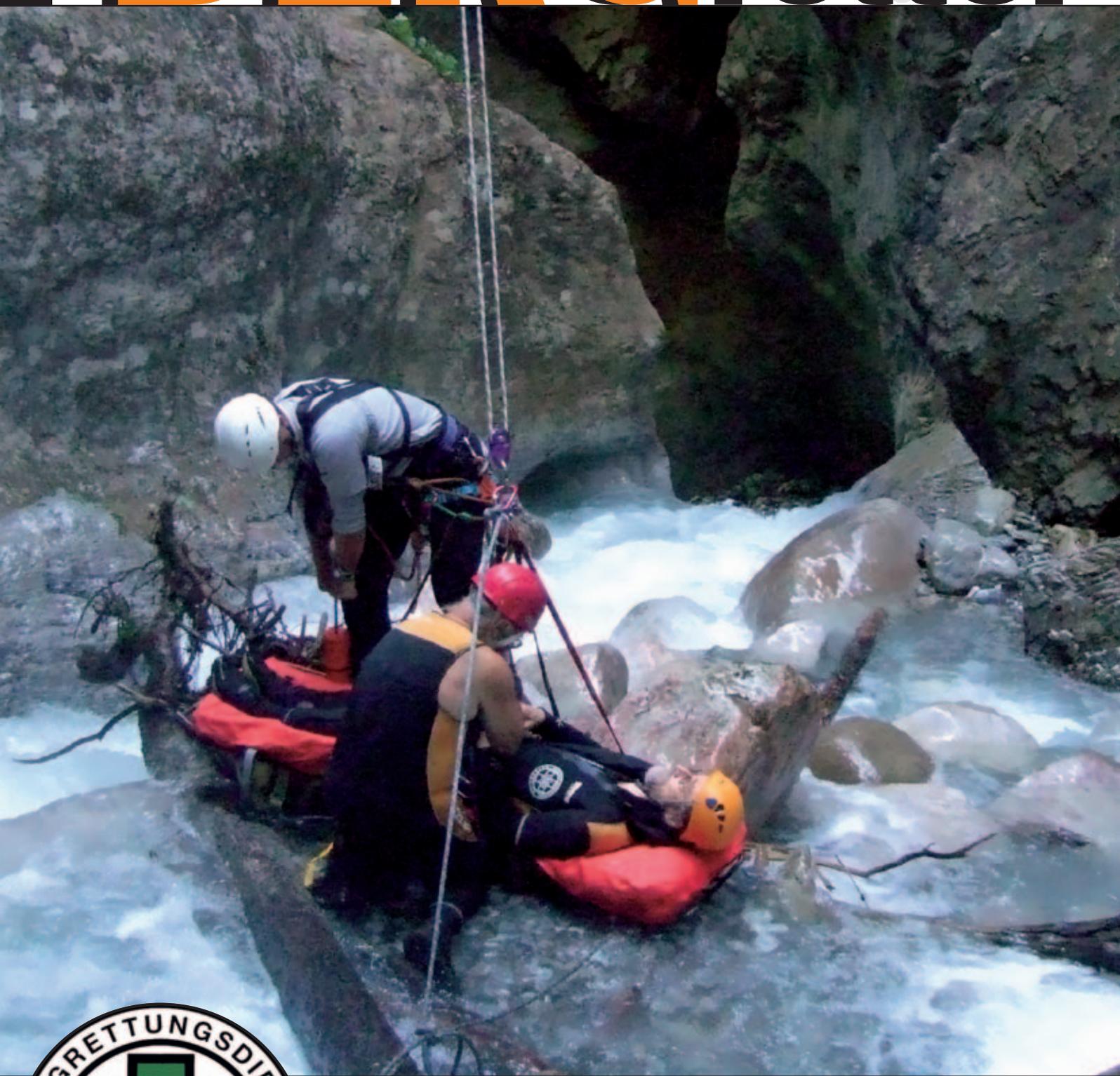


BERGretter



Nerven wie Drahtseile

Stresskompetenz im Bergrettungsdienst ist wichtig. Seit einigen Jahren ist Psychologie daher fixer Bestandteil der Ausbildung.

Helferinnen hinter den Helfern

Die Frauen der Bergretter bleiben stets im Hintergrund und machen dennoch vieles erst möglich. Drei Frauen erzählen.



Liebe Bergretterinnen und Bergretter!

In der letzten Ausgabe wurde er ja bereits groß angekündigt, der Tag der Alpenin Sicherheit in Villach. An einem Freitagnachmittag hat diese Präventionsveranstaltung dann schließlich stattgefunden. Besetzt mit hochkarätigen Vortragenden sollte dieser Tag etwas ganz Besonderes werden. Das war er auch, das Publikum wird es bestätigen können. Positiv zu erwähnen ist auch, auf welche Art und Weise sich das Publikum durch Zwischenfragen und Diskussionen ins Programm einbringen konnte. Einen Wermutstropfen musste es jedoch geben: Die Besucherzahl hat sich im Vergleich zum Lawinen-Info-Tag im letzten Jahr stark verringert. Ohne sich auf verschiedene andere am selben Tag stattfindende Veranstaltungen ausreden zu wollen, waren wir bereits auf der Suche nach den Ursachen. Einerseits ist es, und das ist auch die Erfahrung aus meinem Beruf, immer schwierig Präventionsveranstaltungen schmackhaft zu bewerben. Andererseits haben wir Lücken in der externen und internen Kommunikation erkannt und wollen diese beim nächsten Mal überbrücken. Dazu wird auch unsere neue Webpage hilfreich sein, die im Hintergrund noch sehr viel mehr kann, als man beim ersten Eindruck sieht. Jede Bergretterin und jeder Bergretter wird über einen Newsletter der Landesleitung direkt erreicht und bekommt so Information aus erster Hand, sofern sie im E.I.S. die E-Mail-Adresse eingetragen haben.

Trotzdem, um nochmals auf den Tag der Alpenin Sicherheit zurückzukommen, bei jeglichen Veranstaltungen wie auch der Jahreshauptversammlung der Bergrettung gilt, dass jedes einzelne Mitglied der Bergrettung das Recht hat – und das gilt zugleich als Einladung – teilzunehmen. Durch die Mitwirkung jedes Einzelnen bekommen wir die Rückmeldungen, um uns anzupassen und besser zu werden. Unterstützt uns durch euer Kommen, schließlich ist die Prävention eine unserer in den Statuten festgelegten Kernaufgaben!

