

Notfall Blockierung

VORSICHT, FALLE!

Ein zunehmender Anteil der Bergnotfälle entsteht durch „Blockierung“: Man traut sich weder weiter rauf noch zurück. Damit dies nicht passiert, hilft nur: Unfallmuster verstehen – und durch Planung und Mitdenken gegensteuern.

Von Andi Dick

Haaloo!“ Ganz leise klingt der Ruf durchs Nebelwetter zu uns, aber immer wieder, halbherzig wiederholt. Als wir uns der weggespülten Stelle des Wanderwegs nähern, sehen wir eine Gestalt daneben sitzen. Die Frau hatte nur eine kleine Wanderung von der Hermann-von-Barth-Hütte im Allgäu machen wollen; mit der Energie des Aufbruchs hatte sie sich über die ausgesetzte und von brüchigem Fels durchsetzte Lehm-passage drübergeschwindelt. Nun, beim Rückweg, war sie von der Einsicht in die Gefahr gepackt und gelähmt worden. Gemeinsam, mit je einem Helfer vorne und hinten und einer improvisierten Seilsicherung, schafft es unsere Gruppe einer Fach-

übungsleiter-Fortbildung, die vor Angst verzweifelte Frau über die Passage zu geleiten. Glück gehabt!

Nicht alle Fälle von Blockierung gehen so einfach aus: Sie schlagen sich zunehmend in der Notrufbilanz nieder. In der DAV-Bergunfallstatistik 2012 waren 37 Prozent der Notfälle an Klettersteigen durch Blockierung bedingt – also nicht durch Verletzung oder Krankheit, sondern durch das Gefühl, nicht mehr vor noch zurück zu kommen. Allein vom Jubiläumsglat an der Zugspitze muss die Bergwacht fast jede Sommerwo-che eine überforderte Partie ausfliegen.

Sicher ist diese Entwicklung mit bedingt durch bessere Handyverbindungen und Heli-Rettungstechnik. Und natürlich soll

niemand in auswegloser Situation am Berg verzweifeln müssen. Oder panisch weiterwursteln und dann im Chaos einen ernststen Unfall erleiden. Aber nicht nur mit Blick auf steigende Versicherungsprämien für die DAV-Solidargemeinschaft drängt sich die Frage auf: Sollte sich der Berg-Notfall „Blockierung“ nicht meistens durch relativ einfache Maßnahmen verhindern lassen?

Achtung, Erschöpfung!

Die erste, erschreckende Erkenntnis der Unfallforscher: Ein großer Anteil der Blockierungsfälle ist durch simple Erschöpfung bedingt. Das dürfte eigentlich bei passender Tourenwahl und korrekter Planung gar nicht vorkommen. Denn die erste Grundregel fürs

Unterwegssein am Berg heißt: die Wunschtour mit Reserven bei Können, Fitness und Kompetenz auswählen – und in der Planung noch zusätzliche Reserven an Zeit, Können und psychischer Widerstandskraft lassen. Nach dem alten Merksatz von Paul Preuss, man solle seinen Touren nicht gewachsen, sondern überlegen sein. Sicher mag eine Motivation zum Bergsport sein, die persönlichen Grenzen zu erweitern. Das sollte aber nicht an den absoluten Grenzen geschehen, sondern immer mit einer gewissen Sicherheitsmarge: Wer die 90-Prozent-Linie verschiebt, entwickelt sich auch – und hat im Notfall noch was zuzulegen.

Für diesen Abgleich zwischen Leistungsfähigkeit und Tourenanforderung sind zwei Dinge nötig: ehrliche Selbsteinschätzung und gründliche Information. Das Schema 3x3 von Werner Munter gibt dafür einen guten Merktzettel ab: Gelände (Tourenlänge, Schwierigkeit, Besonderheiten ...), Verhältnisse (Schnee, Nässe, Wetter ...) und Mensch (Kompetenzen, aktuelle Fitness, Gruppe ...) werden vor allem „zu Hause“ gründlich beurteilt, aber auch „vor Ort“ und „auf Tour“ (siehe dazu auch „Auf den Watzmann – aber sicher!“, DAV-Panorama 3/14).

