

*„Das Bild vom
furchtlosen Helden
täuscht. Es ist ein
Fantasieprodukt.
Ein Held, der keine
Angst hat, braucht
keinen Mut. Die
Angst ist eine stän-
dige Begleiterin.
Ohne Angst lebt
kein Grenzgänger
lange. Die Angst ist
die andere Hälfte
von Mut.“* Reinhold Messner



Richtig fürchten

(Titel) Richtig fürchten

Ein allgemein gültiges Rezept für den Umgang mit der Angst gibt es beim Bergsteigen nicht. Aber es kann helfen zu wissen, warum sie da ist – und welche Fragen man sich stellen sollte.

Von Jan Mersch

Beim Klettern und Bergsteigen begegnet uns die Angst immer, sie ist im Hintergrund stets irgendwie mit dabei. Die Erscheinungsformen und Ausprägungen sind so unterschiedlich, wie wir Menschen und unser Tun in der Vertikalen eben sind.

Wir kennen sie, die Angst, in all ihren Masken:

▮ Der letzte Bohrhaken befindet sich zehn Zentimeter unter der Anseilschlaufe, und ich werde ganz mutig, um die in mir aufkeimende Todesangst in Schach zu halten. Nein, wie ich dieses Sturztraining hasse, es ist zum Kotzen.

▮ Mit eingezogenen Köpfen steigen wir schweigend der bedrohlichen Nordwand zu. Die Luft knistert förmlich vor Anspannung, was gestern bei der Führerrecherche noch nach einem netten Spaziergang ausgesehen hat, entpuppt sich heute im fahlen Morgenlicht als ein Abenteuer am Rande des Menschenmöglichen.


▮ Ich werde ganz, ganz ruhig und konzentriere mich nur noch auf die mich umgebenden zwei Quadratmeter. Die letzte vernünftige Sicherung ist viel zu weit weg, der gnadenlos brüchige Fels erfährt auf einmal eine Metamorphose in Richtung Verdonfels. Ich bin nur noch Körperschwerpunkt und ganz in mir und meistere wie in Trance die wirklich brenzlige Situation.

▮ Wieder komme ich hier herauf zu diesem verflixten Stück Sch...fels, das ist der zehnte Rotpunktversuch. Ich werde wieder scheitern, wieder nicht den nötigen Fluss im unteren Teil herstellen, wieder oben an der Schlüsselstelle nicht die erforderliche Entschlossenheit aufbringen. Da hilft mir mein Freund und Kletterkumpel „Mr. Positive Energie“ auch nicht weiter.

▮ Das Seil läuft sehr stockend durch meine Hände, beim Blick hinauf sträubt sich mir das Nackenpelzlerl. Nach zehn Metern kommt ein Ring, nach weiteren zwei Metern eine dubiose Knotenschlinge und nach weiteren 20 Metern mein lieber Freund im Kampf mit den Elementen, in diesem leicht überhängenden Sandkasten. Eigentlich könnte ich auch schon ins Wirtshaus gehen, das Seil zu halten bringt eh nix, außer dass mir das Blut in den Adern gefriert...Ich sage all deinen Frauen, dass du sie geliebt hast!

▮ Seit fünf Tagen hängen wir in dieser vermaledaiten Wand, in diesem tollen Karakorum, gratuliere. Jede Minute geht es eigentlich um die Wurst, allmählich zehrt es an den Nerven, jetzt wird auch noch das Wetter schlecht. Da, wieder eine Eislawine weit unten im Zustiegscouloir. Tod und Verderben, der Teufel stinkt nach Schwefel.

▮ Ich habe mich jetzt ganz dem Bouldern verschrieben, ich will mich aufs Klettern konzentrieren und nicht immer diese auf-

A person is seen from behind, climbing a dark, vertical rock face. The climber is silhouetted against a bright, cloudy sky. The rock face is on the left side of the frame, and the sky occupies the rest of the image. The climber is positioned about halfway up the rock face, with their body angled towards the left. The sky is filled with soft, white clouds, and the overall lighting is bright and airy.