Otmar Striednig *Gernot Koboltschnig*

Otmar Striednig
Landesleiter
Bergrettung Kärnten

Gernot Koboltschnig
Öffentlichkeitsarbeit
Bergrettung Kärnten

Inhalt

- 3 Hohe Belastung**
Stresskompetenz im Bergrettungsdienst ist wichtig. Dies war auch ein Grund, warum Psychologie seit einigen Jahren fixer Bestandteil der Ausbildung ist.
- 6 Canyoning**
Wie zeitaufwändig und technisch anspruchsvoll die Rettung aus einer Schlucht sein kann, zeigte eine Übung in der Vorderberger Klamm.
- 8 Webpage**
Die Kärntner Bergrettung erneuert ihre Webseite und geht damit den Schritt ins Web 2.0. Erreichbar ist die Homepage unter kaernten.bergrettung.at
- 9 Winter der Extreme**
Die hohe Zahl der Lawinen und Lawinentoten führt zu einer enormen physischen und auch psychischen Belastung der Bergretter.
- 13 Die Helferinnen hinter den Helfern**
Die Frauen der Bergretter bleiben stets im Hintergrund und machen dennoch vieles erst möglich. Drei Frauen erzählen.
- 18 Hilfe für Flugsportler**
Paragliten und Drachenfliegen als Trendsportarten stellen für die Bergretter neue Herausforderungen dar.
- 20 Der Gigant von Zermatt**
Staus, Planänderungen und gesundheitliche Probleme erschwerten den Weg aufs Matterhorn, einen der schönsten Berge der Welt.

Impressum

BERGretter – Mitgliedermagazin der Bergrettung Kärnten, Juli 2009

MEDIENINHABER: Bergrettung Kärnten; Haus der Sicherheit, Rosenegger Straße 20, 9020 Klagenfurt; Tel. 0463/502888; oebrd@bergrettung.at; VERLEGER: target group publishing GmbH/Zielgruppen Verlag GmbH; GESCHÄFTSFÜHRUNG: Andreas Eisendle, Michael Steinlechner; REDAKTION: Christa Hofer, Gernot Koboltschnig; Sepp Brandner, Gerhard Gfreiner, Birgita Juen, Frank Mikula, Emanuel Pirker, Ulley Rolles. FOTO TITELSEITE: Roland Rauter, Martin Berger; FOTOS SEITE 2: Gernot Koboltschnig, Michael Tschas; GRAFIK: Lisa Mang; DRUCK: Athesia Druck GmbH, Edgasse 20, 6020 Innsbruck; ANSCHRIFT FÜR ALLE: 6020 Innsbruck, Ing.-Ettel-Straße 30, Postfach 578, Tel. 0512/5354-0, Fax 0512/5354-3577.



Nerven wie Drahtseile



Wichtig ist das Üben schwieriger Bergesituationen.

Stresskompetenz im Bergrettungsdienst ist wichtig. Seit einigen Jahren ist Psychologie daher fixer Bestandteil der Ausbildung.

Text: Ulley Rolles | Fotos: Kurt Messner, Ulley Rolles, Horst Wohlgemuth

Untersuchungen zum Thema Stresserleben und Stressbewältigung bei Bergrettern geben Hinweise auf spezielle Faktoren, die den Bergretter schützen. Dies sind neben körperlicher Kondition und Fitness vor allem fachspezifisches Wissen, realistische Einschätzung der eigenen Kompetenz und Erfahrung im Bewältigen ähnlicher Situationen. Zentrale Bedeutung haben Selbstvertrauen, positive Einstellungen und Grundhaltungen und das Gefühl von Gemeinschaft und Kameradschaft im Kollegenkreis. In ihrer Diplomarbeit zu diesem Thema bestätigt Daniela Nagl den vielfach geäußerten Wunsch der Bergretter nach gezielter Vorbereitung und notfallpsychologischer Schulung im Rahmen der Ausbildung. Bei der Kärntner Bergrettung geht man diesen Weg bereits. Seit einigen Jahren ist Psychologie fixer Bestandteil der Ausbildung. Darüber hinaus wird heuer erstmals ein spezielles Stress-Management-Trainingsseminar im Rahmen des Felskurses im August 2009 angeboten.

Trockentraining

Stressmanagement beginnt vor Auftreten der Belastung. Um im Ernstfall gewappnet zu sein, bedarf es eines Trockentrainings. Dabei gilt es, Handlungsroutinen →

zur Bewältigung schwieriger Situationen im Teamwork zu entwickeln. Information über Stress und die Gewöhnung an Stressoren durch Übung, d.h. die gezielte Vorbereitung auf kritische Ereignisse, dienen dem Aufbau von angemessenen Erwartungen. Im Rollenspiel können die gedanklichen Möglichkeiten zur Krisenbewältigung erweitert werden. Am Weg zum Einsatzort macht es Sinn, sich die zu erwartende Situation vorzustellen und sich die positiven Möglichkeiten seiner Tätigkeit bewusst zu machen. Konkret heißt das z.B. „Ich werde mir zunächst ein Bild über die Lage machen“ und nicht: „Was wird das wieder für eine schwierige Situation werden!“ Bei übergroßer Erregung empfindet sich eine Kurzentspannung.

In der akuten Situation haben neben Handlungsroutine und realistischer Einschätzung der eigenen Kompetenz vor allem Selbstvertrauen und der Glaube an sich selbst und die eigenen Fähigkeiten zentrale Bedeutung. Positive Selbstinstruktion, Fähigkeit zum systematischen Problemlösen – eine Technik, die erlernbar ist – und die Gabe zu uneingeschränkter und totaler Konzentration auf die Aufgabe, sind von Vorteil. All dies kann bis zu einem gewissen Grad Teil der eigenen Persönlichkeit sein, es lässt sich aber – und das ist die gute Nachricht – durchaus auch erlernen.

Sieben Schritte

Aus Verhaltenstherapie und Sportpsychologie stehen uns zahlreiche Programme zur Stressregulierung zur Verfügung, mit denen sich Menschen für Ausnahmesituationen mental in Form bringen können. Für die Aufgaben in der Bergrettung wurden sie von mir ein wenig adaptiert.

Schritt 1: Selbstbeobachtung – Stressbelastung analysieren.

Zur Verbesserung der persönlichen Voraussetzungen gehört es, zunächst eigene blinde Flecken zu erkennen und zu reflektieren. Begonnen wird damit, sich selbst in Belastungssituationen genau zu beobachten: Wie und wo macht sich Stress bemerkbar? Im Bauch? Wird der Mund trocken? Verkrampfen sich die Schultern, der Nacken? Jeder Mensch hat seine spezifischen körperlichen Stress-Signale. Weiters gilt es festzustellen, was sich im Kopf abspielt, welche Gedanken und Gefühle wahrgenommen werden und schließlich welches Verhalten in Stressreaktionen zutage tritt.



Psychologische Erste Hilfe wird im Rollenspiel geübt.



Kameradschaft bedeutet einen schützenden Faktor.



Analyse der Stressbelastung.

Schritt 2: Erkenne Deine Stärken und Schwächen!

Fachliche Kompetenz fällt nicht vom Himmel. Ständiges Üben und Wiederholen ist der Preis für wirkliche Fortschritte, durch Lernen können viele Lücken geschlossen werden. Fehler sind Chancen: Wenn etwas schief geht, ist dies eine hervorragende Gelegenheit zum Lernen. Nach negativen Ereignissen ist massive Selbstkritik kontraproduktiv. Fehler sollten jedoch auch nicht verdrängt, sondern analysiert werden. Wer sich von ihnen nicht aus der Bahn werfen lässt, sondern aus ihnen lernt, geht gestärkt aus Krisen hervor.

Noch wichtiger ist es, die eigenen Stärken herauszufinden, um sie gezielt einsetzen zu können. Und schließlich auch für sich persönlich Ziele zu klären: Was will ich und was will ich nicht? Dazu gehört auch, sich selbst Grenzen zu setzen und Aufga-

ben, denen man sich aus welchen Gründen auch immer im Moment nicht gewachsen fühlt, ablehnen zu können.

