

Höhenmedizin und Sport im Grenzbereich / Angst: Warum uns rationales Denken in extremen Situationen so schw

„Die Erkenntnis, dass man so winzig ist in dieser unaufhörlichen Felswand, macht einiges leichter“, sagt Profikletterer Rudolf Hauser aus Salzburg. Wie die Psyche am Berg unter Belastung reagiert, was sie mit unserer körperlichen Fähigkeit macht und warum uns rationales Denken in extremen Situationen so schwerfällt, darüber spricht der Sportler, Filmemacher und Referent auf dem 40. Jahreskongress der GOTS in der Donauuniversität Krems.

Wenn man beobachtet, wie angstfrei Babys und Kinder eigentlich sind, bis sie auf die Mimik der Eltern stoßen und diese verstehen, kann man ahnen, was mentale Freiheit bedeutet. Eine Unbedarftheit kann beim Klettern am Berg niemand gebrauchen. Jedoch: „Trotz aller Sportlichkeit kommt unser Körper dort oben irgendwann ans Limit. Zum Großteil übernimmt dann der Kopf“, so Hauser.

Viele sehr junge Kletterer strotzen vor Kraft und Ausdauer, haben teils ein Gefühl der Unsterblichkeit und trauen sich Dinge, die weit über ihre Möglichkeiten hinaus gehen. Häufig ist dann auch ein Quantum Glück dabei. Hauser's Mentor prägte den Satz: „Wenn's soweit ist, dass man sich vor seinem eigenen Mut fürchten muss, fehlt die Vorbereitung.“

Etwas älter geworden, mit Verantwortung im Leben, vielleicht auch mit Familie, werden viele Extremsportler rationaler, planen besser und handeln bewusster. Nicht umsonst sind alle großen namhaften Bergsteiger, die noch leben, rationale, clevere Typen. Sie wissen, wann man umkehren muss, so Hauser.

Zum Extrem-Klettersport gehören hartes Training und eine perfekte Vorbereitung. Zu den ganz freien kurzen Genuss-Momenten, der höchsten Kletterleistung am Berg, tastet man sich Schritt für Schritt hin.

Das Credo, so Hauser, ist hier: Work ethic eliminate fear. Heißt: Die Arbeit, die du gezielt in eine Sache investierst, eliminiert deine Ängste. Hauser: „Das ist wie mit einem Vortrag vor Hunderten Leuten. Hast du ihn nicht ordentlich vorbereitet, wirst du schlecht schlafen davor, weil du weißt, das wird nichts. Ist alles gut vorbereitet, kann ich körperlich und mental ganz andere Limits erreichen.“

Das mentale Training wird heute noch überwiegend dem Sportler individuell überlassen. Hauser: „Hier liegt – auch in den Kletterschulen und Vereinen – noch viel Potential brach.“ Denn körperlich seien viele Athleten gleich gut und hochtrainiert. Einige haben jedoch eine mentale Überlegenheit.

„Nicht die Stärksten sind in diesem Sport die Besten, sondern die Ausgeglichensten“, sagt der Kletterer. Am Berg gingen die Gedanken häufig Richtung Endgültigkeit, man müsse immer auch den Respekt vor dem Berg behalten.

Übersetzt heißt das, du musst deine Hausaufgaben gemacht haben. Bin ich gut vorbereitet? Wo muss ich schnell sein, in welcher Passage kann ich mich vielleicht ein bisschen ausruhen, von woher können Steine herabfallen?

Von der Tour-Planung bis zum Wetter, von der körperlichen Verfassung bis zur Psyche – die Checkliste ist lang. Und dann kommt da noch die Tagesverfassung. Ein Extrem-Kletterer muss aufwachen und spüren, ok. es passt heute. Ich hab's tausendmal gemacht, ich bin flüssig. Ich hab keinen Kraftverlust wegen Problemen in meiner psychischen Verfassung. Am Ende steht die Konsequenz der Entscheidung.

„Ein Restrisiko bleibt immer“, sagt Hauser, „dann musst du dich fragen, was ist es mir wert? Unser Gehirn ist wie ein Schutzschalter – es schaltet dir den Saft ganz schnell ab. Wenn du in der Nacht davor Ängste bekommst oder dich unzureichend vorbereitet fühlst, muss du morgens dann doch absagen.“

URL for press release: <https://gots.org/mediacenter/hoehenmedizin/>



Die Angst darf nicht mitklettern
Alpine Management Art Media GmbH