





Psychologie und Gruppendynamik beim Winterbergsteigen

Ringvorlesung
„Schnee, Lawinen und Winterbergsteigen“
eine Kooperation von Universitätssportinstitut (USI) & Lawinenkolloquium

Günter Amesberger

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 1 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie



Übersicht

- Welche psychischen Voraussetzungen bringen wir mit und wie beeinflussen diese unser Verhalten?
- Was zeichnet die Gruppe und ihre Dynamik aus und welchen Einfluss hat dies auf Personen und den Umgang mit Gefahrensituationen?
- Wie wirken Positionen in der Gruppe und wie wird geführt?
- Welche Handlungsmöglichkeiten haben wir?

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 2 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Das Winterbergsteigen bietet einen hervorragenden Rahmen für Menschen, um ihre Konstruktionen von Wirklichkeit hineinzulegen.



- In der Natur sieht sich der Mensch oft unvermittelt als Teil der "Schöpfung" in einem neuen Licht. (C. G. Jung, 1989. Die Archetypen und das kollektive Unbewußte.)
- Menschen riskieren Kopf und Kragen, um sich sozial sichtbar zu machen und den Nimbus der Einzigartigkeit zu erlangen. (K.-H. Bette, 2004. X-treme: zur Soziologie des Abenteuer- und Risikosports)



Warum sich mit psychischen Faktoren auseinandersetzen?

- Menschen machen Fehler wider besseren Wissens.
- Konsequenz → Erweiterung der Ausbildung vom theoretischen Wissen über Entscheidungsverhalten zum praktischen Erproben und erkennen jener Dynamiken, die Entscheidungen beeinflussen.
 - Amesberger, Fasching, Graf & Siebert, 1986








Ausbildung und Sicherheit (lawinenbezogen)

- „Es muß vermutet werden, dass die derzeitigen Ausbildungsmethoden keine verbesserte Beurteilung der Komplexität der Lawinensituation ermöglichen.
Es muß sogar vermutet werden, dass ein höherer Ausbildungsgrad mit vermehrter Fehlbeurteilung bzw. erhöhter Risikoakzeptanz einhergeht.“

Burtscher und Nachbauer (1997, S. 67)

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 5 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Wichtige bio-psycho-soziale Basiskonzepte

- Bindung
- Furcht
- Angst
- Lust und Freude
- Sensation seeking


IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 6 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Lawinen
Kolloquium

UNIVERSITY
of SALZBURG

Sichere Bindung

- Die Bedrohung durch Bindungsverlust ist eine der existenziellsten
 - Dies kann die starken Emotionen von Personen erklären, die in Gruppen nicht mitkommen, und...
 - ...die aus der Sicht der anderen Gruppenteilnehmer/innen, die sich nicht bedroht fühlen, in keiner Form nachvollzogen werden können.





https://www.alpenverein.at/vorarlberg-bezirk-hohenems/berichte/2014_Berichte/20140718_Alpingruppe_Grosser_Moeseler.php

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 7 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Lawinen
Kolloquium

- Furcht
 - spez. Stressreaktion aufgrund einer identifizierten Gefahr
- Angst
 - Ungerichtete Überaktivierung der Wahrnehmung hinsichtlich potentieller Erfahrungen (Roth, 2014),
 - Quelle der Angst ist oft unbekannt/diffus
 - Steigert sich bei Ereignislosigkeit
 - Wird durch positive Erfahrung kaum gelindert

<http://www.asklwo.com/de/garten-natur/wie-verhalt-man-sich-richtig-bei-einem-lawinenabgang>

AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Lawinen Kolloquium

Stressor **UNIVERSITY of SALZBURG**

Furcht

- Elementare Überlebensreaktion
 - Angeboren
 - Erlernt
- „Reizschwelle“
- Kann mit positiven Erfahrungen abgebaut werden
- → Copingstrategien

```

graph TD
    Stressor --> Sinnesorgane
    Sinnesorgane --> Hypothalamus[CRH]
    Sinnesorgane --> Sympathisches[Sympathisches Nervensystem]
    Hypothalamus --> Hypophysen[Hypophysenvorderlappen ACTH]
    Sympathisches --> Nebennierenmark[Nebennierenmark]
    Hypophysen --> Nebennierenrinde[Cortisol]
    Nebennierenmark --> Noradrenalin[Noradrenalin und Adrenalin]
    Nebennierenrinde --> Blutbahn[Blutbahn]
    Noradrenalin --> Blutdruck[Blutdruck und Herzfrequenz]
    Blutbahn --> Hippocampus[Mechanismen im Hippocampus zur Beruhigung]
    Blutdruck --> Serotonin[Serotonin]
    Hippocampus <--> Serotonin
  
