

## Wen der Teufel reitet...

### Risikomanagement und der Faktor Mensch

Von Martin Engler



**JEDEN WINTER** aufs Neue sterben in den Alpen durchschnittlich 100 Personen in Lawinen. Die meisten davon sind Wintersportler, weshalb sich die Risikoforschung in den letzten Jahren vor allem auf diese Gruppe konzentriert hat – und wirkungsvolle Strategien und Risikochecks zur Reduzierung dieser Unfallzahlen entwickelt hat.

Aktuelle Befragungen von Skitouristen zeigen jedoch, dass sich die meisten Menschen bei der Beurteilung des tatsächlichen Lawinenrisikos mehr oder weniger diffus auf ihr Gefühl verlassen, nur wenige wenden z.B. ein klar strukturiertes Risikomanagement an.

Dass dies nicht automatisch schlecht sein muss, möchte ich mit dem folgenden Artikel aufzeigen – und zugleich auf die zahlreichen Fallstricke hinweisen, die dabei drohen. Ich werde dabei zeitweise den Boden der wissenschaftlich belegbaren Tatsachen verlassen, deshalb eines gleich vorneweg: Es handelt sich bei den beschriebenen Mechanismen um persönliche Erfahrungen, die von zahlreichen Bekannten sehr ähnlich erlebt wurden. Am ehesten könnte man dieses Vorgehen als persönliche Empirie bezeichnen. Ein streng wissenschaftlicher Beleg für die Richtigkeit der Schlussfolgerungen kann aber nicht erbracht werden.

#### Gruppendynamik

Die Stimmung ist etwas gereizt. Seit einer Stunde spiele ich den Besserwisser, stelle nervende Fragen über die Sicherheit und stelle unseren Führer Hans immer wieder in Frage. Doch der lässt sich nicht auf meine Einwände ein und wird immer autoritärer. Schon unten beim Parkplatz hat er deutlich gemacht, dass er voll und ganz von sich überzeugt ist und keine Einwände der Gruppe erwartet.

Bald befinden wir uns neben einem steilen Nordhang. »Nein, hier gehe ich nicht hinein, das sieht mir zu gefährlich aus« sage ich. Hans sagt kein Wort, und plötzlich spurt er noch eine Nummer schneller durch den frischen, windgepressten Schnee – genau in Richtung des besagten Hanges. Nur noch wenige Meter trennen uns vom Gefahrenbereich. Ich rufe laut »Stop«, um Schlimmeres zu verhindern. Dies ist das Signalwort, dass das Rollenspiel beendet ist und nun eine ausführliche Besprechung aller sachlichen und psychologischen Aspekte beginnt. »Schau mal, dieser Nordhang ist 38 Grad steil, leeseitig und wir sind schon über 2000 Meter«. Hans ist

entsetzt, wie er, der schon so viele Touren unternommen hat, auch nur daran denken konnte, diesen Hang zu betreten.

Hier ist er etwas aufgesessen, was ich »inneren Dämon« oder »persönlichen Schatten« nenne. Damit bezeichne ich Situationen und innere Impulse, die uns dazu verleiten, nicht mehr der sachlichen Vernunft zu folgen, sondern mit unbewusster, aber mitunter großer Weisheit genau das zu tun, was uns schadet.

#### Psychologische Risikofaktoren und deren Kontrolle

In meinen Erfahrungen und in der persönlichen Befragung von Unfall-Betroffenen habe ich zahlreiche Mechanismen in immer neuen Facetten kennengelernt und war beeindruckt, wie »treffsicher« die erfahrensten Leute manchmal Dinge tun, über die sie hinterher nur den Kopf schütteln.

In meinem eigenen Handeln als Bergsteiger und Bergführer mache ich deshalb alle Planungsschritte und Risikochecks gründlicher als je zuvor, um mich quasi vor mir selber zu schützen. Da ich mittlerweile sehr viele meiner persönlichen Schwachpunkte kenne, nehme ich sie in meinen Check mit auf: Will ich mal wieder einer besonders netten Gruppe alles bieten? Habe ich selber grad »Powderalarm« im Kopf? Will ich der Erste sein?

Ein rationaler und klar strukturierter Entscheidungsablauf macht es zumindest wahrscheinlicher, dass ich rechtzeitig wieder auf den Pfad der Tugend gelange. Dies ist allerdings nicht immer angenehm, da der rationale Check oft gnadenlos mit der eigenen Motivation kollidiert – doch genau das macht den Unterschied, ob ich die psychologischen Fallen nur kenne oder ihnen auch wirkungsvoll begegne.

