

# Erfolg für Fortgeschrittene

## 40. Risiko und Risikohomöostase

Glashaus und Hasardeur

Es war donnerstags, kurz vor Mitternacht. Als er in Turnschuhen versuchte, seine nur drei Meter hohe Burgmauer zu überklettern, rutschte er auf einem regennassen Stein aus und zertrümmerte sich das rechte Fersenbein. Sie haben von der Geschichte gehört? Ja, es handelt sich um Reinhold Messner – jeder weiterer Kommentar ist überflüssig. Kurt Albert ist tot, er wurde nur 56 Jahre alt. 1972 kletterte er mit 18 Jahren bereits die Eiger Nordwand. Mit Wolfgang Güllich und anderen Extremkletterern bezwang er damals die schwierigsten Routen der Welt. Er wurde berühmt als Begründer des Rotpunktkletterns, einer Form des Freikletterns, das sich nur natürlichen Griffen und Tritten bedient, so wie es heute noch gebräuchlich ist. Wie starb er? Am Höhenglücksteig, einem *Übungsklettersteig* nahe bei Nürnberg, stürzte er am sogenannten „Scharfen Eck“ 18 Meter in die Tiefe und starb zwei Tage später in Erlangen im Krankenhaus. Sein Sicherungskarabiner war wohl nicht richtig angelegt, er hatte ihn wohl nur mitgenommen, um Interessierten die Sicherungstechnik zu zeigen, *er selbst* hätte hier bestimmt keine Sicherung verwendet. Wir (Vereinsgruppe Senioren) begehen den Höhenglücksteig, um Anfänger auf leichte Klettersteige in den Alpen vorzubereiten. Kurt Albert wäre hier nicht mehr gefährdet gewesen als Michael Schumacher beim Einparken. Trotzdem, Kurt Albert, Reinhold Messner und wohl auch Michael Schumacher verunglückten an Stellen, die für sie und ihre Fähigkeiten höchstens den hundertsten Teil so gefährlich wären, als wenn ich nachts ohne Licht aufs Klo gehen würde. Wenn Albert und Messner abenteuerliche Bergwände durchstiegen haben, Schumacher in halsbrecherischer Geschwindigkeit die Runden der Formel 1-Arenen gefressen hat, ist nie etwas ähnlich Ernstes passiert als bei diesen Unfällen. Wie ist das möglich? Die Einschätzung der Situation war wohl trotzdem zu optimistisch, sie wurde als harmloser bewertet, als sie es dann tatsächlich war.

Die Erklärung ist ganz einfach. Jeder Mensch hat ein Risikobewusstsein für eine spezielle Situation. Bitte beachten Sie: Oft bleibt das für uns *unbewusst*. Je gefährlicher wir eine Sache einschätzen, desto vorsichtiger sind wir. Hellwach, alle Eventualitäten im Blick, gehen wir äußerst respektvoll an große Herausforderungen heran. Dieses unbewusste Bewusstsein [1] für Risiken wird ständig neu geeicht. Als kleine Kinder rennen wir und fallen aufs Knie. Kurz danach sind wir besonders vorsichtig, um diese Vorsicht mit der Zeit wieder zu verlieren bis zum nächsten schmerzhaften Crash. Je geschickter wir werden, desto mehr wagen wir auch. Wer nie Dreirad, Roller und Fahrrad gefahren ist, weiß nicht, wie es ist, wenn man von diesen Geräten stürzt. Beginnt Lars gleich vom Sofa zum Motorrad zu wechseln, wird es besonders gefährlich. Der Sohn von guten Bekannten ist mit seinem Auto, kurz nach seinem 18. Geburtstag, tödlich verunglückt. Man sagt, er hätte wenig Verkehrserfahrung besessen, ehe er Auto fuhr. Ich weiß, dieses Beispiel habe ich bereits in Kapitel 34 „Schlimm und Katastrophal“ gebracht. Das Wissen darum kann Leben retten, deshalb wiederhole ich: Der Fachbegriff heißt „Risikohomöostase“. Homöostase bedeutet: Aufrechterhaltung eines Gleichgewichtszustandes, ein Spezialfall der Selbstregulation. Stellen Sie sich dieses System vor wie die Regelung der Heizung durch ein Thermostatventil. Ist es kalt, öffnet das Ventil und warmes Wasser strömt in den Heizkörper. So wie die eingestellte Temperatur im Raum erreicht wird, regelt das Ventil ab, um sich, wenn die Temperatur wieder sinkt, sogleich langsam zu öffnen.