```

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 9 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Lawinen Kolloquium

Belohnungssystem

- Anreizmotivation (vgl. Rheinberg)
- → Tätigkeit geht mit Gefühlsregungen einher, die durch Lust versus Unlust gekennzeichnet sind
- Dies führt zum Wiederaufsuchen (Wollen)

<http://www.blogtirol.at/2013/03/freeriden-von-chamonix-bis-fieberbrunn/>

Belohnungssystem im Gehirn

mesolimbisches Dopaminsystem

Umlinches System
Axone bis ins Vorderhirn
Mesolimbisches System
Schwarz: Substantia nigra
dopaminerge Neuronen im oberen Hirnstamm

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI

Lawinen
Kolloquium

UNIVERSITY
of SALZBURG

„Anreiztriade“ (Rheinberg, 1996)

erregende
Bedrohungswahrnehmung

Kompetenz-
erleben

ungewöhnliche
Bewegungszustände

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 11 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Lawinen
Kolloquium

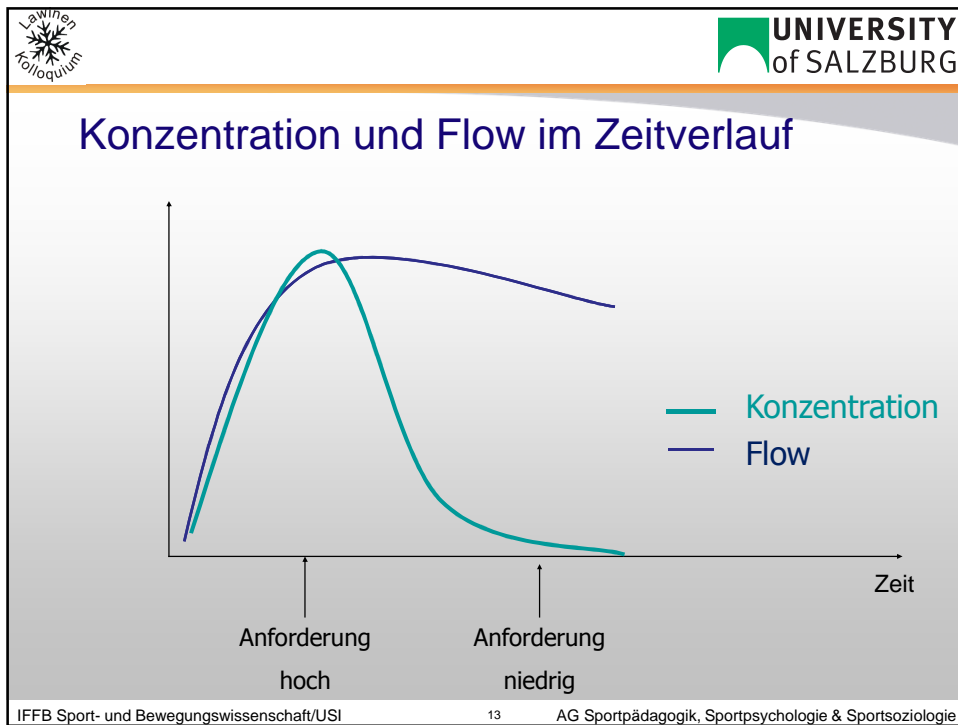
UNIVERSITY
of SALZBURG

Flow (Csikszentmihalyi, 2010)

→ Das reflexionsfreie gänzliche Aufgehen in einer glatt laufenden Tätigkeit, die man trotz hoher Anforderungen unter Kontrolle hat.

