

Von der Freiheit, zu tun

Wer wären wir ohne Angst? Wie könnten wir überleben, wie könnten wir leben ohne die Notwendigkeit, ab und an über uns hinauswachsen zu müssen? Warum brauchen wir das Risiko? Und wodurch unterscheiden wir uns darin von Extremsportlern, deren Wagnisse scheinbar so groß sind? Eine Spurensuche.



» **Bergsteigend
öffnet sich uns ein
außerordentlich
intensiviertes
Sein.**

Ulrich Aufmuth,
Psychologe

Selbstfindung

„Uns alle leitet der menschliche Instinkt, die Neigung zur absoluten Schönheit, die Lust, die Messlatte immer weiter nach oben zu verschieben, um herauszufinden, was man alles aushalten kann. Es ist die bedingungslose Liebe zu den Bergen, die Suche nach dem Berg, den vor dir noch keiner berührt hat, oder die Suche nach dem Zauber, den vor dir keiner erlebt hat. Immer getrieben von der Überzeugung, die wahrscheinlich einer Illusion nahe kommt, dass man aufgrund dieser Momente eine bessere Person sein kann und, einmal heimgekehrt, auch andere an dieser Magie teilnehmen lassen kann, die einen selbst berührt hat.“

Tamara Lunger
Südtiroler Alpinistin und Skibergsteigerin

Tirol ist Berg. Und die Berge, sie sind unser Spielplatz: Sie bieten atemberaubende Möglichkeiten, sie zu entdecken, fesseln uns mit ihrer Magie, ihrer schroffen Schönheit, ihrem majestätischen Antlitz, das je nach Jahres- und Tageszeit, je nach Witterung konträre und mannigfaltige Ausdrücke offenbart. Sie bieten uns die Freiheit, jederzeit zu gehen. Sie zu erwandern, zu erklettern, sie zu erklimmen und zu bezwingen – oder auch einfach nur, in ihnen zu ruhen. Die Vielfalt der Berge ist ihr Zauber, ihm erliegen wir, die wir dort oben doch stets nur Gast sind. Denn die Welt in den Bergen folgt eigenen Regeln – und die gilt es zu beachten. Der Berg gehört dir erst dann, wenn du wieder unten bist, davor gehörst du ihm, hat Alpinist Hans Kammerlander einmal gesagt. Diese gern und oft zitierte Aussage enthält in ihrem Kern das, was viele übersehen, allzu leicht und leichtfertig ignorieren. Durch Aufstiegshilfen, modernstes Equipment und mithilfe ausgefeilter Technik gelangt heute jeder auf die Berge. Das ist gut so, denn der Zugang zur alpinen Welt sollte prinzipiell jedem offenstehen. Doch zu viel Luxus verleitet auch zur Unvorsichtigkeit. „Das Bergsteigen, der Weg in die Berge wird leichter gemacht, deshalb gibt es auch viele Situationen, in denen Menschen es maßlos übertreiben oder sich selber überschätzen“, sagt Josef Fiegl, Obmann der Bergrettung Sölden. Die Berge sind zu einem für jeden erreichbaren Spielplatz geworden – aber das Spiel folgt ersten Regeln. Auch der beste Bergschuh bringt keine Tritt-

sicherheit, wenn man selbst unsicher auf den Beinen steht, die tollste Navigations-App nützt nichts, wenn es kein GPS-Signal gibt, die schnittigste Kleidung schützt nicht vor Gewittern und Karbon macht keine Kondition. Berge sind Abenteuer – und jedes Abenteuer birgt Risiken.

WAS IST RISIKO und warum wollen es die einen vermeiden, während die anderen es – im wahrsten Sinne – scheinbar um jeden Preis suchen? Warum haben die einen Angst und die anderen nicht? Der ungarische Psychoanalytiker Michael Balint lieferte dazu bereits 1959 eine Erklärung, die zumindest Aufschluss über die zugrundeliegende Motivation gibt. Er unterschied zwischen dem oknophilen und dem philobaten Typ. Ersterer sucht die Sicherheit, meidet die Gefahr. Zweiterer ist das genaue Gegenteil. Er sieht vor allem den Gewinn, den er durch das Risiko erreichen kann, er will seinen Lebensraum erweitern.