Schritt 3: Kontrolle über den Körper gewinnen: Reinsteigern oder Runterholen.

Im Moment überschießender Erregung gilt es, den Körper zunächst einmal so gut es geht unter Kontrolle zu bringen. Die vegetativen Symptome lassen sich ganz gut durch rechtzeitig durchgeführte Akut-Entspannungstechniken regulieren. Dazu gehören Muskelentspannung, Atemtechniken, Wahrnehmungslenkung und Abfuhr aufgetauter Energie. Wer seinen Körper kontrolliert entspannen kann, schafft es leichter in Stress-Situationen locker zu bleiben und nicht zu verkrampfen. Entspannung ist gleichzeitig die Basis für andere mentale Übungen wie etwa Visualisierung (siehe Schritt 6).

Schritt 4: Gedanken ordnen – der Glaube an die eigenen Fähigkeiten.

Als maßgebende Variable, die dafür verantwortlich ist, inwieweit Menschen belastbar und widerstandsfähig sind, hat Aaron Antonovsky in seinem Modell der Salutogenese (= was den Menschen gesund erhält) den Begriff des Kohärenzgefühls geprägt. Menschen mit hohem Kohärenzgefühl glauben vermehrt an die eigenen Fähigkeiten, mit denen sie den Belastungen begegnen, sehen diese eher als Herausforderung und nicht als Überforderung. Immer wieder zeigt sich in der Realität wie in Untersuchungen, dass Selbstvertrauen und der Glaube an die eigenen Fähigkeiten auch mittelmäßig Begabte zu Spitzenleistungen befähigen kann, während andererseits gut ausgebildete und geschulte Menschen versagen können, weil sie an sich zweifeln. Das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit und die Überzeugung, einer Aufgabe gewachsen zu sein, hat sich immer wieder als entscheidender Faktor in Leistungssituationen herausgestellt – selbst tatsächlich vorhandene Fähigkeiten sind nicht so wichtig wie der Glaube, sie zu besitzen.

Schritt 5: Die Macht der Sprache richtig nutzen.

Unsere Gedanken beeinflussen das Handeln und die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit weit mehr als wir glauben. In Belastungssituationen wird das Verhalten und Erleben immer auch von Gedanken begleitet. Dies können Einzelgedanken sein oder kreisende Gedanken (z.B. „Warum ist das passiert?“). Ebenso ist es möglich, dass Bilder und Szenen vergangener Einsätze in den Sinn kommen. In der Regel werden

Selbstgespräche geführt. Diese Gedanken, Bilder und Selbstgespräche können die Situation verschlimmern und das zielgerichtete Handeln blockieren. Negative Gedanken (wie etwa „ich bin heute nicht gut drauf, ich schaffe das nicht!“) lösen negative emotionale und muskuläre Zustände aus – und funktionieren als sich selbst erfüllende Prophezeiung. Wir können lernen, negative Gedanken zu entschärfen, indem wir sie auf ihren Realitätsgehalt reduzieren („Ich kann es doch – letztens ist es auch super gelaufen! Es gibt keinen Grund, warum ich versagen müsste!“).

Die Selbstinstruktion, d.h. die Anweisung, die wir an uns selbst richten, ist ein wirksames Mittel, mit dem jeder selbst Gedanken und Verhalten in belastenden Situationen steuern kann. Mit Hilfe dieser Technik können selbst in akuten Situationen die eigene Stressreaktion kontrolliert und somit die Handlungsfähigkeit erhalten bleiben. Nagl zeigt in ihrer Diplomarbeit mit Südtiroler Bergrettern deutlich auf, worauf es ankommt: Stressauslösende und stressverstärkende Gedanken bei Einsätzen sind beispielsweise: sich unter Druck setzen („Ich muss das jetzt besser machen“, „Die muss ich jetzt finden“), negative Erwartungen („Das wird ein ziemlicher Großeinsatz“), Ratlosigkeit („Was soll ich jetzt tun?“), Identifikation mit dem Opfer, Sorge und Mitleid mit den Angehörigen, sich selbst Schuld zuweisen oder Bewusstmachen eigener Fehler.

Stressreduzierende Gedanken andererseits sind:

Abprogrammierung des Gelernten, Vertrauen in die Mannschaft, das Material und in die eigenen Fähigkeiten („Ich habe diese Situation gut gemeistert“), Treffen von Entscheidungen („Ich habe mich entschieden: Was ist jetzt am wichtigsten?“), Schuldzuweisungen an Opfer oder Situation (nicht an sich selbst), Erleichterung über nachkommende Einsatzkräfte, Anerkennung der eigenen Leistung und der Leistung der Mannschaft.

Schritt 6: Visualisieren. Im Ernstfall Ressourcen aktivieren.

Im Rollenspiel oder in Tiefenentspannung lässt sich die Bewältigung verschiedenster Situationen trainieren. Das Kino im Kopf ist ein ideales Übungsgelände.

Begonnen wird zunächst mit einer Entspannungsübung und der Vorstellung, an einem angenehmen Ort zu sein, an dem wir uns wohl fühlen und Kraft tanken kön-

nen. Danach wendet man diese Fähigkeit darauf an, sich eine Situation vorzustellen, die man in der Vergangenheit positiv bewältigt hat. Dies ist mit Ressourcen gemeint. Die Situation soll in der Vorstellung so lebhaft und konkret wie möglich erlebt werden. Im nächsten Schritt geht es zu einer möglichen zukünftigen Stress-Situation. Wir stellen uns vor, wie wir auch diesmal alles richtig machen, gehen in Zeitlupe jedes Detail durch. Wir wiederholen die Szene und kombinieren sie mit einem kurzen Merksatz, z.B. „Alles im Griff“, oder „Ruhig und richtig“. Dieser Satz hilft später in der konkreten Situation, sich an die positive Bewältigung der Situation zurück zu erinnern.

Schritt 7: Problemlösetraining.

Für die rasche und effiziente Entscheidungsfindung in Problemsituationen stehen uns Methoden zur Verfügung, die trainierbar sind und die wir im Notfall stichwortartig abrufen können. Im Wesentlichen sind es:

1. Die Situation/Gefahren zur Kenntnis nehmen
2. Analyse der Situation: Welche Möglichkeiten habe ich?
Welche Mittel stehen zur Verfügung?
3. Verschiedene Lösungen suchen und prüfen
4. Entscheidung für die beste Lösungsmöglichkeit
5. Lösungsplan umsetzen
6. Kontrolle, ob es so passt

Regeneration

Last but not least: Nach dem Auftreten einer Belastung. Erfolgreiches Stressmanagement beruht auf einem Wechsel zwischen Phasen positiver Anspannung mit zielgerichteter Aktivität und Phasen der Entspannung und Regeneration. Eine gesunde Lebensführung, intakte Beziehungen und die Fähigkeit zu Genuss und Gelassenheit schützen vor Überforderung. Belastendes sollte am besten sofort nach dem Einsatz ausgesprochen werden. Das Gefühl von Gemeinschaft und Kameradschaft sowie die Unterstützung durch die Organisation bieten den besten Rückhalt.

