

Wer das Bergsteigen intensiv betreibt, macht immer wieder persönliche Grenzerfahrungen: unüberwindbare Kletterstellen, Erschöpfung, Angst, aber auch Euphorie oder „Flow“-Zustände. Durch einen schlimmen Unfall kann sich das Leben komplett verändern, und neue Grenzen, aber auch neue Dimensionen der Grenzüberwindung tun sich auf.



Gnadenlose Ausgesetztheit am Kleinen Mühlsturzhorn in den Berchtesgadener Alpen

Text & Fotos: Albert Hirschbichler

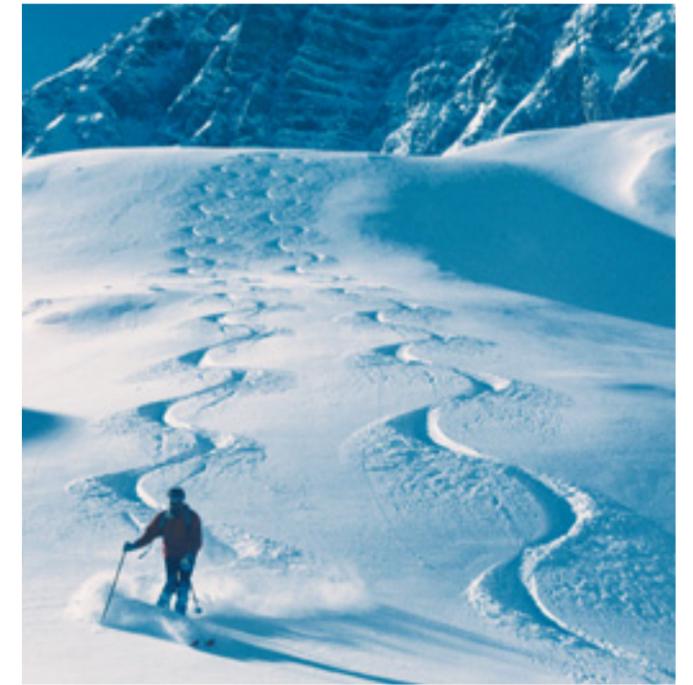
## Diesseits und jenseits der Grenze

Zu dritt sind wir in die Birnhorn-Südwand eingestiegen. Das Gelände ist nicht besonders schwierig. Seilfrei steigen wir hinauf, jeder für sich, entlang einer schluchtartigen Rinne. Ich versteige mich. Von einem Grätchen aus fehlen kaum mehr als fünf Meter zum leichten Gelände. Die wenigen Meter aber senkrecht und brüchig. Die Schwierigkeit nicht einzuschätzen über einem Abgrund, der keinen Fehler verzeihen würde. Wird schon gehen, denke ich mir, als ich von meinem sicheren Standort losklettere. Am Anfang geht es noch ganz gut. Schließlich hänge ich fest. Nur wenige Züge wären es noch. Aber mir ist klar: Ich befinde mich am „Punkt ohne Wiederkehr“. Wenn ich nicht hinaufkomme – zurück komme ich nicht mehr. Der Abgrund scheint mich nach unten zu ziehen. Ich merke, wie ausgehend vom Magen Panik

in mir aufsteigt. Ich zwingen mich zur Ruhe und klettere die wenigen Meter zurück. Am Grätchen beruhige ich mich weiter, versuche mich zu konzentrieren, probiere es noch einmal. An der gleichen Stelle wieder Panik, kaum beherrschbar. Kurz bevor ich handlungsunfähig werde, klettere ich zurück. Einer der Kameraden befreit mich durch Zuwurf eines Seils von oben aus meiner misslichen Lage. Eine Grenzsituation, die ich nie vergessen werde. Grenzerfahrungen, Situationen, die gefährlich waren, die gerade noch einmal gut gegangen sind: Jeder extreme Bergsteiger hat sie erlebt. Trotz aller Vorsicht sind sie nicht zu vermeiden. Ganz anders in der Watzmann-Ostwand. Ich fühle mich fit, kenne die Wand gut und will sehen, wie schnell ich hinaufkommen kann, wenn ich mich beeile. Nur mit Turnschuhen und einem „Wimmer!“