Ein Paradebeispiel dieses Typus sind Risikosportler. Die in den letzten Jahrzehnten merklich ansteigende Zahl an Menschen, die sich in extremen oder risikoreichen Sportarten betätigen, sei, so erklärte es der Psychologe Ulrich Aufmuth bereits in den 1980ern, den „Mangelerscheinungen seelischer Natur“ geschuldet. Der Luxus der heutigen Zeit entbindet den Menschen großer Anstrengungen, macht ihm nahezu alles leichter, entfremdet ihn quasi von sich selbst. Das „Sicht-selbst-Spüren“ leidet darunter. Deshalb sei gerade der Extremalpinismus ein möglicher Ausweg. „Bergsteigend öffnet sich uns ein außerordentlich intensiviertes Sein“, führt Aufmuth aus. Angst hat der Sportler dabei durchaus, doch vermag er sie zu bändigen, bzw. ist es gerade sein Können, das die Angst nicht nur in Schach hält, sondern durch die Begegnung mit der Angst und deren Überwindung auch permanent wächst. Nicht die Angst zu negieren oder zu ignorieren ist das Ziel, sondern an ihr zu wachsen. Stichwort Selbstvertrauen. →

Die Bezeichnung „philobat“ ist eine Wortbildung aus philos = Freund, philein = lieben und akrobates = der auf den äußersten Zehenspitzen geht. Damit wird ein Menschentypus beschrieben, der Wagnisse einget und diese genießt.

Selbstvertrauen

„Ich stelle mir vor, wie es sein wird, wenn ich wieder zurückkehre, um meine Ausrüstung aus dem Winterraum zu holen. War ich dann erfolgreich? Komme ich vom Gipfel zurück oder doch wieder vom Wandfuß? Ich weiß es nicht. Oder komme ich etwa gar nicht mehr zurück? Nein, dafür habe ich zu viel Selbstvertrauen. Ich bin vollgepumpt mit einer Mischung aus Motivation, Taten-drang und Glauben an mich selbst. Diese Mischung wird mir die nötige Ruhe, Konzentration und Kraft geben.“

Hansjörg Auer (1984–2019), Öztaler Kletterer und Bergsteiger, über die Free-Solo-Begehung der 1.200 Meter langen Route „Weg durch den Fisch“ (7b+) in der Marmolata-Südwand in den Dolomiten am 27. April 2007

◀ Wer nie aufbricht, wird nie ankommen. Risiken einzugehen, liegt ein Stück weit in der Natur des Menschen. Jedes Mal, wenn eine riskante Situation erfolgreich überstanden wird, wächst der Mut, und jedes Mal, wenn wir scheitern, das Sich-selbst-Erkennen.

Gehen, sich bewegen, auf einen Berg steigen und wieder absteigen – das ist eine Parallele zum Leben. So gesehen hat der Berg große Symbolkraft und Bedeutung.

Peter Habeler (*1942), Tiroler Extrembergsteiger, bestieg mit Reinhold Messner vor 40 Jahren erstmals den Mount Everest ohne Sauerstoffgerät

Gegen die Angst

In angstauslösenden Situationen haben sich verschiedene Entspannungstechniken bewährt: Mit autogenem Training versetzt man sich über Autosuggestion quasi in Selbsthypnose. Mit der progressiven Muskelentspannung erreicht man durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers. Auch verschiedene Visualisierungstechniken helfen, sich gedanklich in eine angenehme, entspannende Situation zu versetzen. Yoga, insbesondere Yin-Yoga, in welchem man lange Zeit in passiven Dehnhaltungen verharrt, hilft dabei, Gelassenheit in beängstigenden Situationen zu entwickeln.