LITERATUR:
Antonovsky, A. Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit, DGV, Tübingen, 1997

Bengel, J. (Hrsg.): Psychologie in Notfallmedizin und Rettungsdienst, Springer, 1997

Nagl, D.: Stress und Stressbewältigung bei Bergrettern, Diplomarbeit, Univ. Innsbruck, 2004

Bergung aus der Tiefe

Wie zeitaufwändig und technisch anspruchsvoll die Rettung aus einer Schlucht sein kann, zeigte eine Übung in der Vorderberger Klamm.

Text: Gerhard Gfreiner | Fotos: Martin Berger, Roland Rauter

„Dieser Schlucht fehlt eigentlich nur eine Seilbahn“, meinte unser Canyoning-Spezialist Gert noch bei der Übungsvorbereitung mit einem viel sagenden Blick in die Tiefe. Er hatte Recht. Wir standen vor einer Klamm wie aus dem Bilderbuch: an die 30 Meter breit und über 60 Meter tief, sodass wir das Wasser in der Tiefe rauschen hören, aber nicht sehen konnten. Die weiterführende Frage: „Glaubst, schaffen wir das“, konnte nur rhetorischen Charakter haben.

Im Rahmen der Erarbeitung eines Bergungskonzeptes für die Vorderberger Klamm wollten wir bei einer gemeinsamen Canyoning-Übung mit der Ortsstelle Hermagor dieses Vorhaben in die Tat umsetzen. Neben der Koordination der Ortsstellen Villach und Hermagor und einer Bergung durch Steilgelände ging es uns um die Frage der technischen Machbarkeit und die logistische Durchführbarkeit einer Seilbahn in dieser Größenordnung.

Schwieriges Gelände

Canyoning-Rettungsaktionen stellen das technische Können der Bergretter auf eine harte Probe, da Hubschraubereinsätze immer wieder nur eingeschränkt möglich sind und die Bergungen daher oft durch schwierigstes und enges Gelände notwendig sein können. Gerade beim Seilbahnbau ist es dann wichtig, weiträumig zu denken. Zehn

oder 20 Meter mehr Spannweite spielen in der Praxis keine Rolle, sind aber für den weiteren Abtransport nicht nur ein Sicherheitsgewinn, sondern ersparen auch viel Mühe. Auch darin lag ein Grund für den Bau unserer Seilbahn in dieser Höhe.

Die Übung zeigte aber noch einen weiteren Umstand auf: Für das korrekte und fehlerfreie Zusammenspiel der verschiedenen Gruppen sind ein disziplinierter Funkverkehr und die verlässliche Meldung abgeschlossener Aufgaben von den einzelnen Gruppen notwendig. Die Koordination sollte nicht vom Gesamt-, sondern von einem speziell abgestellten technischen Einsatzleiter übernommen werden, damit er den Kopf für die technischen Details der Seilbahn frei hat.

200-Meter-Zugseil

Bei der Übung befand sich dann einer unserer Canyoning-Retter beim „Verletzten“ in der Schlucht. Neben dessen Versorgung war es seine Aufgabe, die Aufziehseile zusammenzubinden, damit die Seilbrücke mit den Trag-, Distanz- und den Zugseilen von den zwei Brückenköpfen aus aufgezogen werden konnte. Geplant waren, wie in der Bergrettung für Bergung mit Retter üblich, ein (statischer) Doppelstrang für das Trageil und zwei Distanzseile. Die Aufhängung der Trage an einer Umlenkrolle am statischen 200-Meter-Zugseil war hingegen



Die Trage kommt wieder ins Blickfeld der Retter.

in der Art der Laufkatzen moderner Kransysteme aufgebaut. Dadurch muss der Retter sich und die Trage für die Positionierung nicht unbedingt an der Zentralplatte fixieren. Außerdem lässt sich die Position der Trage noch in der Absenkung jederzeit beliebig korrigieren, was vor allem bei großen Höhen oder uneinsichtigem Gelände eine deutliche Bedienungs erleichterung darstellt.

Die Trageile werden durch vier bis fünf Bergretter mit dem Expressflaschenzug vorgespannt, anschließend wird der

verwendete HMS abgebunden. Je größer die Vorspannung, desto geringer der Durchhang, jedoch steigt die Belastung der Fixpunkte exponentiell. Durch das Doppelseil kann der Durchhang noch weiter stark reduziert werden, deutlich größer ist jedoch wieder die Belastung auf die Verankerung, wenn für beide Seile dieselben Fixpunkte verwendet werden, wie es bei einem Baum der Fall ist. Lasttechnisch liegt der optimale Durchhang bei etwa 10 Prozent der Spannweite oder dem Win-



Übernahme des Verletzten durch die Tragemannschaft.

kel von 10 Grad zur Waagrechten. Oft ist es notwendig, nach einer Erstbelastung wegen des Zusammenziehens der Knoten die Trageile nachzuspannen.

Sorgfalt spart Zeit

Die hohen Aufhängungen auf der Bergungsseite wurden mit Steigeisen und Baumsteigschlinge angebracht. Das erleichterte die Übernahme durch die Tragemannschaft entscheidend. Nachdem die zu erwartende Seilabgabe des Zugseils bei über 150 Meter lag, war auch die korrekte Aufstellung der Faserseilwinde von großer Bedeutung. Mit der Positionierung auf einer Geländekuppe und einer Umlenkung des Zugseils über eine Rolle konnte der optimale Zug nach unten erreicht werden. Es zeigte sich auch hier: Etwas Sorgfalt im Aufbau der Winde spart später Zeit und Mühe. Der damit gewonnene Bedienungskomfort wiegt die geringe Mehrreibung durch eine oder mehr Umlenkrollen bei weitem auf. Auch so ist die Arbeit der Windenmannschaft anstrengend genug. Eine knappe Stunde hatten wir für den Aufbau der Seilbahn selbst benötigt.

Beim Geretteten bleiben

Der Bergungsretter an der Trage hatte fortan die „gemütlichste“ Aufgabe, da er nur abzuhängen brauchte. Zur N-S-Versetzung von ungefähr 15 Meter wurde von ihm ein weiteres Seil mitgenommen, da ein

genaues Aufsetzen aufgrund der Geländeverhältnisse nicht möglich war. Die Verletztenübergabe konnte dadurch auf „trockenem“ Fuß erfolgen, da der Canyoning-Retter vor Ort den Bergungsretter zu sich heranziehen konnte. Die für die Windenmannschaft mühsame Aufseilarbeit benötigte etwa 20 Minuten. Diese doch lange Zeit macht deutlich, wie sehr es psychologisch und medizinisch notwendig ist, dass ein Retter die Trage begleitet. Beim Kurbeln an der Winde selbst ist es wie bei der Spurarbeit beim Skitourengehen: Kurze Intervalle und häufige Wechsel erhöhen deutlich die Arbeitsgeschwindigkeit.