- Verschmelzung von Handeln und Bewusstsein
- Die Konzentration kommt wie von selbst
- Konzentration der Aufmerksamkeit auf ein zunehmend begrenztes Feld
- Selbstvergessenheit (loss of ego)
- Verschmelzen von Selbst und Umwelt, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ohne Kontrollverlust

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 12 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie





Lawinen
Kolloquium

UNIVERSITY
of SALZBURG

Was bedeutet dies für Aufmerksamkeit?

- Personen tendieren unter Stress dazu, einen bestimmten Aufmerksamkeitsstil zu bevorzugen.
Determinanten:
 - Furcht-, Angst-, Bindungs- und Belohnungserfahrungen
 - Einfluss der Gruppe
- → Training des Aufmerksamkeitswechsels



IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 14 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Wie treffen wir Entscheidungen?

- **Vorbewusste Verhaltenssteuerung**
 - stark implizit und emotional getragen
 - Expertise
 - Implizite und
 - Explizite Erfahrungen
 - ganzheitliche Mustererkennung
 - Emotionale und Beziehungserfahrungen
- **Metakognitive Kontrolle**
 - Reflexion der Verhaltens- und Entscheidungsmuster
 - Reflexion der eigenen Emotionen und Beziehungsmuster

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 15 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie






Kopf und Gefühl

(Sigmund Freud 1916-17, G, Bd.11, S.303)

- ... der Intellekt, auf den sich die Menschen so viel einbilden, ist nur ein "Handlanger" des Gefühls.
- "Ist ihm (dem Menschen) etwas nicht recht, so kann er sich sehr scharfsinnig dagegen wehren und sehr kritisch erscheinen; paßt ihm aber etwas in seinen Kram, so kann er sich dagegen sehr leichtgläubig zeigen."

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 16 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Charakteristika von Extremsportlern/innen

- Selbstermächtigung (Bette, 2004)
- Eher Männer mit überdurchschnittlicher Bildung
- Das Planen und Durchführen riskanter Aktionen ist zumeist von rationalen Momenten geprägt (Bette, 2004; Cordes, 1993; Allmer & Schulz, 1995;)
- In Persönlichkeitstests (16 PF) schneiden Extremsportler mit überdurchschnittlicher Intelligenz, erhöhter Aggressivität, Unabhängigkeit sowie Offenheit ab (Breivik, 1994)

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 17 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie





Charakteristika: Sensation Seeking

- Erhöhte Werte
 - +TAS: Thrill and adventure seeking
 - +ES: Experience seeking: Erweiternde Erfahrungen durch interessante Leute, Stimulation durch Musik, Kultur, Reisen, Drogen
- Keine Unterschiede
 - Dis: Disinhibition Scale: Party, trinken, spielen, sexuelle Vielfalt
 - BS: Boredom Susceptibility: Widerstand gegen wiederholende, langweilige Tätigkeiten (Breivik, 1994)

Stichprobe: 38 Spitzenkletterer, 31 Kajak Fahrer, 20 Paragleiter, 43 Studenten, 26 Militärrekruten



IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 18 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie




Gruppe und Gruppendynamik im Alpinsport

Typisch im alpinen Bereich sind Gruppen von 2-5 Personen

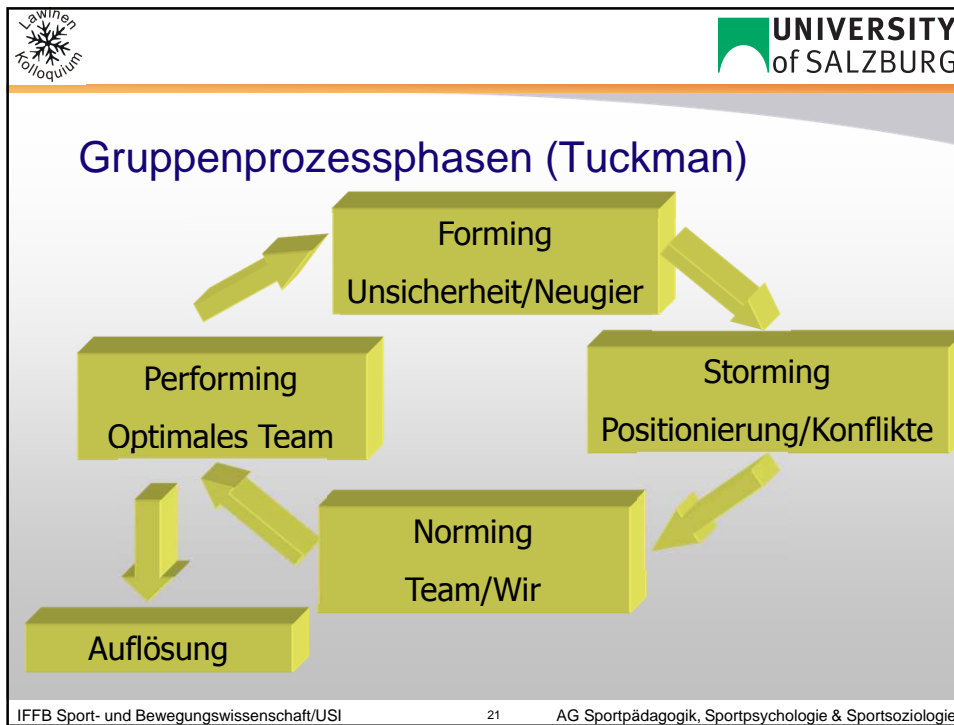
IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 19 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Die Paradoxie der Gruppe

- Gruppe als positives Phänomen
 - gemeinsames Erleben
 - Leistungssteigerung durch Synergien
 - Kooperation oft als einzige Möglichkeit zur Problemlösung
- Gruppe als Stör- und Risikofaktor
 - Entscheidungsschwierigkeit
 - Reibungsverluste
 - z.B. weiß die Gruppe weniger als das Individuum (Lernende Institutionen, Probst, 1987)

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 20 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie



Lawinen
Kolloquium

UNIVERSITY
of SALZBURG

Was zeichnet Gruppen im alpinen Bereich aus?

- Gemeinsamkeit
 - Natur, Berg, Gipfel, Hütte, ..
- „besondere“ Menschen
 - In Abgrenzung zu anderem (in group, out group)

→ Starke und frühe Ausprägung von Norming

- „ausgezeichnete“ Stresssituationen
 - Ernstcharakter

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 22 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Lawinen
Kolloquium

UNIVERSITY
of SALZBURG

Unsicherheit und Neugier (Forming)

Gruppe

- Unsicher
- Höflich, gespannt
- Klischeeverhalten
- Orientierung an Autoritäten
- Erstes Abtasten

Kritische Situation

- Orientierung an Autoritäten
 - Personen
 - Fakten
- (regressiver) Schutz der eigenen Person

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 23 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Lawinen
Kolloquium

UNIVERSITY
of SALZBURG

Positionierung, Konflikte (Storming)

- Sinn/Qualität der Gruppe wird in Frage gestellt
- Die Zielsetzung und/oder die Rahmenbedingungen werden verändert
- Die Gruppe ruft nach einer Entscheidung von "oben"
- (unterschwellige) Konflikte

Kritische Situationen

- Wer hat die Macht?
- Wer bedroht mich?

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 24 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Lawinen
Kolloquium

UNIVERSITY
of SALZBURG

Team / Wir (Norming)

- Die Erwartungen an die Gruppe/Leitung und das Entwicklungstempo werden realistischer
- Funktionen und Aufgaben werden klar
- Kommunikation offener und direkter, vermehrtes Feedback
- Steigerung des Selbstvertrauens der Gruppe
- Steigerung der Gruppenleistung

In kritischen Situationen

- Emotionale Entlastung durch Rückgriff auf die vorhandenen Normen
- Schutz der gemeinsamen Normen gegenüber neuen Lösungen
- Suboptimale Nutzung des individuellen Potentials zu Gunsten der Normen

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 25 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Lawinen
Kolloquium

UNIVERSITY
of SALZBURG

Optimales Team (Performing)