WIE OFT SAGEN WIR „Normalsterblichen“ über jene, die scheinbar unkalkulierbare Risiken eingehen: „Die sind doch verrückt.“ Und wenn dann tatsächlich etwas passiert, dann denken wir: „Das musste ja so kommen.“ Tatsache ist, dass Risikosportler alles andere als lebensmüde sind und sehr genau wissen, wie weit sie gehen können – und wo sie anhalten oder gar umdrehen müssen. „Ich bin wahrscheinlich nur so alt geworden, wie ich bin, weil ich ein sehr gutes Risikomanagement habe – darin hat Selbstüberschätzung keinen Platz“, sagt der dreifache Vizeweltmeister im Freeriding, Flo Orley. „Vor jedem Start, vor jeder Line, vor jedem Sprung gehe ich durch: Was habe ich vor, was kann passieren? Dabei spielen die Worst-Case-Szenarien eine entscheidende Rolle: Was ist das Schlimmste, was passieren kann? Gibt es für diesen Fall einen Plan B? Es kann immer etwas schiefgehen, aber es muss auch immer einen Ausweg daraus geben.“ Wenn es keinen möglichen Ausweg gibt, ist der Plan nicht gut.

Diese Planbarkeit ist es auch, die die Angst im Zaum hält – denn natürlich gehört Angst dazu. „Angst hatte ich immer wieder, sie ist auch zu einem Instrument geworden“, sagt Orley. „Wenn ich beispielweise kurz vor der Abfahrt auf einem Berg stehe, der Countdown über Funk eingeläutet wird und ich plötzlich Angst bekomme, breche ich sofort ab und begeben mich auf Spurensuche. Woher kommt die Angst? Ist die Lawinengefahr zu hoch? Ist ein Felsen, über den ich drüberspringen will, nicht so wie gedacht? Ich gehe alle Möglichkeiten durch, bis ich weiß, woher die Angst kommt. Finde ich den Parameter und kann ich ihn ändern, starte ich. Kann ich es nicht, starte ich nicht. Deshalb ist es wichtig, im Vorfeld alle Worst-Case-Szenarien durchzuspielen, weil man die Angst dann instrumentalisieren kann und genau weiß, wie man reagieren muss, wenn Plan A nicht funktioniert.“

Doch natürlich gibt es sie, die Situationen, in denen auch Plan B nichts nützt. „Die Weltbesten in ihren Sportarten bewegen sich auf einem Niveau, wo das Restrisiko immer größer wird und der Spielraum immer kleiner“, sagt Orley. Doch es ist gerade diese letzte kleine, aber entscheidende Unplanbarkeit, die das Wagnis ausmacht, das ist die Faszination. Ein Restrisiko bleibt immer. Es bleibt auch in einem Auto mit

Airbag, es bleibt beim Skifahren und Mountainbiken mit Helm. Es bleibt im Leben. Wer sich jedes Risiko versagt, versagt sich auch jede Freiheit.

ALS IM APRIL 2019 die Tiroler Ausnahme-Alpinisten David Lama und Hansjörg Auer bei einem Lawinenabgang am Howse Peak in den Rocky Mountains ihr Leben verloren, erschütterte das nicht nur die Szene. „Nicht nur Situationen, in denen man selbst in Gefahr ist, sondern eben auch solche Ereignisse schockieren einen zutiefst“, sagt die Südtiroler Bergsteigerin Tamara Lunger. „Natürlich stellt man sich dann die Frage, ob es das wert ist. Hätte ich in diesem Moment zu einer Expedition aufbrechen müssen, wäre ich vermutlich nicht gegangen. So etwas braucht seine Zeit, man erholt sich wieder und bricht wieder auf. Irgendwann ist das Bedürfnis vielleicht aber auch weg, vielleicht will man irgendwann auch nicht mehr gehen. Entscheidend für mich ist, auf mich zu hören und nicht stumpf Jahrespläne oder ein Programm zu verfolgen. Ich will ehrlich zu mir selbst sein und Dinge tun, die in dem Moment auch stimmig sind.“ Das kann auch Rückzug bedeuten. Und der ist nicht einfach, sondern braucht genauso viel Mut wie der Aufbruch. →

