

# **Psychologische Aspekte im Bergsport: Selbsteinschätzung, eigene Grenzen er- und anerkennen**

Symposium Bergsport im Alter, Symposium 50+

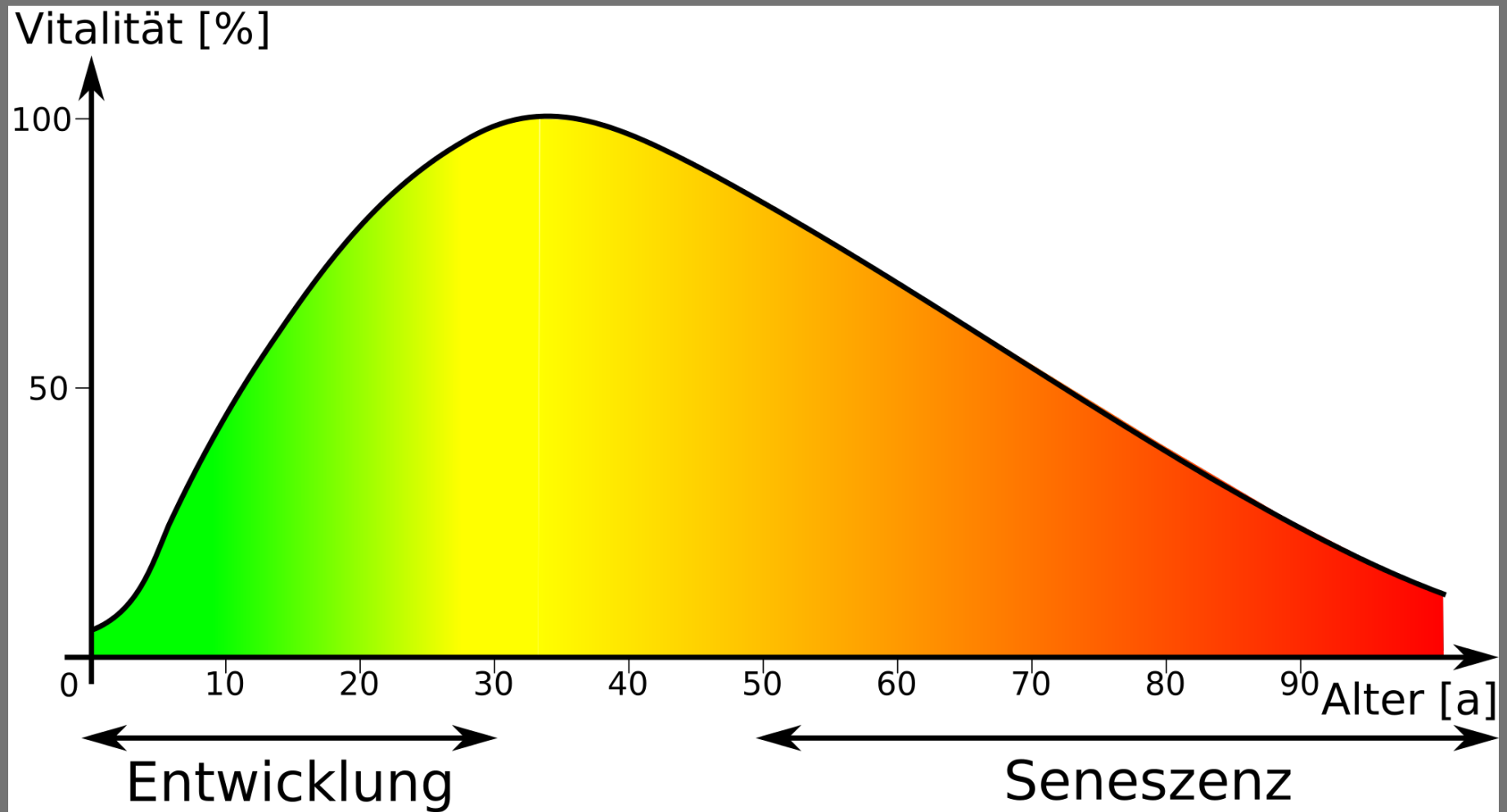
18.04.2026

Daniel Walter

## Ab wann beginnt «das Alter»?

- Alterung ist ein komplexer Prozess, der charakterisiert ist durch irreversible Veränderungen im Bereich der Lebensfunktionen und die Abnahme der Leistungsfähigkeit aller Organe einschliesst.
- „1-2%-Regel“: Ab dem 30. Lebensjahr haben die meisten Organe eine Funktionsabnahme von 1-2% pro Jahr.

