Angst im Expeditionsbergsteigen

Diplomarbeit

Zur Erlangung des akademischen Grades
eines Magisters der Naturwissenschaften
an der geisteswissenschaftlichen Fakultät
der Karl-Franzens Universität Graz

vorgelegt von:
Uwe LACKNER

am Institut für Sportwissenschaften
Begutachterin: ao. Univ.Prof.Mag.Dr. Andrea Paletta

Graz, 2003

1. September 2003

Zusammenfassung

Im Rahmen der Diplomarbeit "Angst im Expeditionsbergsteigen" werden das Auftreten und die Auswirkungen der Angst während einer Extremsituation untersucht. Realisiert wurde dieses Vorhaben in Form einer Expedition zum Dhaulagiri VII im nepalesischen Himalaya. Es sollen die Bewältigungsmöglichkeiten und der Umgang mit der Angst dargestellt und betrachtet werden. Nach den Begriffsdefinitionen werden zu Beginn dieser Arbeit die bedeutendsten Theorien zur Angst vorgestellt. Den Anfang macht der psychoanalytische Ansatz Freuds, gefolgt von dem Balints. Balint beschreibt zwei unterschiedliche Verhaltensweisen gegenüber der Welt, die *oknophile* und die *philobatische*, wobei der Bergsteiger generell der philobatischen Welt zugeordnet werden kann. Folgend werden drei prominente neuere kognitions- und handlungstheoretische Ansätze ausgeführt. Die psychophysiologisch orientierte Theorie Epsteins, das inzwischen zu einer umfassenden Emotionstheorie ausgearbeitete Streßbewältigungsmodell von Lazarus, sowie schließlich der von Carver und Scheier entwickelte handlungstheoretische Ansatz. Ein weiterer Ansatz, das Modell der Bewältigungsmodi, befasst sich mit der Beschreibung und Erklärung individueller Unterschiede bei der Verhaltensregulation in streßinduzierten Situationen. Das Modell konzentriert sich dabei auf jene Prozesse der *Aufmerksamkeitsorientierung*, die manifestiert werden, wenn Personen mit Hinweisreizen auf Bedrohungen konfrontiert werden. Im folgenden Teil werden angstauslösende Momente beim Extrembergsteigen dargestellt. So geht z.B. eine sehr große Bedrohung von der Höhe aus. Der geringe Sauerstoffgehalt der Luft in großen Höhen stellt für den menschlichen Organismus eine Extremsituation dar, in der der Umgang mit Furcht und Angst als zentrales Thema dieser Diplomarbeit ausgearbeitet werden soll. Die Erhebung des Angstverlaufs beim Höhenbergsteigen wird im Sinne einer qualitativen Forschung über ein Eingangsgespräch, über Tagebucheintragungen und ein episodisches Leitfadeninterview realisiert. Danach werden der Umgang mit bereits entstandener Angst und die damit einhergehenden gruppendynamischen Prozesse im Interpretationsteil erfasst, dargelegt und diskutiert.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung **6**

2 Allgemeine Ansaetze, Begriffsdefinitionen **7**

2.1 Komponenten der Angst 7

2.1.1 Angst 8

2.1.2 Furcht 8

2.1.3 Stress 9

3 Theorien zu Angst **12**

3.1 Psychoanalytischer Ansatz von Freud 12

3.1.1 Die erste Angsttheorie Freuds 13

3.1.2 Die zweite Angsttheorie Freuds 14

3.2 Psychoanalytischer Ansatz von Balint 15

3.2.1 Oknophilie und Philobatismus 15

3.3 Reiz - Reaktionstheorien 19

3.4 Kognitions- und handlungstheoretische Ansaetze 21

3.4.1 Die Angstkontrolltheorie Epsteins 22

3.4.2 Die Stressbewaeltigungstheorie von Lazarus 24

3.4.3 Carver und Scheiers Kontrollprozesstheorie 25

4 Angstbewaeltigung **28**

4.1 Theoretische Konzepte 28

4.1.1 Repression - Sensitization 28

4.1.2 Das Modell der Bewaeltigungsmodi 29

5 Konsequenzen der Angst **36**

5.1 Proximale Konsequenzen der Angst 36

5.1.1 Informationsverarbeitung 36

5.1.2 Leistungsverhalten 38

5.1.3 Sozialverhalten 39

5.1.4 Psychophysische Anpassung 41

5.2 Distale Konsequenzen der Angst 42

6 Angstausloesende Momente beim Hoehenbergsteigen **44**

6.1 Hoehenanpassung 44

6.1.1 Gehirn 44

6.1.2 Lunge 46

6.1.3 Herz und Blut 47

6.1.4 Vegetatives Nervensystem 49

6.1.5 Sonstige hoeheninduzierte Probleme 50

6.2 Absturzgefahr 51

6.3 Unbeeinflussbare Faktoren beim Expeditionsbergsteigen 52

6.3.1 Wetter, Wind und Temperatur 53

6.3.2 Gletscher 54

6.3.3 Politische Situation 55

6.4 Weitere Gefahrenquellen beim Expeditionsbergsteigen 56

7 Untersuchung zum Expeditionsbergsteigen **58**

7.1 Die Expedition 58

7.2 Untersuchungsgegenstand und Untersuchungsmethode 60

7.2.1 Daten der Untersuchten 61

7.2.2 Eingangsgespraech 62
7.2.3 Tagebuch 62
7.2.4 Fragestellungen an die Teilnehmer 63
7.3 Daten der Untersuchung 65
7.3.1 Daten des Eingangsgespraechs 65
7.3.2 Daten des Tagebuchs, und der Fragestellungen an die Teilnehmer 67

8 Interpretation **90**
8.1 Angstverlauf 90
8.2 Korrelationen zur Gruppendynamik 97
8.3 Angstbewaeltigung 100

9 Resuemee **113**

Literatur **117**

1 Einleitung

Abbildung 1: Gesichter der Natur

Im Rahmen der Diplomarbeit "Angst im Expeditionsbergsteigen" wird der Umgang mit der Angst und deren Bewältigungsmöglichkeiten während einer Extremsituation näher betrachtet. Realisiert wurde dieses Vorhaben in Form einer Expedition zum Dhaulagiri VII mit 7246 Metern Höhe im nepalesischen Himalaya. Im allgemeinen Teil werden die grundsätzlichen Begriffe wie Angst, Ängstlichkeit, Furcht und Stress definiert und vorgestellt, um auf die wesentlichsten Differenzierungen in der Angstforschung hinzuweisen. Die Begründer von Angsttheorien, Siegmund Freud und Michael Balint, sowie drei weitere prominente neuere kognitions- und handlungstheoretische Ansätze - die psychophysiologisch orientierte Theorie Epsteins, das zu einer umfassenden Emotionstheorie ausgearbeitete Streßbewältigungsmodell von Lazarus, sowie der von Carver und Scheier entwickelte handlungstheoretische Ansatz - stellen die theoretischen Grundlagen dieser Arbeit bereit. Ein weiterer Ansatz, das Modell der Bewältigungsmodi, befasst sich mit der Beschreibung und Erklärung individueller Unterschiede bei der Verhaltensregulation in stress-induzierten Situationen. Hierauf werden potentielle Gefahren am Berg, erläutert. Eine eigene Untersuchung während genannter Expedition wurde in Form einer qualitativ orientierten Datenerhebung (Eingangsgespräch, strukturierte Interviews, Tagebuchaufzeichnungen) realisiert, um die Angstbewältigungsmöglichkeiten transparent machen zu können.

2 Allgemeine Ansaetze, Begriffsdefinitionen

In diesem Kapitel werden Definitionen und die wichtigen Differenzierungen innerhalb des Phänomenbereichs der Angst betrachtet. Eine zentrale Unterscheidung ist zwischem dem Persönlichkeitsmerkmal *Ängstlichkeit* (trait) und dem *aktuellen Angstzustand* (state) zu treffen. Die aktuelle Angstemotion ist ein in bestimmten Situationsveränderungen intraindividuell variierender, affektiver Zustand des Organismus, der durch die erhöhte Aktivität des autonomen Nervensystems - sowie durch die Selbstwahrnehmung von Erregung - das Gefühl des Angespanntseins - ein Erlebnis des Bedrohtwerdens und durch verstärkte Besorgnis gekennzeichnet ist [H.W]. Der Angstzustand ist dabei durch spezifische Ausprägungen auf physiologischen, verhaltensmäßig-expressiven und subjektiven Parametern begründet [H.W]. Das Persönlichkeitsmerkmal Ängstlichkeit (trait) bezeichnet die intraindividuell relativ stabile, aber interindividuell variierende Tendenz, Situationen als bedrohlich wahrzunehmen und hierauf mit einem erhöhten Angstzustand zu reagieren [C.Da]. So erleben einzelne, ängstliche Personen bestimmte Situationen generell als bedrohlicher und reagieren entsprechend mit einem stärkeren Angstanstieg als andere, nichtängstliche Personen.

2.1 Komponenten der Angst

Eine weitere wichtige Differenzierung ist die zwischen Angst, Furcht und Streß. Angst wird ausgelöst, wenn eine Situation als gefährlich erlebt wird, ohne dass angemessen reagiert werden kann. Furcht dagegen liegt dann vor, wenn in derartigen Situationen Reaktionen möglich sind. Stress bezeichnet in neueren Theorien (z.B. Lazarus 1966) eine spezifische Beziehung zwischen Umwelt und Person, in der Anforderungen vorliegen, die die Bewältigungsmöglichkeiten der betroffenen Person stark beanspruchen [R.S].

Angstkomponenten differenzieren die Angstemotionen nach verschiedenen Äußerungsformen. Als die wichtigsten Komponenten haben sich dabei die Besorgnis (Selbstzweifel, Sorgen und negative Erwartungen) und die Emotio-

nalität (die Wahrnehmung von Aufgeregtheit und körperlichen Symptomen) erwiesen, wobei in Leistungssituationen insbesondere der Besorgniskomponente ein wichtiger (leistungsmindernder) Einfluß zukommt [H.W].

2.1.1 Angst

Angst ist ein Gefühlszustand, mit dem bestimmte Kognitionen und Handlungstendenzen assoziiert sind. Es ist ein mit Beklemmung, Bedrückung, Erregung, oft auch mit quälender Verzweiflung einhergehender Gefühlszustand, beziehungsweise Affekt. Angst ist existenziell, das heißt, sie entsteht reaktiv auf jede real erlebte oder auch bloß vorgestellte, häufig nicht einmal voll bewußte Lebensbeeinträchtigung oder Lebensbedrohung. Im Unterschied dazu steht die Furcht, die objektbezogen ist und sich auf eine bestimmte Bedrohung bezieht, der insbesondere durch Flucht oder Aggression beziehungsweise Gegenwehr begegnet werden kann, und somit einen Ausweg im *Teufelskreislauf* der Angst bietet (siehe Abb.2). Wie jeder ausgeprägte Gefühlszustand oder Affekt ist Angst von auffallenden körperlichen Symptomen (u. a. erhöhte Pulsfrequenz, Atemnot, Schweißausbruch, Zittern, gesteigerte Blasen- und Darmtätigkeit) begleitet, verbunden mit einer Minderung oder Aufhebung der willens- und verstandesmäßigen Kontrolle der Person über sich selbst [Bro].

2.1.2 Furcht

Furcht ist die am intensivsten erlebte Emotion in diesem Muster, sie wird als Gefühl des Bedrohtseins empfunden [H.W]. Sie ist im Unterschied zur Angst objektbezogen, das heißt, sie tritt nur angesichts einer konkreten Gefahr auf [Bro]. Auch liegt Furcht nur dann vor, wenn die Gefahr eindeutig zu bestimmen ist, und die Reaktionen der Flucht oder Vermeidung möglich sind. Unter dem Aspekt der Motivation ist Furcht also ein Flucht- oder Vermeidungsmotiv, Angst dagegen eher das Motiv, weitere Informationen über bedrohungsrelevante Situations- und Verhaltensaspekte zu suchen [H.W].

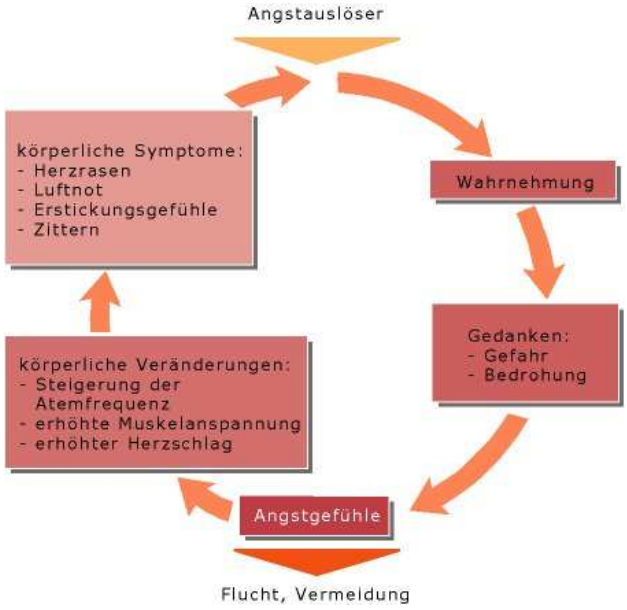

Abbildung 2: Teufelskreis der Angst

2.1.3 Stress

In der Medizin wurde von Selye 1946 Stress als geprägter Begriff für ein charakteristisches Reaktionsmuster (Anpassungssyndrom), das Tiere und Menschen als Antwort auf erhöhte Beanspruchung zeigen, definiert [H.]. Die schädigenden Reize (Stressfaktoren, Stressoren) können physikalischer (Kälte, Hitze, Lärm), chemischer (Schadstoffe, Drogen), medizinischer (Infektionen, Verletzungen) oder psychischer Art (Isolation, Prüfungen, Leistungsdruck) sein. Die ausgelösten Körperreaktionen (siehe Abb.3) umfassen eine über den Hypothalamus im Zwischenhirn ausgelöste Überfunktion der Nebennieren (erhöhter Tonus des sympathischen Nervensystems, Ausschüttung von Adrenalin, Vergrößerung der Nebennierenrinde mit erhöhter Corticosteroidproduktion) und Schrumpfung des Thymus und der Lymphknoten. Wird dabei die physiologische Reaktionsbreite des Organismus überschritten, führen die Stressfaktoren zum so genannten *Dis-Stress*, der einen krankheitsbegünstigenden Wert hat; häufig entstehen Magengeschwüre, Bluthochdruck oder Herzinfarkt [Bro].

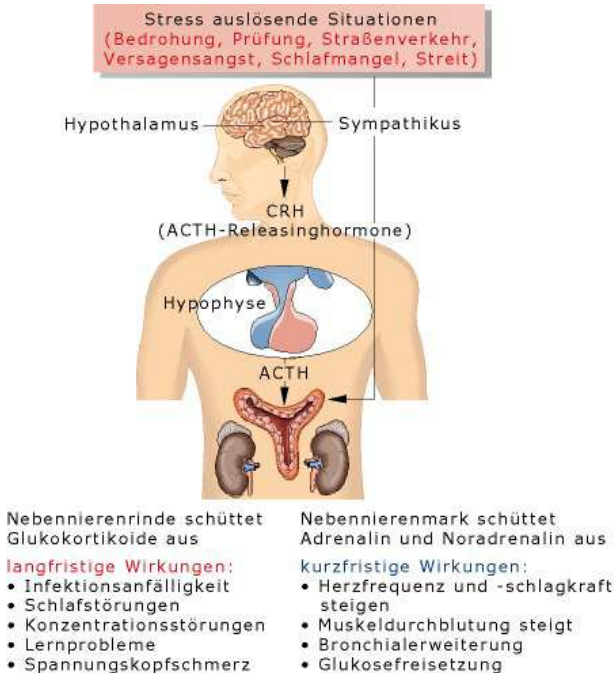

Abbildung 3: Auswirkungen von Stress

Nach Scherer stellt Stress einen Sonderfall emotionaler Reaktionsweisen dar. Im Unterschied zu Emotionen wie Freude, Ärger, Angst oder Furcht, bei denen es sich um zeitlich vergleichsweise kurz erstreckte Anpassungsmechanismen des Organismus handelt, spricht Scherer von Stress, wenn die Systemlage eines Organismus über einen längeren Zeitraum hinweg aus dem Gleichgewicht gebracht wird [K.R]. Unter Stress ist, gegenüber dem Normalzustand, eine vergleichsweise schlechtere Nutzung der eigenen Potentiale zu beobachten, was auf einen leistungsmindernden Einfluss schließen lässt.

Die in evolutionärer Sicht sinnvolle Reaktion des Organismus (sekundenschnelle Vorbereitung auf extreme Körperreaktionen wie Angriff oder Flucht im Augenblick der Bedrohung) gilt in abgeschwächter Form auch heute noch, z.B. wenn derartige neurohormonelle Mechanismen auf aktivierende Umweltreize etwa zum Spiel (aber noch nicht zum Kampf) stimulieren und Spannung (aber noch keine Furcht) erzeugen. Diesen positiven, anregenden und abhärtenden Stress nennt man *Eustress*. Ein gewisses Maß an Eustress

ist nicht nur ungefährlich, sondern durchaus angenehm und darüber hinaus leistungs- und lebensnotwendig [Bro].

Im Hinblick auf das Thema "Angst im Expeditionsbergsteigen" soll darauf hingewiesen werden, dass die Unterscheidung zwischen Angst, Furcht und Stress als Basis zu sehen ist und die dargestellten Definitionen zu den Komponenten der Angst im weiteren Verlauf der Arbeit Anwendung finden werden.

3 Theorien zu Angst

Als Grundlage aller relevanten Angsttheorien ist Freuds "25. Vorlesung zur Einführung in die Psychoanalyse "(1917) zu sehen. Der Beginn der systematischen wissenschaftlichen Erforschung der Angst kann in den ersten Arbeiten Sigmund Freuds, "Hemmung, Symptom und Angst"(1926) und "Über den psychischen Mechanismus hysterischer Phänomene "(1893), gesehen werden.

Bereits hier wurde die für die spätere Angstforschung zentrale, begriffliche Trennung zwischen dem aktuellen emotionalen Zustand und dem als zugrundeliegend gedachten habituellen Persönlichkeitsmerkmal vorgenommen und die mögliche Beziehung zwischen den beiden Bereichen skizziert. Ein früherer Versuch Freuds, zwei Typen zu unterscheiden, den *narzistischen* und den *Anlehnungstyp*, überschneidet sich mit denen von Balint, der den *oknophilen* und den *philobatischen* Typen unterscheidet [M.a]. In ähnlicher Weise bestehen auch viele Berührungspunkte zu den zuvor erwähnten Typen (Philobat und Narziss), die Aufmuth als *Wilde Menschen* beschreibt [U.a].

Die behavioristische Reiz-Reaktions Theorie wiederum befasst sich mittels einer empirisch-experimentellen Analyse mit den Auslösern und den Konsequenzen der Angst. Zuletzt werden kognitions- und handlungstheoretische Ansätze vorgestellt, welche jene kognitiven Strukturen und Aktivitäten untersuchen, die als Vermittler zwischen Umweltveränderungen und Verhalten verstanden werden.

3.1 Psychoanalytischer Ansatz von Freud

Siegmund Freud (1856-1939), Begründer der Psychoanalyse, hat im Verlauf seiner wissenschaftlichen Arbeit unterschiedliche, sich teilweise ergänzende, gelegentlich aber auch widersprechende Auffassungen über Angst vorgetragen. In der Literatur werden häufig zwei Angsttheorien unterschieden. Diese sind rein formal als die *erste (neuropysiologische)*, und die *zweite (psychologische)* Angsttheorie zu bezeichnen.

3.1.1 Die erste Angsttheorie Freuds

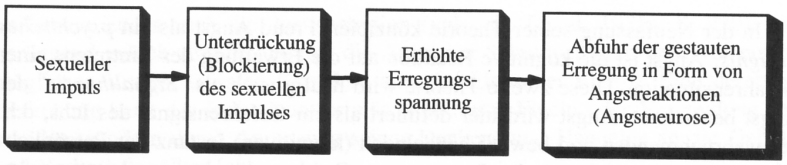

Abbildung 4: Erste Angsttheorie Freuds

Nach der ersten Angsttheorie soll die Blockierung sexueller Spannung die Ursache neurotischer Angst (Angstneurose) sein. Auf eine knappe Formel gebracht: Unterdrückte Sexualerregung erzeugt Angst. Als Beleg für diese Aussage verweist Freud auf klinische Beobachtungen, nach denen Personen, die Störungen im Sexualverhalten aufweisen, häufig in den Zustand der Angst geraten. Der postulierte Zusammenhang zwischen blockierter und abgeleiteter Sexualspannung einerseits und neurotischer Angst andererseits scheint für Freud eine quasi automatische, d.h. sich auf rein physiologischer Ebene abspielende, Umwandlung blockierter sexueller Energie in Angst zu implizieren. Die Symptome der Angstneurose sind gewissermaßen als Surrogate der unterlassenen spezifischen Aktion auf Sexualerregung anzusehen [S.c].

Andere Aussagen Freuds im Rahmen derselben Arbeit schließen jedoch die Annahme zwischengeschalteter kognitiver Prozesse nicht aus. Eine derartige Annahme ist schon deshalb nötig, da Freud ja in irgendeiner Weise auch Angstaffekte, die durch die Wahrnehmung und Bewertung externer Ereignisse entstanden sind, berücksichtigen muß. Die Psyche gerät in den Affekt der Angst, wenn sie sich unfähig fühlt, eine von außen nahende Aufgabe (Gefahr) durch entsprechende Reaktionen zu erledigen. Sie gerät in die Neurose der Angst, wenn sie sich als unfähig sieht, die endogen entstandene Sexualerregung auszugleichen. Sie benimmt sich also, als projizierte sie diese Erregung nach außen. Der Affekt ist ein rasch vorübergehender Zustand, die Neurose ein chronischer, weil die exogene Erregung wie ein einmaliger Stoß, die endogene wie eine konstante Kraft wirkt [S.c].

3.1.2 Die zweite Angsttheorie Freuds

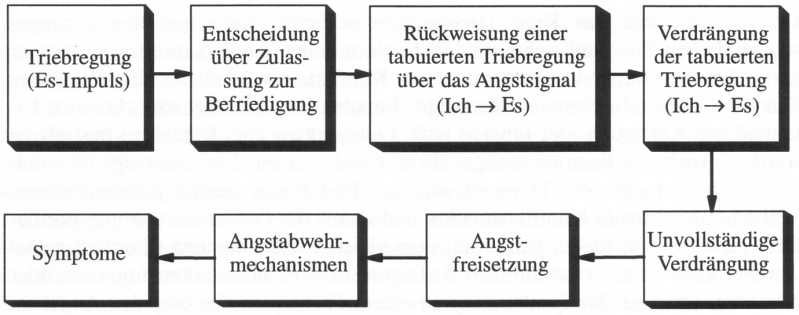

Abbildung 5: Zweite Angsttheorie Freuds

In der zweiten Angsttheorie werden diese Beobachtungen grundsätzlich anders interpretiert. Jetzt soll ein Triebimpuls (meist sexueller Natur) direkt Angst erzeugen, sofern dieser Impuls vermeintlich gesellschaftlich tabuisiert ist. Erst diese Angsterregung, die hier wie ein Signal vor zu erwartenden Sanktionen der Gesellschaft warnt, setzt dann den Mechanismus der Unterdrückung, bzw. Verdrängung in Gang. Unvollständige Unterdrückung erzeugt erneut Angst, die dann mit Hilfe von Abwehrmechanismen beseitigt werden soll. Die durch unvollständige Unterdrückung, bzw. Verdrängung entstandene Form der Triebbefriedigung nennt Freud das Symtom. Die einzelnen Neuroseformen werden durch spezifische Symtomkonstellationen konstituiert. Die Entstehungsbedingungen der Angst sollen weit in der Entwicklung des Organismus zurückliegen. Die Ausprägung der konkreten Angstemotion soll sich dabei nach dem Vorbild desjenigen Affekts vollziehen, der vom Organismus im Vorgang der Geburt erlebt wurde (Primärangst als Konsequenz des Traumas der Geburt). Konstitutiv dafür, ob es im späteren Leben eines Menschen zur Ausprägung neurotischer Angst kommt, ist der Ablauf der ödipalen Konfliktsituation der frühen Kindheit. Dieser Konflikt ist dadurch gekennzeichnet, dass ein Kind für die Manifestation sexueller Triebimpulse im Hinblick auf den gegengeschlechtlichen Elternteil von dessen Partner die Strafe der Kastration (bei Jungen), bzw. des Liebesentzugs (bei Mädchen) erwartet. Empirische Bestätigungsversuche zu den dargestellten Angsttheorien stammen

nicht von Freud und seiner Schule selbst; entsprechende Ergebnisse anderer Forscher liegen insbesondere zur Wirkungsweise von Angstabwehrmechanismen vor. Dabei finden sich zahlreiche Belege, die die Freudsche Auffassung von der Angstabwehr stützen [H.W].

3.2 Psychoanalytischer Ansatz von Balint

Michael Balint (1896-1970) wurde durch seine Arbeit über die Psychoanalyse und klinische Medizin zu einem der Pioniere in der psychosomatischen Medizin. Balint geht in seiner Arbeit von einer Analyse des Angst-Lust-Gefühls und dessen tiefenpsychologischer Wirkung aus, und eröffnet somit neue Aspekte für die medizinische Praxis und für das Wissen vom Menschen überhaupt.

Ausgehend von der prä-anaklitischen (frühkindlichen) Welt der *harmonischen Verschränkung und Vermischung*, in der es noch keine Objekte gibt, versucht Balint die Folgen des Auftauchens von Objekten etwas genauer zu beschreiben. Manche Menschen reagieren auf diese Entdeckung, indem sie übersteigerte Objektbesetzungen entwickeln, also wirksame Fähigkeiten, um die ihnen wichtigen Objekte zu bewahren. Kennzeichnend hierfür ist die Tendenz, sich an Objekte anzuklammern, wobei versäumt wird, ein unabhängiges Ich zu entwickeln. Diesen Typus nennt Balint *oknophil*. Die *Philobaten* reagieren auf die gleiche Entdeckung, indem sie übersteigerte Ich-Besetzungen entwickeln, die zu übertriebener Beschäftigung mit den Funktionen ihres Ichs, ihrer persönlichen Fertigkeiten (skills) führen. Dabei vernachlässigen sie die Entwicklung echter, engerer und dauernder Objekt-Beziehungen [M.a].

3.2.1 Oknophilie und Philobatismus

Ein Grundbedürfnis der Menschen, sich sicher zu fühlen, einen verlässlichen Halt zu finden, liegt in der Oknophilie begründet. Das Verhalten im philobatischen Zustand dagegen lässt erkennen, dass das Individuum in sich selber ruht, fern jeder Unterstützung, und sich allein auf sich selbst verlassend den

Anforderungen der Welt entgegentritt; der äußere Eindruck ist ein mutiger, aufrechter Stand. In dieser Hinsicht sollte nicht vergessen werden, dass Gehen in aufrechter Haltung gleichbedeutend ist mit "Entferntsein" von der Erde, wobei die Fußsohlen die einzige Berührungsstelle mit ihr sind. Wir verstehen jetzt, warum die Spannung (thrill) umso größer ist, je weiter wir uns von der Sicherheit zu entfernen getrauen, sei es räumlich, sei es durch Geschwindigkeit, oder indem man sich exponierten Lagen, z.B. einer Expedition, aussetzt.

Der Philobat will sich und den anderen seine Unabhängigkeit beweisen. Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Dauer dieses unabhängigen Zustands, die Länge der Zeit, die man in ihm auszuharren vermag. Das erklärt, warum es so reizvoll sein kann, die Ozeane in kleinen Booten zu überqueren, oder lange Zeit in einem Segelflugzeug in der Luft zu bleiben. Im Besitz dieser wohlerprobten oknophilen Objekte fühlt er sich zugleich im Besitz nahezu magischer Kräfte und traut sich viel eher zu, den Risiken des philobatischen Zustands zu trotzen. Für den Philobaten besteht die Welt aus freundlichen Weiten, die mehr oder weniger dicht mit gefährlichen und unvorhersehbaren Objekten durchsetzt sind. Er lebt darin und vermeidet sorgfältig allzu kühne Kontakte mit möglicherweise tückischen Objekten. Somit baut sich die philobatische Welt aus sicherer Distanz und Fernsicht, und die oknophile Welt aus physischer Nähe und Berührung auf [M.a]. Das Wahrnehmen dieser äusseren Welten (Realitätsprüfung), besteht nach Balint aus mehreren Schritten.

- Die Realitätsprüfung

  In Balints Artikel "Contributions to Reality Testing, Beiträge zur Realitätsprüfung"(1942) wird die Realitätsprüfung zur Introspektion während, und zur Selbsteinschätzung angesichts einer Gefahr beschrieben [M.b].

  Der erste Schritt besteht in der Entscheidung, ob eine besondere Wahrnehmung *von innen oder außen* kommt. Beim zweiten Schritt handelt es sich darum, aus den Wahrnehmungen zu folgern, wodurch sie verursacht sind, dieser Schritt wird als *Objektbildung* bezeichnet. Mit ihm ist der dritte Schritt eng verbunden, nämlich die Bedeutung der Wahrnehmung herauszufinden. Das zu lösende Problem ist dies: Was bedeutet

es für mich, dass ich wahrnehme? Diesen Schritt könnten wir *Deutung oder Sinnfindung* nennen. Der vierte Schritt besteht darin, *die angemessene Reaktion* auf die wahrgenommene Empfindung zu *entdecken*.