„Angst essen Seele auf!“ Dieser alte Spruch bringt es auf den Punkt. Das Unterdrücken der Angst kostet Kraft und Energie.

aufkommende Beklemmung unterdrücken, sobald ich mehr als drei Meter über dem Erdboden bin.

Der Aspekt der Gefährdung, des Risikos für Leib und Leben produziert Angst. Das Spektrum der Gefahr reicht von echter Todesgefahr, zum Beispiel beim Soloklettern, bis hin zur rein subjektiven Flugangst beim gut gesicherten Sportklettern. Die tatsächliche Gefährdung hat wenig Einfluss auf unser subjektives Angstgefühl. Die Angst reicht von der normalen Höhenangst bis hin zur Todesangst in existenziellen Situationen. Die gefühlte Intensität reicht dabei unabhängig von der realen Gefährdung von leichter Erregung bis hin zur Panikattacke. Daneben kommt der soziale Aspekt zum Tragen, beim Klettern sind wir eben doch meistens als Seilschaft oder Gruppe unterwegs. Wir erleben die Angst zu versagen, aber auch die Angst und Sorge um den Freund. Und wir erleben, wie die anderen mit ihrer Angst umgehen. So vielfältig unser Erleben von Angst beim Klettern ist, so vielfältig sind auch alle wissenschaftlichen Erklärungsmodelle und Theorien zur Angst. Psychologen, Neurologen, Soziologen und fächerübergreifende Risikoforscher beschäftigen sich mit der Angst. Die moderne Hirnforschung mit ihren Methoden bringt immer neue Erkenntnisse über unser Gehirn, unsere Gefühle, unser Denken und die zugrundeliegenden Vorgänge und Prozesse. Unser Bild ist bisher noch ein unvollständiges Puzzle, in dem schon Teilbereiche klar und andere Bereiche noch unzusammenhängend sind.



Abb. 1 Der „Teufelskreis“ der Angst.



a Angst als evolutionäre Grundemotion

Die Angst ist eine uralte Emotion, sie hat uns geholfen in unserer entwicklungs-geschichtlichen Vergangenheit, Gefahren zu überleben, indem der Körper auf „Kampf oder Flucht“ optimal eingestellt wird. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Sauerstoffaufnahme wird hochgefahren, die Muskeln werden besser durchblutet, die Pupillen werden größer, wir hören sogar besser. Dieser sehr schnelle Prozess in unserem Körper läuft automatisch und hat als evolutionärer Vorteil unser Dasein gesichert. Heute kann uns jener Automatismus in sozialen Alltagssituationen unangenehme Knüppel zwischen die Beine werfen – nein, es ist kein Säbelzahn tiger, es ist nur der Chef. Beim Bergsteigen und Klettern hingegen kann uns die Optimierung auf »Kampf oder Flucht« zu ungeahnten Höchstleistungen verhelfen oder aber unser Überleben in tatsächlich lebensbedrohlichen Situationen bewahren. Angst wird an eine kritische Situation gekoppelt erlebt, oder aber als Begleiter über viele riskante Stunden und Tage. Angst ist somit entweder als Reaktion oder als Grundmuster zu verstehen. Häufig vermischen und überlagern sich beide Aspekte, insbesondere beim Klettern und Bergsteigen. Dieser Unterschied wird im deutschen Sprachgebrauch auch gerne mit Furcht (Reaktion auf eine konkrete Bedro-

hung) und Angst (diffuses Grundmuster) ausdifferenziert. In Hinblick auf unsere physiologische und damit körperliche Situation ist diese Unterscheidung aber wenig hilfreich, da im Wesentlichen lediglich der zeitliche Verlauf und die Intensität unterschiedlich sind. In beiden Fällen wird die Amygdala aktiviert und sorgt für Hormonausschüttung und damit für entsprechende körperliche Symptomatik. Während beim „Grundmuster Angst“ der „Gedanke der Aktivierung“ vorgeschaltet ist, wird bei der „Reaktion Angst“ aufgrund einer konkreten Gefahr die Amygdala direkt angesteuert. Im Ergebnis haben wir in beiden Fällen die gleiche Physiologie, wenngleich unterschiedlich intensiv. Insofern hängt unsere Fähigkeit, Angst als Reaktion auf eine konkrete Gefahr auszuhalten und positiv für unser Überleben (Kampf oder Flucht) zu nutzen, auch davon ab, in welcher Grundstimmung „Angst“ wir uns gerade befinden, wie viele Reserven wir noch bereithalten.

d Der „Teufelskreis“ der Angst

Wir nehmen einen äußeren Reiz wahr (brüchiger Griff), das führt entweder zum Gedanken (könnte ausbrechen) oder wir interpretieren ihn ohne große rationale Umwege direkt als „Gefahr“ so oder so – nur unterschiedlich intensiv – wird das Gefühl

der „Angst“ (ich könnte stürzen) ausgelöst. Damit einhergehend kommt es zu physiologischen Veränderungen (Hormonausschüttung). Diese bedingen eine körperliche Symptomatik (Blutdruck), die beeinflusst unsere neuerliche Wahrnehmung des auslösenden Reizes (brüchiger Block), der Gedanke (wird großflächig ausbrechen) oder die direkte „Gefahr“ wird jetzt schon extremer ausfallen. Die „Angst“ nimmt zu (der Sturz bringt mich ins Krankenhaus, wenn nicht gar ins Grab), die physiologische Veränderung wird drastisch (sehr starke Hormonausschüttung), ebenso die körperliche Symptomatik (Zittern, Atemnot, Übelkeit) usw. So die eine Theorie. Neuere Untersuchungen legen nahe, dass der Kreislauf genau andersherum läuft, also zuerst die Physiologie, bevor dann unsere Gefühle und Gedanken aktiviert werden (Abb. 1). Wie auch immer der Wirkkreis läuft, als Kletterer haben wir gelernt, zu reagieren und dem Teufelskreis der Angst zu entkommen beziehungsweise ihn für unsere Zwecke optimal zu nutzen.

Unsere Wahrnehmung ist differenziert (weil wir den Karwendelbruch gewöhnt sind) und unsere Gedanken erleben die steile Welt in der Regel als normal und nicht als Gefahr. Die Emotion Angst wird eher als leichte Anspannung ausfallen, entsprechend niedriger ist die physiologische Veränderung und damit die körperliche Symptomatik. Und wenn es dann doch mal wirklich um Leben oder Tod geht, also auch wir die Situation

als lebensgefährlich erleben, denken und fühlen, dann nützen wir die physiologische Veränderung samt der körperlichen Symptomatik – es stehen uns ja in diesem autonomen Modus mehr als die hundert Prozent Leistungsfähigkeit zur Verfügung – für eine Leistung jenseits unserer normalen Möglichkeiten. Das ist der Stoff, aus dem Helden geschnitzt sind.



Angst und Persönlichkeit

Gefühle beeinflussen unser Denken und Handeln maßgeblich. Die autonome Psyche führt ohne bewusstes Denken die Regie in unserem Leben. Unzählige Entscheidungen werden unbewusst automatisch getroffen.

Die Emotionen haben dabei die Aufgabe, unbewusst Situationen zu beurteilen, einzuordnen und mögliche Konsequenzen unseres Verhaltens zu bewerten.

Gefühle helfen uns, eine Situation im Sinne ihrer Bedeutung zu verstehen. Sie bewegen uns zu einer Handlung und setzen den Handlungsimpuls. Dabei werden die Folgen des Handelns unbewusst bewertet. Die Kommunikation mit anderen Menschen ist in erster Linie von unseren Gefühlen gesteuert und unsere Möglichkeit, andere Menschen zu beeinflussen, geht auch nur mithilfe unserer Gefühle.

Die Angst gilt als das am frühesten entwickelte Gefühl. Schon als Säugling, später als Kleinkind und schließlich als Heranwachsender erfahren wir Angst als emotionale Reaktion im Erleben unserer Umwelt und in Beziehung mit unseren Nächsten. Neben der rein existenziellen Angst in gefährlichen Situationen wird uns schon sehr früh die Angst vor dem Verlust der Bezugsperson und vor dem Verlust ihrer Liebe zu uns zuteil. Im Heranwachsen verspüren wir die Angst vor dem Verlust der Selbstbestimmung und später die Angst vor der Hingabe. Die kindliche Lerngeschichte mit diesen Beziehungsängsten determiniert weitgehend unsere spätere Persönlichkeitsentwicklung. Unser erlernter Umgang im Vermeiden von angstauslösenden Situationen prägt unser habituelles Verhalten im Erwachsenenalter. Ein Blick zurück in unsere emotionale Lerngeschichte kann sehr hilfreich sein, um unser heutiges Verhalten, unseren Umgang mit unseren Gefühlen und die Grundmuster unserer Persönlichkeit zu verstehen. Dies

kann auch zu einem bewussteren oder veränderten Erleben von Angst beim Klettern führen. Die Betonung liegt auf kann. Solange keine psychische Krankheit auftritt, muss man das nicht. Psychische Krankheit hat ihren Ursprung häufig in dysfunktionalem Umgang mit unseren Gefühlen. In der Psychiatrie gilt die Angst neben Freude, Traurigkeit und Wut als primäre Emotion. Als sekundäre Ausprägungsformen der Angst werden Anspannung, Nervosität, Verlegenheit, Selbstunsicherheit, Unterlegenheit, Scham, Schuldgefühl, Reue, Sorge und Ekel verstanden.



Angst sichert unser Überleben

„Angst essen Seele auf!“ Dieser alte Spruch bringt es auf den Punkt. Das Unterdrücken der Angst kostet Kraft und Energie. Letztendlich ist „Höhenangst“ eine biologisch eingetragene psychische Reaktion, sie hat seit jeher unser Überleben gesichert. Es ist eher unnatürlich, wenn wir die Angst vor der Höhe nicht empfinden, angstfrei in exponierter Situation sind. Im Gebirge und am Fels Angst zu verspüren, ist somit letztendlich „normal“. Das Ausmaß und Erleben von Angst hängt sehr stark von der Situation ab, aber vor allem von unserer individuellen Prägung – sowohl der genetischen als auch der erlernten. Situationen, die der eine als relativ ungefährlich erlebt und locker meistert, können für den anderen lebensbedrohlich und nicht machbar sein, ungeachtet der objektiven Gefährdung, dem tatsächlichen Risiko.

Ein Rezept für den Umgang mit der „Angst“ beim Klettern kann man deshalb auch nur situationsabhängig und personenbezogen entwickeln. Allgemein gesprochen, haben wir als Kletterer gelernt und uns daran gewöhnt, mit dieser Angst unbewusst umzugehen und dennoch handlungsfähig zu bleiben. Das Ausmaß dieser Gewöhnung reicht vom extremen Grenzgänger bis zum Absicherungsfetischisten. Auch wenn man gerade den Umgang mit seinen Ängsten stark verändern und neu erlernen kann, so gelingt das dennoch nicht jedem von uns gleich gut. Mancher oder Manchem gelingt es aber auch nie in einem sinnvollen Umfang. Dann bleibt die Frage, wie wichtig das Klettern für das Lebensglück ist. ■

„Als Kletterer haben wir gelernt, zu reagieren und dem Teufelskreis der Angst zu entkommen beziehungsweise ihn für unsere Zwecke optimal zu nutzen.“