# Ab wann beginnt «das Alter»?



# Warum Psychologie über Sicherheit entscheidet – notfallmedizinischer Zusammenhang

- 80–90% der Bergunfälle haben menschliche Faktoren als Ursache
- Nicht mangelnde Kraft, sondern falsche Entscheidungen...
  - Überlastung → Erschöpfung → Sturzrisiko
  - Hypoglykämie → Konzentrationsverlust → Fehltritt
  - Dehydrierung → Kreislaufprobleme
- Selbsteinschätzung ist eine zentrale Sicherheitskompetenz
- Rechtzeitiges Umdrehen verhindert medizinische Notfälle
- Psychologie entscheidet früher als Technik

# Fallbeispiel 1: Erschöpfung → Sturz

- 72-jähriger, erfahrener Bergwanderer
- Lange Tour, wollte mit Jüngeren in der Gruppe mithalten
- Anzeichen: Müdigkeit, langsamer, unsicherer Tritt
- Entscheidung: nicht umdrehen
- Folge: Stolpern → Schenkelhalsfraktur → Helikopterrettung 
- Psychologischer Faktor: Gruppendruck und Selbstüberschätzung
- Notfallmedizinisch: Erschöpfung → Koordinationsverlust → Trauma

# Gruppendynamik und Sicherheit

- Gruppendruck ist ein häufiger Unfallfaktor
- Eine dysfunktionelle Gruppendynamik zu erkennen, kann schwierig sein...
- ...wenn man (Tourenleiter:in, Teilnehmende:r, andere) sie erkennt, soll man es ansprechen → **Speak up!**
  - Sicherheitsbedenken ansprechen
  - Schweigen kann gefährlich sein
- Kommunikation reduziert das Risiko
- Jeder trägt Verantwortung für sich selbst

# Entscheidungsfallen

- "Früher konnte ich das!"
- "Ich will die Gruppe nicht aufhalten"
- "Jetzt drehe ich nicht mehr um"
- "Nur noch ein Stück"

# Psychophysiologie unter Stress

- Stress reduziert Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- Tunnelblick und Fehlentscheidungen
- Koordination verschlechtert sich
- Erhöhtes Risiko für Stürze



## Fallbeispiel 2: Herz-Notfall

- 63-jähriger Skitourengeher
- Brustdruck und Luftnot während Aufstieg
- Entscheidung: weitergehen
- Alarmierung vom Gipfel: «Ich habe den dritten Herzinfarkt»
- Fährt mit Ski los, 100 Meter unterhalb des Gipfels, in steilem Hang «geht nichts mehr» → Helikopterrettung mit Winde → kann selber in den Helikopter einsteigen → Kammerflimmern 6 Minuten nach Start Richtung Spital...
- Notfallmedizinisch: akutes Koronarsyndrom («Herzinfarkt») bei bekannter koronarer Herzkrankheit, plötzlicher Herztod
- Frühes Umdrehen/rechtzeitiges Alarmieren hätte das Risiko reduziert

# Notfallprävention durch Reflexion/Psychologie

- Frühwarnzeichen ernst nehmen
- Regelmässige Selbstchecks
- Umdrehen als aktive Sicherheitsentscheidung
- Erfahrung bewusst nutzen
- Reserve einplanen

## Fallbeispiel 3: „50 jähriger Urlauber kam von einer Biketour mit seinem E-Mountainbike nicht zurück“ (Pressemitteilung)

- „Um 21:45 Uhr alarmierte der Bekannte dann die Polizei und die Bergwacht.“
- „35 Bergretter aus dem Allgäu suchten nach ihm und fanden ihn schließlich schwerverletzt in einem Tobel.“
- „Erst gegen 24 Uhr fanden die Suchmannschaften eine relativ frische Spur eines Mountainbikers. Sie verfolgten die Spur hinab in ein Tobel, das immer steiler wurde und zum Schluss nur mit Seilsicherung begangen werden konnte.“
- „Gegen 1:00 Uhr waren die Retter dann beim Patienten.“

- „Von der Unfallstelle musste der Verletzte zunächst 400m nach oben gebracht werden.“
- „Mit den Seilen wurden Flaschenzüge aufgebaut, um die Personen aus dem steilen Tobel herauszubekommen.“
- „Um 3:00 Uhr nachts wurde zur endgültigen Bergung des Verletzten und zum Transport in die Klinik dann der Rettungshubschrauber REGA 5 aus Chur in der Schweiz hinzugezogen.“
- „Beim Versuch der Bergung gegen 4:00 Uhr morgens musste der Hubschrauber aber dann wegen eines technischen Defektes am Boden bleiben. Damit war der Abtransport endgültig durch die Rettungskräfte notwendig.“

