

20:10 | **Dem Tod nah**

Die fünf Tugenden, um Extremsituationen zu überleben

In einer Gletscherspalte überlebte ein Bergsteiger sechs Tage lang. Immer wieder gelingt es Menschen, scheinbar ausweglose Situationen zu meistern. Fünf Tugenden sind dafür unerlässlich. *Von Fanny Jimenez*

Sechs Tage und Nächte harrete der 70-jährige Bergsteiger Manfred Walter nach einem Sturz in der Kälte einer engen Tiroler Gletscherspalte aus, bevor seine Hilferufe erhört wurden. Er setzte sich auf seinen Rucksack, klemmte die Hände unter die Achseln, atmete in seine Kleidung, um die Körperwärme zu halten und zwang sich, nicht einzuschlafen.

Er trank herab tropfendes Gletscherwasser und aß jeden Tag ein Stück Schokolade – sein einziger Proviant. Sechs Tage lang rief er zwischen 10 und 16 Uhr um Hilfe, weil in dieser Zeit die größte Hoffnung bestand, dass jemand ihn hören könnte. Dann hatte er Glück. Er überlebte; mit gebrochener Hüfte, Erfrierungen an den Füßen und Nierenproblemen. Aber er lebte.

Was Manfred Walter dafür tat, ist das eine. Was aber in seinem Kopf vorging, sechs Tage und Nächte lang, woher er die Kraft nahm, nicht aufzugeben, darüber weiß man so gut wie nichts.

Von Dosenpfirsichen habe er geträumt, und gebetet. Immer wieder gibt es solche Fälle, in denen Menschen in scheinbar aussichtslosen Situationen einen schier unglaublichen Überlebenswillen aufbringen.

Rechten Arm selbst amputiert

Im weltweit wohl populärsten Fall des US-Extremsportlers Aron Ralston war eine Halluzination ausschlaggebend für einen lebenswichtigen, doch unmenschlich schmerzhaften Schritt: Ralston, dem bei einer Klettertour durch einen Canyon ein riesiger Felsbrocken den rechten Arm eingeklemmt hatte, sah ausgekühlt, dehydriert und ausgehungert nach fünf Tagen seinen zukünftigen Sohn vor sich, der ihn anlächelte.

Daraufhin beschloss Ralston, dass es nicht der Zeitpunkt sei zu sterben. Er amputierte sich selbst die mittlerweile abgestorbene rechte Hand – mit einem stumpfen Taschenmesser und indem er sich selbst die Knochen brach. Danach seilte er sich selbst 20 Meter ab und lief noch zehn Kilometer, bis er auf Hilfe traf.

Sowohl Aron Ralston als auch Manfred Walter geben als Kraftquelle, die alles durchhalten ließ, die Hoffnung an. Und diese ist ein wandelbares Wesen: Sie kann religiös eingefärbt sein, wie im Fall des bayrischen Bergsteigers, oder nahe stehende Menschen in den Fokus rücken, wie bei den Visionen des jungen Extremsportlers. Hoffnung ist die Basis dessen, was zu einem starken Überlebenswillen notwendig ist – denn sie hilft vor allem, Todesangst zu mindern und übernimmt die Rolle des Motivators: Ohne Hoffnung rafft sich niemand, der sich totgeweiht glaubt, noch zu etwas auf.

Starker Wille ist wichtig

Wichtiger für das tatsächliche Überleben ist jedoch, welche Gedanken und Handlungen dann folgen. Dazu gehört vor allem ein starker Wille. Waldemar Pelz von der Technischen Hochschule Mittelhessen hat in einer großen Studie mit mehr als 6000 Teilnehmern fünf Komponenten erforscht, die beschreiben, was genau einen starken Willen ausmacht.

Besonders wichtig ist die erste Komponente, die sich Fokussierung nennt. Sie bezieht sich darauf, die eigene Aufmerksamkeit nur auf das Wesentliche zu konzentrieren, und alles andere auszublenden, um keine Kraft zu verschwenden.

Dazu gehört es auch, negative Gedanken aus dem Kopf zu verbannen, die nicht hilfreich sind. Wenn es um Leben und Tod geht, ändert sich deshalb auch oft die Wahrnehmung der Zeit: Im Fokus steht dann nicht der Gedanke, ob man in einer Woche noch lebt, sondern wie man es bis zum nächsten Tag schafft.

Aron Ralston etwa leerte als erstes seinen Rucksack, reihte alle Dinge vor sich auf und überlegte, was sich damit in seiner Situation anstellen ließ. Und Manfred Walter rief konsequent nur in den sechs Stunden am Tag um Hilfe, in denen es am wahrscheinlichsten wahr, jemanden zu erreichen. Den Rest der Zeit sparte er seine Kraft.

Kreative Problemlösung

Die zweite Komponente, vorausschauende Planung und kreative Problemlösung, schließt sich direkt daran. Walters Überlegung, die Schokolade zu rationieren gehört dazu, ebenso Ralstons Plan, den Arm erst dann zu amputieren, wenn er dem Tod sehr nah war und alle anderen Möglichkeiten bereits gescheitert waren.

Doch kein Plan nützt etwas ohne Selbstdisziplin, der dritten Komponente. Dazu gehört, zu erkennen und ausnahmslos zu befolgen, was in einer Situation notwendig ist – gegen alle Verlockungen. Sowohl Ralston als auch Walter teilten sich etwa ihren verbliebenen Proviant penibel ein, und das gegen die starken Bedürfnisse des Körpers. Ralston aß und trank nur nach einem strengen Plan, den er mit seiner Digitaluhr streng überwachte.

Selbstvertrauen, die vierte Komponente, kann sehr dabei helfen, starke Impulse und Ablenkungen zu regulieren. Dabei hilft es, wenn die Situation keine ist, in die man völlig zufällig gerät. Beide Männer waren gut trainiert und ausgebildet, sie wussten, dass Unfälle passieren können und waren nicht gänzlich unvorbereitet. Und auch die letzte Komponente bezieht sich darauf, innere Vorgänge selbst zu steuern. Wer in der Lage ist, seine Gefühle zu lenken, Pelz nennt es auch Stimmungsmanagement, kann Belastungen schnell überwinden statt unter ihnen zu leiden.

Ralston etwa verbrachte einen Großteil seiner langen und einsamen Tage mit Tagträumen – er reihte alle positiven Momente seines Lebens in einer Bilderserie vor seinem inneren Auge auf.

Routine ist hilfreich

Über den starken Willen und die Hoffnung hinaus hilft es, eine Routine aufzubauen, um die langen monotonen Stunden zu strukturieren. Während Ralston in regelmäßigen Abständen Nachrichten in den Felsen ritzte und Videos von sich selbst aufnahm, betete Walter. Alle diese Fähigkeiten sind erlernt.

Auch wenn sie in Notsituationen bis ins Extrem ausgereizt werden und jeder seine persönliche Grenze hat - sie sind auch im ganz normalen Alltag hilfreich. Willenskraft hängt nach Forschungsergebnissen des Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi von der University of Chicago mit Persönlichkeitseigenschaften wie Ehrgeiz, Integrität, Energie und Optimismus zusammen.

Wer seine Gedanken und Gefühle selbst gut steuern kann, und Hindernisse und Rückschläge unbeirrt überwindet, leidet demnach weniger unter Stress und bewältigt emotional belastende Situationen wesentlich besser.