Hoher Zeitaufwand

Andeutungsweise wird hier der enorme Zeitaufwand bei komplizierten Schluchtenrettungen deutlich: Für Alarmierung (Handyempfang in einer Klamm?), Anmarsch, Aufbau und Bergung vergehen im Handumdrehen mehrere Stunden. Diese spürt der Wartende in einer kalten Schlucht beim Sprühregen des Wasserfalls mehr als doppelt. Dadurch sind neben den vorliegenden Verletzungen auch andere medizinische Aspekte wie Unterkühlung und der notwendige Kälteschutz zentrales Überlebens-thema. Dies sollte jeder, der sich auf das faszinierende Abenteuer Canyoning einlässt, bei seinen Entscheidungen im Hinterkopf behalten.



AUSTRIALPIN
TIROL

ELEVEN
FÜR ECHE HELEDEN.

© MEDALONIE

IST DER
ELEVEN MIT
DABEI,

WERDEN HARTE
SCHURKEN
WEICH WIE
BRE!!





Bergrettung Kärnten im Web 2.0

Text: Emanuel Pirker | Foto: istockphoto

Durch die steigende Bedeutung des Internet ist die Präsenz ebendort nicht nur die Visitenkarte einer jeden Organisation nach außen, sondern auch ein unverzichtbares Werkzeug zur Kommunikation und zum Austausch innerhalb der Vereinigung. Die Kärntner Bergrettung erneuert ihre Webseite und geht damit den Schritt ins Web 2.0. Statt bloßer Präsentation stehen Kooperation und Informationsaustausch im Vordergrund.

Augenfälligste Neuerung ist das Design: Eine zeitgemäße, dynamische Optik lädt den Besucher der Webseite zum Verweilen, zum Stöbern, zum Lesen der Artikel ein. Während eine Auswahl an Bildern das Einsatzgebiet zeigt, kann der Benutzer über eine einfache Navigation die gewünschten Inhalte holen. Gernot Koboltschnig, Öffentlichkeitsreferent, präzisiert

seine Zielsetzungen an die neue Homepage: „Es war uns wichtig, neben einem modernen Design – das für die Funktion als Visitenkarte wirklich unverzichtbar ist – auch die Navigation auf der Seite so einfach und offensichtlich wie möglich zu machen, damit der Benutzer sofort zur gewünschten Information kommen kann.“ Mit der Gestaltung wurde eine professionelle Agentur beauftragt, um höchste Qualität sicherzustellen.

Kaernten.bergrettung.at

Neben der Präsentation der Bergrettung, ihrer Struktur und der Ortsstellen kommen natürlich auch die Bergrettungshunde nicht zu kurz – ein eigener Bereich ist nur für diese wichtigen vierbeinigen Bergretter reserviert. Informationen über Mitgliedschaft, Ausbildungs-

programm, Geschichte, Alpin-Notruf und Erste Hilfe runden das Informationsprogramm ab. Presseausendungen sowie wichtige Neuigkeiten der Landesleitung Kärnten werden gleich auf der so genannten „Front-Page“ dargestellt.

Neben der Aufgabe der Präsentation soll die neue Homepage kaernten.bergrettung.at auch als Informationszentrale fungieren. Es war besonders wichtig, die Informationen der Homepages der einzelnen Ortsstellen mit der Kärntner Seite zu vernetzen. Dabei wurde nicht nur auf einfache Links gesetzt, sondern auf die so genannte automatische Syndizierung. So werden neue Artikel der Ortsstellen-Webseiten über ein Standardprotokoll automatisch in einen eigenen Bereich der Landes-Webseite eingebunden. Ein Benutzer der neuen Landes-

seite wird somit auch über die News der Ortsstellen informiert und kann mit einem Klick direkt auf deren Homepage gelangen.

Informations-Plattform

Die Webseite wird somit eher als Informations-Plattform gesehen, denn als strenge, einseitige Präsentationsoberfläche. Jede Ortsstelle ist eingeladen, beizusteuern, Redakteure zu benennen, die Online-Inhalte zu gestalten, um somit ein größeres Ganzes zu schaffen. Ortsstellen, die selbst keine Webseite betreiben wollen, können im Kontext der Landeshomepage einen eigenen Bereich erhalten, der mit einfachsten Mitteln verwaltet werden kann und keine weiteren Kosten verursacht. Inhalte können auch von „Blogs“ einzelner Bergrettungsmitglieder syndiziert werden. Ein Tourenforum soll den Mitgliedern der Bergrettung ermöglichen, über ihre Touren zu berichten, GPS-Tracks zu hinterlegen, Fotos mit anderen Mitgliedern zu teilen und mit anderen interessierten Bergsteigern in Kontakt zu treten.

Eine besondere technische Herausforderung stellt die Schnittstelle zum Einsatz-Informationssystem (EIS) dar. Einige Bereiche der Webseite setzen einen persönlichen Login voraus – damit sich die Mitglieder nicht mehrere Passwörter merken müssen, werden diese Anmeldedaten mit dem EIS synchronisiert. Eine spannende Sache, die erst am Anfang einer weitreichenden technologischen Entwicklung steht, und eine interessante Ergänzung zur Arbeit am Berg. ❄️

Wenn jede Minute zählt

Die richtige Ausrüstung, das Beherrschen derselben und rasche Kameradenhilfe können beim Lawinenunfall lebensrettend sein.

Text: Christa Hofer | Fotos: Bergrettung Tirol, Hermann Köhle, Ulley Rolles, Shutterstock/kapu, Lawinenwarndienst Tirol, istock

Anstrengend. Das ist das Wort mit dem der Tiroler Bergrettungsarzt Hermann Köhle den vergangenen Winter beschreibt. „Wir hatten sehr viele Einsätze, die aufwändig und zum Teil aufreibend waren. Ein Grund lag auch im schlechten Wetter, das oft keine Rettungsflüge zuließ“, erzählt er von seinem „sicher anstrengendsten Winter“.

Oft kam dabei die Hilfe zu spät. Denn gerade beim Lawinenunfall zählt jede Minute, erläutert Köhle den medizinischen Aspekt. „Der größte Teil der betroffenen

Lawinenopfer erstickt. Wenn Ganzkörper-verschüttete nicht innerhalb von 15 Minuten geborgen werden, haben sie ganz schlechte Überlebenschancen“, weiß er aus langjähriger Erfahrung. Nach 35 Minuten sinkt die Chance gegen Null. „Nur wenn man eine wirklich große Atemhöhle hat, kann es vielleicht noch gut ausgehen“, betont der Mediziner.

