

Mehr Mensch als Faktor

In seiner physischen Topform auf Schitouren unterwegs zu sein, fühlt sich gut an, und die meisten Bergsteiger wissen, wie sie trainieren können, um das zu erreichen. Mindestens so befriedigend ist es, im Faktor, oder sagen wir im Thema Mensch in persönlicher Bestform zu sein. Wie es gelingt dorthin zu gelangen, ist allerdings meist unklar. Mit +eins stellen das Kern-Ausbildungsteam Lawinen und der SAC erstmals ein Trainingskonzept im Bereich Faktor Mensch vor.





von Markus Müller und Thomas Theurillat

Beim Trainingskonzept zum dritten lawinenbildenden Faktor im System 3x3, dem Menschen, geht es weder um die Gruppengröße noch darum, dass alle korrekt ausgerüstet sind. Es geht um die „mentale Fitness“ des Entscheidungsträgers. Genauso wie die physische Topform auf Schitouren komplett individuell ist, ist es auch die psychische.

Beschreiben lässt sie sich vielleicht folgendermaßen: „In deiner menschlichen Bestform blühst du auf und bist in deinem Idealzustand um Entscheide zu fällen. Dein Fachwissen und deine Fähigkeiten im Bereich Schitouren kannst du voll einsetzen. Du hast optimale Präsenz und es gelingt dir ein befriedigender Umgang mit dem Risiko. Dein Verhalten entspricht also deinem Wissen und Können und wird nicht durch psychologische Mechanismen (zB Gruppendruck, Stress...) behindert.“

Auf einer Skala von 1 bis 10 nennen wir die persönliche Bestform den 10er-Zustand. Wenn nun die eins das Gegenteil, also deinen psychischen „Worst Case“ darstellt, liegt zwischen 1 und 10 das ganze Spektrum deiner „Fitness“ im Thema Faktor Mensch.

+eins ist ein Trainingsgerät, um

■ mehr über die eigene 1 und 10 herauszufinden

■ unterwegs zu erkennen, was du tun kannst, um deine Form einen Schritt in Richtung 10 zu verbessern

Das Training mit +eins lässt sich in zwei Phasen einteilen:

Abb. 1 Das Trainingsgerät Ein +eins-Band. Irgendein Band (Bandschlinge, Schlüsselanhänger oÄ, ca. 25 cm lang) wird mit einer outdoor-tauglichen Skala (1 und 10 bzw. 1 bis 10) versehen und der Knoten wird beim momentanen Zustand des Benutzers hineingeknüpft. Dieses Band in der Hosentasche eingesteckt soll daran erinnern, sich in gleichem Maße um den persönlichen Faktor Mensch zu kümmern, wie beispielsweise um das Wissen über die Verhältnisse.



Phase 1: Standortbestimmung

Gemeinsam mit einer Person, die +eins bereits kennt, und anhand einer Liste von Fragen wird ergründet, was vom persönlichen Faktor Mensch jetzt bereits klar ist. Wie hat jemand seinen 10er- und 1er-Zustand auf Schitouren erlebt? Wie fühlt es sich an, souverän unterwegs zu sein? Welche Gedanken tauchen dann auf und womit ist man typischerweise beschäftigt? Solche Fragen helfen zu reflektieren, wie man selbst draußen tickt. Danach werden mit ähnlichen Fragen bereits bekannte Strategien gesucht, die eine erfolgreiche Verschiebung in Richtung 10er-Zustand ermöglicht haben.

Ausbildungsmaterialien für die Standortbestimmung (download www.sac-cas.ch/ausbildungskurse/alpin-merkblaetter.html > +eins):

■ Instructors Manual

Anleitung für die Standortbestimmung.

■ Fact Sheet

Zusammenfassung der Standortbestimmung; unterer Teil ist abtrennbar für die Arbeit im Gelände.

Phase 2: Unterwegs

Die Skala des persönlichen Zustandes ist als +eins-Band in der Hosentasche mit dabei. Ähnlich wie die Verhältnisse und das Gelände wird auch das dritte Standbein des 3x3, der Mensch, mit +eins laufend neu beurteilt. Als Benutzer stellt man sich



Thomas Theurillat ist Bergführer und Psychologe und lebt mit seiner Frau und Tochter in Interlaken. Neben seiner Tätigkeit in den Bergen coacht er Menschen zu den Themen Leistung, Erholung und Entscheidung.

