Angst bei Extrembergsteigern

von Tobias Bach

Payerhütte, 1998. Im Lager las ich noch lange in Joe Simpsons "Sturz ins Leere", einem jüngst verfilmten autobiographischen Roman, in dem für den lesenden Bergsteiger der Horror kein Ende nimmt: Beim Schwierigkeits-Höhenbergsteigen das Bein gebrochen; vom Partner unter unsäglichen Qualen abgeseilt; das Seil nicht gerissen, sondern durchgeschnitten; Spaltensturz; nicht vermisst und gesucht, sondern abgeschrieben; tagelang über den Gletscher gekrochen... Irgendwann schlief ich ein, um wild zu träumen. Ich klammerte mich ans Bettgestell, um dem "Sturz ins Leere" alles entgegen zu werfen, was ich hatte. Die Lektüre traf mich bereits angeschlagen: Nicht der Tabarettagrat beschäftigte mich, sondern die Verantwortung für eine Gruppe am nächsten Tag ...

"Nicht die Berge wollt ihr kennen lernen, sondern euch selbst, den unermesslichen Schatz von Gefühlen und Charakterzügen, die sonst ungekannt und ungenützt in eurer Seele vermodern." Eugen Guido Lammer, Jungborn

Ein Glücksfall für mich: Ich mußte in dieser Zeit mit einer Diplomarbeit beweisen, dass ich sport-wissenschaftlich arbeiten kann und hatte nun ein sportpsychologisches Herzensthema. Dabei interessierte die Verbindung von Angst und Bergsteigen in allen Richtungen: Nicht nur Angst, die unmittelbar am Berg entsteht und deren Bewältigung, sondern auch Angst, die der Bergsteiger schon im Rucksack hat, wenn er sich aufmacht. Die intensive und existentielle Auseinandersetzung mit der Natur hat eine große Anziehungskraft für Psychologen jeder Couleur, entsprechend viel Literatur gibt es. Jedoch wenig empirisches, was wohl methodische Gründe hat: Eine prozessbezogene, emotionspsychologische Fragestellung ist methodisch immer ein heißes Eisen, und auch ich bildete mir nicht ein, abschließende Erklärungen oder gar Vorhersagen von zukünftigem Verhalten geben zu können.

Eine Interviewstudie

Um zu verstehen, wollte ich in die Tiefe gehen. Außerdem ging ich davon aus, dass "die Masse" eher von den Erfahrungen der "Extremen" profitieren könne als umgekehrt. Um Neues entdecken zu können, wollte ich mich nicht in ein Korsett zu beweisender oder zu widerlegender Hypothesen zwängen. Das Verfahren sollte offen sein. Ich wollte mich "der Kunst der Interpretation" widmen und nicht "der Erbsenzählerei der Datenanalyse". Das gab natürlich Ärger, und ich lernte jenen Paradigmenstreit kennen, welchen Psychologen ausfechten, seit es dieses Fach gibt.
Ich suchte den Kontakt zu deutschsprachigen Extrembergsteigern der Weltelite. Im Höhenbergsteigen, aber auch in kombinierter, alpiner Kletterei. Mit diesen machte ich Leitfadeninterviews, bei denen die angstbesetzten Erlebnisse erzählend gesammelt und mit verschiedenen Formen des Nachfragens vertieft wurden. Der Verlauf eines solchen Interviews ist nicht planbar: Ein Mann lebt getrennt von seiner Frau, es gibt einen Rechtsstreit um das Sorgerecht. Er hat höllische Angst, den Kontakt zu seinen Kindern zu verlieren. Er ist Bergführer und steigt einem Gast eine Plaisirtour im Kaiser vor. Er denkt intensiv über die Strategie nach, die er mit seinem Rechtsanwalt erarbeitet hat. Dies passiert innen. Außen passiert, wenig überraschend, ein Vorstiegssturz. Wegen sogenannter "aufgabenirrelevanter Kognitionen". Dass diese in subjektiv leichtem Gelände kommen, ist natürlich kein Zufall.
Große Angst, ein Sturz, der überhaupt nicht Angst macht, aber lebensgefährlich ist; sehr spezifische Verknüpfungen also zwischen Gefühlen und Tätigkeiten, die beispielsweise ein Fragebogen unmöglich erfassen kann, ohne die aber nichts verstanden werden kann.
Schließlich lagen vier vorschriftlichte Interviews von männlichen Befragten vor, die regelgeleitet im Umfang reduziert wurden.

