



## DIE PSYCHOLOGEN-MEINUNG



**Pauli Trenkwalder**, Jahrgang 1975, lebt mit Frau und Kind in Gossensass bei Sterzing in Südtirol. Der staatlich geprüfte Berg- und Skiführer arbeitet auch als Diplom-Psychologe, ist als Ausbilder im DAV tätig und privat leidenschaftlicher Neutourensammler und Fotograf.

Pauli Trenkwalder beim gemütlichen Sportklettern in seinen heimischen Bergen, den Dolomiten.

# „WIR SIND MEISTER IM ZURÜCKDRÄNGEN DER ANGST“

Langsam lernen, reflektieren und aufeinander aufpassen: Psychologe und Bergführer Pauli Trenkwalder über Kontrolle und Orientierung am Berg und das Verhältnis von Bergführer und Gast.

## Was bewegt Menschen, sich beim Klettern in Gefahr zu bringen?

Das hat etwas mit Selbstverwirklichung zu tun, damit zu zeigen, dass man es kann. Und wir bereiten uns ja darauf vor, weil wir verstehen, dass es gefährlich sein kann. Auch dieses Herantatsten, dass man sich das erarbeiten muss, ist ein positiver Faktor.

## Wie erlebst du als Bergführer, dass Menschen auf das Risiko in den Bergen reagieren?

Wir sprechen umgangssprachlich von Risiko, aber eigentlich bewegen wir uns in Unsicherheiten.

Bergführerinnen und Bergführer lernen, mit dieser Unsicherheit umzugehen und Entscheidungen zu treffen unter Unsicherheit. Und das lernen wir wie alle, indem wir das Schritt für Schritt machen. Ob die Menschen irgendwo Informationen einholen oder sich in Kursen ausbilden lassen: Sie machen den Schritt von der Fremd- zur Eigenentwicklung, wenn man das von den Kompetenzen her sieht. Wenn nun ein Gast von mir irgendwo exponiert steht, da wird er vielleicht schon Angst und Sorge erfahren. Das ist eine normale psychische Reaktion. Erfahrene Bergsteiger und Bergsteigerinnen haben ge-

lernt, diese Angst zurückzudrängen. Sie sind Meister darin.

## Das ist aber auch eine Frage der Erfahrung und Routine?

Genau. Wenn wir irgend etwas Neues lernen, tut's uns gut, wenn die Dosis klein ist. Dann gewöhnen wir uns dran und lernen das besser kennen. Und die Fähigkeiten, damit umgehen zu können, werden allmählich größer.

## Und diese Fähigkeiten sind notwendig, um sich in diesem exponierten Gelände sicher bewegen zu können.

Genau. Menschen haben ein

Grundbedürfnis nach Sicherheit, wozu wir auch Kontrolle und Orientierung sagen können. Wenn sie einen Kontrollverlust erleiden, dann ist das unglaublich unangenehmes Gefühl. Im Verhältnis Gast /Bergführer oder Bergführerin gibt der Gast einen Teil ab. Und ich bin dafür zuständig, dass diese Person Kontrolle und Orientierung hat, um sich dann am Berg oder in der Wand bewegen zu können.

## Besteht die Gefahr, dass man, wenn man lange klettert, die Gefahr unterschätzt? Weil man sich so daran gewöhnt hat?

Wir zwei am Stammtisch würden sagen: ja. Aber ich kenne die Zahlen dazu nicht. Wobei natürlich Personen, die sehr viel klettern, auch die größere statistische Wahrscheinlichkeit haben, etwas falsch zu machen. Mein Leitsatz ist: Auch wenn ich etwas schon sehr oft gemacht habe – jetzt muss ich mich konzentrieren und noch einmal kontrollieren! Da kommen dann der Selbstcheck und der Partnercheck ins Spiel. Ich schule beides, wobei es mir schon reicht, wenn wir zwei zusammen klettern, dass wir da gegenseitig noch einmal ei-

nen Blick drauf werfen. Weil wir ja gemeinsam klettern und weil ich das für dich und mich als Seilschaft machen will. Das gehört einfach dazu, dass man gegenseitig aufeinander aufpasst. Das ist eine Frage der Fürsorge.