#### Tiefere Ebenen

Aber was ist mit den Unfällen, wo der Check positiv war oder zumindest als positiv interpretiert wurde? Sind wir diesen dann rettungslos ausgeliefert? Ich habe hier tiefer geschürft und bin weiter gegangen: Eine Gratwanderung im alpinen und im seelischen Bereich. Und die unbequeme, aber gleichzeitig so hoffnungsvolle Erkenntnis war: Kein Unfall ist ein Zufall. Die entscheidenden Fakten treffen in einer unglaublich genauen und logischen Systematik zusammen, was sich aber nur dem erschließt, der mal das Glück hat, die tiefen Hintergründe zu

erfassen und mit dem aktuellen Geschehen zu vergleichen.

Es gibt neben unserem rationalen Verhalten und der Psychologie Ebenen in uns, die nach meiner Erfahrung noch viel mächtiger wirken können. Das kann uns zum Verhängnis werden oder auch im positiven Sinn zu ungeahnten Erlebnissen führen. Z. B. damals im Schneesturm am Felikjoch, als alle 120 Bergsteiger vor mir umkehrten, da es offensichtlich zwecklos war, weiter bei Null Sicht in die Spaltenzone in Richtung Capanna Margerita zu laufen. Am Umkehrpunkt, von wo nur noch Blindflug möglich war, drehte ich mich zu meiner Gruppe um, sah die zusehenden Gesichter, die gute Stimmung und sagte: »Vermutlich stürze ich gleich (natürlich angeseilt...) in die nächste Spalte, aber mein Gefühl sagt ganz klar, dass alles in Ordnung ist.« Dann ging ich weiter, in das weiße Nichts. 10 Meter vor der ersten Spalte rissen die Wolken auf und ich stand in der Sonne. Wir hatten an diesem Tag die Hütte für uns alleine.



#### Innere Stimme

Noch ein Beispiel: Ich stehe am Einstieg unserer Klettertour herum, dann gehe ich einen Schritt zur Seite. Es dauert keine 3 Sekunden, und ein 20-Kg-Block kracht genau in die Stelle, wo ich eben noch gestanden habe.

Diese und viele ähnliche Erfahrungen haben mich geprägt. Ich begreife mich deshalb nicht mehr als die letzte Instanz, die hier handelt. Hier scheint eine Instanz in uns, die weiser ist als alles, was wir über unseren Verstand erfassen können. Diese Erlebnisse sind nunmehr so zahlreich in meinem Leben, dass ich diese »innere Stimme« immer mehr zum Leitbild meines Handelns mache.

#### Persönliche Schatten

Soweit, so schön, aber was hilft mir das, wie kann ich das erreichen? Es ist erst mal nicht einfach, sich von den sonstigen Bauchgefühlen, Emotionen und Gewohnheiten abzugrenzen. Dies bedarf der Übung und des Vertrauens darin – und der mitunter unbequemen Arbeit an den persönlichen »Schattenseiten«.

Damit dies alles also nicht nur schöne Worte bleiben, darf ich auch die unbequemen Wahrheiten, die der positiven »inneren Stimme« oft im Wege stehen, nicht verschweigen. Dies verlangt uns unter Umständen viel Mut und Bereitschaft für unangenehme Dinge ab.

Menschen, die in Unfälle verwickelt waren, sagen oft: »Eigentlich hatte ich vorher schon >

#### Tipps zur praktischen Anwendung

a.) Spüre jeden Abend oder in der Früh vor einer Tour in Dich hinein. Mache dies ganz alleine und entspanne Dich dabei. Studiere den Lawinenlagebericht und die Karte der geplanten Tour. Stelle Dich selbst auf dieser Tour vor. Stelle Dir das Wetter und die Leute vor, mit denen Du unterwegs sein wirst. Wie fühlst Du dich?

b.) Nun stell Dir vor, Du lässt die Tour bleiben und fährst nach Hause. Kannst Du verzichten?

Kannst du beide Fragen mit »gut« bzw. »ja« beantworten, dann ist das ein gutes Zeichen und du hast die besten Voraussetzungen, ein Risikomanagement (z. B. die SnowCard) effektiv anzuwenden.

Diese Übungen kannst Du natürlich auch auf der Tour, direkt vor einer Entscheidung, machen, du bist dann aber meist stärker von Stress und äußeren Drucksituationen beeinflusst.