Interpretation als kreativer Prozess

Die Erlebnisse wurden als kritische Lebensereignisse (Life Events) kategorisiert und mit Hilfe verschiedener Theorien und Modelle zum Konstrukt Angst interpretiert. Diese Deutungen mussten nicht in vorgefertigte Modelle passen, sondern es wurde auch umgekehrt, vom Fall ausgehend, nach passenden Erklärungsmodellen gesucht.
Die Vielzahl der mitgeteilten Erlebnisse, welche dem Mut der Befragten im Interview zu verdanken ist, lassen auch Aussagen über den individuellen Umgang mit Angst als Persönlichkeitseigenschaft zu, wie: Welche Bewältigungsstile gibt es, welche Rolle spielt Ängstlichkeit, also eine dauerhafte, dumpfe Angst, die sich nicht auf einen unmittelbaren Auslöser bezieht im Gegensatz zur intensiven, aber meist kurzdauernden Zustandsangst? Im Beispiel mit dem Vorstiegssturz hat die (Verlust-) Ängstlichkeit, welche sich auf seine Kinder bezieht, zu Verhaltensfehlern beim Klettern geführt. Geht man innerlich abgelenkt zum Bergsteigen, sollte man wohl eher die -konditionelle- "Schinderei" als die -koordinative- Schwierigkeit suchen.
Die prickelnde Erregung an der Schlüsselstelle gehört ferner ebenso zum Thema wie die Unsicherheit bei der Bergführerprüfung. Für manche unter den Angstforschern ist Angst ohnehin nichts anderes als (messbare) Erregung, die auf einem mittleren Aktivationsniveau durchwegs leistungssteigernd wirkt. Und nicht zuletzt: Sucht nicht so manches Nordwandgesicht in Fels und Eis Zuflucht vor viel bedrohlicheren Dingen wie etwa engen Beziehungen zu anderen Menschen? Darüber ist viel nachgedacht worden, etwa vom hellsichtigen Eugen Guido Lammer vor über 100 Jahren oder von Ulrich Aufmuth, Bergsteiger und Psychologe unserer Zeit. Dabei geht es jedoch meist um Motivation, um die Frage nach dem Warum des Bergsteigens.
Gerade Extreme haben mitunter Angst vor der Angst: "Darüber dürfe man nicht nachdenken, sonst könne man keine objektiv schwierigen Touren mehr machen", so heißt es oft. Die Erregung, die Bergsteiger gern als Respekt bezeichnen, hat eminent positive Aspekte und es gilt im Sinne eines Risikomanagements am Berg, zu verstehen und zu leben, wann dieses Gefühl warnt, wann es die Leistung fördert oder wann es lähmt, anstatt es generell wegzuschieben. Mir jedenfalls hat die jahrelange Beschäftigung mit Angst am Berg nicht geschadet, im Gegenteil.

Ergebnisse

Einige Ergebnisse werden nun anhand von Beispielen vorgestellt. Sie beruhen auf Einzelfällen und sind nicht empirisch abgesichert. Es steht zu hoffen, dass davon profitieren kann, wem die Szenarien bekannt vorkommen.