Genau aus diesem Grund sind die richtige Ausrüstung, das Beherrschen derselben und die rasche Kameradenhil-

fe lebenswichtig. „Der Partner muss als erstes einen Notruf absetzen. Dann folgen unmittelbar das Orten, Sondieren und Graben – und zwar alles so schnell wie möglich“, unterstreicht Köhle. „Kann kein Notruf abgesetzt werden und es sind mehrere Kameraden dabei, darf einer erst nach 15 Minuten los, um Hilfe zu holen. Graben müssen am Anfang alle.“

Wird der Verschüttete geborgen ist die Erstversorgung enorm wichtig. So muss bei fehlenden Lebenszeichen sofort reani- ➔

werden – und zwar so lange, bis die Rettungskräfte vor Ort sind und den Verletzten übernehmen, ihn weiter versorgen und ins Krankenhaus bringen. „Dann sind die nächsten 48 Stunden ausschlaggebend“, erläutert der Arzt. „Leider sterben die meisten Opfer, die zwar noch reanimiert werden konnten, innerhalb dieser Zeit. Der Grund liegt im Sauerstoffmangel, dem die Verschütteten ausgesetzt waren. Die besten Chancen, einen Lawinenunfall zu überleben haben jene, die nach dem Ausgraben Reaktionen zeigen.“

Unterkühlung

Eine zusätzliche Herausforderung für die Retter stellt die Unterkühlung von länger Verschütteten dar. „Sie müssen wie ein rohes Ei behandelt werden. Der Körper darf zum Beispiel nicht gekippt werden. Unter allen Umständen muss versucht werden, ein Vermischen des warmen Blutes im Körperkern mit dem kalten in den Extremitäten zu vermeiden. Gelingt dies nicht, kann das zu irreparablen Herz-Rhythmusstörungen führen, an denen der Betroffene dann verstirbt“, schildert Köhle.

Seelische Belastung

Ein Aspekt, dem nicht immer Rechnung getragen wird, ist die seelische Belastung, die ein Lawinenunfall für Kameraden – aber auch für die Rettungskräfte – bedeuten kann. „Im Ernstfall reagieren die meisten Kameraden ganz gut. Der Schock bei den Freunden kommt dann oft erst später. Mitunter erst nach Tagen oder auch Wochen“, erzählt Köhle. Wichtig wäre, dann professionelle Hilfe zu nutzen. Was auch für die Retter gilt. Zwar könne man, wie Köhle weiß, vieles kompensieren, etwa indem man sich mit einem Freund austauscht. Für den Fall der Fälle sollte aber auch das Angebot einer Krisenintervention zur Verfügung stehen. ✨



HERMANN KÖHLE,
Landesarzt der Bergrettung Tirol



HINTERGRUND

Fallen, die dem Bergsportler drohen können

Mit der Risikoabschätzung und möglichen Fallen, die Bergsportlern – aber auch den Rettern – drohen können, hat sich die Kärntner Bergrettungsärztin Ulley Rolles befasst. Die Allgemeinmedizinerin und Psychotherapeutin unterscheidet dabei mehrere Aspekte, die blind für potenzielle Gefahren machen können.

- **Erfahrungsfalle:** Sie ist oft mit der Einstellung „Mir ist noch nie etwas passiert“ verbunden oder auch, wenn man mit einer scheinbar erfahrenen Gruppe unterwegs ist und dieser blind vertraut.
- **Einstellungsfalle:** Man freut sich auf eine Tour, ist guter Stimmung und blendet mitunter vorhandene Gefahrensignale aus bzw. verharmlost sie.
- **Motivations- und Investitionsfalle:** Man hat sich z.B. extra für eine Tour Urlaub genommen oder ist weit angereist. Man will also keinen Misserfolg erleiden und geht in der Folge höhere Risiken ein.
- **Wahrnehmungsfalle:** Gute Verhältnisse gaukeln oft Sicherheit vor. Man nimmt potenzielle Gefahren nicht mehr so deutlich wahr.
- **Sicherheitsfalle:** Die mitgenommene Sicherheitsausrüstung, langjährige Erfahrung und größere Gruppen täuschen subjektiv mehr Sicherheit vor, als vielleicht gegeben ist.
- **Verantwortungsfalle:** Man verlässt sich zu sehr

auf Bergführer, Gruppenleiter oder Kollegen mit scheinbar mehr Erfahrung.

- **Soziale Falle:** Dabei geht es um Gruppendruck, um die Frage, was die „anderen wohl von mir denken“.
- **Zuletzt ortet Rolles noch eine Falle während des Einsatzes:** Die Retter sind so auf das Helfen fixiert, dass sie auf das eigene Risiko vergessen. Dies müsse nicht nur bei Einsätzen, sondern schon im Vorfeld bei Übungen berücksichtigt werden.

Um nicht in diese Fallen zu tappen, ist für Rolles die innere Reflexion wichtig: „Es geht darum, objektive Strategien zu entwickeln und sein Wissen stets auf dem neuesten Stand zu halten.“ Man sollte bei der Tourenplanung immer Risiken, Gefahren und negative Aspekte berücksichtigen und sich auf Notsituationen vorbereiten, indem man die entsprechenden Maßnahmen immer wieder trainiert.

ZUR PERSON: Ulley Rolles



Ulley Rolles ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie und Hypnose). Seit 1997 ist sie als Bergrettungsärztin in Kärnten tätig.

Warnhinweise und Absperrungen sollen Wintersportler schützen. Doch auch diesen Winter stellte sich heraus, dass sich viele nicht daran halten. Die Bergretter müssen dann ausrücken und Verletzte, im schlimmsten Fall Tote, bergen. Wobei die Retter dabei oft genug ihr eigenes Leben riskieren.



Ein UFO?

Nein, Simone* beim Training.



ULTRA BELT

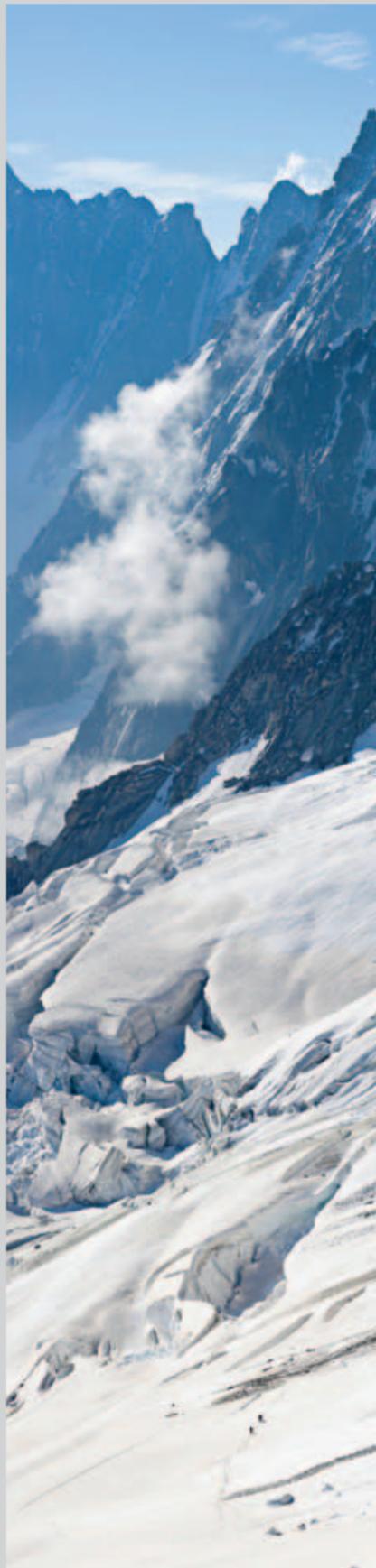
Extrem leistungsstarke Stirnlampe für Sport und Abenteuer

www.petzl.com/ultra

* Simone Niggli, vierzehnmalige Weltmeisterin im Orientierungslauf

PUREPOWER by PETZL

HINTERGRUND



Winter der Extreme

Die hohe Zahl der Lawinen und Lawinentoten führt zu einer enormen physischen und auch psychischen Belastung der Bergretter. Neue Strategien sind gefordert.

