zu Sucht und Abhängigkeit beitragen kann. Honnold könnte in diesem Sinne also „klettersüchtig" sein und sein Hunger nach Emotionen könnte ihn, so Joseph, immer näher an seine Grenzen bringen. Joseph hatte bei Honnolds Tests niedrige Werte im Bereich „Impulsivität" erwartet. Sie hatte angenommen, dass bei ihm demnach auch niedrige Werte bei Ungeduld und Hemmungslosigkeit herauskommen würden. Tatsächlich waren seine Werte in diesen Bereichen jedoch am oberen Ende der Skala. Vielleicht erklärt das auch seine „Fuck-it-Solos" – um in seiner eigenen Terminologie zu bleiben. Diese Solos machte er in depressiven Phasen, wenn innere Ausgeglichenheit der Angst wich und das Planen der Impulsivität. So erkletterte Honnold 2010 unter dem Eindruck von Beziehungsproblemen, eine etwa 300 Meter hohe Wand in der Wüste von Nevada, die er einige Jahre davor nur ein einziges Mal mit Seil geklettert war. Für Honnold ein Beispiel dafür, wie er lernte, positive und negative Stimmungen für das Erreichen seiner Ziele zu nutzen. In diesem Fall hat es offenbar geklappt, Honnold ist immer noch unter uns. Auf meine Frage, ob Joseph nach ihren Untersuchungen so etwas wie eine Warnung für Honnold parat habe, antwortete sie: „Möge die Impulsivität nicht sein Verantwortungsbewusstsein besiegen." Als ich Honnold das nächste Mal treffe, klettert er mit seiner dama-ligen Freundin, die er inzwischen geheiratet hat, in Europa. Ich will von ihm wissen, ob die neue Erkenntnis, dass er ein atypisches Gehirn hat, seine Sichtweise auf sich selbst verändert hat. Nein, sagt er, dass er nun weiß, dass seine Amygdala nicht reagiert, hat sein Klettern nicht beinflusst und auch nicht sein Selbstbewusstsein. Was nicht heißt, dass es ihn nicht zum Nachdenken gebracht hat. Vor kurzem, an einem Ruhetag, beschlossen er und seine Freundin, einen Klettersteig in der Nähe von Lauterbrunnen in der Schweiz zu gehen. Honnold natürlich ohne Gurt.

„Aber an einem bestimmten Punkt dachte ich, das ist hardcore. Ich sollte mich wirklich konzentrieren", sagt Honnold. Der Klettersteig, so stellte sich heraus, führt über eine glatte Felswand 1000 Meter über der Talsohle. Sie waren im Hochgebirge, das Wetter schlug um, seine Freundin war den Tränen nahe, und nach den jüngsten Regenfällen lief das Wasser die Kalkfelsen herunter und tropfte auf Griffe, Tritte und auf ihre Köpfe.
„Ich dachte wirklich darüber nach, wie ich Angst verarbeite", erzählt Honnold. Ihm wurde klar, dass er das – in dem Fall zumindest – gar nicht macht. Er war so oft in ähnliche Situationen gekommen, dass sie ihm völlig normal vorkamen. Da gab es nichts zu verarbeiten, da war nur die Frage, wer er geworden ist. „Das ist nicht gruselig," sagte er zu sich, „weil das ist es, was ich jeden Tag mache." ■

Drei Fragen an Hannah Clarlisle, Philosophin und Kletterin, zum Phänomen Honnold

Von Gebi Bendler

Honnold ist inzwischen der berühmteste Kletterer der Welt. Was fasziniert uns an jemandem, der vermeintlich sinnlos sein Leben aufs Spiel setzt? Da ist einmal sein herausragendes Können. Es gibt wohl kaum einen zweiten Kletterer, der freesolo durch den El Capitan klettern würde. Er ist der unangefochtene Meister seines Faches. Uns fasziniert, dass jemand etwas kann oder sich etwas zutraut, was sich sonst niemand traut und damit aus der Masse hervorsticht. Das ist die vielzitierte Gratwanderung zwischen Genie und Wahnsinn, die für die Durchschnittsbevölkerung schwer zu verstehen und deshalb spannend ist. Das Extreme, das ganz Besondere ist immer spannender als das Banale und Alltägliche. Und dann kommt mit dem möglichen Tod noch ein existenzialistisches Motiv oben drauf – das den Menschen seit seiner Geburt beschäftigt.

Sie meinen, die Auseinandersetzung mit dem Tod bringt ihm Fans? Zweifelsohne ist das so. Der Film Free Solo, der sogar einen Oscar gewann, ist nichts anderes als ein modernes Heldenepos. Die Erzählung ist dieselbe wie in der Antike. In der Odyssee zieht mit Odysseus auch ein Held aus, der sich diversen lebensgefährlichen Abenteuern stellt, aber überlebt – seine Gefährten hingegen sterben. Dieses Heldennarrativ scheint die Menschen seit jeher zu faszinieren und Honnold beschreibt sich selbst in einem Buch als modernen Gladiator. Als jemand, der in den Kampf um Leben und Tod zieht und seinem Publikum eine Show bieten darf. Warum sonst lässt sich jemand dabei filmen, wie er sterben könnte. Der vermeintlich schüchterne Honnold braucht diese Aufmerksamkeit, die ihm nebenbei Millionen einbringt. Und wir geben sie ihm, weil wir (zweifelhafte) Helden brauchen. Und Unterhaltung! Es liegt also auch oder besonders an uns als Publikum.

Als Werther-Effekt wird in der Medienwirkungsforschung die Annahme bezeichnet, dass ein kausaler Zusammenhang zwischen Selbstmorden, über die in den Medien ausführlich berichtet wurde, und einem Anstieg der Suizidrate in der Bevölkerung besteht. Finden Sie es in Anlehnung daran nicht bedenklich oder sogar verantwortungslos, einem Freesolokletterer so viel Raum in einem Sicherheitsmagazin für Bergsport zu geben? Wir könnten ja Nachahmer*innen motivieren... Provokante Frage! Das finde ich nicht. Ich finde eine kritische Auseinandersetzung immer besser als etwas totzuschweigen, was sich ohnehin nicht totschweigen lässt. Das Phänomen Honnold ist allgegenwärtig. Ob jetzt darüber in bergundsteigen berichtet wird oder nicht, deshalb werden genauso viele Jugendliche seine Aktionen inspirierend finden oder nicht. Viel wichtiger ist, zu lernen und zu verstehen, was extreme Menschen antreibt. Daraus kann man viel über menschliche Motive und Risikoverhalten im Allgemeinen lernen. Die philosophische und psychologische Auseinandersetzung da-mit ist nämlich enorm wichtig, um über pädagogische Ausbildungskonzepte nachzudenken. Welchen Umgang mit Risiko und Angst wollt ihr in Kursen mitgeben? Welche Grundwerte zum Thema Sicherheit – das ja ein gesamtgesellschaftliches ist – wollt ihr vermitteln? Das sind wichtige Grundsatzdiskussionen für die alpinen Vereine, die durch solche Extrembeispiele wie Honnold angestoßen werden könnten. ■

Folgenden Buchtipp irgendwo bei diesem Artikel unterbringen

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 mittelmäßige 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 bisserl 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 Trenkwalder 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.

„Das Bild vom furchtlosen Helden täuscht. Es ist ein Fantasieprodukt. Ein Held, der keine Angst hat, braucht keinen Mut. Die Angst ist eine ständige Begleiterin. Ohne Angst lebt kein Grenzgänger lange. Die Angst ist die andere Hälfte von Mut.“ *Reinhold Messner*

Richtig fürchten

((Titel)) Richtig fürchten

Ein allgemein gültiges Rezept für den Umgang mit der Angst gibt es beim Bergsteigen nicht. Aber es kann helfen zu wissen, warum sie da ist – und welche Fragen man sich stellen sollte.

Von Jan Mersch

Beim Klettern und Bergsteigen begegnet uns die Angst immer, sie ist im Hintergrund stets irgendwie mit dabei. Die Erscheinungsformen und Ausprägungen sind so unterschiedlich, wie wir Menschen und unser Tun in der Vertikalen eben sind.

Wir kennen sie, die Angst, in all ihren Masken:

▌ Der letzte Bohrhaken befindet sich zehn Zentimeter unter der Anseilschlaufe, und ich werde ganz mutig, um die in mir aufkeimende Todesangst in Schach zu halten. Nein, wie ich dieses Sturztraining hasse, es ist zum Kotzen.

▌ Mit eingezogenen Köpfen steigen wir schweigend der bedrohlichen Nordwand zu. Die Luft knistert förmlich vor Anspannung, was gestern bei der Führerrecherche noch nach einem netten Spaziergang ausgesehen hat, entpuppt sich heute im fahlen Morgenlicht als ein Abenteuer am Rande des Menschenmöglichen.

▌ Ich werde ganz, ganz ruhig und konzentriere mich nur noch auf die mich umgebenden zwei Quadratmeter. Die letzte vernünftige Sicherung ist viel zu weit weg, der gnadenlos brüchige Fels erfährt auf einmal eine Metamorphose in Richtung Verdonfels. Ich bin nur noch Körperschwerpunkt und ganz in mir und meistere wie in Trance die wirklich brenzlige Situation.

▌ Wieder komme ich hier herauf zu diesem verflixten Stück Sch...fels, das ist der zehnte Rotpunktversuch. Ich werde wieder scheitern, wieder nicht den nötigen Fluss im unteren Teil herstellen, wieder oben an der Schlüsselstelle nicht die erforderliche Entschlossenheit aufbringen. Da hilft mir mein Freund und Kletterkumpel „Mr. Positive Energie“ auch nicht weiter.

▌ Das Seil läuft sehr stockend durch meine Hände, beim Blick hinauf sträubt sich mir das Nackenpelzerl. Nach zehn Metern kommt ein Ring, nach weiteren zwei Metern eine dubiose Knotenschlinge und nach weiteren 20 Metern mein lieber Freund im Kampf mit den Elementen, in diesem leicht überhängenden Sandkasten. Eigentlich könnte ich auch schon ins Wirtshaus gehen, das Seil zu halten bringt eh nix, außer dass mir das Blut in den Adern gefriert...Ich sage all deinen Frauen, dass du sie geliebt hast!

▌ Seit fünf Tagen hängen wir in dieser vermaledeiten Wand, in diesem tollen Karakorum, gratuliere. Jede Minute geht es eigentlich um die Wurst, allmählich zehrt es an den Nerven, jetzt wird auch noch das Wetter schlecht. Da, wieder eine Eislawine weit unten im Zustiegscouloir. Tod und Verderben, der Teufel stinkt nach Schwefel.

▌ Ich habe mich jetzt ganz dem Bouldern verschrieben, ich will mich aufs Klettern konzentrieren und nicht immer diese auf-

„Angst essen Seele auf!“ Dieser alte Spruch bringt es auf den Punkt. Das Unterdrücken der Angst kostet Kraft und Energie.

aufkommende Beklemmung unterdrücken, sobald ich mehr als drei Meter über dem Erdboden bin.

Der Aspekt der Gefährdung, des Risikos für Leib und Leben produziert Angst. Das Spektrum der Gefahr reicht von echter Todesgefahr, zum Beispiel beim Soloklettern, bis hin zur rein subjektiven Flugangst beim gut gesicherten Sportklettern. Die tatsächliche Gefährdung hat wenig Einfluss auf unser subjektives Angstgefühl. Die Angst reicht von der normalen Höhenangst bis hin zur Todesangst in existenziellen Situationen. Die gefühlte Intensität reicht dabei unabhängig von der realen Gefährdung von leichter Erregung bis hin zur Panikattacke. Daneben kommt der soziale Aspekt zum Tragen, beim Klettern sind wir eben doch meistens als Seilschaft oder Gruppe unterwegs. Wir erleben die Angst zu versagen, aber auch die Angst und Sorge um den Freund. Und wir erleben, wie die anderen mit ihrer Angst umgehen. So vielfältig unser Erleben von Angst beim Klettern ist, so vielfältig sind auch alle wissenschaftlichen Erklärungsmodelle und Theorien zur Angst. Psychologen, Neurologen, Soziologen und fächerübergreifende Risikoforscher beschäftigen sich mit der Angst. Die moderne Hirnforschung mit ihren Methoden bringt immer neue Erkenntnisse über unser Gehirn, unsere Gefühle, unser Denken und die zugrundeliegenden Vorgänge und Prozesse. Unser Bild ist bisher noch ein unvollständiges Puzzle, in dem schon Teilbereiche klar und andere Bereiche noch unzusammenhängend sind.