## Sind wir in der Lage, uns selbst und unsere Fähigkeiten korrekt einzuschätzen?

Sind wir nicht, sonst wäre diese Welt ja nicht so schräg (lacht). Ansonsten hängt diese Selbsteinschätzung auch von der Lebensphase ab. Wenn wir junge Bergsteiger anschauen, dann merken wir, dass wir älter geworden sind und heute sagen: So haben wir das auch mal erlebt, aber so würden wir es heute nicht mehr machen. Ist das jetzt Erfahrung oder einfach mehr Angst? Oder mehr Verantwortung, weil man noch jemand hat im Leben? Selbsteinschätzung lernen wir, indem wir reflektieren. Vom Anfänger zur Könnlerin zum Experten, da komme ich nur hin, wenn ich mein Tun reflektiere, für mich selbst, im Gespräch mit Freunden und Kollegen. Das ist ein lebenslanger Prozess, der einen weiter bringt im Finden und Treffen von guten Entscheidungen.

## Weisen erfolgreiche Alpinistinnen und Alpinisten bestimmte Persönlichkeitsmerkmale auf, die sie besser geeignet machen als andere?

Da habe ich keine Zahlen dazu und weiß es daher auch nicht. Ich finde es auch generell schwierig, einem Menschen eine Persönlichkeit oder eine psychologische Diagnostik zuschreiben, der gar nicht da ist. Das macht man nicht, da kannst du gleich Kaffeesatz lesen. Aber sehen wir es einmal anders herum: Wird durch das Bergsteigen meine Persönlichkeit auch gebildet? Hat das Klettern uns geprägt, dich und mich? Da würden wir wohl beide ja sagen. Und für mich ist das positiv besetzt. Auf welchem Schwierigkeitslevel das jetzt stattfindet, ist eigentlich ziemlich egal. Manche können das halt einfach besser, haben mehr Erfahrung und bewegen sich in viel größeren Unsicherheiten. Aber sie haben auch die größeren Fähigkeiten

und wissen, worauf sie sich eingelassen haben. Die andere sagt: „Große Zinne Normalweg, wunderbar, da habe ich genug zu kämpfen mit mir.“ Das ist ein anderes Level, aber auch für sie bildet sich die Persönlichkeit.

## Wie kommt man in der Seilschaft aus einer Situation, in der man sich nicht wohlfühlt, aber der oder die andere will weiter?

Wunderbar ist natürlich, wenn eine Seilschaft oder Gruppe homogen ist. Aber selbst dann ist mal der eine oder die andere stärker oder schwächer. Meistens haben solche Seilschaften oder Gruppen gelernt, damit umzugehen. Du hast ein sehr unzufriedenstellendes Bild gezeichnet, dass einer oder ei-

## ERSTE HILFE BEI PANIK-ATTACKEN AM FELS ODER BERG

Was tun, wenn ein Mensch beim Klettern oder am Berg von Angstgefühlen überwältigt wird?

### Fall 1: Beim Sportklettern bleibt der Vorsteiger zwischen zwei Haken 10, 15 Minuten stehen und bewegt sich gar nicht mehr, ist auch nicht mehr ansprechbar. Irgendwann klettert er plötzlich weiter.

**Aus psychologischer Sicht würde man sagen:** Der ist in eine Panik gelaufen. Und das sogenannte „Festfrieren“ ist ein Verhalten, das Menschen in einer Panikattacke zeigen können. **Das ist ein klinisches Bild, aber sehr selten.** Die Wahrnehmung der Person, die da zwischen den Haken steht, ist: „Ich werde sterben.“ Der Mensch erlebt einen kompletten Kontrollverlust. Gleichzeitig ist diese Person aber immer noch eine denkende Person. Was nicht hilft, ist Anfeuern oder rufen „Stell dich nicht so an!“ Was man wissen muss: Der Mensch in der Panik denkt, das geht immer so weiter und wird immer schlimmer. Aber letztlich flacht die Panik ab und ist irgendwann vorbei. Solange keine Gefahr im Verzug ist, heißt es also abwarten, bis der Peak vorbei ist und die Person langsam wieder Kontrolle erreicht.

