

Albert-Ludwigs-Universität Freiburg

Institut für Sport und Sportwissenschaft

Wissenschaftliche Arbeit

für die Zulassung zur ersten Staatsprüfung für das Lehramt an
Gymnasien

Der Umgang mit Angst im Extremsport:

*Eine Studie mit Bergsteigern des Expeditionskadets des
Deutschen Alpenvereins*

Mirko Breckner

eingereicht bei:

Prof. Dr. Reinhard Fuchs

Arbeitsbereich Sportpsychologie

Juli 2013

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	4
--------------------	---

2.	Charakterisierung des Extremsports	5
2.1	Der Extremsport nach Allmer (1995).....	5
2.2	Bergsteigen als Extremsport.....	7
2.2.1	Zum Unterschied zwischen Bergsteigen und Extrembergsteigen	8
2.2.2	Gefahren beim Bergsteigen	9
2.3	Psychologische Erklärungsversuche von Extrem- und Risikosport.....	13
2.3.1	Sensation seeking nach Zuckerman.....	13
2.3.2	Im Rausch der Gefahr	14
2.3.3	Angstlust	14
2.3.4	Lust an der Angst.....	15
2.3.5	Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Erklärungsansätze	16
2.3.6	Exkurs: Soziologische Erklärungsansätze	17
3.	Angst.....	17
3.1	Entstehung von Angst	18
3.2	Unterteilung der Angst und Ängstlichkeit.....	20
3.3	Stress	20
3.4	Aktivierung.....	22
3.5	Aktivierung, Angst und Leistung	22
3.5.1	Die umgekehrte U-Funktion von Yerkes und Dodson	23
3.5.2	Das Katastrophenmodell von Hardy.....	24
3.5.3	Das IZOF-Modell von Yuri Hanin	24
4.	Copingstrategien im Extrembergsteigen zur Aktivations- und Angstregulation.....	25
4.1	Systematische Desensibilisierung	26
4.2	Biofeedback.....	27
4.3	Autogenes Training	28
4.4	Progressive Muskelrelaxation	28
4.5	Atementspannung.....	29
4.6	Meditation	29
4.7	Naive Copingstrategien	30
4.8	Kognitive Copingstrategien.....	31
4.9	Briefing und Debriefing	32
4.10	Zusammenfassung.....	33
5.	Forschungsstand zum Extremsport.....	34

5.1	„Risk taking in sport“	34
5.2	Studie von Brymer und Schweitzer (2012)	36
5.2.1	Methodik.....	36
5.2.2	Ergebnisse.....	36
5.2.3	Diskussion.....	38
5.3	Studie von Burke und Orlick (2003)	38
5.3.1	Ergebnisse.....	39
5.3.2	Grenzen der Studie	41
5.3.3	Diskussion.....	42
5.4	Weitere Studien	42
5.4.1	Selbstwirksamkeit, Risikoübernahme und Leistung im Felsklettern	43
5.4.2	Können Risikosportler das relative Risiko realistisch wahrnehmen?.....	43
5.4.3	Risikowahrnehmung in verschiedenen Kletterdisziplinen	44
5.5	Zusammenfassung des Forschungsstandes	44
6.	Fragestellung der eigenen empirischen Untersuchung.....	46
6.1	Theoretische Überlegungen zur Themenwahl.....	46
6.2	Problemstellungen	46
6.2.1	Erfahrung von Angst.....	47
6.2.2	Akuter Umgang mit Angst.....	47
6.2.3	Reflexion von Angst	47
6.2.4	Reflexion und gruppendynamische Aspekte im Expeditionskader	48
6.2.5	Zukunftsperspektiven für die Expeditionskaderausbildung	48
7.	Methodik.....	48
7.1	Stichprobe.....	49
7.2	Prozess der Untersuchung	49
8.	Darstellung der Ergebnisse	51
8.1	Erfahrung von Angst	51
8.1.1	Was kann Angst hervorrufen?	51
8.1.2	Wahrnehmung und Wirkung von Angst.....	53
8.1.3	Bedeutung der Angst	54
8.1.4	Alltagsbezug	55
8.1.5	Zwischenzusammenfassung	56
8.2	Akuter Umgang mit Angst	57

8.2.1	Umgang mit der Angst beim Alleinsein	57
8.2.2	Umgang mit Angst bei Partnerunterstützung	59
8.3	Reflexion von Angst.....	60
8.3.1	Wichtigkeit der Reflexion.....	60
8.3.2	Reflexion alleine.....	61
8.3.3	Reflexion zu zweit	61
8.3.4	Zwischenzusammenfassung	62
8.4	Reflexion und gruppendynamische Aspekte im Expeditionskader des DAV.....	62
8.5	Zukunftsperspektiven für die Expeditionskaderausbildung.....	64
9.	Zusammenfassende Diskussion und Ausblick.....	67
10.	Literaturverzeichnis	74
11.	Anhang.....	78
11.1	Leitfaden	78
11.2	Anmerkungen zu den Transkriptionen.....	81
11.3	Interview 1: Bergsteigerin 1.....	82
11.4	Interview 2: Bergsteiger 2.....	95
11.5	Interview 3: Bergsteigerin 3.....	109
11.6	Selbstständigkeitserklärung	122

1. Einleitung

Die Fels- und Eisregion ist voller, teils schwer berechenbarer Gefahren. Steinschlag, Lawinen, Wetterstürze, Ausgleiten, Spaltensturz, Auskühlung und Erschöpfung bedrohen dort oben Gesundheit und Leben. Dem Sorglosen bringt das Hochgebirge im Handumdrehen Verderben und Tod.

So beschreibt Aufmuth (1988, S. 13), promovierter Sozialwissenschaftler und selber leidenschaftlicher Bergsteiger das Handlungsfeld der Extrembergsteiger in seinem Buch „Zur Psychologie des Bergsteigens“. Somit erscheint es logisch, dass das Phänomen der Angst in diesem Sport eine zentrale Rolle spielt. Auch dazu äußert sich Aufmuth (1988, S. 62):

Wir Bergsteiger haben eine eigene und in mancherlei Hinsicht ziemlich rigorose Ideologie vom „richtigen“ Alpinisten. Sie tritt unter anderem darin in Erscheinung, daß wir einige offenkundige Aspekte der Bergsteigerei aus unserem Reden und Denken weitgehend ausklammern. Eines dieser tabuisierten Phänomene ist die Angst. Alpinisten haben häufig Angst, nur sprechen sie selten davon. Besagt doch die traditionelle Anschauung, Bergsteiger seien eine Auslese der Furchtlosen und Unerschrockenen. Angesichts dieser ehren Norm wird Angst am Berg, sofern sie außerhalb spektakulärer „Grenzsituationen“ auftritt, zur Schande.

Als aktiver Bergsteiger weckte dieser Aspekt mein Interesse. Dieser Vermutung wollte ich auf wissenschaftlichem Wege nachgehen. Dazu soll zuerst die Erfahrung der Angst beim Bergsteigern und deren Bedeutung näher beleuchtet werden. So vermutet zum Beispiel Semler, dass die gemachten Erfahrungen, trotz einer gewissen Angst handlungsfähig zu bleiben, für angstbesetzte Alltagssituationen nützlich sind (vgl. Semler, 1994). Anschließend wird in dieser Arbeit der akute Umgang mit der Angst erörtert werden. Benutzen die Extrembergsteiger dafür bestimmte Strategien? Da Bergsteiger selten alleine unterwegs sind, wird hier die Möglichkeit einer Unterstützung durch den Kletterpartner betrachtet. Danach soll aufgrund der dürftigen Forschungslage die Reflexion der Angst untersucht werden. Wie oft und wie intensiv findet eine Reflexion statt, und tauschen sich die Bergsteiger dabei mit einer zweiten oder sogar einer dritten Person aus? Da ich selber Mitglied des Expeditionskadern¹ des Deutschen Alpenvereins war und daher viel mit einer auf Vereinsebene organisierten Gruppe unterwegs war, wollte ich mich abschließend mit dem Thema in Bezug zu einer organisierten Gruppe auseinandersetzen: Wird in der Gruppe über den Umgang mit der Angst gesprochen und wird die Angst regelmäßig reflektiert? Abschließend geht es um Zukunftsperspektiven für die Expeditionskaderausbildung in Anbetracht dieses Themas. Könnte oder sollte man den Umgang mit der Angst und die Reflexion stärker in die Ausbildung integrieren? So sollen mit dieser Arbeit mögliche Entwicklungsmöglichkeiten des Expeditionskaderkonzeptes herausgefunden werden. Die Ergebnisse werden den für diesen Bereich Verantwortlichen beim Deutschen Alpenverein zur Verfügung gestellt.

¹ Der Expeditionskader des DAV soll junge leistungsorientierte Bergsteiger fördern. Eine Kaderzeit dauert immer ca. 2,5 Jahre. Während dieser Zeit finden Lehrgänge und Ausfahrten innerhalb Europas statt. Die Kaderzeit schließt mit einer mehrwöchigen Expedition im außereuropäischen Raum ab. Nach der Kaderzeit werden ca. 6 neue Kletterer für den nächsten Kader ausgewählt.

Seit 2011 gibt es zusätzlich zum Herren-Expeditionskader einen Damen-Expeditionskader. Da ein Großteil der bereits vorhandenen Studien vermehrt mit männlichen Probanden gearbeitet hat, schien es für diese Studie interessant, stärker weibliche Extrembergsteigerinnen mit einzubeziehen. Die vorliegende Arbeit soll geschlechterspezifische Unterschiede beziehungsweise Gemeinsamkeiten im Umgang mit Angst und deren Reflexion aufzeigen. Daher wurden im Rahmen dieser Arbeit Interviews mit zwei Teilnehmerinnen des Damenkaders und einem Teilnehmer des Herrenkaders geführt. Ein Leitfaden diente zur thematischen Führung der Interviews.

Im Theorieteil meiner Arbeit sollen verschiedene psychologische Erklärungsversuche für Extremsport vorgestellt werden. Viele dieser Ansätze sind eng mit dem Thema Angst verbunden. Anschließend werden die Begriffe „Bergsteigen“, „Extrembergsteigen“ und verwandte Ausdrücke erläutert und die verschiedenen Gefahrenquellen näher behandelt. Dadurch soll das Thema eingegrenzt werden und die Verständlichkeit der Aussagen aus den Interviews verbessert werden. Im Anschluss daran werden die wichtigen Konzepte und Begriffe aus der Angstforschung erklärt, und der aktuelle Forschungsstand im Bereich Angst, Extremsport und Extrembergsteigen wird dargelegt. Im empirischen Teil sollen dann die Ergebnisse der Interviews vorgestellt werden. Die vorliegende Arbeit gibt einen aktualisierten Einblick in die Vorstellungen von Angst sowohl von männlichen als auch von weiblichen Extrembergsteigern, welche den Diskurs Aufmuths (1988) für die heutige Zeit erneuern.

2. Charakterisierung des Extremsports

Bevor das Extrembergsteigen näher vorgestellt wird, soll es im Folgenden zuerst um den Charakter des Extremsports allgemein und um mögliche Erklärungsversuche dieses Sports gehen. So kann das Extrembergsteigen besser eingeordnet werden. Da es zum Extrembergsteigen speziell noch sehr wenige Publikationen gibt, werden im Verlauf dieser Arbeit einige Studien zu anderen Extremsportarten aufgeführt, deren Ergebnisse sich jedoch gut auf das Extrembergsteigen übertragen lassen. Dieses Kapitel soll das Verständnis dieser Studien erleichtern.

2.1 Der Extremsport nach Allmer (1995)

Allmer unterscheidet zwischen fünf Kriterien für den Extrem- und Risikosport: Das erste Kriterium sind „Außerordentliche Körperliche Strapazen“ (Allmer, 1995, S. 62). Nach der Ausübung ihres Sports sind die Extremsportler nicht nur psychisch, sondern vor allem körperlich total erschöpft. So spricht Allmer von blutigen Händen und Füßen, erfrorenen Gliedmaßen, starkem Hunger und Durst und extremen Muskelschmerzen. All diese Merkmale können im Extrembergsteigen auftreten, scheinen aber für manch andere Extremsportarten wie z. B. das Base-Jumping eher nicht so typisch zu sein. Auch die Auseinandersetzung des Athleten mit Naturkräften wie Hitze, Kälte, Sturm und starkem Niederschlag erwähnt Allmer. Somit scheint der Sport als „Tortur und Schinderei“ (Allmer, 1995, S. 62).

Das zweite von Allmer genannte Kriterium sind „ungewohnte Körperlagen und –zustände“ (Allmer, 1995, S.62). In vielen Extremsportarten wird der Körper in ungewohnte Lagen oder Zustände gebracht. Zu nennen sind hier Zustände wie freier Fall, fast schwereloses Schweben in Luft oder Wasser, hohe Geschwindigkeiten oder Beschleunigungen des Körpers, schnelle

Rotationsbewegungen sowie extreme Körperschräglagen. Der Sportler muss sich somit ständig umorientieren (vgl. Schneider & Rheinberg, 1995).

Als drittes Merkmal führt Allmer (1995, S. 62) einen „ungewissen Handlungsausgang“ an. Erfolg und Misserfolg sind laut ihm gleich wahrscheinlich. Mit zunehmender Annäherung von wahrgenommenen Fähigkeiten und wahrgenommener Aufgabenschwierigkeit wird die Situationsbewältigung immer ungewisser (vgl. McGrath, 1981).

Viertens werden „unvorhersehbare Situationsbedingungen“ (Allmer, 1995, S. 63). genannt. Die Aktivitäten des Extremsports sind nicht bis ins Detail planbar, da es viele unvorhersehbare Faktoren gibt. Der Sportler weiß nicht, ob die gegenwärtigen Situationsbedingungen bestehen bleiben oder ob es zu einer spontanen Änderung kommt. Die Vorhersagbarkeit korreliert logischerweise mit der Menge der zur Verfügung stehenden Information. Im Extremsport ist es oft schlecht möglich, viele Informationen einzuholen. Unvorhersehbare Situationen können auf der einen Seite „erwartungswidrige Ereignisse“ sein, wobei es um Ereignisse geht, die aufgrund der vergangenen Erfahrungen des Sportlers grundsätzlich voraussagbar sind, jedoch in einem unerwarteten Moment auftreten. So kann es in den Bergen einerseits schnell zu einem unerwarteten Wetterumschwung kommen oder bei drohendem Gewitter oder Windablenkungen zu plötzlichen Windböen. Auf der anderen Seite kann die Vorhersagbarkeit von Ereignissen gering sein, wenn sich eine Person mit „unbekannten Ereignissen“ konfrontiert sieht, mit denen sie noch keine Erfahrung hat. So ist bei unbekanntem Klettertouren und vor allem beim Versuch einer Erstbegehung einer Tour nicht klar, wie die Felswand weiter geht, wenn man sie nicht von unten einsehen kann. Beim Wildwasserkajakfahren weiß der Wassersportler nicht, ob hinter der nächsten Kurve eine Stromschnelle kommt, wenn er sich nicht genauestens über den Flussverlauf informiert hat. Manchmal stehen die Informationen gar nicht zur Verfügung, da es zum Beispiel über die Klettertour noch keine Veröffentlichungen gibt oder keine Berichte über den Flussverlauf. Dann ist eine genaue Planung gar nicht möglich, und der Sportler muss sich auf die Notwendigkeit von sofortigem Handeln einstellen (vgl. Allmer, 1995).

Zuletzt ist das vielleicht wichtigste Kriterium dasjenige, dass es beim Extremsport zu lebensbedrohlichen Aktionen kommen kann. So besteht mit Sicherheit bei vielen Sportarten ein gewisses Risiko ums Leben zu kommen, jedoch ist dieses Risiko laut Allmer (1995) beim Extremsport höher als bei allen anderen Sportarten. Die Gefahr besteht zum Beispiel beim Bergsteigen in der Verschüttung durch Schnee- oder Eislawinen, Steinschlag oder einen Absturz. Im extremen Wassersport kann der Sportler von den Wassermassen erdrückt werden oder die Orientierung verlieren und ertrinken. Die Gefährdung kann auf der einen Seite durch den Sportler selbst durch Unachtsamkeit, Leichtsinn oder Fehler verursacht werden, auf der anderen Seite kann es durch die plötzliche Verschlechterung der Situationsbedingungen zu Gefahr kommen. Im Verlauf dieser Arbeit wird daher diese Unterscheidung zwischen ersteren, subjektiven Gefahren, und letzteren, objektiven Gefahren, genauer erläutert. Das Scheitern oder der Misserfolg wird im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten zu einer Lebensbedrohung (vgl. Rheinberg, 1987). Ein Erfolg führt demzufolge zum Überleben. Der Extremsport findet somit unter „Ernstfallbedingungen“ (Schneider & Rheinberg, 1995, S. 424) statt.

„Zusammengefasst sind für Extrem- und Risikosportaktivitäten außerordentliche Strapazen, ungewohnte Körperlagen und – zustände, ungewisser Handlungsausgang, unvorhersehbare Situationsbedingungen und lebensgefährliche Aktionen charakteristisch“ (Allmer, 1995, S. 64). Abschließend merkt Allmer (1995) an, dass nicht jedes Kriterium für jede Extremsportart gleich bedeutend ist. Je nach Sportart kommt es zu einer unterschiedlichen Ausprägung. Allmer zählt die Ultra-Ausdauersportarten zu den Risikosportarten, obwohl hier eher die außerordentlichen Strapazen dominieren, während lebensgefährliche Aktionen eher untypisch sind. Als Gegensatz dazu stellt er die Hochgeschwindigkeitsrisikosportarten heraus, bei denen die körperlichen Strapazen eher eine unwichtigere Rolle einnehmen, dafür aber lebensgefährliche Aktionen vordergründig sind. Letztendlich gibt es eine große Bandbreite an Extremsportarten, die sich untereinander stark unterscheiden. Eine genaue Klassifizierung wäre nur mit einer differenzierten Anforderungsanalyse zu erreichen (vgl. Allmer, 1995).

Fraglich ist bei der Betrachtung von Allmers Definitionsversuch, wie viele der fünf Kriterien für eine Sportart zutreffen müssen, damit diese zu den Extremsportarten zählt. Außerdem sind viele Kriterien sehr offen und unpräzise formuliert. Ab wann spricht man im Sport von „Außerordentliche körperliche Strapazen“ (Allmer, 1995, S. 62)? Kann es nicht auch im Fußball oder Turnen zu Schmerzen und enormer Anstrengung kommen? Hinterfragen könnte man darüber hinaus, ob nicht eher beim Turnen oder Turmspringen ungewöhnliche Körperlagen auftreten und weniger beim Bergsteigen. Des Weiteren ist der „ungewisse Handlungsausgang“ (Allmer, 1995, S. 62) ein Grundcharakter aller Sportarten. Welche Sportart wäre noch interessant, wenn alles vorhersagbar wäre? Und in welchem Sport treten nicht „unvorhersehbare Situationsbedingungen“ (Allmer, 1995, S. 63) auf? Es ist zum Beispiel nie ganz klar, wie der Gegner in einer bestimmten Situation reagieren wird. Das wichtigste und zutreffendste Merkmal scheint demnach das letzte zu sein. So kann es in fast jeder Sportart durch unglückliche Umstände oder medizinische Probleme zum Tod kommen. Jedoch ist die erhöhte Todesgefahr, welche schon durch eine verhältnismäßig kleine Unaufmerksamkeit ausgelöst werden kann, nur im Extremsport so präsent. Auch Brymer und Schweitzer (2012, S.1), die sich in mehreren Publikationen dem Extremsport gewidmet haben, definieren den Extremsport sehr eng: „We take a narrow view on extreme sports and define them as independent leisure activities where the most likely outcome of a mismanaged mistake or accident is death.“ Die Athleten sind sich dieser Gefahr stets bewusst und versuchen sie soweit wie möglich zu reduzieren. Für Brymer und Schweitzer (2012) sind typische Aktivitäten BASE jumping, Extremskifahren, Wasserfall-Kajakfahren, Big Wave Surfing und Bergsteigen auf hohem Niveau.

2.2 Bergsteigen als Extremsport

Nach der Beschäftigung mit dem Extremsport allgemein, wird jetzt das in dieser Arbeit betrachtete Extrembergsteigen näher beleuchtet. Im Anschluss an eine Erläuterung des Bergsteigens sollen die zwei Begriffe Bergsteigen und Extrembergsteigen voneinander abgegrenzt werden. In dieser Studie, wie auch in weiteren aufgeführten Studien, wird nur das Extrembergsteigen und nicht das Bergsteigen im allgemeinen Sinne betrachtet. Daher ist eine Unterscheidung der Begriffe nötig. Abschließend werden in diesem Kapitel die wichtigsten Gefahren, die bei den Bergsteigern Angst auslösen können, näher erklärt.

Bergsteigen an sich ist eine sehr vielfältige Sportart. So geht es dabei im weitesten Sinne um das Erklimmen eines Berges, egal wie hoch der Berg ist, ob ein Seil verwendet wird, ob man sich über Wiesen oder senkrechte Eis- und Felswände fortbewegt. Man kann nun verschiedene Unterteilungen vornehmen. Man spricht zum Beispiel vom Winterbergsteigen, vom Höhenbergsteigen, vom Expeditionsbergsteigen und vom Skibergsteigen. Fließend geht das Bergsteigen in das Bergwandern und Alpinwandern über. So kann auch bei anspruchsvollen Alpinwanderungen Seilsicherung und alpine technische Erfahrung und Ausrüstung erforderlich sein. Außerdem braucht bei Hochtouren und Klettertouren der Zu- und Abstieg, also das Alpinwandern, oft mehr Zeit als die eigentliche Kletterei (Winkler, Brehm & Haltmeier, 2006). Hochtouren kann man zum Bergsteigen rechnen, wobei es meist über vergletschertes Gelände im Hochgebirge geht und die klettertechnische Schwierigkeit nicht sehr hoch ist. Unterschieden wird hierbei wiederum zwischen Sommerhochtouren und Skihochtouren.

Das Klettern kann teilweise zum Bergsteigen gezählt werden. Der Begriff Klettern wird oft sehr weit gefasst. So kann man auf einen leichten 8000er klettern, wobei vielleicht kaum die Hände zum Einsatz kommen. Man kann aber auch an einer nur drei Meter hohen überhängenden Kunstwand in einer der weitverbreiteten Kletterhallen klettern. Das eine hat mit dem anderen nur noch sehr wenig zu tun. Daher unterteilt man das Klettern zum Beispiel in Felsklettern, Sportklettern, Bouldern, alpines Sportklettern, Rissklettern, Mehrseillängenklettern, Big-Wall-Klettern, Wettkampfklettern, Eisklettern und vieles mehr. Zwischen den Begriffen, auf welche hier nicht näher eingegangen werden soll, gibt es einige Überschneidungen. Viele Kletterdisziplinen kann man nicht dem Bergsteigen zuordnen, da nur eine Fels- oder Kunstwand oder gar ein kleiner Felsblock im Zentrum stehen. Der Berg mit seinem Gipfel ist dabei entweder gar nicht vorhanden oder eher unwichtig. Bei diesen Disziplinen ist der Weg das Ziel. Der Übergang vom Klettern zum Bergsteigen ist jedoch fließend und es gibt Überschneidungen. So ist bei vielen Routen nicht klar, ob der Berg und der Gipfel wichtiger sind oder die Kletterei an sich.

2.2.1 Zum Unterschied zwischen Bergsteigen und Extrembergsteigen

Was ist nun der Unterschied zwischen Bergsteigen und Extrembergsteigen? Laut Aufmuth treten beim Extrembergsteigen „ungeheuerliche und totale Anstrengung“, „hohe Lebensgefahr“ und ein „immenses Maß an Qual“ auf (1989, S.125). Für Aufmuth (in Hortleder, 1986, S. 188) gibt es vier für das Extrembergsteigen bedeutende Merkmale. Es kommt zu einer enormen körperlichen und seelischen Beanspruchung über einen längeren Zeitraum. Außerdem tritt ein objektiv vorhandenes und subjektiv empfundenenes erhöhtes Lebensrisiko auf. Die Gefährdung wird durch eine besondere Geschicklichkeit gemeistert und es tritt eine Grundhaltung des inneren Engagiert seins auf, womit eine Art „Leidenschaft“ oder sogar „Besessenheit“ gemeint ist. Die Merkmale ähneln stark den Merkmalen für den Extremsport allgemein, welche in Kapitel 2.1 besprochen wurden. Sie sollen das Extrembergsteigen vom „normalen“ Bergsteigen abgrenzen. Hier scheint der Übergang ebenfalls sehr fließend zu sein.

In dieser Arbeit soll der Begriff Extrembergsteigen relativ offen aufgefasst werden. Die interviewten Extrembergsteiger² schildern zum Teil sehr unterschiedliche Situationen. Die Touren, von denen sie berichten, lassen sich teilweise eher dem Klettern, teilweise mehr dem Bergsteigen zuordnen, wobei wir wissen, dass es viele Überschneidungen zwischen den zwei Sportarten gibt. So werden die Probanden im Verlauf der Arbeit mal als Kletterer, mal als Bergsteiger bezeichnet. Als Gemeinsamkeit der beschriebenen Situationen kann man die drohende Gefahr der schweren Verletzung oder des Todes der Person selbst oder ihres Kletterpartners aufführen. In manchen der genannten Fälle kam es auch zu einer Verletzung.

2.2.2 Gefahren beim Bergsteigen

Um die auftretenden Gefahren und die Ängste der Extrembergsteiger besser nachvollziehen zu können, sollen im Folgenden häufige Gefahren aus der Vielfalt der möglichen Gefahren beim Bergsteigen vorgestellt werden. Beim Bergsteigen können sehr vielfältige Gefahren auftreten, die oft nur von erfahrenen Bergsteigern frühzeitig erkannt werden. Häufig sind es sehr unscheinbare subtile Hinweise oder eine bestimmte Konstellation von verschiedenen Bedingungen, die Aufschluss über die Gefahren in einer bestimmten Situation geben. Ein Problem beim Bergsteigen ist, dass sich ein Kletterer oft nach der Tour nicht bewusst ist, welchen Gefahren er womöglich ausgesetzt war. Da zum Beispiel eine Lawine oder ein weiter Sturz schnell mit dem Tod enden kann, ist es dem Bergsteiger schwer möglich nach dem Prinzip Versuch und Irrtum zu lernen.

Bei den Gefahren kann man zwischen subjektiven Gefahren, die vom Bergsteiger selbst ausgehen und objektiven Gefahren, die von der physischen Bergumwelt verursacht werden, unterscheiden. Eine klare Trennung zwischen den beiden Gefahrentypen ist jedoch oft nicht möglich und es gibt Mischformen. Zu den objektiven Gefahren kann man unter anderem Steinschlag, Eisschlag, Wetterverschlechterung, Lawinen, Gletscherspalten und Wächten zählen. Subjektive Gefahren sind zum Beispiel viel besuchte Modetouren³, Übermüdung, taktische Fehler oder Sicherungsfehler. Die meisten Gefahren haben je nach Situation einen subjektiven und einen objektiven Anteil. Steinschlag scheint zum Beispiel zunächst eine unbeeinflussbare objektive Gefahr zu sein, die von der physischen Umwelt ausgeht. Vielleicht war der Kletterer jedoch aus Unwissenheit zur falschen Zeit am falschen Ort. Gerade in der Mittagshitze kletterte er womöglich unter einer Südwand, aus der sich durch die Sonneneinstrahlung jeden Tag Steine aus dem Eis lösen. In Anbetracht dieses Wissens wäre die Gefahr dann schon mehr subjektiv. Im Folgenden wird näher auf die speziell beim Extrembergsteigen wichtigen Gefahren eingegangen. Eindeutig subjektive Gefahren wie zum Beispiel Unachtsamkeit, Übermüdung und Kraftlosigkeit sollen hier nicht näher erläutert werden, da sie ebenfalls in anderen Sportarten auftreten und leicht verständlich sind.

² Zur Vereinfachung wird im weiteren Verlauf der Arbeit nur die maskuline Form verwendet, wenn damit alle drei Probanden gemeint werden sollen. Wenn es nur um die zwei weiblichen Probandinnen geht, so wird die feminine Form verwendet.

³ Sogenannte Modetouren sind Routen, die aufgrund ihrer Bekanntheit oder Beliebtheit sehr häufig, an vielen Tagen von vielen Kletterern, begangen werden. Viele Kletterer in einer Tour können sich gegenseitig behindern oder Steinschlag auslösen.