Abb. 2 Fact Sheet: "Zusammenfassung der Standortbestimmung" Der Vordruck lässt sich unter www.sac-cas.ch/ausbildungskurse/alpin-merkblaetter.html > +eins downloaden (ebenso weitere Informationen zu +eins). Im abgebildeten Beispiel hat Kursteilnehmer David (siehe Text) „seine“ Stichwörter eingetragen.

----- Zusammenfassung für unterwegs -----

<p><u>Mein typischer 10er Zustand:</u></p> <p style="text-align: center;">GUT FASSBAR</p> <p>Gedanken: HAL HINGEHEN/GUT SCHAUEN/NEUTRAL/ NICHT ZUVIELE GEDANKEN/ALLE TN IN EINEM BOOT</p> <p>Gefühle: MISCHUNG: ANSPANNUNG-LOCKERHEIT/ VERHALTENE FREUDE</p> <p>Handlungen: ANGENEHMES TEMPO/RUMSCHAUEN/ UMGEBUNG GENIEßEN!</p>	<p><u>Mein typischer 1er Zustand:</u></p> <p>Gedanken: PROBLEM SCHÖN REDEN / WIRR / PATRUDE GEDANKEN/ALLE WOLLEN UNBEDINGT HOCH -> SOLLICH MITMACHEN ??</p> <p>Gefühle: SEHR ANGESpanNT ODER SEHR LOCKER/ RASTLOS / IN SORGE</p> <p>Handlungen: NICHT BEI DER EIGENTLICHEN SACHE / GEHETZT</p>
<p><u>Meine erfolgreichen Strategien für einen +eins Schritt:</u></p> <p>Gedanken: AN TOUREN DENKEN DIE ICH ALLE SCHON SOUVERÄN GEMACHT HABE UND WIE KLAR UND STRUKTURIERT ICH DA ENTSCHEIDEN HABE/ÜBERLEGEN WAS ICH VOR ORT ANSCHAUEN MÖCHTE</p> <p>Gefühle: MIR SELBST SAGEN WAS MICH SCHON ALLES FREIT AUF DIESE BER TOUR/DIE FRISCHUNG DER LUFT SPÜREN MACHT MICH LOCKER/ANSPRECHEN WENN ALLE HOCH WOLLEN UND ICH SKEPTISCH BIN !</p> <p>Handlungen: GUTES TEMPO ANSCHLAGEN/RUMSCHAUEN/ SO WIE LOCKER SPAZIEREN</p>	

Thomas Theurillat, Markus Müller, 2012

regelmäßig die Frage, wo auf der persönlichen Skala zwischen 1 und 10 man sich gerade befindet. Diesen Wert markiert man mit einem Knoten und stellt sich selbst fünf vorgegebene Fragen. Der Knoten soll daran erinnern, dass es in der ganzen Lawinenbeurteilung ein entscheidendes Detail gibt: den Zustand des abwägenden Menschen. Die Fragen helfen eigene Ressourcen zu nutzen, um einen Schritt in Richtung 10 zu machen. Am Ende des Tages kann mit drei weiteren Fragen erforscht werden, was Neues zur persönlichen 10, 1 und den erfolgreichen Strategien klar wurde.

So wächst das Wissen über den eigenen optimalen Zustand im Umgang mit dem Lawinenthema und den Prozess weiter.

Material für unterwegs:

■ +eins-Band

Skala des persönlichen Zustandes in Form eines (Stoff-)Bandes als Reminder für die Hosentasche (Abb. 1). Ob das +eins-Band nun eine Bandschlinge (egal ob PE oder PA) oder irgendein anderes Bündel ist, ist egal; es soll mit einer Skala von 1 - 10 beschriftbar sein und deswegen mindestens 25 cm lang sowie leicht knotbar sein. Im „Standortgespräch“ soll es eine persönliche Bedeutung erhalten.

■ Fact Sheet

Persönliche Erfahrungen, fünf Coachingfragen für unterwegs und drei Auswertungsfragen im Kartenformat (Abb. 2, download www.sac-cas.ch/ausbildungskurse/alpin-merkblaetter.html > +eins).

Eine kleine Trainingsrunde mit dem +eins-Band

Als passionierter Schitourengeher und Leiter in der Sektion nimmt David regelmäßig an Lawinenkursen teil. Die Ausschreibung „Souverän am Berg“ hat ihn total angesprochen und er ist gespannt auf den Austausch über das unsichtbare Thema Mensch.