Es ist wichtig, dass die Schritte eins bis drei von der Wirklichkeit fast unabhängig sind, da sie durch direkte Erfahrung nicht kontrolliert werden können. Natürlich vollziehen der Philobat und der Oknophile die Schritte eins und zwei auf die selbe Art und Weise, indem sie sich für die innere oder äußere Herkunft der Wahrnehmungen entscheiden und das dazugehörige Objekt bestimmen. Doch der wesentliche Unterschied zwischen den Philobaten und Oknophilen besteht in der dritten Stufe, die Sinnfindung und die Auslegung ihrer Empfindungen. Hier wird der Oknophile, der durch Herausforderungen eingeschüchtert wird, und der philobatische Typus, der angesichts seiner Aufgaben wächst, unterschieden. In der letzten Phase, während der Philobat die erregenden Reize (thrills) in den freundlichen Weiten genießt, muss die Prüfung der äußeren Wirklichkeit sehr genau sein. Oft trifft es buchstäblich zu, dass ein falscher Schritt tödliche Gefahr mit sich bringen kann, daher muss die ganze Aufmerksamkeit nach außen gerichtet sein [M.a].

Die Aufmerksamkeit eines Philobaten kann nach innen oder nach außen gerichtet sein, man nennt ersteren Typen "introspektiv", den zweiteren ebenso häufigen Typen "überexpansiv". Beim ersteren Typen steht die Einsamkeit im Vordergrund, nach Balint sind das einsame Seefahrer oder Flieger. Beim letzteren Typen ist es möglich, dass durch sein Verhalten eine zugrundeliegende Depression überkompensiert wird, oder ein gewaltsamer Versuch die Herrschaft der philobatischen Welt auch auf die Sicherheitszone auszudehnen, unternommen wird.

Durch die Risiken, welche die Objekte der äußeren Welt darstellen, wird Angst ausgelöst und durch ihre Überwindung wieder beschwichtigt. Zu diesen "gefährlichen" Objekten besteht sehr wenig Beziehung, man berücksichtigt sie nicht, und infolge dessen ruft ihr Verlust kaum eine Depression hervor. Tatsache ist, dass Depressivität gerade in den Bergen oder beim Fliegen nicht existent ist. Von diesem Gesichtspunkt

aus betrachtet, verkleinert der Philobat die Gefahren auf ein Minimum und leugnet sogar ihr Dasein [M.a].

In der von Balint beschriebenen Chronologie von Oknophilie und Philobatismus wird davon ausgegangen, dass ein Individuum drei primitive Beziehungsformen zu seiner Umwelt entwickeln kann. Die erste, die *primäre Liebe*, ist gekennzeichnet durch strukturlose Weiten. Die anderen beiden Tätigkeiten oder Haltungen sind *Selbsteroberung und Sublimierung*, sie setzen die Erwerbung persönlicher Fertigkeiten (skills) voraus, was wiederum auf einen hohen Grad von Realitätsprüfung hinweist. Eine unablässig forschende Selbstkritik ist buchstäblich von vitaler Notwendigkeit, da ein Nachlassen dieser Selbstaufmerksamkeit vielleicht durch schwere Verletzung oder Tod bestraft würde.

Diese persönliche Geschicklichkeit ist die Quintessenz des Philobatismus. Das letzte Ziel des Philobaten ist, die gestellten Aufgaben so vollkommen und elegant zu meistern, dass das Können keinerlei Anstrengung mehr verlangt. Nach Erlangen dieser höchsten Kunst kann sich die Wirklichkeit in eine Art Märchenland verwandeln, wo alles nach Wunsch geschieht und gar keine oder nur wenig Anstrengung vom Philobaten erfordert wird [M.a]. Ciskszentmihalyi Mihaly beschreibt in seinem Buch “Flow - Das Geheimnis des Glücks”, dieses Phänomen als das Erlebebnis des Flusses [C.].

3.3 Reiz - Reaktionstheorien

Wesentliche Fortschritte bei der Erforschung von Angst wurden in den letzten 50 Jahren durch Untersuchungen erzielt, die in der behavioristischen Reiz-Reaktionstheorie des Lernens (auch Stimulus-Response, oder abgekürzt S-R Theorie) verankert waren.

Im Hinblick auf die Analyse verschiedener Aspekte der Angst lassen sich innerhalb dieses theoretischen Rahmens mehrere Ansätze unterscheiden.

a) Zweiprozesstheorie

Zum einen die von Mowrer(1939) und Miller(1948) analysierte motivierende und verhaltensverstärkende Funktion jener konditionierten Reaktionen, die besonders zur Erklärung des Erwerbs eines Vermeidensverhaltens konzipiert, und von Dollard und Miller zu einer umfassenden Theorie des Er- und Verlernens angstbezogener Verhaltensstörungen erweitert wurde [N.E].

b) Triebtheorie

Die von Spence(1958) und Taylor(1956) angenommene triebanaloge Wirkung der Angst soll speziell die Leistungen hoch- und niedrigängstlicher Personen bei Aufgaben unterschiedlicher Komplexität erklären [K.W]. Sie gehen dabei von der motivierenden Funktion der Angst in Lernsituationen aus und ziehen daraus folgenden Schluss: Ängstliche Personen lernen in komplexen Lernsituationen (bzw. bei komplexen Aufgaben) schlechter als nichtängstliche Personen [H.W].

c)Trait-State Angstmodell

Das Trait-State-Angstmodell von Spielberger(1966) wird als Ergänzung und Weiterentwicklung der Triebtheorie verwendet.[C.Db] Es ist interaktionistisch angelegt, indem es über den Angstzustand hinaus angibt, wie Variationen des Persönlichkeitsmerkmals und der relevanten Situationsparameter hinsichtlich des Niveaus der ausgelösten Emotion zusammenwirken [H.W]. Als zentrale Postulate gelten:

- Situationen, die vom Individuum als bedrohlich gewertet werden, lösen

Zustandsangst aus. Diese wird definiert als ein vorübergehender emotionaler Zustand des menschlichen Organismus, der an Intensität und zeitlicher Erstreckung variieren kann.

- Hochängstliche Personen bewerten Situationen, die eine potentielle Herabsetzung ihres Selbstwertgefühls involvieren (z.B. Leistungssituationen mit der Möglichkeit des Versagens), als bedrohlicher als niedrigängstliche Individuen.

- Bedrohliche Situationen, mit denen eine Person in der Vergangenheit häufiger konfrontiert wurde, führen zur Ausbildung bestimmter der Angstreduzierung dienender Bewältigungsmechanismen.

Trotz unterschiedlicher Perspektiven ist diesen theoretischen Modellen der behavioristische Ansatz gemeinsam.

Der Behaviorismus wurde von dem amerikanischen Psychologen J. B. Watson begründet. Ausgangspunkt für den Behaviorismus ist die Forderung, Psychologie solle sich zur Gewährleistung einer möglichst objektiven Betrachtungsweise und Analyse ihres Forschungsgegenstandes auf die Untersuchung des tatsächlichen Verhaltens beschränken. Konsequent werden deshalb die Analyse innerseelischer Vorgänge oder die Methode der Selbsterforschung (Introspektion) als unwissenschaftlich abgelehnt und Begriffe wie Bewusstsein, Denken, Fühlen und Wollen aus der psychologischen Forschung ausgegrenzt [Bro]. Besonders intensiv hat sich der Behaviorismus mit lernpsychologischen Fragen beschäftigt, weil sich seine an den klassischen Naturwissenschaften orientierte Methodik, in deren Zentrum das Experiment steht, auf diesem Sektor gut verwirklichen lässt. Während die meisten (frühen) Behavioristen ihre Versuche hauptsächlich mit Tieren anstellten, experimentierte Watson auch im Humanbereich. Seine Versuche mit dem kaum einjährigen Albert, dem er - zusammen mit seiner Ehefrau - nach dem Prinzip des bedingten Reflexes (Konditionierung) eine intensive Furcht vor weißen Ratten beibrachte, sind heute noch berüchtigt. Watson wollte damit nachweisen, dass solche - vor allem in frühester Kindheit - antrainierten Ängste ein Leben lang erhalten bleiben. Er nannte sie bedingte Ängste und vertrat die Ansicht, dass man

nach seiner Methode jedes Lebewesen beziehungsweise jeden Gegenstand zur Ursache von Angstreaktionen machen könne. Der extreme Behaviorismus wurde später auch als klassischer Behaviorismus bezeichnet. Er wurde in dieser Form vor allem von Watson vertreten und ist eine reine Reiz-Reaktions-Psychologie, deren Wurzeln in die Reflexologie hineinreichen.

Spätere Vertreter des Behaviorismus (Neobehaviorismus) haben im Gegensatz zu Watson versucht, in ihre theoretischen Ansätze auch nicht direkt beobachtbare organismische Vorgänge einzubeziehen. Mit ihrem Konzept der intervenierenden (dazwischentretenden) Variablen geben sie allerdings nicht den behavioristischen Grundsatz auf, dass nur direkt beobachtbares Geschehen Gegenstand einer wissenschaftlich zu nennenden Psychologie sein dürfe, da sie die fraglichen Variablen durch die Versuchsbedingungen, unter denen sie erschlossen werden, operational definieren (Operationalisierung) [Bro]. Der deskriptive Behaviorismus von Skinner konzentriert sich im Wesentlichen auf die Feststellung von Beziehungen zwischen dem Verhalten eines (tierischen) Organismus, den vorausgehenden Bedingungen und den aus einem bestimmten Verhalten resultierenden Effekten [B.F].

3.4 Kognitions- und handlungstheoretische Ansaetze

Kognitive Ansätze in der Angstforschung stellen, wie kognitive Theorien allgemein (vgl. Staats, 1981), eine sehr heterogene Gruppe dar [A.W]. Dies gilt sowohl hinsichtlich der jeweils zentralen Konzepte als auch der Art der Beziehungen zwischen Person, Situation und Verhalten. Als einheitsstiftendes Moment, das diese Theoriegruppe zugleich von anderen Ansätzen, etwa reizreaktionstheoretischen, unterscheidet, könnte das Postulat einer *kognitiven Vermittlung* der Beziehung zwischen Person, Situation und Verhalten dienen (vgl. Bandura-1986 [A.a], Mahoney-1974 [M.J], Mischel-1981,1990 [W.]). Im Zentrum kognitions- und handlungstheoretischer Ansätze stehen bestimmte kognitive Strukturen und Aktivitäten, die als Vermittler zwischen Umweltveränderungen und Verhalten fungieren. Außer bei reflexhaften Verbindungen soll ein Umweltereignis (eine aversive Situation) somit seine Effek-

tivität für die Auslösung von Kognitionen (z.B. Besorgnis) und Emotionen sowie für die anschließende Steuerung bzw. Regulierung eines Verhaltens erst nach einem durch die jeweilige kognitive Struktur determinierten Transformationsprozess entfalten [W.]. Als zentrale kognitive Strukturen, die in ihrer aktualisierten Form das Verhalten steuern sollen, werden dabei *Kompetenzen, Codiermerkmale, Erwartungen, Motive und Werte* sowie *Merkmale der Selbststeuerung* dargestellt. Im Anschluss werden drei Theorien beschrieben, die in ihren zentralen Annahmen in unterschiedlichem Maße auf diese kognitiven Strukturen zurückgreifen.

3.4.1 Die Angstkontrolltheorie Epsteins

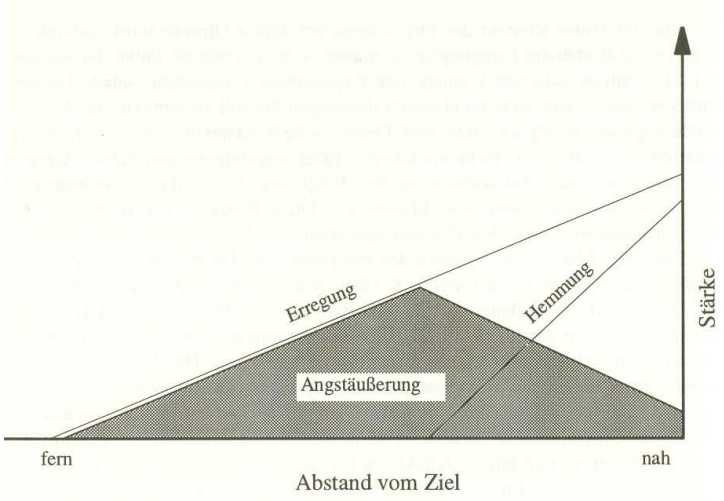

Abbildung 6: Millers Gradientenmodell der Angsterregung und -hemmung

Die Angstkontrolltheorie Epsteins basiert stark auf psychophysiologischen Konzepten (Erregung, Hemmung, Modulation) und ist darüber hinaus noch deutlich in reiz-reaktionstheoretischen Vorstellungen verankert [H.W]. Angst wird als Spezialfall der Erregung angesehen. Hinsichtlich des Zusammenwirkens von Erregung und Hemmung macht Epstein folgende Annahmen: Organismen sind Systeme, die auf Energieeingabe reagieren. Durch Modulation der Reizintensität versucht der Organismus sich auf den effizienteren Umgang

mit der Gefahrenquelle vorzubereiten. Erst durch diese Entwicklung von Erregungshemmungen können sich gefahrbezogene Erwartungen ausbilden, die somit einen besseren Umgang mit der Angst gewährleisten. In Analogie zum Gradientenmodell Millers (siehe Abb. 6) nimmt Epstein nun an, dass die Stärken der durch einen spezifischen Hinweisreiz ausgelösten Erregung und der jeweils zugehörigen Hemmung mit der Annäherung an den Gefahrenreiz ansteigen, wobei der Hemmungsgradient steiler ansteigen soll als der Erregungsgradient. Hierdurch soll es mit der zunehmenden Intensität von Reizen zu einer Modulierung der Erregungshöhe bzw. Angstäußerung kommen [S.b].

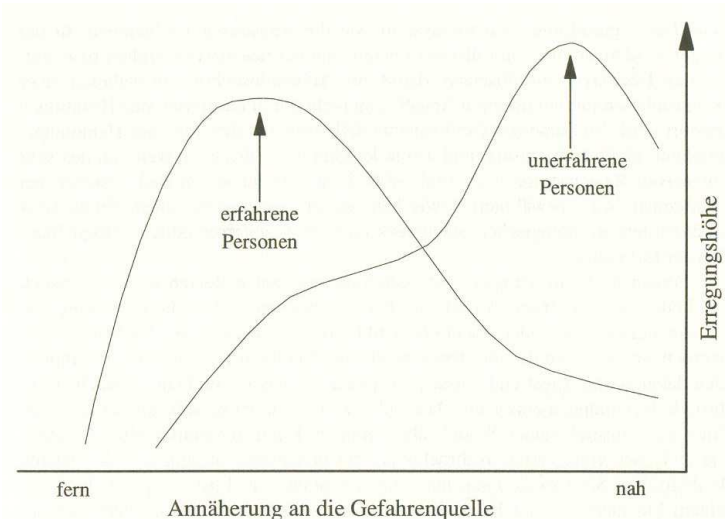

Abbildung 7: Erregungsverlauf erfahrener und unerfahrener Personen bei der Annäherung an eine Gefahrenquelle

Im Umgang mit bedrohungsrelevanten Reizen verstehen es *erfahrene Personen*, die Hinweisreize hinsichtlich ihrer Bedeutung richtig einzuordnen. Sie haben sozusagen alle Reize schon durchgearbeitet und auf jeden eine seiner Intensität entsprechende Hemmung entwickelt. Nach Epstein soll dieses Durcharbeiten im wesentlichen über die Prozesse der "retroaktiven" bzw. "proaktiven" Bewältigung geschehen. *Proaktives Bewältigen* meint, dass bereits vor einer Konfrontation angstreduzierende Reaktionen gelernt werden. Erfahrene Personen können damit entscheiden, an welchem Punkt und mit welchem Teil ihres (in die Breite und Tiefe) gestaffelten Kontrollsystems sie

die Angsterregungen hemmen. In der Regel werden sie ihr Kontrollsystem bereits bei vergleichsweise frühen bzw. entfernten Hinweisreizen einsetzen, damit ein Problemlöseverhalten während einer Konfrontation mit intensiven Angstreizen nicht durch interferierende Reaktionen gestört wird. Im Sinne des Gradientenmodells bedeutet dies, dass der Hemmungsgradient relativ früh einsetzt und damit der Gipfel der Erregung weit von den sehr intensiven Reizen entfernt ist (siehe Abb. 7).

3.4.2 Die Stressbewaeltigungstheorie von Lazarus

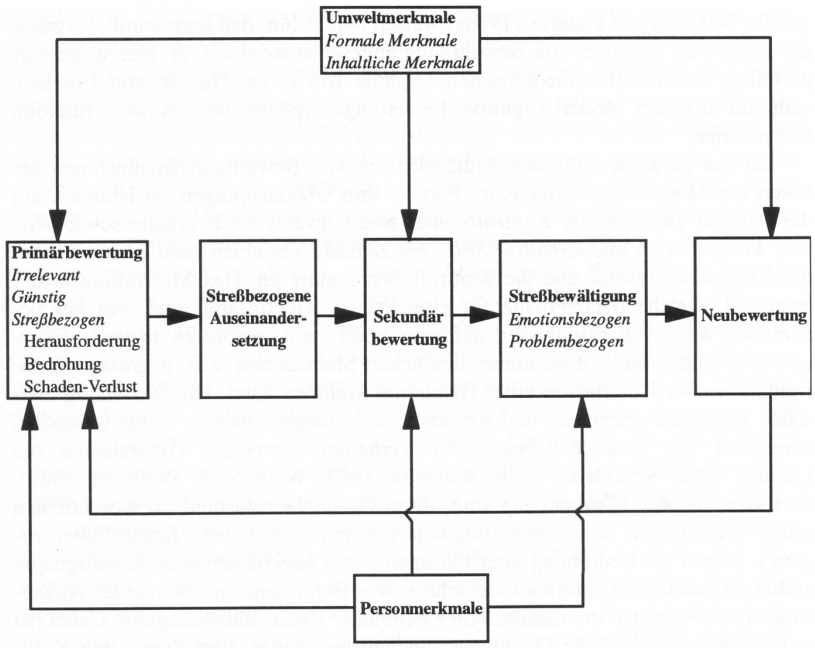

Abbildung 8: Schematische Darstellung des Stress-Bewaeltigungsprozesses nach Lazarus

Die Stressbewältigungstheorie von Lazarus liefert dem gegenüber eine rein kognitive Interpretation des Stress- und Bewältigungsgeschehens. Sie versteht sich darüber hinaus als eine umfassende Theorie, die dieses Geschehen in den verschiedensten Lebensbereichen und unter Berücksichtigung einer Vielzahl von Parametern beschreiben und erklären will. Entsprechend problematisch

gestaltet sich ihre empirische Überprüfung [R.S]. Während Lazarus in der ersten Fassung seiner Stressbewältigungstheorie (1966) noch von einer klar geordneten Abfolge der einzelnen Elemente des Prozesses der Bewertung und Bewältigung ausgeht, hat er in nachfolgenden Darstellungen (1991) betont, dass hier keine feste Sequenz unterstellt werden darf, sondern der Vorgang der "Sekundärbewertung" durchaus dem der "Primärbewertung" vorhergehen kann. Die Abfolge des Bewertungs-Bewältigungsprozesses ist in obiger Abbildung (siehe Abb. 8) dargestellt. Die beiden Kästchen *Stressbezogene Auseinandersetzung* und *Neubewertung* sind dabei nur zur besseren Veranschaulichung aufgeführt. Stressbezogene Auseinandersetzung soll andeuten, daß der gesamte Prozess nur in Gang gesetzt wird, wenn eine entsprechende (stressrelevante) Primärbewertung vorliegt. Neubewertung stellt keine eigenständige Bewertungsform dar, sondern bezeichnet nur eine erneute Primärbewertung, nachdem Bewältigungshandlungen durchgeführt wurden.

3.4.3 Carver und Scheiers Kontrollprozesstheorie

Die Kontrollprozesstheorie von Carver und Scheier stellt einen Ansatz dar, der insbesonders zur Erklärung des Problemlöse- und Bewältigungsverhaltens in Leistungssituationen geeignet ist. Sie ist ein gut ausgearbeitetes handlungstheoretisches Modell, in dem Konzepte wie *Werte, Intentionen, Pläne, Erwartungen und Selbstregulation* berücksichtigt und empirisch überprüfbare Hypothesen auf logisch nachvollziehbarem Wege abgeleitet werden [H.W]. Nach Carver und Scheier weist jedes intentionale Verhalten (z.B. Problemlösen) die Merkmale eines Kontrollsystems mit Rückmeldungsschleifen auf (siehe Abb. 9). Das bedeutet, dass Menschen fortlaufend (kurz- und längerfristige) Ziele, Standards und Intentionen aufbauen, die dann als Bezugswerte für ihr Verhalten fungieren. Wenn Personen handeln (z.B. eine Aufgabe bearbeiten), dann überwachen sie ihre Aktionen und vergleichen diese mit den jeweiligen, situationsspezifisch aktivierten Bezugswerten. Wird bei diesem Vergleich eine Diskrepanz registriert, so versuchen sie, ihr Verhalten in Richtung der Bezugswerte bzw. der Verhaltensstandards zu ändern, also diese Diskrepanz zu beseitigen oder zumindest zu reduzieren. Der Ablauf dieser Vergleichsprozes-

se und damit ingesamt die Aktivität der Rückmeldungsschleife werden durch erhöhte *Selbstaufmerksamkeit* stimuliert [H.W].

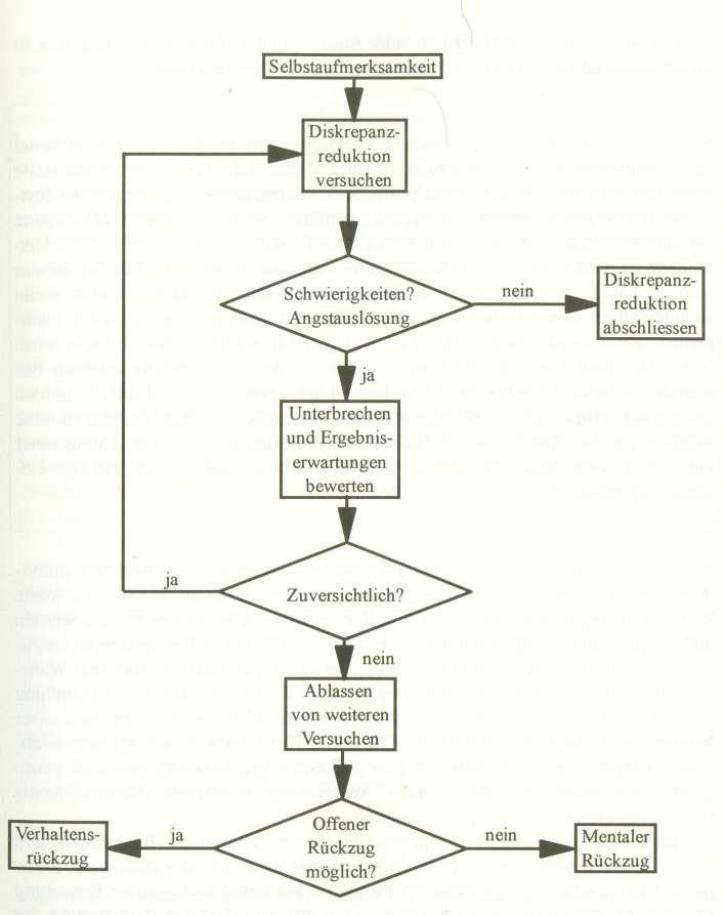

Abbildung 9: Angstausloesung nach der Kontrollprozesstheorie

Das Indivduum kann die Überwachung des aktuellen Verhaltens und der Standards auch kurz unterbrechen und eine Art zweiten Kontrollprozess durchführen. Begleiter dieses zweiten Kontrollprozesses sind emotionale Reaktionen, und zwar *Hoffnung*, wenn der Vergleich positiv ausgefallen ist; oder *Besorgnis, Zweifel* und *Verzweiflung* bei ungünstiger Prognose. Hoffnung und positive Erwartung (Zuversicht) führen zu erneuter Anstrengung mit dem Ziel der Reduzierung der erlebten Diskrepanz, Besorgnis und Verzweiflung zu dem Impuls, von weiteren Bemühungen abzulassen, also sich zurückzie-

hen. Falls die situativen Rahmenbedingungen einem offenen Aus-dem-Felde-Gehen entgegenstehen, so kommt es zu einem innerpsychischen bzw. mentalen Rückzug. Dieser mentale Rückzug, den man in Leistungssituationen recht häufig beobachten kann, äussert sich in vermehrten aufgabenirrelevanten Gedanken und einem damit verbundenen Leistungsabfall. Angst wird in diesem Modell insbesondere im Hinblick auf ihre kognitive Komponente (Besorgniskognitionen) relevant. Immer wenn es zu einer Unterbrechung der auf die Aufgabenlösung bezogenen Anstrengungen kommt, die die Aufmerksamkeit kurzzeitig von der Aufgabe abzieht, werden bei dispositionell Ängstlichen mit erhöhter Wahrscheinlichkeit negative Konsequenzerwartungen, wie z.B. Zweifel und damit die Tendenz zum Rückzug ausgelöst [H.W].

4 Angstbewaeltigung

Angstbewältigung umfasst jene kognitiven oder verhaltensmäßigen Maßnahmen, die darauf ausgerichtet sind, die Bedrohungsquelle zu kontrollieren und den durch diese Quelle ausgelösten emotionalen Zustand mit seinen verschiedenen, somatischen und kognitiven Komponenten zu regulieren. Ausgehend von dieser allgemeinen Definition wird versucht, einen Überblick über verschiedene Ansätze zur Beschreibung unterschiedlicher Maßnahmen der Angst, oder allgemeiner Stressbewältigung, zu geben [H.W].

4.1 Theoretische Konzepte

Dieses Kapitel beschränkt sich auf spezifische theoretische Konzeptionen zu Dispositionen der Angstbewältigung. Umfassendere Ansätze wie etwa die Theorien von Lazarus [R.S] oder Epstein [S.b] sind bereits im vorigen Kapitel beschrieben worden. Gerade diese Modelle befassen sich nämlich nur partiell mit Angstbewältigung. Tatsächlich sind sie entweder Theorien zum Angstgeschehen insgesamt (Epstein) oder sogar sehr umfassende Theorien zur Emotionsauslösung und - regulation (Lazarus). Bei den vorzustellenden theoretischen Konzepten lässt sich eine Entwicklung von frühen eindimensionalen zu neueren mehrdimensionalen Ansätzen feststellen. Diese Linie verläuft parallel zu einem Fortschreiten von psychodynamisch fundierten hin zu kognitionspsychologischen Konzeptionen. Das Basismodell aller Angstbewältigungskonzepte, das Repression-Sensitization Konstrukt, ist sowohl eindimensional ausgerichtet als auch (zumindest zu einem großen Teil) in der psychodynamischen Tradition begründet. Mit ihm soll deshalb die Darstellung theoretischer Konzepte beginnen [H.W].

4.1.1 Repression - Sensitization

Repression-Sensitization ist ein zentrales dispositionelles Konstrukt der Angstbewältigung. Es bezeichnet die variable Tendenz von Personen, ihre Aufmerk-

samkeit einem potentiell angstauslösenden Sachverhalt zuzuwenden (Sensitization) bzw. diese von ihm abzuziehen (Repression). Dieses Konstrukt hat zahlreiche empirische Untersuchungen angeregt, und besitzt unmittelbare anwendungsbezogene Relevanz, etwa für die Analyse der Beziehung zwischen Persönlichkeit und Gesundheitsverhalten [H.W].

Als Resultat der Verbindung von wahrnehmungpsychologischem und klinischem Ansatz postulierte Eriksen (1951), dass sich alle Abwehrmechanismen auf zwei hinsichtlich ihrer Bewältigungsfunktion weitgehend antagonistisch wirkende Grundformen reduzieren lassen [S.b]:

Angstreduzierung durch *Vermeidung* gefahrbezogener Reize (z.B. Verdrängung, Verleugnung) oder durch verstärkte *Aufmerksamkeit* bzw. *Sensibilisierung* für derartige Reize (z.B. Intellektualisierung). Persönlichkeitspsychologisch unterscheiden Individuen situationsübergreifend danach, über welche Klasse von Mechanismen sie vorzugsweise angstbesetzte Sachverhalte zu bewältigen versuchen [LR]. Auch bei Balint (S.15) sind ähnliche Ansätze zu finden, der oknophile Typus (Vermeidung) und der Philobat, der sich zuversichtlich der Gefahr nähert.

4.1.2 Das Modell der Bewaeltigungsmodi

Gegen den bislang vorgestellten Ansatz der Bestimmung verschiedener Angstbewältigungsgruppen lässt sich insbesondere einwenden, dass sie die von Personen in unterschiedlichen bedrohlichen Situationen jeweils bevorzugt eingesetzten Bewältigungsstrategien, also die charakteristische Art der Anpassung des individuellen Bewältigungsverhaltens an die situativen Erfordernisse (z.B. flexibel, instabil, vigilant (aufmerksam) oder vermeidend), nicht erfassen [H.W]. Individuen sollen sich nun danach charakterisieren lassen, ob sie in Stresssituationen vorzugsweise mit unadaptiven oder mit angemessenen Strategien reagieren. Dieses Personenmerkmal soll sich über relativ globale eigenschaftszentrierte Tests, z.B. projektive Verfahren, erfassen lassen [H.W].