Existenzangst

Wenn es unmittelbar um Tod oder Verletzung ging, gab es die größten Übereinstimmungen der Bewältigungsformen: Es entsteht solange keine kognitiv wahrgenommene Angst, wie einer alpinen Anforderung handelnd begegnet werden kann. So wirkt die Schlüsselstelle einer Kletterei am persönlichen Limit bei Extrembergsteigern auch dann nicht angstauslösend, wenn sie etwa schlecht abzusichern ist. Denn hier liegt ein wesentlicher Unterschied zum Anfänger: Der Experte konzentriert sich auf die Aufgabe, solange er Handlungsmöglichkeiten hat, während der Anfänger, je nach Bewältigungsstil, womöglich weit unterhalb seiner motorischen Möglichkeiten so sehr mit den Folgen eines Sturzes beschäftigt sein kann, dass die Beschäftigung mit dem

"Es war der Gang eines von einer Idee Besessenen in das fast sicher scheinende Verderben, ein ungeheuerliches Unterfangen, scheinbar gegen jede "bergsteigerische Vernunft" und Wahrscheinlichkeit des Gelingens." Reinhold Messner

"was wäre wenn" ihn paralysiert, weil die geistige Kapazität für die motorische Aufgabe einfach nicht ausreicht. Der Experte kennt die Folgen eines Sturzes - dies hält ihn aufmerksam, aber er muss nicht über die Details spekulieren. Da Anfänger normalerweise nicht in schlecht abgesicherten Routen vorsteigen, kann für die Angst vor dem Stürzen, die trotz Vertrauen in die Absicherung bei Unerfahrenen meist erheblich ist, ein Sturztraining nur wärmstens empfohlen werden. Hier wirkt Desensibilisierung.
Doch zurück zu den Extremen: Intensives Angsterleben drängt ins Bewusstsein, sobald sich die Situation entspannt. Dabei ist der Alptraum im Zelt noch die harmlose Variante. Gar nicht selten ist die Belastung so groß, daß um beim Klettern zu bleiben, am nächsten vernünftigen Standplatz eine Reaktionsblockade durchbricht, die jeden weiteren Vorstieg unmöglich macht. Hierfür gab es mehrere Beispiele. Es gibt zwar keine Verhaltensrezepte, was allerdings nicht nur in dieser Situation die entscheidende Hilfe sein kann, ist soziale Unterstützung durch einen Seilpartner, der nicht nur den Vorstieg übernehmen kann, sondern dem man auch sagen kann, warum er dies tun soll, ohne das Gesicht zu verlieren. Denn dann, um in der Terminologie zu bleiben, kann die soziale Angst (Scham) größer werden als die Existenzangst - und dann wird es noch viel gefährlicher, als es ohnehin schon war.

Ohnmacht

Ganz anders sieht es in einer Gefahrensituation aus, die keine Handlungsmöglichkeiten bietet: Einer hat einen schlechten Standplatz und sichert einen Partner nach, der sich unroutiniert bewegt und jederzeit rausfliegen kann: "So eine Angst habe ich noch nie in meinem Leben gehabt. Ich bin dagestanden, hab nicht mehr gewusst, was ich tun soll, ich hab' hoffen müssen, dass er raufkommt". Schenken wir uns die Bewertung, dass selber Schuld sei, wer in eine solche Situation kommt. Auch hier erlebt der Profi intensive Zustandsangst und unterscheidet sich dann nicht mehr vom "Normalbürger". Steigt er dann wieder vor, ist das Thema vom Tisch, weil er eben wieder das Schicksal in die Hand genommen hat - obwohl er selbst nun praktisch nicht gesichert ist. Solche Ohnmachtssituationen kommen situativ bedingt häufiger beim Skibergsteigen vor. Du bist mitten in einem Riesen-Hangsystem, und plötzlich macht es "wumm" (was heute doch gar nicht sein darf!). Die motorische Handlung, Aufstieg oder Abfahrt, ist zu leicht, um die Angst unterm Deckel zu halten.

Ängste ordnen

Apropos Lawinen: Nicht nur das Geflecht unterschiedlicher Angstarten (Beispiel: Prüfungsangst als Leistungsangst und schlechte Absicherung als Existenzangst bei Bergführer-Anwärtern) erschwert den Entscheidungsprozess, sondern auch die besonders im Schnee gar nicht seltene Situation, dass alle Optionen körperlich bedrohlich sind. Etwa beim Höhenbergsteigen, wo gerne das rhythmische Stufenschlagen im Couloir dem kombinierten Klettern vorgezogen wird, weil es weniger anstrengend ist, wird die Lawinengefahr allzu gern verdrängt.