## Typische Risikofaktoren

1. Große Gruppen neigen am ehesten zu Fehlentscheidungen. Erscheint dir die Gruppengröße problematisch?
2. Beurteilst du die Gruppenstruktur (z.B. »mutige« Anführer plus Mitläufer) als kritisch?
3. Ist es dir wichtig, die Tour nach Plan durchzuführen?
4. Fällt es dir schwer, dir selbst oder anderen gegenüber Fehler offen einzugestehen?
5. Sagst du gerne: Mir ist in dieser Situation noch nie etwas passiert, deshalb wird es auch diesmal gut gehen?
6. Bestehen Spannungen zwischen dir und anderen oder innerhalb der Gruppe?
7. Fällt es dir schwer, zu verzichten?
8. Bist du müde und/oder befindest dich auf den letzten Metern zum Gipfel oder ins Tal?
9. Ist in der Gruppe eine nette Frau oder ein netter Mann, dem du gefallen möchtest?
10. Meinst du (vielleicht auch nur unbewusst), dass du vor allem durch deinen Erfolg einen Wert darstellst?
11. Herrscht in der Gruppe eine super Stimmung, die bereits zur Euphorie neigt?
12. Für Gruppenleiter: Ist die Gruppe sooo nett, dass du ihnen etwas Besonderes bieten willst?

> ein schlechtes Gefühl. Weshalb habe ich nicht darauf gehört?«. Manchmal scheint es, als ob man wie auf Schienen offenen Auges ins Verderben läuft.

Unser Unterbewusstsein funktioniert auf eine sehr effektive Weise: Wenn wir Dinge in unserem Leben verdrängen, wenn wir abseits der eigenen, seelischen Bedürfnisse leben oder wenn wir ganz einfach Persönlichkeitsanteile, die unser Eigen sind, nicht mehr kennen oder ablehnen, dann kommen diese »Schatten« in Form von negativen Verhaltensweisen und äußeren Geschehnissen zu uns zurück. Dem können wir trotz gutem Willen nur sehr schwer mit rationalen Methoden entkommen, und sie verleiten uns, dass wir z.B. ein Risikomanagement von vornherein ablehnen oder als unnötig erachten.

Die Kunst ist, hinter die Dinge zu blicken und den inneren Wert, das Wesen der Geschehnisse zu ergründen. Wenn man mal erkannt hat, wo die ganz persönliche Systematik dahinter liegt, ist das zwar erst mal nicht angenehm, aber man gewinnt persönlich sehr viel hinzu.

Da kann es passieren, dass jemand sagt »Ja, dass ich mich zu sehr auf andere verlasse, das hatte ich auch in meinem Beruf – in der Woche vor meinem Unfall. Und nun bin ich wieder einfach nur hinterhergelaufen, obwohl ich deutlich wahrgenommen habe, dass da etwas nicht stimmt. Und ich habe wieder den Mund gehalten.« Meist bahnt sich ein bestimmtes Lebens-

thema an und die Kunst ist, dieses rechtzeitig wahrzunehmen. Oft sind es Banalitäten, an denen man ablesen kann, dass sich da gerade etwas anbahnt.

Ganz besonders schwierig sind die Fälle, in denen jemand völlig »aus dem Nichts« erwischt wird. Keine Anzeichen von Windverfrachtung, Gefahrenstufe eins: Dumm gelaufen. Dann höre ich aber tatsächlich des Öfteren von den Kameraden solche oder ähnliche Dinge: »Ja, das ist tragisch, aber irgendwie lag es in der Luft. Er war ja nur noch unterwegs, die Familie hat schon rebelliert...«

Wenn man selber derjenige ist, der hier vor etwas davon läuft: Das ist unbequem und man hört es nicht gerne. Wer 100 Touren im Jahr macht, der hat auch das 100-fache Risiko dessen, der nur eine einzige Tour macht. Für eine so hohe Zahl an Privattouren braucht man selbstredend eine sehr hohe Motivation. Eine Motivation, die in ihrer Stärke ein ungesundes Gefühl schnell mal verdrängen kann. Das »weshalb tue ich das« ist sehr eng verknüpft mit »weshalb passiert mir das«. Die Motivation mit all ihren Facetten – vom einfachen Lustgewinn und Lebensfreude bis zur starken Verdrängung – ist ja der eigentliche Grund, weshalb sich so mancher überhaupt in diesen 40 Grad steilen Nordhang bei Gefahrenstufe drei begibt...