Der Ansatz des Modells der Bewältigungsmodi befasst sich mit der Beschreibung und Erklärung individueller Unterschiede bei der Verhaltensregulation

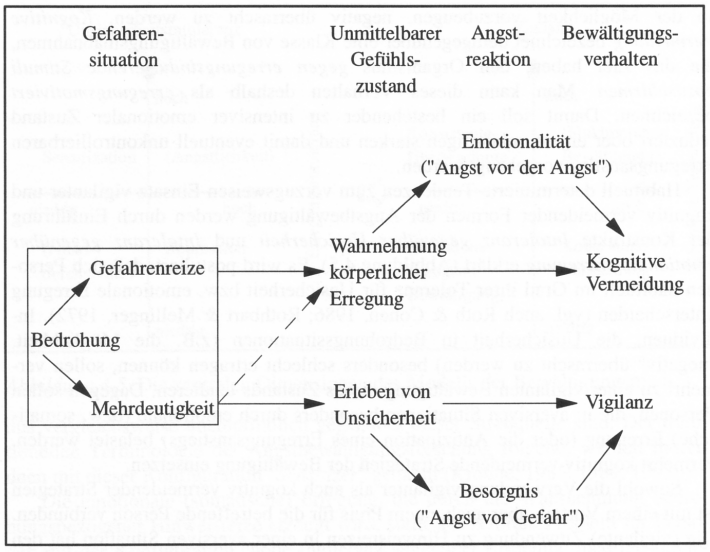

Abbildung 10: Hypothetische Beziehung zwischen den Komponenten einer Gefahrensituation

in stressinduzierten Situationen. Das Modell konzentriert sich dabei auf jene Prozesse der *Aufmerksamkeitsorientierung*, die manifestiert werden, wenn Personen mit Hinweisreizen auf Bedrohung konfrontiert werden. Es werden zwei fundamentale Konzepte eingeführt, um diese Prozesse zu beschreiben: *Vigilanz* (die intensivierte Aufnahme und Verarbeitung bedrohlicher Information) und *kognitive Vermeidung* (die Abwendung der Aufmerksamkeit von bedrohungsbezogenen Hinweisen). Im Anschluss an Weiterentwicklungen der Forschungen zur Wahrnehmungsabwehr (vgl. Erdelyi 1974) wird die Aufmerksamkeitszuweisung in Bedrohungssituationen als zweistufiger Prozess verstanden: Nach einer Identifizierung bedrohungsbezogener Hinweisreize wird die Aufmerksamkeit entweder auf derartige Stimuli hingelenkt oder von ihnen abgezogen. Eine Grundlage des Modells bildet die Annahme, dass Personen nach der habituellen Art des Reagierens in Bedrohungssituationen unterschieden werden können. Diese individuellen Unterschiede werden auf den Dimensionen Vigilanz und kognitive Vermeidung abgebildet, wobei es sich hier konzeptuell und operational um *seperate Persönlichkeitsvariablen* handelt. Das spezifische Ausprägungsmuster einer Person auf diesen Dimen-

sionen (z.B. hohe Vigilanz und niedrige Vermeidung) wird *Bewältigungsmodus* genannt. Das Modell geht über ähnliche Ansätze in der Bewältigungsforschung (z.B. die dargestellte Dimension Repression-Sensitization) insofern hinaus, als es die deskriptiven Konstrukte Vigilanz und kognitive Vermeidung auf eine explikative Basis stellt.

Nach einer Vielzahl theoretischer Ansätze und empirischer Befunde lassen sich die meisten angstauslösenden Situationen durch zwei allgemeine Merkmale charakterisieren: die *Anwesenheit von Gefahrenreizen*(primäre Überstimulation) und ein *hoher Grad von Mehrdeutigkeit*(kognitive Inkongruität). Die Mehrdeutigkeit spielt in der Bedrohungssituation bei der Auslösung von Angst eine wichtige Rolle, da sie der unmittelbaren Ausübung offener Reaktionen, die die Bedrohung beseitigen könnten, im Wege steht. Diesen beiden generellen Aspekten entsprechend sollen bei Personen, die mit bedrohlichen Situationen konfrontiert werden, zwei Arten von Reaktionen ausgelöst werden (siehe Abb.10): Das *Erleben von Unsicherheit*, das auf die situative Mehrdeutigkeit bezogen ist, und die *Wahrnehmung körperlicher Erregung*, die durch die Anwesenheit von Gefahrenreizen ausgelöst wird. Hierbei soll es sich zunächst um *elementare Gefühlszustände* handeln, die jedoch zu komplexeren Angstreaktionen führen können. So kann die elementare Unsicherheit, die sich etwa in einer Frage wie - Was bedeutet das? manifestiert, zu komplexeren Angstreaktionen führen. Diese kognitiven Reaktionen, die man der Besorgniskomponente der Angst zuordnen oder als *Angst vor Gefahr* bezeichnen kann, wären etwa Ergebnis einer Bewertung relevanter Situationsaspekte, speziell der Unmittelbarkeit der Gefahr sowie der Vorhersagbarkeit und Kontrollierbarkeit der Situation. In ihnen spiegelt sich generell die Besorgnis wieder, von negativen Entwicklungen in der Situation überrascht zu werden. Auf der anderen Seite könnte die Wahrnehmung körperlicher Erregung bei einer Konfrontation mit Bedrohungsreizen zu der Erwartung eines weiteren, und dann im Verlauf vielleicht nicht mehr kontrollierbaren, *Ansteigens an Emotionalität* führen. Mit Breznitz könnte man diesen Sachverhalt auch als *Angst vor der Angst* charakterisieren [S.a]. Das Modell der Bewältigungsmodi postuliert ferner, dass das verstärkte Erleben von Unsicherheit Verhaltensim-

pulse auslösen soll, die charakteristisch für Vigilanz sind. Man könnte hier auch von *Gefahrenkontrolle* sprechen. Der Gegensatz hierzu, die *Angstkontrolle*, sollte bei der Wahrnehmung oder Erwartung intensiver somatischer Erregung die Tendenz aktivieren, bedrohungsbezogene Hinweisreize zu meiden. *Vigilanz* kann damit als eine Klasse von Bewältigungsstrategien verstanden werden, deren Einsatz das Ziel verfolgt, *Unsicherheit zu reduzieren* bzw. deren weiteren Anstieg zu verhindern. Derartiges Verhalten kann *unsicherheitsmotiviert* genannt werden. Das betreffende Individuum strebt den Aufbau eines Schemas der aversiven Situation und ihres weiteren Ablaufs an, um so der Möglichkeit vorzubeugen, negativ überrascht zu werden. *Kognitive Vermeidung* bezeichnet demgegenüber eine Klasse von Bewältigungsmaßnahmen, die das Ziel haben, den Organismus *gegen erregungsinduzierte Stimuli abzuschirmen*. Man kann dieses Verhalten deshalb als *erregungsmotiviert* bezeichnen. Damit soll ein bestehender zu intensiver emotionaler Zustand reduziert oder einem zukünftigen starken und damit eventuell unkontrollierbaren Erregungsanstieg vorgebeugt werden.

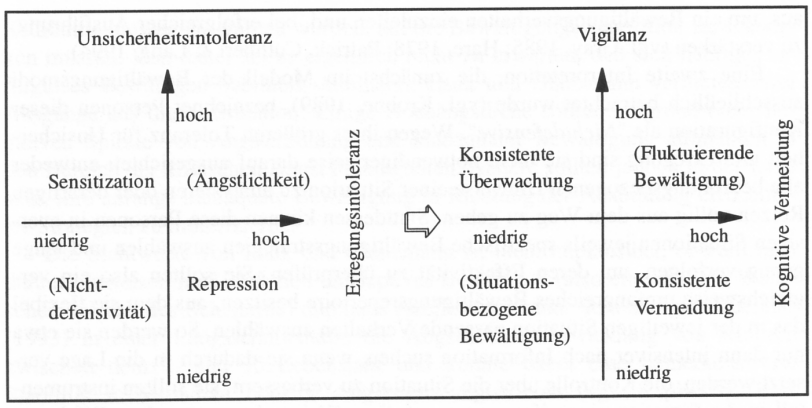

Abbildung 11: Die zentralen Dimensionen des Modells der Bewaeltigungsmodi

Habituell determinierte Tendenzen zum vorzugweisen Einsatz vigilanter und kognitiv vermeidender Formen der Angstbewältigung werden durch Einführung der Konstrukte *Intoleranz gegenüber Unsicherheit* und *Intoleranz gegenüber emotionaler Erregung* erklärt (siehe Abb.11). Es wird postuliert, dass sich Personen habituell im Grad ihrer Toleranz für Unsicherheit bzw. emotionaler

Erregung unterscheiden. Individuen, die Unsicherheit in Bedrohungssituationen, z.B. die Möglichkeit negativ überrascht zu werden, besonders schlecht ertragen können, sollen vermehrt zu einer vigilanten Bewältigung dieses Zustands tendieren. Dagegen sollen Personen, die aversiven Situationen besonders durch emotionale (bzw. somatische) Erregung, oder die Antizipation eines Erregungsanstiegs belastet werden, vermehrt kognitiv vermeidende Strategien zur Bewältigung einsetzen.

Individuen mit der Konfiguration *hohe Intoleranz gegenüber Unsicherheit, niedrige Intoleranz gegenüber Erregung* werden besonders durch die den meisten Bedrohungssituationen innewohnende Mehrdeutigkeit affiziert. Ihr vordringliches Bestreben ist es, ein kognitives Schema der zu erwartenden Gefährdung zu konstruieren, um auf diese Weise "negative Überraschung" zu vermeiden. Deshalb manifestieren sie ein vergleichsweise *konsistent überwachendes* Verhalten gegenüber bedrohungsbezogener Information. Obwohl dadurch, als unintendierter Nebeneffekt, ihre emotionale Erregung intensiviert wird, kann sich vigilantes Verhalten in diesem Fall dennoch stabilisieren, da Personen dieses Modus vergleichsweise unempfindlich gegenüber einer Stressquelle sind. Der traditionellen Terminologie der Angstbewältigungsforschung folgend, werden Individuen mit dieser Konfiguration *Sensitizer* genannt.

Das zentrale Problem für Personen mit der Konfiguration *niedrige Intoleranz gegenüber Unsicherheit, hohe Intoleranz gegenüber Erregung* stellt die emotionale (somatische) Erregung, die durch die Wahrnehmung bedrohungsbezogener Hinweisreize erzeugt wird, dar. Sie begegnen diesem Zustand dadurch, dass sie derartige Hinweisreize möglichst nicht beachten *(konsistente Vermeidung)*. Die durch Nichtbefassen mit den verschiedenen Aspekten einer aversiven Situation eventuell entstehende Unsicherheit können Individuen dieses Modus gut ertragen, da dieser Zustand für sie nicht besonders belastend ist. Derartige Personen werden *Represser* genannt.

Individuen, die durch *niedrige Intoleranzen auf beiden Dimensionen* gekennzeichnet sind, werden weder durch Unsicherheit noch durch emotionale Erregung in aversiven Situationen besonders beeinträchtigt. Eine hohe Toleranz gegenüber den beiden Belastungsformen könnte auf zwei verschiedene Ur-

sachen zurückzuführen sein und damit auch unterschiedliche Konsequenzen haben. Zum einen könnten derartige Personen in aversiven Situationen überhaupt nicht sensitiv gegenüber mehrdeutigen Hinweisreizen und emotionaler Erregung sein. Dementsprechend sollten sie auch kein auf die Verarbeitung dieser Situation bezogenes Bewältigungsverhalten zeigen.

Eine zweite Interpretation, die zunächst im Modell der Bewältigungsmodi ausschließlich betrachtet wurde, bezeichnet Personen dieser Konfiguration als *Nichtdefensive*. Wegen ihrer größeren Toleranz für Unsicherheit und Erregung sind sie nicht notwendigerweise darauf ausgerichtet, entweder alle bedrohungsbezogenen Hinweise einer Situation zu analysieren oder derartigen Reizen völlig aus dem Weg zu gehen. Stattdessen können diese Personen in aversiven Situationen jeweils spezifische Bewältigungsstrategien auswählen und lange genug verfolgen, um deren Effektivität zu überprüfen. Sie sollten also ein vergleichsweise umfangreiches Bewältigungsrepertoire besitzen, aus dem sie flexibel das in der jeweiligen Situation passende Verhalten auswählen. So werden sie etwa nur dann intensiver nach Informationen suchen, wenn sie dadurch in die Lage versetzt werden, die Kontrolle über die Situation zu verbessern. Sie sollten instrumentell in die Situation eingreifen, wenn auf diese Weise ein gewünschter Effekt erzielt werden kann, und sie werden schließlich die Verarbeitung bedrohungsbezogener Informationen vermutlich eher meiden, wenn der weitere Fortgang der Situation ausserhalb ihrer Kontrolle liegt.

Individuen, die sowohl *gegen Unsicherheit als auch gegen emotionale Erregung hoch intolerant* sind, können in aversiven Situationen weder den einen noch den anderen Zustand gut ertragen. Da sich im allgemeinen hohe Erregung und Unsicherheit nicht gleichzeitig regulieren lassen, stehen derartige Personen vor einem Dilemma. Wenn sie versuchen, die als stark belastend erlebte Unsicherheit durch verstärkte Beschäftigung mit dem Stressor zu reduzieren, dann erhöhen sie gleichzeitig ihre durch diese Reize induzierte Erregung über das für sie noch tolerierbare Maß hinaus. Wenn sie sich aber von dem Stressor abwenden, um auf diese Weise den für sie nicht tragbaren Erregungszustand zu reduzieren, dann steigt wiederum ihre Unsicherheit

stark an. Da also für derartige Individuen die Verwendung vigilanter wie auch kognitiv vermeidender Strategien der Stressbewältigung mit jeweils untragbaren (nichtintendierten) Folgen verbunden ist, sollte das konkret ausgeübte Bewältigungsverhalten jeweils nur zeitlich kurz erstreckt sein, sodass man insgesamt von einer *fluktuierenden Bewältigung* sprechen kann. Da diese Personen sich auf die Beseitigung beider Arten von Bedrohung, negative Überraschung und starke emotionale Erregung (Angst vor der Gefahr und vor der Angst), konzentrieren müssen, werden sie häufig nicht in der Lage sein, bei einer bestimmten Strategie abzuwarten und zu prüfen, ob ihr Einsatz effektiv war oder nicht. Dies sollte der Ausbildung eines wirksamen Repertoires von insbesondere instrumentellen Strategien im Wege stehen. Stattdessen werden derartige Personen, wenn auch in unsystematischer Weise, auf innerpsychische (vigilante und vermeidende) Strategien zurückgreifen. Dieses Muster soll typisch für *ängstliche* Personen sein, die im Modell auch als *erfolglose Bewältiger* bezeichnet werden [H.W].

5 Konsequenzen der Angst

Der allgemeinen Gliederung folgend, werden zunächst diejenigen Sachverhalte behandelt, die in unmittelbarer zeitlicher Nachbarschaft zur ausgelösten Angstemotion stehen, also die proximalen Folgen der Angst. Zwar steht die Analyse der Beziehung zwischen Angst und ihren direkten Folgen im Zentrum jeder Theorie, doch wird auch in diesen Ansätzen immer wieder auf die längerfristigen Folgen, sei es für den engeren Bereich des Leistungsverhaltens, den psychophysischen Gesundheitsstatus oder die allgemeinere Persönlichkeitsentwicklung, hingewiesen [H.W]. Diese distalen Konsequenzen sind jedoch im abschließenden Teil dieses Kapitels nur kurz betrachtet.

5.1 Proximale Konsequenzen der Angst

Die in der Forschung der proximalen Konsequenzen der Angst analysierten unmittelbaren Folgen werden vier Bereichen zugeordnet.

- Informationsverarbeitung
- Leistungsverhalten
- Sozialverhalten
- allgemeine psychophysische Anpassung

Diese sollen in Folge näher beleuchtet werden.

5.1.1 Informationsverarbeitung

Informationsverarbeitung wird als mehrphasiger Prozess konzipiert.

In der Phase der *Aufmerksamkeitszentrierung* wird bestimmt, welche Bereiche einer dargebotenen Stimulation verstärkt beachtet werden, um damit überhaupt eine Chance zu haben, weiterverarbeitet zu werden (selektive Aufmerksamkeit).

Die Phase des *Speicherns* legt fest, welche Aspekte an dieser beachteten Information akzentuiert werden, auf welchem Niveau diese Aspekt weiterverarbeitet und mit welchen weiteren Gedächtnisinhalten diese gespeicherten Informationen verknüpft werden (Gedächtnisorganisation).

Die Phase des *Erinnerns* gespeicherter Informationen entscheidet, ob und in welcher Form die Gedächtnisinhalte für bestimmte gestellte Anforderungen zur Verfügung stehen. In allen diesen Phasen kann Angst einen Einfluss auf die Art der Informationsverarbeitung haben [H.W].

- Aufmerksamkeit
  Der Einsatz der Aufmerksamkeit kann sich auf zwei Ebenen vollziehen, der *kontrollierten* oder der *automatisierten* Verarbeitung. Kontrollierte Verarbeitung folgt einem Plan oder einer Strategie, ist sequentiell organisiert, verläuft langsam, erfordert viele Ressourcen und wird vor allem bei neuartigen und komplexen Aufgaben eingesetzt. Automatisierte Verarbeitung ist durch Pläne kaum regulierbar, kann parallel verlaufende Prozesse umfassen, vollzieht sich schnell, ist relativ unabhängig von Ressourcen und wird in vertrauten, einfach strukturierten Situationen eingesetzt. Aufgaben, in denen der Zusammenhang von Angst und Aufmerksamkeit untersucht wird, erfordern meistens die automatisierte Verarbeitung des dargebotenen Materials [H.W].

- Speichern und Gedächtnisorganisation
  Man kann festhalten, dass in Aufmerksamkeitsstudien untersucht wird, *was* überhaupt beachtet wird und damit verhaltensrelevant werden kann, während in Encodierungexperimenten analysiert wird, *wie* dasbeachtete Ereignis weiterverarbeitet wird und damit für künftige Anforderungen im Prinzip bereitsteht. Diese Zielsetzung von Studien zur Encodierung wird unmittelbar deutlich bei Betrachtung eines klassischen Designs zur Untersuchung dieses Aspekts der Informationsverarbeitung, der Aufnahme *mehrdeutiger* dabei auch Bedrohungshinweise enthaltender *Information* [H.W].

- Erinnern

Die zentrale, auf Graf und Mandler (1984) zurückgehende, Unterscheidung im Modell ist die zwischen *Integration* und *Elaboration*. Integration ist ein automatischer Prozeß, der wechselseitige Aktivierungen der verschiedenen Komponenten einer mentalen Repräsentation, eines Schemas, beinhaltet. Das kann eine semantische oder wahrnehmungsmäßige Variable sein, die ein Wort oder einen Begriff im kognitiven System repräsentiert. Elaboration ist demgegenüber ein strategischer Prozess, in dem die Aktivierung der internen Repräsentation eines dargebotenen Sachverhalts (z.B. Wortes) zur Aktivierung anderer, mit diesem Sachverhalt assoziierter, Repräsentationen führt. Durch Elaboration werden also neue Verbindungen hergestellt oder alte gestärkt bzw. reaktiviert [H.W].

5.1.2 Leistungsverhalten

Die Beziehung zwischen Angst und Leistung ist sicherlich, neben den klinisch relevanten Angststörungen, das am stärksten untersuchte Feld innerhalb der Angstforschung. Bereits die frühen Behavioristen hatten diesen Zusammenhang im Auge, wenn sie die förderliche Wirkung des aversiven Triebzustands Angst auf das Erlernen und Ausüben eines Vermeidensverhaltens hervorhoben. Während bei Miller(1951) dieses Vermeidensverhalten, das man als eine sehr elementare Form von Leistung betrachten kann, jedoch direkt auf die Reduzierung des aversiven Triebzustands zielte, haben Spence und Mitarbeiter(1966) den Ansatz so erweitert, dass auch die energetisierende Wirkung der Angst auf Leistungen, die nicht direkt etwas mit der Reduzierung dieses Zustands zu tun haben (z.B. das Erlernen von Paarassoziationen), betrachtet werden kann [K.W]. Nach Auffassung dieser Autoren stärkt ein hoher Triebzustand, also auch hohe Angst, das Reaktionspotential, das dem in einer Hirarchie dominierenden Habit zugeordnet ist. Dies soll bei einfachen Aufgaben zu einer Leistungserleichterung, bei komplexen Problemen dagegen zu einer Leistungserschwerung führen.

Oberflächlich betrachtet macht Spence die selben Annahmen zur Korrelati-

on von Angst und Leistung wie Easterbrook. Allerdings besteht ein zentraler Unterschied. Bei Easterbrook beeinflusst Angst die Beachtung und damit *Aufnahme* von leistungsrelevanter Information, übt ihre Wirkung also ganz am Anfang des Informationsverarbeitungsprozesses aus. Bei Spence wirkt die Angst dagegen auf den *Abruf* der bereits gespeicherten Information, also auf Prozesse, die in späteren Phasen der Informationsverarbeitung ablaufen. Zwischen Aufmerksamkeitszuwendung bzw.Speichern und dem Abruf der gespeicherten Information könnten jedoch noch weitere angstbezogene Einflüsse wirksam werden. Bei den kurzfristig auftretenden Zuständen, von denen ein moderierender Effekt auf die Angst-Leistungsbeziehung ausgehen könnte, ist in erster Linie an induzierte *positive und negative Konsequenzerwartungen* zu denken.

Entsprechende Untersuchungen wurden insbesondere im Zusammenhang mit der Überprüfung der Kontrollprozesstheorie von Carver und Scheier durchgeführt. Danach führen positive Erwartungen bei Hochängstlichen im Zustand gesteigerter Selbstaufmerksamkeit zu einer Leistungsverbesserung, negative Erwartungen dagegen hier zu einer Leistungsverschlechterung.

Heckhausen(1982) unterscheidet eine Vielzahl von Variablen eines *Motivationsprozesses* in einer Leistungssituation, die in einer spezifischen Beziehung zu Angst und Leistung stehen sollen. Die wichtigsten Variablenklassen, für die Heckhausen sehr differenzierte Korrelationsmuster erhoben hat, beziehen sich auf das *Anspruchsniveau*, z.B. Leistungen, mit denen der Proband zufrieden oder unzufrieden ist), *Kausalattribuierungen* und *Selbstbewertungen* (Zufriedenheit). Im Hinblick auf die gezielte Planung praktischer Interventionen bei Sportlern mit einer angstbedingten Leistungsproblematik, ist es angebracht den sportspezifischen Ansatz nochmals im Sinne der Erfassung sportartspezifischer Ängste zu verengen [H.W].

5.1.3 Sozialverhalten

Unmittelbare Konsequenzen der Angst beim Sozialverhalten werden in drei Merkmalsbereichen analysiert, der Selbst- und Fremdbewertung, bezüglich

interpersonaler Standards und bezüglich der Gestaltung der sozialen Interaktion.

- Selbst- und Fremdbewertung
  Wesentliche Determinanten des aktuellen Verhaltens, das Personen in sozialen Situationen zeigen, sind das Selbstwertgefühl, die Selbsteinschätzung sowie die erlebte Einschätzung durch andere. Es handelt sich hier um eine reziprok-interaktive Person-Umweltbeziehung, die bereits im Rahmen kognitionstheoretischer Ansätze beschrieben wurde.

- Interpersonale Standards
  Die negative Selbstbewertung sozial Ängstlicher könnte daher rühren, dass diese Personen besonders perfektionistische Standards hinsichtlich der Durchführung sozialer Interaktionen besitzen. Wallace und Alden(1991) konnten für diese Hypothese keinen Beleg finden. Ein Versuch, den Probanden während und nach sozialer Interaktion eine positive Rückmeldung zu geben, brachte den Ängstlichen zu der Meinung, dass in der bevorstehenden Interaktion weit mehr von ihm erwartet würde, als er aufgrund seiner Fähigkeiten leisten könnte, während der Niedrigängstliche umgekehrt seine Fähigkeiten höher einschätzt als die der Fremdstandards.

- Gestaltung der sozialen Interaktion
  Schachter(1959) kam in seiner Untersuchung über die Tendenz zum sozialen Anschluss (Affiliation) zu der Erwartung, dass Stress bei sozialer Isolation als besonders aversiv erlebt wird und damit umgekehrt der Anschluss an Mitmenschen angstreduzierend wirkt. Sarnoff und Zimbardo(1961) unterscheiden im Sinne der gegebenen Definitionen zwischen Angst und Furcht und postulierten, dass diese Anschlusstendenz nur durch Furcht ausgelöst würde, während Angst umgekehrt eine Tendenz zur sozialen Isolierung aktivieren sollte.

5.1.4 Psychophysische Anpassung

Die darzustellenden Merkmale bilden den Übergang zu den distalen Konsequenzen der Angst, kann man doch diese längerfristigen Folgen auch als Chronifizierungen unmittelbarer psychophysischer Anpassungsprobleme auffassen. Auch hier lassen sich mehrere Gesichtspunkte unterscheiden, die der Bewältigungsmechanismen, verhaltensabhängigen Störungen, des unmittelbaren Gesundheits- sowie des Anpassungsstatus.

- Bewältigungsmechanismen

  Damit ein spezifisches Bewältigungsverhalten in einer bestimmten Stresssituation eingesetzt wird, muss die Person davon überzeugt sein, dass ihr Verhalten effizient ist. Dies führt unmittelbar zur Frage nach den Kriterien für effizientes Bewältigen. Nun kann man natürlich meinen, effizientes Bewältigen zeige sich darin, dass die durch den Stressor ausgelöste Angst reduziert wird, ineffizientes Bewältigen wäre dann mit einer in etwa gleichbleibenden, und kontrainduzierten Bewältigung (etwa dem Versuch, eine unkontrollierbare Situation kontrollieren zu wollen) sogar mit einem Angstanstieg verbunden.

- Verhaltensabhängige Störungen

  Einer der Wege vom Stress zur Erkrankung führt über das Verhalten. Personen unter Stress werden es einerseits schwieriger finden, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen (z.B. Schlaf, ausreichende Bewegung) weiter im bisherigen Umfang auszuüben, da ihre direkt auf die Stressbeseitigung gerichteten Bemühungen bereits erhebliche Ressourcen beanspruchen. Andererseits mögen sie dazu tendieren, die mit dem Stresserleben verbundene emotionale Belastung durch Ausübung bestimmter gesundheitsschädigender Verhaltensweisen wie Rauchen, Drogen- oder Alkoholkonsum zu reduzieren. Diese Motive sollen nach Krohne zwei Konsequenzen bestimmen, eine proximale und eine distale. Proximal wäre der Alkoholkonsum im Moment der angstauslösenden Situation; dieser wird sowohl vom Steigerungs- als auch vom Vermeidungsmotiv

determiniert. Distal sind z.B. chronische Alkoholprobleme, diese sollen nicht nur vom Konsum abhängen, sondern auch durch einen direkten Pfad mit dem Vermeidensmotiv verbunden sein.

- Unmittelbarer Gesundheitsstatus

  Die Beeinträchtigung des Immunsystems gilt als der Hauptweg, auf dem Stress auf Entstehung und Verlauf infektiöser Erkrankungen einwirkt. Dabei wird derzeit von einem unspezifischen Einfluss ausgegangen. Stressinduzierte Veränderungen im Immunsystem erhöhen die Empfänglichkeit für eine Vielzahl, vielleicht sogar sämtliche Infektionserkrankungen. Die stärkste empirische Evidenz besteht für den psychosomatischen Bereich, kardiovaskuläre Erkrankungen, Infektionserkrankungen und Schwangerschaftskomplikationen.

- Anpassungsstatus

  Der Einsatz spezifischer Bewältigungsmechanismen, verhaltensabhängiger Störungen und der unmittelbare Gesundheitsstatus stellen unterschiedliche Aspekte des Anpassungsstatus von Individuen nach dem Erleben von Angst und Stress dar.

5.2 Distale Konsequenzen der Angst

Distale Konsequenzen werden als Chronifizierungen der unmittelbaren Folgen der Angst aufgefasst. Entsprechend der theoretischen Bestimmung des Persönlichkeitsmerkmals Ängstlichkeit sowie der proximalen Konsequenzen der Angst werden deshalb fünf Bereiche längerfristiger Folgen beschrieben. Eine erhöhte Ängstlichkeit und die Tendenz zum Erleben negativer Affekte, charakteristische Formen der Angstbewältigung, psychophysische Anpassungsprobleme, Auffälligkeiten im Sozialverhalten (etwa soziale Isolierung, Aggressivität) sowie Kompetenzdefizite [H.W]. Der Grund, dass diese Folgen nicht näher ausgeführt werden, liegt in der Irrelevanz für diese Arbeit. Sie spielen beim Angsterleben während des Expeditionsbergsteigens nur eine indirekte Rolle.

Nachdem bislang ein Verständnis für die Begriffe Angst, Furcht, Stress und die wichtigen Theorien zur Angst sowie wesentliche Kriterien, die bei der Angstbewältigung eine Rolle spielen, dargestellt werden, soll nun das Augenmerk auf angstauslösende Situationen gerichtet werden. Eine Situation, die nicht nur subjektiv, sondern auch objektiv gemeinhin als angstauslösend gilt, ist die des Extrembergsteigens. In Folge wird daher zum speziellen Thema vorliegender Arbeit übergegangen, dem Extrembergsteigen, wobei zunächst allgemein angstauslösende Momente dargestellt werden sollen, und hierauf eine eigene Untersuchung der Angst in einer speziellen Situation, einer Expedition zum Dhaulagiri VII, erhoben wird.

6 Angstausloesende Momente beim Hoehenbergsteigen

Gerade beim Höhenbergsteigen werden eine Vielzahl von Situationsfaktoren aktualisiert, die angstauslösend wirken können. Am meisten werden wohl jene Faktoren gefürchtet, die unmittelbar gesundheitliche Schädigungen nach sich ziehen können. Abgesehen von immer wechselnden Gefahrensituationen, wie drohender Absturz, Wetterumsturz und Verletzungen, spielt auf alle Fälle die Furcht vor mangelnder Höhenanpassung eine wesentliche Rolle.