Eine sehr ernst zu nehmende und häufige Gefahr ist der Absturz:

Mit über 80% der Opfer bildet der „Absturz“ die mit Abstand größte Gefahr im sommerlichen Gebirge. Betroffen sind in erster Linie Hochtouristen und Wanderer. Je etwa ein Viertel der Absturzopfer verunglücken auf Schnee und Eis, im Fels, im weglosen Gelände (Gras, Geröll, Schrofen) sowie auf Bergwegen. (Winkler et al., 2006, S. 55)

Zu beachten ist, dass hier etliche Bergsportarten betrachtet wurden, ohne die Anzahl der Tage zu berücksichtigen, an denen diese ausgeübt werden. Deutlich mehr Leute betreiben weniger anspruchsvolle Bergsportarten wie Bergwandern als Extrembergsteigen. Außerdem wurden hier nur die Todesfälle betrachtet. Bei Hochtouren fordert ein Sturz in die Seilsicherung nur 5 % der Todesopfer, während je etwa die Hälfte der Opfer ohne Seilsicherung unterwegs war oder mitgerissen wurde. Bei sogenannten Mitreißunfällen stürzt ein Kletterer, der eine oder mehrere andere Personen mitzieht, da diese mit einem Seil mit ihm verbunden sind, das jedoch nirgends mit dem Fels oder Eis verbunden ist. „Auf mit Bohrhaken⁴ gesicherten Klettereien ereignen sich nur wenige tödliche Abstürze. Nur in jedem fünften Fall war ein Sturz beim angeseilten Klettern die Todesursache“ (Winkler et al., 2006, S. 56). Ebenfalls etwa je ein Fünftel der Fälle tritt beim Zustieg, Abstieg oder Abseilen⁵ auf. Somit treten bei „mit Bohrhaken gesicherten Klettereien“ (Winkler et al., 2006, S. 56) die wenigsten Todesfälle beim eigentlichen Klettern auf. Oft sind die Zu- und Abstiege der Touren sehr leicht und werden daher nicht mit Seil begangen. Ein Abrutschen kann in vielen Fällen, wie zum Beispiel an den berühmten Wendenstöcken, trotzdem einen weiten Absturz zur Folge haben. Fraglich ist, was der Autor unter „mit Bohrhaken gesicherten Klettereien“ (Winkler et al., 2006, S. 56) versteht. Hier gibt es eine graduelle Skalierung zwischen Touren, die nur an wenigen Standplätzen⁶ Bohrhaken aufweisen und Touren, die möglicherweise schon in einer Seillänge⁷ mit 20 Bohrhaken ausgestattet sind. Von einem Sturz in einer mit Bohrhaken abgesicherten Seillänge spricht auch eine Probandin dieser Studie.

Der eigentliche Absturz kann durch viele Faktoren und Gefahren verursacht werden. So können nicht nur subjektive Gefahren wie Ermüdung, Dehydratation, Unachtsamkeit, Überschätzung, Orientierungsverlust, falsche Taktik und Unachtsamkeit des Partners zu einem Absturz führen, sondern auch etwas objektivere Gefahren wie Steinschlag, Eisschlag, Lawinen, Wetterverschlechterung und Versagen der Sicherung. In vielen Fällen treten mehrere Faktoren gleichzeitig auf oder lösen sich nacheinander aus. Zum Beispiel kann einsetzender Niederschlag die Orientierung erschweren und die Schwierigkeit einer Felstour enorm erhö-

⁴ Bohrhaken sind Fixpunkte, die mithilfe eines gebohrten Loches und eines Spreizdübels oder mit Klebstoff sehr sicher und dauerhaft mit dem Fels verbunden sind. Im Gegensatz zu vielen sogenannten mobilen Sicherungsmitteln ist die Verlässlichkeit von Bohrhaken sehr hoch und vor allem leichter einzuschätzen.

⁵ Beim Abseilen lässt man sich selber mit einem Abseilgerät meist an einem doppelten Seilstrang gesichert den Fels hinunter. Im Gegensatz dazu wird beim Ablassen eine Person von einer zweiten Person mit einem Seil gesichert abgelassen.

⁶ Ein Standplatz ist ein möglichst verlässlicher Fixpunkt oder eine Verbindung von mehreren Fixpunkten. Über ihn ist eine Seilschaft bei längeren Klettertouren, sogenannten Mehrseillängentouren gesichert. Man kann den Standplatz jedoch auch als Abseilstand verwenden, um nach der Klettertour wieder vom Fels herunterzukommen.

⁷ Eine Seillänge ist die Kletterstrecke bei Mehrseillängentouren zwischen zwei Standplätzen. Die Länge beträgt üblicherweise zwischen 20 und 50 Meter.

hen. Der Kletterer verklettert sich aufgrund der schlechten Sicht, muss eine „unnötig“ schwierige Passage meistern, die jetzt zusätzlich noch nass ist und bekommt, bedingt durch die nassen Kleider, gefühllose Finger. Folglich wird er aufgrund der veränderten Situationsbedingungen nervös und er stürzt. Es kommt im Extrembergsteigen häufig zu einer Verkettung von vielen subjektiven, aber auch objektiven Gefahren. Während der Tour ist es nur durch sehr viel Erfahrung und hohe Aufmerksamkeit möglich subtile kleine Gefahren zu erkennen, die letztendlich durch Verkettung und Summation zu der eigentlichen Gefahr, zum Beispiel zu einem schweren Sturz, führen. Nach einer Klettertour könnte es durch eine genaue Analyse dieser möglich sein, ebenfalls die unscheinbaren Gefahren nachträglich zu identifizieren, welche jedoch noch nicht zu einer offensichtlichen Gefahr wie Steinschlag oder Lawinenabgang geführt haben. In dieser Arbeit wird im empirischen Teil daher die Reflexion beim Extrembergsteigen untersucht.

Steinschlag ist eine für den Bergsteiger oft schwer einschätzbare Gefahr. Sie kann sowohl in klettertechnisch relativ leichtem, wie auch in sehr schwerem Gelände auftreten. Der Steinschlag kann durch sehr viele Faktoren ausgelöst werden. Zu hohe Temperaturen und vor allem Sonneneinstrahlung können die sonst an der Wand festgefrorenen losen Steine lösen und der Schwerkraft aussetzen. Außerdem können einsetzender Niederschlag, Gewitter oder Wind, aber auch Tiere Steinschlag verursachen. Zuletzt kann der Mensch als Verursacher betrachtet werden, wobei die Gefahr dann stark subjektiv ist. So kommt es vor, dass der Vorsteiger⁸ unbeabsichtigt einen Stein löst, der seinen Sicherungspartner trifft. Vor allem in Moderouten kann eine Seilschaft⁹ Steinschlag über einer anderen auslösen. Der Kletterer hat, außer der Wahl der richtigen Jahres- und Tageszeit und eines Tages mit idealem Wetter, zusätzlich einige Möglichkeiten der Prävention. Wenn er weniger begangene Touren außerhalb der Wochenenden versucht, hat er vermutlich kaum steinschlaglösende Seilschaften über sich, jedoch wurden die losen Steine wahrscheinlich auch noch nicht vom regelmäßigen Beklettern der Tour beseitigt (vgl. Winkler et al., 2006). Eine dem Steinschlag verwandte Gefahr ist der Eisschlag. Dieser kann durch ähnliche Faktoren wie der Steinschlag hervorgerufen werden.

Eine noch größere Form des Eisschlags wird durch das Abbrechen von Eistürmen (Seracs) im Gletscherbruch ausgelöst. Diese oft haushohen Türme können zu jeder Tageszeit nahezu gleich wahrscheinlich einbrechen und mitunter Schnee- oder Eislawinen auslösen. So gilt es, möglichst nicht ihren sehr großen Eizugsbereich zu durchqueren und falls doch nötig, möglichst schnell. Muss man bei einer Route zwangsweise unterhalb von Seracs queren, so kann diese Gefahr als rein objektive Gefahr gesehen werden, da sie dem menschlichen Einfluss nicht unterliegt (vgl. Winkler et al., 2006).

Schlechtes Wetter ist eine wichtige Gefahr, da es viele weitere Gefährdungen nach sich ziehen kann. So kann die Orientierung und Routenfindung im Nebel erschwert werden. Nässe,

⁸ Der Vorsteiger ist derjenige, der zuerst, von seinem Partner von unten gesichert, eine Seillänge zwischen zwei Standplätzen klettert. Er muss den richtigen Weg finden und im Falle eines Sturzes ist die Sturzstrecke in der Regel größer wie beim Nachsteiger. Der Nachsteiger wird danach vom ehemaligen Vorsteiger von oben gesichert, er klettert daher im „Toprope“ bzw. im Nachstieg.

⁹ Eine Seilschaft besteht meist aus zwei Personen, die während einer längeren Klettertour ununterbrochen mit einem Seil verbunden sind und sich gegenseitig sichern.

Wind und Kälte führen zu einem erhöhten Energiebedarf des Kletterers. Es kommt oft zu einer schlechteren Kletterleistung, zu geringerem psychischen und körperlichen Wohlbefinden und im Extremfall zu Unterkühlungen oder Erfrierungen. Neuschnee oder Regen kann vor allem in schwereren Felstouren zu weit erhöhten Schwierigkeiten führen. Da der Kletterer so von den Griffen und Tritten abrutscht oder Griffe mit gefühllosen oder in Handschuhe eingepackten Fingern kaum greifen kann, ist oft ein Rückzug oder Biwak¹⁰ nötig. Zusätzlich werden unter anderem die Kommunikation und eine Rettung erschwert und die Lawinengefahr kann ansteigen. Diese Aufzählung der negativen Auswirkungen ließe sich noch sehr weit fortsetzen, ist jedoch für diese Arbeit weniger wichtig.

Die Beurteilung der Lawinengefahr für eine Tour ist ein sehr schwieriger Entscheidungsvorgang. So gibt es ganze Bücher und Seminare über dieses Thema. Daher soll hier nur auf wenige grundlegende Aspekte eingegangen werden. Vor allem beim Winterbergsteigen, Ski-bergsteigen und Eisklettern ist diese Gefahr zu beachten, aber auch im Hochsommer können Schnee- oder Eislawinen im Alpenraum auftreten. Verursacht werden können sie durch Menschen, Tiere, abbrechende Wächten¹¹ oder Seracs¹², durch Schallwellen, Erwärmung oder Schneefall (vgl. Winkler et al.). Auch in den Interviews, die für diese Arbeit mit den Probanden geführt wurden, beschrieb ein Bergsteiger einen erlebten Lawinenabgang.

Gletscherspalten können an verschiedenen Stellen des Gletschers auftreten und sind manchmal von trügerischen, nicht tragenden Schneebrücken überdeckt. Beim Passieren dieser verbinden sich Bergsteiger mit einem Seil, sodass das Einbrechen einer Person von den anderen abgefangen werden kann (vgl. Winkler et al., 2006).

Wächten sind Schneedächer oder -überhänge, die vor allem an Graten und Geländekanten durch Schneefall und Schneeverfrachtung durch Wind entstehen. Oft sind sie von oben nicht zu erkennen. Sie können durch das Gewicht eines Kletterers, durch Erwärmung oder von alleine einbrechen und dadurch Lawinen auslösen. Durch Seilsicherung kann man sich beim Gehen über eine Wächte vor einem möglichen Absturz sichern (vgl. Winkler et al., 2006).

Neben der Auslösung von Gefahren wie Steinschlag und Einbrechen von Schneebrücken kann die Sonne direkt auf den Menschen wirken. Vor allem in der Höhe, durch Reflexion von Schnee und Eis und bei einem langen Aufenthalt in der Sonne kann es schnell zu Sonnenbrand, Sonnenstich oder Dehydration durch Wasserverlust in großer Hitze kommen. Da der Mensch sehr viele Möglichkeiten hat dieser Gefahr aus dem Weg zu gehen, könnte man sie fast schon als rein subjektive Gefahr betrachten.

Die Höhe kann auch in den Alpen eine Gefahr darstellen. So kommt es vor allem ohne ausreichende und langsame Akklimatisation nicht nur zu Leistungseinbußen und Kopfschmerzen,

¹⁰ Ein Biwak ist eine oft ungeplante und spartanische Übernachtung, normalerweise unter freiem Himmel.

¹¹ Wächten sind durch Wind entstandene überhängende Schneedächer, welche meist an Gebirgsgraten vorkommen.

¹² Seracs sind oft mehr als hausgroße und instabile Eistürme, die entstehen, wenn ein Gletscher über eine Geländestufe fließt. Sowohl Seracs, als auch Wächten können spontan abbrechen und Fels-, Eis- oder Schneelawinen auslösen.

sondern im Extremfall zu einem akuten Höhenhirnödem oder Höhenlungenödem, welche schwerwiegende Folgen haben können. Eine umfassende Beschäftigung mit den entsprechenden Symptomen, möglichen Gegenmaßnahmen und dem zugehörigen physiologischen Hintergrund würde den Rahmen der vorliegenden Arbeit sprengen.

2.3 Psychologische Erklärungsversuche von Extrem- und Risikosport

Da das Extrembergsteigen in dieser Arbeit vor allem aus psychologischer Sicht betrachtet werden soll, werden nun verschiedene psychologische Erklärungsansätze, die eng mit dem Thema Angst verbunden sind, ausführlicher besprochen. Die vier vorgestellten Konzepte sollen dem Leser näher bringen, was die Sportler motiviert, ein im Vergleich zu anderen Sportarten erhöhtes Risiko einzugehen. So können die Aussagen der Sportler in den im weiteren Verlauf der Arbeit präsentierten Studien und auch die Äußerungen der Probanden dieser Studie besser verstanden und eingeordnet werden.

2.3.1 Sensation seeking nach Zuckerman

Das Modell von Marvin Zuckerman (1974) ist wahrscheinlich das bekannteste und meist verwendete Modell in diesem Zusammenhang. In seinem „Reizsuche“-Konzept sieht Zuckerman das Verlangen nach starken Reizen und außergewöhnlichen und anregenden Erfahrungen und Erlebnissen als ein „tiefgehendes und umfassendes Persönlichkeitsmerkmal“ (Zuckerman, 1978, S. 18). Dieses Merkmal soll zu 50 bis 65 Prozent genetisch bestimmt sein. Das Verlangen nach Stimulation ist zwischen verschiedenen Individuen sehr unterschiedlich ausgeprägt und hängt vom individuellen optimalen Stimulations- und Erregungsniveau ab. So gibt es einerseits Menschen, die ein starkes Bedürfnis nach Reizen haben und daher reizärmere Situationen als langweilig empfinden, was zu der Neigung führt, riskante und reizvolle Situationen gezielt aufzusuchen. Zum Erhalt ihres optimalen Erregungsniveaus brauchen diese Personen einen konstanten Wechsel zwischen verschiedenen Außenreizen. Auf der anderen Seite gibt es auch Menschen, die genau umgekehrt reagieren. In ihnen kommt bei riskanten Tätigkeiten Angst auf, während die oben genannten Personen hier erst ihr optimales Erregungsniveau erreichen. Dafür kann der Personenkreis, der weniger Stimulation benötigt, monotone, reizarme Situationen besser ertragen (vgl. Allmer, 1995).

Auf den Extrem- und Risikosport übertragen könnte man somit sagen, dass die Ausübenden dieser Sportarten höhere Werte von Reizsuche aufweisen als andere Menschen. Empirische Untersuchungen scheinen beim ersten Betrachten das Sensation-seeking-Modell zu stützen (vgl. Zuckerman, 1983). Laut Allmer (1995, S. 66) kann man jedoch nicht von hohen Reizwerten einer Person auf eine klare Tendenz zu Extremsport schließen. So gibt es Personen mit erhöhtem Hang zur Reizsuche, die diesen jedoch in anderen Bereichen als dem Extremsport ausleben, wie zum Beispiel in riskantem Verhalten im Straßenverkehr oder einer anderen Form des Abweichens von der gesellschaftlichen Norm wie Kriminalität und Drogenkonsum (vgl. Schneider & Rheinberg, 1995).

2.3.2 *Im Rausch der Gefahr*

In seinem Buch „Im Rausch der Gefahr“ beschäftigt sich Apter (1992) ebenfalls mit dem Konzept der Reizsuche im Extremsport. Er geht davon aus, „daß *jeder* (Hervorhebung vom Verf.) Mensch ab und zu etwas Nervenkitzel braucht – manche Menschen häufiger als andere“ (1992, S. 22). Ein Hauptmerkmal seiner „Reversionstheorie“ ist, dass nicht von einer generellen individuellen Meidung oder Bevorzugung risikoreicher Situationen sondern von einem je nach Person ausgeprägten Hin- und Herspringen zwischen Suche nach starker Erregung wie Nervenkitzel und Vermeidung ähnlicher angstausslösender Situationen ausgegangen wird. So soll es Menschen geben, die über längere Zeit entweder in einem Vermeidungs- oder einem Suchzustand verweilen, während andere schon viel früher einen Wechsel brauchen (vgl. Apter, 1992). Laut Apter ist das Ziel, den Wechsel zum individuell richtigen Zeitpunkt abzusichern und somit eine Ausgewogenheit zu erreichen. Auch er sieht die interindividuellen Unterschiede einerseits in einer biologischen Prädisposition begründet, jedoch können daneben Lernprozesse und einschneidende Erfahrungen hemmend oder stimulierend wirken (Apter, 1992). Für den Autor sind des Weiteren Situationsmerkmale wie Unberechenbarkeit und Ungewissheit Erregungsquellen. Er bezieht in seine Überlegungen nicht nur den Nutzen für das Individuum selbst mit ein, sondern auch den biologischen und gesellschaftlichen Nutzen. So sieht er in gewissem risikoreichem Verhalten einzelner Personen einen Vorteil für die Gesellschaft. Das risikoreiche Individuum hat somit eine forschende Rolle für die Gesellschaft und die anderen Individuen können aus seinen Fehlern, die möglicherweise sogar zum Tode führen, lernen. Noch in der heutigen Gesellschaft kann man Beispiele dafür finden. So opfern sich Feuerwehrmänner und Testpiloten in gewisser Weise für die Gesellschaft auf. Apter unterscheidet zwischen einem rein biologischen Nutzen für das Überleben der Gesellschaft und einem Nutzen, der zu Fortschritt, Wachstum und Verbesserung in der Gesellschaft führen kann. So sieht er die gute Entwicklung der westlichen Welt seit der Renaissance sogar in einem Eingehen von Risiken im intellektuellen, körperlichen oder ästhetischen Bereich (vgl. Apter, 1992).

2.3.3 *Angstlust*

Balint (1960) spricht in seinem Werk „Angstlust und Regression“ von menschlichen Erlebnissen wie sie zum Beispiel auf Jahrmärkten bei Attraktionen mit großen Geschwindigkeiten oder exponierten Situationen auftreten. Ähnliche Erlebnisse trifft man ebenfalls im Extremsport an. All diese Erfahrungen lassen sich für ihn am besten mit Angstlust (thrill) beschreiben. Balint sieht dabei drei entscheidende Merkmale. Erstens findet man bei den Erlebnissen eine wahrgenommene angstausslösende objektive Gefahr. Zweitens setzt sich die Person dieser Gefahr freiwillig aus und drittens hat sie eine zuversichtliche Hoffnung, dass der Ausgang doch positiver Natur ist (vgl. Balint, 1960). Außerdem geht es laut Balint um „das *Aufgeben* und *Wiedererlangen* (Hervorhebung vom Verf.) der Sicherheit“ (1960, S. 23). Jedes Eingehen von Risiko erfordert zuerst eine gewisse Sicherheit als Grundlage, zu der man nach einer risikoreichen Situation wieder zurückkehren kann.

Balint unterscheidet außerdem zwischen zwei Charakteren, dem Philobaten und dem Oknohilten. Die Philobaten sind für ihn „robuste, unerschütterliche, kühne Helden, die ihre Unab-

hängigkeit genießen, ohne mit der Wimper zu zucken, den Gefahren ins Auge sehen und stolz ihren eigenen Weg gehen“ (Balint, 1960, S.37). Die philobatische Welt besteht aus „freundlichen (Hervorhebung vom Verf.) Weiten, die mehr oder weniger dicht mit unvorhersehbaren Objekten durchsetzt sind“ (Balint, 1960, S. 30). Er vertraut auf seine „Ausrüstung“ (Balint, 1960, S. 30) und ist sich sicher, dass er nicht eines einzelnen bestimmten Objekts bedarf und tückische Objekte rechtzeitig ausmachen kann. Er hält sichere Distanz zu den Objekten und der Gesichtssinn ist für ihn zur Beobachtung des Raumes aus der Ferne wichtig.

Auf der anderen Seite ist für den Oknophilen der Tastsinn sehr wichtig, da er einen Berührungsdrang hat. Er fixiert sich gerne auf ein einzelnes ausgewähltes Objekt, das ihn vor der weiten und eventuell bedrohlichen Welt beschützen soll. Er vermeidet thrill-auslösende Situationen, die Angst hervorrufen und klammert sich in diesen an sein auserkorenes Objekt. Er sucht die Objektnähe. Den Gesichtssinn schaltet er in diesen Situationen sozusagen selber aus, indem er sich wegdreht oder die Augen schließt, um die gefährliche Weite der Welt oder die drohenden Objekte nicht zu sehen (vgl. Balint, 1960).

Balint betont jedoch, dass er in seinen Schilderungen auf die Extremtypen zur Veranschaulichung eingeht, die es in der wirklichen Welt kaum gibt. Vielmehr trifft man verschiedenartige Mischungen der zwei Typen an. Beide Haltungen sind „mehr oder weniger pathologisch“ (Balint, 1960, S. 74). Ihr Ursprung ist der gleiche. Balint betont, dass beide Haltungen oder Zustände sekundäre Zustände sind. Sie kommen nicht chronologisch hintereinander in der Entwicklung vor. Sie finden beide als Reaktion auf die erste kindliche Erkenntnis von einer möglichen Trennung von Subjekt und Objekt statt. Oft ist das primäre Trennungstrauma mit der Mutter verbunden, auf das die beiden Charaktere nur auf unterschiedliche Weise reagieren. Entwicklungspsychologische Aspekte wie diese wurden jedoch nicht bei den Probanden abgefragt und sind daher nicht Teil der Untersuchung (vgl. Balint, 1960).

2.3.4 *Lust an der Angst*

Semler (1994) entwickelte einen ähnlichen Ansatz wie Balint, jedoch ist dieser Ansatz nicht psychoanalytisch sondern verhaltenstheoretisch begründet. Semler, selber Fallschirmspringer und Psychologe, betont in seinem autobiographischen Buch, dass die Risikosportler sehr wohl Angst empfinden. Sie sind außerdem nicht todessehnsüchtig, sondern eher Personen, „die einer gefährlichen Tätigkeit nachgehen, sich ihrer Gefährdung bewußt sind und auf diese Gefährdung ganz normal und vernünftig reagieren, nämlich mit Angst“ (Semler, 1994, S. 15). Im Risikosport geht es nicht nur um eine Überwindung der Angst, sondern vor allem um einen vernünftigen Umgang mit ihr. So kann durch den Sport erlernt werden, besser mit dieser Emotion zu leben. Der Umgang mit der Angst soll gezielt erlernt werden. Dadurch wird eine mögliche Angst vor der Angst reduziert. Semler vermutet zusätzlich, dass die gemachten Erfahrungen trotz einer gewissen Angst handlungsfähig zu bleiben, für angstbesetzte Alltagssituationen nützlich sind. Neben dem Alltagsbezug kann der Umgang mit Angst noch einen weiteren positiven Effekt haben: Für Semler sind die Grenzerfahrungen ebenfalls ein Weg zur Selbsterkenntnis. „Erst durch das Aufsuchen der eigenen Grenzen erfährt man wirklich wer man ist“ (Semler, 1994, S. 170f).

Semler führt noch andere positive Folgen von bewusstem Eingehen von Risiko und Angstsituationen für das Individuum an. So kommt es beim Extremsport zu sehr starken positiven Emotionen wie Freude und Glücksgefühlen. Semler fragt sich hier selbstkritisch, inwieweit der Sport einen Suchtcharakter entwickeln kann. Eine körperliche Sucht schließt er weitgehend aus, jedoch hält er die Möglichkeit einer psychischen Suchtentwicklung für sehr naheliegend. Hier führt er das von Csikszentmihalyi (1992) entwickelte Flow-Konzept auf, das ein Verschmelzen von Subjekt und Objekt beim Aufgehen des Athleten in der Handlung bedeutet. Dieses sehr positive Erlebnis kommt jedoch keinesfalls nur beim Risikosport vor und kann theoretisch sogar „beim Bügeln, beim Autofahren oder beim Ausfüllen des Formulars für die Steuererklärung“ (Semler, 1994, S. 187) auftreten. Wer von den Extremsportlern einmal gelernt hat in einen Flow-Zustand zu kommen, genießt die Unabhängigkeit, sich jederzeit durch eigenes Handeln positive Gefühle zu schaffen. Wenn der Sportler nun aber der unangenehmen alltäglichen Routine und den Alltagsrisiken und -ängsten möglichst oft zu entfliehen versucht, kann dies zu einer sich entwickelnden psychischen Abhängigkeit führen. So kann sich die im Sport oft gesuchte Freiheit in einen Zwang verwandeln (vgl. Semler, 1994).

Semler sieht in den Extremsportlern ebenfalls eine „Freude an Entwicklung und Wachstum“ (Semler, 1994, S. 135). Viele andere Menschen haben beim Eingang eines Risikos, das nicht unbedingt mit einer physischen Verletzung oder dem Tod verbunden sein muss, Angst vor Überforderung, vor Orientierungslosigkeit oder Unvollkommenheit. Diese Angst kann entstehen, wenn einem Individuum neue Informationen zur Verfügung stehen und ein altes Weltbild überarbeitet werden muss. So kann der „Normalmensch“ sich bestimmte Dinge vom Risikosportler anschauen, ohne ebenfalls ein Risiko von körperlicher Verletzung eingehen zu müssen. Der Mut zu Risiko oder einfach nur zu Neuem kann auch bedeuten, die Entwicklung möglicherweise blockierender Gewohnheiten zu hinterfragen, sich gegenüber ungewohnten Erfahrungen zu öffnen und die eigenen Grenzen in verschiedenen Bereichen auszuloten (vgl. Semler, 1994).

2.3.5 Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Erklärungsansätze

Die hier aufgeführten Erklärungsansätze sehen den Extremsport als Reizsuche oder Angstüberwindung. Als gemeinsamen Nenner der verschiedenen psychologischen Erklärungsansätze von Risikosuche sieht Allmer (1995) die Begründung mit Angst, ihrer Überwindung und den Umgang mit ihr. Der Ursprung dieser Angst wird in den verschiedenen Ansätzen an verschiedenen Orten gesehen. „Die Angstquellen reichen von traumatischen Trennungserlebnissen in der frühkindlichen Entwicklung, nicht bewältigbaren Lebensanforderungen bis hin zu biologisch bedingten Persönlichkeitsdispositionen“ (Allmer, 1995, S. 72). Nur Semler nennt in seinem verhaltenspsychologischen Ansatz die Entstehung von äußerst intensiven positiven Gefühlen als direkten Grund für die Extremsportler ihren Sport auszuüben. So scheint das Thema Angst nicht nur im Extremsport selbst wichtig zu sein, sondern es spielt schon bei der Begründung des Sports eine große Rolle. Ungeklärt ist für Allmer sowohl die Frage, warum gerade Extremsportarten zur Angstüberwindung und zum Hervorrufen von Glücksgefühlen gewählt werden, als auch die Frage nach den Entscheidungsprozessen zum Handeln in Risikosituationen. Außerdem merkt Allmer an, dass, bis auf das sensation-seeking-Konzept, kaum

empirische Befunde zu den theoretischen Ansätzen vorliegen (Allmer, 1995). Auch wenn das zentrale Thema dieser Arbeit nicht die Motivation zum Risikosport ist, sind doch einige Bezüge zwischen den hier vorgestellten Theorien und den empirischen Ergebnissen dieser Arbeit und anderer Studien zu erkennen. So vermutet Semler in der Angsterfahrung einen Nutzen für den Alltag, welcher ebenfalls in der vorliegenden Arbeit untersucht werden soll. Des Weiteren spricht er von Selbsterkenntnis durch den Umgang mit der Angst (Semler, 1994, S. 170f). Bei Brymer und Schweitzer (2012) kristallisierte sich in einer Studie mit Extremsportlern ein Gefühl der Selbsttransformation heraus.