# Besondere Situation aktiver Senior:innen

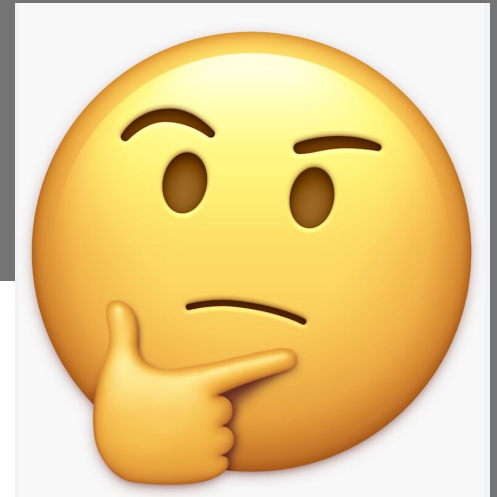
- Viel Erfahrung = grosser Vorteil
- Physiologische Veränderungen sind normal
  - Geringere Gesamtleistungsfähigkeit (1-2%-Regel)
  - Langsamere Regeneration
  - Verändertes Gleichgewicht, schlechtere «Koordination» (Propriozeption), geringere Beweglichkeit (Gelenke, Sehnen, Muskulatur...)
  - Veränderte Stressreaktion, ev eingengte geistige Flexibilität
  - Insgesamt **verminderte Leistungsreserve im Alter** (das ist normal!)
- Erfahrung kann diese Risiken ausgleichen
  - Erfahrung verbessert Risikoeinschätzung
  - Erfahrene Bergsportler treffen bessere Entscheidungen
  - Erfahrung reduziert Unfallrisiko – wenn sie genutzt wird...

# Selbsteinschätzung: Der Schlüsselbegriff

- Realistisches Bild der eigenen Leistungsfähigkeit
- Umfasst körperliche und mentale Faktoren
- Tagesform wichtiger als Grundfitness
- Selbsteinschätzung ist trainierbar!

# Selbsteinschätzung: ganz konkret

- Wann hast du zuletzt bewusst umgedreht?
- Welche Warnzeichen kennst du?
- Welche Rolle spielt Erfahrung für deine Sicherheit?



# Notfallspirale

- Stufenweise Verschlechterung der Situation
- Beginn oft mit kleiner Fehlentscheidung
- Psychologische und körperliche Faktoren wirken zusammen
- Endpunkt: Unfall oder medizinischer Notfall



# Vom kleinen Fehler zum Notfall – die **Notfallspirale** am Berg

## 1 Überschätzung oder Fehlplanung

- Tour zu lang gewählt
- Tagesform überschätzt
- zu wenig gegessen oder getrunken

Noch kein Notfall – erster Risikofaktor ist **gesetzt**

## 2 Überlastung & Ermüdung

- Muskeln werden müde
- Konzentration nimmt ab
- Gleichgewicht wird schlechter



Der Körper arbeitet bereits am **Limit**

## 3 Mentale Einschränkung

- langsamere Reaktionen
- schlechtere Entscheidungen
- Tunnelblick



Der Körper arbeitet bereits am **Limit**

## 4 Fehlentscheidung

- falscher Schritt
- Stolpern
- falsche Wegentscheidung
- nicht rechtzeitig umdrehen



Jetzt wird die Situation **kritisch**

## 5 Unfall oder medizinischer Notfall

- Sturz mit Fraktur
- Herz-Kreislauf-Zusammenbruch
- Unterzuckerung mit Sturz
- Orientierungsverlust



Jetzt ist ein **echter Notfall** entstanden



# Frühe Warnzeichen der Notfallspirale erkennen

- Die **Notfallspirale** wird oft durch Gedanken verstärkt wie:

- „Das geht schon noch“
- „Ich will die anderen nicht aufhalten“
- „Ich bin ja erfahren“
- „Nur noch ein Stück“