6.1 Hoehenanpassung

Auf dem Weg in große Höhen nimmt der Luftdruck mit jedem Schritt ab, mit jedem Atemzug gelangt weniger Sauerstoff in die Lungen. Schon ab 2500 Meter Höhe kann dies zu ersten Krankheitssymtomen führen. Jenseits des Basislagers, auf etwa 5400 Meter, gefährdet die Höhenluft den ganzen Körper. Ein Bergsteiger versucht sich daher mit mehreren Auf- und Abstiegen zu *akklimatisieren* (sich an die veränderten Höhenbedingungen anzupassen). Oberhalb von 7800 Metern baut der Organismus selbst in Ruhephasen ab; ohne zusätzlichen Sauerstoff überlebt der Mensch hier nur kurze Zeit. Am schwersten leiden Gehirn, Lunge und Herz - sowie die Konzentrationsfähigkeit, weshalb manche Kletterer schon imaginäre Kameraden verfolgt und ihre Müsliriegel mit Hirngespinsten geteilt haben. Zur Behandlung kennt die Medizin nur ein effizientes Mittel: *den sofortigen Abstieg* [Red].

6.1.1 Gehirn

Das Gehirn reagiert auf Sauerstoffmangel besonders empfindlich. Ansteigender Hirndruck führt zu Schäden des Nerven- und Gefäßsystems, wodurch das Gewebe anschwillt. Flüssigkeitsansammlungen (Ödeme, siehe Abb. 12) erzeugen zwangsläufig einen Überdruck im unflexiblen Schädel. Die Durchblutung wird abgeschnürt, das Gehirn kommt zu weniger Sauerstoff, wird

weiter geschädigt und schwillt stärker an: ein tödlicher Kreislauf [Red].

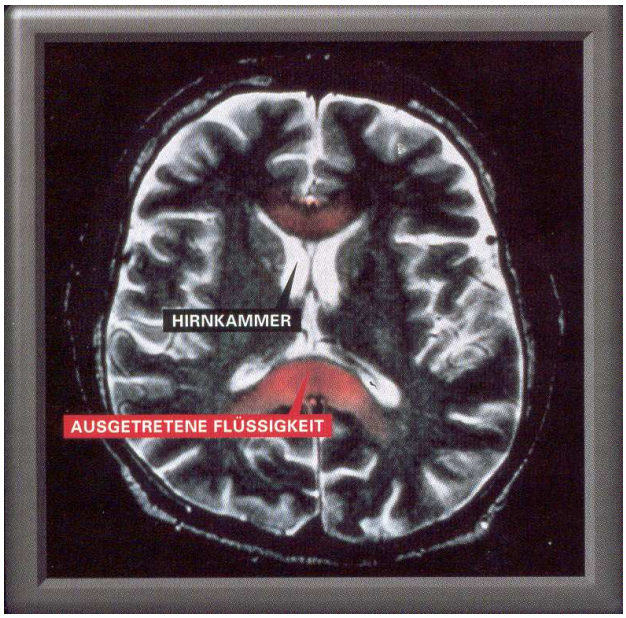

Abbildung 12: Hirnoedem

Diese Magnetresonanzaufnahme zeigt den Querschnitt durch das Gehirn eines 33-jährigen Mannes, der an einem Hirnödem leidet. Die hellen weißen Stellen in der Mitte des Gehirns sind die Hirnkammern. Vor und hinter ihnen liegen Regionen, in denen Gewebe durch austretende Flüssigkeit geschwollen ist (rot gefärbt). Wo genau sich die Flüssigkeit ansammelt, hängt von der Ursache des Ödems ab. Ein Schlaganfall kann zum Beispiel dazu führen, dass Flüssigkeit direkt in die Hirnzellen fließt. Aktuelle Studien legen die Vermutung nahe, dass Ödeme in extremen Höhen eher durch leckende Gefäße als durch geschwollene Zellen verursacht werden [Geo]. Als mögliche Anzeichen für eine schlechte Höhenadaptation können gelten:

- Mentale Störungen
- Halluzinationen
- Kopfschmerzen

- Übelkeit, Erbrechen
- Hirnödem, Koma
- Hirnblutungen
- Schlaganfall

Für die Angstforschung ist die Verteilung der Aktivität in den beiden Gehirnhälften bedeutsam. Negative Affekte und insbesondere Angst scheinen mit einer stärkeren Aktivität der linken Hemisphäre, speziell im Frontalbereich, verbunden zu sein [Car].

6.1.2 Lunge

Sauerstoff ist in der Höhe nicht nur rar, mit sinkendem Druck bindet er sich auch schlechter an das Hämoglobin der roten Blutkörperchen. Beide Effekte zwingen den Körper, schneller zu atmen und den Blutkreislauf zu beschleunigen. Steigt daraufhin der Druck im Lungenkreislauf an, sickert aus den feinen Kapillaren Flüssigkeit in die Lungenbläschen, die nicht mehr resorbiert werden kann. Wer an einem solchen Lungenödem leidet (siehe Abb. 13), droht zu ersticken. Die trockene Höhenluft führt ausserdem zu starken Hustenanfällen [Red]. Die starke Belastung für den Organismus äußert sich unter Umständen durch:

- Atemnot
- Atemstillstand
- Hyperventilation
- Schaumiger Husten mit Blutspuren
- Lungenödem
- Lungenentzündung

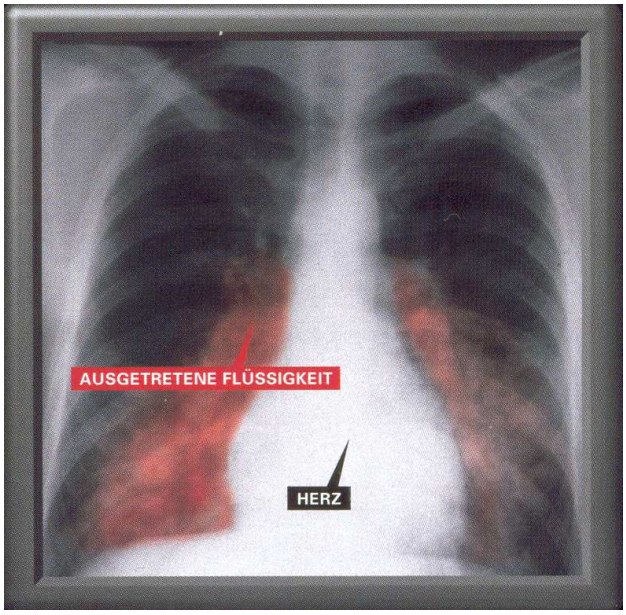

Abbildung 13: Lungenoedem

Diese Röntgenaufnahme vom Brustkorb eines 31-jährigen Skifahrers zeigt ein Lungenödem. Die rot gefärbten Stellen markieren Regionen, in die Flüssigkeit ausgetreten ist. Sie stammt aus einigen jener Haargefäße, die die rund 300 Millionen Lungenbläschen umgeben, und die unter dem Druck verengter Lungengefäße undicht wurden. Folge: Die Sauerstoffaufnahme ins Blut wurde beeinträchtigt. Ein Lungenödem kann mit Stickoxid behandelt werden, einer vom Körper auch selbst produzierten Substanz, die die Blutgefäße erweitert. Jüngste Studien deuten darauf hin, dass Menschen, die nicht genügend Stickoxid produzieren, anfälliger für Lungenödeme sind [Geo].

6.1.3 Herz und Blut

Herzfrequenz und Blutdruck steigen mit zunehmender Höhe. Ab einem Ruhepuls von 100 Schlägen pro Minute ist Vorsicht geboten, die feinen Blutgefässe halten nicht immer der zunehmenden Belastung stand. Im Kopf löst die Volumenzunahme der Gefäße rasende Schmerzen aus. Nach einiger Zeit in der Höhe bildet das Blut vermehrt rote Blutkörperchen, die Sauerstoff aus der

Atemluft aufnehmen und im Körper verteilen (Höhenadaption). Zu viele rote Blutkörperchen dicken das Blut jedoch ein, bis es nicht mehr durch die feinen Gefäße fließt. Verklumpen die Blutblättchen auch noch, kommt es zu Lungenembolien, Herzinfarkten oder Schlaganfällen. Ab 7000 Meter Höhe muss ein Bergsteiger täglich vier bis sieben Liter Wasser trinken, um das Blut flüssig zu halten [Red].

Abbildung 14: Um Wasser zu gewinnen, muss Schnee gekocht werden

Die folgenden Punkte sollten auf jeden Fall zur Vorsicht und somit zur Rückkehr in tiefere Höhenschichten Anlass geben [Red].

- Bluthochdruck
- Herzrasen
- Herzinfarkt
- Embolien
- Innere Blutungen
- Hyperviskositätssyndrom

Abbildung 15: Bergsee, einmal nicht Schneekochen

6.1.4 Vegetatives Nervensystem

Auf Höhenstress reagiert das Nervensystem wie auf eine Infektion. Es zwingt den Körper, sich zu schonen. Bei Sauerstoffmangel werden zuerst lebenswichtige Organe versorgt, die Muskeln werden weniger durchblutet. Müdigkeit und Konzentrationsstörungen sind oft die Ursache für einen Absturz.

Die folgenden Punkte sind als erstes Anzeichen fehlender Höhenadaptation zu sehen, und dürfen nicht ignoriert werden [Red].

- Unterkühlung, Erfrierungen
- Verdauungsstörungen
- Müdigkeit, Erschöpfung
- Teilnahmslosigkeit
- Unaufmerksamkeit

6.1.5 Sonstige hoeheninduzierte Probleme

- Psychologische Probleme
  Einige Menschen können während ihres ersten Höhenanstiegs Angst entwickeln und fürchten sich u.a. vor dem möglichen Auftreten einer Höhenkrankheit. Dieses Phänomen ist auch infolge früherer schlechter Erfahrungen in der Höhe zu beobachten. In den letzten Jahren treten solche psychologischen Probleme öfter auf, und sie scheinen, parallel mit dem grösser werdenen Informationsangebot über die Risken des Höhenbergsteigens, zu wachsen [A.b].

- Periphere Ödeme
  In der Höhe können sich periphere Ödeme an Händen oder Gesicht bilden.

- Höheninduzierte retinale Blutungen
  Retinale Veränderungen infolge eines Höhenanstiegs stellen sich durch eine fleckförmige Hyperämie, überfüllte und verstärkt geschlängelte Gefässe sowie Einblutungen dar. Bei 30-35 Prozent der Trekker kommen retinale Blutungen ab 5000 Metern Höhe vor [A.b].

- Schlafstörung und periodische Atmung
  Der Schlaf in der Höhe ist generell schlecht und zeichnet sich durch eine Abnahme der Tief-, wie auch der REM (Rapid Eye Movement) Schlafphasen aus. Die im Schlaf häufig auftretende periodische Atmung ist charakterisiert durch wiederholte hyperpnoische, gefolgt von apnoischen Episoden. Pathophysiologisch zeigt sich während solcher Phasen eine Abnahme der Sauerstoffsättigung [A.b].

- Infektionen in der Höhe
  In der Höhe treten oft therapieresistente Infektionen auf, bei Trekkern in Nepal litten nach einer einschlägigen Studie mindestens 87 Prozent unter wenigstens einem Symptom pro Reise, das auf eine Infektion hindeutete: 75 Prozent entwickelten einen Schnupfen, 42 Prozent Husten,

39 Prozent eine Halsentzündung, 36 Prozent Diarrhoe. Diese Symtome sind häufiger bei Patienten mit einer akuten Höhenkrankheit [D.].

- Maladaptationssyndrom
  Dieser Begriff bezieht sich auf eine generelle Verschlechterung des körperlichen Zustandes, verbunden mit einer unzureichenden Akklimatisierung. Zu einem solchen Zustand kann es kommen, wenn der Aufenthalt in extremer Höhe länger ausgedehnt wird. Für gewöhnlich betrifft dies Höhen über 5500 Meter. Natürlich gibt es auch dabei individuelle Variationsbreiten. Typische Symptome sind fortschreitender Gewichtsverlust, Appetit und Schlaflosigkeit sowie zunehmende Lethargie. Der zugrundeliegende Mechanismus ist unbekannt, man nimmt am ehesten die Hypoxie als Ursache an, wobei sicher auch noch weitere Faktoren eine Rolle spielen können, wie z.B. Dehydration oder kalorische Defizite bei Mangelernährung [A.b].

6.2 Absturzgefahr

Die Gefahr eines Absturzes in den Bergen ist immer gegeben. Insofern ist vom Bergsteiger eine immanente Konzentration auf einen sicheren Tritt und eine auf Erfahrung basierende Überprüfung des zu begehenden Untergrunds zu erwarten. Wird diese Konzentration, aus welchen Grund auch immer, aus dem Gleichgewicht gebracht, ist der gesamte Organismus aus dem Gleichgewicht und somit im schwierigem Gelände in Sturz- und Lebensgefahr. Die gesundheitlichen Schädigungen können sich vom harmlosen Schreck bis hin zum Tod ziehen.

In der Erkenntnis, dass ein Bergsteiger abstürzen kann, muss auch davon ausgegangen werden, dass etwas anderes (Stein, Eis, Schnee, Tiere, lebenswichtiges Material) ebenso den Halt verlieren kann, und somit eine zusätzliche Gefahrenquelle *von oben* für den Bergsteiger eröffnet wird.

Abbildung 16: Die Moeglichkeit eines Absturzes besteht immer

6.3 Unbeeinflussbare Faktoren beim Expeditionsbergsteigen

Einige mögliche Gefahrenquellen, wie das Wetter, der Gletscher, die Temperatur oder die politische Stabilität des Landes, entziehen sich jeglicher genauen Planung. Es ist bei einer Expedition immer ein Quäntchen Glück notwendig, nicht von einer dieser Gewalten in seinem Vorhaben sabotiert zu werden. Natürlich sollten in der Vorbereitung alle Eventualitäten vorher bedacht und durchdacht werden. Als Hilfe sind hier Erfahrungsberichte anderer Expeditionen und das Wissen der Einheimischen zur gefragten Situation heranzuziehen.

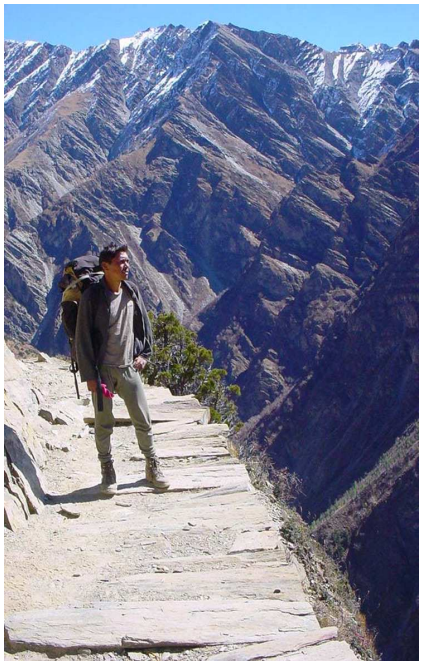

Abbildung 17: Ausgesetzter Weg, hoch ueber dem Talgrund

6.3.1 Wetter, Wind und Temperatur

Nur wenn die Wetterverhältnisse einigermaßen günstig sind, ist es einer Expedition erst möglich, das angestrebte Ziel zu erreichen. Übersteigen aber z.B. die Niederschlagsmengen die erwarteten, verkraftbaren Werte der Teilnehmer, ist nicht nur der Erfolg der Expedition, sondern auch das Leben in Gefahr.

Große Schneemengen mit Lawinen, Sturm, Kälte oder heftiger Regen sind die Faktoren mit denen es umzugehen gilt. Der Wind erhöht durch Verfrachtungen die Schneebrettgefahr, und trägt weiters zur Verringerung der Temperatur bei. Von der Umgebungstemperatur geht aber nur dann eine wirkliche Gefahr aus, wenn einer der Ausrüstungsgegenstände verloren oder kaputt geht. Allerdings ist auch klar, dass, wenn eine völlige körperliche Erschöpfung vorliegt, die Kälte, wie sie z.B. in Gletscherregionen vorherrscht, unweigerlich den Tod oder schwerste Erfrierungen nach sich ziehen kann.

Abbildung 18: Sturm und Staub

Keineswegs ist durch Staub in der Luft der Erfolg einer Expedition in Gefahr, dennoch trägt er, genau wie Insekten, nicht zur Verbesserung der Expeditionssituation bei.

6.3.2 Gletscher

Gletscher stellen eine der menschenfeindlichsten Gegenden unserer Erde dar.

Ein alpiner Gletscher definiert sich durch die Höhe seiner Lage, die Kälte, verborgene Gletscherspalten und natürlich Lawinen und Eisschlag. Jede dieser Gefahren gilt es bei einer Expedition zu bedenken und mit möglichen Sicherungstaktiken zu umgehen. Aber gerade bei Expeditionen ist oft, trotz aller Vorbereitung, immer ein persönliches Risiko zu tragen. Und dieses Risiko wird dann zur wirklichen Gefahr.

Das Problem beim Begehen eines großen Gletschers besteht darin, dass theoretisch jeder Schritt ein Einbrechen in eine seiner Gletscherspalten bedeuten kann. Dieser allgegenwärtigen Gefahr muss man mit Erfahrung und brauchbaren Sicherheitsverfahren entgegenwirken. Weiters muss man sich auch vor Augen führen, dass ein Sturz eines Seilpartners in eine Spalte eine Art Ket-

Abbildung 19: Gefaehrliche Schoenheit

tenreaktion hervorrufen kann, und es somit auch möglich ist, dabei die ganze Seilschaft mit in die Tiefe zu reißen. Auf einem Gletscher herrscht eine permanente, nicht sichtbare Absturzgefahr, auf die immer Acht zu geben ist.

6.3.3 Politische Situation

Da Expeditionen per Definition in unbekannten Gegenden stattfinden, ist natürlich auch das politische Umfeld, in dem sich das Expeditionsziel befindet, abzuklären. In einem politisch instabilen Land kann der reibungslose Ablauf der Expedition erheblich beeinträchtigt und gestört werden; das kann durch abgesperrte Straßen, hohe Wegzölle oder auch durch korruptes Flughafenpersonal geschehen. Neben finanzieller Schädigung besteht auch die Gefahr, körperliche Schäden durch die Willkür einiger politischer Extremisten davonzutragen. Eine gute Recherche im Vorfeld hilft einigen unerwarteten

Problemen vorzubeugen oder sie einfach zu umgehen.

Abbildung 20: Nepalesisches Militaer, Versuch zur Klaerung der politischen Situation

6.4 Weitere Gefahrenquellen beim Expeditionsbergsteigen

Gefahrenquellen wie das Essen, die Tierwelt oder ansteckende Krankheiten können sich nur dann zu einer Gefahr entwickeln, wenn mangelnde Routine oder mangelnde Aufmerksamkeit zu einen Fehler führt. Sie sind aber dennoch in der Lage, eine ganze Expedition scheitern zu lassen, deshalb sollten die angeführten Faktoren auf jeden Fall im Vorfeld und während der Expedition Beachtung finden, um einen erfolgreichen Abschluss gewährleisten zu können. Die Notwendigkeit eines solch situationsangepassten Verhalten trifft natürlich auch auf größere Tiere, wie z.B. Wildkatzen, Bären, Wölfe oder Schlangen zu, jedoch lässt sich diese Bedrohung durch Vermeidung des direkten Kontakts, auf ein Minimum reduzieren.

Der gemeinsame Nenner dieser Gefahrenquellen liegt in dem Medium Wasser begründet. Exkremente und Tierkadaver im Fluss sind für eine hohe virale und bakterielle Belastung verantwortlich. Diese Mikroorganismen sind meist

einzellige Lebewesen und nur unter bestimmten Umständen pathogen, d.h. für den Menschen gefährlich. Bei der Zubereitung des Essens werden durch das Kochen des Wassers die meisten Erreger abgetötet. Das wirft ein weiteres Problem in großen Höhen auf, da der Siedepunkt in einer Höhe von 7000 Meter auf ca. 70 Grad Celsius sinkt, und es deswegen nicht mehr möglich ist, alle Keime abzutöten. Nachfolgend werden einige Erreger und und die von ihnen ausgelösten Krankheiten aufgelistet:

- Bakterien (Salmonellen, Borrelien, FSME, Japan B Enzephalitis, Tetanus, Reisediarrhoe)
- Protozoen (Malariaerreger, Amöben)
- Viren (Masern, HIV, Röteln, Mumps, Hepatitis, Typhus)

Diesen Krankheiten gilt es durch eine frühzeitige Impfimmunisierung entgegenzutreten. Die Gefahr durch Insekten, wie z.B. die weibliche Anophelesmücke (Malariaüberträger), ist durch entsprechende Kleidung und Mückenschutz gut zu kontrollieren. Weiters stellen Amöben eine Gefahr dar, da ihr Krankheitsausbruch (sie bilden eine Geschwulst an der Aorta, sind aber bei einer Blutbilduntersuchung erkennbar) auch Jahre später tödlich enden kann.

7 Untersuchung zum Expeditionsbergsteigen

7.1 Die Expedition

Zehn Bergsteiger aus Österreich hatten das Ziel, den siebten Gipfel der Gerbirgskette -Dhaulagiri Himal- im nepalesischen Himalaya (7246m Höhe) von der Nordseite aus, im Königreich *Dolpo*, zu besteigen. Im Jahr 1954 war es der englische Bergsteiger Jimmy Roberts, der im Rahmen einer Erkundungsexpdition über die Nordwestflanke den Dhaulagiri VII erstbestieg. Inklusive der hier besprochenen Expedition waren seit der Erstbesteigung weitere fünf Besteigungen erfolgreich. Die relativ niedrige Anzahl der Expeditionen erklärt sich daraus, dass durch die abgeschiedene Lage nahe dem tibetischen Hochplateau diese Region nur durch einen langen und beschwerlichen Hin- und Rückmarsch erreichbar ist.

Die erste oesterreichische Dhaulagiri VII(7246m) Expedition 2002

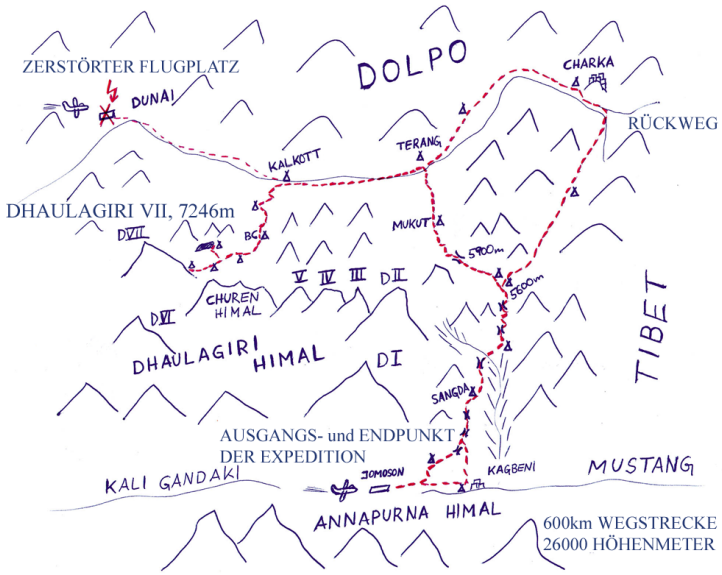

Abbildung 21: Weg der Expedition

Die Expedition wurde von einer 7 köpfigen *Sherpa-crew* und 41 Maultieren begleitet und benötigte 32 Tage für eine Strecke von 600 km. Die Route führte nahe am tibetischen Hochplateau vorbei und war länger als die ursprünglich geplante. Die kürzere Anmarschroute war aufgrund eines terroristischen Anschlags der in Aufruhr befindlichen *nepalesischen Rebellen* nicht möglich, da dabei der für die Expedition wichtige Flughafen zerstört worden war. Dadurch musste man einen wesentlich längeren Hin- und Rückweg in Kauf nehmen, der die Basecampzeit auf sieben Tage beschränkte. Es ergab sich somit ein sehr knapp kalkulierter Zeitplan, der gröbere Probleme (z.B. Wetter, schlechte Akklimatisation) leider nicht berücksichtigen konnte. Innerhalb der ersten vier Trekkingtage stieg das Höhenprofil auf ein Höhe von 5600 Meter an, und führte direkt auf das tibetische Hochplateau mit 5000 Metern. Nach einem der höchsten Pässe der Welt mit 5900 Metern kamen wir zu einem mit den Rebellen sympathisierenden Dorf auf 3200 Meter Höhe. Nach zwölf Tagen Fußmarsch wurde schließlich das Basecamp auf einer Höhe von 4800 Metern erreicht.

Abbildung 22: Dhaulagiri VII, 7246m

Kälte, Wind und Schnee machten es nur zwei Expeditionsteilnehmern möglich,

den Gipfel am 17. Oktober 2002 zu besteigen. Somit fällt die Expedition unter die Kategorie *erfolgreiche Expedition*. Am Heimweg war durch den kommenden Winter die Möglichkeit entfallen, den höchsten Pass als Abkürzung zu benutzen. Ein längerer, dafür tiefer gelegener Weg machte die Rückkehr möglich.

Abbildung 23: Am Gipfel des Dhaulagiri VII, 7246m

7.2 Untersuchungsgegenstand und Untersuchungsmethode

Untersuchungsgegenstand auf dieser Expedition war der Umgang mit Angst bei den Expeditionsteilnehmern, bzw. der damit in Zusammenhang stehende gruppendynamische Ablauf.

Als Untersuchungsmethode wurde aus dem vorliegenden Methodeninstrumentarium ein qualitativer Forschungsansatz ausgewählt, konkret die teilnehmende Beobachtung. Die Gründe hierfür liegen auf der Hand. Zum einen war der Verfasser dieser Arbeit teilnehmendes Expeditionsmitglied, konnte also "hautnah" am Geschehen teilnehmen und dieses beobachten, zum anderen schien ein standardisierter Fragebogen als ein in Extremsituationen nicht einsetzbares Erhebungsinstrumentarium. Angesichts des Nahverhältnisses, das sich zwischen Expeditionsmitgliedern ergibt, wurde daher strukturierten Leitfadeninterviews der Vorzug gegeben. Weiters wurden Wahrnehmungen und Beobachtungen vom Untersucher in einem Tagebuch fest-

gehalten und stichwortartig aufgeschrieben. Zusätzliche Fragestellungen am Ende der Expedition sollen die Erhebungen ergänzen. Diese Vorgangsweise entspricht der Auffassung der teilnehmenden Beobachtung nach “Flick”, der diese folgendermaßen definiert:

Teilnehmende Beobachtung ist eine Feldstrategie, die gleichzeitig Dokumentenanalyse, Interviews mit Interviewpartnern und Informanten, direkte Teilnahme und Beobachtung sowie Introspektion kombiniert [U.b].

Die Dokumentation wird über ein Eingangsgespräch, eine prospektive Selbsteinschätzung einiger Teilnehmer und die Beantwortung der Fragestellungen realisiert.

7.2.1 Daten der Untersuchten

Abbildung 24: Expeditionscrew

- Alle 10 Bergsteiger kommen aus Österreich.
- Alter: zwischen 29 und 41 Jahre
- Geschlecht: alle männlich
- Acht der Teilnehmer haben bereits Expeditionserfahrung in Asien, Afrika, Nord und Südamerika gesammelt.

- Fünf der Teilnehmer haben studiert:

  Der Expeditionsleiter “G” hat nach dem Geographiestudium seinen Beruf als Nationalparkleiter gefunden. “W” lehrt als Professor Marketing und Controlling an einer Wirtschaftsuniversität. “O”, mit Abschluss der Fachhochschule für Marketing, arbeitet in der Geschäftsführung bei einem Bauunternehmen, und “D”, der Expeditionsarzt, ist Unfallchirurg. “C” ist nach dem Sportstudium als Surftrainer des österreichisches Nationalteams tätig geworden, und “U”, als Verfasser dieser Arbeit, befindet sich im Abschluss des Studiums der Sportwissenschaften.

  “T”, der Schatzmeister der Expedition, ist im Nationalparkbüro tätig. “P” bekleidet das Amt des Bürgermeisters in einer mittelgroßen Gemeinde. “H” arbeitet als Möbeldesigner, und “R” als Hüttenwirt im Nationalpark.

7.2.2 Eingangsgespraech

Im Eingangsgespräch sollte die Frage behandelt werden, welche Rolle Angst im eigenen Leben spielt; hierbei sollte unter anderem der Grad der Anspannung, Aufregung, Angst etc. im Lebensalltag erhoben werden, d.h. wie man mit Angst umgeht, oder glaubt mit Angst umgehen zu können. Es sollte die prospektive Selbsteinschätzung der Teilnehmer dokumentieren. Insgesamt haben sich fünf der zehn Expeditionsteilnehmer mit der Frage “Wie gehe ich mit Angst um? ”auseinandergesetzt. Somit betrug der Rücklauf zu dieser Frage 50 Prozent.

Die Teilnehmer wurden am 2. September 2002 im Nationalparkbüro Hohe Tauern (Kärnten) schriftlich befragt.