Großer Überhang am direkten Untersberg-Südpfeiler: grenzwertiges Klettern



Leichte, fließende Bewegungen, ein Gefühl von Grenzenlosigkeit: „Flow“

umgeschnallt fahre ich an einem schönen Herbsttag über den Königssee. Vor dem Wirtshaus in St. Bartholomä binde ich noch einmal die Schuhe, schaue auf den Sekundenzeiger, und los geht's! Ich laufe zuerst und gehe dann einfach immer so schnell wie möglich, ohne aber den Körper zu überfordern. Besonders die Dimensionen der Wand und das Erleben von Tiefe und Raum faszinieren mich bei allen Begehungen immer wieder, so auch diesmal. Das Klettern erlebe ich, obwohl ich um Schnelligkeit bemüht bin, nicht als anstrengend oder mühsam. Einmal versteige ich mich dummerweise, was mich einige Minuten kostet, aber bald komme ich auf die Rampe des Berchtesgadener Wegs

zurück. In der Gipfelschlucht geht es wieder zügig voran, vorbei an der Biwakschachtel, darüber die Kaminreihe. Ich erreiche den Grat. Auf den letzten Metern zur Südspitze bemühe ich mich um einen angemessenen Endspurt. Nach 2 Stunden 11 Minuten stehe ich oben.

Schnell durch die Watzmann-Ostwand – eine Grenzerfahrung? Auf jeden Fall jede Menge starke Erfahrungen! Das mulmige Gefühl am Königsseeschiff, die Körpererfahrungen nahe der Leistungsgrenze, Abgründe, Raum, die Beruhigung von Puls und Sauerstoffschuld, die Aussicht vom höchsten Gipfel der Berchtesgadener Berge ...

Starke Erfahrungen und intensive Eindrücke: Darum geht es beim Bergsteigen! Die wesentliche Frage besteht darin, ob die Situation unter Kontrolle ist oder eben nicht (mehr). Bergsteigen bedeutet definitiv, sich gefährlichen Umweltgegebenheiten auszusetzen. Der Bergsteiger geht allerdings davon aus, dass seine Kraft, Erfahrung und Ausrüstung genügen, um mit allem fertig zu werden. Ge-

fährliche Umweltbedingungen bedeuten ideale Rahmenbedingungen für starke Erfahrungen! Ein Rest Unwägbarkeit bleibt stets. Und dieser Rest Unwägbarkeit ist ein tragendes Element des Bergsports. Das heißt, dass es auch einmal schiefgehen kann – zum Beispiel in Form der offenkundigsten Unfallart im Alpinismus, des Absturzes.

Alles ist wie immer, als Michi und ich zu den nahen Felsen der ziemlich neu erschlossenen „Transatlantico-Wall“ aufbrechen.

Wenige Wochen zuvor war ich schon mal hier und beging die Route „Animali“, eine ausgesprochen schöne Vier-Seillängen-Tour. Hierhin zieht es mich, aber

was sehen wir? Gerade klettert einer los und blockiert die erste Seillänge. Uns ist bekannt, dass im linken Wandteil einige schöne Ein-Seillängen-Routen eingerichtet sind. Da wir nicht warten wollen, beschließen wir, eine dieser kurzen Routen zu klettern, um danach in die „Animali“ einzusteigen. Beim Hinübergehen spricht Michi von der Möglichkeit, dass es links irgendwo auch eine Kletterei über mehrere Seillängen gäbe, ich schenke dem aber keine weitere Beachtung und gehe weiter davon aus, dass wir nach der „Zeitvertreibs-Seillänge“ die Animali klettern.

Senkrecht im Grad 6c führt die Route „Fruits and Vegetables“ im besten Fels hinauf, es ist eine Freude. Ich erreiche den Stand – oberhalb viel Gras und Buschwerk, ans Weiterklettern denke ich gar nicht – hänge die Umlenkung ein, rufe „fix“ hinunter und gebe gleichzeitig mit ausgestrecktem Arm und nach unten zeigendem Daumen zu verstehen, dass ich fürs Abseilen bereit bin. Schließlich lasse ich die Umlenkung los. Da das Seil vom letzten Zwischenhaken zwei Meter seitlich zum Standplatz lief, war hier nicht ▶

**Beim Bergsteigen können Erfolg und Scheitern, Euphorie und Panik ganz nah beieinanderliegen**

möglich, was ich sonst als sehr vorsichtiger Mensch immer machte: Nämlich das von unten kommende Seil beim Abgelassen-Werden noch so lange zu ergreifen, bis außer Zweifel war, dass mit der Sicherung alles in Ordnung ging.