2.3.6 Exkurs: Soziologische Erklärungsansätze

Zur Erklärung der Motive und der Motivation für Extrembergsteigen gibt es neben den psychologischen Ansätzen noch einige weitere Erklärungsversuche. So widmete Bette (2004) sein Buch „X-treme: zur Soziologie des Abenteuer- und Risikosports“ der soziologischen Begründung dieser Sportarten. Opaschowski (2000) beschäftigte sich ebenfalls mit dem Thema. Beide Autoren sehen den Zulauf zu Extremsport unter anderem in einer vermehrten Sicherheitsgesellschaft begründet. Auch der zunehmende Anteil der Sekundärwahrnehmung und die Verminderung der Primärwahrnehmung werden als Grund aufgeführt. Das heißt, dass die Wahrnehmung von Ereignissen vermehrt über Medien abläuft: Fernsehen, Radio, Printmedien, Internet, Telekommunikation und weitere. Durch die Mediatisierung der Gesellschaft findet immer weniger direkte und persönliche Kommunikation statt. Ein weiterer soziologischer Erklärungsansatz ist die Suche der Sportler nach Individualisierung und Distinktion. Zusätzlich ist eine Suche nach der Wiederbelebung des Körpers aufgrund der immer mehr verkopften Gesellschaft denkbar und auch der Raum hat dank rascher Entwicklung von Kommunikationsmedien und modernen Fortbewegungsmitteln immer mehr an Wichtigkeit verloren. Im Extremsport ist die Wahrnehmung dieses Raumes wiederum verstärkt möglich. Im weiteren Verlauf dieser Arbeit sollen die soziologischen Erklärungsansätze mit zur Deutung der Ergebnisse und zur kritischen Hinterfragung von Entwicklungsperspektiven beitragen. Ausführlicher soll in diesem Rahmen jedoch nicht auf diese Erklärungsansätze eingegangen werden, da dies den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde.

3. Angst

Nachdem bisher mögliche Gefahrenquellen beim Bergsteigen ausführlich erläutert wurden, soll es im Folgenden um die Angst gehen, die durch diese Gefahren ausgelöst werden kann. Angst ist eine elementare emotionale Reaktion. Sie ist überlebenswichtig, da sie uns vor drohenden Gefahren warnt. Sie rüstet uns schnell zum Kampf oder zur Flucht. Nach Krohne (1996, S. 8) ist Angst „[...] ein mit bestimmten Situationsveränderungen intraindividuell variierender affektiver Zustand des Organismus, der durch erhöhte Aktivität des autonomen Nervensystems sowie durch die Selbstwahrnehmung von Erregung, das Gefühl des Angespanntseins, ein Erlebnis des Bedrohtwerdens und verstärkte Besorgnis gekennzeichnet ist“. Angst führt somit auch zu einer Erhöhung des weiter unten erläuterten Aktivationsniveaus.

Angst wird in der psychologischen Literatur sowohl unter dem Oberbegriff Motivation, als auch unter den Emotionen aufgeführt. Dabei besteht keine klare Abgrenzung, sondern viel-

mehr eine enge Beziehung zwischen der motivationalen und der emotionalen Komponente (Hackfort & Schwenkmezger, 1980). Angst kann sich auf ein Objekt oder aber auf Ideen und Werte beziehen. Sie kann durch etwas Konkretes und Reales ausgelöst werden oder nur durch eine Vorstellung (Rethorst, 2006). So kann zum Beispiel ein bestimmter Berg, eine Wand oder eine Klettertour, in der sich schon tödliche Dramen abgespielt haben, bei einem Bergsteiger Angst auslösen. Es kann aber auch die alleinige Vorstellung eines Sturzes zu Angst führen. Ganz akut können durch vermehrte Laktatproduktion „zulaufende“ Arme weit über der letzten Sicherung ähnliche emotionale Reaktionen hervorrufen.

Wie bei jeder Emotion kommt es auch bei der Angst zu typischem Erleben, physiologischen Reaktionen und Verhaltensweisen. Diese drei Punkte der „Reaktionstrias der Angst“ (Rethorst, 2006, S. 148) wurden mit getrennten Fragen in den Leitfaden dieser Studie aufgenommen. Es kommt zu einer meist als unangenehm empfundenen Erregung. Physiologisch treten „Erblassen, kalte Hände, Harndrang, Schwitzen, erhöhte Muskelspannung, erhöhte Atem- und Herzfrequenz, verstärkte Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin“ (Rethorst, 2006, S. 148) auf. Häufige Verhaltensweisen sind Flucht- und Vermeidungsverhalten. Im Sport sind die charakteristische Mimik, Verkrampfungen, Koordinationsstörungen und gesteigerte Reflexe typisch. Bei der multidimensionalen Theorie der Wettkampfangst wird zwischen einer somatischen und einer kognitiven Wettkampfangst unterschieden (Martens, Vealey & Burton, 1990). Bei der somatischen Angst kommt es zu körperlich erlebbaren Angstsignalen. Im Gegensatz dazu wird die kognitive Angst auch als Besorgniskomponente bezeichnet und äußert sich in sorgenvollen Gedanken. Meist treten beide Formen in Kombination auf.

Des Weiteren wird in der Literatur zwischen einer Zustandsangst und einer Eigenschaftsangst unterschieden. Letztere wird üblicherweise mit dem Begriff Ängstlichkeit umfasst und beschreibt einen Teil der zeitüberdauernden Persönlichkeitsstruktur. Sie kann eventuell auch Vorhersagen über Verhalten möglich machen, wohingegen die Zustandsangst ein akut erlebter Gefühlszustand ist (vgl. Hackfort & Schwenkmezger, 1980). Nach Spielberger (1972) bezeichnet die Angst oder der Angstzustand einen Zustand, der von erhöhter Aktivität des autonomen Nervensystems, durch eine Selbstwahrnehmung von Erregung, ein Gefühl von Angespanntsein, eine erhöhte Besorgnis und ein erlebtes Bedrohtwerden geprägt ist. Im Englischen wird dafür der Begriff „state anxiety“ verwendet. Auf der anderen Seite ist die Ängstlichkeit (im Englischen trait anxiety) ein Persönlichkeitsmerkmal. Man versteht darunter die innerhalb eines Individuums relativ stabile, aber zwischen verschiedenen Personen variierende Tendenz, Situationen als Bedrohung einzuschätzen, was mit einem erhöhten Angstzustand als Reaktion verbunden ist (vgl. Krohne, 2010).

3.1 Entstehung von Angst

Da nun die Entstehung von Angst erklärt wird, soll in diesem Zusammenhang der Begriff „Furcht“ kurz erläutert werden. Kierkegaard (1960) nahm als erster eine Unterscheidung zwischen Angst und Furcht vor. So wird von Furcht gesprochen, wenn es um ein einzelnes Gefühl (Affekt) geht. Außerdem ist die Furcht gegenstandsgebunden und bezieht sich auf die Wirklichkeit (Realangst nach Freud). Im Gegensatz dazu ist bei der Angst der Gegenstand

unbestimmt. Es geht hier mehr um eine Stimmung (Grundbefindlichkeit nach Heidegger). Die Angst bezieht sich auf eine Möglichkeit (Neurotische Angst nach Freud) (vgl. Brand, 2010). Sie tritt außerdem in Situationen auf, in denen die Gefahrenursache nicht genau lokalisiert werden kann. Angst kann allein durch Warnsignale für eine drohende, aber noch nicht eingetretene Gefahr ausgelöst werden. Im Englischen wird für die gegenstandsgebundene Furcht oft der Begriff „fear“ verwendet, während die eher gegenstandslose Angst mit dem Begriff „anxiety“ beschrieben wird. Häufig wird in der Literatur nicht zwischen Angst und Furcht unterschieden. In dieser Arbeit wird zur Vereinfachung im empirischen Teil ebenfalls auf eine Unterscheidung verzichtet.

Angst ist eine wichtige Emotion in allen Bereichen des Sports. Sie ist im Schulsport, Gesundheitssport, Breitensport, aber auch im Wettkampf- und Hochleistungssport relevant (vgl. Hackfort & Schwenkmezger, 1980). In der Literatur wird sie als natürliche Reaktion auf Stress beschrieben. Dieser wird an späterer Stelle genauer erläutert. Auch im Risikosport spielt die Angst eine äußerst wichtige Rolle. In den verschiedenen Teilbereichen des Sports kommt es auf unterschiedlichste Art und Weise zur Entstehung von Angst, wobei der Charakter einer Person eine wichtige Rolle spielt. So kann die Angst laut Allmer (1978) im Sportunterricht in verschiedenen Beanspruchungssituationen auftreten. Man kann je nach Ursache zwischen „Verunsicherungssituationen“, „Versagenssituationen“, „Risikosituationen“ und „Einschränkungssituationen unterscheiden“ (Allmer, 1978, S. 226f). Diese Unterteilung kann für den Breiten- und Spitzensport und ebenfalls für den Risikosport übernommen werden. Nitsch und Udris (1976, S. 33ff) unterscheiden, ähnlich wie Allmer (1978), je nach Ursprung für den Wettkampfsport zwischen folgenden drei Angstformen: Die Versagensangst in „Situationen mit hohen, als verbindlich erlebten Leistungserwartungen“, die Verunsicherungsangst in „strukturell unbekannt[e] Leistungssituationen mit hoher persönlicher Bedeutung“ und die Konkurrenzangst in „Konkurrenzsituationen“.

Neben der zuletzt besprochenen funktionalen Angst kann jedoch auch eine dysfunktionale Angst entstehen. Diese geht über die normale nützliche Angst, welche uns zum Beispiel schützen soll, hinaus. Die dysfunktionale Angst ist uns eher hinderlich und kann genetisch bedingt sein oder durch ein traumatisches Erlebnis hervorgerufen werden. Oft spielt die Konditionierung bei ihrer Entstehung eine Rolle, jedoch haben wir die Möglichkeit, über Gegenkonditionierung gegen sie anzugehen. Schon 1939 beschäftigte sich Mowrer mit dieser Angst und erklärte mit seiner Zwei-Faktoren-Theorie ihre Entstehung: In der ersten Phase wird ein ursprünglich neutraler Reiz mit einem aversiven unconditionierten Reiz verknüpft. Es kommt zur konditionierten Reaktion Angst. Zum Beispiel könnte ein ursprünglich neutraler Berg mit einem unconditionierten Reiz, wie dem dortigen Tod eines Bergkameraden, gepaart werden. Schließlich löst der ursprünglich so harmlos wirkende Berg noch Jahre nach dem Vorfall alleine Angstreaktion in der trauernden Person aus. In der zweiten Phase kommt es durch instrumentelles Konditionieren zur Angststabilisierung. Die überlebende Person meidet den besagten Berg und somit kommt es zur negativen Belohnung. Negativ bedeutet hierbei Wegnahme eines Reizes. Die Angst wird genommen und das Meidungsverhalten verstärkt. Der Konditionierungsansatz kann Verletzungsangst im Sport erklären, jedoch tendiert man gerade eher zum Erklärungsansatz von Lazarus (vgl. Rethorst, 2006).

3.2 Unterteilung der Angst und Ängstlichkeit

Die Begriffe Angst, Stress und Furcht werden meist auf emotionale Zustände bezogen. Eine Unterscheidung zwischen den auslösenden Umweltfaktoren, die immer mehr vorgenommen wird, bezieht sich meist auf das Persönlichkeitsmerkmal Ängstlichkeit, kann jedoch auch auf die Zustandsangst übertragen werden. Krohne (2010) fasst den aktuellen Forschungsstand zusammen. So wird zwischen Bewertungsängstlichkeit, sozialer Ängstlichkeit und Angst vor physischen Verletzungen unterschieden. Im Folgenden wird näher auf die Kategorien eingegangen.

Bei der Bewertungsängstlichkeit geht es um eine Ängstlichkeit vor selbstwert- oder ichbedrohenden Situationen. Besonders hat sich die Forschung Prüfungssituationen gewidmet. Dabei werden Begriffe wie Prüfungsangst, Testangst oder Leistungsangst verwendet.

Die Soziale Ängstlichkeit wird als Unterkategorie der Bewertungsängstlichkeit gesehen. Schon sehr früh im Leben tritt eine spezielle soziale Angst auf. So „fremdeln“ Kinder etwa ab dem 9. Lebensmonat bei Abwesenheit der Mutter in einer fremden Umgebung mit fremden Menschen. Hierbei spielt der Bewertungsvorgang eine geringere Rolle. Die soziale Ängstlichkeit kann man wiederum mindestens in vier Unterkategorien aufgliedern: Publikums- bzw. Sprechangst, Scham, Verlegenheit, und Schüchternheit.

Beim Extrembergsteigen sind andere Dimensionen der Angst vordergründig. Eine große Rolle spielt sicher die Angst vor physischen Verletzungen. Daneben kann eine Angst vor Schmerz, vor dem Unbekannten und vor Misserfolg vorkommen. Auch eine Angst vor Blamage ist möglich. So wurde in der Vergangenheit unter anderem ein „gefälschter“ K2¹³-Gipfelerfolg in den Medien vermarktet. Ursache könnte genau diese Form der Angst sein. Profibergesteiger müssen sich ihren Lebensunterhalt und vielleicht zusätzlich den ihrer Familie mit einer guten Vermarktung ihrer Erfolge sichern. Ebenfalls ist beim Extrembergsteigen eine Konkurrenzangst in der Situation einer Leistungsgruppe denkbar. Näheres dazu werden die Ergebnisse der Interviews zeigen. Die in Abgrenzung zu anderen Sportarten und Lebensbereichen charakteristischste Angst ist die von vielen Bergsteigern zitierte Todesangst. In etlichen Erlebnisberichten werden detailliert Nahtoderfahrungen beschrieben. Auch die Angst um einen verletzten oder erschöpften Kameraden ist für das Extrembergsteigen typisch. Diese Ängste können dann fast schon mehr an Krieg als an eine Sportart erinnern. So sehen einige Autoren im Extremsport auch eine Art Ersatz für einen vermissten Kriegseinsatz (u.a. Pain & Pain, 2005). Zusätzlich kann man die Angst nach ihrer Art der Äußerung unterteilen, wie schon zu Beginn des Kapitels erwähnt wurde.

3.3 Stress

Nachdem schon verschiedene Gefahren beim Bergsteigen erläutert wurden, wird nun erklärt, warum diese gewisse Stressreaktionen hervorrufen und wo bei den verschiedenen Reaktionen die Angst einzuordnen ist. Außerdem soll verständlich gemacht werden, warum manche Leute in einer bestimmten Situation mit Angst reagieren und andere nicht. Für Lazarus (1966) ist

¹³ Der K2 ist der zweithöchste Berg der Erde und gilt als der schwierigste 8000er auf dem Normalweg.

Angst eine Emotion, die als Begleitzustand in einer als stresserzeugend empfundenen Situation auftritt. Der Begriff Stress wird in der Literatur sehr vielfältig, aber oft ungenau verwendet. Der Begriff kommt ursprünglich aus der Physik, wird jedoch seit über einem halben Jahrhundert auch in der Verhaltenswissenschaft rege gebraucht. In der Biologie und besonders in den Verhaltenswissenschaften hat sich der Sinn des Begriffs geändert. Der meist beachtete Ansatz der im engeren Sinne psychologischen Theorien zu Stress kommt von Lazarus (1966). Nach mehrmaliger Abänderung der Begriffsbedeutung durch ihn selbst wird Stress in seinem neuesten Konzept als „relationales Konzept“ (vgl. Krohne, 2010, S. 20) und nicht als eine spezifische äußere Reizgegebenheit oder als typisches Reaktionsmuster gesehen. „Stress bezeichnet eine Beziehung mit der Umwelt, die vom Individuum im Hinblick auf sein Wohlergehen als bedeutsam bewertet wird, aber zugleich Anforderungen an das Individuum stellt, die dessen Bewältigungsmöglichkeiten beanspruchen oder überfordern“ (Lazarus & Folkman, 1986, S. 63). Im Gegensatz zu früheren Stresstheorien geht Lazarus in seiner Transaktionalen Stresstheorie davon aus, dass nicht die Beschaffenheit der Reize oder Situationen an sich für die Stressreaktion von Bedeutung sind, sondern die individuelle kognitive Verarbeitung des Betroffenen, das heißt, wie er die Situation bewertet. Am Anfang stehen innere Anforderungen (selbstgesetzte Ziele) und äußere Anforderungen (z.B. Forderungen vom Trainer). Anschließend kommt es zur Situationsbewertung. Hierbei wird zwischen primärer und sekundärer Bewertung unterschieden. In der primären Bewertung wird der Umweltreiz hinsichtlich seiner Bedeutsamkeit für das Wohlergehen der Person bewertet. Bei der sekundären Bewertung schätzt die Person ihre persönlichen Ressourcen und Möglichkeiten zur Bewältigung der Stresssituation ein (vgl. Rethorst, 2006, S. 150f). Eine Situation mit geringer Bedeutsamkeit, aber unzureichenden Ressourcen zur Bewältigung führt somit eher weniger zu Stress. Auch eine Situation mit hoher Bedeutsamkeit, aber mit als ausreichend wahrgenommenen Möglichkeiten zur erfolgreichen Bewältigung führt kaum zu hohen Stresswerten. Im Gegensatz dazu kann es bei sehr relevanten Situationen mit als nicht ausreichend wahrgenommenen Ressourcen zu starkem Stress kommen. Ein Kletterer, der gerade seilfrei mit schmerzenden Waden in einer Eisflanke steht und befürchten muss, dass ihm bald die Füße abrutschen und er einige hundert Meter abstürzt, wird sehr unter Stress stehen. Wäre er an derselben Stelle ange-seilt mit der letzten Sicherung auf Hüfthöhe, würde er sich vermutlich deutlich weniger gestresst fühlen. Die beiden Beispiele unterscheiden sich nicht durch die Ressourceneinschätzung, sondern durch die Einschätzung der Bedeutsamkeit für das persönliche Wohlergehen. Nehmen wir einen dritten Fall hinzu. Ein erfahrenerer Kletterer, ähnlich wie im letzten Beispiel, befindet sich ebenfalls in der ungesicherten Situation mit schmerzenden Waden. Er ist sich jedoch sicher, dass er trotz der schmerzenden Waden noch gut klettern kann und nicht abrutscht. Somit entsteht bei ihm weniger Stress als beim unerfahreneren Kletterer.

Die Stressreaktionen sollten nicht mit der Stresssituation verwechselt werden. Stressreaktionen lassen sich unterteilen in emotionale (z.B. Angst, Ärger), kognitive (z.B. „Black Out“), physiologische und verhaltensbezogene (z.B. Flucht, Angriff) Reaktionen. In dieser Arbeit werden neben der im Mittelpunkt stehenden Angst auch die anderen genannten Stressreaktionen berücksichtigt.

3.4 Aktivierung

Ursprünglich bedeutet Aktivierung oder Aktivierung in der Psychologie nur die psychische Kapazität, die einem Lebewesen zur Durchführung einer Aufgabe bereit steht (vgl. Brand 2010). Wichtig ist, dass es bei der Aktivierung (engl. arousal) nicht um eine Emotionalisierung geht, daher sind gebräuchliche Begriffe wie Erregung und Aufgeregtheit kritisch zu betrachten. Ein hohes Aktivationsniveau kann zum Beispiel durch Angst ausgelöst werden. Mit Aktivierung ist oft die physiologische Stressreaktion gemeint. Der Hypothalamus wird zum Beispiel durch Schmerzrezeptoren oder von emotionalen Zentren im limbischen System aktiviert. Sowohl positive, als auch negative Gefühle können Auslöser sein. Auf neuronalem und humoralem Weg werden dann die Nebennierenrinde und das Nebennierenmark aktiviert und es kommt zur Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin. Durch eine verstärkte Sympathikusaktivierung kommt es zu physiologischen Reaktionen: Blutdruck- und Pulsanstieg, Atemfrequenzerhöhung, verbesserte Blutgerinnungsfähigkeit, erhöhter Muskeltonus, Schweißproduktion und veränderte Blutverteilung im Körper. Mittlerweile versteht man unter Aktivierung eher ganz allgemein einen psychophysischen Zustand, der zwischen Koma oder Schlaf und extremerer innerer Aufruhr schwanken kann. Bis heute ist das Aktivierungskonzept noch relativ ungenau geblieben. In der Literatur wird oft nur von der „Wahrnehmung einer unangenehmen körperlichen Aktiviertheit (Aufgeregtheit)“ (Brand 2010, S. 31f) ausgegangen, womit laut Brand eher die somatische Komponente der Angst gemeint ist. Ausnahmen sind beispielsweise bei Arent und Landers (2003) zu finden, wo die Auslastung des Herz-Kreislaufsystems für die Aktivierung steht.

3.5 Aktivierung, Angst und Leistung

Eine klassische Fragestellung in empirischen Studien, die sich mit Angst und Sport beschäftigen, ist die Frage nach dem Einfluss von Sport auf die Leistung. Angst führt nicht nur zu einer Beanspruchung des Individuums, sondern wird laut Steiner (1976, S. 33) als „notwendiger Bestandteil beim Zustandekommen einer psycho-physiologischen Mobilisationsstufe betrachtet“. Somit hat die Angst auch eine nützliche Funktion inne, die vor allem in der unmittelbaren Vorwettkampfphase zur richtigen Aktivierung beitragen kann. Laut Thomas (1978) ist die Angst eng mit sportlichem Handeln verbunden. Somit geht es zum Beispiel im Sportunterricht und Training nicht um eine angstfreie Gestaltung, sondern darum, den Schülern und Athleten Strategien für den richtigen Umgang mit der Angst und für ihre Überwindung an die Hand zu geben. Weiterhin kann die Angst im Sport zusätzlich als ein wichtiger Schutzmechanismus gesehen werden, der die Sportler davor bewahrt sich „in einen Gefahrenbereich zu begeben, dem sie nicht gewachsen sind“ (Fuchs, 1976, S. 102). So unterscheidet man die „normale“ funktionale Angst von der weiter unten beschriebenen dysfunktionalen Angst. Dieser Aspekt scheint vor allem für den Risikosport, bei dem ein erhöhtes Risiko für schwere Verletzungen oder sogar den Tod besteht, wichtig zu sein. Im Folgenden sollen nun wichtige Theorien vorgestellt werden, die eine Erklärung des Bezugs zwischen Aktivierung und Leistung als Ziel haben.

3.5.1 Die umgekehrte U-Funktion von Yerkes und Dodson

Yerkes und Dodson (1908) waren die ersten, die sich intensiver mit dem Zusammenhang zwischen Leistung und Aktivierung beschäftigten. Sie gingen als Erste von einem umgekehrt U-förmigen Zusammenhang zwischen Aktivierung und Leistung aus, wonach für das Erreichen einer optimalen Leistung ein mittlerer Aktivierungszustand notwendig sei. Auch in aktuellen Theorien wird der umgekehrt U-förmige Zusammenhang noch mit in die Überlegungen einbezogen. Arent und Landers (2003) kritisieren jedoch eine sehr inkonsistente Befundlage zur Yerkes-Dodson-Theorie in der empirischen Forschung der Sportpsychologie. Außerdem wird die U-Funktion konzeptionell kritisiert. Fraglich ist, warum es nur einen Punkt der optimalen Aktivierung geben sollte und warum dieser noch genau in der Mitte der Kurve liegen soll. Außerdem variiert die optimale Aktivierung stark interindividuell. Man geht davon aus, dass koordinativ sehr anspruchsvolle Aufgaben mit geringem Krafteinsatz am besten bei geringer Aktivierung gelingen. Andererseits ist eine hohe Aktivierung für wenig koordinative Aufgaben mit hohem Krafteinsatz nützlich. Außerdem sollen erfahrene Athleten höhere Aktivierungsniveaus verkraften können als unerfahrene Athleten (vgl. Rethorst, 2006). Dass beim Gewichtheben eher die Kraft dominiert und beim Schießsport eher die Koordination entscheidend ist, ist naheliegend. Aufgrund der enormen Vielfältigkeit des Bergsteigens an sich, aber auch wegen der Unterschiedlichkeit der Aufgaben innerhalb einer Tour, kann man hier schlecht von einem eindeutigen Aufgabentyp sprechen. So kann einer plattigen¹⁴ Seillänge mit sehr technischen¹⁵ Zügen¹⁶ ein steiler Überhang mit vergleichsweise wenig koordinativen Bewegungen, aber mit hohem Krafteinsatz folgen. So sollte sich der Allroundbergsteiger je nach Tour oder je nach Situation auf sein für die Aufgabe individuell optimales Aktivierungsniveau bringen können. Manchmal ist es nötig innerhalb von Sekunden zwischen koordinativer Aufgabe und Kraftaufgabe umzuschalten.

Eine Metaanalyse von Kleine und Schwarzer (1991) umfasst die Betrachtung von 50 Studien zwischen 1970 und 1988 mit 77 unabhängigen Effektgrößen und 3589 Personen aus vielen verschiedenen Sportarten. Das Hauptergebnis dieser Analyse war, dass höhere Angst allgemein zu schlechterer Leistung führt. Der negative Zusammenhang war bei Frauen stärker als bei Männern, bei Jüngeren stärker als bei Älteren, bei weniger Erfahrenen stärker als bei Experten und im Mannschaftssport stärker als im Individualsport. Außerdem wurde festgestellt, dass die Besorgtheitskomponente der Angst einen deutlich engeren Zusammenhang zur Leistung aufweist als die somatische Komponente. Jedoch kann die Metaanalyse nur eine lineare Beziehung erfassen und keine Befunde zur umgekehrten U-Hypothese erbringen (vgl. Rethorst, 2006).

¹⁴ Plattige Seillängen sind relativ strukturlos, ähneln daher einer Platte und sind flacher als senkrecht. Um sie zu überwinden sind eine gute Klettertechnik, ein guter Gleichgewichtssinn und weniger Kraft gefragt.

¹⁵Ein Zug gilt als technisch, wenn die Bewegung des ganzen Körpers dabei sehr komplex und außergewöhnlich ist und Koordination wichtiger ist, während Kraft eine geringere Rolle spielt.

¹⁶ Unter einem Zug wird die Bewegung einer Hand von einem Griff zum nächsten verstanden.

Aktuellere Modelle, die sich mit dem Zusammenhang von Angst und Leistung im Sport beschäftigen, berücksichtigen auch den Unterschied zwischen somatischer und kognitiver Angst. Martens et al. (1990) nehmen an, dass sich nur die somatische Komponente der Wettkampfangst in umgekehrt U-förmigem Zusammenhang mit der Leistung verhält. Somit wäre eine mittlere somatische Angst optimal für die Leistung des Athleten. Im Gegensatz dazu verhält sich die Besorgniskomponente im umgekehrt linearen Zusammenhang mit der Leistung, das heißt, eine möglichst geringe Besorgnis ist optimal für eine gute Leistung.

3.5.2 *Das Katastrophenmodell von Hardy*

Ein komplexeres Modell ist das katastrophentheoretische Modell von Hardy (1990). Laut Hardy besteht nur bei niedriger kognitiver Angst ein umgekehrt U-förmiger Zusammenhang zwischen Aktivierung (somatischer Komponente) und Leistung, jedoch kann die individuelle Höchstleistung nicht bei niedriger kognitiver Angst erreicht werden. Ausschließlich bei einer hohen kognitiven Angst kommt es laut Hardy bei mittlerer Aktivierung zu einem optimalen Leistungsniveau. Hierbei besteht jedoch die Gefahr, dass bei zu hoher Aktivierung die Leistung nicht graduell wieder abnimmt, sondern dass es zu einem plötzlichen Abbruch, der Katastrophe kommt. Laut Brand (2010) gibt es empirische Untersuchungen, die sowohl die Theorie von Hardy (1990), als auch die Theorie von Martens (1990) entweder anzweifeln oder aber bestätigen. Sowohl aus den beiden Theorien, als auch aus empirischen Untersuchungen lässt sich jedoch allgemein schlussfolgern, dass die kognitive Komponente der Angst einen deutlich größeren negativen Einfluss auf die Leistung haben kann wie die somatische Komponente (vgl. Brand 2010).