7.2.3 Tagebuch

Als Grundlage der teilnehmenden Beobachtung ist es die Aufgabe des Tagebuches, besondere Vorfälle, aber auch die immer wiederkehrenden Muster während der Expedition aufzudecken und zu dokumentieren, um dadurch

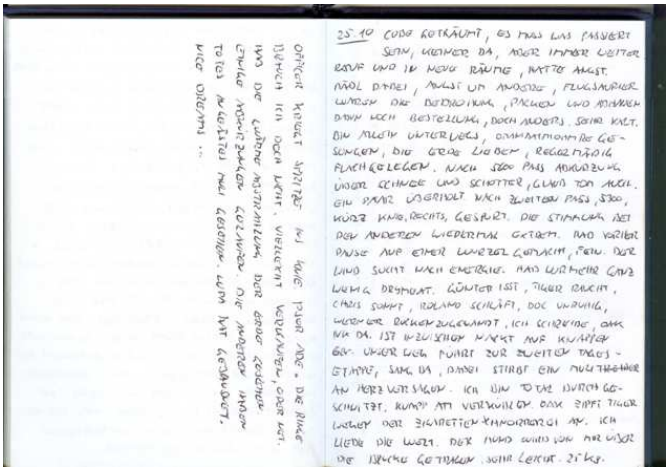

Abbildung 25: Tagebuch des Verfassers

Rückschlüsse auf gruppendynamische Phänomene zu ermöglichen. Auch der zeitliche Ablauf der Geschehnisse ist festgehalten und bietet somit eine gute Interpretationsgrundlage.

Der Aufbau des Tagebuchs ist täglich der selbe, links oben das Datum (T.M), dann beginnt die Erzählung in Verbindung mit einem in der Nacht zuvor geträumten Traum, und der Einschätzung der Situation über den Tag hinweg.

Das Führen eines Tagebuches während einer Exremsituation wie bei einer Expedition ist natürlich mit einigen Schwierigkeiten verbunden. Einerseits sollte es hell sein, und andererseits muss jeden Tag auf das Neue die Motivation aufgebracht werden, den vergangenen Tag Revue passieren zu lassen. Die vortägigen Tageseindrücke wurden deshalb immer in der Früh oder um die Mittagszeit niedergeschrieben.

7.2.4 Fragestellungen an die Teilnehmer

Die Fragestellungen an die Teilnehmer der Dhaulagiri Expedition sollen mögliche objektiv angstauslösende Faktoren, wie z.B die Höhe oder das Wetter, erheben. Weiters gilt es, um den für diese Arbeit wichtigen Interpretationshintergrund liefern zu können, die eigene Gesundheit, die persönliche grup-

pendynamische Einschätzung der Teilnehmer, und im Unterschied zur prospektiven Selbsteinschätzung den tatsächlichen Umgang beim Auftreten einer aversiven Situation zu untersuchen.

Am 10. Oktober 2002, d.h. während der Expedition (Ankunft Basecamp), haben alle 10 Teilnehmer die nachfolgenden Fragestellungen überreicht bekommen.

Die Teilnehmer sollten sich zu folgenden Themenstellungen täglich Gedanken machen:

1. Objektive Gefahren während der Expedition (Höhe, Wetter, Gletscher, Temperatur, Essen, Tierwelt, ansteckende Krankheiten, politische Situation)
2. Gesundheitliche Probleme während der Expedition (verwendete Arzneien)
3. Persönliche Einschätzung der Gruppendynamik, Verlauf der Stimmung
4. Wann / Wo war Angst zu beobachten ?
5. Angst um andere und sich selbst
6. Was könnte noch Angst hervorrufen?
7. Wie hat sich die Angst bemerkbar gemacht?
8. Wie ist mit Angst umgegangen worden?

Die Antworten wurden schriftlich verfasst, und sind bis zum Ende des Jahres 2002 beim Verfasser dieser Arbeit abgegeben worden. Ingesamt haben sich fünf der zehn Teilnehmer mit den Fragestellungen auseinandergesetzt, wodurch sich ein Rücklauf von 50 Prozent ergibt. Allerdings muss darauf hingewiesen werden, dass nicht jeder der Fünf alle Fragen beantwortet hat, und daher in dieser Arbeit nicht, zu allen Fragen dem Rücklauf entsprechend, alle Antworten aufgelistet werden können.

Abbildung 26: Flussquerung, erzwungenes Kneippen auf 4800 Meter Hoehe

7.3 Daten der Untersuchung

Folgend werden die schriftlich vorliegenden Daten der Untersuchung aufgelistet.

7.3.1 Daten des Eingangsgespraechs

U: Positiv Denken. Eine Situation, in der Angst hervorgerufen wird, wird von mir als Angst registriert, und ab dann behalte ich nur mehr den positiven Ausgang dieser Situation im Auge, bis zum Ende. Natürlich setze ich diesen Mechanismus auch für längere Zeiträume ein, z.B. für die ganze Expedition, indem ich Aktivitäten plane, die völlige Gesundheit und Klarheit in der Heimat voraussetzen (diesmal wird es das Praktizieren von Aikido sein), oder auch für das ganze Leben, indem ich mir meinen Lebensrückblick im höchsten Alter sehr glücklich und erfüllt vorstelle. In akuten Angstsituationen erfordert dieses Transformieren der Angstenergie natürlich mehr Kraft, und somit auch mehr Übung. Diese Übung findet man aber nur in Extremsituationen (schnell erzwungene Entscheidungen). Ich versuche immer davon auszugehen, dass die Welt, in der ich mich befinde, meine ist, und in meiner Welt ist immer alles eitel Wonne Sonnenschein. Deswegen sollte sich ein anderer in meiner Welt in einer Angstsituation, lebensbedrohlich oder auch nicht, befinden, werde ich versuchen ihr/ihm sofort meinen positiven Ausgang

der Situation zu zeigen, und somit von der fatalen Wirkung der negativen Gedanken abzulenken. Positive Aufmerksamkeit würde ich das nennen.

T: Grundsätzlich ist anzumerken, dass ich ein Kismet Typ bin, und mich lediglich im Vorfeld mit Angst und Gefahren beschäftige. Bin ich einmal in Aktion, versuche ich die Situation bestmöglich zu meistern. Aufgefallen ist mir, dass keine Panik in mir ausbricht. Vielmehr sieht man dem Ausgang der Geschichte zwar gespannt, aber trotzdem gefasst entgegen. Man findet sich damit ab.

O: Einen wichtigen Unterschied mache ich zwischen Angst und Schreck. Der Punkt ist die Reaktion beim Schreck in Form gesteigerter Wahrnehmung. Bei der Angst wächst der Keim im Kopf heran, jetzt gilt es sich nicht von der Angst überrumpeln zu lassen. Dabei ist hervorzuheben, dass man die Angst spüren, nicht wahrnehmen sollte. Prinzipiell ist jeder Gedanke an Angst ein verschwendeter Gedanke. Über die Wahrnehmung oder Aufmerksamkeit die Angst isolieren, relativieren (am Berg auffi oder obi) und sich dann die Nutzlosigkeit der Angst in der Situation vor Augen führen. Dann die Frage, vielleicht kommt sie zurück, aber da gibts nur zwei Möglichkeiten. Abstieg oder, was solls geht scho! Wenn dann zulange gehadert wird, kommt ein neuer Angstreiz. Den kann man dann wieder in Motivation verwandeln oder man ist wie gelähmt und will nur mehr schlafen. Durch Hoffnung kann man sich auch motivieren.

W: Es ist eine Eigenheit von Menschen im allgemeinen, potenzielle Probleme die in weiter Ferne liegen, eine geringere Bedeutung zuzumessen. Durch den Druck der tägliche Arbeitsbelastung hat man ohnedies Monate vor der Expedition wenig Zeit, potenzielle Bedrohungslagen durchzudenken. Man verdrängt solche negativen Szenarien und denkt sich, dass man ohnehin noch viel Zeit hat, sich auf die Expedition entsprechend professionell vorzubereiten. Je näher der Zeitpunkt des Abfluges kommt, desto intensiver befasst man sich mit potenziellen Bedrohungssituationen, und spielt Gefahrenmomente durch. Man könnte dieses Verhalten als Diskontierungseffekt bezeichnen.

Einen weiteren Effekt würde ich derart beschreiben, dass die Angst um die

zurückgelassenen Familienmitglieder höher ist, als die Angst hinsichtlich der eigenen Person. Obwohl objektiv gesehen das persönliche Gefahrenpotenzial ungleich höher ist, projiziert man die Angst auf die nächsten Verwandten. Man könnte dies als Externalisierungseffekt bezeichnen.

In diesem Zusammenhang habe ich eine weitere Beeinflussung meines Denkens und Handelns im Vorfeld der Expedition festgestellt. Das diffuse Gefühl, mit unbekannten und schwer beherrschbaren Situationen konfrontiert zu werden, drängt einem trotz des geringen Zeitbudgets zu einem einigermaßen regelmäßigen Training. Insofern kommt es zu einem Aktivierungs- bzw. Disziplinierungseffekt.

G: Subjektiv hatte ich ein relativ großes Selbstvertrauen in meine Verfassung, da ich bis Juli sehr gut trainiert habe. Je näher der Expeditionstermin jedoch kam, desto skeptischer wurde ich. Ich wusste um die Stärke anderer Teilnehmer (vor allem die der Mölltaler), und kam ab August immer weniger zum Trainieren. Der Stress mit dem Hausbau, der Expeditionsvorbereitung (als Expeditionsleiter) und dem Job wurde zu einer echten Belastung, die dann einige Tage vor der Abreise in einem grippalen Effekt geendet hat. Da war meine Selbsteinschätzung bezüglich der Belastbarkeit (im Umgang mit Stress und Ängsten) während der Expedition ziemlich gering.

7.3.2 Daten des Tagebuchs, und der Fragestellungen an die Teilnehmer

Die die Untersuchung betreffenden Antworten auf die ausgegebenen Fragestellungen werden nun aufgelistet. Die beantworteten Fragen werden von den Tagebucheintragungen des Verfassers ergänzt, erkennbar werden die Eintragungen dadurch, dass sie am Ende eines jeden erwähnten Tages immer mit dem Datum (T.M) versehen sind. Die Eintragungen des Tagebuches werden nicht immer als erster gereiht, da dem Verfasser dadurch der Lese- und Informationsfluss der Antworten beeinträchtigt erscheint.

1. Objektive Gefahren während der Expedition (Höhe, Wetter, Gletscher,

Temperatur, Essen, Tierwelt, ansteckende Krankheiten, politische Situation)

2. Gesundheitliche Probleme während der Expedition (verwendete Arzneien)

3. Persönliche Einschätzung der Gruppendynamik, Verlauf der Stimmung

4. Wann / Wo war Angst zu beobachten ?

5. Angst um andere und sich selbst

6. Was könnte noch Angst hervorrufen?

7. Wie hat sich die Angst bemerkbar gemacht?

8. Wie ist mit Angst umgegangen worden?

1. **Erhebung zu den objektiven Gefahren bei einer Expedition**

   - Höhe

   G: Himmelhoch türmten sich hier die beiden Sangda Pässe mit 5100m und 5600m Seehöhe vor uns auf. Bar jeder höhenmedizinischen Ratschläge mussten wir dieses eindrucksvolle Eingangstor zum Dolpo bereits am 5. Tag unseres Marsches überqueren. Mit ein Grund, warum die meisten von uns, ob des höhenbedingten Brummschädels auch das grandiose Panorama, welches weit nach Dolpo und Tibet hineinreicht, und das auch den Blick auf die 8000er und 7000er im Annapurna und Dhaulagiri Himal freigibt, nicht bewundern konnten.

   TAGEBUCH: auf dem Weg zum und vom Basecamp eigentlich immer über 4000 bis 5900, 26.000 Höhenmeter, 600 km, 17 Tage Gehzeit Vom Basecamp dann drei Tage bis auf 6000, also eine große Belastung für den Organismus.

   U: Ich weiß, dass in Höhen um 5000 Meter nur langsames Akklimatisieren möglich ist, somit muss man die Aufstiegsgeschwindigkeit an

den Organismus anpassen, das kann bei jedem verschieden sein. Ein bisschen Kopfweh ist für mich ein ernstzunehmender Hinweis des Körpers, nicht zu schnell aufzusteigen.

T: Die Höhe hat vor allem durch das etwas brutale Höhenprofil beim Zumarsch (Mula, 5900 Meter) sicherlich eine Rolle gespielt. Gleichzeitig war es jedoch eine gute Akklimatisierung. Am Berg selbst war der Gedanke zwar im Hinterkopf, jedoch durch keinerlei Probleme (kein Kopfweh und ähnliches) absolut zweitrangig.

- Wetter

G: kältestarrender Morgen- bis zur sturmumtosten Abenddämmerung.

TAGEBUCH: Immer strahlend schön und sehr windig, in höheren Lagen eher kalt. In Jomson (26.9) hat es einen Tag geregnet, Flüge gingen nicht immer. Die Sonne und der Wind sind sehr stark (29.9) Oberhalb geht der Wind extrem (6.10) Erstmals Wolken, Voll und Neumond kann das Wetter umschlagen. Beginnt zu regnen und bis 4000 schneit es, muss auch Wassergraben ums Zelt angelegt werden (7.10) Wettervorhersage angerufen. Wetter soll diese Woche schöner werden, und wechselhaft (8.10) Ein Wetter zieht rein (9.10) Der Grad sehr lang mit Schnee. Wetter zieht am Abend zu. Im Moment schneit es auf 4800 Metern Höhe (10.10) Wetter soll heut und morgen etwas schlechter sein. Es schneit (12.10) Es ist sehr windig heute, sitze, bis es anfängt zu schneien, am Lagerfeuer (17.10) Bewölkt und windig (18.10) Der Sturm ab Mittag ist sehr heftig (26.10) Gegenwind, über 100km/h, drei Stunden lang (27.10)

U: Habe bis jetzt in allen Expeditionen beim Gipfelversuch Einschränkungen durch das Wetter erlebt. Da kann man sich nur aufs Glück verlassen, denn in großen Höhen kann sich das Wetter stundenweise ändern. Ungutes Gefühl, so ausgeliefert zu sein.

T: War in Anbetracht der zu überwindenden Pässe (hin und retour) sicherlich auch nach den bereits gemachten Erfahrungen (Raksha Urai

1997) ein Faktor, der einen ständig begleitet (samt positiven Denkens ein ständiges Fragezeichen).

- Gletscher

Abbildung 27: Aufstiegsspur zum Gipfel

G: In unserem ersten Lager in ca. 5100m Höhe glich der Berg in der ersten Morgensonne einem verborgenen Juwel, der es seinen Bewunderern wahrlich nicht einfach machte, ihn zu erobern. Denn je näher wir uns an ihn herantasteten, über einen riesigen, gewellten Gletscher, desto mehr wurde uns bewusst, dass seine Flanken mit meterhohem Schnee bedeckt waren. Der starke Monsun des letzten Sommers hat hier ungemeine Schneemengen abgeworfen und ohne Skier war an eine Besteigung überhaupt nicht zu denken. Nach einer Erkundungstour bis auf 6500m Höhe wurde entschieden, beim eigentlichen Gipfelversuch von der Nordostflanke auf den oberen Ostgrat zu schwenken. Es ist dies zwar eine längere Route, aber hier trägt der windgepresste Schnee besser und es war lawinensicherer (eine grosse Lawine verfehlte drei Teilnehmer bei ihrer Erkundungstour nur knapp).

U: Lawine, Spalten, Wind, und sehr hoch gelegen, zu trockener und zu tiefer Schnee

T: Stellte auch eine Gefahr dar, begrenzte sich aber wiederum nur auf rund 5000 Höhenmeter. Im Nachhinein gesehen fast fahrlässig damit

umgegangen (kein Gurt, kein Seil, etc.) Die Lawinengefahr war sehr groß, wobei ich zugeben muß, dass ich sie im Vergleich zur Kälte bei weitem nicht so wahrgenommen habe, und mich somit auch nicht allzu sehr damit beschäftigt habe (lediglich 300 bis 400 Höhenmeter, somit örtlich begrenzt). Bei Schlechtwetter, wie z.B. Schneefall, wäre diese Gefahr sicherlich die grösste geworden (Rückzug?).

R: Der Gletscher war übersichtlich, trotzdem verloren wir in der Nacht beim Gipfelversuch die Orientierung.

- Temperatur

G: Beim Anstieg zum Mu La (5900m) lernten wir auch das Klima des Dolpo erstmals richtig kennen, eisige Kälte, welche durch den allgegenwärtigen Wind noch zusätzlich gesteigert wird. Nicht umsonst gilt dieses Klima als eines der lebensfeindlichsten der Erde. Peter und Thomas biwakierten mehrere Stunden bei 40 Grad unter Null in einer Schneehöhle.

U: Gilt es unbedingt vorher zu bedenken, deswegen gutes wind- und wasserdichtes Material. Es darf einem nie kalt sein. Mit dem dicken Schlafsack (bis -40 Grad Celsius) war es zu warm. Bei dieser Expedition ist auf jeden Fall mit sehr niedrigen Temperaturen zu rechnen.

T: Eine gewisse Angst davor, die dementsprechend gewählte Ausrüstung und die dann gemachten Erfahrungen haben mich in meiner sehr vorsichtigen und umsichtigen Vorbereitung voll bestätigt. Im Nachhinein kann ich sagen, dass die Kälte sicherlich die grösste Gefahr darstellte.

R: Das Wetter und die damit einhergehende Kälte, verlangten von mir 100 Prozent Aufmerksamkeit.

- Essen

U: Falls zuwenig gegessen oder getrunken (min. 5 Liter/Tag) wird, fehlt die Energie. Alles abgekocht, Schimmel im selbst mitgebrachten offenen Travellunch. Eigentlich immer belastetes Wasser, Coli Bakterien, Amöben, ...

T: War zwar nicht haubenverdächtig, aber sicherlich keine Gefahr.

R: Keine Angst und kein Gedanke daran.

- Tierwelt

Abbildung 28: Anstrengende Reise, auch fuer die Mulis

TAGEBUCH: Der Hund von Sang Da begleitet uns, hat Mutprobe zu bestehen (2.10) Treffen auf Jak Karawanen. Haben 41 Mulis. Lämmergeier, Adler, riesige Raben, andere Hirtenhunde, sehr groß. Eine giftige Schlange, größere Eidechsen (20.10) Riesige Blauschaf Ziegenherden, naturgeschützt. Fossilien.

U: Der natürlich aufgewachsene und vernachlässigte Hund war bis zu seinem erzwungenen Bad aufgrund der Zecken, Flöhe und anderem Getier zu meiden. Ansonsten war auf die Jaks und die Mulis Acht zu geben, hier gilt es immer zur Felswand zu stehen, da der dicke Bauch einen in den Abgrund stürzen könnte. Tiere können auch der Auslöser für Steinschlag sein oder durch ihre Exkremente das Wasser verseuchen.

T: War im Vergleich zum Raksha Urai eher karg, Gefahr konnte ich keine erkennen oder wahrnehmen.

Abbildung 29: Jak Karawane

R: Kein Gedanke daran.

- ansteckende Krankheiten

TAGEBUCH: Einheimisches Wasser. Der Hund von Sang Da begleitet uns (2.10) Die Kinder hier klauen und verbreiten Krankheiten (8.10)

U: Die Möglichkeit sich mit einer Krankheit zu infizieren, hängt für mich zu einem großen Teil vom Grad der Achtsamkeit, dass man diesem Thema zuwendet, ab. Impfungen, geschälte Früchte und abgekochtes Wasser helfen, diese Gefahr zu kontrollieren.

T: Sind in dieser Höhe Mangelware und hatten bei uns einfach keine Chance. Von mir nicht einmal angedacht, nach 6 Impfungen im Vorfeld.

R: Kein Gedanke daran.

- politische Situation

G: Aus den Medien hatten wir erfahren, Nepal befindet sich in einer tiefen Krise, ja am Rande eines Bürgerkrieges zwischen der königstreuen Regierung und den sich Maoisten nennenden Rebellen. Überall, in Kathmandu, Pokhara und selbst hier mitten in den Bergen wimmelte es von schwer bewaffneten Soldaten. Und es war auch dieser immer

heftiger werdende Konflikt, der uns hier her verschlagen hatte. Denn der eigentliche Ausgangsort unserer Expedition, der Flugplatz von Dunai, kaum fünf Marschtage vom Basislager des Dhaulagiri VII entfernt, wurde erst Monate zuvor von den Maoisten erobert und zerstört. So waren wir eben gezwungen, unseren Berg über die Hintertüre zu erreichen. Böse Überraschung im Hinterland: die Bewohner des Ortes Kalkott verwehrten uns den Zugang zu ihrem Tal und verhielten sich überhaupt recht feindselig. Eine Stimmung, die sich seitens der Dorfbewohner durch die endlosen Verhandlungen über die Wegemaut, und den übermäßig konsumierten Alkohol immer mehr aufschaukelte. Es wurde gestohlen (es stand uns eine eierlose Expeditionszukunft bevor) und unverholen gedroht. Es war nur der Geduld und dem Verhandlungsgeschick unseres Sirdars (=Sherpaführers) Karsang zu verdanken, dass die gesamte Situation nicht eskalierte. Kalkott befindet sich bereits im Einflussbereich der Maoisten, und die Regierung Nepals ist in Dolpo nicht mehr existent. Deshalb wussten die Dorfbewohner auch, dass ihnen selbst bei der gröbsten Schandtat keine Konsequenzen drohten.

Abbildung 30: Nach zwei schwierigen Tagen ermöglichten die Kalkotter Jaks der Expedition am 10. Oktober das Erreichen des Basecamps

U: Für mich stellte die politische Situation erst dann ein wirkliches Problem dar, als ich nach einem Gespräch mit einem nepalesischen Journalisten am Anfang der Expedition erfuhr, dass laufend Bombenanschläge durchgeführt werden. Die nepalesische Regierung tötet einige Rebellen täglich. Als die Expedition begann, war kein Gedanke an mögliche po-

litisch bedingte Schwierigkeiten zu bemerken. Dies hat sich im Dorf Kalkott für kurze Zeit bis zum Basecamp wieder gründlich geändert. Ich hatte ein enormes Misstrauen gegenüber der Dorfbevölkerung.

TAGEBUCH: Sind mitten im Freischärler Gebiet, Kampas (4.10) Maos, Officer soll getötet werden. Aggression und Alk bei den stehlenden Sympathisanten der maoistischen Rebellen (8.10)

Während unserer Expedition waren 11 Bombenanschläge, und uns nicht allzu fern wurden täglich 20 bis 30 Maoisten von der Armee getötet. Touristen müssen Weggeld gegen Quittung an die Maos zahlen, Betrag variiert, Armee setzt mittlerweile Gurkas (englische Söldnernepali) ein. Reisewarnung, gefährlichster Part in Nepal, Dolpo, da waren wir. (Im Moment gibt es Verhandlungen zum Waffenstillstand, Jänner 2003)

T: Die politische Situation war nach der Kälte sicherlich die größte Gefahr im Rahmen dieser Reise. Weniger die Angst um das Leben sondern die Angst vor Willkür und Abhängigkeit von Rebellen, die natürlich schwer einschätzbar sind. Hier war eher eine Sorge vorhanden, dass ein Erfolg der Expedition durch Willkürakte gar nicht mehr möglich wäre. Verzögerung der Heimreise - finanzielle Verluste - Expeditionsabbruch

R: Kein Gedanke daran

2. **Gesundheitliche Probleme waehrend der Expedition**

TAGEBUCH: Habe Kopfweh auf 5430m (3.10) Bin auf dieser Schlafhöhe nicht akklimatisiert (4.10) Ich glaub, ich bin höhenkrank gewesen oder Sonnenstich, Brillengläser werden gewechselt (5.10) Leichtes Kopfweh (10.10) Puls ist immer noch zu hoch (12.10) Auf 5200 nehm ich Diamox und Seractil (13.10) Tat mir am linken Zeigefinger weh (15.10) Rutsche aus und halte mich bei Dornen ein (22.10) Beim Mittagessen mit Milch oder Äpfel den Magen versaut (29.10) Das Essen in Kathmandu (31.10) Verkühlung durch die Klimaanlage des Flugzeugs (1.11)

T: Während der Expedition: Lediglich Kopfschmerzen an 2 Tagen (Akklimatisierungsphase) rund um den Mulapass auf 5900 Meter, eine relativ

hohe Kälteempfindlichkeit.

O: eigentlich immer Schnupfen und Husten, wahrscheinlich war es eine Bronchitis.

G: Akklimatisierungsschwierigkeiten nach dem Sangda La (5600m) am fünften Expeditionstag. Nach meinem Besteigungsversuch hatte ich eine über Tage dauernde Magenverstimmung kombiniert mit Diarrhoe und mit starker Müdigkeit verbunden.

- Art, und Menge der verwendeten Arzneien (Wann, Wo, Warum)

U: Auf 5200 nehm ich Diamox und Seractil (13.10) Der Grund waren meine schlechte Akklimatisation, der ich mit Diamox entgegen wirken will. Diamox steigert die Sauerstoffaufnahme des Blutes während des Schlafes. Ich hatte auch Kopfweh, deswegen Seractil. Während der Basecampzeit nahm ich Ginseng Kapseln und führte vermehrt Ascorbincarbonat zu.

T: Medikamente: Ich nahm an 2 Tagen jeweils eine Kopfwehtablette (Brofen). Während der gesamten Reise habe ich ein blutverdünnendes Medikament für bessere Durchblutung (Kältefaktor) und erleichterte Akklimatisierung, genommen. Ansonsten nur Vitamine.

O: Nach dem Basecamp gegen die Bronchitis Antibiotika genommen, sonst Vitamin C und anderes Gesundes.

3. **Persoenliche Einschaetzung der Gruppendynamik, Verlauf der Stimmung**

G: Es gab sicherlich eine interne Rivalität zwischen Expeditionsmitgliedern, wer als erster den Gipfel erreicht. Durch diesen Wettkampf der Stärke, der schon beim Anmarsch zum Basislager ausgebrochen ist, wurden viele Ängste überspielt. Aber trotz der Extreme des Unternehmens und der Rahmenbedingungen ist es nur einmal zu einem echten Konflikt gekommen (nach Sangda La auf rund 5000 Metern, Streit über das weitere Tempo und die weitere Route). Ansonsten hat sich

die Angst die jeder gespürt hat, nur peripher auf die Gruppendynamik ausgewirkt, es gab höchstens kurzfristige Streitigkeiten zwischen zwei bis drei Mitgliedern untereinander. Ingesamt war es eine sehr außergewöhnliche Gruppendynamik. Eine ziemlich heterogene Gruppe mit sehr unterschiedlichen Charakteren, die trotzdem nicht explodiert ist und am Ende sogar eine gewisse Geschlossenheit gezeigt hat.

W: Über das Thema Angst wird mit zunehmender Gruppengröße immer weniger bis gar nicht mehr gesprochen. In einer größeren Gruppe ist Angst de facto ein Tabuthema. Um das Thema gar nicht aufkommen zu lassen, wird meist in überzogener Art und Weise humorvoll bis sarkastisch kommuniziert. Diese Form des Tabuisierens dürfte u.a. auch damit zusammenhängen, dass es sich ausschließlich um eine Männergruppe gehandelt hat. Angst wird wohl als Verlust der Souveränität interpretiert. Erfahrungen mit vorhergehenden Expeditionen dürften diese Einschätzung (zumindest aus meiner Sicht) bestätigen. Typische Verhaltensmuster, die erkennbar werden, sind:

- Projektion der eigenen Angst auf unerfahrenere Expeditionsmitglieder

- Unausgesprochene Versagensängste hinsichtlich des durchschnittlichen Leistungsniveaus der Gruppe. Heterogenes Leistungsniveau (z.B. hinsichtlich der Akklimatisation) führen durch den Gruppendruck bei einzelnen Teilnehmern zu außerordentlichen Leistungsanstrengungen von "low performern". Die "high performer" sind zudem meist die opinion leaders.

- Die Kompensation der Angst durch soziale Einbindung in der Gruppe kann durch den Gruppendruck konterkariert werden.