Dann wird man beispielsweise schon daheim feststellen (falls man nicht auf eine verharmlosende Internet-Information hereinfällt), dass beim Jubiläumsgrat ziemlich kurz vor Schluss noch eine besonders anstrengende Drahtseilpassage wartet, für die man Energie aufsparen muss. Oder dass bei der Watzmann-Ostwand die Schlüsselstelle erst hundert Meter unter dem Gipfel kommt. Und dass bei beiden Touren das Umdrehen von dort aufwendiger ist als das Weitergehen.

Ganz peinlich wird's, wenn nicht direkt die Kondition schuld ist an der Erschöpfung, sondern ein „Hungerast“. Wie viel Essen und Trinken man für welche Strecke

braucht, muss man im Lauf der Zeit herausfinden; an Flüssigkeit und Kalorien zu sparen, ist im Gebirge immer eine schlechte Idee. Diät hält man in der Zivilisation. Vor allem im Hochsommer in ausgeaperten Karstgebirgen wie auf dem Nuaracher Höhenweg der Loferer Steinberge wird der Weg besonders weit, wenn man kein Schmelzwasser findet. Übrigens ist auch Schutzbekleidung gegen Kälte und Hitze trotz des Mehrgewichts ein erleichternder Faktor; bei nasskaltem Wetter gehen durch Auskühlung viel schneller die Kräfte aus als durch das Mehrgewicht von Anorak, Mütze und Handschuhen.

Nicht nur der Körper, auch die Psyche kann ermüden. Wer stundenlang über die ausgesetzten Bänder des Bocchetteweges balan-

feld, das kann man vielleicht noch wegstecken. Kommen mehrere solche Kleinigkeiten zusammen, wird's spannend – nach dem Motto: dreimal Gelb ist auch Rot.

Achtung, Knackpunkt!

Schlüsselstellen sind klar erkennbare „Knackpunkte“, die zur Blockierung führen können. Sie müssen aber nicht immer aus den Führerangaben klar ersichtlich sein, auch wenn die Internet-Fotogalerie noch so umfangreich aussieht. Ein unerwartetes Hindernis, eine persönlich als heikel empfundene Passage oder eine böse Überraschung durch aktuelle Verhältnisse können auch zu Irritationen führen. Wobei ein einziges solches „scharfes Eck“ noch kein Problem sein muss: Ist es zu schwierig, steigt

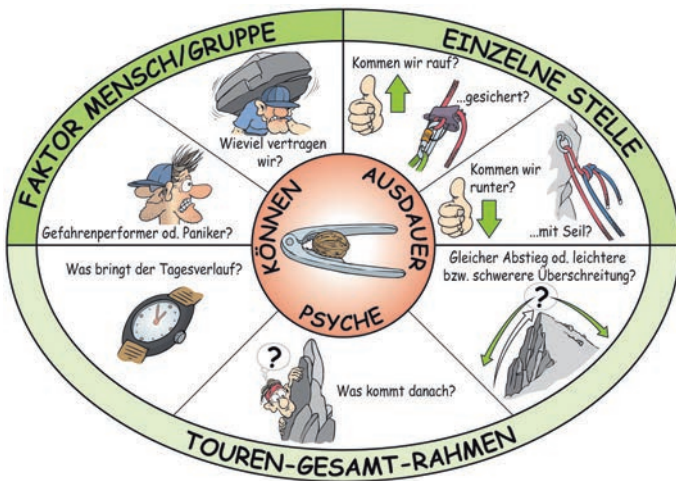


Der Jubiläumsgrat ist berüchtigt für anhaltend heikles Gelände plus etliche schwere Stellen (I.). Da er aber gleichzeitig eine berühmte und begehrte Tour ist, muss die Bergwacht regelmäßig „blockierte“ Aspiranten bergen, die sich nicht weitertrauen, aber auch nicht mehr zurückkommen.