3.5.3 *Das IZOF-Modell von Yuri Hanin*

Ein noch aktuelleres Modell ist das *IZOF-Modell* (engl. Individual zones of optimal functioning) von Yuri Hanin (2000). Dieses Modell bezieht nicht nur negative Emotionen wie Angst und Aggression mit ein, sondern betrachtet ein breites Emotionsspektrum. „Negative“ oder „positive“ Emotionen können sich funktional oder dysfunktional auf die Leistung auswirken. Hanin geht auch davon aus, dass nicht eine einzelne Emotion einen dominierenden Einfluss hat, sondern dass es vielmehr um viele Emotionen geht, die alle mehr oder weniger auf die Leistung wirken. Weiter wird durch das Modell die Individualität der „Zonen des optimalen Funktionierens“ betont. So können sich bei einem Sportler bestimmte Emotionen positiv auf die Leistungsfähigkeit auswirken, während die gleichen Emotionen bei einem anderen Sportler leistungsmindernd wirken. Hanin geht nicht von einem optimalen Punkt der Aktivierung aus, sondern von einer Zone. Auch die beim ihm bevorzugte Zone muss sich nicht bei mittlerer Aktivierung befinden. Eine größere Anzahl von empirischen Studien und eine Metaanalyse (Jokela & Hanin, 1999) bestätigen die Annahmen des IZOF-Modells. So wird das Modell mittlerweile vor allem in der psychologischen Betreuung im Sport eingesetzt (vgl. Brand 2010).

4. Copingstrategien im Extrembergsteigen zur Aktivations- und Angstregulation

Copingstrategien sind Bewältigungsstrategien, die verwendet werden, um die Aktivierung und die Angst zu beeinflussen. Angst kann vor allem beim Bergsteigen durchaus positive Funktionen haben. Ihre Schutzfunktion erhält die Kletterer am Leben und eine gewisse Angst führt zu einem optimalen Aktivierungsniveau für eine sportliche Handlung. Es geht also nicht immer darum die Angst auszulöschen, sondern einen konstruktiven Umgang mit ihr zu erreichen. Bei den meisten der im Folgenden vorgestellten Strategien ist es das Ziel, eine Reduktion der Angst und der Aktivierung zu erreichen. Nur wenige Methoden sind zur Steigerung der Aktivierung gedacht. Diese werden aufgrund der Übersichtlichkeit ebenfalls in diesem Kapitel aufgeführt, obwohl es bei ihnen im engeren Sinne nicht um die Bewältigung von Angst geht. Man kann bei den Beeinflussungstechniken zwischen naiv-psychoregulatorischen (Nitsch & Hackfort, 1979) und wissenschaftlichen Verfahren unterscheiden. Erstere werden vom Sportler selbst entwickelt. Sie beruhen auf Erfahrung, werden je nach subjektiver Einschätzung einer Situation angewandt und werden auch nur subjektiv evaluiert. Insbesondere bei der Verarbeitung von Niederlagen, bei der Bewältigung von Stresssituationen und in der Vorbereitung auf einen Wettkampf finden sie Verwendung. Oft sind sie sehr effektiv. Im Gegensatz dazu sind wissenschaftliche Verfahren theoretisch begründet und empirisch evaluiert. Zu diesen gehören zum Beispiel die systematische Desensibilisierung und bestimmte kognitive Strategien. Vor allem wissenschaftliche Verfahren, die auf die Entspannung abzielen, wie die progressive Muskelrelaxation und das Autogene Training kommen aus dem klinischen Bereich. Sie sind relativ komplex und erfordern konsequentes tägliches Training für ihre Beherrschung. Ohne sportpsychologische Betreuung sind diese Techniken für einen Sportler kaum zu erlernen und außerdem sind ein gewisser Zeitaufwand und ein sensibles Auffassungsvermögen und Körpergefühl nötig. Sind die Techniken jedoch erst einmal erlernt, so erweisen sie sich als sehr effektiv. Für ihren Einsatz in der Praxis spielen die Aspekte der zeitlichen und finanziellen Belastung eine wichtige Rolle. Ein weiterer Nachteil ist die alleinige Ausrichtung auf die Reduktion der Aktivierung, während es manchmal jedoch gefragt ist, die Angst und Aktivierung auf ein gewisses Niveau zu erhöhen. Außerdem setzt man bei wissenschaftlich-klinischen Entspannungstechniken nur an den Symptomen und nicht an den Ursachen an und der Zeitaufwand beschränkt ihren Einsatz auf vor oder nach dem Wettkampf (vgl. Rethorst, 2006; Alfermann & Stoll, 2010). Beim Bergsteigen hat man jedoch insgesamt eine sehr lange Belastungsdauer, wobei es oft auch Phasen von über einer halben Stunde mit sehr geringer Aktivität wie beim Sichern geben kann.

Es gibt noch weitere Unterteilungen der verschiedenen Stressbewältigungsstrategien oder Copingstrategien. So kann man zwischen Coping mit problemorientierter Funktion und Coping mit emotionsorientierter Funktion unterscheiden. Beim Coping mit problemorientierter Funktion geht es um die Lösung des Problems, während es bei der emotionsorientierten Funktion nur um die Linderung der Belastungssymptome geht (vgl. Schwarzer, 2000). Für Lazarus und Folkman (1984) scheint die problemorientierte Bewältigungsstrategie am geeignetsten in subjektiv kontrollierbaren Situationen. Hierbei geht es um das Treffen von Entscheidungen, Informationssuche und Problemlösestrategien. Andererseits gibt es subjektiv nicht kontrol-

liebhere Situationen. Hier kommen dann am besten emotionsorientierte Strategien zum Einsatz, wie zum Beispiel Ablenkung oder Umbewertung der Situation. Allgemein ist jedoch bei beiden Strategien die Wiederherstellung eines psychophysischen Gleichgewichts das Ziel (vgl. Stoll et al., 2010).

Die Copingstrategien lassen sich des Weiteren in selbstregulatorische und fremdregulatorische Strategien einteilen (vgl. Hackfort & Schwenkmezger, 1980). Selbstregulatorische Strategien werden vom Sportler selbst initiiert, während fremdregulatorische Theorien vom Trainer, einem Mitspieler oder beim Bergsteigen vom Seilpartner ausgehen. Man kann zusätzlich zwischen personenorientierten und umweltorientierten Strategien unterscheiden. Bei den personenorientierten Strategien wird versucht, die Emotionen oder Kognitionen zu beeinflussen oder es werden motorische Übungen wie Progressive Muskelrelaxation benutzt, die aber wiederum auf die Emotionen und Kognitionen wirken können. Umweltorientierte Techniken versuchen die Umwelt zu beeinflussen, was aber nicht in jeder Situation möglich ist. So kann ein loser Stein bewusst beseitigt werden, bevor er dem Kletterpartner auf den Kopf fällt. Beim Passieren einer steinschlaggefährdeten Rinne kann die von der Umwelt ausgehende Gefahr in der Situation jedoch nicht beseitigt werden. Körperbezogene Strategien setzen bei physiologischen Stressreaktionen an, senken das Aktivationsniveau und behandeln die Symptome und nicht die Ursachen des Stresses. Es ist also eine lindernde Strategie. Kognitive Strategien setzen an primärer und sekundärer Einschätzung an und sind eher präventive Strategien.

Die verschiedenen Methoden sollen im Folgenden daraufhin untersucht werden, ob sie im Extrembergsteigen sinnvoll sein könnten und ob man sie gut in die Expeditionsakademien integrieren könnte.

4.1 Systematische Desensibilisierung

Die systematische Desensibilisierung (SD) wurde zur Verhaltenstherapie von Angstneurosen entwickelt (Wolpe, 1972). Hierbei geht es um die Bewältigung einer ganz spezifischen und dysfunktionalen Angst. Dies steht im Gegensatz zu vielen anderen Bewältigungsstrategien, die eher für den alltäglichen und allgemeinen Einsatz gedacht sind. Grundlage der Vorgehensweise bei der SD sind die Zweiphasenlerntheorie und das Prinzip der Gegenkonditionierung. Man versucht dabei, eine mit der Angst nicht zu vereinbarende Reaktion gleichzeitig mit dem angstausslösenden Stimulus auftreten zu lassen. So soll es zu einer vollständigen oder teilweisen Unterdrückung der Angstreaktion kommen. Dabei wird die Angst verlernt. Die typische nicht mit der Angst zu vereinbarende Reaktion ist die Entspannung. Daher geht es im ersten Schritt der Systematischen Desensibilisierung darum Entspannungstechniken zu erlernen. Man kann dabei verschiedene, sowohl körperbezogene als auch kognitive Strategien verwenden. Hierbei wird unter anderem oft die Progressive Muskelrelaxation (PM) nach Jacobson (1938) angewandt. Im zweiten Schritt wird eine Angsthierarchie aufgestellt. Verschiedene angstausslösende Stimuli werden nach Intensität ihrer Wirkung hierarchisch geordnet. Im dritten Schritt geht man in die angstausslösenden Situationen, zuerst im Gespräch oder durch Vorstellungen hinein. Hierbei beginnt man mit der untersten Ebene und arbeitet sich dann nach oben. Mithilfe der erlernten Entspannungstechniken soll dabei die Angst kontrolliert werden. Zuletzt setzt man sich real den unterschiedlich stark angstausslösenden Situatio-

nen aus und wendet hierbei wieder die Entspannungsverfahren an. Die ursprünglich im klinischen Bereich eingesetzte Systematische Desensibilisierung wurde unter anderem schon auf das Geräteturnen oder auf den Umgang mit der Angst im Sportunterricht übertragen (vgl. Rethorst, 2006).

Beim Extrembergsteigen wäre es denkbar, diese Methode zur Verarbeitung einer traumatischen Erfahrung einzusetzen, zum Beispiel nach einem schweren Sturz der Person selbst oder des Seilpartners, nach einem starken Steinschlag oder einem überlebten Lawinenabgang. Da die Methode sehr komplex und zeitaufwendig ist und es um den Umgang mit einer ganz spezifischen Angst geht, eignet sie sich weniger für den alltäglichen Gebrauch beim Extrembergsteigen. Außerdem sollte das Verfahren aufgrund der Komplexität unter sportpsychologischer Betreuung stattfinden, was zusätzlich finanzielle Kosten verursacht. Die SD könnte jedoch vereinfacht werden, wenn im Vorhinein schon Methoden wie die Progressive Muskelrelaxation erlernt wurden. So wäre es möglich die PM schon in den Kletteralltag zu integrieren.

4.2 Biofeedback

Die Methode des Biofeedbacks wurde, wie viele andere Methoden auch, zuerst in der psychosomatischen Forschung und in der Verhaltenstherapie angewandt. Erst nach und nach hält das Biofeedback auch in den sportlichen Bereich Einzug. Mithilfe dieser Methode können Veränderungen von Zustandsgrößen von biologischen Vorgängen, welche der direkten Sinneswahrnehmung nicht zugänglich sind, durch technische, meist elektronische Geräte beobachtbar gemacht werden. Anwendung findet das Verfahren bei Entspannungsübungen, aber auch im Reha-Bereich. So können Körperfunktionen wie Puls, Hautleitfähigkeit und Hirnströme, welche im Normalfall nicht bewusst erfahren werden, wahrnehmbar gemacht werden. In der Regel erhält man beim Biofeedback ein visuelles, manchmal auch ein akustisches Signal. So kann zum Beispiel bei einem Sportler mittels Messsonde an einem Finger der Hautleitwert gemessen werden. Dieser Wert gibt wiederum Aufschluss über die Aktivierung des Sympathikus. Der Wert wird auf einem Computer dargestellt und so bekommt der Sportler ein Feedback über seine aktuelle innere Aktivierung. Man kann des Weiteren mit verschiedenen Messsystemen gleichzeitig arbeiten. So können gleichzeitig Körpertemperatur, Puls, und Bauchatmung grafisch dargestellt werden. Die Bauchatmung wird über einen Gürtel mit Piezokristallen gemessen. So kann ein Sportler zum Beispiel lernen, dass sich der Puls nach kurzer Zeit der Atmung anpasst. Bei Migränepatienten kann man sogar den Aderdurchmesser anzeigen lassen. Zuerst erlernt der Patient anhand des sichtbaren Feedbacks bewusst den Durchmesser der Blutgefäße zu verändern. Später sieht dann nur noch der betreuende Arzt die Werte. Allgemein liegt dem Biofeedback das Prinzip des Instrumentellen Lernprinzips zu Grunde. Im Leistungssport fand das Verfahren zum Beispiel im Bereich des Wasserspringens Anwendung (vgl. Stoll et al., 2010; Birbaumer & Schmidt, 2006).

Für viele Biofeedbackverfahren sind spezielle Geräte nötig, wodurch finanzielle Kosten entstehen und ein größerer Zeitaufwand erforderlich ist. Der Einsatz dieser Methoden ist daher eher in Verbindung mit einer Systematischen Desensibilisierung sinnvoll. Einige Verfahren wie die Pulsmessung lassen sich jedoch ortsunabhängig und daher sehr flexibel und ohne größeren Zeitaufwand einsetzen. Bei diesen Verfahren treten außerdem nicht so große Kosten

auf. Im Kapitel Forschungsstand und im empirischen Teil dieser Arbeit wird näher erläutert, dass viele Extrembergsteiger schon Biofeedbackverfahren als naive Beeinflussungstechniken verwenden. So ist auch das bewusste Wahrnehmen von Schweißproduktion, Zittern und der Atemfrequenz eine Biofeedbackmethode. Da das Extrembergsteigen sehr komplex ist, viele Faktoren beachtet und viele Fähigkeiten trainiert werden müssen, stehen nur eine beschränkte Zeit und ein begrenztes finanzielles Budget für Copingstrategien zur Verfügung. Daher wäre es am effizientesten, an den Biofeedbackstrategien weiterzuarbeiten, die von den Sportlern schon naiv verwendet werden, oder einfache Verfahren wie Pulsmessung hinzuzunehmen. Eine Pulsmessung wäre beim Klettern sogar sehr gut einsetzbar, da ein Pulsmesser nicht viel wiegt und den Sportler bei seiner Aktivität nicht hindert. So könnte ein Bergsteiger nach einer schwierigen, psychisch anspruchsvollen Passage an einem Ruhepunkt mit guten Griffen kontrollieren, wie gut er es schafft seine Pulsfrequenz durch Entspannung zu reduzieren.

4.3 Autogenes Training

Entwickelt wurde das Autogene Training (AT) von Schultz Anfang des 20. Jahrhunderts zur Verringerung von psychosomatischen Beschwerden. Bei dieser körperbezogenen Strategie wird das Prinzip der Autosuggestion verwendet. Die Patienten oder Sportler sollen sich Schwere- oder Wärmeempfindungen vorstellen. Dabei konzentriert man sich nacheinander auf verschiedene Körperregionen. Es wird dabei auch mit der Atmung und mit Selbstinstruktion gearbeitet. Hinderlich ist bei dieser Methode, dass nicht jede Person die gleiche Fähigkeit für die erforderlichen intensiven Vorstellungen besitzt.

Nach erfolgreichem Training konnten mit dem AT Temperaturanstiege der Haut gemessen werden und auch eine Reduzierung der Pulsfrequenz ist möglich. Zum Erlernen sind 6-8 Sitzungen von je 90 Minuten nötig. Danach kann man eine Einheit schon in 20-25 Minuten durchführen. Wichtig für die Durchführung sind ein ruhiger Ort und eine entspannte Körperposition. Die Häufigkeit sollte 2-3 Mal pro Woche betragen. Ähnlich wie bei der Meditation ist das Ziel eine konzentrierte Entspannung (vgl. Alfermann & Stoll, 2010).

Da das AT relativ viel Zeit beansprucht, eine gewisse Regelmäßigkeit der Übungen erforderlich ist, und zusätzlich eine psychologische Betreuung der Intervention sinnvoll ist, ist es schwieriger, diese Methode in die Expeditionskaderausildung zu integrieren als zum Beispiel einfache Biofeedbackverfahren.

4.4 Progressive Muskelrelaxation

Die körperbezogene Technik der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) wurde von Jacobson zu Beginn der 20er Jahre des letzten Jahrhunderts entwickelt. Wie beim AT ging es auch bei dieser Technik zuerst um die Linderung von psychosomatischen Beschwerden, die von Verspannungen im Körper verursacht werden. Jedoch geht es bei PMR weniger um Autosuggestion, sondern mehr um das bewusste Wahrnehmen von Spannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen. Das Erlernen von PMR ist sehr viel leichter als das Erlernen von AT, da keine besondere Vorstellungsfähigkeit benötigt wird. Im Normalfall benötigt man für die Aneignung der PMR weniger und kürzere Sitzungen als beim AT. Hier reichen schon 4-6 Sitzungen von jeweils 45 Minuten Dauer. Nach dem Erlernen beträgt die Dauer einer Sitzung

wie beim AT auch ca. 20-25 Minuten und auch das Ziel und die Wahl der Körperposition sowie des Durchführungsortes unterscheiden sich nicht. Experten in der PM sollen die Technik sogar in nur 20-30 Sekunden durchführen können, was das Einsatzgebiet zusätzlich auf die Zeit innerhalb eines Wettkampfs erweitert. Die Vorgehensweise ähnelt stark dem Vorgehen beim AT. Man konzentriert sich nacheinander auf die verschiedenen Körperregionen und arbeitet mit Atmung und Selbstinstruktion. Der Hauptunterschied zum AT besteht darin, dass es bei der PMR zu tatsächlicher Anspannung und Entspannung der Muskeln kommt, während man sich beim AT alles nur vorstellt. Die PMR arbeitet mit dem Kontrast zwischen Anspannung und Entspannung, während beim AT pro Körperregion nur eine Dimension vorgestellt wird, meist Entspannung, Wärme oder Schwere (vgl. Alfermann & Stoll, 2010).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die PMR hat einige Vorteile gegenüber dem AT besitzt. So ist der Zeitaufwand sowohl für das Erlernen als auch für die spätere Durchführung geringer. Außerdem ist kein so gutes Vorstellungsvermögen nötig. Trotzdem ist eine sportpsychologische Betreuung für das Erlernen der PMR sehr sinnvoll, was wiederum Kosten verursachen würde.

4.5 Atementspannung

Durch bewusstes, langsames und tiefes Ein- und Ausatmen kann körperliche Entspannung erreicht werden. Diese körperbezogene Technik ist sehr einfach zu erlernen und vor allem bei akutem Stress ohne großen Zeitaufwand einsetzbar. Sie ist anderen Techniken, wie dem Autogenen Training, der Atemmeditation und dem im Yoga durchgeführten Pranayama sehr ähnlich. Ein Atementspannungsverfahren ist zum Beispiel die Samatha-Meditation. Dabei konzentriert sich der Übende auf ein einziges Objekt, auf ein imaginäres Bild, einen Gedanken, ein Mantra oder auf den spürbaren Atem. Der alltägliche Gedankenfluss wird reduziert und der präfrontale Kortex wird herunterreguliert, was zu einer tiefen Beruhigung des Geistes führt (vgl. Stoll et al., 2010).

Die Atementspannung könnte auch für das Bergsteigen gut anwendbar zu sein. Sie ist leicht zu erlernen und benötigt relativ wenig Zeit. So wäre es eventuell möglich, an sogenannten „Schüttelpunkten“ oder „Rastpunkten“ innerhalb einer Seillänge die Aktivierung wieder herunterzufahren. Damit wäre der Sportler gut vorbereitet für eine folgende anspruchsvolle Passage, bei der die Koordination eine große Rolle spielt. Des Weiteren spricht für diese Methode, dass eine sportpsychologische Betreuung nicht unbedingt nötig ist, wodurch keine zusätzlichen Kosten entstehen.

4.6 Meditation

Die Meditation ist eine in vielen Religionen und Kulturen stattfindende spirituelle Praxis. Dabei soll sich durch Konzentrationsübungen der Geist beruhigen und sammeln. Vor allem in fernöstlichen Kulturkreisen versucht man mit dieser Methode sein Bewusstsein zu erweitern. Ziele sind die Befreiung von Gedanken, ein im Hier und Jetzt sein oder eine innere Stille und Leere. Es gibt eine sehr große Vielfalt von Meditationstechniken, je nach Kultur, Religion, Lehre und Lehrer und auch je nach Lernfortschritt. Vor allem seit den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts haben viele Techniken im westlichen Kulturraum Einzug gehalten und wurden

an die dortigen Bedürfnisse angepasst. Bei allen Techniken wird versucht einen vom Alltagsbewusstsein abgelösten Bewusstseinszustand zu erreichen, bei dem das momentane Erleben im Vordergrund steht. Die subjektive Bedeutung der Vergangenheit und Zukunft verliert an Wichtigkeit. Der Übende soll gleichzeitig tief entspannt, aber mit hellwachem Bewusstseinszustand sein. Man kann die verschiedenen Techniken in zwei Gruppen unterteilen. Die passive, kontemplative Meditation, im klinischen Bereich auch Open-Monitoring Meditation genannt, wird im Stillsitzen praktiziert. Auf der anderen Seite gehören zur aktiven Meditation, auch Focused-Attention Meditation, körperliche Bewegung und lautes Rezitieren zur Praxis. Meditation kann also sowohl eine körperbezogene als auch eine kognitive Strategie sein. Bei dieser Einteilung geht es jedoch nur um die äußere Form. Inhaltlich können beide Formen sowohl aktive Konzentrationslenkung, als auch passives Loslassen oder Geschehenlassen beinhalten. Mittlerweile wird Meditation ebenfalls in der westlichen Medizin zur Entspannung empfohlen. Durch Meditation können die Gehirnwellen verändert, der Puls reduziert, die Atmung vertieft und Muskelentspannung hervorgerufen werden. Ähnliche Bewusstseinszustände oder Erfahrungen wie bei der Meditation lassen sich zum Beispiel auch durch Tranacetanz und Psychotrope Substanzen erreichen. Jedoch ist bei der Meditation fast immer eine klare und wache Bewusstheit Voraussetzung und diese soll auch unterstützt werden (vgl. Stoll et al., 2010).

Meditationen können sehr vielfältig sein, jedoch ist es bei allen Formen schwierig diese ohne sehr große Disziplin und Regelmäßigkeit zu erlernen. Daher ist diese Methode mit einem größeren Zeitaufwand, dem Hinzunehmen einer anleitenden Person und gewissen Kosten verbunden. Da neben Copingstrategien noch sehr viele andere Aspekte im Bergsteigen wichtig sind, eignet sich hierfür die Methode der Meditation weniger.

4.7 Naive Copingstrategien

Jeder Mensch verfügt über gewisse naive Bewältigungsstrategien. Oft werden sie unterbewusst und tagtäglich eingesetzt. Man kann die naiven Bewältigungsstrategien in *personenorientierte* und *umweltorientierte* Strategien unterteilen. Bei *umweltorientierten* Strategie wird eine beruhigende oder stimulierende Atmosphäre vor oder während der sportlichen Handlung aufgesucht. So kann eine direkte Veränderung der ablenkenden oder störenden Umwelteinflüsse erzielt werden. Manche Sportler benutzen dazu Musik, schließen die Augen oder begeben sich an einen ruhigen Ort zum Beispiel abseits des Wettkampfgeschehens. Diese Handlungen können motivierend und gleichzeitig befreiend wirken. Bei *personenorientierter* Technik versucht der Sportler seine innere Anspannung aktiv abzubauen. *Personenorientierte* Techniken kann man weiter in *motorische* und *kognitive* Strategien unterteilen. *Motorische* Entspannungstechniken finden auf muskulärer Ebene statt. Hierfür ist ein gewisses Zeitfenster nötig. In Rückschlagspielen reichen zum Beispiel schon die kurzen Pausen zwischen den Ballwechseln oder im Basketball lockert sich ein Spieler vor dem Freiwurf (vgl. Alfermann & Stoll, 2010). Dieses Beispiel lässt sich auf den Bergsport übertragen. Es wäre möglich die Zeit während des Sicherns des Seilpartners vom Stand aus für diese Strategien zu nutzen. Vor allem das Sichern eines langsamen Nachsteigers über ein halbautomatisches Sicherungssys-

tem¹⁷ erfordert relativ wenig Aufmerksamkeit und viele Kletterer nutzen diese Zeit zum Essen oder zur Begutachtung des weiteren Routenverlaufs. Alfermann und Stoll (2010) zählen zu den *naiven, personenorientierten, motorischen* Techniken auch „Auszeiten“ in Sportarten und motorische Abreaktionen, die aber oft vom Schiedsrichter sanktioniert werden. Hier geht es vermutlich nicht um die Bewältigung der in dieser Arbeit betrachteten Emotion Angst, sondern um andere Emotionen wie z. B. Wut. Alfermann und Stoll fassen den Begriff „Bewältigungsstrategie“ sehr weit. Genauer definiert wird der Begriff nicht, jedoch sprechen sie in diesem Zusammenhang nicht nur von Angstbewältigung, sondern es geht auch um Selbstmotivation, Aktivationssteigerung und andere Techniken.

Zu den *naiven, personenorientierten* Bewältigungsstrategien gehören darüber hinaus verschiedene *kognitive* Strategien. Sie sind in jedem Sport sehr wichtig. Mithilfe der Kognition erreicht man Beruhigung, Ablenkung oder Selbstmotivation. Kognitive Strategien werden ebenfalls bei strukturierten Stress-Management-Trainings verwendet, welche unter dem nächsten Punkt besprochen werden. Die „psychologische Kriegsführung“ (Alfermann & Stoll, 2010, S. 85) spielt im Bergsteigen keine Rolle, da es keinen direkten Gegner gibt, solange man nicht das gesamte Bergsteigen als eine Art Wettkampf zwischen den Bergsteigern betrachten will. Im Bergsteigen gibt es keine Wettkämpfe, jedoch einen indirekten Vergleich. So wäre die psychologische Kriegsführung, wenn überhaupt, bei der Vermarktung der Erfolge über die Medien möglich, nicht aber beim Klettern an sich. Wichtiger ist für diesen Sport die Selbstinstruktion. Der Sportler spricht dabei in Gedanken mit sich selber. Dadurch kann er seine Aktivierung hochfahren: „Jetzt gib nochmal alles, dann hast Du es geschafft.“ Er kann aber auch seine Angst und Konzentration beeinflussen: „Jetzt nur nicht nach unten schauen. Konzentrier Dich auf die Züge.“

4.8 Kognitive Copingstrategien

Verschiedene Stress-Management-Trainings verwenden vor allem kognitive, aber zum Teil auch körperbezogene Strategien. So gibt es zum Beispiel das Stressimpfungstraining nach Donald Meichenbaum, das den Athlet befähigen soll besser mit aufkommendem Stress umgehen zu können (vgl. Stoll et al., 2010). Auch das Stress-Management Training von Ronald Smith aus dem Jahre 1980 ist eine der klassischen Trainingskonzeptionen für diesen Bereich. Zentrale Annahme von Smith ist, dass dysfunktionale Kognitionen für Stress verantwortlich sind. Dysfunktionale Kognitionen sollen identifiziert werden und durch positive Statements ersetzt werden. Hierbei wird mit Selbstinstruktionen gearbeitet, die noch im Folgenden erläutert werden.

Die Kognitive Umstrukturierung kommt vor allem in Situationen gut zum Einsatz, die nicht veränderbar sind. Es geht darum dysfunktionale Kognitionen zu identifizieren und durch positive Statements zu ersetzen. Es kommt zu einer veränderten Bewertung der Situation, auch wenn sich die Situation an sich nicht verändert. So können Befürchtungen verringert werden oder wahrgenommene Körpersignale anders interpretiert werden. Auch diese Technik lässt

¹⁷ Ein halbautomatisches Sicherungssystem, wie zum Beispiel das GriGri, blockiert im Regelfall von alleine. Zur Sicherheit hält der Sichernde jedoch trotzdem immer eine Hand am Seil.

sich gut trainieren (vgl. Seiler, 2006). Es gibt zum Beispiel Situationen beim Bergsteigen, wobei von Steinschlag oder Lawinen gefährdete Bereiche zwangsläufig durchquert werden müssen. Da die Umwelt hier nicht beeinflusst werden kann, bleibt dem Kletterer nur noch die Möglichkeit sich zu beeilen und durch kognitive Umstrukturierung seine Angst zu reduzieren. So könnte eine dysfunktionale Kognition sein: „Die Sonne erwärmt schon die Felsen, gleich lösen sich die Steine aus dem Eis.“ Diese wird durch ein positives Statement ersetzt: „Heute ist ein besonders kalter Tag, ich bin schnell und habe die Passage gleich hinter mir.“

Die Selbstinstruktion ist eine weitere kognitive Bewältigungsstrategie. Oft wird sie schon als naive Technik von Athleten ohne ein spezielles Training eingesetzt. Sie kann gut akut eingesetzt werden und nicht nur zur Reduktion der Angst führen, sondern auch die Konzentration lenken. Der Grundsatz dabei ist, dass die Person bestimmte Selbstinstruktionen lernt, mit denen sie in der Stresssituation ihre Handlungsfähigkeit aufrechterhalten bzw. optimieren kann. Ziele sind somit Handlungssteuerung und Konzentration auf die Aufgabe. Durch ein spezielles Training kann diese Technik weiter verbessert werden (vgl. Alfermann & Stoll, 2010). Selbstinstruktionen könnten zum Beispiel sein: „Bleib ruhig!“, „Achte auf deine Füße!“, „Entspann Dich!“.