Selbstkenntnis

„Man bereitet sich natürlich extrem lange auf ein Projekt vor, geht alle möglichen Szenarien durch. Je realistischer und je weniger emotional man dabei ist, desto klarer wird das Bild und desto weniger Überraschungen gibt es dann. Das Planen hilft dabei, in kritischen Momenten die richtigen Entscheidungen zu treffen und den größten Feind des Alpinisten im Zaum zu halten: die Angst. Angst ist nichts, was akut entsteht. Doch die akute Form, die Panik, muss man so gut wie möglich vermeiden, denn dann kann man keine rationalen Entscheidungen mehr treffen, man arbeitet nicht mehr lösungsorientiert.“

Alpinist **David Lama** (1990–2019)
im Interview mit der med 2016

Oben re.: Die Tiroler Ausnahme-Alpinisten David Lama (re.), Hansjörg Auer (M.) und Peter Ortner bei der Masherbrum-Expedition in Pakistan 2014. Profi-Snowboarder Flo Orley im Steilhang (o. li.). Alpinistin Tamara Lunger am Kanchenjunga, 2017, Lager 2. (Mitte li.) Waghalsige Stunts am Bike im Rahmen der Crankworx-Tour in Innsbruck (unten li.). Auch die Retter riskieren ihr Leben (unten re.): Josef Fiegl, Obmann der Bergrettung Sölden (li.), mit Team.



An der Größe eines Augenblicks lässt sich die Größe eines Lebens messen.

Viktor Frankl, Psychologe



Die Lust an der Verschmelzung

„Sensation seeking“ wird als Motiv für Risikosport oft genannt. Dieser Theorie zugrunde liegt die Annahme, dass jeder Mensch einen anderen Grad der optimalen, also als positiv empfundenen Erregung hat. Dieser wird durch Situationen erreicht, die der Betreffende als bereichernd und positiv erlebt. Dieselbe Situation ist für einen anderen furchteinflößend und bedrohlich. Forschungsergebnisse zeigen deutlich, dass es Risikosportlern nicht in erster Linie um den Kick geht. Vielmehr stehen das Verschmelzen mit der Natur und den Naturgewalten, die damit verbundene völlige Freiheit und das Spielen mit den eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen im Mittelpunkt. Letzteres sind die Basis, um Risiken eingehen zu können. Fehlendes Know-how, mangelhafte Ausrüstung oder schlechte Vorbereitung sind für Profis tabu.





Foto: Julia Türtscher

Flo Orley

Flo Orley ist einer der besten Snowboarder der Welt. Mit zehn Jahren stand er das erste Mal auf dem Board. Er wurde Vizeweltmeister 2011, 2014 und 2016 und Dritter bei der WM 2008 und 2015. Er war 17 Jahre lang als Profi tätig. Der Innsbrucker lebt derzeit mit seiner Frau und seinen zwei Kindern auf einem Katamaran, mit dem die Familie die Welt umsegeln will – eine Open-End-Reise, die ebenso Risiken beinhaltet. Auch diese Reise hat Orley – genauso wie jedes seiner Abenteuer – sorgfältig geplant.

Tamara Lunger

Geboren 1986 in Bozen, probierte Tamara viele Sportarten, darunter auch Leichtathletik (2-fache italienische Vize-Meisterin im Diskuswurf). 2002 fängt sie mit dem Skibergsteigen an. Als Mitglied der italienischen Nationalmannschaft wird sie 2006 und 2008 Staatsmeisterin, 2007 Vize-Staatsmeisterin. Sie gewinnt die Pierra Menta in den Jahren 2007 und 2008, und wird auch Weltmeisterin auf der Marathondistanz. Ab 2009 beginnt ihr alpinistischer Weg. 2010 war sie die jüngste Frau auf dem Lhotse. 2014 erreicht sie als zweite Frau Italiens in der Geschichte des Alpinismus den K2.