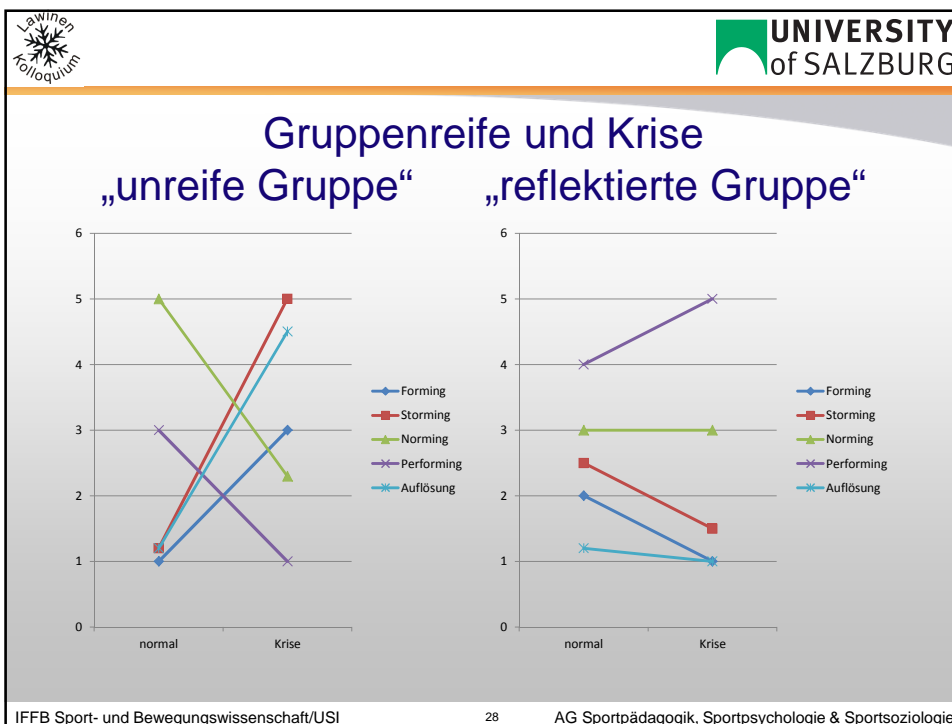
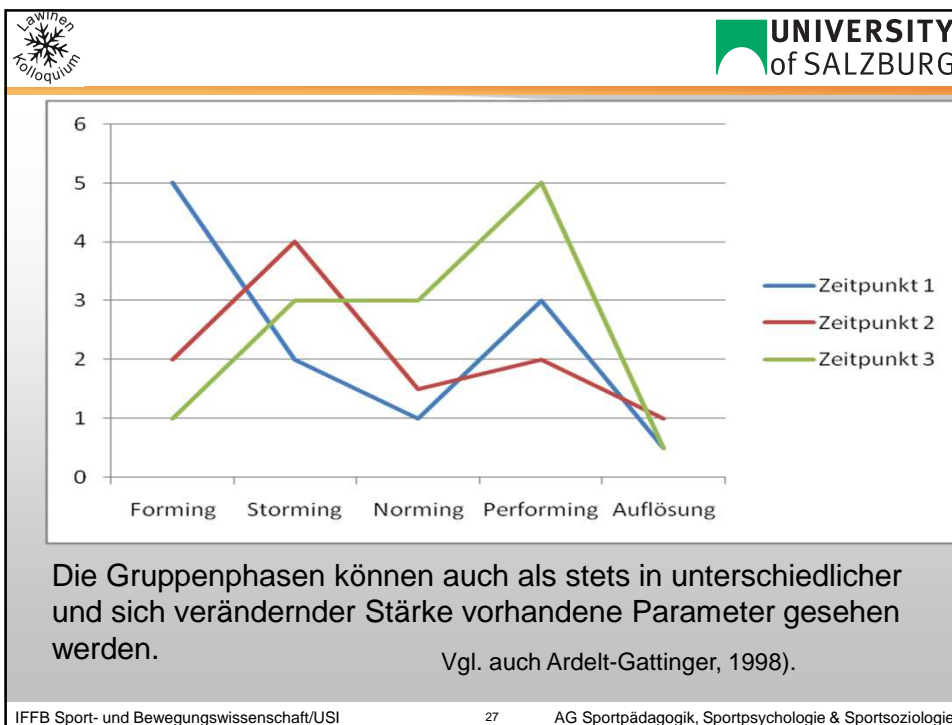
- Zielorientiert
- Konfliktfähig
- Lernfähig, FB-fähig
- Identifikation mit dem Team
- Ideenreich
- Gestaltend...