Wie im Kapitel Forschungsstand und im empirischen dieser Arbeit näher erläutert wird, verwenden viele Extrembergsteiger oft schon naive kognitive Strategien wie Umbewertung und Selbstinstruktion. Es scheinen also sinnvolle Methoden für diesen Sport zu sein. Diese Techniken sind oft nicht so komplex, lassen sich gut erlernen und es kommt nicht unbedingt zu finanziellen Kosten für einen Sportpsychologen. Es würde daher Sinn machen an diesen Methoden im Rahmen einer Intervention weiterzuarbeiten.

4.9 Briefing und Debriefing

Während es bei den bisher besprochenen Strategien vor allem um eine akute Angst- und Aktivationsregulation ging, werden nun mögliche Interventionen vor und nach der Sporthandlung betrachtet. Da beim Extrembergsteigen oft in der Situation nicht die Zeit zur Verfügung steht sich ausgiebig mit der Angst zu befassen, könnte man sich vor und nach der sportlichen Handlung intensiver damit auseinandersetzen. Bei den zwei hier vorgestellten Methoden werden dabei sogar weitere Aspekte neben der Angst miteinbezogen.

Umgangssprachlich versteht man unter Briefing eine Kurzeinweisung oder Kurzbesprechung vor einem wichtigen Ereignis, zum Beispiel vor einem Wettkampf. Nach dem wichtigen Ereignis findet dann das Debriefing, die Nachbesprechung oder Schlussbesprechung statt. Oft ist ein solches Vorgehen schon in den alltäglichen Spitzenwettkampfsport eingebettet. Der Trainer bespricht sich mit seinen Athleten vor und nach einem Wettkampf. Ursprünglich kommt der Begriff Debriefing aus der Notfallpsychologie. So wird es nach für einen Menschen schlimmen und einschneidenden Ereignissen, wie dem Überleben von Naturkatastrophen, dem Tod naher Angehöriger oder nach Terrorattacken angewendet. Ziel der Intervention sind die „Reduktion von Häufigkeit, Intensität und Dauer der Stressbelastungssymptome und die Möglichkeit eines inneren Abschlusses des Notfallerlebens“ (Stoll et al., 2010, S.114). Nach Gschwend (2006) sollte es erst nach einer bestimmten Zeit der Regeneration,

nach einer psychischen Stabilisierung und nicht früher als drei Tage nach dem Geschehnis stattfinden. Beim klassischen Debriefing wird der Patient oder Sportler in verschiedenen Stufen nochmal mit den Geschehnissen konfrontiert. Es wird eine Rekonstruktion auf faktischer, emotionaler und kognitiver Ebene durchgeführt. Kritisch gesehen wird dabei die emotionale Ebene. Wenn die Person nochmals ihre Gefühle aus der Situation abrufen kann, kann sich der psychische Zustand sogar verschlechtern. Zu frühes Debriefing kann die Selbstheilungskräfte behindern und die Person überfordern. Letztendlich wird ein Debriefing nach ausreichend zeitlichem Abstand favorisiert, das vor allem die faktische und rationale und weniger die emotionale Auseinandersetzung mit den Ereignissen beinhalten sollte (vgl. Stoll et al., 2010).

Veröffentlichungen zum Thema Debriefing im Leistungssport gibt es nur vereinzelt. Für Hogg und Kellmann (2002) sollten Athleten und Trainer sich dabei verpflichten nach dem Wettkampf ihre persönliche Bewertung abzugeben. So können bestehende Leistungszustände analysiert werden. Ziele der Intervention sind laut der Autoren eine verbesserte innere Zufriedenheit und Spaß am Sport. Ergebnisse oder Ereignisse sollen analysiert werden und so für den Athlet nachvollziehbar werden. So soll eine gewisse Ausgeglichenheit des Sportlers nach dem Sportereignis erreicht werden. Die Sportler können durch Selbstreflexion mit der Unterstützung weiterer Personen Details der Geschehnisse nacherleben und daraus dann Schlüsse für die Zukunft ziehen. Der Athlet findet so schnell wieder zu seinem gewohnten psychologischen und emotionalen Zustand zurück. Es kommt zu einer Distanzierung gegenüber dem Erlebten und die Regeneration wird gefördert. Hogg und Kellmann (2002) befürworten ein Sechsstufenmodell. Zuerst müssen Zeit, Ort und Anlass des Debriefings festgelegt werden. In der zweiten Stufe analysiert der Athlet zunächst sich selbst. Bei Stufe drei kommt es zum Austausch von eigenem und fremdem Leistungsfeedback. In der vierten Stufe geht es um mögliche Veränderungen und Handlungsalternativen. In der fünften Stufe findet ein Zielsetzungsprozess statt. Die Ziele sollten herausfordernd, messbar und bedeutsam sein. In der letzten Stufe soll das Selfmonitoring verstärkt werden. Es soll zuerst bei zukünftigen Leistungssituationen sehr bewusst stattfinden und sich dann immer mehr verselbstständigen und zu einer Gewohnheit werden. Durch ein regelmäßiges Debriefing ist es den Sportlern möglich aus verschiedenen Situationen etwas für ihr zukünftiges Verhalten zu lernen (vgl. Hogg & Kellmann, 2002; Stoll et al., 2010).

4.10 Zusammenfassung

Speziell für das Extrembergsteigen macht es Sinn möglichst einfache, kostengünstige und nicht allzu zeitaufwendige Copingstrategien zu verwenden, wenn nicht spezielle Angstprobleme vorliegen. Traumatische Erfahrungen können intensiver mit der Systematischen Desensibilisierung verarbeitet werden. Für den alltäglichen Gebrauch sind jedoch einfache Biofeedbackverfahren, Atementspannung und kognitive Verfahren geeigneter. Viele dieser einfacheren Methoden werden von Extrembergsteigern schon beim Klettern eingesetzt. Mit einer psychologischen Intervention könnte man gut an diesen weiterarbeiten und sie den Sportlern bewusster machen. Aufgrund des höheren finanziellen und zeitlichen Aufwandes sind komplexe wissenschaftliche Verfahren wie die PMR und das AT schwieriger im Extrembergsteigen und in der Expeditionskaderausbildung einsetzbar. Neben einer akuten Beeinflussung der Angst

und der Aktivierung ist es des Weiteren sinnvoll sich gut auf die Sporthandlung mit einer Art Briefing vorzubereiten. Während dies regelmäßig im Extrembergsteigen und in der Kaderausbildung angewandt wird, findet ein Debriefing seltener statt. Daher soll das Debriefing unter dem Begriff Reflexion in dieser Arbeit näher untersucht werden.

5. Forschungsstand zum Extremsport

Nachdem zuletzt die für diese Arbeit wichtigen Aspekte des Themas Angst genauer erläutert wurden und eine Sammlung von verschiedenen Strategien zur Angst- und Aktivationsregulation vorgestellt wurde, soll nun der aktuelle Forschungsstand zum Themenfeld des empirischen Teils im Mittelpunkt stehen. Der Großteil der Angstforschung findet im Bereich des Leistungssports statt, da dort Erscheinungen wie Angstentstehung und Angstkontrolle besonders deutlich auszumachen sind. Außerdem ist eine Übertragung zum Beispiel auf den Schulsport relativ unkompliziert, da dieser mit seinen Komponenten wie der Notengebung auch leistungsorientiert ausgerichtet ist (Hackfort & Schwenkmezger, 1980). Hier sollen nun wichtige aktuelle Arbeiten zum Bereich Angst und Extremsport vorgestellt werden. Der Aufsatz von Pain und Pain (2005) soll zu Beginn dieses Kapitels zusätzliche Arbeiten zu Erklärungsansätzen und zur Persönlichkeitsforschung aus verschiedenen Perspektiven zusammenfassen. Danach werden die Ergebnisse einer qualitativen Studie von Brymer und Schweitzer (2012) zur Erfahrung von Angst im Extremsport vorgestellt. Anschließend werden die Ergebnisse einer ebenfalls qualitativen Studie von Burke und Orlick (2003) zusammengefasst. Sie beschäftigten sich mit den mentalen Strategien zur Überwindung von Hindernissen am Mount Everest. Abschließend werden noch weitere Studien zu Selbstwirksamkeit und Risiko beim Felsklettern und zur Risikowahrnehmung beim Klettern vorgestellt.

5.1 „Risk taking in sport“

Laut Pain und Pain (2005) haben Forschungsstudien ergeben, dass es keine Unterschiede zwischen der mentalen Gesundheit von Risikogängern und der Normalbevölkerung gibt. Die Teilnahme am Risikosport steigert laut der Autoren die Zufriedenheit und das Selbstwertgefühl. Es bestehen starke Hinweise dafür, dass die Neigung zum Eingehen von Risiken im Gehirn fest programmiert ist und dass sie eng mit den Mechanismen für Erregung und Freude verknüpft ist.

Die Autoren sehen in der risikofreudigen Verhaltensweise auch einen evolutionären Vorteil. Eine gewisse Riskofreude könnte mit zum Überleben und zur raschen Ausbreitung unserer Art geführt haben. Genetisch sind wir nicht für einen sedentären, urbanisierten Lebensstil geschaffen, sondern für Erkundung und Risiko.

Auch der Neurotransmitter Dopamin wurde mit Risikosport in Zusammenhang gebracht. Dopamin ist bei der Auslösung der Emotion Freude, bei Verstärkungsprozessen von Handlungen und bei der Motivation beteiligt. So wird der Neurotransmitter zum Beispiel beim Essen, beim Sex und bei Überlebensverhalten wie Kampf ausgeschüttet. Daher scheinen „High sensation seekers“ (Pain & Pain, 2005, S. 33) nach dem Modell von Zuckermann (1974) niedrigere zirkulierende Dopaminmengen zu haben. Daher sind sie in einem chronischen Status von Unteraktivierung. Im Allgemeinen tendieren eher die Männer zu höheren Werten von Sensati-

on Seeking und mit dem Alter nehmen die Werte allgemein ab. Damit könnte man zusätzlich erklären, warum viele Menschen, die mögliche tödliche Risiken durch Extremsport auf sich nehmen, junge Männer sind.

Entgegen der allgemeinen Meinung fordert der Extremsport von den Athleten andauernde Achtsamkeit, ein hohes Trainingsniveau, gute Vorbereitung und vor allem Disziplin und Kontrolle. Die meisten Extremsportler sind sich ihrer Stärken und Grenzen im Angesicht von Gefahren hochbewusst. Laut Pain und Pain (2005) haben Studien ergeben, dass die Athleten ihr Leben nicht aufs Spiel setzen wollen indem sie über ihre Fähigkeiten hinausgehen. Trotzdem werden erhöhte Risiken eingegangen. Jedoch kann das Eingehen von Risiken nicht als alleiniger Punkt zur Erklärung der Motivation dienen.

Auch diese beiden Autoren ziehen hier das Flow-Prinzip von Csikszentmihalyi (1992) heran, welcher der Meinung ist, dass Flow eine der genussvollsten und wertvollsten Erfahrungen ist, die der Mensch machen kann. Die Erfahrung tritt vor allem auf, wenn Anforderung der Aufgabe und persönliche Ressourcen zur Bewältigung dieser sehr nah beieinander sind. So wurde in einer Feldstudie von Delle Fave, Bassi und Massimini (2003) eine Expedition zum Felsklettern in größerer Höhe begleitet. Dabei stellte sich heraus, dass die Chance für eine Flow-Erfahrung die Kletterer motivierte an risikoreichen Expeditionen teilzunehmen. Die Forscher wählten eine Methode, bei der sie die sechs Probanden randomisiert sechs Mal pro Tag befragten. Zu jedem Zeitpunkt sollten diese äußern, was sie im Moment machten und wie sie sich fühlten. Es stellte sich heraus, dass Herausforderungen der dominierende Faktor zum Erreichen eines Flowzustandes sind. So war die Himalajaexpedition für die talentierten Kletterer ein genussvolles Abenteuer und nicht wie man meinen würde ein einschüchternder gefährlicher Kampf. So können diese Erkenntnisse mit als Erklärung dafür dienen, warum die Gemeinschaft der Kletterer das Risiko nicht mit Bohrhaken und Fixseilen aus dem Sport verdrängen will, denn dadurch würde womöglich auch das Flowerlebnis verdrängt werden (vgl. Pain & Pain, 2005).

Pain und Pain (2005) vergleichen den Extremsport auch mit orientalischen Kampfkünsten. Bei diesen Künsten geht es letztendlich darum, die Fähigkeiten und Erfahrungen auf den Alltag zu übertragen. So soll jeder Konflikt auf ein Minimum reduziert werden und vor allem auch die Angst vor einem Konflikt (traditionell die Angst vor dem Tod) genommen werden. Im Gegensatz zur freudschen Position geht es beim Eingang von Risiko nicht um einen Todeswunsch, sondern um den Wunsch sich mit seinen tiefsten Ängsten zu konfrontieren und sie zu bewältigen.

Für den Philosophen William James ist das Problem der Menschheit das moralische Gegenstück für Krieg zu finden. Der Extremsport, der Aufregung, Abenteuer, Erkundung, Heldentum und Selbsterkenntnis anbietet, scheint möglicherweise ein Ersatz dafür gefunden zu sein (vgl. Pain & Pain, 2005).

Die Autoren führten in ihrem Aufsatz viele Erklärungsansätze für Extremsport aus verschiedenen Richtungen auf und konnten damit nochmal zeigen, dass die Motivation sicherlich multifaktoriell entsteht. Die folgende Studie beschäftigte sich wie auch diese Arbeit mit der Er-

fahrung von Angst im Extremsport. Somit eignet sie sich gut für einen Vergleich der Ergebnisse der beiden Studien.

5.2 Studie von Brymer und Schweitzer (2012)

Für die Autoren geht es im Extremsport vor allem um eine Angst vor physischen Verletzungen oder dem Tod. Studien haben gezeigt, dass Extremsportler zwar weniger ängstlich sind wie die Durchschnittsbevölkerung, aber trotzdem Angst während ihrer Sportaktivität erfahren (Robinson, 1985).

5.2.1 Methodik

Die Autoren bedienten sich der phänomenologischen Herangehensweise. Dabei sollte der Forscher frei von Theorien, Hypothesen und Vorwissen an die Untersuchung herangehen. Dadurch soll das Wesen der Erfahrung der Probanden hervorgehoben werden, also auch das, was die Personen selbst von ihren Erfahrungen denken. Aufgrund der Methode wurden relativ freie Interviews mit den Probanden face-to-face oder per Telefon geführt. Nur eine Frage führte den Interviewprozess: „What is your experience of your activity?“ (Brymer & Schweitzer, 2012, S. 4).

Um ein repräsentativeres Bild über möglichst viele Altersklassen zu erhalten, sollten die 15 Probanden der Studie bewusst etwas älter als die Teilnehmer von anderen Studien im Bereich „risk-taking opportunities“ (Brymer & Schweitzer, 2012, S. 3) sein. So waren die zehn Männer und fünf Frauen zwischen 30 und 70 Jahren alt. Üblicherweise beträgt das Alter der Probanden eher 16-25 Jahre. Die Probanden sollten zwei Kriterien erfüllen: Sie sollten Extremsport betrieben haben und älter als die üblicherweise in diesem Kontext betrachtete Personengruppe sein. Drei Teilnehmer kamen aus dem Extrembergsteigen und zwei aus dem seilfreien Soloklettern. Das seilfreie Soloklettern kann je nach Definition auch zum Extrembergsteigen hinzugezählt werden.

5.2.2 Ergebnisse

Bei der Analyse der Ergebnisse stellten sich vier Themenbereiche heraus. Die Erfahrung von Angst, die Beziehung zu Angst, Angstmanagement und Angst und Selbsttransformation.

In der Kategorie *Erfahrung von Angst* kamen die Autoren zu folgenden Ergebnissen: Angst ist für die Probanden ein möglicher aversiver Teil der Extremsporterfahrung. Angst steht in einem engen Zusammenhang mit dem Treffen von Entscheidungen. So geht es dabei um die Frage, ob man sich auf eine bestimmte Aktivität einlässt oder nicht und um die möglichen Konsequenzen der Aktivität. Die Angst wurde als ein Gefühl von „being overwhelmed“ (Brymer & Schweitzer, 2012, S. 4) beschrieben, also ein negatives Gefühl überwältigt oder erdrückt zu werden. Daneben wurde aber zusätzlich die somatische Komponente der Angst genannt. Die Angst kann zu gewaltig sein, aber auch überwunden werden. Im zweiten Fall kommt es zu einer neuen Erfahrung. Ein BASE-Jumper beschrieb die Angst als „miserable“ (Brymer & Schweitzer, 2012, S. 4), also als miserabel oder elendig. Dieser Proband stellte einen akuten Konflikt zwischen zwei Polen der Angst dar: Auf der einen Seite steht der

Wunsch die Angst zu überwinden und das Ziel zu erreichen, während auf der anderen Seite die Angsterfahrung sehr intensiv, aversiv und körperlich ist. Dieselbe Person stellte auch die allgemeine Auffassung einer „No fear“-Haltung in Frage. Sie sprach sogar von der Angst vor dem Tod, jedoch traf die Person trotz der intensiven Angst eine rationale Entscheidung weiterzumachen. Eine weibliche Bergsteigerin sah Angst als ein mögliches Hindernis für die Teilnahme, aber auch als Chance sich der Angst gegenüberzustellen und weiterzumachen. Es kann zusammengefasst werden, dass ein Angstgefühl alleine kein Grund war für Nichtteilnahme. Trotz der Intensität der Angsterfahrung waren die Personen noch effektiv handlungsfähig. So schienen sich die schwächenden Effekte der Angst nicht durchzusetzen. Dazu werden darüber hinaus Publikationen von Holleman (1996) und Robinson (1985) genannt.

Die *Beziehung zur Angst* stellte sich wie folgt dar. Der von den Probanden erlebte Konflikt in Verbindung mit der Angst führte dazu, dass die Personen eine spezielle Beziehung zur Angst haben. Die Extremsportler verstehen unter dem Erleben von Angst das essentielle Element zum Überleben. Angst ist für sie eine gesunde und produktive Erfahrung. Ein Teilnehmer sagte, dass niemand Angst vor der Angst haben sollte, da sie der wichtigste Lebensretter ist.

Auch zum *Angstmanagement* äußerten sich die Personen. Ein Extremsportler betonte den schmalen Grat zwischen einer panikauslösenden Angst und der Fähigkeit Angst noch in einer positiven Art und Weise zu nutzen. Für einen Sportler besteht die Faszination im Soloklettern darin die Angst zu kontrollieren. Er spürte oft, wie die Panik in ihm aufstieg, worauf er normalerweise mit sich selber sprach. Durch diese Technik kann er sich meistens etwas beruhigen. Wenn Panik aufkam, schaffte er es schnell sie zu kontrollieren. Denn, sobald man angespannter wird, wird alles schwieriger. Für eine andere Sportlerin gibt es manchmal einen Moment der Panik. Dann realisiert sie, dass sie, wenn sie Panik bekommt, verloren, ja sogar tot ist. Das ist für sie „amazing“ (Brymer & Schweitzer, 2012, S. 6). Für eine weitere Person beruht die Fähigkeit in einer Situation von extremer Gefahr entspannt und fokussiert zu bleiben, eine gute gedankliche Klarheit und ein gutes Urteilsvermögen zu bewahren in gewissem Maß auf Erfahrung. Für ihn ist Panik die Reaktion einer Person mit limitierter Erfahrung in einer extremen Situation. Er sagte, diese Fähigkeit sei jedoch auch eine instinktive Kapazität und nicht notwendigerweise eine reine Funktion der Erfahrung. Angst wird für ihn ganz bewusst durch eine Verlangsamung der Zeit. Der zuletzt genannte Proband kann in den Momenten, in denen plötzlich die Dinge in eine Leben-oder-Tod-Situation wechseln, fast alles verlangsamen. Angst ist somit verbunden mit Klarheit, Urteilsvermögen und einem Wechsel in der Zeitwahrnehmung. Der Proband wurde erfasst von der Erfahrung, jedoch beschrieb er eine Metaperspektive, die er gleichzeitig einnahm und von der aus die Erfahrung kontrollierbar blieb. Die Autoren fassen zusammen, dass es eine Vielfältigkeit von Angsterfahrungen gibt. In jedem Beispiel ist die Angst sowohl eine primäre Emotion, als auch eine Erfahrung, die es zu genießen, zu konfrontieren oder zu durchbrechen gilt, vielmehr als ein Stimulus zum Rückzug. Angst taucht als möglicher Mittelweg zwischen alltäglicher Erfahrung und einer möglichen neuen Art von Freiheit auf.

Die Angst löste bei vielen Personen eine Art *Selbsttransformation* aus. Situationen im Angesicht der Angst bringen den Personen einen beachtlichen Nutzen. Sie merken wie die Erfah-

rung ihr Leben verändert und beschrieben die Angstgefühle als tiefe, anregende und positive Gefühle. Eine Person assoziiert die Kontrolle der Angst mit Erfolg. Die Kontrolle der Angst verstärkt die Fähigkeit ein Gefühl von Einzigartigkeit und Selbsttransformation wahrzunehmen. Die Überwindung von Angstsituationen führt danach zu einem Gefühl von Frieden mit sich selbst, von Zufriedenheit und Glück. Das Gefühl der Einzigartigkeit entsteht für eine Extremsportlerin, wie auch bei anderen, dadurch, dass sie Herrin über ihre eigene Erfahrung ist und weniger durch ein Gefühl von Draufgängertum oder Selbstzerstörung. Eine BASE-Jumperin sprach darüber, wie ihre Angsterfahrungen im Extremsport ihre Anpassung an Angst im Alltag förderte. Durch die Überwindung dieser Ängste in der physischen Umwelt sind andere Ängste im Allgemeinen unwichtig. Das Durchbrechen der Angst in Extremsituationen gibt der Sportlerin Kraft für das Alltagsleben. Unter dem Aspekt der Selbsttransformation wurden bei Brymer und Schweitzer (2012) noch weitere Punkte genannt, die hier jedoch nicht aufgeführt werden sollen, da sie sich zu weit vom Thema dieser Arbeit entfernen.

5.2.3 Diskussion

Aus der Diskussion ist für diese Arbeit der Alltagsbezug wichtig. So berichten Brymer und Schweitzer (2012), dass die Teilnehmer ihrer Studie folgender Meinung sind: Die Begegnung mit der Angst im Extremsport und das Erlernen trotz der Intensität der Angst teilzunehmen erleichtern das Angstmanagement in anderen Bereichen des Lebens. So kann man seine eigenen Grenzen überschreiten und neue Möglichkeiten in sein Leben einbeziehen, indem man seinen größten und wahren Ängsten begegnet und trotz der Ängste handelt. Dabei kann es um Angst vor dem Tod, vor Ungewissheit oder vor anderem gehen. Viele der bei Brymer und Schweitzer (2012) genannten Punkte lassen sich auf die Ergebnisse dieser Arbeit beziehen. Genauer werden die Ergebnisse in der abschließenden Diskussion verglichen.

5.3 Studie von Burke und Orlick (2003)

Nach dieser Studie zum Extremsport wird nun eine spezifischere Studie zum Extrembergsteigen, genauer gesagt zum Höhenbergsteigen vorgestellt. Dabei stehen verschiedene Bewältigungsstrategien im Zentrum. Burke und Orlick (2003) wollten mithilfe von Interviews herausfinden, was die mentalen Strategien von Elitehöhenbergsteigern sind, um Widrigkeiten am Mount Everest zu überwinden. Die Autoren erwarten, dass die gewonnenen Ergebnisse auch auf andere Bereiche mit hohem Risiko oder hoher Stressbelastung übertragbar sind. Orlick und Partington (1988) fanden heraus, dass statistisch signifikante Beziehungen zwischen dem Ergebnis bei Olympischen Spielen und bestimmten mentalen Strategien bestehen. Dabei wurden 23 Events verschiedener Sportarten bei den Olympischen Spielen betrachtet. Folgende Erfolgselemente kamen dabei zum Vorschein: „Quality training, setting clear goals, imagery, simulation training, mental preparation for competition, focus, and ongoing learning“ (Burke & Orlick, 2003, S. 16). Die Autoren wollen mit den Ergebnissen ihrer Studie die Expeditionsleiter und Sportpsychologen dazu befähigen effektiver mit Kletterern und den möglichen Hindernissen für einen Erfolg am Berg zu arbeiten.

Die Probanden der Studie waren sieben männliche und drei weibliche Kletterer, die alle auf dem Mount Everest waren. Im Durchschnitt versuchten sie die Besteigung des Berges zwei

Mal. Ihr Alter war zwischen 29 und 65 Jahren bei der Besteigung. Unter den Teilnehmern befanden sich ein Solokletterer, drei Expeditionsleiter und sechs Teilnehmer aus verschiedenen Gruppenexpeditionen. Durchschnittlich wurde das Interview 4,5 Jahre nach der Besteigung durchgeführt. Es kann in Frage gestellt werden, ob die Bergsteiger wirklich zur Elite zählten, wie schon der Titel verlauten lässt. Es wird nicht gesagt, ob die Bergsteiger selbständig den Berg bestiegen oder mit großer Unterstützung von Bergführern und Trägern (vgl. Burke & Orlick, 2003).

5.3.1 Ergebnisse

Die Ergebnisse zeigen, dass die Kletterer viele verschiedene mentale Strategien verwenden um Hindernisse beim Auf- und Abstieg zu überwinden. Die Kletterer teilten von sich aus in Strategien für den Aufstieg und Strategien für den Abstieg ein. Daher wurde diese Einteilung übernommen und verschiedene Unterkategorien wurden untergeordnet.

Beim *Aufstieg* treten laut der Kletterer die Hindernisse Sauerstoffmangel, starke Winde, Kälte, Erschöpfung, Angst und Konflikte mit anderen Kletterern auf. Es erscheint jedoch logisch, dass alle Hindernisse, die neben der Angst genannt wurden, jeweils auch Angst hervorrufen können. Dadurch wäre der Bezug zu der Fragestellung dieser Arbeit hergestellt. Die Probanden sollten während des Interviews über die Bewältigungsstrategien für diese Hindernisse sprechen und daneben äußern, was sie während der Zeit vom Basislager bis zum Gipfel dachten und fühlten. Es stellte sich heraus, dass folgende Strategien von den Kletterern verwendet wurden: „Focus, short-term goals, mental toughness, connecting with one’s body, belief in personal capacities, feeling support from other climbers and drawing on past climbing experience“ (Burke & Orlick, 2003, S. 18).

Alle zehn Teilnehmer identifizierten die *Fokussierung* als wichtige Strategie. Dabei beinhaltet Fokussierung die Lenkung der physischen und mentalen Energie auf die Unmittelbarkeit des Besteigens des Berges. Durch diese Technik konnten die Probanden Ablenkungen beseitigen, auf die aktuelle Aufgabe konzentriert bleiben und bestimmte Ziele erreichen. Ein Kletterer beschrieb sein Verhalten folgendermaßen: Emotionen lässt er fast nur im Basislager zu und erinnert sich an seine Familie. Dies ist jedoch oben am Berg nicht möglich, da er dort zu viel Verantwortung für sich und andere hat. Die Fokussierung ist für ihn wichtig um am Leben zu bleiben und den Gipfel zu erreichen. Ein anderer Kletterer überwindet damit seinen Selbstzweifel während des Aufstiegs. Zuerst fühlt er sich als hätte er einen schweren Sack den ganzen Weg hoch gezogen. Kurz darauf verschwinden die Zweifel und er findet einen klaren, einzigartigen und gerichteten Fokus. So kann er weiter klettern.