Jan Mersch, Psychologe, Bergführer und Alpinsachverständiger, lebt mit Frau und Kindern im Chiemgau, www.menschundberge.com

Abb. 1 Der „Teufelskreis" der Angst.

Angst als evolutionäre Grundemotion

Die Angst ist eine uralte Emotion, sie hat uns geholfen in unserer entwicklungsgeschichtlichen Vergangenheit, Gefahren zu überleben, indem der Körper auf „Kampf oder Flucht" optimal eingestellt wird. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Sauerstoffaufnahme wird hochgefahren, die Muskeln werden besser durchblutet, die Pupillen werden größer, wir hören sogar besser. Dieser sehr schnelle Prozess in unserem Körper läuft automatisch und hat als evolutionärer Vorteil unser Dasein gesichert. Heute kann uns jener Automatismus in sozialen Alltagssituationen unangenehme Knüppel zwischen die Beine werfen – nein, es ist kein Säbelzahntiger, es ist nur der Chef. Beim Bergsteigen und Klettern hingegen kann uns die Optimierung auf »Kampf oder Flucht« zu ungeahnten Höchstleistungen verhelfen oder aber unser Überleben in tatsächlich lebensbedrohlichen Situationen bewahren. Angst wird an eine kritische Situation gekoppelt erlebt, oder aber als Begleiter über viele riskante Stunden und Tage. Angst ist somit entweder als Reaktion oder als Grundmuster zu verstehen. Häufig vermischen und überlagern sich beide Aspekte, insbesondere beim Klettern und Bergsteigen. Dieser Unterschied wird im deutschen Sprachgebrauch auch gerne mit Furcht (Reaktion auf eine konkrete Bedrohung) und Angst (diffuses Grundmuster) ausdifferenziert. In Hinblick auf unsere physiologische und damit körperliche Situation ist diese Unterscheidung aber wenig hilfreich, da im Wesentlichen lediglich der zeitliche Verlauf und die Intensität unterschiedlich sind. In beiden Fällen wird die Amygdala aktiviert und sorgt für Hormonausschüttung und damit für entsprechende körperliche Symptomatik. Während beim „Grundmuster Angst" der „Gedanke der Aktivierung" vorgeschaltet ist, wird bei der „Reaktion Angst" aufgrund einer konkreten Gefahr die Amygdala direkt angesteuert. Im Ergebnis haben wir in beiden Fällen die gleiche Physiologie, wenngleich unterschiedlich intensiv. Insofern hängt unsere Fähigkeit, Angst als Reaktion auf eine konkrete Gefahr auszuhalten und positiv für unser Überleben (Kampf oder Flucht) zu nutzen, auch davon ab, in welcher Grundstimmung „Angst" wir uns gerade befinden, wie viele Reserven wir noch bereithalten.

Der „Teufelskreis" der Angst

Wir nehmen einen äußeren Reiz wahr (brüchiger Griff), das führt entweder zum Gedanken (könnte ausbrechen) oder wir interpretieren ihn ohne große rationale Umwege direkt als „Gefahr" so oder so – nur unterschiedlich intensiv – wird das Gefühl der „Angst" (ich könnte stürzen) ausgelöst. Damit einhergehend kommt es zu physiologischen Veränderungen (Hormonausschüttung). Diese bedingen eine körperliche Symptomatik (Blutdruck), die beeinflusst unsere neuerliche Wahrnehmung des auslösenden Reizes (brüchiger Block), der Gedanke (wird großflächig ausbrechen) oder die direkte „Gefahr" wird jetzt schon extremer ausfallen. Die „Angst" nimmt zu (der Sturz bringt mich ins Krankenhaus, wenn nicht gar ins Grab), die physiologische Veränderung wird drastisch (sehr starke Hormonausschüttung), ebenso die körperliche Symptomatik (Zittern, Atemnot, Übelkeit) usw. So die eine Theorie. Neuere Untersuchungen legen nahe, dass der Kreislauf genau andersherum läuft, also zuerst die Physiologie, bevor dann unsere Gefühle und Gedanken aktiviert werden (Abb. 1). Wie auch immer der Wirkkreis läuft, als Kletterer haben wir gelernt, zu reagieren und dem Teufelskreis der Angst zu entkommen beziehungsweise ihn für unsere Zwecke optimal zu nutzen.
Unsere Wahrnehmung ist differenziert (weil wir den Karwendelbruch gewöhnt sind) und unsere Gedanken erleben die steile Welt in der Regel als normal und nicht als Gefahr. Die Emotion Angst wird eher als leichte Anspannung ausfallen, entsprechend niedriger ist die physiologische Veränderung und damit die körperliche Symptomatik. Und wenn es dann doch mal wirklich um Leben oder Tod geht, also auch wir die Situation

als lebensgefährlich erleben, denken und fühlen, dann nützen wir die physiologische Veränderung samt der körperlichen Symptomatik – es stehen uns ja in diesem autonomen Modus mehr als die hundert Prozent Leistungsfähigkeit zur Verfügung – für eine Leistung jenseits unserer normalen Möglichkeiten. Das ist der Stoff, aus dem Helden geschnitzt sind.

Angst und Persönlichkeit

Gefühle beeinflussen unser Denken und Handeln maßgeblich. Die autonome Psyche führt ohne bewusstes Denken die Regie in unserem Leben. Unzählige Entscheidungen werden unbewusst automatisch getroffen. Die Emotionen haben dabei die Aufgabe, unbewusst Situationen zu beurteilen, einzuordnen und mögliche Konsequenzen unseres Verhaltens zu bewerten.
Gefühle helfen uns, eine Situation im Sinne ihrer Bedeutung zu verstehen. Sie bewegen uns zu einer Handlung und setzten den Handlungsimpuls. Dabei werden die Folgen des Handelns unbewusst bewertet. Die Kommunikation mit anderen Menschen ist in erster Linie von unseren Gefühlen gesteuert und unsere Möglichkeit, andere Menschen zu beeinflussen, geht auch nur mithilfe unserer Gefühle.
Die Angst gilt als das am frühesten entwickelte Gefühl. Schon als Säugling, später als Kleinkind und schließlich als Heranwachsender erfahren wir Angst als emotionale Reaktion im Erleben unserer Umwelt und in Beziehung mit unseren Nächsten. Neben der rein existenziellen Angst in gefährlichen Situationen wird uns schon sehr früh die Angst vor dem Verlust der Bezugsperson und vor dem Verlust ihrer Liebe zu uns zuteil. Im Heranwachsen verspüren wir die Angst vor dem Verlust der Selbstbestimmung und später die Angst vor der Hingabe. Die kindliche Lerngeschichte mit diesen Beziehungsängsten determiniert weitgehend unsere spätere Persönlichkeitsentwicklung. Unser erlernter Umgang im Vermeiden von angstauslösenden Situationen prägt unser habituelles Verhalten im Erwachsenenalter. Ein Blick zurück in unsere emotionale Lerngeschichte kann sehr hilfreich sein, um unser heutiges Verhalten, unseren Umgang mit unseren Gefühlen und die Grundmuster unserer Persönlichkeit zu verstehen. Dies kann auch zu einem bewussteren oder veränderten Erleben von Angst beim Klettern führen. Die Betonung liegt auf kann. Solange keine psychische Krankheit auftritt, muss man das nicht. Psychische Krankheit hat ihren Ursprung häufig in dysfunktionalem Umgang mit unseren Gefühlen. In der Psychiatrie gilt die Angst neben Freude, Traurigkeit und Wut als primäre Emotion. Als sekundäre Ausprägungsformen der Angst werden Anspannung, Nervosität, Verlegenheit, Selbstunsicherheit, Unterlegenheit, Scham, Schuldgefühl, Reue, Sorge und Ekel verstanden.

Angst sichert unser Überleben

„Angst essen Seele auf!“ Dieser alte Spruch bringt es auf den Punkt. Das Unterdrücken der Angst kostet Kraft und Energie. Letztendlich ist „Höhenangst“ eine biologisch eingeprägte psychische Reaktion, sie hat seit jeher unser Überleben gesichert. Es ist eher unnatürlich, wenn wir die Angst vor der Höhe nicht empfinden, angstfrei in exponierter Situation sind. Im Gebirge und am Fels Angst zu verspüren, ist somit letztendlich „normal“. Das Ausmaß und Erleben von Angst hängt sehr stark von der Situation ab, aber vor allem von unserer individuellen Prägung – sowohl der genetischen als auch der erlernten. Situationen, die der eine als relativ ungefährlich erlebt und locker meistert, können für den anderen lebensbedrohlich und nicht machbar sein, ungeachtet der objektiven Gefährdung, dem tatsächlichen Risiko.

Ein Rezept für den Umgang mit der „Angst“ beim Klettern kann man deshalb auch nur situationsabhängig und personenbezogen entwickeln. Allgemein gesprochen, haben wir als Kletterer gelernt und uns daran gewöhnt, mit dieser Angst unbewusst umzugehen und dennoch handlungsfähig zu bleiben. Das Ausmaß dieser Gewöhnung reicht vom extremen Grenzgänger bis zum Absicherungsfetischisten. Auch wenn man gerade den Umgang mit seinen Ängsten stark verändern und neu erlernen kann, so gelingt das dennoch nicht jedem von uns gleich gut. Mancher oder Manchem gelingt es aber auch nie in einem sinnvollen Umfang. Dann bleibt die Frage, wie wichtig das Klettern für das Lebensglück ist. ■

„Als Kletterer haben wir gelernt, zu reagieren und dem Teufelskreis der Angst zu entkommen beziehungsweise ihn für unsere Zwecke optimal zu nutzen.“

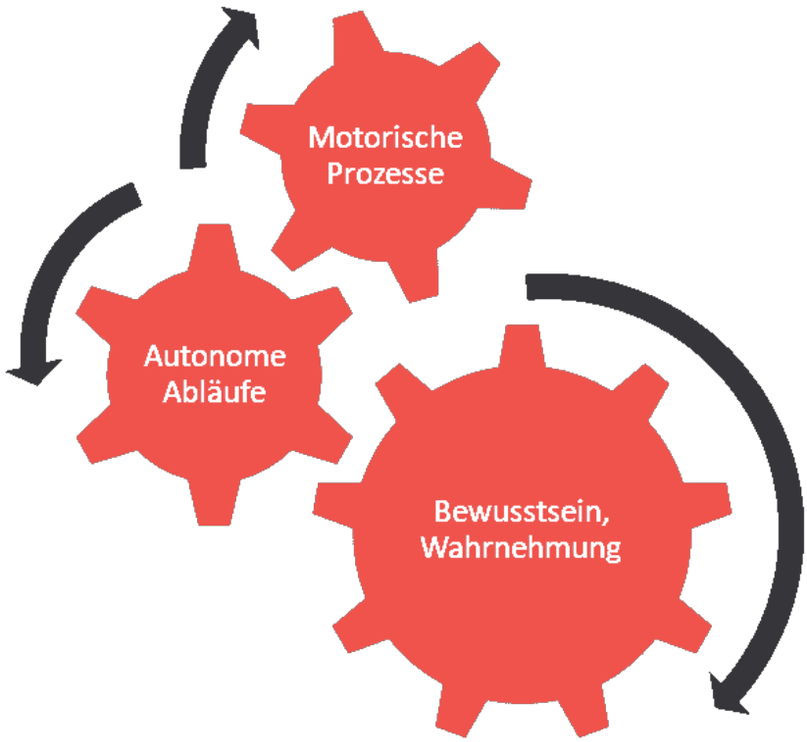
MAMMUT
SWISS 1862
REACH
YOUR PEAK
MAMMUT.COM

Alles nur in deinem Kopf: Die Sturzangst

Dave MacLeod offenbart in seinem Buch „9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler": „Für mehr als die Hälfte aller Kletterer ist Sturzangst der leistungsbegrenzende Faktor." Doch was macht die andere Hälfte? Erlebt sie Angst und Stürzen etwa als lustvollen Kick? Höchste Zeit für einen Pre-Flight Check.