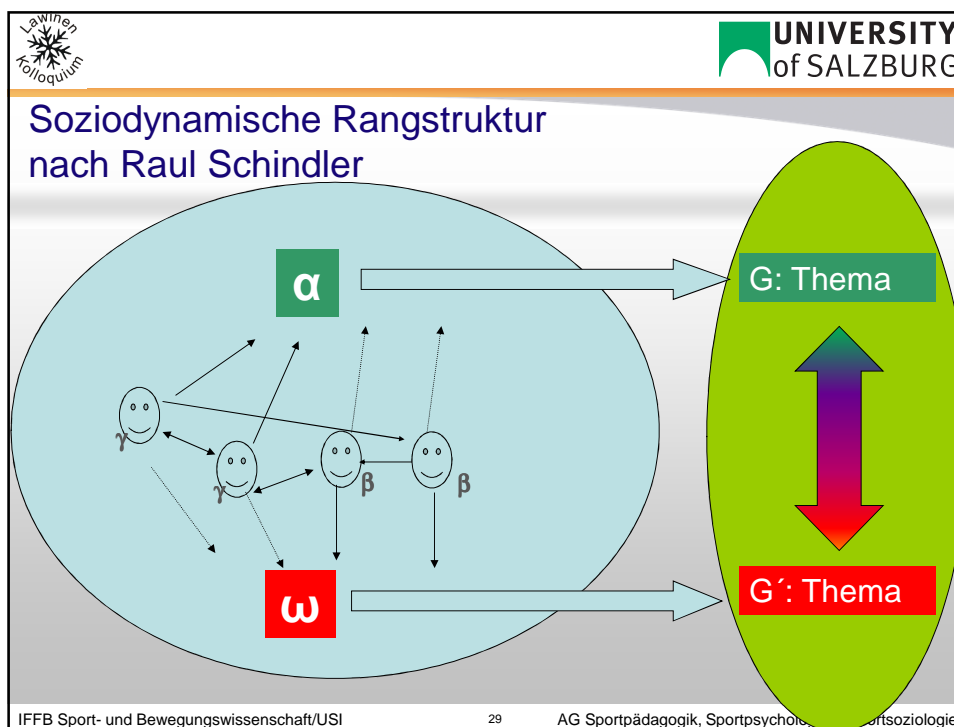
In kritischen Situationen

- Aufgabenorientierung
- Teamressourcen werden genutzt
- Expertenfunktionen werden ein- und angenommen
- Neue/vielfältige Lösungsmuster sind möglich

...

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 26 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie





Lawinen
Kolloquium

UNIVERSITY
of SALZBURG



Wirkmechanismen und Risikofaktoren von Kleingruppen in Drucksituationen

- Risky shift: Die Gruppe verändert ihr Risikoverhalten
 - Sie wird vorsichtiger
 - Sie wird risikofreudiger

z.B. Lamm (1969)
- Gefahrenwahrnehmung:
 - überschreitet sie eine kritische Schwelle? → Handlungswirksam
 - → wie verändert sich diese Schwelle unter bestimmten Gruppenbedingungen?
- Die Führungsperson / die Gruppe muss das Gruppenziel zugunsten der Sicherheitsmaßnahme abbrechen/unterbrechen
- → Beispielhafte Entlastungen durch Entscheidungsregeln (3x3 Regel, Stop or Go Card,...)

(vgl. auch Bach, 2004, S. 233ff)

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 30 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie






Wirkmechanismen und Risikofaktoren von Kleingruppen in Drucksituationen

- Überdosierung von Maßnahmen (Macht-Autorität)
- Verantwortungsdiffusion
- Konformitätsdruck
- informelle Macht
- Rahmenbedingungen für Kommunikation in sich bewegenden Gruppen und deren Dynamik etwa durch „Alleingänge“

Die Bedeutung der Rangdynamik in der Gruppe unter chaotischen Umgebungsbedingungen

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 31 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Wirkmechanismen und Risikofaktoren von Kleingruppen in Drucksituationen

- Einfluss anderer Gruppen auf die agierende Gruppe
- Unklarer Übergang zu Krisenmanagement
- Einfluss der Organisationskultur