**Ein Rest Unwägbarkeit bleibt stets – und es kann auch schiefgehen**

Die ersten fünf Meter denke ich mir, dass er schön langsam mal „zumachen“ dürfte, im gleichen Moment die Erkenntnis: Nichts hält mehr, ich falle ... eine sachliche Feststellung ... kein Film läuft ab ... keine Angst ... Sekundenbruchteile sehe ich den Boden auf mich zurasen, im gleichen Moment der Aufprall, ein dumpfer



Grenzen der körperlichen Belastbarkeit werden auch mit dem Handbike erfahrbar

Schlag, überhaupt nicht unangenehm, nach 28 Meter freiem Fall, ohne Helm, bekleidet mit kurzer Hose und Unterhemd, barfuß in den Kletterschuhen, am Boden zwischen Steinen und Wurzelstöcken, genau auf dem winzigen freien Platz, wo wir die Rucksäcke abgelegt hatten, direkt neben Michi (wie ich später erfahre). Ich bin völlig klar bei Bewusstsein, in einer Art erhöhter Achtsamkeit, was die Vorgänge in meinem Inneren betrifft, was jetzt weiter mit mir passiert. Was das Außen betrifft, weiß ich nur, dass ich heruntergefallen bin – kein Schmerz, keinerlei Angst – und merke: Ich bekomme keine Luft ... das Schnaufen funktioniert nicht ... In meinem Kopf völlig klar der Gedanke: „Wenn das nicht bald wieder wird mit dem Schnaufen, was dann?“ Immer noch keine Angst ... auch nicht vor dem Tod ... es war, als ob ich mir selbst zugesehen hätte ... Langsam und zaghaft setzt die Atmung wieder ein ... scheinbar ohne mein Zutun, wie von außen bekomme ich es mit ... Mir kam das alles sehr kurz vor, aber es dauerte mindestens eine Minute, bis die Atmung kaum merklich wieder einsetzte, so Michi später. Der nächste Gedanke, eigentlich eine Einsicht, klar und außer Zweifel: „Das Leben geht weiter.“

**Ein kleines Missverständnis genügt, um das Leben in ganz neue Bahnen zu lenken**

Bemerkenswert im Nachhinein: das Fehlen jeglicher Angst. Die ersten Momente ohne Atmung im Erleben vergleichbar einer Wegabelung: die eine Richtung zurück ins Leben, die andere ins Jenseits, ich gleichgültig abwartend, wo es nun hingehen soll. Michi hält mich. Ich bin wie benommen, nehme gar nicht wahr, dass ich meine Beine nicht bewegen kann, habe auch nicht das Gefühl, schwer verletzt zu sein. Ich halte das Ganze für eine ganzkörperliche Benommenheit oder einen Schock, von dem ich mich rasch er-



„Sensation Seeking“ am Karakorum-Highway: neue Grenzen, neue Erlebnisse



Wohin man auch blickt: Berge und dahinter andere Berge, Grenzen und dahinter neue Grenzen – bereit, überwunden zu werden

holen werde. Keinen Moment denke ich daran, dass die Schritte zur Wand meine letzten als Fußgänger waren und Fortbewegung ab jetzt nur noch im Rollstuhl möglich sein soll. 25 Jahre extrem geklettert. Immer der Gedanke im Hinterkopf: alles – nur nicht unkontrolliert fallen! Der Sturz eine Beiläufigkeit, die einfachste Sache auf der Welt. Ein Missverständnis reichte. Michi dachte, ich hätte Stand bezogen und hängte die Sicherung aus. Ich ging davon aus, abgelassen zu werden. So einfach ist das. Tröstlich: Auch mit „Handicap“, wie man so sagt, gibt es Möglichkeiten für starke Erfahrungen und intensive Sinesindrücke! ◀

Tourentipps: Seite 30



Albert Hirschbichler (53) war bis zu einem schweren Kletterunfall 1997 mit Folgen einer Querschnittslähmung passionierter Bergsteiger, Kletterer und Skifahrer. Er arbeitet als Psychologe, verfasst Bücher über seine Berchtesgadener und Reichenhaller Heimat und ist mit Handbike, Monoski und Langlaufschlitten im Gebirge unterwegs.