Text: Peter Veider

Ein Winter mit vielen Lawinen und extremen Lawineneinsätzen ist zu Ende gegangen. Sechs Lawinentote zum Abschluss des Winters in Obergurgl (Tirol). Solche Einsätze gehen unter die Haut. Im wahrsten Sinne des Wortes. Solche Einsätze sind eine enorme Belastung für die Einsatzkräfte. Nicht nur physisch, sondern auch psychisch. Wenngleich wir immer der Meinung sind, dass uns solche Erlebnisse nicht zu nahe gehen, bleibt doch immer eine gewisse Belastung im Unterbewusstsein bestehen. Diesem Thema werden wir in Zukunft auch in der Bergrettung eine größere Bedeutung beimessen müssen. Nicht dass nun jeder Bergretter eine psychologische Betreuung benötigt, es geht vielmehr darum, dass es die Möglichkeit gibt, derartige Hilfe – wenn gewünscht – anzufordern.

Fehlverhalten

Darüber hinaus muss aber auch die Einsatzstrategie neu überdacht werden. Ist doch jeder Lawinenunfall in gewisser Weise auf eine Fehleinschätzung bzw. Fehlverhalten zurückzuführen, so hat auch dieser Winter wieder viele neue Erkenntnisse gebracht. Fehlende Eigenverantwortung kann nicht durch eine im Dauereinsatz stehende Bergrettung ausgeglichen werden. Fak-

tum ist, dass eine nicht funktionierende Kameradenrettung durch die Bergrettung nicht kompensiert werden kann. Auch wenn es nicht gerne gehört wird, die Bergretter graben in erster Linie Tote aus. Laut der Studie von Brugger/Falk ist es auch mit noch so guter und schneller Alarmierung und Ausrückzeit nicht möglich, innerhalb der ersten 15 Minuten auf der Lawine zu sein und die Verschütteten zu orten und in dieser Zeit auszugraben.

Eigenverantwortung

In diesem Sinne funktionieren nur defensives Verhalten und ein vernünftiges Maß an Eigenverantwortung. Keine Bergrettung der Welt kann diese Komponenten wirkungsvoll ersetzen. Zur Eigenverantwortung gehören selbstverständlich auch eine entsprechende Sicherheitsausrüstung (LVS, Schaufel, Sonde) und der dazu notwendige Umgang mit diesen Geräten. In der abgelaufenen Wintersaison war auch unter Bergrettern teilweise eine sehr schlechte Tragemoral bei der Verwendung von LVS-Geräten zu bemerken. In dieser Richtung haben auch wir unsere Hausaufgaben zu machen und wieder vermehrt – auch in den eigenen Reihen – die Sicherheitsausrüstung zu verwenden und zu propagieren. ❄️



Die Helferinnen hinter den Helfern



Sie sind der Fels in der Brandung, die helfenden Hände, die Ruhe nach dem Sturm. Die Frauen der Bergretter bleiben stets im Hintergrund und machen dennoch vieles erst möglich. Drei Frauen erzählen von ihrem Alltag mit den Rettern am Berg.

Text: Birgita Juen | Fotos: Mitterer, Pintar, Rauter

Bergunfälle richten sich nicht nach dem Ladeschluss, nach Plänen fürs Wochenende, nach den Schlafenszeiten und der Spiellust der Kinder. Oder nach jener Kleinigkeit, dass sich die Verwandtschaft zur längst anberaumten Familienfeier bereits die Klinke in die Hand drückt. Wenn die Dramatik der Ereignisse die Bergretter zu schneller Hilfe drängt, sind die Auffangqualitäten ihrer Partnerinnen gefragt. Sie halten die Stellung und den Alltag in Schwung, trösten die Kinder, wenn der Papa plötzlich gehen muss. Sie verzichten auf gemeinsame Freizeit und zeigen sich dennoch verständnisvoll und flexibel. Und häufig sind sie es, auf die Verlass ist, wenn es beim Packen besonders eilt. Drei Bergretter-Ehefrauen aus Tirol, Kärnten und der Steiermark gewähren einen Einblick in ihr Leben mit den Helfern am Berg.

einbartes natürlich nie hundertprozentig fix sein kann. Ihrer Rolle bei diesem Engagement ist sie sich bewusst: „Ohne die Unterstützung ihrer Frauen wären Familienväter wohl kaum imstande, bei Abruf zu gehen“, sinniert Erika Mitterer. Neben dem Retten von Menschenleben haben die familiären Anforderungen zwangsläufig ein Nachsehen. Doch die Oma als Babysitter gleicht vieles aus und bringt Verlässlichkeit ins Familienleben. Ein Bergretter ist nur so flexibel, wie es seine Umgebung bereit ist zu sein.

Unterstützung

Bei jedem Einsatz fangen Frauen auf, was die Retter nicht mehr zu Ende bringen können, was in der Familie oder im Geschäft liegen bleiben muss. Maria Pintars Kinder sind längst selbstständig, neben ihrem Mann Ernst ist auch ihr Sohn Sebastian bei der Bergrettung im steirischen Murau. Auf beruflicher Ebene sieht es freilich anders aus. Wenn Ernst Pintar zum Rettungseinsatz gerufen wird, führt seine Frau das gemeinsame Sportartikelgeschäft weiter. Für sie ist es eine Selbstverständlichkeit, das Engagement ihres Mannes zu unterstützen.

Drängt die Zeit, sind auch ihre flinken Hände gefragt: Maria Pintar richtet die Verpflegung, sucht die Kleidung zusammen, fährt auch mal vom Geschäft nach Hause, um beim Packen zu helfen. „Kein Mann wird lange bei der Bergrettung bleiben können, wenn seine Frau nicht dahinter steht“, ist sie überzeugt. Doch wie die Zillertalerin Erika Mitterer erkennt und genießt auch sie die Bergrettung als Gemeinschaft: Das Vereinsleben beschenkt mit Kontakten und Freundschaften, die mit den Jahren lieb und teuer geworden sind.

Glücksgefühl

Mit erschwerten Bedingungen hat die Kärntnerin Heidrun Rauter zu tun, ihr Mann Roland ist gleich mehrfach enga- ➔

Großer Respekt

Ist der Partner bei der Bergrettung engagiert, geht so manche gemeinsame Stunde verloren. Dennoch ist den drei Frauen eines gemeinsam: Großer Respekt vor dem aufwändigen „Hobby“ ihrer Männer klingt durch und lässt abwägender Vernunft den Vortritt. „Hilfeleistung ist das Wichtigste“, heißt es da, Unmut hat keinen Raum.

Erika Mitterers Mann Günter ist hauptberuflich Bergführer, managt mit seiner Frau die Alpenschule Bergsport-Zillertal und kann auch in seiner Freizeit nicht von seinen Bergschuhen lassen. Als Ausbilder bei der Ortsstelle Mayrhofen und in der Landesleitung engagiert, ist der dreifache Familienvater vor allem in der Sommersaison viel unterwegs.