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 32 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Lawinen
Kolloquium

UNIVERSITY
of SALZBURG

Führen

- Formale Leitung einer Gruppe

Leiten

- Tätigkeiten, die Gruppen steuern

Führen und Leiten ist auf das Folgen angewiesen

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 33 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie








Unterschiedliche Sicht der Führungsposition

- Führer/in muss alles im Griff haben
 - Führer/in trägt für alle Entscheidungen und Ereignisse die Verantwortung
- Führer/in kann nie alles im Griff haben
 - Er/Sie leitet in einer grundsätzlich gefährlichen Situation
 - dafür tragen alle die Verantwortung mit



IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 35 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Gefahrenwahrnehmung

- Gefahren sind (rechtzeitig) erkennbar
- ...dafür entwickelt man einen „Instinkt“
- Es gibt immer Grauzonen
- Häufig ist die Gefährlichkeit einer Situation erst danach (re)konstruierbar

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 36 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Ursachen für Gefährdungssituationen

- Ursache für Gefahrensituationen sind die Teilnehmer/innen
 - versuchen die Teilnehmer/innen zu diagnostizieren
- Bergführer/in selbst
 - Sensibilität für Gefahren
 - Laufendes „Screening“ der Teilnehmer/innen bezüglich Fähigkeiten, Überforderung, Befindlichkeiten ...

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 37 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie




Gefahren aufgrund des sozialen Klimas einer Gruppe

- Gibt es nicht
- Liegt an Führer/in
- Liegt in vielschichtiger Form an den Teilnehmer/inne/n
 - Gruppendruck
 - Kompetenz des Führers wird in Frage gestellt
 - Konkurrierende und rivalisierende Gruppenmitglieder



IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 38 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie




Emotionale Reaktionen in Gefährdungssituationen mit Gruppen

- Wut, Ärger
- Verzweiflung, Angst
- Erschrecken
- Irresinnig aufgeregt
- Ungutes Gefühl
- Zittern
- Inneres Zusammenkrampfen
- Unwohlsein, Magenschmerzen



IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI
39
AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Kognitive Reaktionen

- Ruhig werden
- Nachdenklich
- Strategien nach außen
 - Ruhe ausstrahlen
 - Eigene Gefühle nicht weitergeben
 - Teilnehmer/in soll die Gefährlichkeit der Situation nicht erkennen
 - ...



IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI
40
AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Umgang mit Risiko

- Es wird von einem realen Risiko ausgegangen
- Versuch, das „Restrisiko“ zu minimieren
 - Beanspruchungsbewältigung wird stets mit dem Kunstgriff der Kalkulation oder Kontrolle des Risikos versucht.
 - Es gibt nur **das Risiko** im Sinne der Wahrscheinlichkeit des Eintritts eines Schadens



IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 41 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Erlebte Beanspruchung

- Führen wird als vielschichtig beanspruchend erlebt.
- Der Trend zu immer größerem Risiko durch die Teilnehmer/innen bereitet Schwierigkeiten.
- Führen wird als extrem belastend bis überfordernd erlebt.
- Dies führt auch teilweise zum Rückzug aus der Tätigkeit.



IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 42 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Conclusio

- Zentrale persönliche Faktoren
 - Furcht, Angst, Bindung, Lust – Aufgehen im Tun
- Reflexion der eigenen Muster in kritischen Situation
- Insbesondere Reflexion der Entscheidungsmuster in kritischen Situationen, auch wenn diese gut ausgegangen sind
- Rekonstruktion von Entscheidungsprozessen
 - Exakte Analyse des Infostandes **vor** der Entscheidung
- Erkennen der eigenen Position und Funktion in der Gruppe
- Erkennen der Gruppenmechanismen insbesondere in Bezug auf Gefahrenerkennung und Entscheidung.
- Entscheidungsabläufe in der Vorstellung immer wieder durchspielen
- Analyse persönlicher „Stolpersteine“ in der Entscheidung

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 43 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie

Ich wünsche ihnen eine erlebnisreiche,
 gefahrenbewusste und
 entscheidungsfreudige Wintersaison

Günter Amesberger

IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI 44 AG Sportpädagogik, Sportpsychologie & Sportsoziologie