Foto: Michael Colella

WAGNIS KOMMT VON wagen und gleichzeitig auch von abwägen: Wer nichts wagt, gewinnt nichts, wer nicht abwägt, verliert. „Ich sehe das Wagnis als einen sehr wichtigen Impulsgeber für das aktive Gewinnen von Lebensqualität und kämpfe energisch gegen die verbreitete Verwechslung von sinnleerem Risikohandeln und werthaltigem Wagnisverhalten. Ich unterscheide streng zwischen Risikofetischisten und Wertesuchern“, sagt Wagnisforscher Siegbert A. Warwitz in einem Interview mit bergundsteigen, dem Magazin des Österreichischen Alpenvereins. Natürlich bleibt eines unveränderlich. Die Gefahr, in die sich Extremsportler begeben, ist, unabhängig von der Herangehensweise, eine reale und mitunter auch lebensgefährliche. Doch was man ihnen oft genug zum Vorwurf macht, betrifft in Wahrheit nahezu jeden

von uns, und uns oft noch wesentlich mehr als sie, die Gefahr bewusst suchen. Denn das größte Risiko ist nicht das, welches geplant ist, sondern jenes, das man aus Unkenntnis, Unwissenheit oder Selbstüberschätzung eingeht. Dann werden Risiken unkalkulierbar. Der Skifahrer, der rücksichtslos mit Hochgeschwindigkeit eine stark frequentierte Piste abfährt. Der Bergsteiger, der trotz Gewitterwarnung in den Klettersteig einsteigt. Der Wanderer, der sich im weglosen Gelände ohne Kompass verirrt. Der Skitourengänger, der sich ohne Aneignung von Sachkenntnissen im freien Gelände bewegt. Der Mountainbiker, der sich ohne Schutzausrüstung in einen Trail stürzt. „Wir rücken immer wieder zu Einsätzen aus, die vermeidbar gewesen wären“, sagt Bergretter Josef Fiegl. Doch es ist egal, ob der Hilfesuchende selbst schuld an seinem Unglück ist oder nicht. „Als Retter macht man keinen Unterschied. Natürlich ärgert es einen manchmal auch, aber das sind Momente. Wenn bei uns der Notruf eingeht, dann helfen wir, egal, worum es geht – das stellt man nicht in Frage. Würde man das tun, wäre man falsch in diesem Job.“

Auch die Retter begeben sich in Gefahr, gehen oft notgedrungen Risiken ein, die nicht bis ins letzte Detail kalkulierbar sind. „Regelmäßige Schulungen und Fortbildungen sind ein Muss. Ein Risiko bleibt immer, aber man versucht, es soweit wie möglich einzugrenzen. Wissen und Erfahrung sind dafür unabdingbar“, erklärt Fiegl. Die „rote Linie“, wie er es nennt, werde dennoch immer wieder überschritten bei den riskanten Rettungseinsätzen. „Wir haben oft genug Glück, dass wir mit heiler Haut davonkommen.“ Was ist die Motivation dahinter? Die einen riskieren ihr Leben, um Freiheit zu finden, doch was ist der Beweggrund der Retter? „Die Kameradschaft bei der Bergrettung und auch in anderen Vereinen, die freiwillige Hilfsarbeit leisten, ist sicher ein wesentliches Motiv. Hier treffen sich Menschen, die das Leben, was sie in die Wiege gelegt bekommen haben: Man will einfach helfen.“

BEIM FREIKLETTERN in Marokko stürzt Flo Orley 15 Meter in die Tiefe, er bricht sich beide Beine. Seitdem sind 16 Jahre vergangen, für den jungen, waghalsigen Orley war genau das ein entscheidender Wendepunkt. „Seit damals bin ich Risiken sehr viel rationaler begegnet.“ Freiheit funktioniert auch mit einem sicheren Rahmen, braucht sogar einen Boden, auf dem sie sicher stehen kann, von dem ausgehend sie sich entfalten kann, weil er der Panik keinen Raum bietet. Wo sich Waghalsigkeit, oder nennen wir es Risikofreude, und Umsicht treffen, ergibt sich Freiraum. Wo sie getrennt voneinander sind, wird der Raum und damit das Risiko undefiniert und unabwägbar. Gestatten wir es uns, frei zu sein, Mut zu haben, unseren Ängsten zu begegnen – und sicher anzukommen. ■



www.medalp.blog

- **blog55:** So funktioniert die Rettungskette beim Skiunfall
- **blog60:** Unfall im Urlaub, in der Freizeit: Wie vermeiden? Was ist zu beachten?
- **blog62:** Notfallausrüstung am Berg