Am ersten Abend findet die Standortbestimmung statt. Der Kursleiter fragt David, was er über seine menschliche Bestform, seinen 10er-Zustand bereits weiß und erlebt hat:

Kursleiter „Du hast gerade von einer Situation erzählt, in der du in einem optimalen Zustand zum Entscheiden warst. Was gehen dir dann für Gedanken durch den Kopf?“

David „Ich denke dann oft: nichts überstürzen, mal hingehen und gut schauen. Weder positiv - ja das passt - noch negativ - uiiiii, das ist sch.... Die Gedanken sind dann gut fassbar und nicht irgendwie wirr“.

Kursleiter „Und wie fühlst du dich dann, wenn du in einer guten Form bist im Umgang mit dem Lawinenthema?“

David „Vielleicht so verhaltene Freude ob der Aufgabe. Aber auch ein bisschen angespannt. Aber nicht so fest, weil ich zuversichtlich bin, vor Ort die richtige Lösung zu finden. Ja, eine gute Mischung von Lockerheit und Spannung spür ich dann“.

Kursleiter „Und was machst du dann typischerweise? Wie bist du unterwegs in deiner Bestform? Was machst du in der Pause?“

David „Hmm, schwierig zu sagen. Weiß ich nicht so recht. Also ich gehe sicher ein gutes Tempo. Ich hetze nicht. Ich kann

Abb. 3 Fact Sheet: "Fragen unterwegs" und "Auswertung nach einer Tour"

Der Vordruck lässt sich unter www.sac-cas.ch/ausbildungskurse/alpin-merkblaetter.html > +eins downloaden (ebenso weitere Informationen zu +eins).

<u>Fragen unterwegs</u>	<u>Auswertung nach einer Tour</u>
1. Wo bin ich jetzt auf meinem Band zwischen 1 und 10? Knoten machen!	1. Wann und wie habe ich es heute geschafft, einen +eins Schritt zu machen?
2. Was ist anders als bei 1? Und was noch? Alles aufzählen und es sich selber deutlich sagen!	2. Was habe ich heute ganz konkret über mich und mein Verschieben zum +eins gelernt? Beispiele auf der heutigen Tour?
3. Was ist anders, wenn ich bei +eins bin? Woran merke ich das? Woran ist es von aussen sichtbar?	3. Neues zu meinem 10er Zustand? Wie bin ich dann? Wie zeigt sich das?
4. Was mache ich jetzt um den +eins Schritt zu schaffen? Jetzt tun!	
5. Was ändert sich schon in Richtung +eins? Wie lautet meine Strategie?	

Thomas Theurillat, Markus Müller, 2012

immer noch die Umgebung anschauen. In den Pausen mach ich nichts Besonderes".

Mit weiteren Fragen aus dem Instructors Manual zum 1er-Zustand und zu möglichen Strategien für ein Verschieben in Richtung Bestform, wird die Standortbestimmung vervollständigt. Die wichtigen Stichworte werden von David in das Fact Sheet übertragen. Der untere, abtrennbare Teil davon (Abb. 2 und 3), soll helfen, im Gelände die bisherigen Erfahrungen und Erfolge zu konkretisieren.

Der nächste Morgen ist schattig und kalt. Direkt vor der Hütte geht es los. Anhand der Fragen auf dem Fact Sheet („Fragen unterwegs“ siehe Abb. 3) schätzt David seinen momentanen Zustand ein.

Erste Frage Wo bin ich jetzt auf meinem Band zwischen 1 und 10?

David „Ich mache den Knoten bei drei. Seit gestern Abend weiß ich, dass meine beiden Kinder mit Grippe im Bett liegen. Meine Frau hat beide Hände voll zu tun und ich bin hier am Schitourenmachen. Das stresst mich.“

Zweite Frage Was ist anders als bei 1?

David „Ich habe schon Lust die Tour mitzumachen. Es ist ein super Tag. Aber gleichzeitig denke ich an zuhause und hab ein schlechtes Gewissen“.

Bei der Arbeit mit Skalen wie es das +eins-Band ist, wird

erstaunlich selten die 1 gewählt. Die Frage nach dem momentanen Unterschied zu 1 erzeugt deshalb oft gewisse Erleichterung. Die Erkenntnis – ich habe ja schon Schlimmeres gemeistert – wirkt bestärkend.