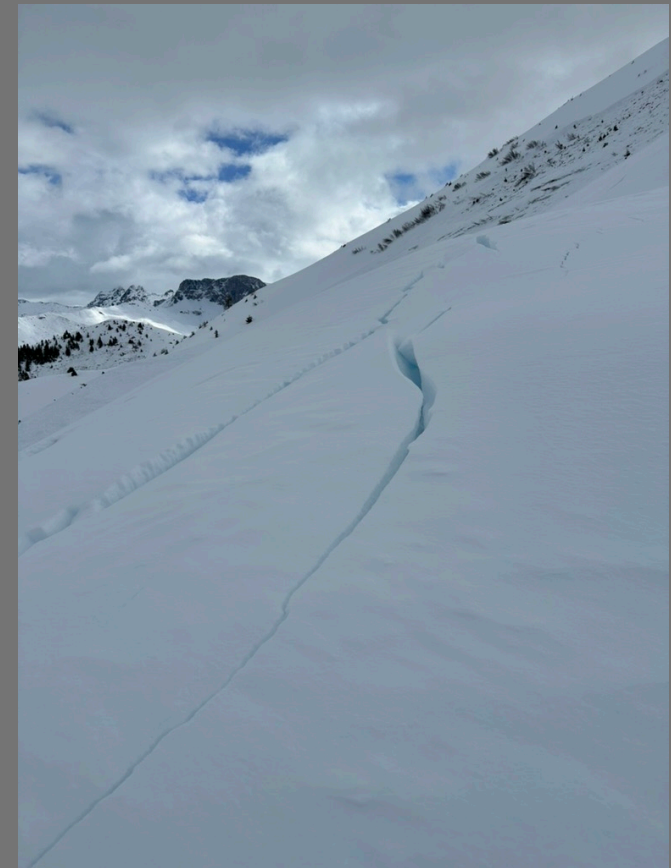
➤ Diese Gedanken sind menschlich – aber gefährlich!

- Mentale Zeichen: Unsicherheit, Konzentrationsverlust
- Emotionale Zeichen: Angst oder übermässiger Ehrgeiz
- Körperliche Zeichen: Müdigkeit, Unsicherheit

➤ Diese Zeichen sind medizinisch relevante Frühwarnzeichen

# Heuristische Fallen (Entscheidungsfallen)

- Familiarität: "Das kenne ich, das ist sicher!"
- Commitment: "Jetzt ziehe ich es durch!"
- Sozialer Druck: "Die anderen schaffen es auch."
- Summit Fever: Das Ziel (Berggipfel) ist wichtiger als die Sicherheit...



## Fallbeispiel 4: Entscheidungsfalle 'Summit Fever'

- Erfahrener Bergsteiger nahe Gipfel
- Wetter verschlechtert sich
- Entscheidung: trotzdem weiter
- Folge: Orientierungsverlust und Notruf
- Psychologischer Faktor: Ziel-Fixierung

# Praktische Strategien zur Notfallprävention

- 70% Regel: Plane die Tour so, dass du maximal 70% deiner Leistungsfähigkeit benötigst – damit bleiben 30% Reserve für
  - unerwartete Situationen
  - Wetteränderungen
  - Müdigkeit
  - ...
- Ehrlicher, realistischer «Selbstcheck»: Tagesform prüfen
  - Wie fühle ich mich heute?
  - Bin ich müde?
  - Habe ich Schmerzen?
  - Wie ist meine Konzentration?

# Praktische Strategien zur Notfallprävention

- Grenzen anerkennen
  - Frühes Umdrehen verhindert Eskalation
  - Die meisten Notfälle sind vorher erkennbar
  - Grenzen akzeptieren ist aktive Sicherheit
- Mentale Stärke neu definiert:
  - Nicht weitergehen um jeden Preis
  - Sondern kluge Entscheidungen treffen
  - Sicherheit über Ego stellen

# Wichtigste Erkenntnis aus notfallmedizinischer Sicht - Kernaussage, Zusammenfassung

- Notfälle entstehen schrittweise: Der Notfall entsteht meist nicht am Ende, sondern beginnt viel früher...
- Frühe Entscheidungen verhindern Notfälle: beim ersten Warnzeichen handeln!
- Ehrliche Selbsteinschätzung ist der beste Schutz: Prävention von Ereignissen beginnt bei der Planung und soll auf der Tour immer wieder Platz finden...

Sicherheit beginnt im Kopf

Ehrliche Selbsteinschätzung ist entscheidend

Grenzen erkennen schützt

Grenzen akzeptieren ist Stärke, nicht Schwäche

Erfahrung ist ein grosser Vorteil

Umdrehen ist eine kluge Entscheidung

# Schlüsselwörter

- «1-2%-Regel»
- Verminderte Leistungsreserve
- Speak up!
- Notfallspirale

Bei Fragen → fragen 😊

Oder: [daniel.walter@praxisjenaz.ch](mailto:daniel.walter@praxisjenaz.ch)



# Abschlussgedanken

- Die Berge laufen nicht weg...
- ...aber unsere Gesundheit ist kostbar.
- Wer seine Grenzen kennt und respektiert, kann die Berge länger und sicherer genießen.