Acht der zehn Kletterer sprachen davon, dass es wichtig ist *kurzfristige Ziele zu setzen*. Die Teilnehmer setzten sich täglich spezifische und relevante Ziele während der ganzen Expedition. Diese Strategie ist für sie ganz essentiell um Erfolg am Berg zu haben. So konnten sie mit dieser Strategie bis zum Gipfel und zur gesunden Heimkehr engagiert und motiviert bleiben. Ein Kletterer erzählte, wie er sich schon in Camp 3 ausgemalt hatte, das wäre sein persönlicher Gipfel, der höchste Punkt, den er je erreicht hat. Und, wenn er aus irgendeinem Grund nicht weiterkommen würde, so würde er auch schon jetzt glücklich heimkehren. Er will es

weiter probieren, jedoch nicht zu sehr an die Grenze gehen, sondern lebend zurückkommen (vgl. Burke & Orlick, 2003).

Vier von zehn Bergsteigern nannten die Strategie *Unterstützung von anderen Kletterern zu bekommen*. Die Bergsteiger unterstützten sich gegenseitig und glaubten an den anderen. Ein Kletterer sprach davon, dass einem am Berg das Leben ausgesaugt wird. Daher ist es für ihn wichtig starke Leute um sich zu haben, die ebenfalls alle auf den Gipfel wollen. Für ihn ist es weniger wichtig, dass die Leute aufrichtig sind oder die ganze Zeit sehr gut gelaunt. Relevanter ist für ihn, dass sie mental stark sind, gut Klettern können und vom Gipfel getrieben sind.

Ebenfalls vier der zehn Bergsteiger nannten die Strategie *auf vergangene Erfahrungen zurückzugreifen*. Die Teilnehmer vertrauen auf ihre gemachten Erfahrungen, indem sie Erkenntnisse oder Lehren hervorziehen. So können sie mit harten Bedingungen am Berg zurechtkommen. Durch das vorherige Besteigen von anderen hohen Bergen bekamen die Kletterer eine gute Basis an Wissen, worauf sie in lebensbedrohlichen Situationen zurückgreifen können. Die Erfahrung in den Bergen erzeugte in den Kletterern ein Gefühl von Vertrauen und Sicherheit. Ein Kletterer sprach von einer kumulativen Erfahrung und von Lehren, die aus den Fehlschlägen, abenteuerlichen Unternehmungen und aus harten Situationen gezogen wurden. Für ihn ist dies das wichtigste Kapital um den Everest zu besteigen und heil zurück zu kommen.

Sehr ähnlich der zuletzt aufgeführten Strategie ist *der Glaube an die eigenen Fähigkeiten*. Wie auch bei den letzten zwei Strategien sind es hier vier der zehn Kletterer, die äußerten, dass sie in ihre Fähigkeiten vertrauten. Indem sie an sich selbst glaubten, konnten sie positiv und bei Hindernissen beharrlich bleiben. Ein Kletterer sagte, dass er sich seit seiner Entscheidung den Mount Everest besteigen zu wollen immer sicher war es zu schaffen. Als er den Hillary Step, die schwierigste Felsstufe bei der Besteigung hinter sich ließ, hatte er erneut Selbstvertrauen gewonnen, da er wieder eines seiner Ziele geschafft hatte. Ein anderer Kletterer schaffte es erst beim fünften Versuch auf den Gipfel. Für ihn war der entscheidende Unterschied zu den anderen Versuchen, dass er dieses Mal wirklich das Vertrauen hatte, dass er es schaffen kann (vgl. Burke & Orlick, 2003).

Sechs der zehn Teilnehmer sprachen von einer *Verbindung mit ihren Körpern* als mentale Strategie. Dabei handelt es sich um das Biofeedback als naive Bewältigungsstrategie, welches im Kapitel fünf besprochen wurde. Indem sie ihre Aufmerksamkeit auf ihre Körper lenkten, konnten sie sich auf ihre innere Körperwahrnehmung konzentrieren und ihr Schrittempo regulieren. So konnten sie ein langsames, aber gleichmäßiges Tempo halten und ihre Atmung und Körpertemperatur regulieren. Außerdem besteht in größerer Höhe immer die Gefahr die akute Höhenkrankheit zu bekommen. Daher ist es essenziell sich zu jeder Zeit im Klaren über seine körperliche Verfassung zu sein, um am Leben zu bleiben. Ein Kletterer sprach davon, wie er sich während den zehn Stunden Kletterei nur auf seinen Herzschlag und seine Atmung konzentrierte. Er kletterte wie eine Maschine und spielte Musik in seinem Kopf. Der Beat schlug für ihn immer weiter. Eine andere Bergsteigerin sprach von den ganz normalen Schmerzen in der Höhe. Für sie war es schwierig, aber notwendig mit der Zeit die Unannehm-

lichkeiten oder Beschwerden von den Schmerzen, welche als wichtiges Warnsignal verstanden werden sollten, zu unterscheiden.

Für acht der zehn Kletterer war des Weiteren *mentale Härte* wichtig. Dabei geht es um die Fähigkeit Unbehagen und körperliche Beschwerden auszuhalten. Durch diese Strategie war es den Kletterern möglich die Beschwerden in der Höhe zu dulden und weiterzuklettern. Eine Person äußert, dass es vor allem ganz weit oben schmerzt und bei manchen Menschen mehr. Wer hier keine mentale Härte hat, dreht um. Ein anderer Kletterer sagte, dass man vor allem oberhalb von 7000 Metern nicht genügend akklimatisiert ist, man schläft nicht gut und isst nicht gut.

Die Unternehmung der Besteigung des Mount Everest ist nicht am Gipfel zu Ende. Normalerweise brauchen die Kletterer zwei Tage für den *Abstieg* ins Basislager vom Gipfel und übernachteten dabei in Lager 3 oder 4. Für den Abstieg stellten sich die zwei mentalen Strategien Fokussierung und das Setzen von kurzfristigen Zielen heraus.

So berichteten die Teilnehmer von einer extremen Müdigkeit und Erschöpfung am Gipfel. Daher müssen die Kletterer all ihre Energie, die noch übrig ist, für die Konzentration auf die momentane Aufgabe verwenden. Für manche Bergsteiger ist die *Fokussierung* beim Abstieg noch wichtiger wie beim Aufstieg. So muss man sich beim Abstieg auf jeden einzelnen Schritt konzentrieren, damit man zum Beispiel mit den Steigeisen¹⁸ nicht in die Gamaschen¹⁹ einfädelt. Ein Hängenbleiben hätte womöglich einen Absturz zur Folge.

Fünf von zehn Teilnehmern nannten das *Setzen von kurzfristigen Zielen* als wichtige Strategie beim Abstieg. Durch das Setzen kleiner und realistischer Ziele wird man nicht von dem Erlebnis überwältigt und bleibt fokussiert. Dabei sollten jedoch auch die Reserven überwacht werden, da der Abstieg sehr lange dauert. (vgl. Burke & Orlick, 2003).

5.3.2 Grenzen der Studie

Laut der Autoren waren die detaillierten Erinnerungen der Probanden sehr beeindruckend. Trotzdem muss man den langen Zeitraum von durchschnittlich 4,5 Jahren beachten, der zwischen der Besteigung und dem Interview lag. So bestanden hier gewisse Grenzen hinsichtlich des Erinnerungsvermögens der Probanden. Optimal wäre es natürlich gewesen, wenn der Forscher mit den Probanden am Berg gewesen wäre, jedoch wäre dafür ein enormer finanzieller und zeitlicher Aufwand nötig. Da es nur eine begrenzte Zahl von Mount-Everest-Besteigern gibt, waren die Autoren mit der Zahl von zehn Probanden zufrieden. Nicht ganz optimal war, dass sieben der zehn Interviews über das Telefon oder einen Textmessenger befragt wurden. So waren Missverständnisse nicht ausgeschlossen.

¹⁸ Steigeisen sind Eisen mit ca. 12 Spitzen Zacken an der Unter- und Vorderseite, die man sich unter die Bergstiefel schnallt, um im Schnee, Eis und Fels nicht auszurutschen.

¹⁹ Gamaschen sind große Stulpen, die über den Schuh und die Hose auf Unterschenkelhöhe gestülpt werden. Sie schützen hauptsächlich vor Kälte und Schnee.

5.3.3 *Diskussion*

Vor dieser Studie gab es noch keine Arbeit, die sich mit den mentalen Strategien von Höhenbergsteigern beschäftigt hatte. Bisher wurden bei Höhenbergsteigern hauptsächlich deren physiologische und psychologische Anpassungen an die Höhe und ihre Persönlichkeitsprofile untersucht (Breivik, 1996). Die meisten erfolgreichen Kletterer betonten, dass ihre mentale Stärke und ihre Fähigkeit, mentale Strategien bei Beschwerlichkeiten anzuwenden, den Hauptunterschied ausmachten zu anderen Kletterern, die den Gipfel nicht erreichten. Die in vielen anderen Sportarten von Spitzensportlern angewandten mentalen Strategien sind sehr gut dokumentiert. Einige der mentalen Strategien, die von den hier untersuchten Bergsteigern benutzt wurden, sind den Strategien von Spitzensportlern aus anderen Sportarten sehr ähnlich. Orlick führte viele Interviews mit Spitzenathleten und arbeitete mit weiteren Personen aus Berufen mit großer Verantwortung zusammen. Daraus erstellte er ein Modell namens Wheel of Excellence (Orlick, 1996), das sieben Elemente der Spitzenleistung enthält: „Commitment, belief, positive imagery, mental readiness, full focus, distraction control and ongoing learning“ (Burke & Orlick, 2003, S. 21). Alle Elemente wurden ebenfalls von den hier betrachteten Bergsteigern genannt. Die Kletterer benutzten ebenfalls eine spezielle Strategie: Die Verbindung mit ihrem Körper. So arbeiteten die Kletterer sehr stark mit Biofeedback. Dies ist wichtig, um Anzeichen einer Höhenkrankheit früh wahrzunehmen. Bei einem Interview mit einem Astronauten, der einen schwierigen Einsatz durchführen musste, stellte sich heraus, dass er sich im Vorhinein intensiv mental vorbereitet hatte: Er machte sich klar, was es genau war, was er versuchen wollte. Er erstellte sich ein klares Bild von seinem Ziel und überlegte sich, wie er gegen all die Dinge, die schief gehen könnten, vorgehen könnte. (Orlick, 1999). Auch die befragten Bergsteiger hatten in kritischen Situationen nur sehr begrenzt Zeit zu reagieren. Bei einem Herzchirurgen fand Orlick ebenfalls ähnliche angewandte Strategien wie bei den Kletterern: Fokussierung, Glaube an sich selbst und Zusammenarbeit im Team (Orlick, 2001). Limitierend ist bei den Studien die sehr geringe Probandenzahl. Dennoch kann geschlussfolgert werden, dass die mentalen Anforderungen beim Höhenbergsteigen, beim Operieren und im Beruf des Astronauten sehr ähnlich sind. Es treten extremes Risiko, Stress und hohe Anforderungen auf. Viele der hier betrachteten Kletterer sagten, dass für den Erfolg am Everest zu 70% mentale Stärke verantwortlich gewesen sei. Dazu steht das geringe Wissen in diesem Bereich in einem großen Gegensatz (vgl. Burke & Orlick, 2003).

5.4 **Weitere Studien**

Nach der sehr ausführlichen Darstellung von drei wissenschaftlichen Arbeiten, werden nun die Ergebnisse von drei weiteren Arbeiten vorgestellt, die sich mit der Risikoübernahme und der Einschätzung von Risiko beschäftigten. Diese Aspekte hängen sehr eng mit der Angst zusammen und sind daher ebenfalls für diese Arbeit wichtig.

5.4.1 Selbstwirksamkeit, Risikoübernahme und Leistung im Felsklettern

Selbstwirksamkeit²⁰ könnte mit einem risikofreudigen Verhalten von Felskletterern assoziiert werden. In der quantitativen Studie von Llewelin, Sanchez, Asghar und Jones (2008) wurden neben den Felskletterern auch Hallenkletterer, die neben anderen weniger risikoreichen Kletterdisziplinen bisher kaum betrachtet wurden, mit einbezogen. Ziel war es, mit einer Befragung von 201 Kletterern die Beziehung zwischen Selbstwirksamkeit, Häufigkeit und Schwierigkeit beim Felsklettern²¹ mit hohem bzw. mittlerem Risikopotential herauszustellen. Als Ergebnis wurde festgestellt, dass Kletterer mit hoher Selbstwirksamkeit sowohl öfter, als auch mit höherem Schwierigkeitsniveau Felsklettern mit hohem, aber auch mit niedrigem Risikopotential betreiben. Dabei wurden das Soloklettern²² und das traditionelle Klettern²³ zu einer Kletteraktivität von hohem Risiko gezählt, während Bouldern²⁴, Hallenklettern und Sportklettern am Fels zum mittleren Risiko gerechnet wurden. Somit kann man sagen, dass Kletterer, die mit ihren Fähigkeiten zufrieden sind und hohe Werte von Selbstwirksamkeit aufweisen, öfter und schwerer klettern, jedoch nicht vermehrt Kletteraktivitäten mit hohem Risiko ausüben. Die Autoren nehmen jedoch ein zusätzliches kalkuliertes Risiko an, vermutlich aufgrund der erhöhten Häufigkeit und Schwierigkeit. Des Weiteren stellte sich bei der Studie heraus, dass Forscher innerhalb von Populationen von Risikofreudigen keine psychologische oder das Verhalten betreffende Homogenität annehmen sollten (vgl. Llewelin et al., 2008).

5.4.2 Können Risikosportler das relative Risiko realistisch wahrnehmen?

Martha & Laurendeau (2010) untersuchten die Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten zum Risikomanagement (AMR= abilities to manage risks) und die Einschätzung der eigenen Gefährdung gegenüber einer schweren Verletzung (VSI= vulnerability to a serious injury) beim Sport. Es wurden im Folgenden die Variablen erhoben, welche zur Einschätzung der VSI führen. Dabei verglichen die Autoren Risikosportler und Sportler aus anderen Sportarten. Bei den 432 Teilnehmern der Studie wurden die wahrgenommenen persönlichen AMR, die wahrgenommenen relativen AMR und VSI sowie die Motive ans Limit zu gehen, abgefragt. Es zeigte sich, dass die Teilnehmer von Sportarten mit hohem Risiko ihre VSI höher einschätzen als die VSI von anderen Sportarten. Dagegen nahmen die Teilnehmer an Sportarten von moderatem Risiko ihre eigene VSI als niedriger wahr als die von anderen Sportarten. Die wahrgenommene relative VSI korrelierte negativ mit der wahrgenommenen persönlichen AMR und positiv mit vergangener Verletzung, Sportererfahrung und dem ans Limit gehen. Letztendlich

²⁰ Selbstwirksamkeit ist die Erwartung einer Person, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen zu können. Der Begriff wurde in den 1970er Jahren von dem Psychologen Bandura (1977) entwickelt.

²¹ Anmerkung: Die Autoren zählen zu dem Begriffe „rock climbing“ sowohl das Klettern an Kunstwänden in der Halle, als auch an echten Felswänden draußen.

²² Soloklettern ist das Klettern ohne Sicherungspartner oberhalb der Absprunghöhe. Auf das Sichern wird dabei meist verzichtet, da es sehr aufwändig ist. Nicht zu verwechseln ist das Soloklettern mit dem Freiklettern oder „free climbing“ im Englischen.

²³ Beim traditionellen Klettern sind keine oder nur sehr wenige Bohrhaken in der Wand fix angebracht. Der Kletterer muss sich mit sogenannten mobilen Sicherungsmitteln, die er selber legt und beurteilt, sichern.

²⁴ Unter Bouldern versteht man allgemein das Klettern am Fels oder an einer Kunstwand ohne Seil, jedoch nur bis zur Absprunghöhe und mit Matten als Auffangschutz.

konnten Martha & Laurendeau (2010) zeigen, dass die Wahrnehmung des relativen Risikos bei Risikosportlern ähnlich realistisch ist wie bei anderen Sportlern.

5.4.3 Risikowahrnehmung in verschiedenen Kletterdisziplinen

In einer früheren Studie von Martha, Sanchez und Gomà-i-Freixanet (2009) ging es um die Untersuchung der Beziehung der Risikoexposition zu wahrgenommener Kompetenz sicher zu klettern (CSPC) und zum wahrgenommenen persönlichen absoluten (POAR) und zum relativen (PCR) Risiko, beim Klettern schwer verletzt zu werden. Zusätzlich sollte noch herausgefunden werden, welche Variablen POAR und PCR beeinflussen.

235 Kletterer füllten für die Studie verschiedene Fragebögen aus: Eine CSPC-Skala, die speziell zur Messung der wahrgenommenen Fähigkeit, Klettern sicher auszuüben, entworfen wurde; eine indirekte Abfrage der PCR, wobei das wahrgenommene Risiko ihrer Disziplin im Vergleich zu anderen Disziplinen das Ergebnis war; und der Life Orientation Test-Revised, welcher den dispositionellen Optimismus misst (DO). Dazu wurden die Probanden an den Orten, an denen sie ihren Sport ausüben, aufgesucht. Sie wurden in verschiedene Gruppen eingeteilt, je nach Stärke der Risikoexposition bei ihrer jeweiligen Kletterdisziplin. Zum hohen Risiko zählte das Traditionelle Klettern (TRAD; N=42) moderates Risiko tritt laut der Autoren beim Vorsteigen²⁵ (LEAD: n=89) und niedriges Risiko beim Topropen²⁶ (TOP; n=51) oder Bouldern in der Halle (IND; n=53) auf.

Bei der Varianzanalyse stellte sich heraus, dass TRAD-Kletterer höhere Werte von CSPC und POAR aufwiesen als die anderen Kletterer. Die TRAD-Kletterer wiesen einen relativen Pessimismus auf, während sich die Vorstiegskletterer durch einen relativen Optimismus auszeichneten. Die Topropegruppe und die Bouldergruppe nahmen ihr eigenes Risiko ähnlich dem Risiko des Durchschnittskletterers wahr. Eine Regressionsanalyse zeigte, dass DO nicht POAR und PCR beeinflusste. Bei den Gruppen LEAD und TRAD korrelierten vergangene Verletzungsvorfälle positiv mit POAR und negativ mit der Neigung zu CO.

Letztendlich konnten die Autoren zeigen, dass die Risikowahrnehmung der Kletterer ziemlich genau ihre Risikoexposition widerspiegelte. So bestätigten Kletterer der risikoreicheren Disziplinen ihre Risikoexposition, wenn sie ihr persönliches und relatives Risiko schwer verletzt zu werden, beurteilten (Martha et al., 2009).

5.5 Zusammenfassung des Forschungsstandes

Oft wird fälschlicherweise behauptet, dass Risikosportler keine Angst haben oder sogar todessehnsüchtig sind. Robinson konnte jedoch schon 1985 zeigen, dass Extremsportler zwar eine geringere Eigenschaftsangst aufweisen, aber trotzdem Angst empfinden. Dem Bereich Ext-

²⁵ Der Vorsteiger ist derjenige, der zuerst von seinem Partner von unten gesichert eine Seillänge zwischen zwei Standplätzen oder in einem Sportklettergarten bis zur Umlenkung klettert. Im Falle eines Sturzes ist die Sturzstrecke in der Regel größer wie beim Nachsteiger oder demjenigen der „im Toprope“ klettert. Auch beim traditionellen Klettern gibt es einen Vorsteiger, jedoch zählen die Autoren zu ihrer Kategorie „Vorstieg“ nur den Vorstieg in gut mit Bohrhaken abgesicherten Routen.

²⁶ Beim Klettern im Toprope verläuft das Seil wie der Name schon sagt vom Kletterer zuerst nach oben. Somit ist die mögliche Sturzstrecke auf ein Minimum reduziert.

remsport in Verbindung mit Angst und Risiko haben sich Forscher auf verschiedene Weise genähert. So gibt es Studien mit phänomenologischer Herangehensweise, „klassischer“ qualitativer Form der Interviewbefragung, es wurden aber auch quantitative Studien in diesem Bereich durchgeführt. Oft werden mit dem Extremsport junge und männliche Sportler verbunden. Viele der in dieser Arbeit aufgeführten Studien haben trotzdem ein breites Altersspektrum erfasst und auch Frauen betrachtet, wenn auch der männliche Anteil der Probanden meist deutlich überwog. (u.a. Brymer & Schweitzer, 2012).

Pain und Pain (2005) fassen sehr viele Perspektiven zusammen, die vor allem versuchen den Extremsport zu erklären. So wird das Sensation-Seeking-Konzept von Zuckerman (1974) aufgeführt, wobei die Suche nach Sensation mit dem Alter und dem Geschlecht variiert. Auch evolutionäre Begründungen werden hier aufgeführt. Aus neurophysiologischer Sicht scheint der Neurotransmitter Dopamin eine wichtige Rolle zu spielen. Es wird daneben das Flow-Konzept von Csikszentmihalyi (1992) für einen Erklärungsversuch herangezogen. Schließlich werden Bezüge vom Extremsport zur östlichen Kampfkunst hergestellt. In beiden Bereichen kann die Angst vor der Angst genommen werden und es können positive Effekte für den Alltag entstehen.

Brymer und Schweitzer (2012) haben herausgefunden, dass die Angst für Extremsportler sehr aversiv sein kann, aber auch sehr wichtig für das Treffen von Entscheidungen ist. Trotzdem ist Angst für die Sportler noch kein alleiniger Grund zum Abbruch des Vorhabens. Die Athleten schaffen es trotz der Angst noch handlungsfähig zu bleiben. In Interviews kam raus, dass die Sportler vom gelernten besseren Umgang mit der Angst auch für den Alltag profitieren können.

Mit dem Umgang mit der Angst und anderen mentalen Strategien zur Bewältigung von Hindernissen haben sich ebenfalls Burke und Orlick (2003) beschäftigt. Die Ergebnisse lassen sich gut mit den Ergebnissen dieser Studie vergleichen. Ein genauer Vergleich wird in der abschließenden Diskussion vorgenommen.

Das Selbstwirksamkeitsgefühl wurde im Kontext Extremsport von Llewellyn et al. (2008) untersucht. Kletterer mit einem höheren Selbstwirksamkeitsgefühl klettern häufiger und schwerer, aber üben nicht vermehrt risikoreiche Disziplinen aus.

Um die Risikoeinschätzung von Kletterern ging es in zwei Studien (vgl. Martha et al., 2009; Martha & Laurendeau, 2010). Dabei zeigte sich vor allem, dass das Risiko einer schweren Verletzung von Risikosportlern realistisch eingeschätzt wird. So werden die schon zu Beginn dieser Arbeit aufgeführten Aussagen von Semler (1994) bestätigt.

Die dargelegte Forschungslage im Bereich des Extrembergsteigens zeigt, dass vor allem der Aspekt der Angst noch sehr wenig untersucht wurde. Zur Reflexion der Angsterfahrung und zur Betrachtung der Aspekte in einer Gruppensituation scheint es noch gar keine Studien zu geben. An diesen essentiellen Schwerpunkten setzen die folgenden empirischen Untersuchungen der vorliegenden Arbeit an.

6. Fragestellung der eigenen empirischen Untersuchung

6.1 Theoretische Überlegungen zur Themenwahl

Warum sollte das Thema Angst im Extrembergsteigen betrachtet werden? Eigene Erfahrung und Gespräche mit anderen Bergsteigern ließen in mir den Eindruck entstehen, dass in gewissen Bergsteigerkreisen das Thema Angst immer noch eine Art „Tabuthema“ ist oder, dass zumindest nur relativ oberflächlich darüber gesprochen wird. Auf der anderen Seite ist Angst, wie auch andere Studien zum Extremsport ergeben haben, eine so wichtige lebenserhaltende Emotion. Trotzdem ist die Forschungslage, wie das letzte Kapitel gezeigt hat, im speziellen Bereich des Extrembergsteigens noch relativ dürftig.

Wofür soll der Umgang mit der Angst betrachtet werden? Bisherige Studien haben ergeben, dass Angst sehr viele Funktionen haben kann. Sie kann zum Beispiel funktional und dysfunktional sein. Gibt es diese Funktionsunterscheidung ebenfalls innerhalb des Bergsteigens und wird sie von den Bergsteigern wahrgenommen? Wird je nach Art der Angst unterschiedlich damit umgegangen? Diesen Fragen soll in dieser Studie nachgegangen werden.

In vielen Sachbüchern über das Bergsteigen wird ausgiebig über eine akkurate Tourenplanung gesprochen (vgl. Hattingh, 2000). Diese ist mit Sicherheit sehr wichtig um Risiken zu minimieren. Im Wettkampfsport ist das im Theorieteil besprochene Briefing eine Art Äquivalent dazu. Kann man jedoch nicht zusätzlich aus Fehlern lernen, indem man auch beim Bergsteigen regelmäßig über Situationen aus vergangenen Routen reflektiert? Im Wettkampfsport ist ein Debriefing, also eine Reflexion nach einem bestimmten Schema, schon ein fester Bestandteil. Dabei werden alle Beteiligten miteinbezogen. Vor allem auch, weil dieser Aspekt im Extrembergsteigen noch gar nicht untersucht wurde, ist eine Beschäftigung mit diesem Thema in der vorliegenden Arbeit umso wichtiger.

Warum das Thema Zukunftsperspektiven? Ähnlich der Reflexion von eigenen Erfahrungen beim Klettern, kann man auch eine Ausbildung reflektieren, an der man teilgenommen hat. Da alle Probanden einen Teil oder sogar den ganzen Teil einer über zweijährigen Zeit im Expeditionskader des Deutschen Alpenvereins (DAV) verbracht haben, sind sie für die Reflexion von bestimmten Ausbildungsinhalten sehr gut geeignet. Ergebnisse dieser Studie können so eventuell dazu beitragen, die Konzeption des Expeditionskaders noch weiter zu verbessern.

6.2 Problemstellungen

Nachdem gerade erläutert wurde, warum die Untersuchung der Angst im Extrembergsteigen von besonderem Interesse ist, sollen nun die vier Problemstellungen mit ihren Unterpunkten vorgestellt werden. Die erste Problemstellung befasst sich mit der ‚Erfahrung von Angst‘. Hier soll es primär darum gehen, ob und wie die Sportler Angst wahrnehmen und welche Bedeutung diese für sie hat. Die zweite beschäftigt sich mit dem ‚Akuten Umgang mit Angst‘. Es soll somit der Umgang mit der auftretenden Angst in der akuten Situation abgefragt werden. Dabei wird sowohl die angstempfindende Person für sich betrachtet, als auch die mögliche Unterstützung durch den Kletterpartner. Bei der dritten Problemstellung befinden wir uns schon im Zeitraum nach einer Klettertour. Hier steht die ‚Reflexion von Angst‘ alleine und zu

zweit im Zentrum. Beim der vierten Problemstellung geht es um ‚Reflexion und gruppendedynamische Aspekte im Expeditionskader des DAV‘. Im letzten Block, den ‚Zukunftsperspektiven für die Expeditionskaderausbildung‘, sollen die Probanden ihre Meinung zur Integration verschiedener Aspekte in die Expeditionskaderausbildung äußern: Der Umgang mit der Angst, die Reflexion, gruppendedynamische Aspekte und Risikomanagement. Die Problemstellungen sind zum Teil an Schramm (2012) angelehnt, der sich mit einem sehr ähnlichen Thema beschäftigte.

6.2.1 Erfahrung von Angst

Eine Einstiegsfrage ganz zu Beginn des Interviews sollte das Gespräch in Gang bringen: ‚Gibt es für Dich überhaupt so etwas wie Angst oder Stress beim Bergsteigen? Es gibt auch Bergsteiger, die behaupten, dass es das bei ihnen nicht gibt.‘ Die Sportler sollten bei dieser Fragestellung anhand einer bestimmten angstauslösenden Situation, die sie erlebt hatten, ihre Erlebnisse beschreiben: ‚Wenn Du an Deine Zeit in den Bergen zurückdenkst, fällt Dir da spontan eine stressige Situation ein oder eine, in der Du Angst hattest und an die Du vielleicht heute noch denkst?‘ Die Probanden sollten beschreiben, wie sich die Angst geäußert hat, was sie gefühlt, gedacht und gemacht haben. Es sollte herausgestellt werden welche Bedeutung die Angst in dieser speziellen Situation hatte, welche sie noch haben kann und ob es einen Bezug zum Alltag gibt. Der detaillierte Leitfaden ist im Anhang einsehbar.