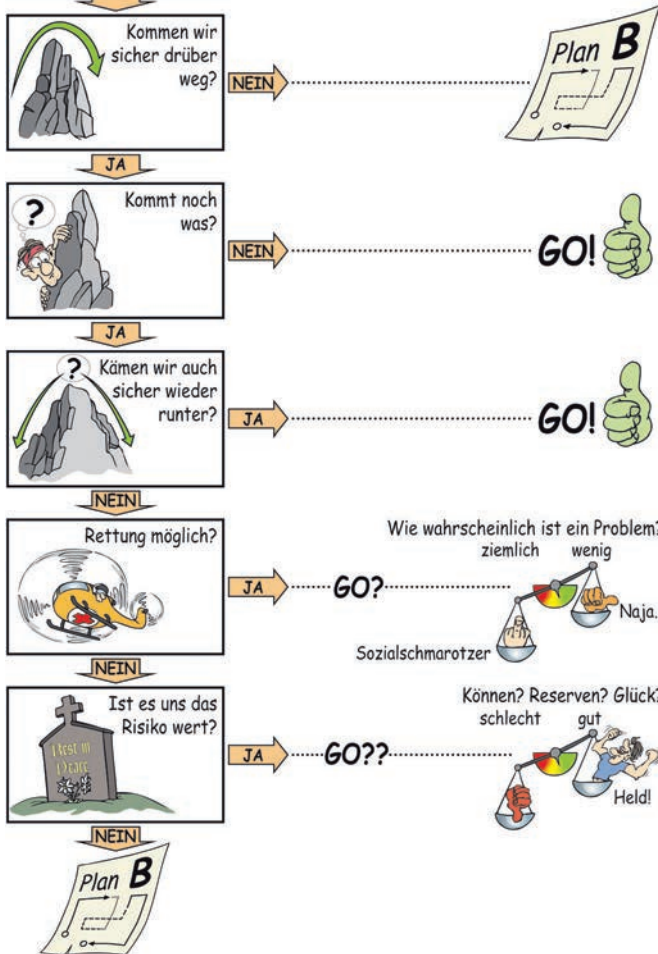
ciert ist, mag vor einer soliden, aber steilen Leiter kapitulieren. Und nach dem Tanz am Mittellegigrat zum Eiger wird der Abstieg über die unübersichtliche, steile, geröllbedeckte Westflanke erst zur Schlüsselstelle.

Der Begriff der „Klumpenrisiken“ hilft hier. Einen Stressfaktor allein, wie Hunger, Müdigkeit, Regen oder ein steiles Schnee-

man ab; hat man's im Griff, geht man drüber weg – vorausgesetzt, der Abstieg geschieht auf einem anderen, leichteren Weg. Doch wehe, wenn man zurückmuss, etwa weil das Wetter schlecht wird, die Zeit knapp, die Kräfte ausgehen oder weiter oben noch mehr Problemstellen auftauchen. Dann kann es sein, dass der erste



KÖNNEN (Schwierigkeit)
AUSDAUER (Erschöpfung)
PSYCHE (Stress)



Gedanken am Knackpunkt

- Kommen wir alle hier sicher hinauf? Jedes Mitglied der Gruppe muss souverän unterwegs sein – oder man braucht Sicherungsmittel.
- Müssen wir hier wieder runter? Etwa weil Auf- und Abstieg identisch sind, oder weil eine Schlüsselstelle weiter oben zum Rückzug zwingen könnte? Abwärts wirkt eine Stelle oft bedrohlicher und ist schwieriger zu überwinden, als wenn man aufwärts schnell drüberweghuscht. Und vor allem Müdigkeit und schlechtes Wetter können beim Abstieg den Anspruch erhöhen. Wer ein Seil dabei hat, kann abseilen – wenn man's kann und niemand im Weg ist.
- War's das dann? Wenn nach einem schwierigen Aufstieg der Abstieg leichter ist, wird man sich eher einmal „zusammenreißen“ und eine schwere Stelle hinter sich bringen. Bleibt der Abstieg oder Weiterweg anspruchsvoll, ist die Gefahr größer, in die Falle zu tappen – und man weiß ja nicht, was noch kommt. Es sind schon Leute kurz vor der Hütte hängen geblieben, weil die Nerven für die letzte Drahtseil-Steilstufe nicht mehr reichten.
- Wie viel kommt denn noch? Jeder Knackpunkt kostet Kraft – körperlich und nervlich. Das summiert sich im Tagesverlauf. Und kurz vor dem Gipfel noch mal Energie zu mobilisieren fällt schwerer als gut eingegangen in Routenmitte. Erschöpfung (körperlich oder psychisch) ist einer der häufigsten Blockierungsgründe.
- Was wird da später draus? Vor allem in Schnee und Eis spielt das Wetter im Tagesverlauf eine wichtige Rolle: Spaltenbrücken können aufweichen, Sonnenwärme kann Eis- und Steinschlag auslösen, Skihänge werden durch Neuschnee und Wind lawinengefährlich. Solche Entwicklungen sollte man für Abstieg und Rückzug im Auge behalten.
- Wie geht's uns damit? Heikle Stellen, vor allem wenn es mehrere sind, fordern stabiles Können, körperliche Ausdauer und mentale Stärke – vor allem am Anfang (Kaltstart) und gegen Ende der Tour (dickes Ende). Diese Energie sollte jeder im Team mitbringen.
- Wie gehen wir damit um? Manche Bergsportler packen in ernstesten Situationen erst so richtig aus, werden eiskalt und präzise, andere zerfasern in Panik. „Kenne dich selbst“ ist dafür ein guter Rat, mentales Training beruht auf Gewöhnung durch langsames Dosis-Erhöhen und auf bewusster Verarbeitung der Erlebnisse. Außerdem ist es gut, sich vorab den „worst case“ auszumalen und Antworten darauf zurechtzulegen.
- Und natürlich muss man den Knackpunkt überhaupt erkennen. Also etwa beim Wandern eine Steilpassage in ausgesetzten Schrofen auch mal mit dem Blick „von oben“ betrachten. Und immer daran denken, wie eine „anspruchsvolle“ Stelle im Tagesverlauf durch Wetter (Nässe) oder Müdigkeit zu einer „heiklen“ Stelle werden kann.

Ob schwere Stellen („Knackpunkte“) auf Tour nur abenteuerliche Episode sind oder zur Sackgasse werden, hängt von vielen Faktoren ab. Jedenfalls können technische (Können), konditionelle (Ausdauer) und psychische Anforderungen einer Stelle zum Problem werden. Und auch wenn sie sich wiederholen, oder wenn mehrere kleine Irritationen zusammenkommen („Klumpenrisiken“), wird es spannend. Wie viel Risiko man für das Tourenziel einzugehen bereit ist, muss das Team untereinander ausmachen. Dabei hilft eine strukturierte Risikoanalyse, wie in der Abbildung dargestellt.

Knackpunkt zum „point of no return“ wird – eine ausgesetzte Stelle am Wanderweg, über die man sich nicht zurücktraut; ein kraftiger Überhang am Klettersteig; eine Abseilstelle oder ein langer Quergang beim Klettern. Und zwischen diesen beiden Barrieren steckt man dann fest.

Steht man vor einem Knackpunkt, hat man also mehrere Fragen zu beantworten (s. Kasten und Abb. links oben).

Die Entscheidung, ob man den Knackpunkt überwindet – womöglich mit Sicherungsmaßnahmen – wird immer auf diffusen Faktoren beruhen müssen: Was können wir? Wie sind wir heute drauf? Wie wichtig ist uns die Tour? Aber am Ende dieser „fuzzy logic“ muss ein Ja oder Nein stehen. Die Abbildung links unten skizziert den ungefähren Gedanken-Ablauf.

Gut geplant gewinnt

Schon mit der Tourenwahl fallen die ersten wichtigen Entscheidungen. Je schwerer die Tour, die Verhältnisse, die Wettersituationen, desto weniger Sicherheitsspielraum. Zur Erstplanung gehört die Klärung, ob es Schlüsselstellen/Knackpunkte und points of no return gibt – und wie jeweils die Möglichkeiten für Abbruch und Umkehr stehen. Die Knackpunkte sind auch Checkpunkte, wo man auf Tour entscheiden muss. Dafür denkt man schon vorab Szenarien durch und plant Alternativen, Ausweichziele oder leichtere Varianten (Plan B) – gemütlicher muss ja nicht schlechter bedeuten. Umkehrbedingungen können sich auch aus dem Zeitplan ergeben: lieber rechtzeitig umkehren als Notruf bei Dämmerung. Und wenn sich jeder der Beteiligten zum nötigen Risiko, aber auch zu den vereinbarten Umkehrbedingungen bekennt, ist die Gefahr von Gruppenblindheit geringer.

Sobald man aufbricht, werden alle Wahrnehmungskanäle geöffnet. Für Gesundheit

	Gelände	Verhältnisse	Mensch
Gefahregründe	<ul style="list-style-type: none"> > schwierig > ausgesetzt > unübersichtlich > lange Strecke > Meereshöhe 	<ul style="list-style-type: none"> > Beschädigung > Materialverlust > Gefahr v. Stein-/Eisschlag, Lawinen > Wetter (Niederschlag, Wind, Kälte, Nebel) 	<ul style="list-style-type: none"> > Erschöpfung > zu wenig Essen/Trinken > zu langsam > Verirren > psychisch gestresst > krank, „unfit“ > keine Sicherungs-Idee/-Material
Gegenmaßnahmen	<ul style="list-style-type: none"> > Können + Ausdauer > Training, Kompetenz > Akklimatisation > kompl. Information > Sicherungsmaterial? 	<ul style="list-style-type: none"> > Tourenwahl mit Reserven > Alternativen/Plan B > solide Planung für Zeit und Material > Achtung, Wetter+ Co. 	<ul style="list-style-type: none"> > defensiv-korrekte Selbsteinschätzung > Bescheidenheit, Demut > verarbeitete Erfahrung

und Stimmung im Team, für die reale Wetterentwicklung, für aktuelle Verhältnisse. Stellt man fest, dass ein unerwarteter Knackpunkt auftaucht – ein weggespültes Wegstück, ein fehlendes Drahtseil, ein verwitterter Bachlauf – steht eine Entscheidung an; spätestens aber an jedem geplanten Checkpunkt. Ehrlich und transparent beurteilt man im Team die Situation und entscheidet, ob der mögliche „Gewinn“ (Erfolg, Erlebnis) den möglichen „Verlust“ wert ist. Mit dem Wissen im Hinterkopf, dass ein point of no return bedeuten kann, dass man beim nächsten Problem der Rettung zur Last fällt – und wenn die nicht kommen kann, entweder ins Gras oder sich durchbeißen muss.

Gegenmittel gesucht?

In schwerem Gelände hat man meist technische Hilfsmittel zur Hand, um an schweren Stellen zu sichern oder durch Abseilen zurückzukommen. Das gibt es beim Wandern und im Schrofengelände nicht – Knackpunkte werden besonders schnell heikel. Doch selbst wer am Klettersteig ein Seil mitnimmt, muss es bedienen können. Deshalb ist es für alle Disziplinen im Bergsport eine gute Idee, auch die Psyche zu trainieren: gezielt das Absteigen üben, beim Wandern auch mal gezielt an ausgesetzten Stellen gehen. Und gut überstandene Probleme auf Tour nicht mit einem „Hoppla,

Glück gehabt“ zu überspielen, sondern hinterher in Ruhe zu analysieren. Die Frage „Was hätten wir machen können, wenn ...?“ liefert vielleicht die rettende Idee für die nächste heikle Situation.

Für manche gibt Risiko dem Bergsport Reiz, anderen ist es notwendiges Übel. Auch beim Bergsport. Große Ziele sind oft zwangsläufig mit erhöhtem Risiko verbunden. Wer langfristig überleben will – schon gar, wer Verantwortung für schwächere Partner hat –, sollte sich an große Ziele langsam herantasten und Erfahrungen bewusst verarbeiten. Es ist schlimm genug, dass man einfach Pech haben kann am Berg. Alle Präventionsbemühungen der Alpenvereine werden das Restrisiko nicht ausrotten. Aber man sollte sich nicht auf ein „Quäntchen Glück“ verlassen oder auf den doppelten Boden der organisierten Bergrettung. Das Idealverhalten eigenverantwortlicher Bergsteiger zielt darauf ab, aus eigener Kraft eine Tour mit Reserven bis zurück in die Zivilisation durchzuführen. Einfacher, wenn auch mit einem etwas altmodischen Begriff ausgedrückt: Der wichtigste Mut beim Bergsport ist die Demut. ■



Andi Dick, staatl. gepr. Berg- und Skiführer, weiß um die Wahrheit des Spruchs „Ohne Glück gäbe es keine Bergsteiger“. Aber er verlässt sich lieber darauf, selber an seinem Glück zu schmieden.