

Kenne dich selbst!

Wissen, was man kann und wovon man lieber die Bergstiefel lassen sollte, ist für jeden Bergsteiger Alpha und Omega eines unfallfreien Berglebens!

Text: Max Bolland

Illustration: Georg Sojer

Vom „gnothi seauton“ („Erkenne dich selbst“) auf dem Apollotempel zu Delphi (ca. 5. Jh. v. Chr.) bis zum „Wer bin ich – und wenn ja wie viele?“ (21. Jh. n. Chr.): Die Frage der Selbsterkenntnis hat den Menschen immer bewegt. Viele kluge Köpfe haben sich dazu viele kluge Gedanken gemacht. Für Bergsteiger ist die richtige Selbsteinschätzung weniger von philosophischem als vielmehr von vitalem Interesse!

Wer sich beim Bergsteigen maßlos überschätzt, wird früher oder später auf die Schnauze fliegen! Wer sich unterschätzt, wird schlimmstenfalls unter seinen Möglichkeiten bleiben. Allein deswegen ist eine defensive Grundeinstellung sicher die gesündere Variante. Doch wie schätze ich mich selbst richtig ein? Dies geschieht nicht auf einmal, sondern ist vielmehr ein andauernder Prozess – das ganze Bergleben lang. Und je komplexer die Anforderungen der Bergsportdisziplin, umso komplexer auch die Selbsteinschätzung.

An griffigen Faktoren wie Höhenmeter und Strecke oder Begehungszeiten kann man sein Leistungsniveau relativ gut einschätzen. Wie viel Hö-

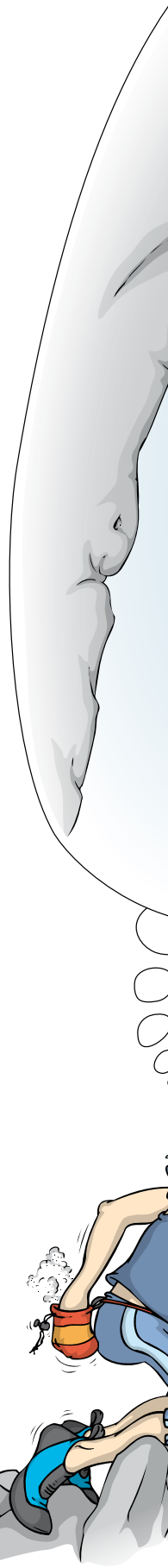
henmeter schaffe ich? In welcher Zeit? Bin ich schneller oder langsamer als die Angaben auf den Wegschildern oder in der Führerliteratur? Wo liegen meine koordinativen Fähigkeiten? Bin ich schon auf „roten“ Wanderwegen und Steigen überfordert oder bin ich auch in schwerem Fels und Eis souverän unterwegs? Wer regelmäßig länger als alle anderen für seine Tour braucht oder „Puh, noch mal gut gegangen!“ sagen muss, sollte diese Warnzeichen sehr ernst nehmen!

Daneben sind aber auch die kognitiven Fähigkeiten unter die Lupe der Selbstbetrachtung zu nehmen:

Was weiß ich über die Berge und ihre Gefahren? Was über Wetter, Orientierung, Weg- und Routenfindung? Welche Seil- und Sicherungstechniken kenne und beherrsche ich? Und was verstehe ich von Schnee- und Lawinenkunde? Oder – um den nächsten Griechen zu zitieren – weiß ich zumindest, dass ich nichts weiß? Es gibt auch Faktoren, die noch schwerer einzuschätzen sind und größeren Schwankungen unterliegen: Die Motivation und Tagesform, die eigene Psyche oder auch das Miteinander in einer Gruppe

Tipps

- > **Selbsteinschätzungs-Mantra:** Planen – Einschätzen – Reflektieren
- > **Eigenes Können an Vorgaben** (z.B. Führerangaben) messen!
- > **Wissen, was man weiß!** Und was nicht ...
- > **Defensive Selbsteinschätzung** bewahrt Leben und Gesundheit
- > **Warnzeichen** ernst nehmen!





Selbstbild und Realität sind oft zweierlei. Am Berg ist eine ehrliche Selbsteinschätzung lebenswichtig – und Basis für eine gesunde Entwicklung.

oder Seilschaft können sich von Tour zu Tour ganz unterschiedlich entwickeln.

Selbstbild versus Fakten

Den Schritt zur richtigen Selbsteinschätzung wird man nur schaffen, indem man seine Vorannahmen regelmäßig mit der Realität vergleicht. Es ist also eine Planung vor

der Tour wie auch ein Resümee nach der Tour nötig. Und hier spannt sich der Bogen zur viel zitierten „Alpinen Erfahrung“: Nur reflektierte Erlebnisse werden zu Erfahrungen!
Praxisbeispiel: Vor der Tour mache ich einen Abgleich zwischen den Anforderungen der Tour und dem, was ich an alpinem Können und Wissen mitbringe. Informationen aus Führerliteratur und ähnlich zuverlässigen Quellen spielen hier eine wichtige Rolle. Folgende Vorüberlegungen stelle ich an: Wie lang werde ich für die ganze Tour und diverse Etappenziele brauchen? Wie sehr werde ich körperlich und psychisch gefordert sein?



Wo könnte ich Schwierigkeiten oder Angst bekommen? Wer wird das Sagen haben in der Gruppe/Seilschaft? Wie souverän bin ich der Tour gewachsen? Wie gut komme ich in dem Gelände (Schrofen, Steilgras, Fels, Firn?) zurecht? Ändert sich das, wenn ich müde werde oder die Verhältnisse schlecht sind? Stehe ich souverän über den Schwierigkeiten, auch wenn es ausgesetzt, schlecht abgesichert oder gefährlich ist?

Wer sich diese oder ähnliche Fragen vor der Tour stellt, hat nicht nur viele Punkte einer soliden Tourenplanung erfüllt, es ist auch der erste Schritt zur Selbstanalyse getan. Nun muss ich nach der Tour „nur noch“ ehrlich mit mir ins Gericht gehen und zwischen Wunsch, Vorstellung und Wirklichkeit abgleichen. Die Erlebnisse reflektieren und analysieren, was gut und weniger gut gelaufen ist. In einer vertrauten Gruppe oder Seilschaft kann dies auch im Miteinander geschehen. Letztendlich sollte dieses Prozedere zu einer Bergtour gehören wie das Ein- und Auspacken des Rucksacks – denn nur so werde ich ein komplettes Bild davon erhalten, wer ich als Bergsteiger bin. Und vielleicht sogar darüber, wie viele!



Max Bolland ist Dipl.-Sportwissenschaftler, Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, Mitglied der DAV-Teams Bergsteigen und Sportklettern und leitet die Bergschule erlebnisberg.de