Diese Triebfedern und Hintergründe zu eliminieren fällt schwer. Gerade bei Unfällen oder extrem

riskantem Verhalten, führt eine Aufarbeitung der tieferen Ursachen oft geradewegs in schmerzhafte, seelische Prozesse. Unangenehme Gefühle besitzen jedoch in unserer Kultur nicht gerade einen hohen Stellenwert. Die meisten von uns wollen Trauer, Schmerz und Tod lieber aus dem Weg gehen und nicht auch noch davon reden.

## Ein ganz persönliches Beispiel

Ich bin müde, komme mit dem Auto vom Flughafen und bin froh, dass es nur noch 2 Kilometer nach Hause sind. Plötzlich erwache ich vom Sekundenschlaf, sehe direkt vor mir den Straßengraben und reiße im Schreck das Lenkrad herum. Dann geht alles sehr schnell...

Der Zwischenfall verläuft glimpflich, aber an Schlaf ist in dieser Nacht nicht mehr zu denken. Die Stunden sind lang. Der Schock und die Zeit zum Nachdenken über mein Glück und den Schaden am Auto werden immer quälender. Ich spüre in mich hinein, spüre die Katastrophe, grad jetzt in meiner Finanzkrise. Ich gehe tiefer und erforsche meine Gefühle, immer wieder den Unfall vor Augen. Existenzangst und Panik machen sich breit. Ich schaffe es nicht. Ja, ich schaffe es nicht! Immer wieder kommt dieser Satz und ich wiederhole ihn bewusst. Eine tiefe Traurigkeit macht sich breit. Und plötzlich der Satz: »Seht doch, ich schaffe es nicht: Helft mir!«

Mit diesem Prozess wurde eine »Absicht« zu

meinem Unfall aus dem Unterbewusstsein hervorgeholt. Eine tiefe, unbewusste Strömung in mir wollte der Umwelt zeigen, dass ich Hilfe brauche. Dies begriff ich erst durch die bewusste Konfrontation mit meinen Gefühlen. Erst dann hat sich der Konflikt aufgelöst. Dies war auch das Ende einer ganzen Unfallreihe.

Daneben gibt es natürlich auch eine sehr rationale Begründung, dass die Unfälle aufhörten: Da der innere Antrieb, ständig mehr schaffen zu müssen als ich konnte, vermindert war, wurde auch mein Handeln vernünftiger und ich kam seltener auf solche Ideen, wie des nächtens noch völlig übermüdet von Stuttgart ins Allgäu zu fahren.

## Macht der Gedanken

Die tiefen, unbewussten Strömungen kann man sich als eine Art Hintergrundenergie vorstellen, die leicht, aber permanent in unser Leben hineinwirkt.

Dazu gehört, dass auch die bewussten Gedanken und Gefühle eine Neigung besitzen, unser Unterbewusstsein zu programmieren und gleichzeitig von ihm programmiert zu werden.

## Schlussbemerkungen

Wir sind nicht jeden Tag in derselben Stimmung, einmal wirken diese »inneren Dämonen« stärker um dann wieder zu verschwinden. Jeder Mensch ist zudem einzigartig, und nur er allein

weiß, was richtig für ihn ist. Deshalb erhebe ich mit diesem Artikel keinesfalls Anspruch auf Allgemeingültigkeit. Ich gebe nur Erfahrungen von mir und anderen Menschen wieder, die durch die geschilderte Methode sehr viel gewinnen konnten. Es beschreibt nur ein kleines Mosaiksteinchen unter vielen anderen, die ebenso wichtig sind und als Ganzes erst die Wirklichkeit ausmachen.

Ich hoffe jedoch, dass ich den Einen oder Anderen dazu anregen konnte, mal seine Erfahrungen aus einer ganz anderen Warte zu betrachten und einen persönlichen Gewinn daraus zu ziehen. ■

## Zum Autor

Martin Engler, 42, ist spätestens seit seinem Buch »Die weiße Gefahr« und der Einführung der Snowcard kein Unbekannter mehr. Mit seinen teilweise unorthodoxen Meinungen und Methoden sorgt er immer wieder für Gesprächsstoff. Mehr Informationen unter [www.lawinenbuch.de](http://www.lawinenbuch.de).



Sie möchten etwas zum Thema des Artikels loswerden? Wir bieten Ihnen unter [www.vaude.com](http://www.vaude.com) die Möglichkeit an einem Lesezirkel zu diesem Thema teilzunehmen. Martin Engler wird auf die interessantesten Zuschriften antworten und Stellung nehmen.