Dritte Frage Was ist anders, wenn ich bei +eins bin?

David „Hm, bei 4...wüsste ich vielleicht, dass es den Kindern besser geht und meine Frau klarkommt“.

Vierte Frage Was mache ich jetzt, um den +eins-Schritt zu schaffen?

David „Ja... ich kann mir sagen, dass es schon gut kommt, es ist sicher besser heute... ich könnte auch nochmals anrufen. Aber ich kann euch ja nicht hier draußen warten lassen“.

Man einigt sich, dass auch telefonieren durchaus möglich ist. David wird nochmals reingehen, seine Frau anrufen und dann nachkommen. Ein freier Kopf ist für gute Entscheide wichtig. Wer dafür die Verantwortung trägt, hat immer das Recht oder vielleicht sogar die Pflicht, einen +eins-Schritt zu machen. Auch dann, wenn dieser zunächst mit Unannehmlichkeiten verbunden ist.

Fünfte Frage Was ändert sich schon in Richtung +eins?

David „Einiges. Ich merke grad, dass alleine die Möglichkeit jetzt anzurufen schon viel Stress wegnimmt“.

Jeder Erfolg zur Selbstwirksamkeit ist wichtig. Damit wachsen die Kompetenz und der Mut für Veränderungsschritte. Beides



braucht es, um auch in schwierigen Situationen den Umgang mit sich selbst und dem Umfeld aktiv gestalten zu wollen.

Nach der Tour leitet der Kursleiter die Austauschrunde. Anhand der drei Auswertungsfragen („Auswertung nach einer Tour“, siehe Abb. 3) auf dem Fact Sheet werden erfolgreiche Strategien und neue Erkenntnisse zum eigenen Faktor Mensch besprochen. **David** „Gelernt habe ich, dass +eins-Schritte manchmal Mut brauchen. In Zukunft möchte ich meine Strategie ansprechen. Ich merke dann schon, ob das jetzt geht oder für die Gruppe zu mühsam ist“.

Kursschluss bildet ein gemeinsamer Ausblick auf die restliche Saison. Jeder Teilnehmer beschreibt, was er in nächster Zeit besonders beachten, trainieren oder lernen möchte im Bezug auf seine menschliche Bestform.

Zusammenfassung

Ein Campus Board macht stark in den Armen. Das +eins-Band stärkt Kopf und Bauch. Beide Trainingsgeräte erfordern Motivation und Hartnäckigkeit. Bei beiden muss man selber ran und kann nur beschränkt von der Erfahrung anderer profitieren. Das +eins-Band hilft, die persönliche Bestform beim Entscheiden auf Schitouren zu trainieren. Also den Zustand, in dem alles persönliche Wissen und Können in Verhalten umgesetzt werden kann. Es unterstützt den Erfahrungsaufbau über die eigene menschliche Bestform und mögliche Strategien, um diese zu

erreichen. Mit +eins kann ein guter Umgang mit sich selber draußen im Schnee instruiert und geübt werden.

Das Training mit dem +eins-Band verfolgt drei Ziele:

- Der Anwender lernt seinen optimalen Zustand zum Entscheiden kennen.
- Der Anwender erlernt Strategien, um in Richtung seines optimalen Zustands zu kommen.
- Der Anwender erkennt unterwegs seinen Zustand und macht einen +eins-Schritt.

In der Standortbestimmung werden bisherige Erfahrungen zum Faktor Mensch aufgearbeitet und eine Skala der persönlichen „Fitness“, um Entscheide zu treffen, wird geeicht. Diese dient als Grundlage für das Training unterwegs. Draußen bewertet der Anwender regelmäßig seinen momentanen Zustand und markiert den Wert mit einem Knoten im +eins-Band. Oft ist bereits das Erkennen des eigenen Zustands eine wichtige Verbesserung. Anschließend werden anhand von fünf Fragen Ressourcen und Strategien aufgespürt und benutzt, um die aktuelle Situation bestmöglich zu gestalten. In der Hosentasche getragen, erinnert das Band mit dem Knoten daran, im Entscheidungsprozess auch weiterhin den eigenen Zustand zu beachten und mit einem +eins-Schritt zu pflegen. Wenn das gelingt, kann mit höherer Wahrscheinlichkeit ein stimmiger Entscheid gefällt werden, und man ist wesentlich entspannter unterwegs.

Nebenbei wird man vielleicht noch mehr Mensch als Faktor. ■