

Besser entscheiden ist lernbar

Mit dem «+eins»-Band auf Skitouren bessere Entscheide treffen

Idealerweise nutzen wir auf Wintertouren für einen guten Entscheid all unsere Fähigkeiten: Wissen, Technik – und unsere Psyche. Der Einfluss der Psyche auf diese Fähigkeiten wird oft unterschätzt, der Umgang damit ist schwierig zu schulen. Hier setzt die neue Methode «+eins» an, die die Autoren entwickelt haben.

Text: Markus Müller, Bern und Thomas Theurillat, Interlaken

Verhältnisse, Gelände und Mensch: Auf diesen Faktoren baut die bewährte 3x3-Methode zur Lawinenbeurteilung auf. Das Wissen zu Verhältnissen und Gelände ist sehr ausgereift, jahrzehntelange Forschung und unzählige Tests von Fachleuten fließen in die Ausbildungen ein. Beim Faktor Mensch wird das Eis dünner. Hier stehen auch die Fachleute an: Bei psychologischen Prozessen und deren Optimierung gibt es noch viel Potenzial für neue Erkenntnisse. Denn das Wissen und Können darüber, ist schwierig zu schulen (siehe auch «Die Alpen» 2/2010).

Um den Umgang mit dem eigenen Faktor Mensch zu lernen, haben wir einen bewährten Ansatz aus der psychologischen Beratung verwendet und daraus ein Werkzeug entwickelt, das auch bei -10 Grad und Schneegestöber funktionieren soll. «+eins» richtet sich an Skitourengeher, die bereits über Grundwissen der Lawinenkunde verfügen.

Eigene Bestform erkennen

Genauso wie die körperliche Form unterschiedlich ist, ist es auch die Entscheidungsform. An manchen Tagen

lässt es sich gut entscheiden, an manchen nicht.

Bei «+eins» lernt man als Erstes seine Bestform und das Muster seiner erfolgreichen Touren kennen: Was sind die drei besten Lawinenentscheide, die man gefällt hat? Wie hat man das geschafft? Woran merkt man am Abend, dass es bezüglich Risiko ein passender Wintertag war? So erfolgreich und passend, dass man ihn wiederholen möchte? Die Antworten auf solche Fragen helfen, die individuelle psychische Bestform zu entwickeln – den Idealzustand, um draussen langfristig gute Entscheide zu fällen.

Der Idealzustand ist dadurch gekennzeichnet, dass man all sein Wissen, Können und Gespür für den Schnee in Verhalten umsetzen kann. Ohne dabei von psychologischen Mechanismen wie Gruppendruck, Stress, Zielfixierung oder Euphorie beeinflusst zu werden. Ohne in Wahrnehmungsfallen zu tappen (siehe links).

→ Wahrnehmungsfallen...

...können Entscheide unbemerkt beeinflussen. Gerade darum ist das Wissen kaum nutzbar. Eine trainierte, positive Entscheidungsform wirkt verzerrenden Einflüssen entgegen. Diese sind z.Bsp.:

- Vertrautheit mit dem Gebiet
- Fixierung auf ein Ziel
- Suche nach Anerkennung
- Vertrauen in einen (vermeintlichen) Experten
- Falsche Sicherheit aufgrund anderer Gruppen am Berg
- Seltene Gelegenheit (z.B. unverfahrener Hang)

→ Ein guter Entscheid...

...entsteht mit einem breiten Fundament. Idealerweise nutzen wir alle unsere menschlichen Fähigkeiten dafür: Kopf (Denken, Verstand), Bauch (unbewusstes, intuitives Erfahrungsgedächtnis) und Hand (Technik, Werkzeuge, Checklisten). Der Stellenwert des «Bauches» wird in den letzten Jahren intensiv erforscht. Es zeigt sich, dass der Einfluss von unbewussten Vorgängen auf Entscheidungen im Gelände generell unterschätzt und die Rolle des Verstandes eher überschätzt wird.



Gerade wenn der Pulverhang lockt: Auf Verstand und Bauch gleichermaßen hören, ist da die grosse Kunst. Skitour Bundstock, Kiental/BE. Foto: Robert Bösch

Aktuelle Form verbessern

Die eigene Bestform ist das Maximum auf einer Skala von eins bis zehn. Diese wird von einem Stoffband repräsentiert, das hilft, den aktuellen Zustand im Vergleich zur Bestform einzuschätzen. Das Ziel ist es, die aktuelle Form laufend verbessern zu können. Denn im Gegensatz zu den äusseren Bedingungen lässt sich der Faktor Mensch beeinflussen. Dazu steht jedem bewusst oder unbewusst eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Verfügung. Viele nutzen täglich Bilder, Worte, Bewegungen, Vorstellungen, Rituale, um genau das zu tun, oft ohne sich dessen bewusst zu sein. Wer hat sich nicht schon beim Händewaschen absichtlich im Spiegel angegrinst, obwohl ihm gar nicht zum Lachen war?

Die für Skitouren nützlichen Tricks werden notiert und ausprobiert. Ähnlich dem Wettkampfsportler, der mit zunehmender Erfahrung spürt, welche Bewegungen und Gedanken es

noch braucht, um kurz vor dem Start den besten mentalen Fokus zu erlangen.

Bessere Resultate erzielen

Im dritten Schritt werden die Erkenntnisse und Strategien auf Touren ausprobiert und Gelungenes gefestigt. Von da an soll das «+eins»-Band bei der Tourenplanung, beim Start der Tour und vor einer Entscheidung daran erinnern, die eigene, psychische Form im Auge zu behalten und zu pflegen.

Wenn das gelingt, kann man auf allen Ebenen des Lawinen-3x3 bessere Resultate erzielen — und am Abend auf einen tollen Wintertag zurückblicken.

Das «+eins»-Band

Das «+eins»-Band ist ein Werkzeug, um in den besten Zustand für Entscheidungen zu kommen. Idealerweise übt man mit einer darin bereits erfahrenen Person, aber eine Gruppe kann die Übung auch ohne Vorwissen mithilfe eines Leiters durchführen. Mindestens zwei bis drei aufeinanderfolgende Tourentage sind sinnvoll. Folgendes Material steht beim SAC zur Verfügung:

- 1. Manual für Schritt eins:** hilft gemeinsam mit jemandem, der das Werkzeug kennt, herauszufinden, was man an einem passenden Wintertag alles richtig macht.
 - 2. Fact Sheet für Schritt zwei:** Zusammenfassung der ersten Phase. Beschreibung der persönlichen Bestform, fünf Coachingfragen für unterwegs, drei Auswertungsfragen.
- Downloads auf www.sac-cas.ch/de/unterwegs/sicherheit/alpin-merkblaetter

Mit diesen Informationen lässt sich ein persönliches «+eins»-Band herstellen.