In einem solchen Appetenz-Aversionskonflikt, wo Anziehung mit Abneigung konkurriert, besteht die Herausforderung darin, dass die Bewertung nicht automatisch zu der Handlung führt, die man eben am liebsten macht. Auch ein kurzes Couloir kann die ganze Sicherungskette - in der Zeit gesehen - ebenso zerschlagen wie eine durchgescheuerte Bandschlinge. Das eingegangene Basisrisiko wird ja je nach Rahmensituation mit Recht sehr unterschiedlich gehandhabt. Hat man sich aber für ein bestimmtes Maß an "Sicherheit" entschieden, sollte dies auch für die ganze Tour konsequent durchgehalten werden. Und die Lawinengefahr ist eben immer nur mittelbar, dadurch aber nicht weniger gefährlich.

Kontrollverlust vs. Repertoire-Unsicherheit

Erfaßt mich die Lawine, ist es vorbei mit der kognitiven, also denkend wahrnehmenden Komponente der Angst, es bleibt die emotionale Erregung. Überlebende Ganzverschüttete berichten dies. Man arbeitet wieder, man stemmt sich mit aller Kraft Richtung Leben. Und doch: Immer wieder erstaunlich, was in den paar Sekunden alles durch den Kopf schießt. Es ist eine Situation von Kontrollverlust, jedoch ein Szenario, mit dessen Eintreten der Bergsteiger in Schnee und Eis grundsätzlich rechnet und welches eine eindeutige Handlungsaufforderung gibt. Dagegen: Ein Höhenbergsteiger ist beim Solo-Abstieg von einem 8000er in einen Gletschersumpf geraten, eingebrochen und muss zum Leben schwimmen, obwohl er kaum Schwimmen kann. Hier steht nicht der Kontrollverlust im Zentrum der Erregung, sondern Repertoire-Unsicherheit. Für dieses Szenario hat der Bergsteiger kein Rezept, intensive Zustandsangst bis zum Erregungsniveau der Panik ist das Ergebnis. Repertoire-Unsicherheit wirkt in viel höherem Maße angstauslösend als Kontrollverlust in einem zwar katastrophalen, aber dennoch der Vorstellungswelt vertrautem Szenario.
Auch die Angst vor Regressforderungen, die mehrfach angesprochen wurde und unter Profibergführern in einem viel höheren Maß als manche alpine Bedrohung Thema ist, gehört zur Repertoire-Unsicherheit. Ein Bergsteiger weiß normalerweise nicht, wie man sich vor Gericht verhält. Doch hier geht es bereits um den Selbstwert.

Selbstwertbedrohungen

Keinerlei Übereinstimmungen konnten für Situationen festgestellt werden, in denen der Selbstwert bedroht ist. Ein Bergführer leitet eine Expedition, in der viel Geld steckt. Er hat eine Infektion und darf sich eigentlich nicht belasten. Wie oft unter Sportlern ist die Angst vor dem Verlust wichtiger Ressourcen (Geld, Renommee als Bergführer) viel einflussreicher als die Sorge um die Gesundheit. Dabei hält man sich gern für unverwundbar, denn in der Tat wird man ja normalerweise anschließend zuhause krank. Wozu eine verschleppte Infektion führen kann, sollte jedoch bekannt sein. Für den Puls eine Obergrenze anzusetzen, ist beim Bergsteigen nicht möglich.
Ein anderer Bergsteiger merkt, dass er einer Erstbegehung nicht gewachsen ist. Sein Lebensthema ist Versagensangst, er will unbedingt etwas fertig machen. So absurd es klingt, ist auch