TAGEBUCH: Der Peter ist eine Aufgabe (29.9) Die 11 Stunden Fußmarsch mit Werner genossen. Oak geht uns aus dem Weg. Die Gruppe hat zu zeigen, wie gut sie drauf sind. (30.9) Peter ist ok (30.9) Irgendwie geht die Freundschaft flöten. Die Archetypen machen sich bemerkbar. Peter will Hund wegtun (2.10) Selbstmitleid bzgl. Oak. Verzeihen. Kurzer Gruppenärger, die besseren sind dem Leader davongelaufen (3.10) Hab mich mit Chris über den Peter geärgert. Werner ärgert sich über

Oak. Kinder, auch zwei Lamas gehen auf den Nerv. Gesundheit, habe keine Lust, mir was einzufangen. Oak sitzt bei den Einheimischen(6.10) Die Dorfleute nerven. Neumond, Wetter kann umschlagen, Regen. Ich sehe jetzt großes Problem der Besteigung. Werner hackt umher. Die Stimmung in der Gruppe kippt. Dorfbevölkerung ist sehr anstrengend. Lokal law . Oaks Lebensgeschichte erfahren (7.10) Regen, Schnee. Akku geht zu Ende. Officer soll getötet werden, ist aber Hindu. Aggression und Alk bei den stehlenden Sympathisanten der maoistischen Rebellen. Keine Teesackerl und kein Toilettenpapier mehr. Roland ist gut drauf (8.10) Wir wurden vorgeschickt. Die Hälfte unserer Mulis geht heim. Wir sind getrennt. Im Dorf streiten die Jak Träger ob sie uns ausrauben oder bei der Verrechnung ihrer Arbeit übers Ohr hauen sollten. Bei unserem verfrühten Schlafplatz schreie ich, um den Emotionen aller gerecht zu werden. Die Jak-Träger kämpfen gegeneinander, einer von uns schupft und schreit, die Situation eskaliert fast, ein Kalkotter löst seine Probleme durch den Tod. Oak ist wegen Nikotinentzug und diesen Menschen sehr gereizt. Günther schimpft mit Chris, Uwe spielt Diplomat. Teilweise Waffen während des Schlafs. Die Träger hauen vielleicht ab (9.10) Chris und Tom schimpfen als Gruß den Trägern nach. Oak ist komisch, will allein am Berg, Kommunikation ist anstrengend, es schneit (10.10) Energiesauger, tiefgehende Gespräche mit Werner, sechs sind los, Oak ist ab jetzt allein (11.10) Werner hat Darmgrippe bekommen, die Mölltaler wollen zwei Gipfel, sind ein bisschen krank, geben es aber nicht zu. Oak hustet auch (12.10) Los geht's, stressiges Packen. Megaquerung. Oak ist wieder in meinem Team. Chris zuckt aus und muss sich dann vom Peter den Rucksack tragen lassen. Powerbar schmeckt nicht deliziös, und Chris nimmt´s persönlich. Schlechte Stimmung zwischen Oak und mir. Doc hat Sodbrennen und schläft nicht (14.10) Mölltaler versuchen 2000 Hm auf den Gipfel, Abbruch, bei Abfahrt Lawine. Auf 5500 ist die Nacht recht kalt, ich bin durch heftiges Schnaufen gut akklimatisiert. Der Aufstieg ohne Ski ist nicht möglich, gehe allein mit dem Snowboard zum Hochlager, eine der gefährlichsten Situationen in meinem Leben. Roland und Chris haben sich nachts am

Gipfel verlaufen. Megaetappe, gefährlich wegen müde und allein (15.10) Bin mit Oak allein und alles ist ok. Expedition erfolgreich. Peter und Tiger waren am Gipfel, Hansi hat wegen Diarrhoe abbrechen müssen. Hansi ist frustriert. Alle haben irgendwann einen 6000er Erfolg gehabt, ausser mir (16.10) Das Zelt von Roland und Chris fliegt über den Gletscher. Alle sind da und nix ist passiert, Oak ist wieder komisch. Günter ist total überanstrengt. Komm mit Peter super aus (17.10) Mittagessen auf österreichisch, deswegen geht's Günther wieder schlecht. Party mit Rakshi (18.10) Zum Frühstück alle wegen dem Alk aggressiv. Der Hund hat die Nacht durch gebellt, Peter will ihn wegtun. Ich bin der einzige, der ihm das ausredet, und ich teile auch so ein bisschen aus. Bin enttäuscht. Die Egos Chris, Roland und Tom gehen den Shortcut, trotz Bitte der Mulitreiber. Peter streitet mit Chris und Tiger (19.10) Jetzt geht's Werner schlecht. Tom grüßt nicht mehr. Am Fluss entlang riskieren Werner und ich unser Leben. Bergsteigen ist davonlaufen, vor allem wenn ein innerer Gipfelzwang vorhanden ist. Oak schaut total leer aus. Party (20.10) Peter ist nur mehr angezwiedert. Oak gehen alle anderen auf den Wecker, deswegen kapselt er sich ab. Ich weise kurz Peter zurecht. Tom is wieder ok (21.10) Müssen zweimal Fluss queren, Peter mockt, schmerzliche Blasen. Oak weist Peter in die Schranken, Party (22.10) Beim Frühstück regt sich Chris auf, Tom fährt drüber. Die Leute mit schlechter Perspektive zwiedern umher, können nicht das schöne Jetzt sehen. Doc sudert nur mehr trekken. Chris rüttelt am Watschnbaum Peters (23.10) Oak war zu weit, die anderen haben gerufen (24.10) War allein unterwegs, aber an der Spitze hat es Geschwindigkeitsduell gegeben. Die Stimmung der anderen wiedermal extrem. Günther isst, Tiger raucht, Chris sonnt, Roland schläft, Doc unruhig, Werner rückenzugewandt, ich schreibe, Oak nix da. Oak zipft Tiger wegen der Zigarettenschnorrerei an. Officer kriegt eine Spritze ins Knie (25.10) Die Sicht der Landschaft, Dinge wiedermal ganz anders. Chris schleimt (26.10) Tom reitet natürlich nicht mit, Chris zeigt wie weh er hat. Alle wollen nur mehr heim, ich reite nach Muktinat, Gegenwind. Tom hat schlechtes Gewissen (27.10) Sehe Oak mit anderen Augen, je-

der geht so seinen Weg. Lupa ist da (28.10) Die Tschikschnorrerei zipft Tiger an. Habe kein Bargeld (30.10) Dolpo zu dieser Zeit ist verrückt, Ms Holy - anerkannte Expeditionsjournalistin aus Kathmandu (31.10) Jetzt heißt´s nur mehr nach Hause (1.11)

U: Generell möchte ich bemerken, dass die Kärntner unter sich sehr auf ihren Ruf zuhause achteten, ist meiner Meinung nach auch sehr wichtig in so einem engen Tal. Die Steirer waren zwar ein Team, traten aber selten zusammen auf. Ein anderes Expeditionsteam war am Anfang zerrissen, hat sich aber zum Ende hin natürlich harmonisiert.

Einige von uns mussten einen Gipfelerfolg mit nach Hause nehmen, es ist anscheinend doch sehr wichtig. Chris wollte wahrscheinlich nur den Einen, und ich auch, hatte mehrere Erfolge im Reiki. So ist es also, man muss etwas mit nach Hause nehmen können, das messbar ist. Und davor haben wir Angst. Alles was den Erfolg gefährdet, fördert die Angst vorm Versagen. Ähnliches ist auch beim Glücksbringerkauf und beim Steine oder Fossilien sammeln zu beobachten.

T: Eine Verschlechterung der Stimmung war kurz vor dem Mu La zu bemerken und während der Wartezeit (Schlechtwetter) vor dem Anstieg zum Basislager. Die Stimmung innerhalb der Truppe war eigentlich sehr stabil. Einzelne Ausreißer konnten die Truppe nicht verunsichern oder spalten.

R: Ich empfand keine gesamte Gruppendynamik, sondern eine Teilung in kleinere Kleingruppen die sich gegenseitig bestätigen (in ihren Ansichten). Ich empfand die Stimmung nur dann als gereizt wenn Wettbewerb ins Spiel kam (nur selten der Fall). Die Stimmung veränderte sich auch, wenn Ansichten (persönliche) nicht mit dem Kollektiv übereinstimmten. z.B. wie anfangs der Tour, wo es hieß, ab jetzt gehen wir nur noch gemeinsam, um Missverständnisse zu vermeiden. Im allgemeinen variierte die Stimmung den äußeren Umständen entsprechend - individuell

4. **Wann und Wo war Angst zu beobachten?**

G: Vorübergehend hatten wir überhaupt Zweifel, jemals das Basislager zu erreichen. So entschlossen wir uns einmal mehr zu hasardieren und am 4. Oktober eine riskante Abkürzung zu nehmen, der Mu La, mit 5900m einer der höchsten Pässe der Welt. Allerdings hieß es jetzt, noch gesund und rechtzeitig zum Flugfeld nach Jomson zurückzukehren. Die feindselige Ortschaft von Kalkott wurde von uns listiger Weise spätabends umgangen, während am 20. Oktober der Mu La in der Zwischenzeit tief verschneit und unpassierbar war. Dies zwang uns zu einem Umweg von gut 100 (!) Kilometern. Einerseits war dies eine Tortour für unsere geschundenen Glieder und andererseits durchwanderten wir grandiose Landschaften nahe der tibetischen Grenze. Wir waren jedenfalls durch nichts mehr aufzuhalten, denn zu sehr lockten uns wieder die Segnungen der Zivilisation (Cola, Bier, Toblerone).

TAGEBUCH: Regen, Schnee. Akku geht zu Ende. Officer soll getötet werden, ist aber Hindu. Aggression und Alk bei den stehlenden Sympathisanten der maoistischen Rebellen (8.10)

Der Aufstieg ohne Ski ist nicht möglich, gehe allein mit dem Snowboard zum Hochlager, eine der gefährlichsten Situationen in meinem Leben (15.10)

Am Fluss entlang riskieren Werner und ich unser Leben(20.10)

U: Meiner Meinung nach ist Angst immer dort zu beobachten, wo man sich selbst überfordert sieht. In unserem Fall waren solche Situationen beim Anstieg auf den Sang Da La (3.10), den Mu La (5.10) und den Anstieg auf den Dhaulagiri VII selbst (15.10) zu beobachten. Weiters war die Situation bei den, den Maoisten sympatisierenden Dorf, Kalkott (8.10) äußerst prekär. Dass Werner und ich am Heimweg unser Leben riskierten (20.10) war in der Bequemlichkeit des Denkens begründet, wir wollten uns ein wenig Weg ersparen.

T: Angst war im Rahmen von Höhenproblemen zu beobachten und auch im Rahmen der Willkür der Dorfbewohner vor dem Base Camp (am

8. Oktober 2002, mögliches Erscheinen von Maoisten und die Folgen daraus)

5. **Angst um andere und sich selbst**

G: Angstsituationen, die zu beobachten waren: Erstens um mich selbst, vor allem in der Verantwortung zuhause ein halbfertiges Haus mit Familie stehengelassen zu haben. Dann die Angst um meinen Bruder, der mit von der Partie war und um die Gruppe und alle Teilnehmer aus der Verantwortung als Expeditionsleiter. Die exponierte Lage und Unerreichbarkeit der Region (keine Möglichkeit der Rettung), die anfänglichen Höhenprobleme einiger Mitglieder, die politische Situation und die Vorkommnisse in Kalkott und der drohende Wintereinbruch, der einen Rückmarsch unmöglich gemacht hätte, waren die Hauptsäulen meiner Ängste.

U: Die Familie zuhause sollte sich nicht so viele Sorgen um mich machen. Ein Träger muss gleich am zweiten Tag wegen Knieproblemen umkehren, per Pferd. Unser hinduistischer Begleitoffizier, er war vorher noch nie am Berg, er hatte jeden Tag Angst vorm nächsten, musste auch mal reiten, sollte getötet werden, sein erster Schneekontakt war auf einem ausgesetzten Pass.

TAGEBUCH: Die Jak Träger kämpfen gegeneinander, einer von uns schupft und schreit, die Situation eskaliert fast, ein Kalkotter löst seine Probleme durch den Tod. Oak ist wegen Nikotinentzug und diesen Menschen sehr gereizt. Günther schimpft mit Chris, Uwe spielt Diplomat. Teilweise Waffen während des Schlafs. Die Träger hauen vielleicht ab (9.10)

Mölltaler versuchen 2000 Hm auf den Gipfel, Abbruch, bei Abfahrt, Lawine. Bin durch heftiges Schnaufen gut akklimatisiert. Der Aufstieg ohne Ski ist nicht möglich, gehe allein mit dem Snowboard zum Hochlager, eine der gefährlichsten Situationen in meinem Leben. Roland und Chris haben sich nachts am Gipfel verlaufen. Megaetappe, gefährlich

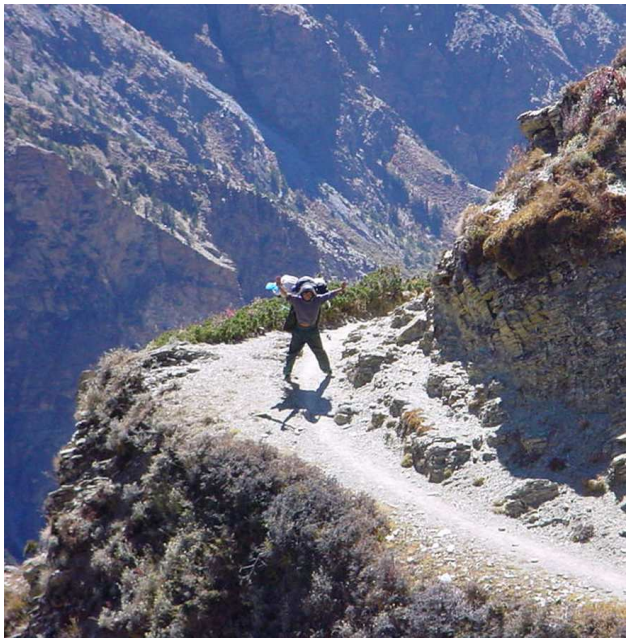

Abbildung 31: Fuer die Sherpa und Traeger ist ein sicherer Tritt eine Selbstverstaendlichkeit

wegen müde und allein (15.10) Das Zelt von Roland und Chris fliegt über den Gletscher (17.10) Träger fällt, es ist zu glatt (19.10) Am Fluss entlang riskieren Werner und ich unser Leben(20.10).

Exkurs: *Am Fluss riskierten Werner und ich unser Leben*

Am 20. Oktober am Rückweg vom Basislager war die Versuchung einer Abkürzung sehr groß. Normal weiß man, wo Spuren sind, kann man auch gehen. Wir wussten auch, dass der eigentliche Weg viel höher verläuft, und das hat auch meistens seinen Grund. Trotzdem blieben wir am Fluss, dieser einen Spur folgend, die Natur war atemberaubend, Schlange gesehen. Wir kannten die Gegend und wussten genau, wie weit es noch war, somit hatten wir überhaupt keinen Stress. Es kam, wie es kommen musste, der Fluss schnitt uns den Weg ab und wir waren gezwungen ins steile Gelände oberhalb des Flusses auszuweichen (siehe Abb. 32). Dieses Gelände wurde je höher wir kamen, immer brüchiger, einfach sehr wenig Halt und nur kurz Halt bietend, steil und ganz unten

Abbildung 32: In der Mitte des Bildes, links vom Fluss befindet sich die hier beschriebene Stelle

nach einem kleinen 10 Meter Cliff im reißenden Fluss endend. Nach dem Überklettern einer Felsnase hatten wir uns nahezu selbst den Rückweg abgeschnitten. Alles rutschte, in dieser Situation artikulierte Werner seine Angst hier zu sterben. Ich hatte den großen Vorteil mit Trekking-halbschuhen unterwegs zu sein, die sehr weiche und grosse Flexibilität half mir beim Hinauf kriechen. Ich hatte hier Angst, Gedanken des Sturzes traten auf. Beim Klettern hatte ich ausschließlich nur den Gedanken oben anzukommen. Oben angekommen sagte Werner, er könne nicht nachkommen. Er hatte festere Schuhe und Wanderstöcke in den Händen. Ich hatte einen kleinen Tierpfad gefunden, 10 cm breit, und auf diesem Weg ging ich allein ein Stückchen voraus. Werner wartete in der Zwischenzeit, wir hatten Glück, dieser Weg führte nach 300 Meter wieder in normales Gelände, so ging ich wieder zurück und erzählte es Werner, es gab keine andere Möglichkeit für ihn, als rauf zu kommen. Ich kletterte ihm ein wenig entgegen, hielt meinen Stock so nahe

wie möglich zu ihm, und dann sagte ich, “ich freu mi scho wenn i dir heroben die Hand geben werd”, und das ist meine Art schwierige Situationen zu meistern. Und Reiki, hehe. Hat ca. 5 Minuten gedauert, bis Werner diese 10 Höhenmeter gemeistert hatte. Natürlich hatte ich einen Weg zur Rettung Werners im Hinterkopf, also wenn er gefallen wäre, hätte ich genau gewusst, was ich zu tun habe und wie ich es täte.

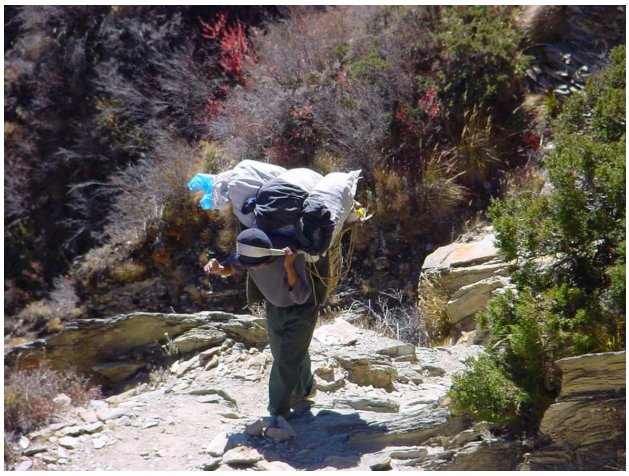

Abbildung 33: Kitchenboy der Sherpacrew

T: Im Rahmen des Abstieges vom Base Camp um die Crew und die Mulis. Roland und Chris im Rahmen ihres Abstieges während des Höhensturmes. Um Peter, als er von seiner Solotour erst sehr spät zurückkehrte.

R: In meinem eigenen Fall war Angst nur einmal vorgekommen, sie kam völlig überraschend über ein Körpergefühl zum Vorschein. Es war an dem Nachmittag, wo die Lawine abging, Chris und ich befanden uns im oberen Drittel des Lawinenhanges, die Lawine war abgegangen und Thomas, Peter und Hansi waren weit unter uns. Chris und ich alleine im letzten Stück mit jedem Schritt, den ich setzte, machte es ein dumpfes Geräusch, ich tauschte einen Skistock gegen einen Pickel und stapfte weiter. Dann kam unerwartet und plötzlich ein Gefühl der Übelkeit in mir hoch - mir war, von einer Sekunde auf die andere schlecht. Für

mich war dies eindeutig Angst, ein Zeichen des Körpers, der mich zur Aufmerksamkeit und Konzentration zwang, da er Angst um sich selbst hatte. Tatsächlich rutschte dann auch noch ein kleines Schneebrett ab und ich schlug den Pickel automatisch in Bruchteilen einer Sekunde ins Eis, kein Problem und auch keine Angst. Ein Ablauf, der, so schien es, mechanisch vor sich ging. Die Übelkeit verschwand nach dem Steilstück genauso plötzlich wie sie gekommen war.

6. **Was koennte noch Angst hervorrufen?**

   U: Angst vor Verletzungen, die den Rest der Expedition betreffen und langwierige Schäden, Steinschlag, Absturz, Lawine. Ob der geplante Weg auch durchführbar ist, Naturgewalten. Kommen wir rechtzeitig zum Rückflug an, existiert ein Rückflug, Amöbenvergiftung, kommt erst nach ca drei Jahren, Zähne.

   T: Auf alle Fälle Abhängigkeit von anderen Menschen, Politik bzw. vom Wetter und dergleichen. Vielleicht auch die Zukunft? Eventuell hat jemand Angst, Entscheidungen zu treffen, da er Angst vor der Zukunft hat. Davon betroffen sind alle Bereiche (Beruf, Privatleben,...) Verstärkt kann das auch dadurch werden, dass man plötzlich Unmengen von Zeit dafür hat sich über grundsätzliche Dinge seines Lebens Gedanken zu machen bzw. Pläne für die Zukunft zu schmieden.

   R: Eigene Ideen z.B. Erwartungen daheim, ist aber individuell unterschiedlich, je nachdem, welche Informationen zugänglich sind.

7. **Wie hat sich die Angst bemerkbar gemacht?**

   U: Jeder Übermut vergeht und die Konzentration liegt im Jetzt. Der absolute Wille zu überleben wird aktiviert. Alle negativen Gedanken, die anstehen, werden ausgeblendet und durch den positiven Ausgang dieser Situation ersetzt. Innere Ruhe breitet sich aus, absolute Klarheit. Alles, was den Erfolg gefährdet, fördert die Angst vorm Versagen. Die

viel zitierte höhere Aufmerksamkeit während eines gesteigerten Angstbewusstseins wird durch die Motivation des Überlebens gesteuert. In jeder Situation, die jenes Gefühl hervorruft, holt sich der Körper mit Hilfe der Angst die nötige Aufmerksamkeit, um nicht durch Übermut geschädigt zu werden. Ein Konflikt mit der inneren Stimme beginnt, ob das Zukünftige auch vertretbar ist. Die Werte und Ziele werden in Frage gestellt und neu geordnet. Zittern, Unruhe, Aufregung, limitierende Angst darf es im Expeditionsbergsteigen nicht geben. Das eigene Ego wird unter das gesunde Maß geholt, das gilt es zu überwinden.

T: Ich würde sie als ein Unbehagen beschreiben, wobei man in Spannung abwartet, bzw. erlebt, wie sich eine Problematik löst, bzw. wie sie ausgeht. Begleitet ist ein solches Unbehagen oft mit Reaktionen des Körpers (flauer Magen, veränderte Atemtechnik).

R: Sie kam völlig überraschend über ein Körpergefühl zum Vorschein. Chris und ich alleine im letzten Stück mit jedem Schritt, den ich setzte, machte es ein dumpfes Geräusch, ich tauschte einen Skistock gegen einen Pickel und stapfte weiter. Dann kam unerwartet und plötzlich ein Gefühl der Übelkeit in mir hoch - mir war, von einer Sekunde auf die andere schlecht. Für mich war dies eindeutig Angst, ein Zeichen des Körpers, der mich zur Aufmerksamkeit und Konzentration zwang, da er Angst um sich selbst hatte.

Für mich: Überraschend, da sie völlig unerwartet auftaucht, also nicht vom Verstand kalkulierbar oder vorhersehbar ist. Durch die Angst wird man zu 100 Prozent auf das Hier und Jetzt gezwungen, da es um die eigene Existenz geht.

O: Einen wichtigen Unterschied mache ich zwischen Angst und Schreck. Der Punkt ist die Reaktion beim Schreck in Form gesteigerter Wahrnehmung. Bei der Angst wächst der Keim im Kopf heran, jetzt gilt es sich nicht von der Angst überrumpeln zu lassen. Dabei ist hervorzuheben, dass man die Angst spüren, nicht wahrnehmen sollte.

8. **Wie ist mit Angst umgegangen worden?**

U: Ich versuche meine Ängste zu beleuchten, nicht zu verdrängen. Im Moment der Angst bin ich konzentriert im Jetzt. Was gilt es, aus der Angst zu lernen? Grundsätzlich bin ich dankbar, aus der Angst lernen zu dürfen.

T: Es ist auf alle Fälle eine Situation, die aus der Norm fällt. Man ist einerseits gefordert oder vielleicht manchmal auch überfordert, und versucht, diese Situation zum Besten zu wenden. Einerseits Unbehagen und andererseits eine Herausforderung abseits der Norm. Grundsätzlich war die Angst nicht allgegenwärtig. Es gab nur selten Überreaktionen, die auf ein dünnes Nervenkostüm schließen ließen. Ich glaube, dass positives Denken und eine gewisse Entschlossenheit, die vorherrschte, diese Angstmomente sehr gering hielt. Gegenüber anderen Situationen, die ich bereits erlebt habe, waren eigentlich alle recht cool, bzw. waren alle bemüht, durch ihre Reaktionen nicht Streit oder Chaos auszulösen. Wichtig ist dabei sicher der Gruppenzusammenhalt und der gegenseitige Respekt untereinander. Die Angst wurde jedoch sicherlich zu einem Großteil verschwiegen und somit nicht zum Thema gemacht. Im Nachhinein wurde sie jedoch sehr wohl erwähnt und diskutiert.

O: Prinzipiell ist jeder Gedanke an Angst ein verschwendeter Gedanke. Über die Wahrnehmung oder Aufmerksamkeit die Angst isolieren, relativieren (am Berg auffi oder obi) und sich dann die Nutzlosigkeit der Angst in der Situation vor Augen führen. Dann die Frage, vielleicht kommt sie zurück, aber da gibts nur zwei Möglichkeiten. Abstieg oder, "was solls, geht scho!" Wenn dann zulange gehadert wird, kommt ein neuer Angstreiz. Den kann man dann wieder in Motivation verwandeln, oder man ist wie gelähmt und will nur mehr schlafen. Durch Hoffnung kann man sich auch motivieren.

W: Durch das durchgehend relativ hohe Aktivierungsniveau und einer relativ hohen sozialen Einbindung in die Gruppe wird man mit der Angst nicht so häufig und unmittelbar konfrontiert, wie man dies vor-

erst erwartet. Hinsichtlich der Angst denke ich, dass man zunächst einmal unterscheiden muss zwischen der Angst vor den Herausforderungen des nächsten Tages (diffus, unklar, potenziell) und der Angst vor Bedrohungen (konkret, unmittelbar und real). Erstere entsteht, wenn man während der Expedition Zeit zum Nachdenken hat (z.B. Reflektieren während der Nachtstunden, vor dem Einschlafen). Mir persönlich hilft in dieser Situation die Kommunikation mit anderen, bewusst gewählten Expeditionsteilnehmern. Es kommt zu einer Aufarbeitung (ex ante und ex post) von Situationen, indem die Einschätzung anderer die eigene Wahrnehmung relativiert. Ergänzen einer gefühlsmäßig gefärbten Wahrnehmung durch kognitives Aufarbeiten; z.B.: Wie schätzen andere die Situation ein? Welche Aspekte habe ich noch nicht berücksichtigt? Mit konkreten Bedrohungen gibt es sicherlich auch eine Reihe unterschiedlicher Möglichkeiten umzugehen. Zum einen beginne ich, einen inneren Dialog zu führen. Dies allerdings nicht im Sinne des positiven Denkens sondern eher in Richtung Konzentration auf Technik (z.B. Konzentration auf Klettertechnik, z.B.: Den Fuß sauber auf den Tritt setzen, verlagere den Körperschwerpunkt). Weiters konzentriere ich mich auf bekannte Bewegungsabläufe (Engramme). Zudem setze ich zusätzliche Energie frei, durch den Gedanken an meine Familie. Kommt es allerdings zu einer unmittelbaren Bedrohung -passiert Handeln-, meiner Erfahrung nach meist ohne Nachdenken, sondern wohl intuitiv.

8 Interpretation

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse des Eingangsgesprächs, der beantworteten Fragestellungen der Expeditionsteilnehmer, und der Aufzeichnungen des Tagebuchs, zu den Themenschwerpunkten zusammengefasst und als solche diskutiert.

Die Interpretation bezieht sich, wie sich die Problemstellung der Diplomarbeit deklariert, auf:

- den Angstverlauf während der Dhaulagiri VII Expedition
- Korrelationen zur Gruppendynamik
- Angstbewältigung und Angstberichte

8.1 Angstverlauf

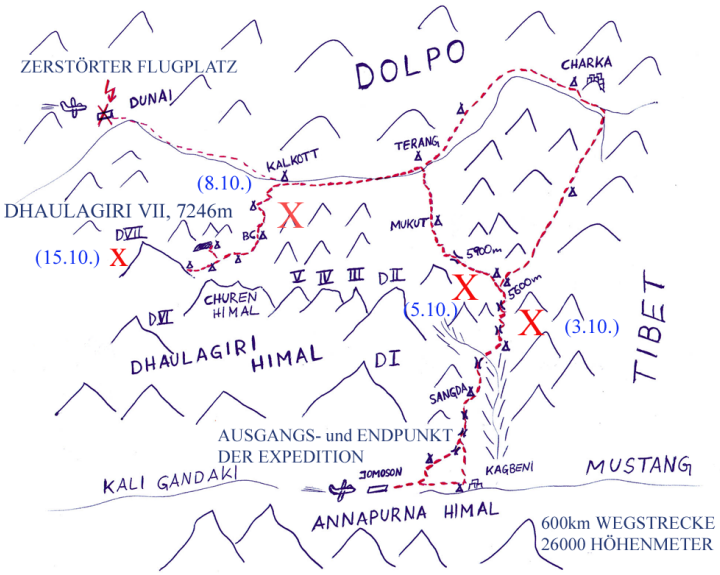

Abbildung 34: Auf der gezeichneten Expeditionskarte sind jene Stellen, wo Angst zu beobachten war, mit einem roten X markiert und mit dem Datum versehen

Damit der Leser die Aussagen der einzelnen Teilnehmer in einem sinnvollen und geordneten Zusammenhang zu bringen vermag, erscheint es vonnöten, vorerst Eckdaten des Expeditionsverlaufs, die für das Thema "Angst" relevant sein könnten, darzustellen. Als erster Überblick wurden in obiger Karte (siehe Abb. 34) jene Stellen markiert, wo das Höhenprofil der Expeditionsroute einige Teilnehmer der Expedition an ihre körperlichen Grenzen brachte.

Abbildung 35: Von der Hoehe geforderter Pausetag zur Akklimatisation auf 5000 Meter Hoehe (nach dem Pass Sangda La, am 4. Oktober 2002)

Bei der genannten Expedition stiegen die Teilnehmer innerhalb von fünf Tagen auf eine Höhe von 5600 Meter (der Pass Sangda La am 3. Oktober 2002), um auf das 5000 Meter hoch liegende tibetische Hochplateau zu gelangen. Es ist höhenmedizinisch davon auszugehen, dass bei einem derartig schnellen Anstieg und dem anschließenden Verbleiben auf ebenso großer Höhe immer Adaptationsprobleme zu erwarten sind.