## Sensation Seeking

hintergrund

Warum nehmen Menschen freiwillig große Risiken auf sich und setzen sich unnötigen körperlichen und seelischen Qualen und Schmerzen aus? Einen psychologischen Erklärungsansatz stellt das Konzept „Sensation Seeking“ (Reizsuche) dar, das in den 1970er-Jahren vom Amerikaner Marvin Zuckerman begründet und erforscht wurde. Die Suche nach starken Reizen und ungewöhnlichen Erfahrungen und Erlebnissen ist demnach ein tiefgreifendes und umfassendes Persönlichkeitsmerkmal, das zu 50–65 % genetisch bestimmt wird. Zuckerman konstatiert individuelle Unterschiede im „Optimal Level of Stimulation“ (OLS) zwischen Langeweile und Überreizung/Stress. Als Erklärung werden unterschiedliche „Reizverarbeitungsstile“ im Gehirn herangezogen. Beim Stil „Represser“ werden ankommende Reize im zentralen Nervensystem sozusagen gedämpft, bei „Sensitizern“ verstärkt. Logisch, dass die einen starke Reize suchen, die anderen eher vermeiden. Risikosport ist nach Zuckerman ein ideales Betätigungsfeld zum Ausleben des Sensation-Seeking-Motivs. „Reizsucher“ neigen darüber hinaus zu nonkonformistischen Lebensstilen und sind auch Drogen nicht abgeneigt, und das alles um der Reizstimulation willen. Langeweile und Monotonie tolerieren sie schlecht.

## Flow-Erleben

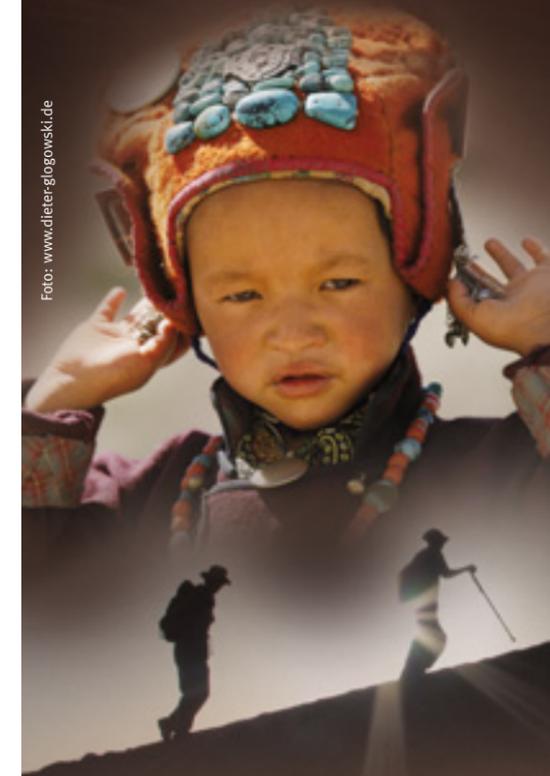
Flow („Fließen“) ist eine Erfahrung, die immer wieder in den Erlebnisberichten von Extrembergsteigern aufscheint, aber auch den meisten „Normalbergsteigern“ bekannt sein dürfte. Durch die völlige Konzentration auf eine Sache, das Aufgehen in einer Tätigkeit – etwa beim Klettern oder bei einer Skiabfahrt – wird ein Zustand der Selbstvergessenheit erreicht. Alltägliche Gedanken und Sorgen verschwinden, und das Zeitgefühl geht verloren. Entscheidend für das Erreichen von Flow ist, dass die Fähigkeiten zu den Anforderungen im rechten Verhältnis stehen. Die Handlung darf weder mit Überforderung noch mit Unterforderung verbunden sein. Die Überzeugung, nichts falsch machen zu können, stellt sich ein. Flow muss sich ergeben, es muss von innen kommen und kann nicht absichtlich herbeigeführt werden. Die Erfahrung von Flow ist mit Glücksgefühlen verbunden. Es ist ein Zustand, keine Technik.

# Der neue Katalog

## Jetzt anfordern

www.hauser-exkursionen.de  
Telefon: 089/235006-0

Foto: www.dietter-glogowski.de



Die Welt und sich selbst erleben... weltweit Wandern, Trekking und Bergsteigen. Über 500 Touren in mehr als 90 Ländern!

**Hauser**  
exkursionen

Ausgezeichneter Reiseveranstalter 2009-2011