## Das gehört einfach dazu, dass man gegenseitig aufeinander aufpasst. Das ist eine Frage der Fürsorge

ne nur weitergeht, weil der andere es will. Da würde ich dann nicht mehr mitgehen, weil ich darauf keinen Bock hätte. Ich kann nur eine Empfehlung aussprechen: Das, was du gerne machst – nämlich in die Berge gehen –, ist noch mal schöner, wenn du die richtige Seilpartnerin oder den richtigen Seilpartner hast.

### Fall 2: Jemand weigert sich, einen exponierten Weg, wo theoretisch durchaus auch Absturzgefahr bestehen kann, zu gehen und rührt sich, an die Wand gelehnt, nicht mehr vom Fleck.

**Man weiß zumindest,** dass eine Person in einer solchen Situation keine Übersprungshandlung macht. Das wäre, wenn die Person sagt: „Ich halt's nicht mehr aus“ und nach unten springt. Das ist nicht bekannt. Die wird eher festfrieren. Was viele Menschen in ihrer Unsicherheit an solchen Stellen tun, ist sich gegen den Hang zu lehnen anstatt aufrecht zu stehen oder zu gehen. Damit verschiebt sich der Körperschwerpunkt nach innen und die Schuhe rutschen eher noch, was das Unsicherheitsgefühl verstärkt. Was du machen kannst, ist: den Peak der Panik abwarten; durch Anseilen die Absturzgefahr ausschalten; jeden Schritt und jeden Griff ansagen und anzeigen. Denn was macht die Person, wenn sie nickt oder meinem Finger folgt? Sie hat – und wenn es nur ein kleines bisschen ist – wieder Kontrolle erlangt.

## Aber was mache ich, wenn ich mich absolut unwohl fühle und mir in der Tour Zweifel kommen. Die darf ich doch anmelden?

Ja. Erst wenn du sagst, wie es dir gerade geht und was deine Sorgen sind, hat das Gegenüber die Möglichkeit zu verstehen, um was es da geht. Es kann ja sein, dass die Person das ganz anders sieht. Und die Hoffnung zu haben, dass der andere irgendwie spürt, dass dir unwohl ist, dass ist nicht ideal. Was hilfreich ist und was einem persönlich gut tut: Ganz kurze, prägnante Sätze, wie es dir gerade geht. Dann habe ich die Möglichkeit, das nachzuvollziehen, dir zu erklären, dass ich das anders sehe, oder eine Handlung einzuleiten.

## Gibt es bestimmte Sicherheitsprinzipien, denen du bei deiner Arbeit folgst?

Zu meiner Arbeit gehört, dass ich immer gut vorbereitet bin, also eine Planung habe. Dann gehört dazu, dass ich gut trainiert bin und mich fit fühle. Und schließlich ist auch die ganze Ausrüstung Teil meiner Sicherheit. Dass ich aktuelle Ausrüstung habe, die auch gut verwenden kann und eigene Erfahrungen habe, was besser und was schlechter funktioniert. Wobei das ja alles immer die Grundlagen sind, um seine Arbeit gut zu machen. Aber letztendlich verkaufen Bergführer ja keine Sicherheit. Meine Dienstleistung ist meine Fähigkeit, mein Können und meine Erfahrung, gewisse Situationen einschätzen zu können und Entscheidungen zu treffen. Das führt dazu, dass sich Menschen sicher fühlen. Ich nehme aber wahr, dass die Menschen vergessen haben, dass man in den Bergen umkommen kann. Selbst in der Kletterhalle, wenn es blöd läuft. Das zu erkennen und zu akzeptieren ist für mich eine innere Haltung, und so kommuniziere ich das auch meinen Gästen. Dass dieser Risikoraum und diese Unsicherheiten zu dem schönen Erlebnis Berg dazugehören und auch dazu beitragen, dass die Berge so schön sind. Und dann erkläre ich, dass wir hier jetzt alles tun werden, damit wir ein gutes und schönes Erlebnis haben.