Das Problem der Höhenanpassung stellte eine gefährliche Situation dar, die bereits im Vorfeld von jedem einzelnen Expeditionsteilnehmer erkannt wurde. Den Beobachtungen des Tagebuches nach führte das Wissen um die Gefahr dazu, dass jeder in diesen fünf Tagen seinen Gesundheits- und Leistungszustand genau im Auge behielt. Sollten die physischen Probleme einen Abstieg nötig machen, ist bei solch einem Höhenplateau mindestens ein ganzer Tagesmarsch eines gesunden Menschen einzuplanen; und diese Leistung ist für einen kranken Menschen nur sehr schwer realisierbar. Im Kapitel sechs, Ge-

fahren beim Höhenbergsteigen, wurde erwähnt, dass bei einer Höhenkrankheit die beste Medizin der Abstieg sei. Die Zeit in tiefere Schichten zu gelangen, ist aber nur begrenzt, da ein zu langes Verweilen in der Höhe zu ernsthaften Schädigungen des Organismus, sogar bis zum Tod führen könnte. Einige der Teilnehmer hatten Kopfweh (U; W; G), ein erstes Anzeichen fehlender Akklimatisierung. Andere schienen körperlich nicht beeinträchtigt (R; T; O). Zur Frage, wann und wo Angst zu beobachten sei, schrieb "U"(S.81) : *Meiner Meinung nach ist Angst immer dort zu beobachten, wo man sich selbst überfordert sieht. In unserem Fall waren solche Situationen beim Anstieg auf den Sang Da La (3.10), den Mu La (5.10) und den Anstieg auf den Dhaulagiri VII selbst (15.10), zu beobachten.*

Am 3.Oktober 2002 war die Expedition, durch die zurückzulegende Distanz dieser Tagesetappe weit verstreut, sodass ein gemeinsamer Lagerplatz nicht möglich wurde. Dieses Lagerplatzproblem war auch der Grund der einzigen internen Streitigkeit. Sie brachte als Lösung den gemeinsamen Konsens hervor, es soll auf den Letzten gewartet werden. Von diesem 5000 Meter Plateau aus, überquerten die Teilnehmer der Expedition nach einem erzwungenen Pausetag (siehe Abb. 32), einen der höchsten Pässe der Welt von 5900 Meter Höhe (der Pass Mu La am 5. Oktober 2002). An den Grenzen des Organismus, war ein Ausblick auf einen verhältnismäßig niedrigen, und somit erholsamen Schlaf- und Rastplatz, mit einer Höhe von 3900 Meter gegeben. Diejenigen, die vorher schon Adaptationsprobleme hatten, waren hier wieder an ihren Grenzen. In tieferen Höhen, so um die 4000 Meter, war die Stimmung gleich wie das Wetter, einfach schön und entspannt.

Zwei Wochen lang war keine einzige Wolke zu sehen; dann, einen Tag vom Basecamp entfernt, erreichten die Teilnehmer der Expedition das Dorf Kalkott, das bereits im Einzugsgebiet der nepalesischen Rebellen liegt. Nachdem es hier zu regnen begann, und der gesamten Expedition der Zutritt in das Tal der Kalkotter verwehrt wurde, war die Stimmung am Kippen. "T"(S.75) schrieb zur Frage der politischen Situation in Bezug auf das Dorf Kalkott: *Weniger die Angst um das Leben, sondern die Angst vor Willkür und Abhängigkeit von den schwer einschätzbaren Rebellen, machte uns zu*

Abbildung 36: Die Stimmung in Kalkott

schaffen. Hier war eher die Sorge vorhanden, dass ein Erfolg der Expedition durch Willkürakte gar nicht mehr möglich wäre. Dass kurz darauf aus dem Regen Schnee wurde, trug kein bisschen zur Besserung der Situation bei; denn wenn bereits auf einer Höhe von 3200 Metern Schnee fällt, was ist dann auf 7000 los? Nachdem von den Kalkottern in anderer Sprache recht heftig und aggressiv darüber debattiert wurde, ob die Expedition ausgeraubt werde, oder einen sehr hohen Wegzoll bezahlen sollte, versuchte jeder auf seine Weise mit der Situation umzugehen. Es stieg eine innere Aggression in allen auf, die definitiv als Lösungsversuch der Furcht, aus der aversiven Situation zu entkommen, zu werten ist (vgl. Krohne 1996). Am nächsten Abend eskalierte die Situation fast; durch das permanente Trinken ihres Reisschnapses reichte eine kleine Zurechtweisung von seiten der Expedition aus, um fast einen Kampf auszulösen, der dann der allgemeinen Meinung nach, um Leben und Tod gegangen wäre. Dazu kam noch, dass die Gruppe nicht vollständig war; zwei waren zu diesem Zeitpunkt auf Erkundungstour. Die Situation konnte aber durch Flucht und Ruhe (alle blieben geschlossen im Essenszelt) bereinigt werden. Dennoch war der Schlaf aller etwas angespannt. Die Einschätzung dieser Situation durch "G"(S.74): *Die Bewohner des Ortes Kalkott verwehrten uns den Zugang zu ihrem Tal und verhielten sich überhaupt recht feindselig. Eine Stimmung die sich seitens der Dorfbewohner durch die endlosen*

Verhandlungen über die Wegemaut, und den übermäßig konsumierten Alkohol immer mehr aufschaukelte. Es wurde gestohlen und unverhohlen gedroht. Am nächsten Morgen war die Wirkung des Alkohols verflogen, und das Basecamp erreicht. Einige der Expeditionsteilnehmer artikulierten ihren Ärger, indem sie sich beim Abschied Luft durch Beschimpfungen in deutscher Sprache machten. Jetzt konnte die Expedition beginnen.

Es ist aber auch zu vermuten, dass die meisten Befragten sich wirklich Mühe gegeben haben, diese Situation zu verdrängen, da der Rücklauf zur Frage der politischen Situation nur 30 Prozent betrug.

Auch beim Anstieg auf den Dhaulagiri VII waren Situationen, in denen sich Angst entwickeln konnte, zu beobachten. Bereits am Weg zum Gipfel befanden sich einige Expeditionsteilnehmer bei ihrer ersten Erkundungstour mitten im vorgelagerten Gletscher. Sie lösten am 14. Oktober 2002 um 14 Uhr bei ihrer Abfahrt eine große Lawine aus.

Abbildung 37: Lawine

Somit war eines sicher, eine höhere Lawinengefahr. Dieser Gefahr kann aber mit einem gut gewählten Zeitpunkt der Befahrung entgegengetreten werden. Die beiden Gipfelbezwinger hatten deshalb ihre Abfahrt in den Morgen

verlegt; das heisst, sie mussten am Vortag um 16 Uhr aufbrechen, und somit hatten sie eine sehr kalte Nacht mit Temperaturen um die minus 40 Grad Celsius vor sich. Einer der Gipfelsieger, "T:"(S.70) schrieb bezüglich der Gefahr am Gletscher. *Der Gletscher stellte auch eine Gefahr dar, begrenzte sich aber wiederum nur auf rund 5000 Höhenmeter. Im Nachhinein gesehen wurde fast fahrlässig damit umgegangen (kein Gurt, kein Seil, etc.) Die Lawinengefahr war sehr groß, wobei ich zugeben muss, dass ich sie im Vergleich zur Kälte bei weitem nicht so wahrgenommen habe und mich somit auch nicht allzu sehr damit beschäftigt habe. Besonders erfahren habe ich dieses Gefühl, als ich um ca. 1.00 Uhr alleine auf rund 7000 Höhenmetern auf Peter gewartet habe. Ob jetzt die dünne Luft dabei eine Rolle gespielt hat, kann ich nicht sagen. Ich war der Meinung, dass ich mich jederzeit durch einen Rückzug vom Berg aus jeder problematischen Situation retten könnte. Im nachhinein betrachtet muss ich jedoch anmerken, dass ein Rückzug in der Finsternis nicht wirklich möglich gewesen wäre. Letztendlich hat mir jedoch diese Meinung bei der Meisterung der Situation sehr geholfen.* Eisige Kälte in der Nacht und so gut wie keine Orientierung ohne Mond (der verschwand hinter dem Berg) begünstigten natürlich den Stress, mit dem es umzugehen galt. "R"(S.71) schrieb zu diesem Vorfall: *Der Gletscher war übersichtlich, trotzdem verloren wir in der Nacht beim Gipfelversuch die Orientierung.* Bis die Besteiger wieder im Basecamp ankamen, war ein intensiver Zusammenhalt im Lager zu beobachten. Jetzt galt es sich nur mehr um einen weiteren wichtigen Punkt, den sicheren Heimweg, und vor allem um das rechtzeitige Ankommen am Ausgangspunkt in Jomson, zu kümmern.

Die verschiedenen Ängste und die Rolle, die sie bei einer Expedition spielen können, werden nun noch einmal zusammenfassend dargestellt:

1. Höhe

   In der Höhe besteht eine auf den Organismus wirkende, immanente Gefahr körperlich geschädigt zu werden. Somit ist auch während einer Ruhephase permanent auf etwaige Sypthome einer Höhenkrankheit zu achten.

2. Wetterverhältnisse

   Beim Wetter spielen zwei Faktoren zusammen. Zum Einen ist es die Unvorhersagbarkeit des Eintritts einer expeditionsmissgünstigen Schlechtwetterfront; zum Anderen ist das Wetter in keinster Weise beeinflussbar.

3. Politische Situation (Nepal-Dolpo-Kalkott)

   Seit November 2001 kamen mehr als 4000 Menschen in Nepal ums Leben, meist angebliche Maoisten, die von Sicherheitskräften getötet wurden. Die Aufständischen erklärten, sie hätten es nicht auf Touristen abgesehen. Dennoch wurden einige Trekker mit vorgehaltener Waffe gezwungen, Spenden für die Sache der Rebellen zu entrichten [Geo]. Der Einschätzung des Bundesministeriums für auswärtige Angelegenheiten nach, war der Landstrich Dolpo auf "Bedenklich III" eingestuft. Von Aufständigen, die gegen das eigene Regime kämpfen, abhängig zu sein, ruft ein Gefühl der Hilflosigkeit hervor. Dieses Gefühl ist aber im Unterschied zum Wetter beeinflussbar, und hier besteht die Möglichkeit sich dieser unkalkulierbaren Situation, durch Fluchtreaktionen zu entziehen.

4. Alpine Gefahren

   Als Expeditionsbergsteiger dürfen alpinen Gefahren kein Problem darstellen. Gewisse Extremsituationen, in denen Angst auf jeden Fall vorkommt, müssen bewältigt werden, um in späteren, ähnlichen Situationen einen adäquateren Zugang finden zu können.

Als größter Angstauslöser ist, die Höhe und das Wetter durch ihre permanente und überdauernde Presenz, hervorzuheben. Obiger Aufzählung nach ist die Unvorhersagbarkeit gegenüber einer aversiven Situation als Indikator der Angst zu sehen. Wie dann damit umgegangen wird, hängt von der Beeinflussbarkeit der Situation selbst ab.

8.2 Korrelationen zur Gruppendynamik

Angst hat eine Auswirkung auf die Gruppendynamik. Deshalb kann man den zuvor dargestellten Angstverlauf während der Expedition mit den gruppendynamisch relevanten Geschehnissen gut korrelieren. Man kann also sagen, dass Stimmungsschwankungen innerhalb der Gruppe mit einer auftretenden Angst einhergehen. Eine Ausnahme stellt die bereits behandelte schwierige Situation mit den Menschen aus dem Dorf Kalkott dar. Hier formte die Angst ein Team, das zusammenhielt.

In der normalen Expeditionssituation bestanden wir nach "R"(S.80): *eher aus Kleingruppen, die sich gegenseitig in ihren Ansichten bestätigten.* Der einzige interne Streit, nach dem 5600 Meter Pass (Sangda La am 3. Oktober 2002), ist wahrscheinlich auf die Tatsache zurückzuführen, dass einige von uns Kopfweh hatten, ein erstes Anzeichen fehlender Akklimatisierung, während andere körperlich nicht beeinträchtigt schienen; was natürlich an der eigenen Konstitution zweifeln lässt und zusätzliche Ängste vor dem Versagen schürt.

Der größte innere Druck oder Stress, rührte während unserer Expedition von einer Angst vor dem Versagen her, den Gipfel nicht zu erreichen, nicht erfolgreich heimzukehren. Gruppendynamisch ist dem internen Druck der Kleingruppen (in der Expedition selbst), und der zuvor erwähnten Versagensangst, die wohl eher vom Umfeld zuhause und den versprochenen Sponsorleistungen ausgeht, Beachtung zu schenken.

"U"(S.80) schrieb in seiner Einschätzung zur Gruppendynamik: *Generell möchte ich bemerken, dass die Kärntner unter sich sehr auf ihren Ruf zuhause achteten. Die Steirer waren zwar ein Team, traten aber selten zusammen auf. Ein anderes Expeditionsteam war am Anfang zerrissen, hat sich aber nach ein paar Tagen harmonisiert. Einige von uns mussten einen Gipfelerfolg mit nach Hause nehmen, es ist anscheinend doch sehr wichtig.*

"G"(S.76) meinte: *Es gab sicherlich eine interne Rivalität zwischen Expeditionsmitgliedern, in der es darum ging, wer als erster den Gipfel erreicht. Durch diesen Wettkampf der Stärke, der schon beim Anmarsch zum Basislager ausgebrochen war, wurden viele Ängste überspielt. Aber trotz der Ex-*

treme des Unternehmens und der Rahmenbedingungen, ist es nur einmal zu einem echten Konflikt gekommen (nach Sangda La auf rund 5000 Metern, Streit über das weitere Tempo und die weitere Route). Ansonsten hat sich die Angst, die jeder gespürt hat, nur peripher auf die Gruppendynamik ausgewirkt, es gab höchstens kurzfristige Streitigkeiten zwischen zwei bis drei Mitgliedern untereinander. Ingesamt war es eine sehr außergewöhnlich gute Gruppendynamik. Eine ziemlich heterogene Gruppe mit sehr unterschiedlichen Charakteren, die trotzdem nicht explodiert ist, und am Ende sogar eine gewisse Geschlossenheit gezeigt hat.

Eine weitere Einschätzung zur Stimmung in der Gruppe hat "W"(S.77) verfasst: *Über das Thema Angst wird mit zunehmender Gruppengröße immer weniger bis gar nicht mehr gesprochen. In einer größeren Gruppe ist Angst de facto ein Tabuthema. Um das Thema gar nicht aufkommen zu lassen, haben wir meist in überzogener Art und Weise humorvoll bis sarkastisch kommuniziert. Diese Form des Tabuisierens dürfte u.a. auch damit zusammenhängen, dass es sich ausschließlich um eine Männergruppe gehandelt hat. Angst wird wohl als Verlust der Souveränität interpretiert. Erfahrungen mit vorhergehenden Expeditionen dürften diese Einschätzung (zumindest aus meiner Sicht) bestätigen. Typische Verhaltensmuster die erkennbar werden, sind:*

- Projektion der eigenen Angst auf unerfahrenere Expeditionsmitglieder

- Unausgesprochene Versagensängste hinsichtlich des durchschnittlichen Leistungsniveaus der Gruppe. Heterogenes Leistungsniveau (z.B. hinsichtlich der Akklimatisation) führen durch den Gruppendruck von "low performern", bei einzelnen Teilnehmern zu außerordentlichen Leistungsanstrengungen. Die "high performer" sind zudem meist die opinion leaders.

- Die Kompensation der Angst durch soziale Einbindung in der Gruppe kann durch den Gruppendruck konterkariert (durchkreuzt) werden.

Die eben dargestellten Einschätzungen zur Gruppendynamik sind, wenn man die Korrelation zum Angstverlauf herstellt, als Berichte zur eigenen Angst zu werten. Die verschiedenen Sichtweisen der Teilnehmer lassen auf einen jeweils verschiedenen Zugang zum Problem schließen. In der von (U) verfassten

Einschätzung werden die zwischenmenschlichen Ebenen auf Harmonie geprüft, bei (G) hingegen werden Rivalität, das Überspielen der Ängste und die Besonderheit der Gruppe, angesprochen. (W) formulierte in seinen Antworten, Wörter wie "Verschweigen" oder die "Souveränität verlieren", und am Ende wurde von ihm eine auf Erfahrung basierende, objektive Einschätzung der Situation zu geben versucht. Auf diese Weise ist hier eine sehr tiefgehende Reflexion der eigenen Ängste möglich geworden, die der Wurzel der Angst beim Expeditionsbergsteiger wohl am nächsten kommt. Es geht aber auch daraus hervor, dass jedes Individuum seine eigenen Ängste hat, und dadurch kaum tiefgreifende Verallgemeinerungen zur Angst getroffen werden können.

Zur dargestellten Korrelation zwischen dem Verlauf der Angst und der gruppendynamischen Phänomene, ist noch eine weitere direkte Korrelation hinzuzufügen: Die zwischen der Stimmung der Teilnehmer und dem Wetter.

"T"(S.69) schrieb zu den Objektiven Gefahren: *Das Wetter war in Anbetracht der zu überwindenden Pässe (hin und retour), sicherlich auch nach den bereits gemachten Erfahrungen (Raksha Urai 1997) ein Faktor, der einen ständig begleitet.* "U"(S.69) schrieb: *Habe bis jetzt in allen Expeditionen beim Gipfelversuch Einschränkungen durch das Wetter erlebt. Da kann man sich nur aufs Glück verlassen, denn in großen Höhen kann sich das Wetter stundenweise ändern. Ungutes Gefühl so ausgeliefert zu sein.* Das Wetter ist bei Expeditionen immer ein Glücksfall. Leider können mehrere Teilnehmer auf völlig verschneite Expeditionen in Nepal im Jahr 1997 und 1998 zurückblicken, und die Erfahrung lehrt, dass eine große Schlechtwetterfront oder der Nachmonsun, eine Expedition unmöglich machen können, und es somit auch wichtig ist, an den Rückweg zu denken. Da stellt sich die Frage: "Ob er möglich ist?" Bei einem unerwarteten Schlechtwettereinbruch, dem damit verbundenen Schnee könnte man den Heimflug nicht rechtzeitig erreichen; und ein weiterer Unsicherheitsfaktor: "Sind die Bedingungen am Flugfeld, sei es das Wetter oder auch politischer Natur, zum Heimflug sicher genug?" "U"(S.86) formulierte in kurzen Worten: *Ob der geplante Weg auch durchführbar ist, (Naturgewalten). Kommen wir rechtzeitig zum Rückflug an, existiert ein Rückflug?* Das adäquate Mittel dieser Expedition, ein Satelli-

tentelefon, wurde bereits im Vorfeld organisiert. Am 8. Oktober wurde der internationale Wetterdienst in Klagenfurt wegen einer Wetterprognose für den Landstrich Dolpo angerufen. Unsere Bedenken, das Wetter betreffend waren durch die Auskunft, es sei nur eine Schlechtwetterfront von kurzer Dauer, wieder beruhigt.

Diese Fragen stellen im Expeditionsgeschehen einen wichtigen Punkt dar. Die Unsicherheit, nicht Bescheid zu wissen, löst Stress aus, der bis zum Gipfel hin einfach nicht existent ist, beim Rückweg aber den gesamten Expeditionsablauf maßgeblich stört und beeinflusst. Am Heimweg, der neun Tage in Anspruch nahm, war an einigen Expeditionsteilnehmern zu beobachten, dass die zu erwartenden Probleme zuhause ihre Fähigkeit, das nächste Ziel -den Flughafen Jomson- im Auge zu behalten, stark beeinflussten. "T"(S.86) formulierte zur Frage, was könnte noch Angst hervorrufen, die Antwort: *Eventuell hat jemand Angst, Entscheidungen zu treffen da er Angst vor der Zukunft hat. Davon betroffen sind alle Bereiche (Beruf, Privatleben). Verstärkt kann das auch dadurch werden, dass man plötzlich Unmengen von Zeit dafür hat sich über grundsätzliche Dinge seines Lebens Gedanken zu machen bzw. Pläne für die Zukunft zu schmieden.* Die Einschätzung von "R"(S.86) zu dieser Frage: *z.B. Erwartungen daheim, ist aber individuell unterschiedlich, je nachdem, welche Informationen zugänglich sind.* Nach den Eindrücken im Tagebuch des Verfassers war eine gewisse Unzufriedenheit einiger Teilnehmer mit sich selbst festzustellen. Das kann in solch exponierten Lagen leicht zu Verletzungen führen, die am Heimweg dieser Dhaulagiri VII Expedition aber ausblieben.

8.3 Angstbewaeltigung

Angstbewältigung lässt sich basierend auf den im theoretischen Teil vorgestellten Modellen aus mehreren Perspektiven interpretieren.

Aus der Sicht:

- Balints (Oknophilie und Philobatismus)

- der Reiz- Reaktionstheorien
- der kognitions- und handlungstheoretischen Ansätze
- von Carver und Scheier
- des Repressions - Sensitizationskonstrukts
- des Modells der Bewältigungsmodi
- der proximalen Konsequenzen der Angst
  (Informationsverarbeitung, Leistungs- und Sozialverhalten)

Aus der Sicht Balints, Oknophilie und Philobatismus

Am ergiebigsten schienen die Perspektiven Balints, die es dem Verfasser ermöglichten, den zugrundeliegenden Persönlichkeitstypus der zu untersuchenden Personengruppe auf nur einen Typus zu reduzieren. Um festzustellen, welcher zu beobachten und zu interpretieren sei, ist festzuhalten, dass alle untersuchten Expeditionsmitglieder männlich sind und dem von Balint definierten philobatischen Typus zugeordnet werden können.

Der Philobat schreitet hoch erhobenen Kopfes durch seine freie Welt,und findet seine Angstlust (thrill), je weiter er sich von seiner Sicherheitzone zu entfernen getraut, z.B. indem er sich exponierten Lagen, wie bei einer Expedition, aussetzt. Für seine besonderen oknophilen Objekte (die Ausrüstung), hegt der Philobat zwar eine besondere Zärtlichkeit, falls aber die Ausrüstung defekt ist, kann sie mühelos aufgegeben und durch eine neue ersetzt werden. Im Expeditionsgeschehen muss als Zeichen der Sicherheit eine perfekte und vor allem vertrauenswürdige Ausrüstung vorhanden sein.

Dank seiner Fertigkeiten(skills), die ein Leben lang trainiert werden, und die die Quintessenz des Philobatismus darstellen, ist es dem Philobaten möglich, schwierige Situationen zu meistern (*Vgl. Am Fluss riskierten W. und ich unser Leben, Seite 83).* Das Vertrauen auf seine Skills lässt alle Probleme klein und vor allem lösbar erscheinen. Selbst unbeeinflussbare Gefahrenquellen (Wetter, politische Situation, ansteckende Krankheiten) stellen für den

Philobaten keine wirkliche Gefahr dar. Solche Bedrohungen werden einfach einer genaueren Untersuchung unterzogen, um jederzeit adäquat auf eine notwendige Änderung im Verhalten der Situation gegenüber reagieren zu können. "U"(S.73) schrieb: *Die Möglichkeit sich mit einer Krankheit zu infizieren, hängt für mich zu einem großen Teil vom Grad der Achtsamkeit, die man diesem Thema zuwendet, ab. Impfungen, geschälte Früchte und abgekochtes Wasser helfen, diese Gefahr zu kontrollieren.* Zur Ergänzung meint "T"(S.65): *Grundsätzlich ist anzumerken, dass ich ein Kismet Typ bin, und mich lediglich im Vorfeld mit Angst und Gefahren beschäftige. Bin ich einmal in Aktion, versuche ich die Situation bestmöglich zu meistern.* Aus dieser Aussage wird klar, dass bereits in der Vorbereitung die Angstbewältigung beginnt. In dieser Phase werden abgehandelte Gefahrensituationen einfach beiseite geschoben. "T"(S.73) schrieb weiters: *Ansteckende Krankheiten sind in dieser Höhe Mangelware und hatten bei uns einfach keine Chance. Von mir nicht einmal angedacht, nach sechs Impfungen im Vorfeld.* Die abgehandelten Gefahren sind nach der Bearbeitung in der subjektiven Vorstellung des Bergsteigers nicht mehr existent. Die Verantwortung für seine Gesundheit tragen demnach die zuvor erwähnten oknophilen Objekte (Ausrüstung, Medikamente), die somit den Erfolg einer Expedition maßgeblich beeinflussen können.

Das letzte Ziel des Philobaten ist es, die gestellten Aufgaben so vollkommen und elegant zu meistern, dass das Können keinerlei Anstrengung mehr verlangt.

Philobaten verstecken ihre Probleme sorgfältig, auch vor sich selbst, und sind somit zu einer wirklich tiefemotionalen Reflexion fast nicht befähigt. Generell sind Ängste ebenfalls sehr tief verwurzelt, ihre Reflexion aber ist für den Philobaten nicht erwünscht, da er seine Aufmerksamkeit auf bereits beiseitegeschobene Ängste nur auf das Notwendigste strapazieren möchte.

Aus der Sicht der Reiz- Reaktionstheorien

Die der behavioristischen Reiz- Reaktionstheorie (stimulus-response) zugeschriebene motivierende und verhaltensverstärkende Funktion der konditionierten Reaktionen der Angst, kann auch auf die Situation einer Expedition ausgedehnt werden. Um in einer Extremsituation richtig reagieren zu können, ist einerseits die Zuversicht eines Philobaten auf den positiven Ausgang nötig, andererseits sind es konditionierte Verhaltensmuster, die einen adäquateren Zugang zum Problem ermöglichen.

Ein Extremsportler trainiert den optimalen Umgang mit der Gefahr, so ist es im Sinne der Trainingswissenschaft auch nicht verwunderlich, dass auf diese Weise immer größere Gefahren bewältigbar werden. Im Eingangsgespräch von "U"(S.65) wurde dieses Thema angeschnitten, er formulierte: *In akuten Angstsituationen erfordert dieses Transformieren der Angstenergie natürlich mehr Kraft, und somit auch mehr Übung. Diese Übung findet man aber nur in Extremsituationen (schnell erzwungene Entscheidungen).* Solange der Stimulus nicht zu gefährlich wird und langwierige Verletzungen nach sich ziehen kann, verbessert sich die Reaktion auf schwierige Aufgabenstellungen stetig. Das selbe ist auf das Vermeidungsverhalten anzuwenden. Lernt das Individuum bei der Meidung einer Gefahr, dass es ihm besser geht, wird es dieselbe Gefahr immer wieder meiden. Hier gilt es für den Expeditionisten einen guten Konsens zu finden, seinen Körper wieder heil nach Hause in die von Balint definierte Sicherheitszone zu bringen; und um natürlich auch auf die, seinen Fertigkeiten (skills) entsprechenden, Gefahren z.B die einer Expedition, eingehen zu können.

Aus der Sicht der kognitions- und handlungstheoretischen Ansaetze

Was die kognitions- und handlungstheoretischen Ansätze zugleich von anderen, etwa den reiz-reaktionstheoretischen, unterscheidet, könnte als Postulat einer kognitiven Vermittlung der Beziehung zwischen Person, Situation und Verhalten dienen. Als zentrale kognitive Strukturen, die in ihrer aktualisier-

ten Form das Verhalten steuern sollen, werden dabei *Kompetenzen, Erwartungen, Motive und Werte* sowie *Merkmale der Selbststeuerung* verstanden.

Die Frage der Kompetenz in Bezug auf die Möglichkeit der Durchführung der Expedition lässt sich durch die lange Vorbereitungszeit, das Training im Vorfeld, und die bereits durchgeführten, erlebten Expeditionen, belegen. Als Motiv ist die Aussicht auf ein erfolgreiches Heimkehren zu sehen, das durch hoch qualitative Nahrungsmittelergänzungen, und der Gesundheit zuträgliche Vitaminkomplexe, unterstützt werden sollte. Einer der Gipfelbezwinger "T"(S.76) gab bezüglich der verwendeten Arzneien die Antwort: *Ich nahm an zwei Tagen jeweils eine Kopfwehtablette (Brofen). Während der gesamten Reise habe ich ein blutverdünnendes Medikament für bessere Durchblutung (Kältefaktor), und erleichterte Akklimatisierung, genommen. Ansonsten nur Vitamine.* "U"(S.76) gab diese Antwort: *Auf 5200 Meter Höhe nehm ich Diamox und Seractil (13.10) Der Grund waren meine schlechte Akklimatisation, der ich mit Diamox entgegen wirken will. Diamox steigert die Sauerstoffaufnahme des Blutes während des Schlafes. Ich hatte auch Kopfweh, deswegen Seractil. Während der Basecampzeit nahm ich Ginseng Kapseln und führte vermehrt Ascorbincarbonat zu.* Medikamente stellen hier eine Sicherheit dar, deren Aufgabe darin besteht, etwaigen Krankheitssyptomen vorzubeugen, und diese somit zu vermeiden.

Im weitesten Sinne könnte man sagen, dass das Trainieren auf eine Expedition hin auch als Vermeidungsverhalten gewertet werden könnte. Körperlichen Problemen, bedingt durch den Mangel an Sauerstoff und der damit einhergehenden fehlenden Akklimatisierung, soll so weit wie möglich vorgebeugt werden. Erwartungen, den Erfolg der Expedition betreffend, sind mit einer guten Konstitution leichter realisierbar, da die unweigerliche Schwächung des Organismus in der Höhe damit verzögerbar wird. Es gilt festzuhalten: Diejenigen Expeditionsteilnehmer, die am meisten und intensivsten im Vorfeld trainiert haben, sind auf dem Gipfel gestanden.

Nach Mischel (1973) soll eine aversive Situation somit seine Effektivität für die Auslösung von Kognitionen (z.B. Besorgnis) und Emotionen, sowie für die anschließende Steuerung bzw. Regulierung eines Verhaltens, erst nach einem

durch die jeweilige kognitive Struktur determinierten Transformationsprozess entfalten. Diese Aussage beinhaltet die letzte zentrale kognitive Struktur, die Merkmale der Selbststeuerung. In der Gefahrensituation von "U"(S.83), am Fluss riskierten Werner und ich unser Leben (20. Oktober 2002), lässt sich das eben beschriebene gut nachvollziehen: *Ich kletterte ihm ein wenig entgegen, hielt meinen Stock so nahe wie möglich zu ihm, und dann sagte ich, "ich freu mi scho wenn i dir heroben die Hand geben werd!". Das ist meine Art schwierige Situationen zu meistern.*

Aus der Sicht von Carver und Scheier

Nach Carver und Scheier weist jedes intentionale Verhalten (z.B. Problemlösen) die Merkmale eines Kontrollsystems mit Rückmeldungsschleifen auf (siehe Abb.8). Das bedeutet, dass Menschen fortlaufend (kurz- und längerfristige) Ziele, Standards und Intentionen aufbauen, die dann als Bezugswerte für ihr Verhalten fungieren. Nach der prospektiven Selbsteinschätzung bezüglich des Umgangs mit der Angst, hat "U"(S.65) beschrieben: *Natürlich setzte ich diesen Mechanismus auch für längere Zeiträume ein, z.B. für die ganze Expedition, indem ich Aktivitäten plane, die völlige Gesundheit und Klarheit in der Heimat voraussetzen (diesmal wird es das Praktizieren von Aikido sein), oder auch für das ganze Leben, indem ich mir meinen Lebensrückblick im höchsten Alter sehr glücklich und erfüllt vorstelle.* Wenn Personen handeln (z.B. eine Aufgabe bearbeiten), dann überwachen sie ihre Aktionen und vergleichen diese mit den jeweiligen, situationsspezifisch aktivierten Bezugswerten. Wird bei diesem Vergleich eine Diskrepanz registriert, so versuchen sie, ihr Verhalten in Richtung der Bezugswerte bzw. der Verhaltensstandards zu ändern. Aus der von (U) verfassten Selbsteinschätzung lässt sich ein Kontrollmechanismus über das gesamte Leben hin vermuten.