6.2.2 Akuter Umgang mit Angst

Nun sollte herausgefunden werden, wie die Probanden mit der aufgetretenen Angst umgegangen sind: ‚Was hast Du damals gemacht, um die Situation in den Griff zu bekommen?‘. So ging es darum festzustellen, welche der in Kapitel fünf genannten Strategien die Kletterer verwenden und ob sich diese Strategien von den in anderen Studien genannten unterscheiden. Mit den sieben Unterfragen sollten die Gedanken, eine mögliche mentale Meisterung der Situation, verschiedene Handlungen und bestimmte Strategien abgefragt werden. Außerdem sollte festgestellt werden, ob die Probanden dabei eher intuitiv vorgegangen sind bzw. woher sie wussten, wie sie in der jeweiligen Situation reagieren sollten. Zuletzt ging es um die Kommunikation in der Situation mit dem Seilpartner.

6.2.3 Reflexion von Angst

Bei der dritten Problemstellung wurde den Probanden folgende Einstiegsfrage gestellt: ‚Wie hast Du Dich direkt nach der Tour gefühlt?‘. Darauf folgte die Hauptfrage: ‚Hast Du danach noch viel über die beschriebene Situation nachgedacht? Was ist Dir da durch den Kopf gegangen?‘ Mit acht Unterfragen wurden daraufhin noch weitere wichtige Details erfragt. Es wurde gefragt, ob es schon zu Situationen gekommen war, die im Nachhinein als sehr kritisch betrachtet wurden und auf jeden Fall in Zukunft vermieden werden sollten. Falls die Antwort positiv ausfiel, war die nächste Frage, ob es schon häufiger zu solchen Situationen gekommen war und warum es wieder dazu kam. Daraufhin ging es um den Austausch mit anderen Personen über die stressigen Erlebnisse. Fand oder findet dieser statt und, wenn ja, mit wem, wo und wann? Viele der im Theorieteil besprochenen Gefahren beim Bergsteigen können schwerste Verletzungen oder gar den Tod zur Folge haben. Es ist somit oft nicht möglich aus

den schwerwiegenden Folgen der Fehler zu lernen. Daher scheint eine detaillierte Reflexion für diesen Sport besonders wichtig zu sein, um auch kleinste Fehler zu erkennen, auch wenn diese bisher noch keine schwerwiegenden Folgen hatten. In anderen Sportarten ist eine regelmäßige Reflexion in Form eines Debriefings vor allem im Leistungsbereich schon etabliert.

6.2.4 Reflexion und gruppensdynamische Aspekte im Expeditionskader des DAV

Anschließend sollte festgestellt werden, ob dieser Austausch ebenfalls in der Gruppe stattfindet und was der Unterschied zum Austausch mit dem Partner ist. Wie und wo findet der mögliche Austausch in der Gruppe statt und wie kommt er zustande? Dabei wurde Bezug auf den Expeditionskader genommen, in dem sich alle Probanden befanden. Anschließend sollten die Probanden äußern, ob ihnen diese Nachbereitung schon mal bei einer folgenden Unternehmung geholfen hat. Es wurde auch gefragt, ob gruppensdynamische Aspekte, akuter Umgang mit der Angst und Risikomanagement Teil der Kaderausbildung sind.

6.2.5 Zukunftsperspektiven für die Expeditionskaderausbildung

Abschließend war die Frage, ob ein verstärkter Einbezug der zuletzt angesprochenen Aspekte in die Kaderausbildung erwünscht ist und aus welchem Grund. Die Probanden sollten auch beschreiben, wie man diese Aspekte jungen und unerfahrenen Bergsteigern am besten nahebringen kann und was einem solchen Vorhaben im Wege stehen könnte. Vor allem die Ergebnisse dieses Punktes könnten in die zukünftige Arbeit des Deutschen Alpenvereins in diesem Bereich miteinfließen.

7. Methodik

Als Erhebungsinstrument wurde das problemzentrierte Interview gewählt (vgl. Mayring, 2002). Es geht dabei vor allem auch darum eine gewisse Vertrauensbasis zu schaffen. Durch sensibles Vorgehen soll der Interviewer eine angenehme Gesprächsatmosphäre schaffen. Diese ist besonders wichtig bei dem sensiblen Thema Angst. Es sollte bei dieser Methode das subjektive, persönliche Erleben bestimmter Situationen abgefragt werden und nicht etwa bestimmtes Wissen. Die Methode ist jedoch teilweise standardisiert, da es einen Leitfaden gibt. Dies erleichtert den anschließenden Vergleich der Interviews miteinander und das einzelne Interview kann nicht in eine völlig falsche Richtung gehen. Das Gespräch wird in gewisser Weise vom Interviewer gelenkt, jedoch sind die Fragen relativ offen gewählt. So bleibt Raum zum freien Erzählen über die Erlebnisse und der Redefluss wird nicht unterbrochen. Zusätzlich können neue interessante Aspekte zum Vorschein kommen. Vor allem bei einem noch kaum untersuchten Thema wie diesem eignet sich daher die genannte Methode besonders. Die Umsetzung der Methode läuft in fünf Schritten ab. Zuerst findet die Problemanalyse statt, woraufhin ein Leitfaden erstellt wird. Im anschließenden Pretest werden der Leitfaden und die Durchführung erprobt. Danach werden die Interviews anhand des Leitfadens durchgeführt und aufgezeichnet. Das Audiomaterial wird dann transkribiert und die Textdaten werden abschließend zur Analyse herangezogen (vgl. Mayring, 2002).

7.1 Stichprobe

Bevor die fünf Schritte des Vorgehens näher erläutert werden, sollen hier einige Informationen zu den Probanden vorangestellt werden. Alle drei Probanden befanden sich zum Zeitpunkt der Interviews im Herren- oder Damenexpeditions-kader des Deutschen Alpenvereins (DAV). Seit 2011 gibt es zusätzlich zum Herren-Expeditionskader einen Damen-Expeditionskader. Der Kader soll junge leistungsorientierte Bergsteiger fördern. Während der Kaderzeit werden die Athleten vom DAV, von verschiedenen Bergführern und von zahlreichen Sponsoren unterstützt. Eine Kaderzeit dauert immer ca. 2,5 Jahre. Während dieser Zeit finden Lehrgänge und Ausfahrten innerhalb Europas statt. Die Kaderzeit schließt mit einer mehrwöchigen Expedition im außereuropäischen Raum ab und anschließend werden 6-7 neue Kletterer für den nächsten Kader ausgewählt. Bei der Auswahl der Kadernmitglieder während einer zehntägigen Sichtung wird darauf geachtet, dass die neuen Mitglieder möglichst jung sind und in allen Bereichen des Bergsteigens und Kletterns gute Leistungen zeigen, zum Beispiel in Sportklettertouren, aber auch in langen und schweren Eis-, Mixed- Fels- und Skitouren. Auf diese Weise repräsentieren die Probanden die Vielschichtigkeit des Bergsteigens, da sie nicht speziell auf einen Bereich spezialisiert sind.

In der durchgeführten Studie wurden ein männliches und zwei weibliche Kadernmitglieder befragt. Die zwei Bergsteigerinnen befanden sich zur Zeit der Interviews noch im Expeditionskader des DAV und hatten ihre Abschlussexpedition noch nicht durchgeführt, während der interviewte männliche Bergsteiger gerade am Ende der Kaderzeit angekommen war und an der Abschlussexpedition des Kaderns bereits teilgenommen hatte. Bewusst wurden die Probanden so ausgewählt, dass es zu einem überwiegend weiblichen Anteil kam. Bei vielen Studien in diesem Bereich ist der deutlich überwiegende Teil der Probanden männlich. So kann diese Studie womöglich Hinweise darauf geben, ob Frauen die Angst anders empfinden oder anders damit umgehen wie Männer. Die drei Kletterer waren zur Zeit der Interviews zwischen 21 und 25 Jahren alt. Alle drei Kletterer betrieben das Bergsteigen nicht hauptberuflich, sondern studierten nebenher. Zwei der Befragten hatten eine Bergführerausbildung begonnen. Der Interviewer kannte alle Probanden persönlich, aber unterschiedlich gut. Durch die freundschaftliche Beziehung zwischen Probanden und Interviewer konnte man eine gewisse Offenheit der Befragten erwarten. Außerdem war der Interviewer selber gleichzeitig mit männlichen Probanden Mitglied im Expeditionskader gewesen. Daher konnten sich die Probanden sicher sein, dass der Interviewer mit den Themen Bergsteigen, Expeditionen und Expeditionskader vertraut war und die Aussagen somit besser verstehen konnte als ein Laie. Trotz dieses freundschaftlichen Verhältnisses wurde stets darauf geachtet die Objektivität zu wahren.

7.2 Prozess der Untersuchung

Nach der Problemanalyse, die weiter oben schon näher vorgestellt wurde, fand die Erstellung des Leitfadens statt. Die 4 in Kap. 6.2 besprochenen Hauptfragen stellen das Grundgerüst des Leitfadens dar. Diesen sind wiederum mehrere Unterfragen untergeordnet. Die Hauptfragen werden immer genannt, während die Unterfragen je nach Verlauf des Interviews nicht alle mit einbezogen werden.

Vor dem eigentlichen Pretest wurde der Leitfaden mit mehreren Personen durchgesprochen und etliche Male überarbeitet. Als Pretest wurde dann ein komplettes Interview inklusive Aufnahme mit einem weiteren Bergsteiger durchgeführt. Abschließend sollte der Proband ein Feedback hinsichtlich Unstimmigkeiten und Unverständlichkeiten abgeben und Verbesserungsvorschläge machen. Daraufhin wurde der Leitfaden nochmals abgeändert.

Die eigentlichen Interviews dauerten dann zwischen 29 und 36 Minuten. Alle Interviews wurden über Skype durchgeführt, da alle Probanden weit voneinander entfernt, außerhalb von Baden-Württemberg oder im Ausland wohnten. Besondere Reaktionen der Probanden oder spezielle Vorkommnisse sind in den Transkriptionen der Interviews in runden Klammern in *kursiver Schrift* vorzufinden. Als Einstieg wurden meist ein paar private Sätze gewechselt, um eine lockere entspannte Atmosphäre zu schaffen. Nachteile von Skype sind die eventuell etwas schlechtere akustische Verständlichkeit des Interviewpartners und der fehlende Blickkontakt, der Mimik und Gestik unmöglich macht. Diese gewisse räumliche Distanz, bei der nur noch der Sprachkontakt übrig bleibt, kann jedoch auch ein Vorteil sein. So wird dadurch eine gewisse Anonymität geschaffen, wodurch der Interviewpartner unter Umständen sensible Punkte nennt, die er in einem direkt geführten Interview nicht ansprechen würde. Ein Vorteil ist außerdem sicher die einfachere Terminfindung für ein Skype-Interview.

Die Auswertung der Daten fand in Anlehnung an die *Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring* (2007) statt. Sie begann mit der *Zusammenfassung*. Die Transkriptionen der Interviews wurden dabei verkürzt. Wiederholungen, Versprecher, abgebrochene Wörter und Füllwörter wurden gestrichen. Bei der *Explikation* wurden daraufhin immer noch unklare Textstellen mit zusätzlichen Informationen verständlich gemacht. Anschließend fand die *Strukturierung* statt. Hierfür wurde die inhaltliche Strukturierung gewählt. Die Probanden antworteten nicht immer strikt und präzise auf die einzelnen gestellten Fragen, sondern warfen im Gesprächsverlauf oft neue, interessante Aspekte auf. Manchmal wurden die Antworten auch schon vor den gestellten Fragen gegeben. Daher waren die Transkriptionen zwar chronologisch, jedoch nicht genau inhaltlich gegliedert. Die Texte wurden daher in Word mit verschiedenen Farben kategorisiert. Dabei wurden bestimmte Themen und Inhalte herausgearbeitet. Es entstand so ein Kategoriensystem, dem die verschiedenen Inhalte der gekürzten Transkriptionsversionen untergeordnet wurden. Die vier genannten Hauptfragestellungen stellten den Rahmen für den Aufbau des Interviewleitfadens dar, die Unterfragen wurden den Hauptfragestellungen zugeordnet. Die Auswertung wurde in Anlehnung an den Leitfaden gegliedert, jedoch fanden auch einige Abänderungen der Themen statt, wenn sich dies bei der Analyse der Transkriptionen als sinnvoll erwiesen hatte. Die Hauptkategorien wurden dabei von den vier Hauptfragestellungen gebildet. Unterkategorien gingen aus den verschiedenen Unterfragen hervor. Es wurden daneben zusätzliche Kategorien gebildet, wenn etwas als relevant erschien, was bei der Konzeption des Leitfadens noch nicht mit bedacht worden war. Abschließend wurden wichtige Zitate und Aussagen tabellarisch geordnet.

Das gewählte Verfahren erleichterte den Vergleich der verschiedenen Interviews. So war es besser möglich Ähnlichkeiten und Unterschiede festzustellen. Oft wurden auch wörtliche Zitate der Probanden in die Arbeit eingefügt, um möglichst „nahe“ an den Äußerungen der Per-

sonen zu bleiben. Zitate, die über zwei Zeilen beanspruchten, wurden als Blockzitate dargestellt. Verweise auf bestimmte Textstellen in der Transkription wurden wie folgt zitiert: Bei Vergleichen z.B. (vgl. I2, 248)‘, bei wörtlichen Zitaten z.B. ‚(I3, 233f)‘. Das erste Beispiel gibt an, dass die als Vergleich benutzte Textstelle sich in der Transkription des zweiten Interviews in Zeile 248 befindet. Das zweite Beispiel gibt an, dass das wörtliche Zitat aus der Zeile 233 und der folgenden Zeile in der Transkription des dritten Interviews zu finden ist. B1 und B3 sind im Interview die zwei weiblichen Bergsteigerinnen und B2 der männliche. Zur Wahrung der Anonymität werden keine weiteren Informationen zu den einzelnen Probanden gegeben.

8. Darstellung der Ergebnisse

Auf Wunsch der Probanden wurde dieses Kapitel ausgeklammert.

9. Zusammenfassende Diskussion und Ausblick

Angst wird mit keinem Sport so sehr assoziiert wie mit dem Extremsport. Sie kann dabei unterschiedliche Ursachen und Bedeutungen für die Sportler haben und ist für viele ein wichtiger Schutzfaktor. In dieser Studie sollte daher das Thema Angst am Beispiel des Extrembergsteigens untersucht werden. Dazu wurden zwei Mitglieder des Damen-Expeditionskaders des DAV 2011-2013 und ein Teilnehmer des Herren-Expeditionskaders 2010-2012 mit Leitfadenterviews befragt. Dabei sollte die Erfahrung von Angst und der akute Umgang mit ihr dargestellt werden. Außerdem wurde die Reflexion der Angst nach einer Klettertour betrachtet. Ein weiterer Aspekt der Interviews war der Einbezug von Reflexion und gruppenspezifischer Aspekte in die Kaderausbildung. Abschließend sollten die Kadermitglieder Verbesserungsvorschläge für die Kaderausbildung in diesem Bereich äußern.

Einstimmig bekannten sich alle drei Bergsteiger dazu, manchmal Angst beim Klettern zu empfinden. Dies bestätigt die Arbeit von Robinson (1985), der die früher verbreitete Annahme widerlegte, dass Extremsportler keine Angst empfinden. Anschließend sollten die Bergsteiger verschiedene markante Situationen beschreiben, in denen sie Angst hatten. Auffällig ist, dass es in drei der beschriebenen Situationen um die Angst um den Seilpartner ging. Diese Angst wird in anderen Studien zum Extremsport kaum erwähnt. Dies deutet darauf hin, dass diese Angst um eine andere Person sehr typisch für das Extrembergsteigen ist, während viele andere Extremsportarten eher Individualsportarten sind. Beim Bergsteigen ist man selten alleine unterwegs und oft besteht die Gefahr, dass ein Bergsteiger den anderen durch Stein Schlag oder eine mögliche Auslösung einer Lawine gefährdet. Die typischste Situation für eine Angst um die eigene Unversehrtheit ist in den Interviews die Vorstiegssituation im schwierigen und brüchigen Gelände mit schlechter Absicherung. Neben diesen zwei Ängsten scheinen jedoch auch Konkurrenzängste und Versagensängste in der leistungsorientierten Gruppensituation des Expeditionskaders möglich zu sein. Auffällig ist, dass zwei Bergsteiger äußern, dass sie in psychisch sehr anspruchsvollen Situationen kühl bleiben oder gar keine Angst haben und die Angst erst später auftritt oder sie sich im Nachhinein trotzdem psychisch sehr erschöpft fühlen. Angst scheint nicht nur in der akuten Situation, sondern darüber hinaus ein Faktor beim Bergsteigen zu sein. Die hohe mentale Anspannung am Fels wird erst am

Boden gelockert. Alle drei Bergsteiger werden in der Angstsituation sehr fokussiert auf die Handlung. Dadurch bleiben sie trotz der Angst handlungsfähig, wie es auch die verschiedenen Extremsportler bei Brymer und Schweitzer (2012) beschrieben haben. Für B1 und B3 tritt dies wie eine automatische Folge der Angst auf. Es kann vermutet werden, dass die Angstbewältigungsstrategie des Fokussierens so wichtig ist und so oft angewandt wird, dass sie letztendlich durch eine stabile Konditionierung ganz von alleine aufzutreten scheint. Die drei Kletterer nennen kaum somatische Anzeichen für die Angst oder sind sich unsicher, ob welche auftreten. Wenn somatische Anzeichen genannt werden, so sind es Symptome, die für das Klettern hinderlich sind, wie vermehrtes Schwitzen und Zittern. Hier liegt die Vermutung nahe, dass die Kletterer andere Symptome wie erhöhte Atem- und Herzfrequenz, die sie nicht direkt beim Ausführen der Handlung hindern, in der Situation aufgrund der starken Fokussierung gar nicht wahrnehmen. Wenn sie diese Phänomene überhaupt bemerken, so geschieht dies erst nach der eigentlichen schwierigen Handlung, also zum Beispiel nach einer schwierigen Kletterpassage.

Die *Bedeutung der Angst* für die Bergsteiger wird ähnlich beschrieben wie von den Extremsportlern bei Brymer und Schweitzer (2012): In beiden Fällen ist die Angst wichtig für die Entscheidungsfindung und sie wird als überlebenswichtiger Schutzfaktor angesehen. Bloße Angst ist jedoch für die Bergsteiger und Extremsportler noch kein alleiniger Grund für den Abbruch des Vorhabens. Obwohl der Verlauf des Interviews bei Brymer und Schweitzer (2012) kaum vorgegeben ist, wird von den Extremsportlern ein positiver Effekt auf den Alltag erwähnt. So kann die Überwindung von Ängsten im Extremsport Kraft für den Alltag geben, beim Umgang mit den Alltagsängsten helfen und die Angst vor der Angst nehmen. Dieser positive Effekt wird auch in der vorliegenden Arbeit von zwei der Extrembergsteiger eindeutig bestätigt. Das bei den Teilnehmern der Studie von Brymer und Schweitzer (2012) auftretende Gefühl der Selbsttransformation wird zwar von keinem der Bergsteiger in dieser Art erwähnt, jedoch tritt ein positives Gefühl als Folge der Angstüberwindung auf. Die Probanden der hier vorliegenden Studie unterscheiden sich in einigen Punkten von den Probanden bei Brymer und Schweitzer (2012): So waren die Extrembergsteiger diese Studie bei der Befragung zwischen 21 und 25 Jahre alt, während die Probanden bei Brymer und Schweitzer (2012) zwischen 30 und 70 Jahren alt waren und aus vielen verschiedenen Extremsportarten kamen. Das Geschlechterverhältnis ist bei den zwei Studien genau umgekehrt: In dieser Studie „2 zu 1“ mit einem verstärktem weiblichen Anteil und bei Brymer und Schweitzer (2012) „2 zu 1“ mit einem verstärktem männlichen Anteil. Trotz der Unterschiede sind die Ergebnisse der beiden Studien sehr ähnlich. So macht es den Eindruck, dass die Erfahrung von Angst und der Umgang mit ihr bei Extrembergsteigern sehr ähnlich wie bei anderen Extremsportlern sind. Darüber hinaus scheint keine starke Variation mit dem Alter oder dem Geschlecht aufzutreten. Weitere Studien mit größeren Probandenzahlen sollten diesen Hinweisen jedoch weiter nachgehen. So kann die vorliegende Studie zwar gewisse Auffälligkeiten und Tendenzen aufzeigen, jedoch sollten diese aufgrund der kleinen Probandenzahl von drei Bergsteigern mit weiteren Forschungsarbeiten untersucht werden.

Auch beim *akuten Umgang mit der Angst* zeigen sich deutliche Parallelen zwischen den Ergebnissen dieser Studie und denen von Brymer und Schweitzer (2012). In beiden Fällen spielt

die Erfahrung für die Sportler eine wichtige Rolle. Die Fokussierung, die in dieser Studie die wichtigste Strategie zu sein scheint, wird ebenfalls von den Probanden bei Brymer und Schweitzer (2012) genannt. Die Vorgehensweisen ähneln sich ebenfalls: Für alle drei Bergsteiger ist die Intuition sehr wichtig, und auch die verschiedenen Extremsportler sprechen von instinktiven Methoden. Auffällig ist, dass die Sportler in keiner der beiden Studien wissenschaftliche Strategien nennen, und auch die Mount Everest Besteiger bei Burke und Orlick (2003) führen diese nicht auf. Bei Letzteren wurden Hindernisse betrachtet, die die Probanden aufgeführt hatten. Neben Sauerstoffmangel, starkem Wind, Kälte, Erschöpfung und der Anwesenheit vieler anderer Kletterer wurde auch die Angst als störender Faktor genannt. Es ist jedoch naheliegend, dass auch die neben der Angst genannten Hindernisse letztendlich ebenfalls diese Emotion hervorrufen können. Obwohl es in der Studie ebenfalls um einen Bereich des Extrembergsteigens ging, unterscheidet sich das Setting am Mount Everest deutlich von den Situationen, die von den Probanden dieser Studie beschrieben wurden. So wurde von den Probanden der vorliegenden Arbeit, außer der Angst, keines der Hindernisse aus der Mount Everest Studie genannt. Stattdessen wurden unter anderem die Brüchigkeit des Felsens, die Kletterschwierigkeit, die Absicherung und die Qualität des Standplatztes als Ursachen für Angst aufgeführt. Dies zeigt, dass das Bergsteigen sehr vielfältig ist und die Situationen, die Angst hervorrufen, oft sehr unterschiedlich sind. Trotz der Unterschiede bei den angstauslösenden Situationen, ähneln sich die aufgeführten Bewältigungsstrategien der zwei Studien erstaunlich: Die in dieser Studie als wichtigste Strategie identifizierte Fokussierung wurde ebenfalls von allen zehn Mount Everest Besteigern erwähnt und war somit auch für die Höhenbergsteiger die zentrale Copingstrategie. Die Erfahrung erschien allen drei Kadermitgliedern wichtig zu sein und wurde zusätzlich von vier Mount Everest Kletterern aufgeführt. Die positive Unterstützung durch andere Kletterer wurde von acht Mount Everest Besteigern genannt, ebenso wie von allen drei Kadermitgliedern. Strategien, die von den Mount Everest Besteigern erwähnt wurden, aber nicht in dieser Studie vorkamen, sind: Das Setzen kurzfristiger Ziele, mentale Härte, die Verbindung zum eigenen Körper und der Glaube an die eigenen Fähigkeiten. Man könnte nun vermuten, dass diese Strategien stärker für das Höhenbergsteigen eingesetzt werden und weniger für das technisch schwierigere Bergsteigen mit Standplätzen in geringerer Höhe über dem Meeresspiegel. Auf letzteres haben sich die Kadermitglieder mit den meisten Beispielen bezogen. So ist die Ausdauerkomponente beim Höhenbergsteigen wichtiger und der Bewegungsablauf zyklischer und monotoner. Daher spielt die Aufrechterhaltung der Motivation mithilfe der zuletzt genannten Strategien eine wichtigere Rolle, wobei es vielleicht weniger um die Bewältigung einer Angst vor einer physischen Verletzung geht. Die Höhenbergsteiger unterschieden klar zwischen Auf- und Abstieg. Beim Abstieg wurde die Fokussierung als noch wichtiger wie beim Aufstieg angesehen. Die Fokussierung ist eine in sehr vielen Bereichen wichtige Strategie. Sie sticht sowohl in dieser Studie, als auch in den Studien von Brymer und Schweitzer (2012) und von Burke und Orlick (2003) hervor. Daher ist es noch verständlicher, dass diese Strategie für die Bergsteiger dieser Studie zu einer nahezu automatischen Folge der Angst geworden ist.

Da die Bergsteiger der beiden Expeditions-kader des DAV schon verschiedene naive Bewältigungsstrategien verwenden, würde es Sinn machen, innerhalb einer möglichen Lehreinheit an diesen weiterzuarbeiten, um die Copingstrategien so noch zu verbessern. Für die Verbesse-

rung der Strategien stehen nur eine begrenzte Zeit und ein bestimmtes Budget zur Verfügung. Regelmäßige monatliche oder gar häufigere Treffen, wie sie in anderen Leistungssportarten üblich sind, gibt es innerhalb der Expeditions-kaderzeit nicht. Einfache Biofeedbackverfahren, Atementspannung und kognitive Verfahren scheinen daher geeigneter zu sein, als zeitlich und finanziell aufwendigere Verfahren wie PMR und AT. Wichtig wäre den Probanden dieser Studie dabei vor allem der Praxisbezug. So könnte man verschiedene Strategien mit einem Spezialisten oder zumindest mit dem Kadertrainer in der Gruppe besprechen und diese außerhalb des Kletterns ausprobieren. Dabei könnte jede Person schon ausprobieren, welche Strategien ihr vermutlich am meisten helfen, und es könnten die Vor- und Nachteile der Strategien besprochen werden. Anschließend sollten diese dann beim Bergsteigen bewusst eingesetzt werden und auf ihre Praxistauglichkeit von den einzelnen Personen überprüft werden. Durch eine regelmäßige Verwendung der Strategien könnten diese immer intuitiver ablaufen und zu einer Gewohnheit werden.

Nicht nur am akuten Umgang mit der Angst, sondern auch am Umgang mit der Angst nach einer Klettertour könnte man im Zuge einer Intervention arbeiten. Auffällig ist, dass keiner der drei interviewten Bergsteiger eine regelmäßige tiefergehende Reflexion in den Kletteralltag integriert hat. Es scheint so, dass nur solche Klettertouren ausgiebiger reflektiert werden, bei denen tatsächlich, oder beinahe eine sehr kritische Situation aufgetreten ist. Trotzdem stellte sich heraus, dass vor allem zwei der Bergsteiger eindeutige Schlüsse aus den Reflexionen der von ihnen beschriebenen Touren für ihr zukünftiges Verhalten ziehen konnten.

Auch im Expeditionskader ist keine regelmäßige Reflexion integriert. Wenn eine Reflexion in der Gruppe von außen angeleitet wird, dann geschieht das nur sehr selten und Angstsituationen werden dabei nicht thematisiert. Über Angst wird insgesamt nur sehr selten gesprochen und wenn, dann eher zwischen einzelnen Teilnehmern, nicht aber in der ganzen Gruppe. Auffallend ist, dass die Situation im Damenkader von den zwei Mitgliedern sehr unterschiedlich beschrieben wird. Während eine Teilnehmerin meint, dass die Stimmung sehr offen für eine Reflexion bezüglich Angst wäre, ist die andere der Meinung, dass manche Mitglieder ihre Angst aufgrund der Leistungssituation nicht zugeben wollen. Eine Ursache für die kaum stattfindende Reflexion könnte zusätzlich die erhöhte Exposition des Einzelnen in der Gruppe sein, wie es B2 erwähnt. Bei der Reflexion alleine oder zu zweit ist dies nicht so sehr der Fall. Hier könnte auch mit hineinspielen, dass gerade das Thema Angst ein sehr sensibles und intimes Thema ist. Eventuell ist das ein Grund dafür, dass der akute Umgang mit der Angst und gruppenspezifische Aspekte nach Aussagen der Interviewten kaum in die Kaderausbildung integriert sind. Es wurden jedoch Inhalte behandelt wie Lawinenkunde, Taktik und Sicherungstechnik, die man zum Thema Risikomanagement dazu zählen kann.