Von Alexandra Schweikart

Jorg Verhoeven macht einen großen Satz in der Route „Ichi Ban", 8c, an der Bergstation im Zillertal. Foto: Johannes Mair



Dean Potter schreit zu Sean Leary: „No gear, no fall“. 60 Meter Seil baumeln frei zwischen den beiden Kletterern, während sie gleichzeitig die Wand hinaufsprinten: Sie wollen den Speed Rekord an der berühmten Nose im Yosemite Valley knacken. Ab und zu klippt sich Dean mit seiner Daisy Chain in einen Haken ein und wieder aus. Keine Zwischensicherungen also – ein Sturz von ihm oder Sean würde in diesem Moment den sicheren Absturz und Tod bedeuten. Allein der Gedanke an diese Situation lässt viele erstarren. Die beiden scheinen ihre Angst völlig unter Kontrolle zu haben. Und deshalb sprinten sie 2010 zum neuen Rekord. Zwei Stunden, 36 Minuten und 45 Sekunden für 1000 Meter Kletterstrecke.

Angst ist nicht gleich Angst

„Es gibt verschiedene Formen der Angst, “ erklärt Armita Golkar, Professorin am Department of Clinical Neuroscience in Stockholm. „Zum einen Ängste, die uns vor realen Gefahren, Verletzungen und vor dem Tod schützen. Sie sind eine adaptive Überlebensreaktion auf eine Bedrohung.“ Einige Ängste beim Klettern haben ihre Berechtigung: Angst vor einem Bodensturz oder einem Sturz auf ein Band, Angst vor einem harten Anprall an die Wand oder Zweifel an der Haltekraft eines Mikrokeils, der bei Versagen einen langen und unkontrollierten Sturz bedeuten könnte. „Daneben gibt es aber auch innerlich erzeugte Gedanken, die uns Angst machen können, die aber nicht unbedingt zu einer Angstreaktion führen müssen,“ so Golkar. Sturzangstgeplagte kennen diese Gedanken, die ihnen Angst einjagen. Dazu gehörten (unbegründete) Zweifel an der Stabilität des Klettermaterials, aber auch soziale Ängste wie etwa fehlendes Vertrauen in die Sicherungsperson. Auch eine Art Prüfungsangst kann innerlich entstehen, eine Angst vor Versagen: „Was denken die anderen von mir, wenn ich es nicht schaffe?“ Eine weitere Form der Angst beschreibt Professor Golkar folgendermaßen: „Menschen haben grundsätzlich eine Abneigung gegen das Unbekannte, Unkontrollierbare. Je mehr auf dem Spiel steht und je weniger Kontrolle wir über etwas haben, umso unwohler fühlen wir uns“. Wer noch nie oder selten gestürzt ist, hat deshalb Angst vor der unbekannten Sturzsituation.

Was macht Angst mit uns?

Beim Klettern laufen ununterbrochen Prozesse ab, die sich in Kopf und Körper gleichzeitig abspielen und sich gegenseitig beeinflussen. Drei Hauptbereiche unterscheidet man:

- Motorische Prozesse (Greifen, Steigen, Koordination, Muskeltonus)
- Autonome Abläufe (Verdauung, Herzschlag, Atmung)
- Bewusstsein (Emotionen, Gedanken)

Erhöht sich der Herzschlag bei Anstrengung, wird der Blutfluss zu den Muskeln verbessert. Eine gewisse Erregung oder Aufregung beim Klettern ist sinnvoll, um die Energiebereitstellung anzukurbeln und die Koordination und die Muskelarbeit zu verbessern. Auch Angstreaktionen beeinflussen uns auf verschiedenen Ebenen: Herzschlag und Blutdruck steigen, die Stresshormone Cortisol und Adrenalin werden ausgeschüttet. Haben wir Panik vor einem Absturz, bekommen wir kalte Hände, da der Körper (autonom) das Blut zum Schutz vor Verletzung und Blutverlust in die Körpermitte zurückzieht. Ebenso ändert sich unser Verhalten: Wir klettern langsamer, kontrollierter und statischer. Jede*r von uns hat eine individuelle Reizschwelle, ab der eine Angstreaktion ausgelöst wird. Den Bereich, in dem gerade noch keine Angstreaktion getriggert wird, nennt man „Komfortzone". Persönliche Risikoerfahrung und Einschätzung der eigenen Fähigkeiten beeinflussen die Komfortzone: Sie kann unterschiedlich groß sein. Eine Person kann fünf Meter über dem selbstgelegten Keil noch die volle Leistung abrufen, während sich eine andere Person 30 Zentimeter über dem letzten soliden Bohrhaken panisch festkrallt und keinen Millimeter mehr klettert. Die gute Nachricht: Die Komfortzone kann vergrößert werden, Vertrauen kann aufgebaut werden! Einfache Maßnahmen können hier helfen: routinierter Partnercheck, Materialkontrolle, Sturzraum freihalten und ungeteilte Aufmerksamkeit der Sicherungsperson. Zusätzlich kann Kapazität geschaffen werden, und zwar auf neuronaler Ebene.

u Unsere Schaltzentrale

Riechen, schmecken, sehen, hören. Unterschiedliche Sinne kann unser Gehirn gleichzeitig verarbeiten: Im Frankenjura fühlen wir die scharfe Kante des Zweifingerlochs am Zeigefinger und hören gleichzeitig Vögel zwitschern. Sogenannte „Output-Prozesse" können ebenfalls parallel ablaufen. Ich kann mit meiner Sicherungspartnerin reden und gleichzeitig mein Seil in die Expressschlinge klippen oder einen Stand aufbauen. Allerdings gibt es auch Prozesse im Gehirn, die unsere ungeteilte Aufmerksamkeit fordern. Entscheidungen gehören zu dieser Art von Prozessen: Fuß stellen oder weitergreifen? In diesem Moment kann ich nicht gleichzeitig darüber entscheiden, ob ich später lieber Kaffee oder Bier trinken würde. Die neurologische Erklärung: Aufgaben, die dieselben Areale und Verknüpfungen im Gehirn beanspruchen, stören sich gegenseitig. Fehlerfrei können sie nur nacheinander oder abwechselnd ausgeführt werden. Bei Angst müssen Entscheidungen getroffen werden: Flucht? Stehenbleiben? Multitasking ist hier nicht möglich, unsere gesamte mentale Kapazität wird gefordert. Doch: Je besser man mit einer Aufgabe vertraut ist, je präziser man die Route zum Beispiel schon kennt (je eher man weiß, dass man sowieso immer Kaffee trinken möchte), desto schneller laufen die Entscheidungsprozesse im Gehirn ab. Durch Übung und Automatisierung – also auch durch routiniertes Stürzen – kann Platz geschaffen werden. Mentale Kapazität wird frei. Beim Durchstieg schwieriger Projekte kann man das beobachten: Die Kletterei wirkt mühelos und wie ferngesteuert, die komplette Hirnkapazität konzentriert sich auf die Vorwärtsbewegung, alles andere wird ausgeblendet. Der Kaffee steht da schon auf dem Herd.

i Ist Sturzangst ein leistungsentscheidender Faktor?

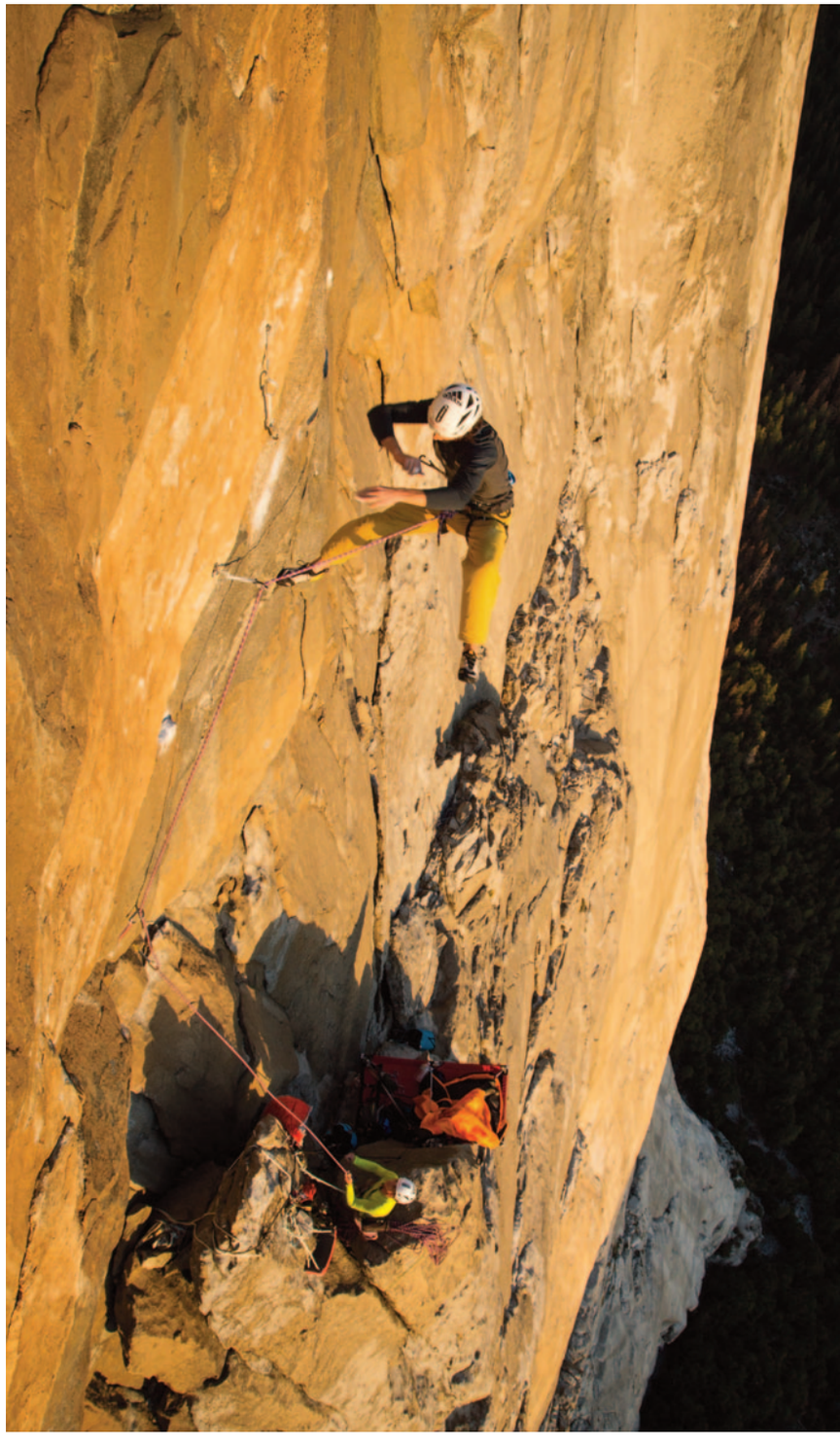
Die einfache Antwort auf diese Frage lautet: Ja! Jede Kletterei, bei der wir eine Bouldermatte auslegen oder uns in ein Seil einbinden – sei es im Toprope, im Vorstieg oder am Gipfelgrat – kann potenziell zu einem Sturz führen. Wer ständig Angst davor hat, abzustürzen, kann die Kletterei wohl kaum genießen und schon gar nicht an seine Leistungsgrenze gelangen. Profikletterer und Trainer Dave MacLeod hat sich in seinem Buch „9 von 10 Kletterer machen die gleichen Fehler" dieser Frage gewidmet und kommt zu dem Schluss: „Für mehr als die Hälfte aller Kletterer, die ich je betreut habe, war Sturzangst der leistungsbegrenzende Faktor." MacLeod ist davon überzeugt, dass Sturzangst unsere motorischen Fähigkeiten beeinflusst: und zwar negativ! „Um einen Sturz um jeden Preis zu vermeiden, schrauben wir Griffe viel zu fest zu und verschwenden dabei Kraft. Oder wir klettern auffällig statisch und langsam, um jeden Zug kontrollieren zu können", so MacLeod. Ein Teufelskreis. Denn: die Kletterei fühlt sich nun noch mühsamer an und wir bekommen noch mehr Angst vor dem Sturz. Weiter analysiert er: „Sturzangst beeinflusst uns, selbst wenn wir nur Routen unterhalb unserer Leistungsgrenze klettern. Sturzangst verschlechtert unsere Klettertechnik ganz subtil." Für MacLeod führt kein Weg an einem Sturztraining vorbei.

e Einschätzungssache

Für manche mag das überraschend klingen: Auch erfolgreiche Kletterer*innen im Wettkampf oder am Felsen haben Sturzangst. „Es geht nie darum, ohne Angst zu klettern, sondern mit der Angst entsprechend umgehen zu können", bestätigt Madeleine Crane, Sportpsychologin und Gründerin von climbingpsychology.com (Interview im Anschluss). Um sich mit der Sturzangst auseinanderzusetzen, müssen sich Kletterer*innen unbedingt die Fragen stellen:

- Was sind meine Fähigkeiten und wie schätze ich das Risiko ein?
- Wann darf ich stürzen, wann sollte ich lieber nicht stürzen?

Hier geht es um das Einschätzen der eigenen Fähigkeiten in einer konkreten Situation. Alex Honnold, bekannt durch seine spektakulären Free-Solo-Begehungen, verrät: „Ich habe ziemlich oft Angst beim Klettern." Wie bitte? Seine Herangehensweise beschreibt er folgendermaßen: „Auf eine Free-Solo-Begehung bereite ich mich akribisch



Nur wer sich traut zu stürzen, kann seine volle Leistung abrufen. Christoph Igel stürzt am El Capitan. Das Vertrauen in Material und Sicherungspartnerin Alexandra Schweikart scheint zu stimmen. Foto: Johannes Ingrisch

vor, wiederhole die Route so oft, bis ich jeden Griff und jeden Tritt auswendig kenne, sodass die Route innerhalb meiner Komfortzone liegt. Ich bereite mich auch auf ungeplante Situationen vor. Mental stelle ich mir zum Beispiel vor, dass mein Fuß rutscht und visualisiere es, damit es mich in dem Moment, in dem es dann vielleicht passiert, nicht eiskalt überrascht und mir dadurch Angst einjagen könnte."
Man kann darüber streiten, ob man sich die intuitive Angst vor dem Absturz komplett abtrainieren sollte. Die meisten Kletterer*innen und Alpinist*innen wollen aber auch keine Free-Solo-Rekorde brechen. Honnolds Ansatz findet man in der Sportpsychologie allerdings häufig, zusammengefasst unter dem Begriff „Expositionstherapie". Auch Angststörungen werden so behandelt. Dabei gilt es, unbekannte und unangenehme Situationen bewusst zu stimulieren, um ihnen nach und nach den Schrecken zu nehmen, sodass sie am Ende keine Angstreaktion mehr auslösen. Schlussendlich geht es darum zu lernen, auf welche Ängste wir hören sollten, um uns nicht zu verletzen und welche Ängste wir getrost ignorieren können, weil sie nur in unseren Gedanken existieren. So wächst die Komfortzone.

S Self-fulfilling prophecy

Es ist kein Geheimnis: für erfolgsorientierte Menschen ist das Glas immer halbvoll, der nächste Griff erreichbar und der Durchstieg sowieso. Udo Neumann schreibt in seinem Buch „Lizenz zum Klettern": „Ein Teil von uns bewegt sich ständig in die Richtung unserer dominantesten Erwartung." Der reine Gedanke daran, dass man den

Alexandra Schweikart ist Sportkletterlehrerin, Routenschrauberin und Trainerin. Ihren spektakulärsten Abflug legte sie am „Student" im Nördlichen Frankenjura hin, nach einem ausgelassenen Haken und Kopf voraus. Ihr Mantra beim Klettern: „Ich bin gespannt, was jetzt passiert."

nächsten Griff erreichen und halten kann, erhöht die Chancen darauf, ihn auch tatsächlich zu erwischen! Geht man dagegen bewusst davon aus, dass der nächste Zug oder der nächste Clip unmöglich ist, stellt sich der Körper unterbewusst schon auf den Misserfolg und den Sturz ein: Er bereitet sich vor, spannt sich an, die Kletterei wird holpriger. Dasselbe gilt beim Stürzen. Kreisen die Gedanken ununterbrochen um den nächsten Abflug oder um das Gefühl des Versagens bereitet sich ein Teil des Körpers schon darauf vor und konzentriert nicht alle Kraft und Aufmerksamkeit auf das Klettern. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ist also der nächste Schlüssel, um unsere Komfortzone auszubauen.

n Neugierige Wesen

Interessanterweise führt die Abneigung gegen das Unbekannte auch dazu, dass Menschen den Drang haben, etwas herausfinden zu wollen. Armita Golkar erläutert: „Wir sind neugierige Lebewesen und wollen entdecken. Denn dadurch können wir unbekannte Situationen unter unsere Kontrolle bringen und wieder in unsere Komfortzone gelangen. Das macht uns Spaß." Auch wenn wir es ungern zugeben wollen: Die meisten Dinge im Leben entziehen sich unserer Kontrolle. So kann man sich wohl erklären, warum viele Kletterer*innen immer wieder aufs Neue in unbekannte Routen einsteigen. Eine herausfordernde Route aus eigener Kraft in eine kontrollierbare Aufgabe verwandeln zu können, beinhaltet für viele Kick und Belohnung zugleich.

Ein Blick sagt mehr als 1000 Worte. Christopher Igel kämpft mit der Angst in Le Cirque de Sole, 8b, in der Tarnschlucht.

Ob und wie man sich mit seiner Sturzangst mental auseinandersetzen kann, weiß Madeleine Crane, Sportpsychologin und Gründerin von climbingpsychology.com:

Madeleine Crane im Interview mit Alexandra Schweikart

Ab wann sollte sich jemand mit seiner oder ihrer Sturzangst auseinandersetzen?
Nicht das Kletterlevel ist hier entscheidend. Wenn aber jemand sagt: „Ich habe Sturzangst und es beeinflusst meine ganze Freude beim Klettern, weil ich dauernd das Gefühl habe abzustürzen", dann sollte er oder sie unbedingt daran arbeiten.

Ist Sturzangst tagesformabhängig?
Auf jeden Fall! Nach einem stressigen Tag in der Arbeit oder in der Schule, an dem ich eh schon nicht gut geschlafen habe oder es mir nicht gut geht, habe ich nicht die größte mentale Kapazität. Die gewohnte Komfortzone verkleinert sich. Ich sehne mich vielleicht nach Kontrolle und soll nun den Kontrollverlust beim Stürzen akzeptieren? Bei manchen Frauen treten hormonell bedingt mehr Angstzustände auf gegen Ende des Zyklus (prämenstruelles Syndrom).

Wenn jemand offensichtlich unter Sturzangst leidet, sollte man ihn oder sie zum Sturztraining überreden?
Prinzipiell sollte man Menschen kein Feedback geben, wenn sie nicht darum bitten. Man muss schon selbst an einer Sache arbeiten wollen. Man kann Leuten allerdings bewusstmachen, was Sturzangsttraining bewirken kann und dass man auch wirklich etwas verändern kann. Man sollte sich aber auch bewusst sein, dass Sturzangsttraining nicht auf die Schnelle wirkt. Es gilt, Denkmuster zu durchbrechen und Glaubenssätze wie „ich kann nicht loslassen" aufzulösen. Wenn man an der Sturzangst arbeitet, geht es also nicht nur um beinhartes Sturztraining.

Welche Möglichkeiten sind das?
Indem man sich auch mit den mentalen Aspekten der Sturzangst auseinandersetzt. Das Bewusstsein wird geschärft: Wovor habe ich Angst? Zunächst geht es also um die bewusste Reflexion der Angst: Woher kommt die Angst? Was löst sie aus? Was macht sie mit mir? Kenne ich sie aus anderen Situationen im Leben? Anschließend erarbeitet man verschiedene mentale Strategien, um mit der Angst besser umzugehen. Dazu gehören auch Entspannungsübungen und kognitive Übungen. Ein Beispiel dafür: Man stellt sich eine Box vor, die einen umgibt, wenn man klettert. Dann fokussiert man sich nur auf den einen Meter um sich herum, der sich innerhalb der imaginierten Box befindet, und blendet alles andere aus.
Die Angst darf auch da sein, jede Emotion hat eine Funktion. Es geht nicht darum, ohne Angst zu klettern, sondern vielmehr darum, zu lernen mit ihr umzugehen. Ängste offen ansprechen zu können und Unterstützung dabei zu geben, damit umgehen zu lernen, ist wichtig. Als Trainer*in kann man allerdings die Tür nur öffnen – durchgehen müssen die Leute schon selbst. Und am Ende gehört natürlich auch ein spezifisches Sturztraining an der Wand zum Prozess dazu.

Foto: Archiv Crane

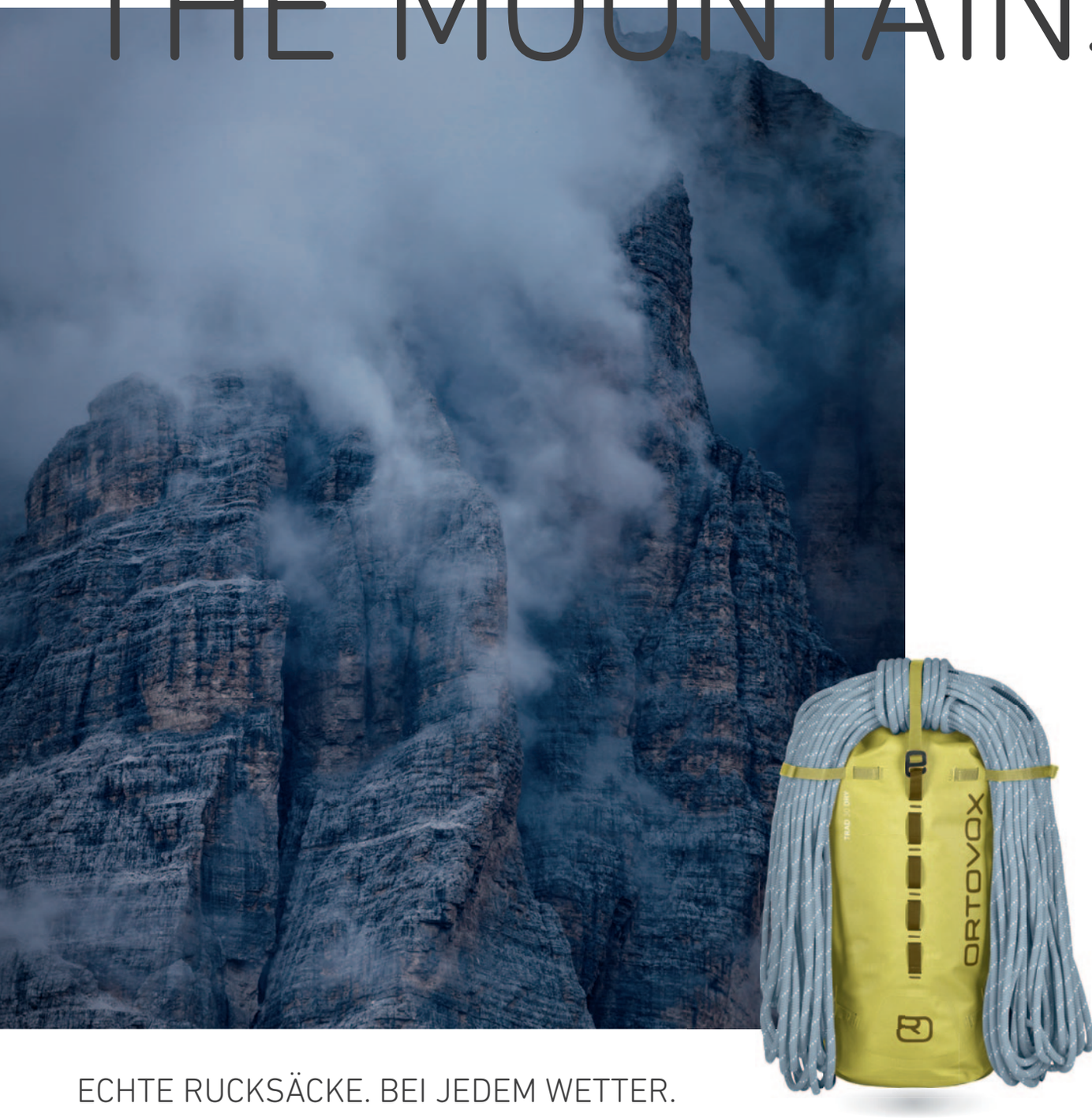
Madeleine Crane lebt in Hohenems in Vorarlberg und betreut als Sportpsychologin Wettkampfkletterer*innen und Breitensportler*innen. Als Kletterin weiß sie nicht nur in der Theorie, wovon sie redet.

Mit dem Thema Falltraining und Sturztraining beschäftigen sich Christoph Pirchmoser und Markus Schwaiger im folgenden Beitrag.

Literatur

- Dave MacLeod: 9 out of 10 Climbers Make the Same Mistakes, Rare Breed Production (2010) oder Riva Verlag (2012) (dt. Übersetzung).
- Udo Neumann: Lizenz zum Klettern, Udini Verlag (2010).
- Sender Films + Big Up Productions: „Race for the Nose" in Reel Rock 6 (2011).
- www.climbingpsychology.com

PROVEN BY THE MOUNTAINS



ECHTE RUCKSÄCKE. BEI JEDEM WETTER.

Egal von welcher Seite sich das Wetter zeigt, wir wollen Ausrüstung, mit der wir bei allen Bedingungen unterwegs sein können. Der **TRAD DRY** ist unser erster wetterfester **KLETTERRUCKSACK**: 100% zuverlässig und 100% PFC-frei.

Entdecke die komplette DRY SERIES auf **ortovox.com**

ORTOVOX

Guten Flug!

Von Christoph Pirchmoser und Markus Schwaiger

Stürzen beim Klettern ist für viele eine Horrorvorstellung: Die Angst vor einem Sturz klettert sozusagen immer mit. Dabei gehört Stürzen zum Sportklettern dazu wie das Nasswerden beim Baden. Abhilfe schafft ein professionell angeleitetes Sturztraining. Dabei lernen und üben Kursteilnehmerinnen[1] das richtige Verhalten beim Klettern und Sichern bei einem Sturz. Ziel eines Sturztrainings ist immer die Bewältigung und der Abbau von Sturzangst und der Aufbau von Vertrauen: ins Material, in die Sicherungspartnerin und in den eigenen Abflug!

Sturztraining im Kletterkurs ist eine wichtige und anspruchsvolle Einheit für Kursleiterinnen und Trainerinnen. Das Verletzungsrisiko ist im Vergleich zu allen anderen Kurs- und Trainingseinheiten gegeben und dementsprechend ist der Respekt von Kursleiterinnen Teilnehmerinnen hoch. Zusätzlich ist einem die Aufmerksamkeit des restlichen Kletterhallenpublikums gewiss. Beim Sturztraining ist der methodische Aufbau enorm wichtig. Anweisungen à la: „Klettere mal im Überhang und dann spring einfach mal rein!“, mögen der ein oder anderen Kletterpsyche subjektiv guttun, werden aber objektiv betrachtet kaum einen Lerneffekt haben und Anfängerinnen nicht weiterhelfen.
Beim Klettern unterscheidet man grundsätzlich zwischen kontrolliertem ins Seil „Springen“ und unkontrolliertem Stürzen. Ersteres ist von der Bezeichnung her nicht ideal, denn man soll eigentlich nicht wie ein Gummiball von der Wand abspringen, sondern „abtropfen“, also sich mit einem ganz leichten Impuls „flach“ von der Wand lösen und ins Seil fallen lassen.
Wenn man sich zu sehr abdrückt, wird man zusätzlich zur Wand zurückpendeln, der Aufprall an der Wand wird härter werden und das Verletzungsrisiko dementsprechend steigen.[2]
Der unkontrollierte Sturz passiert meist überraschend und – wie der Name schon sagt – unkontrolliert. Ein Fuß rutscht ab, ein Griff bricht aus und zack hängt man im Seil. Für diesen Fall müssen Reaktionen so trainiert werden, dass man automatisch die richtige Position einnimmt. Dies erreicht man durch häufiges Üben des oben erwähnten kontrollierten Springens ins Seil während eines Sturztrainings.
Im folgenden Artikel versuchen wir einen möglichen methodischen Ablauf für das Sturztraining zu beschreiben, der in einer zweistündigen Kurseinheit durchführbar ist.

[1] Wir gendern der besseren Lesbarkeit wegen in dem Artikel nicht, sondern verwenden immer die weibliche Sprachform. Männer sind natürlich mitgemeint.
[2] Daniel Gebel, Michael Munz, Julia Janotte, Thomas Engleder & Jörg Helfrich: Anprallenergie bei Sportkletterstürzen, in: bergundsteigen #111, Sommer 2020, S. 93–101.

Eine Anleitung zum professionellen Sturztraining

Michi Wohlleben stürzt an der Dreifaltigkeit im Schweizer Alpsteingebirge. Foto: Max Mustermann

Christoph Pirchmoser ist Natursportwissenschafter, Bergführer, Mitglied in den Bundeslehrteams Sportklettern und Alpin des ÖAV und Ausbildungsreferent der IG Klettern München und Südbayern.

Korrekte Körperhaltung der Kletterin beim Sturz

Bei einem Sturz bleibt der Oberkörper aufrecht, während die Beine leicht angewinkelt sind und die Hände neben dem Kopf gehalten werden (Tormannstellung). Ein leichter Rundrücken in Kombination mit angespannten Bauchmuskeln verhindert, dass man ins Hohlkreuz gezogen wird. Der Blick geht nach unten, um die Landung, sprich die Freiräume zwischen den Griffen, anzuvisieren. Wenn das Seil greift und man zur Wand gezogen wird, werden die Beine – wie beim Ablassen – etwa auf Hüfthöhe gegen die Wand gestellt, um den Sturz abzufangen.

Übung 1. In stabiler Position loslassen/abtropfen

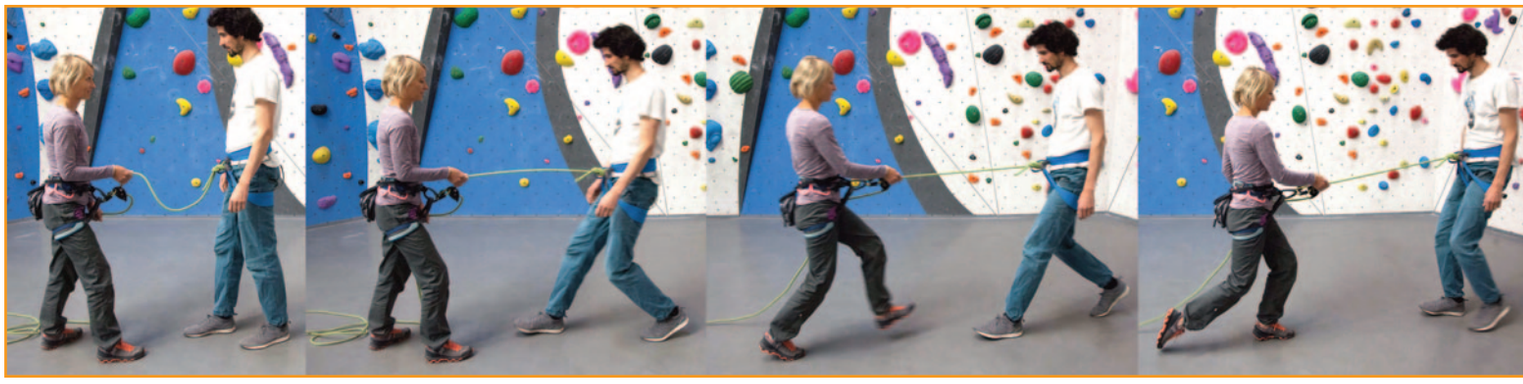
Nur mit einer Hand am langen Arm zentral über dem Körperschwerpunkt (KSP) festhalten und den KSP absenken, so dass die Knie gebeugt sind und das Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt ist.

- Zweite Hand seitlich neben dem Kopf hochhalten (methodische Hilfe: Falls die zweite Hand „aufgeräumt werden“ muss, kann man damit beim Sturz ins Seil an den festgezogenen Einbindeknoten greifen).
- Blick nach unten durch die Beine mit Kinn auf der Brust, Landung anvisieren.
- Abtropfen lassen: gleichzeitig die Füße von den Tritten nehmen und mit der Hand loslassen.
- Rückmeldung durch Trainerin: Die Kletterin soll sich nur leicht von der Wand lösen und wieder auf den Füßen landen. Mögliche Fehlermuster: Kletterin springt nach hinten ab; überstreckte Beine und angewinkelte Arme; Kletterin kippt nach hinten in Rücklage weg, ohne die Füße zu lösen.
- Wichtig: Nur in Absprunghöhe, alle harten Gegenstände wie Karabiner und Sicherungsgerät vom Gurt entfernen und am besten im Boulderraum auf einer Absprungmatte ausprobieren.

Die Einübung dieser Körperhaltung vor dem Sturz hat mehrere Vorteile. Wenn nur eine Hand loslassen muss, besteht nicht die Gefahr, dass die Kletterin sich dreht, falls die zweite Hand nicht zum exakt gleichen Zeitpunkt loslässt. Außerdem benötigt es weniger Überwindung. Durch Absenken des KSP entfernt sich dieser nach hinten von der Wand. Dieser Abstand genügt, dass man sich weit genug von der Wand entfernt, dass Griffe und Tritte kein Hindernis darstellen

Übung 1. Stabile Position einnehmen und abtropfen lassen von der Wand mit gebeugten Knien: Die Füße verlassen gleichzeitig die Tritte und mit der Hand wird losgelassen.

Übung 2. „Hinterhergehen“: Kletterer geht ruckartig zurück, die Sicherin geht dem Sturzzug mit einem Schritt hinterher (Körperdynamik).



Übung 2 Variation. Mit dem Seil in der ersten Zwischensicherung geht der Kletterer ruckartig zurück, die Sicherin geht dem Sturzzug hinterher.

und man sich nicht, wie viele fälschlicherweise denken, nach hinten abstoßen muss. Durch das Beugen der Knie nehmen die Beine auch bereits die richtige Stellung ein, um sich später an der Wand dosiert abzufedern. Mit dem Blick durch die Beine nach unten ergibt sich automatisch ein runder Rücken. Dabei können auch gleich die Zwischenräume zwischen den Griffen und Tritten anvisiert werden, denn wie so oft werden wir uns dort hinbewegen, wo wir hinschauen. Die angespannten Bauchmuskeln ergeben sich von selbst – fehlende Spannung ist das Letzte, worüber wir uns beim Sturztraining Sorgen machen müssen.

Korrektes Verhalten der Sicherin

Die Herausforderung beim dynamischen Sichern ist es, dem Sturzzug – also der Kraft, die bei einem Sturz der Kletterin über das Seil auf die Sicherin ausgeübt wird – nachzugehen. Intuitiv neigen die meisten Menschen, die durch ein Seil mit einer stürzenden Kletterin verbunden sind, eher dazu sich nach hinten zu bewegen und dem Sturzzug entgegenzuwirken. Ziel der folgenden Vorübung ist, dass die Sichernde lernt, dem Sturzzug, der sie über ihren Klettergurt erreicht, körperdynamisch hinterher zu gehen.

Übung 2. Körperdynamische Sicherung

▌ Sicherin und Kletterin stehen eingebunden am Boden mit etwa einem Meter Abstand und etwa eineinhalb Meter ausgegebenem Seil zwischen sich (50 Zentimeter „Schlappseil“), die Sicherin steht in Sicherungsposition (Schrittstellung).

▌ „Kletterin“ geht ruckartig zurück, die Sicherin geht dem „Sturzzug“ nach (Körperdynamik), Intensität des Sturzzuges variieren, Übung mit geschlossenen Augen wiederholen.

▌ Anleitung und Rückmeldung durch Trainerin: Sicherin soll dem Zug nachgehen und nach einem Schritt wieder abbremsen, es geht nur um einen einmaligen „Sturzzug“. Mögliche Fehlermuster: Sichernde stemmt sich gegen „Sturzzug“ oder macht einen Ausfallschritt statt normalem Schritt.

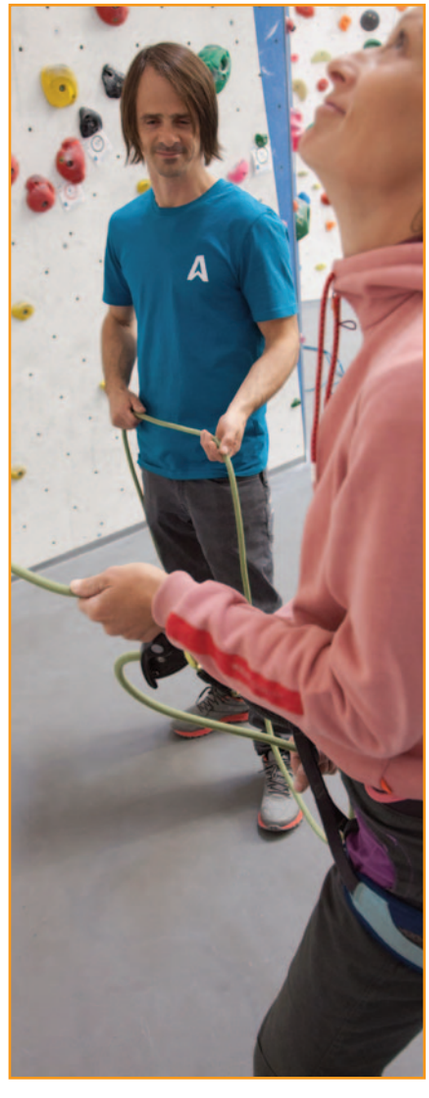
▌ Dieselbe Übung ist auch mit dem Seil in der ersten Zwischensicherung möglich. Die Sicherin steht dabei mit dem Gesicht zur Wand, die Kletterin hinter der Sicherin, sodass diese sie nicht sehen kann. Die Sicherin steht etwa ein- bis eineinhalb Meter von der Wand weg und gleich weit aus der Sicherungslinie versetzt. Das Seil hält sie, wie beim „richtigen Sichern“, mit möglichst wenig Schlappseil und konzentriert sich auf den „Sturzzug“. Die Kletterin geht ruckartig zurück und die Sicherin versucht auch hier möglichst gleichmäßig dynamisch dem Zug nachzugehen. Der Vorteil dieses Übungsaufbaus besteht darin, dass der „Sturzzug“ wie bei einem richtigen Sturz in Richtung erster Zwischensicherung zieht. Der Nachteil ist, dass es vor allem für leichtere Personen schwer ist, genügend „Sturzzug“ zu erzeugen.

Markus Schwaiger leitet den Bereich Sportklettern beim Österreichischen Alpenverein. Als Ausbilder und Erstbegeher von Kletterrouten bis 8c ist ihm Sturzangst bestens vertraut.

Falltraining und Sturztraining an der Wand

Mit den Vorübungen haben wir eine gute Grundlage geschaffen, um ein möglichst realitätsnahes Sturztraining ohne zu großes Verletzungsrisiko durchzuführen. Aber auch hier wollen wir wieder schrittweise methodisch vorgehen und tasten uns über das sogenannte Falltraining im Toprope an das eigentliche Sturztraining im Vorstieg heran.

Achtung: Sowohl beim Falltraining im Toprope wie auch beim Sturztraining im Vorstieg sollte immer durch den Trainer hintersichert werden, die individuelle Betreuung jeder Seilschaft ist hier erforderlich. Auch ein Knoten im Seil knapp hinter dem Sicherungsgerät kann einen Bodensturz während der Übungen verhindern!



Beim Falltraining wie auch beim Sturztraining sollte immer durch den Trainer hintersichert werden – er steht seitlich zur Wand, um sowohl die Sicherin als auch die Kletterin im Blick zu haben.

Ein wichtiger Faktor beim Sturztraining ist die Auswahl einer geeigneten Route und der richtigen Stelle in der Route: Je nach Halle sollte als Mindesthöhe die sechste Zwischensicherung gelten, um einen Bodensturz auszuschließen. Die Route sollte senkrecht oder ganz leicht überhängend sein und für Anfängerinnen kletterbar. Außerdem sollte sie frei von großen Volumen und größeren Griffen sein.
Eine Überschneidung von Sturzräumen muss ausgeschlossen werden. Das sollte zwar auch bei normalem Kletterbetrieb immer der Fall sein. Wir erwähnen es dennoch an dieser Stelle, weil die Realität in den Kletterhallen leider ganz oft anders aussieht. Der Sturzraum ist die Fläche, die sich ausgehend von jeder Kletterin eineinhalb Meter zur rechten und linken Seite und acht Meter nach unten erstreckt. Grundsätzlich sollte immer mindestens eine Linie Abstand gelassen werden. Falls dies aus platztechnischen Gründen in einer kleinen Kletterhalle nicht möglich ist, muss abwechselnd geklettert und gestürzt werden.
Wenn eine geeignete Route ausgewählt und die richtige Stelle festgelegt wurde, kann sich die jeweilige Seilschaft bereitmachen. Deutliche Präsenz (Individualbetreuung) und klare Kommunikation der Kursleiterin gibt den Teilnehmerinnen Vertrauen und ist auch gut für die Kontrolle der Trainerin. Um sicherzustellen, dass der gesamte Ablauf verstanden wurde, sollten auch alle Anweisungen zur Übung bereits am Boden durchgesprochen werden. Im Idealfall kann die komplette Übung mit einer Seilschaft vorgezeigt werden. Befindet sich eine Kletterin erst einmal in einer Route wird die Kommunikation deutlich erschwert. Zur Kommunikation gehört auch, dass unabhängig von der Erfahrung und dem Können der Teilnehmerinnen der Partnercheck durch die Kursleiterin nochmals genau überprüft wird, auch wenn dies zu diesem Zeitpunkt im Kursbetrieb von den Teilnehmerinnen bereits eigenverantwortlich durchgeführt werden sollte.

Übung 3. Falltraining im Toprope

Die Kletterin klettert zur besprochenen Stelle, zum Beispiel „die achte Zwischensicherung in der blauen Tour“, hängt die letzte Zwischensicherung ein und gibt das

Übung 3. Falltraining im Toprope unterhalb der letzten Zwischensicherung.

Kommando „zu“. Die Sicherin zieht das Seil straff und gibt gegebenenfalls das Kommando „ist zu“ oder „ich hab dich“. Jetzt wird die Kletterin so weit abgelassen, wie sie beim folgenden Falltraining im Toprope fallen möchte. Dann klettert sie im Toprope bis kurz unter die oberste geklippte Zwischensicherung und nimmt dort die geübte Sturzhaltung ein. Die Sicherin steht in der Sicherungsposition, aber zieht kein Seil durch das Sicherungsgerät ein. Das entstehende Schlappseil wird von der Kursleiterin nach unten gezogen, damit es die Kletterin nicht stört und sie sich nicht darin verfangen kann. Die Kursleiterin steht etwa eineinhalb bis zwei Meter seitlich neben der Sichernden und im rechten Winkel zur Wand, um einerseits händisch hintersichern zu können und andererseits sowohl die Sicherin als auch die Kletterin im Blick zu haben. Die Kletterin sagt idealerweise Bescheid und kann sich dann „abtropfen“ lassen. Diese Methode hat klare Vorteile im Vergleich zum Ausgeben von Schlappseil durch die Sicherin: Erstens bestimmt die Kletterin selbst, wie weit sie fallen will, und muss sich nicht der Bodencrew „ausliefern“, und zweitens ist es sehr exakt reproduzierbar und lässt sich variieren.

Die Kursleiterin versucht sowohl die Sicherin als auch die Kletterin zu beobachten und ihnen anschließend eine Rückmeldung zu geben. Beide im Auge zu haben ist sehr anspruchsvoll und benötigt viel Erfahrung als Kursleiterin. Je nach Situation und Erfahrung der Kursleiterin kann es auch sinnvoll sein, sich auf eine der beiden zu konzentrieren und bei einem weiteren Versuch die andere zu beobachten. Die Seilschaft sollte ohnehin mehrere Versuche beim Falltraining machen, wobei die Fallhöhe von der Kletterin variiert werden kann und auch sollte. Die Rückmeldung der Kursleiterin erfolgt immer unmittelbar nach jedem Versuch. Anschließend sollte es einen weiteren Durchgang geben, um das Feedback sofort umzusetzen. Die Kursleiterin sollte vor allem auf folgende Punkt achten:

Sicherin

- Korrekte Sicherungsposition?

Bei einem Abstand von etwa eineinhalb bis zwei Meter ist genügend Bewegungsfreiheit für das Sichern gegeben, der Winkel mit dem ein Sturzzug wirkt ist nicht zu flach und die Sichernde kann gut nach oben zur Kletterin schauen. Der optimale Abstand ist auch abhängig vom Gewichtsverhältnis. Je leichter die Sichernde im Verhältnis zur Kletterin ist, desto eher sollte der Abstand bei maximal eineinhalb Metern liegen. Steht die Sicherin zu weit weg, erhöht sich auch der „Bremsweg“ und es besteht die Gefahr, dass die Sicherin beim Sturz unkontrolliert an die Wand gezogen wird.

- Aufrechte Körperhaltung und Schrittstellung beim Sichern?
- Wird dem Sturzzug nach vorne-oben nachgegangen? Gutes Timing?

Kletterin

- Flaches Abtropfen (nicht Abspringen)?
- Stabile Körperhaltung vor und während dem Sturz?
- Wird der Sturz sauber mit den Füßen abgefangen?
- Wo befinden sich die Hände?

Durch das Falltraining können sich die Teilnehmerinnen in einer bekannten Situation (Toprope) mit selbst wählbaren Fallhöhen an das Sturztraining herantasten. In einer Topropesituation ist außerdem noch etwas mehr Seil in der Sicherungskette als beim Vorstieg vorhanden, wodurch mehr von der Fallenergie durch das Seil aufgenommen wird. Dadurch wird das Sichern automatisch etwas dynamischer und fehlertoleranter. Nach einigen Fallversuchen im Toprope, wenn sowohl Kletterin als auch Sicherin eine Rückmeldung von der Kursleiterin bekommen haben und die Kursleiterin mit dem Verhalten beider zufrieden ist, kann man direkt in das Sturztraining im Vorstieg übergehen.

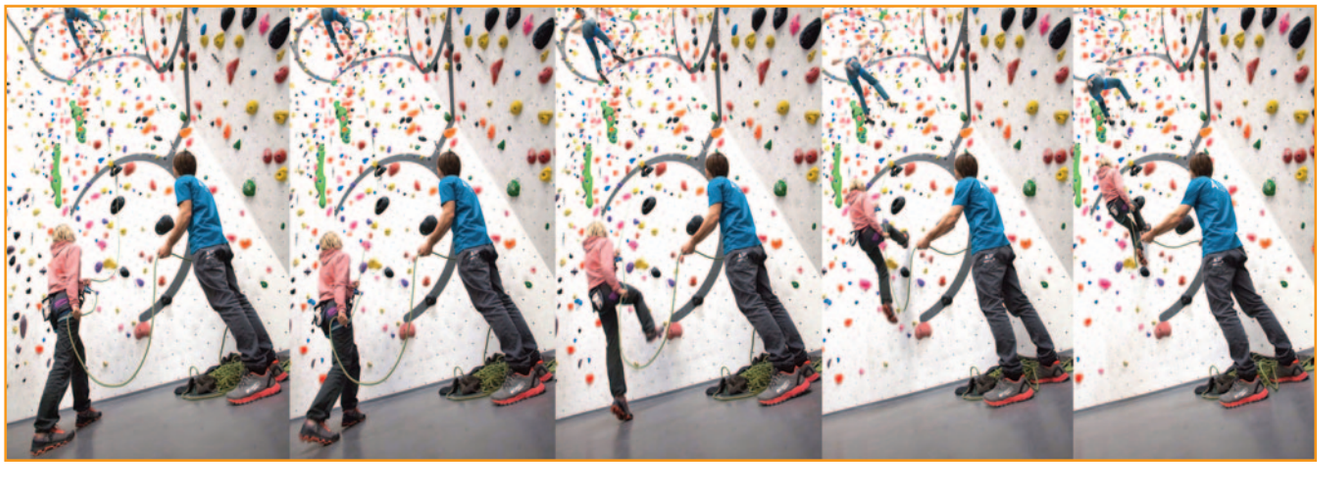
Übung 4. Sturztraining im Vorstieg

Der direkte Übergang vom Falltraining im Toprope hin zum Sturztraining im Vorstieg hat den Vorteil, dass beide Seilpartnerinnen bereits ihr Verhalten in einer entschärften Übung einstudiert haben, bevor sie es in einer realistischen Situation anwenden müssen. Dazu klettert die Kletterin jetzt bis zur letzten eingehängten Zwischensicherung, nimmt wieder die eingeübte Sturzhaltung ein, gibt Bescheid und lässt sich dann wieder abtropfen. Die Sicherin sichert dabei jetzt „normal", ohne unnötiges Schlappseil. Die Klettertrainerin hintersichert in gewohnter Position und versucht wiederum beiden Teilnehmerinnen eine Rückmeldung zu geben. Wenn sich beide bei einer Sturzhöhe richtig verhalten haben, kann diese etwas gesteigert werden (letzte Zwischensicherung auf Hüfthöhe, dann auf Kniehöhe, dann auf Knöchelhöhe etc.), wobei das natürlich immer die Kletterin selbst entscheidet. Die maximal sinnvolle Sturzhöhe ist erreicht, wenn der Anseilknoten der Kletterin auf Höhe der nächsten Zwischensicherung ist, denn weiter sollte ein Sturz in einer Kletterhalle ohnehin nie werden.

Einige Teilnehmerinnen neigen beim Sturztraining zur Übertreibung und sollten eingebremst werden, um unnötige Risiken zu vermeiden. Die Maximierung der Sturzhöhe ist nicht das Ziel des Sturztrainings. Vielmehr geht es darum, die normalen Sturzsituationen gut kontrollieren zu können und individuelle Fehler im Blick zu haben.
Für eine schwere Sicherin, die es mit einer leichten Kletterpartnerin zu tun hat, ist die Gefahr eines Kontrollverlustes und das Verletzungsrisiko durch einen starken Sturzzug zur Wand hin eher gering. Die Herausforderung für sie als Sicherin ist vor allem bei dem geringen Sturzzug, der durch die leichte Kletterin entsteht, im richtigen Moment genügend aktive Körperdynamik zu entwickeln und somit das Verletzungsrisiko für die Kletterin zu minimieren. Dies ist deutlich anspruchsvoller als für eine leichtere Sicherin, die sowieso passiv körperdynamisch beschleunigt wird.

Für die leichte Sicherin ist es vor allem interessant, ob sie auch bei höherer Sturzenergie im Stande ist, die Kontrolle zu behalten und sich an der Kletterwand wieder kontrolliert mit den Füßen abzubremsen, wenn sie nach vorne-oben gezogen wird. Bei zu großem Gewichtsunterschied muss auf Hilfsmittel wie Reibungsclip („Z-Clip") oder Geräte zur Erhöhung des Seilwiederstandes wie das OHM oder den BAUER zurückgegriffen werden, um Verletzungen oder gar Bodenstürze zu vermeiden. Im Vorstieg sollte die Kletterin maximal ein Drittel mehr wiegen als die Sicherin und für Anfängerinnen sollte die Grenze etwas defensiver gesetzt werden (max. Gewicht Kletterin = Gewicht Sicherin + 1/4). Untersuchungen haben auch gezeigt, dass es von der jeweiligen „Gewichtsklasse" abhängt und Sicherinnen in „schweren Seilschaften" oft mehr Probleme haben Stürze zu kontrollieren, auch wenn kein Gewichtsunterschied vorliegt. Aus diesem Grund, und wegen der leichten Anwendbarkeit, kann auch die „10-Kilogramm-Regel" sinnvoll sein: Ab einem Gewichtsunterschied zwischen Kletterin und Sicherin von 10 Kilogramm sollten zusätzliche Maßnahmen ergriffen werden.

Übung 4. Sturztraining im Vorstieg mit Hintersicherung durch den Klettertrainer. Die Sicherin geht dem Sturzzug körperdynamisch hinterher.



Die Sturzhöhe kann langsam gesteigert werden: mit der Hüfte an der letzten Zwischensicherung, dann mit den Knien und zuletzt mit den Füßen.

Übung macht den Meister

Wichtig bei allen Übungen zum Stürzen ist es, nicht zu übertreiben: Man sollte „klein“ anfangen und die Fall- und Sturzhöhen langsam steigern. Und dann heißt es: Üben, Üben, Üben! Häufige kleine Stürze in jeder Klettereinheit schaffen Routine und Vertrauen für Kletterin und Sicherin. Wie schon erwähnt glauben manche Kursteilnehmerinnen, das Ziel eines Sturztrainings sei es, die Aufmerksamkeit der gesamten Kletterhalle auf sich zu ziehen und den Extremfall mit besonders weiten Stürzen zu trainieren. Dies ist nicht nötig und oft sogar gefährlich. Denn: Das Verletzungsrisiko steigt und man stresst Teilnehmerinnen, die mehr Respekt oder gar Angst vor dem Stürzen haben.

Man sollte vorweg erklären, dass das dynamische Sichern kleiner Stürze mit wenig Sturzzug auch sehr anspruchsvoll ist und dementsprechend geübt werden sollte. Ein Sturztraining ergibt immer nur dann Sinn, wenn es für die Kletterin psychisch keine zu große Überwindung darstellt, man muss sich je nach „Mut“ der Kletterin möglichst langsam an das eigentliche Sturztraining herantasten. Respekt vorm Stürzen und eine entsprechende Anspannung sind normal. Wenn jedoch die Angst überhandnimmt, die Kletterin dadurch zu sehr verkrampft und nicht mehr genügend handlungsfähig ist, nimmt einerseits die Lernfähigkeit ab und andererseits erhöht sich das Verletzungsrisiko (siehe Artikel „Alles nur in deinem Kopf: Die Sturzangst“ ab Seite 108). Manchmal wird diese Grenze schon vor dem eigentlichen Sturztraining erreicht und wir müssen uns mit den Vorübungen und dem Falltraining im Toprope zufriedengeben oder versuchen in einer anderen Einheit, in der die Tagesverfassung der Kletterin vielleicht besser ist, weiterzumachen. Doch selbst, wenn wir an diesem Punkt stoppen, ist damit meistens deutlich mehr erreicht als mit unsystematischen Sturzversuchen, die mit zweifelhafter Methodik und in fragwürdigem Gelände durchgeführt werden. Die Teilnehmerinnen haben dann trotzdem erfahren, welche Energien ungefähr auftreten können und sich darauf vorbereitet, wie sie im Fall der Fälle reagieren sollten – idealerweise unter professioneller Anleitung!

Literatur

Jörg Helfrich, Julia Janotte & Florian Hellberg: Gewichtsunterschiede beim Sichern. Schwerer? Und wenn ja, wie viele?, in: DAV Panorama 6/2016, S. 52–54.

Daniel Gebel, Michael Munz, Julia Janotte, Thomas Engleder & Jörg Helfrich: Anprallen-ergie bei Sportkletterstürzen, in: bergundsteigen #111, Sommer 2020, S. 93–101.

Fotos: Markus Schwaiger ■

Abseilgerät runtergefallen?

Das kann schon mal passieren. Wir zeigen euch eine alternative Abseilmethode.

Wenn der Tuber in einer Mehrseillängenroute hinunterfällt, kann man auf den Halbmastwurf zum Abseilen zurückgreifen. Dabei kommt es im Normalfall zu erheblicher Krangelbildung und die verdrehten Seile lassen sich dann nur mehr schwer abziehen. Wir präsentieren euch eine Alternative mit drei Verschlusskarabinern, die keine Krangelbildung zur Folge hat.

Abb. 1 Mit drei Verschlusskarabinern (am besten Safelockkarabiner verwenden) lässt sich ein provisorisches Abseilsystem aufbauen.

Abb. 3 Achtung → Ein Prusik- oder alternativer Klemmknoten ist zur Hintersicherung essenziell. Ist das System unter Last, funktioniert es hervorragend und die Karabiner können nicht verrutschen. Wird das System jedoch entlastet (wenn man beispielsweise zu einem Podest kommt und das Seil kurz entlastet), können die Karabiner verrutschen und sich so verdrehen, dass die Bremswirkung stark eingeschränkt wird. Schlimmstenfalls könnte man abstürzen. Mit einer Hintersicherung durch einen Klemmknoten (am besten eine Reepschnur aus Aramid/Kevlar verwenden, weil sie mehr Sicherheitsreserven als Polyamid-Reepschnüre bietet) wird diese Gefahrenquelle beseitigt.

2

3

Abb. 2 Das System in der Seitenansicht

Fotos und Text: Gebi Bendler (Bergsportabteilung ÖAV)

Hochschwab Kletterführer

Ausgewählte Klettertouren und Klettergärten im steirischen Gebirg'

Eins vorweg: Mit (nachgemessenen) 2,46 Kilogramm ist der nagelneue Hochschwab-Kletterführer definitiv nichts für die Deckeltasche des Kletterrucksacks. Vielmehr lädt das Mammut-Werk im Bildband-Format zum Schmökern und Tourenplanen auf der Wohnzimmercouch ein. Und da sind wir auch schon bei der wahren Stärke des Schwergewichts: Wunderschöne, handgezeichnete Topos, großformatige Übersichtsbilder, die auch für die Generation 50 plus ohne Vergrößerungsglas zu lesen sind, und die vielen Schmuckbilder machen richtig Lust aufs Klettern im Hochschwab. Die 380 Mehrseillängen-Touren, die bis auf wenige Ausnahmen von den Autoren selbst geklettert wurden, sind übersichtlich in vier Regionen unterteilt, sodass sich auch Nicht-Gebietskenner sehr gut zurechtfinden. Apropos zurechtfinden: Durch die Verwendung von Piktogrammen und die Übersetzung der wichtigsten Infos wie Startpunkt oder Zu- und Abstieg ins Englische ist der Führer auch für nicht deutschsprachige Gäste gut nutzbar.
[Gerhard Mössmer]

Topoguide Kletterführer Korsika

Klassiker, Genusstouren, Plaisirtouren, Sportklettertouren

Ein Gebirge im Meer, einsame Naturlandschaften, glasklare Bäche und weitläufige Sandstrände machen Korsika zu einem der schönsten Reiseziele Europas – und erst recht zu einem traumhaften Ziel für Kletterer. Im vorliegenden Korsika-Führer präsentiert topoguide.de die schönsten modernen Alpintouren sowie einige herausragende klassische Linien auf der „Insel der Schönheit". Großzügige Fotos machen Lust, sofort den nächsten Urlaub zu buchen und direkt ein Fährticket zu bestellen, um diese einmaligen Granitklettereien selbst zu erkunden. Mit dem Korsika-Führer von topoguide.de gehören Verhauer in der unübersichtlichen Macchia oder den teils anspruchsvollen Routen der Vergangenheit an. Denn die Autoren haben wie immer alle Routen selbst geklettert, sauber aufbereitet und übersichtlich dargestellt. So finden sich Wiederholer auch bei komplizierten Zustiegen gut zurecht, sie wissen im Voraus, welches Hakenmaterial in einer Tour steckt und wie hoch die Anforderungen an Kletterniveau, Orientierungssinn und Nervenkostüm sind.
[Gebi Bendler]

Flora Incognita

Endlich weiß ich, was da wächst

Wer gerne auf den Bergen unterwegs ist, kommt naturgemäß (was für ein Wortwitz) auch bei vielen Bäumen, Sträuchern und Blumen vorbei. Hin und wieder wäre es dann schon fein zu wissen, was da genau wächst und ob es essbar ist. Oder um überprüfen zu können, ob die eigene Aussage „Das ist eine uralte Zirbe“ auch wirklich stimmt. Die App „Flora Incognita“ hilft intuitiv bei der Bestimmung der Pflanzen. Durch eine einfache Anleitung werden Fotos hochgeladen und dann macht die App Vorschläge, worum es sich hier handeln könnte. Einziger Nachteil: Eine Internetverbindung wird benötigt.
[Georg Rothwangl]
www.floraincognita.com