Kleine Verletzungen wurden von den Teilnehmern als Aufforderung, die eigene Aufmerksamkeit zu steigern, verstanden, und somit blieben auch größere Verletzungen aus. Ist die eigene Gesundheit oder das Abenteuer, das eine Steigerung der eigenen Skills bedeutet, in Gefahr, wird es vom Vergleich-

sprozess als Diskrepanz registriert, und exakt diese gilt es zu beseitigen oder zu reduzieren. Der Ablauf dieser Vergleichsprozesse und die damit insgesamte Aktivität der Rückmeldungsschleife, werden nach Carver und Scheier durch erhöhte *Selbstaufmerksamkeit* stimuliert. "U"(S.86) schrieb zu diesem Thema: *Alles was den Erfolg gefährdet, fördert die Angst vorm Versagen. Die viel zitierte höhere Aufmerksamkeit während eines gesteigerten Angstbewusstseins wird durch die Motivation des Überlebens gesteuert. In jeder Situation, die jenes Gefühl hervorruft, holt sich der Körper mit Hilfe der Angst die nötige Aufmerksamkeit, um nicht durch Übermut geschädigt zu werden. Ein Konflikt mit der inneren Stimme beginnt, ob das Zukünftige auch vertretbar ist. Die Werte und Ziele werden in Frage gestellt und neu geordnet.*

Angst wird in diesem Modell insbesondere im Hinblick auf ihre kognitive Komponente (Besorgniskognitionen) relevant. Immer wenn es zu einer Unterbrechung der auf die Aufgabenlösung bezogenen Anstrengungen kommt, die die Aufmerksamkeit kurzzeitig von der Aufgabe abzieht, werden bei dispositionell Ängstlichen mit erhöhter Wahrscheinlichkeit negative Konsequenzerwartungen, Zweifel und damit die Tendenz zum Rückzug ausgelöst.

Während der Expedition waren Zweifel z.B. im Dorf der Rebellen, Kalkott am 8. Oktober 2002, zu bemerken. Initiiert wurde die ganze Situation aus dem Zusammenspiel Zeitdruck, schlechtes Wetter und das enorm ansteckende Aggressionspotential in jenem Dorf. Promt traten Zweifel am Gelingen des Projekts auf, der Rückzug wurde diskutiert, und der Sinn der ganzen Expedition wurde in Frage gestellt. Demnach waren intensive negative Konsequenzerwartungen die Folge. In dieser Situation wurde, dank sorgfältiger Planung über ein Satellitentelefon Rat vom internationalen Wetterdienst eingeholt, der die Bedenken das Wetter betreffend, zerstörte. Diese Rückkopplung zu einer vermeintlich objektiven (sicheren) Quelle ist als Versuch zu werten, die vom Individuum selbst erkannte Diskrepanz zum angstrebten Ziel hin zu reduzieren. So blieb für die Teilnehmer der Expedition nur die zuversichtliche Hoffnung, rechtzeitig und ohne weitere Probleme zum Basecamp zu kommen, die sich im zeitlichen Ablauf voll und ganz bestätigte. "O"(S.66) schrieb im Eingangsgespräch: *Durch Hoffnung kann man sich auch motivieren.*

Aus der Sicht des Repressions - Sensitizationskonstrukt

Angstbewältigung umfasst jene kognitiven oder verhaltensmäßigen Maßnahmen, die darauf ausgerichtet sind, die Bedrohungsquelle zu kontrollieren und den durch diese Quelle ausgelösten emotionalen Zustand mit seinen verschiedenen, somatischen und kognitiven, Komponenten zu regulieren.

Die Grundlage aller Angstbewältigungskonzepte ist das Repression-Sensitization Konstrukt. Wie bereits im Kapitel 4.1.1 ausgeführt, bezeichnet es die variable Tendenz von Personen, ihre Aufmerksamkeit einem potentiell angstauslösenden Sachverhalt zuzuwenden (Sensitization), bzw. diese von ihm abzuziehen (Repression). Unter diesen Gesichtspunkten könnte man die Teilnehmer der Expedition der Sensitization zuweisen, d.h sie reagieren vorzugsweise mit adaptiven, angemessenen Strategien auf etwaige Stresssituationen. Individuen mit der Konfiguration "hohe Intoleranz gegenüber Unsicherheit, niedrige Intoleranz gegenüber Erregung"(siehe Abb.11), werden *Sensitizer* genannt. Ihr vordringliches Bestreben ist es, ein kognitives Schema der zu erwartenden Gefährdung zu konstruieren, um auf diese Weise -negative Überraschung- zu vermeiden. Deshalb manifestieren sie ein vergleichsweise *konsistent überwachendes* Verhalten gegenüber bedrohungsbezogener Information. "U"(S.88) beschrieb bei der Frage zum Umgang mit der Angst: *Ich versuche meine Ängste zu beleuchten, nicht zu verdrängen. Im Moment der Angst bin ich konzentriert im Jetzt. Was gilt es, aus der Angst zu lernen?* Obwohl dadurch, als unintendierter Nebeneffekt, ihre emotionale Erregung intensiviert wird, kann sich vigilantes Verhalten in diesem Fall dennoch stabilisieren, da Personen dieses Modus vergleichsweise unempfindlich gegenüber dieser Stressquelle sind. Auf die Expedition rückschließend bezogen sei erwähnt, dass eine der unvorhersehbarsten Komponenten, das Wetter, sicher am umfangreichsten diskutiert wurde. Das Satellitentelefon allein ist Beweis dafür, dass die größte Gefahr schon sehr weit im Vorfeld der Organisation bedacht wurde. Bei Gefahr wird einfach noch intensiver nach bedrohungsbezogener Information gesucht, um die Kontrolle über die Situation zu verbessern. So wurden natürlich auch immer die wenigen Einheimischen Nepals gefragt, wie sich das Wetter denn entwickeln werde?

Aus der Sicht des Modells der Bewaeltigungsmodi

Der Ansatz des Modells der Bewältigungsmodi befasst sich mit der Beschreibung und Erklärung individueller Unterschiede bei der Verhaltensregulation in stressinduzierten Situationen. Individuen sollen sich danach charakterisieren lassen, ob sie in Stresssituationen vorzugsweise mit unadaptiven oder mit angemessenen Strategien reagieren. Es werden zwei fundamentale Konzepte eingeführt, um diese Prozesse zu beschreiben:

Vigilanz oder Aufmerksamkeit bedeutet die intensivierte Aufnahme und Verarbeitung bedrohlicher Information, und *kognitive Vermeidung*, welche als Abwendung der Aufmerksamkeit von bedrohungsbezogenen Hinweisen verstanden wird.

Zur Aufmerksamkeit formulierte "U"(S.86) in der Frage, wie sich Angst bemerkbar gemacht hatte: *Jeder Übermut vergeht und die Konzentration liegt im Jetzt.* "R"(S.87) schrieb: *Dann kam unerwartet und plötzlich ein Gefühl der Übelkeit in mir hoch - mir war von einer Sekunde auf die andere schlecht. Für mich war dies eindeutig Angst, ein Zeichen des Körpers, der mich zur Aufmerksamkeit und Konzentration zwang. Durch die Angst wird man zu 100 Prozent auf das Hier und Jetzt gezwungen, da es um die eigene Existenz geht.*

Kognitive Vermeidung bezeichnet demgegenüber eine Klasse von Bewältigungsmaßnahmen, die das Ziel haben, den Organismus gegen erregungsinduzierte Stimuli abzuschirmen. Man kann dieses Verhalten deshalb als *erregungsmotiviert* bezeichnen. Damit soll ein bestehender zu intensiver emotionaler Zustand reduziert, oder einem zukünftigen starken und damit eventuell unkontrollierbaren Erregungsanstieg vorgebeugt werden. "T"(S.87) meinte zur Frage, wie sich Angst bemerkbar gemacht hatte: *Ich würde sie als ein Unbehagen beschreiben, wobei man in Spannung abwartet, bzw. erlebt, wie sich eine Problematik löst, bzw. wie sie ausgeht.* Das Modell der Bewältigungsmodi postuliert ferner, dass das verstärkte Erleben von Unsicherheit Verhaltensimpulse auslösen soll, die charakteristisch für Vigilanz sind.

Diesen beiden generellen Aspekten entsprechend sollen bei Personen, die mit bedrohlichen Situationen konfrontiert werden, zwei Arten von Reaktionen

ausgelöst werden (siehe Abb.10): Das *Erleben von Unsicherheit*, das auf die situative Mehrdeutigkeit bezogen ist, und die *Wahrnehmung körperlicher Erregung*, die durch die Anwesenheit von Gefahrenreizen ausgelöst wird.

Individuen, die durch *niedrige Intoleranzen auf beiden Dimensionen* gekennzeichnet sind, werden weder durch Unsicherheit noch durch emotionale Erregung in aversiven Situationen besonders beeinträchtigt. Sie werden wegen ihrer größeren Toleranz für Unsicherheit und Erregung als *Nichtdefensive* bezeichnet. Sie sind nicht darauf ausgerichtet, alle bedrohungsbezogenen Hinweise einer Situation zu analysieren, oder derartigen Reizen völlig aus dem Weg gehen zu müssen. Zur Frage, wie mit Angst umgegeangen worden ist, schreibt "U"(S.88): *Im Moment der Angst bin ich konzentriert im Jetzt. Was gilt es, aus der Angst zu lernen? Grundsätzlich bin ich dankbar, aus der Angst lernen zu dürfen.* Stattdessen können diese Personen in aversiven Situationen jeweils spezifische Bewältigungsstrategien auswählen und lange genug verfolgen, um deren Effektivität zu überprüfen. Sie sollten also ein vergleichsweise umfangreiches Bewältigungsrepertoire besitzen, aus dem sie flexibel das in der jeweiligen Situation passende Verhalten auswählen. So werden sie etwa nur dann intensiver nach Informationen suchen, wenn sie dadurch in die Lage versetzt werden, die Kontrolle über die Situation zu verbessern. Sie sollten instrumentell in die Situation eingreifen, wenn auf diese Weise ein gewünschter Effekt erzielt werden kann, und sie werden schliesslich die Verarbeitung bedrohungsbezogener Informationen vermutlich eher meiden, wenn der weitere Fortgang der Situation ausserhalb ihrer Kontrolle liegt. "T"(S.70) formulierte nach der Besteigung des Dhaulagiri VII: *Im Nachhinein gesehen, wurde mit der Gefahr am Gletscher fast fahrlässig umgegangen.* Diese Aussage unterstreicht die Theorie, dass unbeeinflussbare Angstfaktoren, wie das Wetter, die politische Situation oder der Gletscher, einfach beiseitegeschoben werden, aber dennoch im Nachhinein reflektiert werden.

Aus der Sicht der proximalen Konsequenzen der Angst (Informationsverarbeitung, Leistungs- und Sozialverhalten)

Informationsverarbeitung wird als mehrphasiger Prozess konzipiert. In der Phase der *Aufmerksamkeitszentrierung* wird bestimmt, welche Bereiche einer dargebotenen Stimulation verstärkt beachtet werden, z.B. das Wetter, um damit überhaupt eine Chance zu haben, weiterverarbeitet zu werden (selektive Aufmerksamkeit). Die Phase des *Speicherns* legt fest, welche Aspekte an dieser beachteten Information akzentuiert werden, auf welchem Niveau diese Aspekte weiterverarbeitet und mit welchen weiteren Gedächtnisinhalten diese gespeicherten Informationen verknüpft werden (Gedächtnisorganisation). In der Phase des *Erinnerns* gespeicherter Informationen schliesslich entscheidet sich, ob und in welcher Form die Gedächtnisinhalte für bestimmte gestellte Anforderungen zur Verfügung stehen. In allen diesen Phasen kann Angst einen Einfluss auf die Art der Informationsverarbeitung haben. "T"(S.69) schrieb: *Die Wetterlage war in Anbetracht der zu überwindenden Pässe (hin und retour), sicherlich auch nach den bereits gemachten Erfahrungen (Raksha Urai 1997), ein Faktor der einen ständig begleitete. Samt positiven Denkens ein ständiges Fragezeichen.* Alle Mitglieder haben bereits in vorhergehenden Expeditionen schlechte Erfahrungen mit dem Wetter gemacht, daher ist es auch logisch nachvollziehbar, dass ein Teil unserer Aufmerksamkeit natürlich den Wetterveränderungen zugedacht war. Die Aussage: *Samt positiven Denkens ein ständiges Fragezeichen*, lässt darauf schliessen, dass die Phase des Erinnerns auf eine unzureichende Lösung des damaligen Problems hinweist, und diese Ohnmacht während dieser Expedition wieder zu beobachten war.

Beim Leistungsverhalten wird die förderliche Wirkung des aversiven Zustands Angst auf das Erlernen und Ausüben eines Vermeidensverhaltens hervorgehoben. Diese energetisierende Wirkung der Angst auf Leistungen kann mit einem hohen Triebzustand und einem höheren Reaktionspotential begründet werden. Bei der Aufgabenstellung komplexer Probleme kann Angst zur Leistungserschwerung, und bei einfachen Aufgaben zu einer Leistungserleichterung führen. Beim Bergsteigen könnte man Kletterpassagen komplexen Aufgaben zuordnen; und anders betrachtet, beim normalen Gehen kann Angst

sehr beschleunigend, ohne Kraft zu kosten, also positiv wirken. Eine Situation, die "U"(S.84) beschrieb, soll als Beispiel zum oben erwähnten dienen: *Ich hatte hier Angst, Gedanken des Sturzes traten auf. Beim Klettern hatte ich ausschließlich nur den Gedanken, oben anzukommen. Oben angekommen sagte Werner, er könne nicht nachkommen. Er hatte festere Schuhe und Wanderstöcke in den Händen. Ich hatte einen kleinen Tierpfad gefunden, 10 cm breit, und auf diesem Weg ging ich allein ein Stückchen voraus. Werner wartete derweil.* In dieser Situation war die förderliche Wirkung der Angst bei (U) zu beobachten, während die Umstände (Untergrund und das zur Bewältigung eigene Material), anfangs (W) zwangen auf seinem Platz zu verharren. Bei einer Bergung eines verunglückten Kameraden, (z.B. am Fluss riskierten Werner und ich unser Leben) ist Angst weniger förderlich, da ein komplexer, koordinierter Ablauf zur Rettung am Berg unablässig ist.

Im Umgang mit der Angst während einer Expedition, ist die *positive- und die negative Konsequenzerwartung* ein ausschlaggebender Faktor. Einleitende Aussagen der Teilnehmer bei den Antworten zu den Fragestellungen, lassen Rückschlüsse auf eine positive Konsequenzerwartung in ihrer Einstellung zur Angst zu. "T"(S.65) meinte: *Grundsätzlich ist anzumerken, dass ich ein Kismet Typ bin, und mich lediglich im Vorfeld mit Angst und Gefahren beschäftige.* "O"(S.88) schrieb: *Da gibts nur zwei Möglichkeiten. Abstieg oder was solls, geht scho!* "U"(S.86) meinte: *Alle negativen Gedanken, die anstehen, werden ausgeblendet und durch den positiven Ausgang dieser Situation ersetzt.* Und "W"(S.89) vertritt folgende Meinung: *Zum einem beginne ich, einen inneren Dialog zu führen. Dies allerdings nicht im Sinne des positiven Denkens sondern eher in Richtung Konzentration auf Technik.* Weiters ist aus dem von "U"(S.65) verfassten Eingangsgespräch zu entnehmen: *Sollte sich ein anderer in meiner Welt in einer Angstsituation, lebensbedrohlich oder auch nicht, befinden, werde ich versuchen Ihr/Ihm sofort meinen positiven Ausgang der Situation zu zeigen, und somit von der fatalen Wirkung der negativen Gedanken abzulenken. Positive Aufmerksamkeit würde ich das nennen.* Das dürfte die vermutliche Begründung sein, warum die Teilnehmer negativen Konsequenzerwartungen auszuweichen versuchen. Sie versu-

chen einfach grundsätzlich das Positive sehen.

Wesentliche Determinanten des aktuellen Verhaltens, das Personen in sozialen Situationen zeigen, sind das Selbstwertgefühl, die Selbsteinschätzung sowie die erlebte Einschätzung durch andere. Einer der Teilnehmer "W"(S.89) schreibt bezüglich des Umgangs mit der Angst während der Expedition: *Mir persönlich hilft in dieser Situation die Kommunikation mit anderen, bewusst gewählten Expeditionsteilnehmern. Es kommt zu einer Aufarbeitung (ex ante und ex post) von Situationen, indem durch die Einschätzung anderer die eigene Wahrnehmung relativiert wird. (Ergänzen einer gefühlsmäßig gefärbten Wahrnehmung durch kognitives Aufarbeiten; z.B.: Wie schätzen andere die Situation ein, Welche Aspekte habe ich noch nicht berücksichtigt?).* Es handelt sich hier um eine reziprok-interaktive Person-Umweltbeziehung, die bereits im Rahmen kognitionstheoretischer Ansätze beschrieben worden ist. Alle Teilnehmer wurden in dieser Situation vor die Frage gestellt, "Kann ich das, soll ich überhaupt auf diesen Berg?" Diese Fragen sprechen für ein angeschlagenes Selbstwertgefühl, die sich aber nach dem Telefonat bezüglich des Wetters wieder verflüchtigten. Hier ist zunächst einmal an die Art der zu bewältigenden Aufgabe zu denken. Leistungen bei Aufgaben, die viel Verarbeitungskapazität erfordern, sind für Angsteinflüsse besonders anfällig. Das Ausmaß der bei einer Aufgabenbearbeitung beanspruchten kognitiven Ressourcen kann auch durch den Grad der Vorbereitbarkeit der jeweiligen Leistungsausführungen mitbestimmt sein. Gut vorbereitbare Leistungen erfordern geringere Ressourcen und sollten deshalb durch Angst weniger beeinflussbar sein als schlecht vorbereitbare Anforderungen. Die Theorie, dass eine gute Vorbereitung die Angst besser kontrollieren lässt, ist bereits aus der Interpretation hervorgegangen, und somit eindeutig mit dieser Expedition zu bestätigen.

9 Resuemee

Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass Bergsteiger die auf eine Expeditionen fahren, sehr gut über die dort vorherrschenden Verhältnisse Bescheid wissen, und somit Affektangst nur in wirklichen Extremsituationen auftreten kann.

Schleichende Ängste kann eine, nach Balint definierte, Gruppe von Philobaten sehr gut beiseite schieben, und dadurch zuversichtlich in die Zukunft blicken. Denn der positive Gedanke zählt. Als größter Angstauslöser bei Expeditionen können die Wetterverhältnisse gesehen werden. Die Höhe, und die damit verbundene notwendige Höhenadaptation, sind ebenfalls als große Gefahr zu bewerten. Beim Verbleiben in großen Höhen leidet der ganze Organismus, als erstes Anzeichen sind dabei Kopfschmerzen zu beobachten. Ist es soweit, schlägt der Körper bereits Alarm, er steigert das Vermeidungsverhalten und versucht wie bei einer Infektion, Ruhe zu erhalten. Dass hier die Furcht vor der eigenen Unzulänglichkeit Zweifel aufkommen lässt, die normalerweise nie da wären, war eindeutig in der Expeditionssituation zu erkennen.

Beim Umgang mit der Angst ist ebenfalls die Aufmerksamkeit (Vigilanz), und eine zuversichtliche Sicht der Dinge und der Tatsachen als wahrer Schlüssel zur Angstbewältigung zu sehen. Das sollte auch die grundlegende Aussage dieser Arbeit sein:

> *Die Vigilanz während eines aversiven Zustands wird von der Motivation des Lebens indiziert. Und das Leben ist essentiell.*
> *(Uwe Lackner)*

Im Sinn der Diplomarbeit "Angst im Expeditionsbergsteigen", soll der Dichter Paulo Coelho in seinem Buch "Handbuch des Kriegers des Lichts"(1997), das Auftreten und den Umgang mit der Angst resümieren.

Ein Krieger des Lichts betrachtet die zwei Säulen zu beiden Seiten der Tür, die er öffnen will. Eine heisst Angst, die andere heisst Wunsch. Der Krieger schaut auf die Säule der Angst, und dort steht: Du wirst in unbekannte, gefährliche Welten treten, in der dir alles, was du bislang gelernt hast, nichts nützen wird. Der Krieger schaut auf die Säule des Wunsches, und dort steht: Du wirst aus einer bekannten Welt heraustreten, in der die Dinge verwahrt sind, die du immer haben wolltest und um die du so viel gekämpft hast.

Der Krieger lächelt, weil es nichts gibt, was ihn schreckt, und nichts, was ihn hält. Sicher wie jemand, der weiß, was er will, öffnet er die Tür [P.].

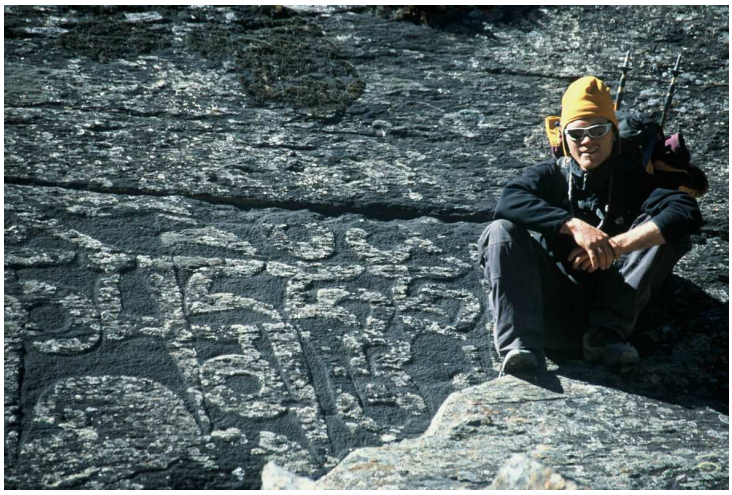

Abbildung 38: Der Verfasser

Abbildungsverzeichnis

1 Lackner,Uwe: Fotoarchiv, Leoben 1998 6

2 Brockhaus Multimedial premium: Angst, Mannheim 2003 . . . 9

3 Brockhaus Multimedial premium: Stress, Mannheim 2003 . . . 10

4 Krohne,Heinz: Angst u. Angstbewaeltigung, Stuttgart 1996, 157 13

5 Krohne,Heinz: Angst u. Angstbewaeltigung, Stuttgart 1996, 162 14

6 Krohne,Heinz: Angst u. Angstbewaeltigung, Stuttgart 1996, 236 22

7 Krohne,Heinz: Angst u. Angstbewaeltigung, Stuttgart 1996, 237 23

8 Krohne,Heinz: Angst u. Angstbewaeltigung, Stuttgart 1996, 252 24

9 Krohne,Heinz: Angst u. Angstbewaeltigung, Stuttgart 1996, 263 26

10 Krohne,Heinz: Angst u. Angstbewaeltigung, Stuttgart 1996, 145 30

11 Krohne,Heinz: Angst u. Angstbewaeltigung, Stuttgart 1996, 147 32

12 National Geographic: 50 Jahre Everest, 04/2003 45

13 National Geographic: 50 Jahre Everest, 04/2003 47

14 Lackner,Uwe: Fotoarchiv, Graz 2002 48

15 Lackner,Uwe: Fotoarchiv, Graz 2002 49

16 Mussnig,Werner: Fotoarchiv, Klagenfurt 2002 52

17 Lackner,Uwe: Fotoarchiv, Graz 2002 53

18 Zöhrer,Thomas: Fotoarchiv, Graz 2002 54

19 Hummer,Roland: Fotoarchiv, Pasching 2002 55

20 National Geographic: 50 Jahre Everest, 04/2003 56

21 Lackner,Uwe: Bildarchiv, Graz 2002 58

22 Zöhrer,Thomas: Fotoarchiv, Graz 2002 59

23 Suntinger,Thomas: Fotoarchiv, Grosskirchheim 2002 60

24 Lackner,Uwe: Fotoarchiv, Graz 2002 61
25 Lackner,Uwe: Tagebuch der Expedition, Graz 2002 63
26 Lackner,Uwe: Fotoarchiv, Graz 2002 65
27 Suntinger,Peter: Fotoarchiv, Grosskirchheim 2002 70
28 Mussnig,Günter: Fotoarchiv, Nikolsdorf 2002 72
29 Lackner,Uwe: Fotoarchiv, Graz 2002 73
30 Lackner,Uwe: Fotoarchiv, Graz 2002 74
31 Zöhrer,Thomas: Fotoarchiv, Graz 2002 83
32 Lackner,Uwe: Fotoarchiv, Graz 2002 84
33 Lackner,Uwe: Fotoarchiv, Graz 2002 85
34 Lackner,Uwe: Bildarchiv, Graz 2002 90
35 Mussnig,Günter: Fotoarchiv, Nikolsdorf 2002 91
36 Lackner,Uwe: Filmarchiv, Graz 2002 93
37 Suntinger,Thomas: Fotoarchiv, Grosskirchheim 2002 94
38 Lackner,Uwe: Fotoarchiv, Graz 2002 114

Literatur

[A.a] Bandura A. *Social foundations of thought and action. A social cognitive theory.* Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ 1986.

[A.b] Pollard A. *Praktische Berg- und Trekkingmedizin.* Ullstein Medical, Wiesbaden 1998.

[A.W] Staats A.W. *Paradigmatic behaviorism, unified theory, unified theory construction methods, and the Zeitgeist of separatism.* American Psychologist, 36, 239-256, New York 1981.

[B.F] Skinner B.F. *Verbal behavior.* Appelton Century Crofts, New York 1957.

[Bro] Bibliographisches Institut Brockhaus. *Brockhaus Multimedial premium.* F.A. Brockhaus, Mannheim 2003.

[C.] Mihaly C. *Flow.* Klett-Cotta Verlag, Stuttgart 1992.

[Car] Borkovec Carter, Johnson. *Worry, an electrocortical analysis.* Behaviour Research, New York 1986.

[C.Da] Spielberger C.D. *Progress in experimental personality research.* Academic Press, New York 1972, 1, 23-49.

[C.Db] Spielberger C.D. *State- Trait Anxiety Inventory: A comprehensive bibliography.* Consulting Psychologists Press, Palo Alto 1983.

[D.] Murdorch D. *Symtoms of infection and altitude illness among hikers in the Mount Everest region of Nepal.* Aviat Space Environ Med., Neuseeland 1995.

[Geo] National Geographic. *Höhenprobleme.* Druck und Verlagshaus, Mannheim 2003.

[H.] Selye H. *The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation.* Journal of Clinical Endocrinology,6, 117- 230, New York 1946.

[H.W] Krohne H.W. *Angst und Angstbewältigung.* Kohlhammer-Verlag, Stuttgart,Berlin, Köln 1996.

[K.R] Scherer K.R. *Stress und Emotion.* Hogrefe Verlag, Göttingen 1985.

[K.W] Spence K.W. *A theory of emotionally based drive and its relation to performance in simple learning situations.* American Psychologist 13, 131-141, New York 1958.

[LR] Folkmann S. Lazarus R.S. *Appraisal, coping, health status and psychological symptoms.* Journal of personality and social Psychology, New York 1986.

[M.a] Balint M. *Angstlust und Regression.* Klett-Cotta Verlag, Stuttgart 1959.

[M.b] Balint M. *Contributions to Reality Testing, Beiträge zur Realitätsprüfung.* Britsh Journal of Medical psychology 19, 201, London 1942.

[M.J] Mahoney M.J. *Cognition and behavior modification.* Ballinger, Cambrige, MA 1974.

[N.E] Miller N.E. *Learnable drives and rewards. In S.S. Stevens(Ed.), Handbook of experimental Psychology, 13, 100-108.* Wiley, New York 1951.

[P.] Coelho P. *Handbuch des Kriegers des Lichts.* Diogenes, Rio de Janeiro 1997.

[Red] Geo Redaktion. *An der Grenze des Erträglichen.* Druck und Verlagshaus, Hamburg 2003, 4, 48-52.

[R.S] Lazarus R.S. *Psychological stress and the coping process.* McGraw-Hill, New York 1966.

[S.a] Bresnitz S. *The psyschology of false alarms.* Erlbaum, New York 1984.

[S.b] Epstein S. *Toward a unified Theory of anxiety.* Academic Press, 4, 2-89, New York 1967.

[S.c] Freud S. *Histerie und Angst.* Fischer, Frankfurt 1895.

[U.a] Aufmuth U. *Wilde Menschen.* Fischer, Frankfurt 1989.

[U.b] Flick U. *Situation eines qualitativen Forschungsprozesses.* Rowohlts Enzyklopädie, Hamburg 1991.

[W.] Mischel W. *Cognitive transformation.* Physological Review, New York 1973, 80, 252-283.