hier die Vorstellung abzustürzen subjektiv weniger bedrohlich als abzubrechen. Die Tatsache, dass die Tour gelungen ist, birgt einen problematischen Lerneffekt: Nur nicht einknicken. Doch wer dauerhaft seine Limits überspannt, der wird nicht alt. Außerdem kann die hohe und langdauernde Zustandsangst in der Tour so quälend sein, dass dauerhafte Ängstlichkeit bei vergleichbaren Touren die Folge wird. "Was wär' das schlimm, ohne ihn nach Hause zu kommen" sagt ein Bergsteiger über den höhenkranken Partner, den er birgt. Vorstellung, der Ehefrau die Nachricht zu übermitteln und die damit verbundene Selbstwertbedrohung setzt übermenschliche Kräfte in ihm frei und nicht die altruistische Hilfsbereitschaft. Verantwortung ist nicht Sache des Bergführers (hier kommt zur Verantwortung lediglich die Haftung hinzu), Verantwortung für unsere Mitmenschen haben wir immer und überall. Ihre Spannweite reicht von totaler Fürsorge bis zur weitreichenden, aber selten vollständigen Autonomie von gleichwertigen Partnern. In jedem Fall sollte das Maß der Verantwortungsübernahme transparent sein. Oft ist es das nicht.
Äußerst komplexe Situationen, verschiedene Angstarten und zu erhaltende Ressourcen sind hier im Spiel. Persönlichkeitsvariablen und Motivation spielen hier eine weitaus größere Rolle als in der akuten Existenzbedrohung. Wer möglichst exakt die Anforderung mit seinen Fähigkeiten vergleichen und dann noch Redundanzen einbauen kann ist in der Lage, solche Situationen aktiv zu gestalten. In dem Moment ist Angst auch nicht handlungsleitend. Bei diesem Stichwort stehen die Ergebnisse meiner Arbeit in Widerspruch zur gängigen Lehrmeinung der Kognitionspsychologen, die Angst den Status einer Begleitemotion in einem komplexen Bewertungsprozess geben. In der Dynamik einer solch entglittenen Situation dominiert Angst jede Entscheidung und ist damit handlungsleitend.

Ausblicke

Wer seine Ängste versteht, kann bewusst damit umgehen und am Ende in Auseinandersetzung mit der Anforderung sein Handeln verbessern. An psychologischen Themen kommt heute niemand mehr vorbei, der sich engagiert mit dem Bergsteigen und anderen Risikosportarten beschäftigt. Das zunehmend elaborierte Risikomanagement etwa beim Skibergsteigen ist auch ein Emotionsmanagement. Doch der "Faktor Mensch" ist aus verschiedenen Gründen noch immer nicht in die alpinen Ausbildungszweige in strukturierter Form integriert. Dies wird die Aufgabe der nächsten Jahre sein. ■

Literatur

Aufmuth, U. (1983). Risikosport und Identitätsproblematik - Überlegungen am Beispiel des Extremalpinismus. Sportwissenschaft 13, 249-270.

Becker-Carus (1981). Grundriss der physiologischen Psychologie. Heidelberg: Quelle & Meyer.

Glaser, B., Strauss, A. (1967) (Hrsg.). The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research. Chicago: Aldine.

Lammer, E. G. (1923). Jungborn. München: Bergverlag Rudolf Rother.

Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: Mc Graw Hill. [zitiert nach Sörensen, 1992]

Levitt, E.E. (1987). Die Psychologie der Angst (5. neu bearbeitete Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.

Schwarzer, R. (1987). Stress, Angst und Hilflosigkeit. Die Bedeutung von Kognitionen und Emotionen bei der Regulation von Belastungssituationen. Stuttgart: Kohlhammer. [zitiert nach Sörensen, 1992]

Sörensen, M. (1992). Einführung in die Angstpsychologie. Ein Überblick für Psychologen, Pädagogen, Soziologen und Mediziner. Weinheim: Deutscher Studienverlag.

Witzel, A. (1985). Das problemzentrierte Interview. In: Jüttemann, G. (Hrsg.). Qualitative Forschung in der Psychologie. Grundfragen, Verfahrensweisen, Anwendungsfelder (S. 227-256). Heidelberg: Assanger Verlag.

Illustrationen: Lisa Manneh