Ein Problem beim Bergsteigen ist für die Kletterer, dass man nicht aus den Konsequenzen der eigenen Fehler lernen kann, da die Konsequenzen eines Fehlers in diesem Sport oft sehr schwerwiegend sind. Trotzdem scheint es so, dass eine Reflexion zu zweit oder in der Gruppe nur stattfindet, wenn eine bestimmte kritische Situation auftrat. Von den Probanden werden Situationen beschrieben, in denen es zu Knochenbrüchen kam oder in der der Seilpartner beinahe von einem schweren Steinschlag getroffen wurde. Ist es nicht sinnvoll, gerade in diesem

Sport, in dem man kaum aus den Konsequenzen der Fehler lernen kann, eine ausgiebige und regelmäßige Reflexion zu etablieren? So wäre es eventuell auch möglich, aus sehr kleinen unscheinbaren Fehlern zu lernen oder aus den Warnhinweisen, die einem subtile Ängste gegeben haben.

In anderen Bereichen des Spitzensports werden regelmäßig ein Briefing und ein Debriefing durchgeführt, die im Theorieteil unter 5.8 dieser Arbeit schon näher erläutert wurden. Das Briefing scheint im Bergsteigen schon sehr weit verbreitet zu sein. Vor der Tour gibt es eine ausgiebige Tourenplanung: Normalerweise geht man die Zeiten durch, die man für bestimmte Passagen der Tour zu brauchen gedenkt. Man schaut sich verschiedene Bilder, Skizzen und Karten an und vergleicht diese miteinander. Vor allem beim Höhenbergsteigen sind feste Umkehrzeiten etabliert. Man überlegt sich Ausweichmöglichkeiten, macht sich Gedanken zur Lawinengefahr und begutachtet die Wetterprognose. Das Debriefing, das der Reflexion sehr ähnlich ist, scheint jedoch noch nicht so regelmäßig und ernsthaft durchgeführt zu werden, worauf die Ergebnisse dieser Arbeit Hinweise geben. Dies erscheint umso erstaunlicher, wenn man beachtet, dass es im Wettkampfsport meist nur um Sieg oder Niederlage geht, während beim Bergsteigen auch die Gefahr einer schweren, eventuell sogar tödlichen Verletzung gegenwärtig ist. Das Scheitern wird im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten zu einer Lebensbedrohung (vgl. Rheinberg, 1987). Der Erfolg führt demzufolge zum Überleben. Der Extremsport findet daher unter „Ernstfallbedingungen“ (Schneider & Rheinberg, 1995, S. 424) statt. Hogg und Kellmann (2002) haben sich intensiver mit dem Thema Debriefing beschäftigt. So sollten sich beim Debriefing Athlet und Trainer verpflichten, ihre eigene Bewertung über den Wettkampf abzugeben. Im Bergsteigen gibt es keine Wettkämpfe, das Äquivalent dazu ist das Klettern einer anspruchsvollen Tour. Selbst im Spitzensport gibt es kaum eine Unterscheidung zwischen einer Trainingstour und einer „ernsthaften“ Tour. Der leistungsorientierte Kletterer sucht sich immer Routen in der Nähe seines Limits, um daran zu wachsen. Somit wäre ein Debriefing nach jeder Klettertour sinnvoll. Durch das Debriefing soll der aktuelle Leistungszustand herausgestellt werden, und die Athleten sollen wieder schneller zu ihrem gewohnten psychologischen und emotionalen Zustand zurückfinden (Hogg & Kellmann, 2002). Es erfolgt eine Distanzierung zum Erlebten, was die Regeneration verbessert. Eine verbesserte innere Zufriedenheit und Spaß am Sport sollen laut der Autoren Hogg und Kellmann (2002) ebenfalls durch das Verständlichmachen der Ereignisse erzielt werden. Diese Ziele des Debriefings sind auch im Extrembergsteigen erstrebenswert. In dieser Studie zeigte sich, dass die Bergsteiger häufig nicht direkt nach der Tour reflektieren, sondern erst später und dann oft mehrmals über die gleiche Tour. Dieser Tendenz könnte ein klares Debriefing direkt im Anschluss an die Tour entgegenwirken. Ein für das Bergsteigen sehr wichtiger Aspekt ist, dass dabei mithilfe der Unterstützung einer weiteren Person Details des Wettkampfes bzw. hier der Klettertour nacherlebt werden sollen. Daraus können dann Schlüsse für die Zukunft gezogen werden. Denkbar wäre dies womöglich auch in der ganzen Kadergruppe, wobei wiederum die Frage besteht, ob die Exposition des Einzelnen gegenüber der Gruppe dabei nicht zu groß ist. Außerdem tritt häufig der Fall ein, dass der Kader zwar insgesamt als Gruppe unterwegs ist, jedoch verschiedene Kleingruppen unterschiedliche Touren klettern oder hintereinander in zwei Seilschaften in derselben Tour unterwegs sind. Daher scheint es sinnvoll, die Nachbesprechung nur mit den Teilnehmern durchzuführen, die auch

wirklich zusammen unterwegs waren. Hogg und Kellmann (2002) sprechen von einem Sechsstufenmodell des Debriefings. Zuerst sollten Zeit, Ort und Anlass des Debriefings festgelegt werden. Es ist fraglich, ob es Sinn macht, das Debriefing unmittelbar an eine anspruchsvolle Klettertour anzuschließen. Oft sind die Extrembergsteiger mit reduzierter Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr über 15 Stunden pausenlos geklettert, hatten die letzte Nacht wenig geschlafen und haben noch eine weite Autofahrt vor sich. Es scheint daher in vielen Fällen weniger sinnvoll, die intensive Reflexion direkt an die Tour anzuschließen. Das Problem ist jedoch auch, dass die Kletterer häufig räumlich weit voneinander entfernt wohnen. Daher wäre in diesen Fällen ein Debriefing einen Tag nach der Tour per Mail oder Telefon wahrscheinlich sinnvoller. Zumindest während der Kaderausfahrten, die oft mehrere Tage dauern, macht es vermutlich jedoch mehr Sinn, die Reflexion nach einer kurzen Pause unmittelbar an die Tour anzuschließen, bevor die nächste Route geplant wird. In der zweiten Stufe analysiert der Athlet zunächst sich selbst, also zum Beispiel seine Emotionen und sein Verhalten. Hierbei könnte man ebenfalls gut die wahrgenommenen Ängste mit einbeziehen, deren Ursache ergründen und subtil wahrgenommene Risiken reflektieren. Die Größe dieser Debriefinggruppe läge beim Expeditionskader im Normalfall zwischen zwei und sieben Personen. In den meisten Fällen sind jedoch nur zwei Personen in der gleichen Tour unterwegs. Bei Stufe drei kommt es zum Austausch von eigenem und fremdem Leistungsfeedback. So können die Außenwahrnehmung und die Innenwahrnehmung auf Unterschiede und Gemeinsamkeiten hin überprüft und diskutiert werden. Auch hier könnte man die Wahrnehmung von Ängsten und Risiken mit einbeziehen. In der vierten Stufe geht es um mögliche Veränderungen und Handlungsalternativen. Wie hätte man den Risiken aus dem Weg gehen können, und wie hätte sich die Angst vermeiden lassen? In der fünften Stufe findet ein Zielsetzungsprozess statt. Die Ziele sollten herausfordernd, messbar und bedeutsam sein. So wurden in dieser Studie schon zwei Ziele genannt, die aus einer Reflexion folgten: B2 nahm sich vor, den Standplatz beim Sichern zu verbessern und früher die erste Zwischensicherung zu legen, und B3 wollte allgemein mehr Sicherungen beim Klettern legen. Zur Überprüfung könnte der Kletterpartner dienen oder der Kletterer selbst. Eine Idee wäre außerdem, nach jeder Tour einen Fragebogen auszufüllen, der zum Beispiel folgende Fragen enthalten könnte:

- Habe ich mein gesetztes Ziel in dieser Tour erreicht?
(z.B.: Habe ich jeden Standplatz wenn möglich beim Sichern verstärkt?)
- Hat mein Seilpartner aus meiner Sicht sein Ziel erreicht?
- Welches Ziel setze ich mir für die nächsten Touren zusätzlich?
- In welchen Situationen hatte ich ein mulmiges Gefühl?
- Wodurch wurde dieses hervorgerufen?
- War es begründet?
- Wie hätte man der Situation aus dem Weg gehen können?

So bestünde auch die Möglichkeit, das Debriefing per Mail durchzuführen. Dadurch wäre die Hemmschwelle, sich zu äußern, etwas herabgesetzt, da keine direkte Kommunikationssituation bestünde. Außerdem wäre der ganze Debriefingprozess durch die Verschriftlichung besser überprüfbar und archivierbar. Es könnte eine Liste mit Zielen für jede Person entstehen, die sich ständig erweitert, da nicht jedes Ziel in jeder Tour überhaupt umgesetzt werden kann. So

ist zum Beispiel eine Verstärkung des Standplatzes nur sinnvoll, wenn dieser nicht schon aufgrund von zwei Bohrhaken ausreichend sicher ist.

In der letzten Stufe soll das Selfmonitoring verstärkt werden. Es soll zuerst bei zukünftigen Leistungssituationen sehr bewusst stattfinden und sich dann immer mehr verselbstständigen und zu einer Gewohnheit werden. So könnte man zu Beginn den Debriefingprozess noch stark durch einen Trainer oder Psychologen anleiten und kontrollieren, bis er sich verselbstständigt und die Bergsteiger ihn als festen Bestandteil in das Klettern integrieren. Weitere Studien könnten versuchen, ein detailliertes Debriefingkonzept für das Extrembergsteigen oder auch für das Bergsteigen allgemein zu entwickeln. So sollten einige Fragen weiter untersucht werden: Ob der Prozess vom Trainer oder einem externen Psychologen initiiert werden sollte, ob er schriftlich oder mündlich ablaufen sollte und an welchem Ort, zu welcher Zeit er stattfinden sollte.

Bei der Einführung eines systematischen Debriefingkonzeptes sollte der Charakter des Bergsteigens allgemein sowie die Persönlichkeit der Akteure berücksichtigt werden. So ist das Extrembergsteigen doch im Vergleich zum überwiegenden Teil anderer Hochleistungssportarten ein sehr offener, kaum von Regeln eingeschränkter Abenteuersport. Es gibt keine reglementierten Wettkämpfe. Auch Sportgeräte, deren Ausmaße und Gewicht exakt normiert sind, findet man im Bergsteigen nicht vor. Normierungen dienen hier einzig der Sicherheit. Während die meisten Wettkampfsportarten fast ausschließlich vereinsgebunden stattfinden, wird das Extrembergsteigen üblicherweise sehr informell und nicht an einen Verein gebunden betrieben. Eine Ausnahme scheint hier der Expeditionskader zu sein. Der Raum der Betätigung ist, vor allem beim Extrembergsteigen, möglichst komplett naturbelassen und vom Menschen unverändert. Während es in anderen Sportarten im Spitzenbereich selbstverständlich ist, neben der Ausübung der eigentlichen Sportart zusätzlich allgemeine konditionelle Fähigkeiten zu trainieren, besteht das Training beim Extrembergsteigen hauptsächlich im Ausüben der Sportart selbst. Nur die wenigsten Kletterer arbeiten nach einem Trainingsplan. Des Weiteren sieht man selten Extrembergsteiger in einer einheitlichen Teamkleidung, wie es in anderen Sportarten üblich ist. Der Soziologe Bette (2004) sieht eine Begründung des Extremsports darin, dass die Bergsteiger vor einem verkopften und reglementiertem Alltag fliehen, in dem es fast nur noch Sekundär- und Tertiärerfahrungen über verschiedene Kommunikationsmedien gibt, jedoch immer weniger Primärerfahrungen.

So wäre es möglich, dass die Bergsteiger einer von außen implementierten Maßnahme des Debriefings, die regelmäßig und strukturiert durchgeführt werden soll, etwas kritisch gegenüberstehen. Gerade das Debriefing ist eine stark kopflastige Vorgehensweise, bei der es um das Abrufen von Sekundärerfahrungen geht. Zusätzlich erinnert sie vielleicht an Feedbackrunden, die mittlerweile überall im Alltag Einzug gehalten haben. Dabei geht es den Bergsteigern laut Bette (2004) ja gerade um eine Individualisierung, Distinktion und Flucht aus dem Alltag. Diese hier genannten Punkte sollten beachtet werden. Bei einer Einführung eines Debriefingkonzeptes sollte daher mit den Bergsteigern selbst das Vorgehen erarbeitet werden.

Da sich das Briefing und das Debriefing jedoch in anderen Sportarten bewährt haben (Hogg & Kellmann, 2002), macht es Sinn, diese Methoden trotz der möglichen Hindernisse auch in das Extrembergsteigen zu integrieren. Speziell in dieser Sportart wäre eine ausgiebige Reflexion mit einem Debriefing wichtig, da, wie bereits erläutert wurde, das Lernen aus offensichtlichen Fehlern relativ schwierig ist. Gerade in der Expeditionskaderausbildung ließe sich das Debriefing als weitere Lehreinheit gut einbinden. Mit dieser Arbeit konnte gezeigt werden, dass in der Expeditionskaderausbildung und im Extrembergsteigen vor allem im psychologischen Bereich noch Entwicklungspotential besteht. Diese Studie lieferte einen Beitrag zur Angstforschung im Extrembergsteigen, zeigte jedoch auch auf, dass in diesem Bereich noch viele Möglichkeiten für weitere Studien bestehen.

10. Literaturverzeichnis

- Alfermann, D. & Stoll, O. (2010). *Sportpsychologie. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen* (Sportwissenschaft studieren, Bd. 4, 3. überarbeitete Aufl., 7 Bände). Aachen: Meyer & Meyer.
- Allmer, H. (1978). *Ursachenerklärung und Handlungszufriedenheit im Sport: Theoretische und empirische Analyse sportbezogener Leistungsmotivation* (Reihe Sportwissenschaft, Bd. 12). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Allmer, H. (1995). "No risk - no fun" - Zur psychologischen Erklärung von Extrem- und Risikosport. *Brennpunkte der Sportwissenschaft*, 9 (1/2), 60–90.
- Apter, M. (1992). *Im Rausch der Gefahr. Warum immer mehr Menschen den Nervenkitzel suchen*. München: Kösel.
- Arent, S. M. & Landers, D. M. (2003). Arousal, anxiety, and performance: A reexamination of the Inverted-U hypothesis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 436–444.
- Aufmuth, U. (1988). *Zur Psychologie des Bergsteigens* (Fischer-Taschenbücher, Bd. 42314, überarbeitete und ergänzte Aufl.). Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verlag
- Balint, M. (1960). *Angstlust und Regression. Beitrag zur psychologischen Typenlehre*. Stuttgart: Klett.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84 (2), 191–215.
- Bette, K.-H. (2004). *X-treme: Zur Soziologie des Abenteuer- und Risikosports*. Bielefeld: transcript.
- Birbaumer, N. & Schmidt, R. F. (2006). *Biologische Psychologie* (6. Aufl.). Berlin: Springer.
- Brand, R. (2010). *Sportpsychologie*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Breivik, G. (1996). Personality, sensation seeking and risk taking among everest climbers. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 308–320.
- Brymer, E. & Schweitzer, R. (2012). Extreme sports are good for your health: A phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of Health Psychology*.
- Burke, S. M. & Orlick, T. (2003). Mental Strategies of Elite High Altitude Climbers: Overcoming Adversity on Mount Everest. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*, 7 (2), 15–22.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). Flow. Die sieben Elemente des Glücks. *psychologie heute*, 19 (1), 20–29.
- Delle Fave, A., Bassi, M. & Massimini, F. (2003). Quality of Experience and Risk Perception in High-Altitude Rock Climbing. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15 (1), 82–98.
- Gschwend, G. (2006). Notfallpsychologie. In K. Pawlik (Hrsg.), *Psychologie* (S. 711–717). Berlin: Springer.
- Hackfort, D. & Schwenkmezger, P. (1980). *Angst und Angstkontrolle im Sport: Sportrelevante Ansätze und Ergebnisse theoretischer und empirischer Angstforschung*. Köln: bps-Verlag.
- Hanin, Y. L. (2000). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion-performance relationships in sport. In Y. L. Hanin (Hrsg.), *Emotions in sport* (S. 65–98). Champaign: Human Kinetics.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. In J. G. Jones & L. Hardy (Hrsg.), *Stress and performance in sport* (S. 81–106). Chichester: Wiley.
- Hattingh, G. (2000). *Alles über Bergsteigen*. Stuttgart: Pietsch Verlag.
- Hogg, J. M. & Kellmann, M. (2002). Debriefing im Leistungssport. *psychologie und sport*, 9, 90–96.

- Hortleder, G. & Gebauer, G. (Hrsg.). (1986). *Sport, Eros, Tod*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Jokela, M. & Hanin, Y. L. (1999). Does the individual zones of optimal functioning model discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 17, 873–887.
- Kierkegaard, S. (1960). *Erstlingschriften*. Düsseldorf: Eugen Diederichs.
- Kleine, D. & Schwarzer, R. (1991). Angst und sportliche Leistung – eine Meta-Analyse. *Sportwissenschaft*, 21, 9–28.
- Krohne, H. W. (1996). *Angst und Angstbewältigung*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Krohne, H. W. (2010). *Psychologie der Angst. Ein Lehrbuch*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In H. M. Appley & R. Trumbull (Hrsg.), *Dynamics of Stress. Physiological, Psychological, and Social Perspectives* (S. 63–80). New York: Plenum.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process* (McGraw-Hill series in psychology). New York: McGraw-Hill.
- Llewellyn, D. J., Sanchez, X., Asghar, A. & Jones, G. (2008). Self-efficacy, risk taking and performance in rock climbing. *Personality and Individual Differences*, 45 (1), 75–81.
- Martens, R., Vealey, R. S. & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Martha, C., Sanchez, X. & Gomà-i-Freixanet, M. (2009). Risk perception as a function of risk exposure amongst rock climbers. *Psychology of Sport and Exercise*, 10 (1), 193–200.
- Martha, C. & Laurendeau, J. (2010). Are perceived comparative risks realistic among high-risk sports participants? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8 (2), 129–146.
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken* (Beltz Studium, 5. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Mayring, P. (2007). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (UTB für Wissenschaft Pädagogik, 9. Aufl.). Weinheim u.a.: Beltz.
- McGrath, J. E. (1981). Streß und Verhalten in Organisationen. In J. R. Nitsch (Hrsg.), *Streß. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen*. Bern: Huber.
- Mowrer, O. H. (1939). A stimulus-response analysis of anxiety and its role as a reinforcing agent. *Psychological Review*, 46, 553–565.
- Nitsch, J. R. & Hackfort, D. (1979). Naive Techniken der Psychoregulation im Sport. In H. Gabler, H. Eberspächer, E. Hahn, J. Kern & G. Schilling (Hrsg.), *Praxis der Psychologie im Leistungssport* (S. 299–311). Berlin: Bartels & Wernitz.
- Nitsch, J. R. & Ivars, U. (1976). *Beanspruchung im Sport: Beitrag zur psychologischen Analyse sportlicher Leistungssituation* (Training und Beanspruchung, Bd. 4). Bad Homburg v.d.H.: Limpert.
- Opaschowski, H. W. (2000). *Xtreme. Der kalkulierte Wahnsinn. Extremsport als Zeitphänomen*. Hamburg: Germa Press.
- Orlick, T. (1996). The wheel of excellence. *Journal of Performance Education* (1), 3–18.
- Orlick, T. (1999). Interview with Chris Hadfield, canadian astronaut. *Journal of Excellence* (2), 84–91.
- Orlick, T. (2001). Interview with Curt Tribble, elite surgeon. *Journal of Excellence* (5), 117–225.
- Orlick, T. & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist* (2), 105–130.

- Pain, M. T. G. & Pain, M. A. (2005). Essay: Risk taking in sport. *The Lancet*, 366, 33–34.
- Rethorst, S. (2006). Angst. In M. Tietjens & B. Strauß (Hrsg.), *Handbuch Sportpsychologie* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 153, S. 146–164). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Rheinberg, F. (1987). The motivational analysis of high-risk sport. In F. Halisch & J. Kuhl (Hrsg.), *Motivation, intention and volition* (S. 249–259). Berlin: Springer.
- Robinson, D. W. (1985). Stress seeking: Selected behavioural characteristics of elite rock climbers. *Journal of Sport Psychology*, 7, 400–404.
- Schneider, K. & Rheinberg, F. (1995). Erlebnissuche und Risikomotivation. In Amelang M. (Hrsg.), *Differentielle Psychologie* (Enzyklopädie der Psychologie, Bd. 3, S. 407–439). Göttingen: Hogrefe.
- Schramm, H. (2012). Angstbewältigung bei Extrembergsteigern. Unveröff. Bach.-Arbeit, Universität Konstanz.
- Schwarzer, R. (2000). *Stress, Angst und Handlungsregulation* (4. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Seiler, R. (2006). Aktivierung und Entspannung. In M. Tietjens & B. Strauß (Hrsg.), *Handbuch Sportpsychologie* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 153, S. 226–235). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Semler, G. (1994). *Die Lust an der Angst - Warum Menschen sich freiwillig extremen Risiken aussetzen*. München: Heyne.
- Smith, R. E. (1980). A cognitive-affective approach to stress management training for athletes. In C. Nadeau, W. Halliwell, K. Newell & G. Roberts (Hrsg.), *Psychology of motor behavior and sports* (S. 54–73). Champaign: Human Kinetics.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger (Hrsg.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (S. 23–49). New York: Academic Press.
- Steiner, H. (1976). *Leistungsmotivation und Wettkampfanalyse* (Sportwissenschaftliche Dissertationen, Bd. 10). Ahrensburg: Czwalina.
- Stoll, O., Pfeffer, I. & Alfermann, D. (2010). *Lehrbuch Sportpsychologie*. Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe AG.
- Thomas, A. (1978). *Einführung in die Sportpsychologie*. Göttingen usw., Zürich: Verlag für Psychologie.
- Winkler, K., Brehm, H.-P. & Haltmeier, J. (2006). *Bergsport Sommer. Technik, Taktik, Sicherheit*. Bern: SAC-Verlag.
- Wolpe, J. (1972). *Praxis der Verhaltenstherapie*. Stuttgart: Huber.
- Yerkes, R. M. & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habitformation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459–482.
- Zuckerman, M. (1974). The sensation seeking motive. *Progress in experimental personality research*, 7, 80–148.
- Zuckerman, M. (1978). Sensation seeking. In H. London & J. Exner (Hrsg.), *Dimensions of personality*. New York: Wiley.
- Zuckerman, M. (1983). Sensation seeking: A biosocial dimension of personality. In A. Gale & J. Edwards (Hrsg.), *Physiological correlates of human behavior: Vol. 3. Individual differences* (S. 99–115). New York: Academic Press.

ANHANG

11. Anhang

11.1 Leitfaden

4 Überthemen:

1. Eigene Erfahrung von Angst und Bedeutung der Angst
2. Akuter Umgang mit der Angst (alleine oder mit Partner)
3. Reflektion alleine, in der Gruppe bzw. mit Partner
4. Zukunftsperspektiven für das Ausbildungswesen

Ausformulierte Interviewfragen

1. Eigene Erfahrung von Angst und Bedeutung der Angst

Einstiegsfrage:

Gibt es für Dich überhaupt so was wie Angst oder Stress beim Bergsteigen? Es gibt auch Bergsteiger, die behaupten, dass es das bei Ihnen nicht gibt?

1. Hauptfrage:

Wenn Du an Deine Zeit in den Bergen zurückdenkst, fällt Dir da spontan eine stressige Situation ein oder eine, in der Du Angst hattest und an die Du vielleicht heute noch denkst?

Unterfragen:

- a. Beschreibe die Situation mal.
- b. Was ist da passiert?
- c. Wie hat sich diese Angst damals geäußert?
- d. Wie hast Du Dich damals gefühlt?
- e. Und wie hast Du Dich körperlich gefühlt?
- f. Hast Du an irgendwas Bestimmtes gedacht in der Situation?
- g. Und was hast Du gemacht?
- h. Welche Bedeutung hatte die Angst damals für Dich?

- i. Kannst Du Dich an eine Tour oder Situation erinnern, wo die Angst eine andere Bedeutung hatte?
- j. Hast Du schon mal eine Situation gehabt, wo die Angst eher positiv für dich war? (→Beschreiben)
- k. Hat das Bergsteigen für dich im Alltag eine Bedeutung in Bezug auf dieses Thema? (Besserer Umgang mit Stress→Nachhaken!, Bsp. nennen)

2. Akuter Umgang mit der Angst (alleine oder mit Partner)

2. Hauptfrage:

Was hast Du dann damals gemacht, um die Situation in den Griff zu kriegen?

Unterfragen:

- a. Und was hast Du gedacht?
- b. Hast Du die Situation mental meistern können?
- c. Was hast Du getan? (falls noch nicht oben)
- d. Hast Du da bestimmte Strategien, die Du anwendest oder ist das eher intuitiv?
- e. Was machst Du meistens in solchen Situationen?
- f. Woher weißt Du, was Du in so einer Situation machen kannst? (Austausch, Erfahrung, Lehrbuch, Intuition?)
- g. Hast Du mit deinem Seilpartner in der Situation darüber gesprochen? Was hat er gemeint?

3. Reflektion alleine, in der Gruppe bzw. mit Partner

Einstiegsfrage:

Wie hast Du Dich direkt nach der Tour gefühlt?

3. Hauptfrage:

Hast Du nach der Tour noch viel über die beschriebene Situation nachgedacht? Was ist Dir da durch den Kopf gegangen?

- a. Kannst du dich an eine Situation erinnern, wo du dann nach der Tour wirklich gedacht hast: „Das war jetzt echt kritisch. Das darf nicht mehr passieren?“
- b. Und kam das schon häufiger vor?
- c. (wenn ja) Wie kam es dazu, dass so eine Situation dann doch wieder auftrat?

- d. Tauschst Du Dich auch mit anderen Personen über stressige Erlebnisse in Touren aus? Mit wem und wie kommt es dazu? Wo? Wann?
- e. Du bist ja auch schon öfters in größeren Gruppen unterwegs gewesen. Sprecht Ihr da auch in der Gruppe über stressige Situationen? (Unterschied Partner-Gruppe?)
- f. Wie macht ihr das dann genau? Wie kommt das zustande?
- g. Und wo?
- h. Fällt Dir ein Beispiel ein, wo Dir diese Art Nachbereitung einer Tour bei einer späteren Situation geholfen hat?

4. Zukunftsperspektiven für das Ausbildungswesen

4. Hauptfrage:

Du bist ja auch im Expeditionskader? Habt Ihr da bei den Lehrgängen auch über den Umgang mit Stress oder Angst beim Klettern gesprochen?

- a. Was habt ihr da genau gemacht?
- b. Eher offizielle Lehreinheit oder abends beim Bier?
- c. Hältst Du es für wichtig diesen Aspekt mehr in die Ausbildung mit einzubeziehen? Warum?
- d. Was glaubst Du wie man jungen oder unerfahreneren Leuten in der Ausbildung diesen Aspekt am besten nahebringen könnte?
- e. Was könnte dem im Wege stehen?
- f. Gibt es andere Softskills (also z.B. Risikomanagement, gruppensdynamische Aspekte), die jetzt schon in der Ausbildung integriert sind?
- g. Hältst Du allgemein den Einbezug von mehr Softskills für sinnvoll?

11.2 Selbstständigkeitserklärung

„Ich erkläre, dass ich die Arbeit selbstständig angefertigt und nur die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Alle Stellen, die dem Wortlaut oder dem Sinn nach anderen Werken, gegebenenfalls auch elektronischen Medien, entnommen sind, sind von mir durch Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht. Entlehnungen aus dem Internet sind durch Angabe der Quelle und des Zugriffsdatums, sowie dem Ausdruck der ersten Seite belegt; sie liegen zudem für den Zeitraum von 2 Jahre entweder aus einem elektronischen Speichermedium im PDF-Format oder in gedruckter Form vor.“

Ort, Datum:

Unterschrift: