



Gegen den alpinen Kontrollverlust



Foto: Michael Meisl

Tourenplanungs-Tools, Mantras und Apps allein können den vielzitierten sechsten Sinn am Berg nicht ersetzen. Aber was ist das eigentlich? Wie entwickelt man das „Gespür am Berg“? Und welche Grenzen hat unser Bauchgefühl?

Von Jan Mersch und Wolfgang Behr

Bergsteigen erfordert Entscheidungen

Risiken erfordern Entscheidungen. Die Entscheidungsforschung in der Psychologie interessiert sich nicht für Eintrittswahrscheinlichkeit oder Auswirkung von Risiken, sondern den Umgang damit. Gerade beim anspruchsvolleren Bergsteigen spielt intuitives Entscheiden eine wichtige Rolle. Denn Informationen sind oft nicht vollständig vorhanden, unsere eigene Verfassung und die Gemütslage spielen eine große Rolle und Regelwerke haben ab einem gewissen Niveau nur noch als Quercheck einen Sinn.

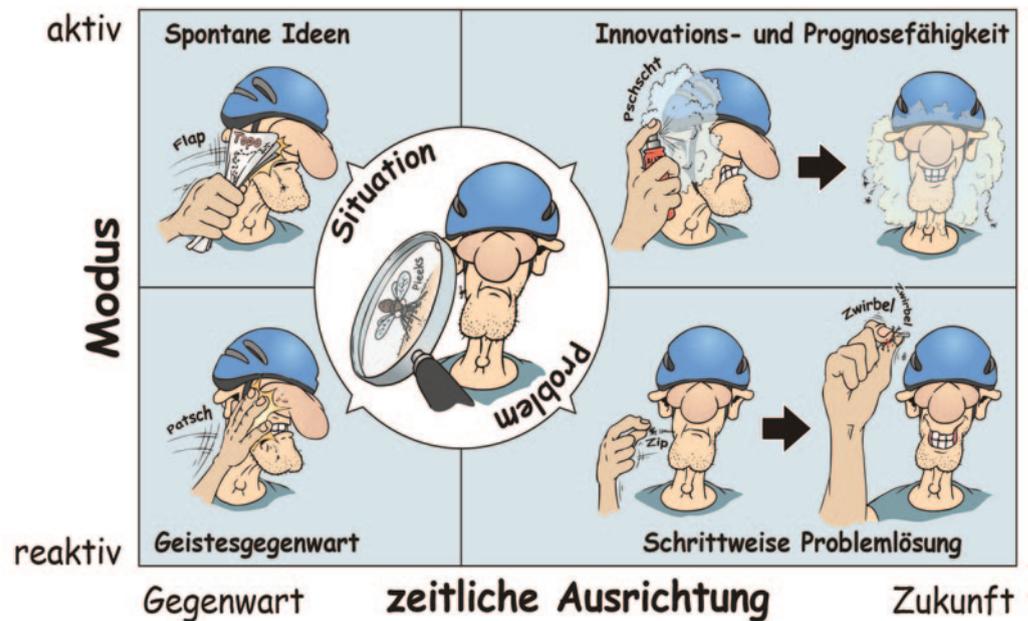
Der sechste Sinn wird oft vergessen

Der Mensch verfügt über fünf physiologische Grundsinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen. (Man könnte auch noch Gleichgewichtssinn, Schmerzempfinden, Temperatursinn, Körpertiefenempfindung und Orientierungssinn aufführen.) Beim Bergsteigen sind all diese Sinne aktiv: Die „Führung“ der Felsoberfläche, Temperatur, Feuchte und Wind auf der Haut, der optische Eindruck eines Eisfalls oder einer Windfahne im Kammbereich, das akustische Signal

eines hohlen Windharschdeckels. Wenn man den fünf Grundsinnen noch einen hinzufügt, spricht man vom „sechsten Sinn“ oder auch „Intuition“. Denn wir können Einsichten in Sachverhalte erlangen und Handlungen ausführen, ohne dabei den Verstand bewusst anzuwenden und regel- und wissensbasiert Schlussfolgerungen zu ziehen. Beispiele für das notwendige „Gespür am Berg“:

- eine „logisch“ erkannte Linienführung in einer alpinen Klettertour
- die schnelle Wahl des passenden Klemmgeräts
- Millimeter-Details beim Setzen der Füße beim Klettern
- wie selbstverständlich erscheinende ständige Anpassung der Abklettermethode (frontal, seitlich, rückwärts)
- zügige Placements der Eisgeräte
- Anpassung an wechselnde Verhältnisse beim flotten Freeriden
- die von der „Hüttenmehrheit abweichende“, aber letztlich richtige Prognose des Verzichts auf Steigeisen
- das auf den Bergführer-Gast gut abgestimmte Timing und Tempo in der Watzmann-Ostwand
- die stimmige Wahl der Aufstiegsspur im frisch verschneiten Gelände

Abb. 1 Intuitionsmodell. Die vier Ausprägungsformen von Intuition. Grafik: Georg Sojer



Geistesgegenwart. Die richtige Griffolge onsight weit über dem Ring zu finden erfordert „Geistesgegenwart“.
Foto: Michael Meisl

Der sechste Sinn hat verschiedene Facetten

Intuitive Entscheidungen kann man kategorisieren, indem man zwei Fragen beantwortet:
 1. Bezieht sich Intuition auf die Gegenwart oder die Zukunft?
 2. Benutzen wir Intuition, um zu reagieren oder um aktiv das Geschehen zu steuern?

Kategorien von Intuition

Abbildung 1 zeigt, welche Kategorien von Intuition sich ergeben, je nachdem wie diese Fragen beantwortet werden:
 ■ „Spontane Idee“: die schnelle Wahl das passenden Klemmgerätes
 ■ „Geistesgegenwart“: Handeln beim zügigen Freeriden
 ■ „Innovations- und Prognosefähigkeit“: Steigeisen nicht auf die Hochtour mitnehmen
 ■ „Schrittweise Problemlösung“: Linienführung in einer alpinen Kletterroute
 Der sechste Sinn hat also viele Facetten!

Experten entscheiden intuitiv: die Entscheidungstheorie NDM

Die entscheidungstheoretischen Ansätze aus dem „Naturalistic Decision Making“

(NDM) versuchen, die erfahrungsbasierten Wirkmechanismen zwischen Bauch und Hirn aufzuzeigen. Verschiedene „Experten“ wie Jetpiloten, Schachgroßmeister, Notfallchirurgen, Feuerwehrleute oder auch Bergführer wurden dabei zu vergangenen kritischen Entscheidungssituationen befragt. Zusammengefasst kommen diese Studien zu folgenden Ergebnissen:

- Die Qualität der betrachteten Expertenentscheidungen hinsichtlich Sicherheit und Wirksamkeit ist sehr hoch.
- Beim Vergleich mit regelbasierten Methoden oder Checklisten aus dem klassischen Risikomanagement kann man keine Gemeinsamkeiten oder Ähnlichkeiten feststellen. Solche Methoden finden kaum Umsetzung in der tatsächlich angewandten Expertenentscheidung unter Risiko.

Das RPD-Modell beschreibt intuitive Entscheidungen

Um genauer zu beschreiben, wie intuitive Expertenentscheidungen zustande kommen, bezieht sich der NDM-Ansatz auf das Modell der „Recognition-Primed-Decision“ (RPD). Dabei wird der Wiedererkennung eine zentrale Bedeutung beigemessen und über vier Aspekte definiert.



Jan Mersch, Psychologe, Bergführer und Alpinsachverständiger, lebt mit Frau und Kindern im Chiemgau, www.menschundberge.com



Linienführung. Die korrekte Linienführung im alpinen Gelände erfordert „schrittweise Problemlösung“. Foto: Jan Mersch

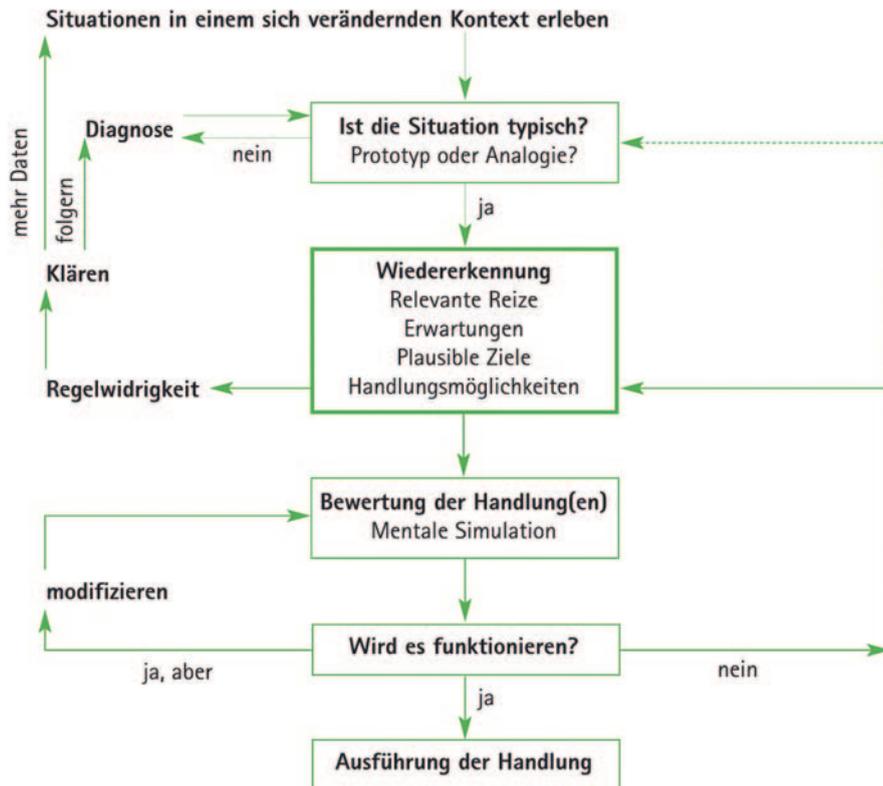


Abb. 2 RPD-Modell. Das Ablaufschema von unbewussten Intuitionsentscheidungen.

Das RPD (Recognition-Primed-Decision) Modell

Die Wiedererkennung ist Teil einer (nur modellhaften!) Ablaufsystematik, die je nach Situation teilweise oder vollständig durchlaufen wird. Eine Situation wird als „typisch“ oder „nicht typisch“ eingeordnet und eventuell wiedererkannt. Dies ergibt unter Berücksichtigung von Erwartungen und plausiblen Zielen „automatisch“ Handlungsmöglichkeiten, die in einer mentalen Simulation bewertet und dann gegebenenfalls modifiziert oder direkt ausgeführt werden. Das RPD-Modell beschreibt also auch Entscheidungen nach Gefühl als letztendlich rational. Auch wenn sie von den Betroffenen nicht so empfunden werden.

Gefühle auf Basis von Wiedererkennung sind Indizien für Intuition

Die im NDM-Ansatz befragten Risikoexperten berichten bei allen geschilderten Ereignissen von Gefühlen und Empfindungen und beziehen sich auf die bereits erwähnten Sinne:

- „Da hat es mir das Nackenpelzert aufgestellt.“
- „Da hatte ich deutlich das Gefühl, dass der Schnee eben doch relativ stabil liegt.“
- „Auch, wenn mein Partner jetzt sichtlich angespannt war: Ich war ganz ruhig, denn mir war sofort klar, wie ich die letzte Seillänge angehen muss.“

In diesen Situationen findet also eine Beurteilung und Entscheidung statt, die als Gefühl wahrgenommen wird – aber auf Wiedererkennung bekannter Muster beruht. Beides zusammen wird in der Psychologie als Indiz für Intuition angesehen (Abb. 3).



Abb. 3 Parallelwelt. Für den einen kinderleicht, für den anderen die Hölle. Unterschiedliche Gefühlswelten beim Alpinklettern.



Persönlichkeits-, Hirn- & Gesellschaftsforschung

▮ Bevor und während wir denken, laufen hormonbasierte Prozesse ab. Frauen entscheiden deswegen zwar nicht pauschal anders als Männer, aber: Die Ausschüttung von Testosteron (verstärkt im männlichen Körper produziert) hemmt z. B. die rationalen Anteile einer Entscheidung. Männer entscheiden schnell und reden später – eventuell – darüber. Frauen holen eher verschiedene Ideen ein und versuchen ein rundes Bild zu bekommen.

▮ Der gesellschaftliche Rahmen spielt eine Rolle beim Bergsteigen: Deutsche Alpinisten haben sicher nicht die längsten Wand-Zeiten, sie kommen relativ schnell durch oder kehren um. Russische Expeditionen waren in den 90er-Jahren

ziemlich schmerzfrei unterwegs. Sie haben sich auch wochenlang durch die höchsten Wände hinaufbewagt.

▮ Im Laufe des Lebens verändern sich unsere Persönlichkeit und damit auch unsere Entscheidungen stark. Am Anfang ist der Blick unscharf und wir gehen mit einem Gefühl der Unverwundbarkeit in die Berge. Das hat ja auch seine Berechtigung – denn nur, wer einen Schritt über die Grenze wagt, kommt als Alpinist weiter. Ein Älterer lebt mit einer anderen hormonellen Grundlage, kann auf einen großen Erfahrungsschatz und damit mehr intuitive Anteile am Entscheidungsprozess zurückgreifen.

▮ Gruppen sind in ihren Entscheidungen, ihrem Verhalten eher veränderungsresistent. Ein Einzelner kann sich in einer Gruppe nur sehr schwer gegen die Gruppenmeinung stellen, es wird ihm die Rolle des Abweichlers und Störers zugeschrieben. Eine Gruppe polarisiert stärker: Sie entscheidet riskanter oder zurückhaltender als der Einzelne.

▮ Entscheidungen zur Umkehr werden gesellschaftlich unterschiedlich bewertet: Menschen und Kulturen, die stärker mit der Natur verbunden sind, können den Rückzug auf einer Tour eher verstehen. An der „Spitze der Gesellschaft“ wird Umkehr eher negativ gesehen (Erfahrung aus Manager-Seminaren): Das „Durchhaltevermögen der Alpinisten“ gilt dort als Ideal. Aber wer bei der Eroberung des Unnützen scheitert, erntet doch eher Unverständnis – obwohl Verzicht auch viel Positives hat: Wir sammeln wertvolle Erfahrungen, die uns helfen, alte und erfahrene Bergsteiger zu werden. Eine „Kultur des Scheiterns“ und ein bewusster Umgang mit kritischen Ereignissen ist entscheidend für die Ausprägung von Intuition.

In cleanen Granitrissen braucht es „spontane Ideen“ oder ausreichend Kraft. Foto: Pauli Trenkwalder





Literatur

- Behr, Wolfgang; Mersch, Jan (2010): Intuition und Distanz. In: bergundsteigen 4/2010.
- Dörner, Dietrich (2003): Die Logik des Misslingens. Rowohlt, Hamburg.
- Gigerenzer, Gerd et al. (2014): Risiko: Wie man die richtigen Entscheidungen trifft. Btb Verlag, München.
- Kahneman, Daniel (2011): Schnelles Denken, langsames Denken, Random House, München.
- Klein, Gary (1998): Sources of Power – How People Make Decisions. MIT Press, Cambridge.
- Lakoff, George; Johnson, Mark (1999): Philosophy in the Flesh. Basic Books, New York.
- Mersch, Jan (2008): Intuition, Wiedererkennung & Muster. In: bergundsteigen 4/2008.
- Mersch, Jan; Behr, Wolfgang (2009): Es irrt der Mensch so lang er strebt. In: bergundsteigen 1/2009.
- Simon, Herbert A. (2016): What is Intuition. You-Tube Video: <https://www.youtube.com/watch?v=1UqekPMfNk4>
- Simon, Herbert A. (1991): Models of My Life, Basic Books, New York.
- Slovic, Paul (2000): The Perception of Risk. Earthscan Publications, London.



Experte wird man durch extrem viel Erfahrung und viel Selbstreflexion

Experte wird man durch langjährige und umfangreiche Erfahrungen, gepaart mit viel Feedback und vor allem Selbstreflexion. Letzteres ist absolute Voraussetzung, das hatte schon Nils Bohr (1885 – 1962) erkannt: „An expert is a person who has made all the mistakes that can be made in a very narrow field.“ Allerdings stellen sich da ein paar Fragen: Wie viele negative Erfahrungen kann man sich beim Bergsteigen leisten? Sind 10 Jahre Bergsteigen mit mindestens 100 Saisontagen ausreichend, um ein Experte zu sein? Ist ein alter Bergsteiger ein erfahrener Bergsteiger oder hatte er einfach nur immer Glück?

Der Begriff Experte ist (nicht nur beim Bergsteigen) also schwer greifbar und auch nicht aus dem Status oder sportlichen Leistungen ableitbar. Nicht jeder Extrembergsteiger, Solokletterer oder 8000er-Bezwinger ist automatisch auch Experte. Trotzdem ist klar: Es gibt sie, die Experten, und es braucht viele Jahre an Erfahrung, viele Tage im Gebirge und viele einschlägige (positive wie negative) Erlebnisse. Diese Erfahrungen müssen jedes Mal erneuert, reflektiert, erweitert und

abgespeichert werden, sonst können die Muster in der Entscheidungssituation nicht wiedererkannt und abgerufen werden. Oder heikle Ereignisse werden falsch abgelegt.

Ohne eine gewisse Distanz gibt es keine verlässliche Intuition

Die Hervorhebung des intuitiven Entscheidens und Handelns könnte zu der Vorstellung verleiten, dass damit ein intensives Aufgehen in der jeweiligen Situation verbunden ist. Und zweifelsohne wird man eine schwere alpine Route nicht nebenher und unbeteiligt bewältigen, sondern dabei über längere Zeit hoch konzentriert sein.

Trotzdem führt jahrelange Erfahrung auch immer zu einer gewissen Distanzierung von der jeweiligen Situation. Das meint einerseits eine gewisse emotionale Unabhängigkeit zum Beispiel vom aktuellen Tourenziel (Erwartungsmanagement für sich selber und andere) und andererseits die Fähigkeit, alle positiven und negativen Aspekte einer Unternehmung auf differenzierte, faktenbasierte, wenn notwendig schonungslose und ausführliche Art zu reflektieren (Helikopter-Blick). Diese Fähigkeit bildet sich ebenfalls erst mit zunehmender Erfahrung aus.



Fazit

Intuition ist unser Autopilot im Gebirge: Sofern gut entwickelt, hilft sie uns, Gefahren zu erkennen und ihnen auszuweichen oder einfach nur den besten Weg zu finden.

Dabei kann es uns geradezu spielerisch und leicht erscheinen, wenn wir in einem guten Flow unterwegs sind. Trotzdem lassen wir uns dabei nicht einfach nur mitreißen, sondern wissen immer, was wir tun. Und es bedeutet trotzdem nicht, als Experte gewisse Regeln (Seilende gesichert), Standardroutinen (Partnercheck) und Querchecks (Snow-Card) komplett außen vor zu lassen. Es macht also aus praktischen Gründen Sinn, seine Intuition zu schulen:

- Bauchentscheidungen sind schnell.
- Wenn unser Bauchgefühl passt, empfinden wir Entscheidungen als stimmig und natürlich und wir spüren uns selber mehr.
- Es macht Spaß, sich auf seine Instinkte zu verlassen und zum Beispiel eine Route zu suchen, ohne permanent die Karte

zu entfalten, den Führer zu lesen oder sogar das GPS zu bemühen.

■ Komplexe Situationen oder Fragestellungen lassen sich manchmal sogar nur intuitiv gut beantworten, weil konkrete Informationen einfach fehlen und wir nicht immer hundertprozentig wissen, was wir heute leisten (und riskieren) können und wollen (siehe das Beispiel „Steigeisen nicht mitnehmen“). Letztendlich sind wir mit gut reflektierter und geschulter Intuition leichter, schneller und sicherer unterwegs, als wenn wir sie ignorieren und aus unserem alpinistischen Alltag verbannen.

Am Ende des Tages sind wir meistens glücklich, voll an Erlebnissen und oft auch ein bisschen demütig, weil wir bei genauerer Betrachtung unseres alpinistischen Tuns eigentlich immer wieder erkennen, dass wir nichts wissen – aber irgendwie doch einiges können.