Swisstopo

Digitale Geodaten frei verfügbar

Ab dem 1. März 2021 stellt das Schweizer Bundesamt für Landestopografie swisstopo seine amtlichen digitalen Daten und Dienste online kostenlos zur Verfügung. Die bisherigen Beschaffungskosten und Nutzungsgebühren fallen weg. Diese Öffnung der Daten ist Teil der im November 2018 vom Bundesrat verabschiedeten „Strategie für offene Verwaltungsdaten in der Schweiz 2019-2023“. Künftig werden alle digitalen Standardprodukte von swisstopo, wie beispielsweise die digitalen Landeskarten, Luftbilder, Landschaftsmodelle oder geologische Vektordaten, kostenlos als Open Government Data (OGD) zur Verfügung gestellt. Sie können kostenlos genutzt, weiterverteilt und wiederverwendet werden. Außer einer Quellenangabe ist keine Genehmigung mehr erforderlich. Auch einer kommerziellen Nutzung steht nichts im Weg. [Gebi Bendler]
Geodaten und Applikationen unter
www.swisstopo.admin.ch

Windy

Wind und Wetter ansprechend aufbereitet

Wetter-Apps gibt es mehr als zwei. Windy hat sich auf die optimale Darstellung von Windverhältnissen spezialisiert. Aber auch viele andere Zusatzinformationen lassen sich einblenden. Da der Wind ja bekanntlich der Baumeister der Lawinen ist, macht es durchaus Sinn, beim Wetter nicht nur auf Temperatur und Niederschlag zu achten. Die Möglichkeiten auf der Webseite sind noch größer. Hier kann zwischen Prognosemodellen gewechselt werden und viele Detaileinstellungen sind möglich. Es lohnt sich, die App einmal genauer anzuschauen. [Georg Rothwangl]
www.windy.com

Influencer 2.0

In den Bergen unterwegs zu sein, ist gut für mich. Nicht in den Bergen unterwegs zu sein, ist gut für andere und die Natur ganz allgemein. Was also soll ich tun? Wie soll ich mich verhalten – meinen Mitmenschen und der Berg-Natur-Kultur-Landschaft gegenüber?

Tom Dauer sucht Antworten. #inunsrernatur

Thomas Bubendorfer war seiner Zeit voraus. Im Sommer 1988 erregte der Salzburger große Aufmerksamkeit, als er die klassischen Nordwände von Westlicher, Großer und Kleiner Zinne, den „Schwalbenschwanz" in der Marmolata-Südwand und die „Via Niagara" an der Pordoispitze – insgesamt gut 3000 Klettermeter bis zum VII. Grad – solo und hintereinander durchstieg. Zum lautstarken Medienecho trug die Tatsache bei, dass Bubendorfer sich im Hubschrauber zu den Einstiegen seiner Routen fliegen ließ – alpingeschichtlich zwar kein einmaliger, aber nicht minder umstrittener Akt. Bubendorfer polarisierte ohnehin, weil er im Smoking und nackt kletterte, den Wiener Opernball besuchte, seinen Wohnsitz ins Fürstentum Monaco verlegte und vermutlich gut dotierte Werbeverträge mit Mercedes, Siemens, Leica u.a. abschloss.

Bubendorfer besaß Persönlichkeit und Chuzpe, sah gut aus und war ein risikofreudiger Bergsteiger. So wurde er zum ersten alpinen Influencer. Auch heute schaden Charakterstärke und Kletterkönnen nicht, wenn man eine Karriere als Social-Media-Werbeträger anstrebt. Notwendige Bedingung sind sie allerdings nicht. Das ist auf der einen Seite gut, weil es eine gewisse Chancengleichheit schafft. Auf der anderen Seite scheitert das Geschäftsmodell auf breiter Basis, wenn Zielgruppen das Vertrauen in menschliche Marketingtools verlieren, weil diese inkompetent sind.

Ich glaube, dass genau dies bei vielen Einflussnehmerinnen und -nehmern bald der Fall sein wird. Je länger die Menschheit ein Medium nutzt, desto kritischer wird es beäugt – zuletzt setzen sich die Anbieter durch, die ihre Leser, Hörer, Zuseher und Follower mit Glaubwürdigkeit überzeugen können. Es wird daher nicht mehr ausreichen, an Instagram-Hotspots in die Kamera zu lächeln, Bikinifigur zu zeigen oder den Bizeps anzuspannen. Denjenigen aber, die sich qua Ausbildung und Erfahrung eine gewisse Expertise in ihrem Fachbereich angeeignet haben, erlauben neue digitale Plattformen, ihren Lebensunterhalt zu verdienen, indem sie ihre individuellen Fähigkeiten hervorheben.

Bergführer zum Beispiel könnten ihr Knowhow zu Führungs- und Sicherungstechnik in Video-Tutorials packen und mithilfe von Dienstleistern wie Teachable unters Volk bringen. Lawinenexperten – tatsächliche, nicht selbsternannte – hätten die Möglichkeit, Unfallanalysen inhaltlich fundiert und optisch ansprechend einem breiten Publikum zugänglich zu machen. Umweltaktivisten könnten auf Basis empirisch abgesicherter Recherchen Empfehlungen für persönliches und politisches Handeln formulieren. Software as a Service (SaaS)-Plattformen wie Outschool bieten dazu nicht nur umfangreiche Werkzeugkästen, sondern auch die nötigen Instrumente, um das eigene Angebot etwa über Abonnements zu monetarisieren. So macht man sich als Wissensvermittler unabhängig vom Goodwill möglicher Sponsoren und Werbetreibender. Honoriert wird, was dargeboten wird – und der Ertrag ist umso höher, je kompetenter, anschaulicher und abwechslungsreicher eigene Fähigkeiten präsentiert werden.

Menschen, die sich ohnehin viel mit den Bergen und dem Bergsteigen beschäftigen, bietet die „Passion Economy" – so die US-amerikanische Ökonomin Li Jin – die Chance, ihre Leidenschaft zum Lebensunterhalt zu machen, ihre Kreativität zu kapitalisieren. Reine Show führt dabei nirgendwohin. In einer Meritokratie wie der Bergsteigergemeinschaft – in der das, was du machst, mehr zählt als das, was du bist – greift Kontrolle quasi von selbst: Wer Halbgares liefert, wird abserviert. Wer nicht überzeugt, wird nicht gebucht. Wer sich nur selbst darstellt, ohne zugleich Verantwortung für die Zukunft des Bergsports zu übernehmen, wird nicht reüssieren. Auch in der Passion Economy gelten die Mechanismen des Marktes.

Thomas Bubendorfer hat dies vor langer Zeit erkannt. Aus dem „Berge besteigenden Knaben mit goldenem Haar" (Bubendorfer über Bubendorfer) wurde ein erfolgreicher Unternehmer, der seine langjährige Erfahrung als Sportler in Vorträgen und Firmenseminaren weitergibt. Wie sinnvoll das ist, darüber lässt sich gewiss streiten. Eine Marke hat der „Intelligent Peak Performer" jedenfalls aus sich gemacht – und gut klettern kann er heute noch. ■

Tom Dauer
Autor, Regisseur, Bergsteiger.

Seilschaft. Die Herbstausgabe behandelt das Schwerpunktthema „Seilschaft“. Praktische Tipps für Seilschaften werden gebracht und besondere Seilschaften vorgestellt.

Höher, schneller, weiter – und jünger? Der Kinder- und Sportarzt Holger Förster geht der Frage nach, wie gesund und sinnvoll es ist, dass Kinder und Jugendliche auf 8000er steigen.

Erstickt im Zelt. Bergführer Hansjörg Pfaundler erzählt über einen Unfall, bei dem zwei seiner Kursteilnehmer an einer Kohlenmonoxidvergiftung starben.

bergundsteigen Jahrgang 30, Auflage: 25.500
Herausgeber Deutscher Alpenverein, Schweizer Alpen-Club SAC, Alpenverein Südtirol, Österreichischer Alpenverein
Medieninhaber Österreichischer Alpenverein, ZVR 989190235, Olympiastraße 37, 6020 Innsbruck, Fon +43 512 59547-30, redaktion@bergundsteigen.at
Redaktion Gebhard Bendler – Chefredakteur, gebhard.bendler@alpenverein.at, Dominik Prantl, Alexandra Schweikart, Onlineredaktion Simon Schöpf, www.bergundsteigen.blog, www.facebook.com/bergundsteigen.at
Redaktionsbeirat ÖAV – Michael Larcher, Gerhard Mössmer, Markus Schwaiger, Georg Rothwangl / DAV – Andreas Dick, Julia Janotte, Stefan Winter, Markus Fleischmann / SAC – Bruno Hasler / AVS – Stefan Steinegger
Anzeigen inserate@bergundsteigen.at
Abonnement € 32 / Österreich € 28, vier Ausgaben (März, Juni, September, Dezember) inkl. Versand und Zugang zum Online-Archiv auf www.bergundsteigen.at
Aboverwaltung Theresa Aichner, abo@bergundsteigen.at
Leserbriefe dialog@bergundsteigen.at
Textkorrekturen Birgit Kluibenschädl
Layout Christine Brandmaier, Telfs, grafische@auseinandersetzung.at
Druck Alpina, 6022 Innsbruck

Klimaneutral Druckprodukt ClimatePartner.com/13973-2103-1001

PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
PEFC/06-39-364/31 www.pefc.at

Titelbild Alex Honnold bei der Freesolo-Begehung der Route „Freerider” am El Capitan. Foto: Jimmy Chin

bergundsteigen fördert Land Tirol

LAND TIROL

EINE EMPFEHLUNG VON ÖAV·DAV·SAC·AVS EINE ERPFEHLUNG VON

Dialog
Wir freuen uns über kritische Rückmeldungen, Meinungen und Anregungen sowie über Beitragsvorschläge (redaktion@bergundsteigen.at) und bitten um Verständnis, dass wir nicht alle eingehenden Mails beantworten können. Sofern nicht ausdrücklich untersagt, behalten wir uns vor, Mails an dialog@bergundsteigen.at in der Rubrik Dialog zu veröffentlichen.

Inhalt
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autor*innen wieder und nicht unbedingt der Herausgeber oder der Redaktion. Bitte nicht wundern, wenn in derselben Ausgabe verschiedene Meinungen vertreten sind und argumentiert werden. bergundsteigen versteht sich als Zeitschrift für ein Fachpublikum, das an aktuellen Entwicklungen, neuen Ergebnissen und kontroversen Diskussionen interessiert und imstande ist, sich eine eigene Meinung zu bilden. Beiträge, die mit den Herausgeberverbänden (oder einigen davon) abgestimmt sind und deren Empfehlungen wiedergeben, sind mit dem unten abgebildeten Stempel gekennzeichnet.

Werbung
Die abgedruckten Inserate haben keinen Einfluss auf redaktionelle Inhalte. Bei bergundsteigen ist es nicht möglich, Artikel oder Berichterstattung zu kaufen. Wir haben ein sehr gutes und kritisches Verhältnis zu den meisten namhaften Bergsportherstellern (egal ob sie inserieren oder nicht), tauschen uns mit diesen regelmäßig aus und führen auch gemeinsam Messungen/Feldtests o.Ä. zu aktuellen Fragestellungen durch, was in den entsprechenden Beiträgen angeführt wird. Die bergundsteigen-Redaktion nimmt an keinen Reisen/Veranstaltungen usw. teil, welche von Herstellern bezahlt werden. Alle vorgestellten Produkte werden in der Praxis verwendet und es wird angegeben, ob sie gekauft oder kostenlos zur Verfügung gestellt wurden.

bergundsteigen wird empfohlen von den Bergführerverbänden Deutschland, Südtirol, Österreich, Schweiz sowie vom Europäischen Bergführerverband Exekutive.

Zukunftsangst

MADE IN AUSTRIA.

DAS NEUE SAFE HAUS. SICHER IST SICHER.

Stützt.
Lüftet.
Wackelt nicht.

Der **SHELL.DON** für mehr Komfort und Sicherheit.

PETZL®

Access
the
inaccessible®

ADJAMA

Komfortabler Gurt zum Klettern und Bergsteigen mit einstellbaren Beinschlaufen und fünf Materialschlaufen.