Erinnern Sie sich? Weil Sie ein besonders sicheres Auto mit guten Reifen, Bremsen und Airbags besitzen, fahren Sie leider auch schneller und riskanter. Je öfter Sie auf einer Strecke unterwegs sind, desto schneller werden Sie mit der Zeit fahren, weil die Strecke für Sie immer sicherer wird in dem Maß, wie Sie diese immer besser kennenlernen. Trotzdem kann und wird es unvorhergesehene Situationen geben. Deshalb brauchen wir Geschwindigkeitskontrollen. Das ist der Grund, wieso die Anwohner in der Zone 30 viel häufiger geblitzt werden als die Besucher. Hatten Sie eine gefährliche Situation, vielleicht sogar einen kleinen Blechschaden, so werden Sie in nächster Zeit besonders vorsichtig fahren, bis sich das wieder verliert.

Das steuert ein feiner Regelkreis in unserem Gehirn. Es sind die Vorgänge der Sensitivierung und Habituation, also der Erregungssteigerung und Hemmung, die diesen Prozess regeln. [2]

Wird das Risiko gesenkt wie bei den Motorradfahrern nach der Helmpflicht, wird unvorsichtiger gefahren. Wird das Risiko gesteigert wie beim Klettern ohne Seil und Sicherung, wird besonders vorsichtig und achtsam vorgegangen. Ich möchte nicht falsch verstanden werden, alle diese Sicherungsmittel wie Helm und Airbag konnten viele Leben retten. Das alles ist aber trotzdem zu wenig, weil die beschriebenen psychologischen Vorgänge des Risikoverhaltens einen Teil des technischen Nutzens wieder aufbrauchen. Verlassen Sie sich also bitte nicht darauf!

Entscheidend ist immer Ihr ganz persönliches Bewusstsein für die Gefahren. [3] Wenn Sie ein besonders scharfes Küchenmesser in die Hand gedrückt bekommen, schneiden Sie doch auch vorsichtiger. Alleine der Respekt vor der Rasiermesserschärfe verhindert, dass Sie sich verletzen werden. Menschen, denen man das „scharfe Schwert“ der Verantwortung übergibt, können in der Regel sehr schnell damit umgehen.

Ich warne, der moderne Mensch, mit Krankenkassenskarte und Unfallversicherung ausgestattet, lebt, als hätte er sieben Leben wie die Katze. Werden Sie sich bitte darüber klar: Sie begeben sich in Lebensgefahr, wenn Sie am Verkehr teilnehmen und sei es nur als Fußgänger. Ebenso wenn Sie nach oben steigen – auch wenn es nur auf einer Haushaltsleiter ist. Der Urmensch lebte auch gefährlich, vielleicht sogar viel gefährlicher als wir heute, aber er war sich sehr bewusst, dass jeder Fehler tödlich sein konnte.

***„Werden Sie sensibel, so wie es der Steinzeitmensch war.“***

**Mein Rat**

[1] Viele Dinge geschehen unbewusst. So war es bis soeben jetzt mit Ihrer Atmung. In dem Moment, wo Sie dieser Ihrer Atmung gewahr werden, wird sie bewusst. Ebenso verhält es sich mit dem unbewussten

Risikobewusstsein. Ich kann viele Zusammenhänge nur erklären, weil mir das alles sehr bewusst ist. Diese Dinge laufen bei den meisten Menschen unbewusst ab. Nun, wo Sie dieses Buch lesen, können Sie mitkommen, auf meine Reise.

[2] Die Erklärung ist stark vereinfacht. Wir unterscheiden Sensitivierung und verschiedene Formen der Konditionierung. Es gibt Kurz- und Langzeithabituation und auch Gegenreaktionen: die Deshabituation. [http://brain.exp.univie.ac.at/19\\_vorlesung\\_wso4/hauptseite.htm](http://brain.exp.univie.ac.at/19_vorlesung_wso4/hauptseite.htm) (Abruf 19. Dezember 2014)

[3] Bei Fahrsicherheitstrainings wird die Reaktion des Autos in Grenzsituationen und damit die Gefahr fühlbar. Sie lernen immer durch die Rückmeldung. Sie können einem Kind den Umgang mit einem scharfen Messer verbieten oder es lernen lassen, wie man damit umgeht. Führen Sie es vor, falls Sie es selbst können. Ich besaß bereits mit sechs Jahren ein Taschenmesser in Rasiermesserschärfe. Sie und andere (Ihre Fahrzeug-Mitinsassen) leben sicherer, wenn Ihr Risikobewusstsein besser ausgebildet ist. Die großen Tafeln der Berufsgenossenschaften an der Autobahn sollen das bewirken. Hier liest man zum Beispiel: „Einer fährt und drei sterben“ oder man sieht das Bild eines Jungen neben einem demolierten Auto und daneben ein sterbendes Elternpaar.

## Literatur

NZ 29. September 2010 <http://www.nordbayern.de/nuernberger-zeitung/kurt-albert-ist-tot-1.203462> (Abruf: 29. Juli 2014)

[http://brain.exp.univie.ac.at/19\\_vorlesung\\_wso4/hauptseite.htm](http://brain.exp.univie.ac.at/19_vorlesung_wso4/hauptseite.htm) (Abruf: 17. Dezember 2014)

190