Seine Frau nimmt's gelassen und mit spitzbübischem Humor. Sein Engagement außer Haus schätzt sie als wirkungsvoll gegen eintönigen Alltagstrott sowie ob der „Mädelsabende mit sturmfreier Bude“. Keinerlei Missmut schwingt mit, wenn sie sagt, dass mit ihrem Mann, dem Bergretter, Ver-



Kostbar ist die Zeit, die die Maria Pintar, Heidrun Rauter und Erika Mitterer (von oben nach unten) mit ihren Ehemännern verbringen können.

giert. Roland Rauter führt eine Arztpraxis in Stadelbach, ist Bergetter, Flugrettungsarzt und Notarzt. „Ein ganzes Wochenende – das gibt es nie“, sagt Heidrun Rauter. Vielleicht einmal Tanzen gehen oder ein Kinobesuch, das wäre schon was. Ein kleinwenig Bedauern schwingt da mit in leisen, weichen Tönen. Doch da ist auch das Glücksgefühl, wenn jemand gerettet werden konnte, und der wunderbare Stolz der drei Kinder auf den Vater.

Gemeinsamkeit

Sein Engagement hat wohl auch eine Art Gemeinsamkeit für die Familie geschaffen: Ist schnelle Hilfe gefragt, weiß jeder, was zu tun ist – und nimmt auf diese Weise ein kleines Stückchen teil. Heidrun Rauter läuft dann zum Auto, um das Blaulicht zu befestigen. Ihr Sohn verstaut den Koffer, die Töchter eilen in die Küche und richten die Verpflegung. Dann bringen sie Funk und Akku und befolgen mit einer Aufmerksamkeit, die nur den ganz wichtigen Dingen zuteil wird, die Anweisungen des Vaters. Alle sind wichtig und alle helfen

mit. „Als Bergretter und Flugrettungsarzt muss man aus jeder Lebenssituation gehen können“, weiß Heidrun Rauter, die dann auffängt, was zurückbleibt. In solchen Momenten geht viel um in ihrem Kopf. Geschichten über verunglückte Helfer tauchen auf aus dem Vergessen und bringen die innere Ruhe ins Wanken. Und nachts, wenn Menschen dünnhäutig sind, vertreiben sie den Schlaf.

Heilsame Normalität

Wundervoll hingegen ist die geteilte Freude, wenn ein Leben gerettet werden konnte. Wenn Roland Rauter nach Hause kommt und die Kinder noch wach sind, sitzen alle um den Tisch, hören gebannt zu und dürfen wiederum ein kleinwenig teilhaben. Auch Erika Mitterer und Maria Pintar erleben solche Momente gemeinsamer Freude als wertvoll und beglückend. Doch nicht immer gehen Geschichten gut aus. Dann sind die Heimgekommenen stiller als sonst, schätzen die Geduld der Zuhörerinnen und ein Stück heilsame Normalität.



Heidrun Rauter mit der Familie unterwegs.

Natürlich Merino.



concept: pascher-heinz.com

Die Natur – unser bester Freund.

Fasern sind wie Freunde: Die Besten erkennt man im Grenzbereich. Genau hier spielt die Natur ihre Erfahrung von mehreren Millionen Jahren aus. So sind biologische Organismen in der Lage, Wasser und Wärme zu speichern und zu transportieren. Genau nach Bedarf. Darum hat Ortovox sich für die besten Funktionsfasern der Natur entschieden: Merinowolle.



Unterstützung für die Helfer

Die BKS fördert seit Jahren die Bergrettung Kärnten. BKS Bank-Direktor Georg Ahammer erläutert im Interview die Hintergründe dafür.



FOTO: Monika Zore

BKS Bank-Direktor Georg Ahammer (links) unterstützt die Mobilität von Otmar Striednig, Landesleiter der Bergrettung.

SEIT WANN UNTERSTÜTZT DIE BKS BANK AG DIE BERGRETTUNG KÄRNTEN?

Georg Ahammer: Seit drei Jahren ist der Landesleiter der Bergrettung Kärnten, Otmar Striednig, in der BKS Bank als Filialleiter tätig. Durch den Kontakt mit ihm ist uns erst so richtig bewusst worden, wie viel die Bergrettung wirklich leistet und welcher Unterstützungsbedarf da ist.

WAS WAREN DIE GRÜNDE, DIE BERGRETTUNG KÄRNTEN ZU UNTERSTÜTZEN?

Georg Ahammer: Die Bergrettung Kärnten ist eine wichtige Einrichtung in unserem Bundesland. Die Bergretter leisten das ganze Jahr über Unglaubliches. Sie helfen Bergbegeisterten aus allen misslichen Lagen – unabhängig davon, ob diese selbst verschuldet oder unschuldig in Bergnot geraten sind. Sie opfern ihre Zeit und sie begeben sich oft sogar in lebensgefährliche Situationen, um anderen zu helfen. Dies ist menschlich vorbildhaft und absolut unterstützenswert.

WIE SCHAUT DIESER UNTERSTÜTZUNG IM DETAIL AUS?

Georg Ahammer: Wir leisten einen finanziellen Beitrag, der die Mobilität von Otmar Striednig unterstützt. Indem wir die Versicherung für den Bergrettungs-Dienstwagen zahlen, kann er jederzeit vor Ort sein. Weiters unterstützen wir die Bergrettung durch die kostenlose Kontoführung.

WIE PROFITIERT DIE BKS BANK AG DURCH DIE BERGRETTUNG?

Georg Ahammer: Da der Landesleiter der Bergrettung an der Quelle vieler wichtiger Informationen sitzt, die Naturfans und Bergbegeisterte für ihre Aktivitäten benötigen, lässt Otmar Striednig uns an diesen Informationen insofern teilhaben, indem er uns zum Beispiel über der Wochenendwetter, Schneebrett- und Lawinengefahren informiert und uns mit praktischen Tipps versorgt. Darüber hinaus kann jeder einzelne ihm Fragen z.B. über Bergtouren oder Kurse der Bergrettung stellen.

GEHEN SIE SELBST GERNE IN DIE BERGE? WENN JA, WAS REIZT SIE DARAN AM MEISTEN?

Georg Ahammer: Ja, ich gehe gerne in die Berge. Ich bin begeisterter Naturmensch und Jäger und liebe es, jede freie Minute gemeinsam mit meiner Familie in der Natur zu verbringen. Da meine Frau und einer meiner Söhne auch Jäger sind, sind wir an den Wochenende des Jahres – wann immer es die Termine zulassen – in der Natur und damit in den Bergen unterwegs.

MUSSTEN SIE ODER JEMAND AUS IHREM BEKANNTENKREIS SCHON EINMAL DIE HILFE DER BERGRETTUNG IN ANSPRUCH NEHMEN?

Georg Ahammer: Ich selbst und auch meine Familie benötigten Gott sei Dank noch niemals die Hilfe der Bergrettung. Wir wissen aber, dass wir im Notfall durch die Bergrettung bestens versorgt werden. Auch in meinem Bekanntenkreis war so ein Einsatz zum Glück noch nicht erforderlich.

Hilfe für Flugsportler

Paragleiten und Drachenfliegen als Trendsportarten stellen für die Bergretter neue Herausforderungen dar.

Text und Fotos: Sepp Brandner

Trendsportarten wie Canyoning, Mountainbiken, speziell aber Flugsportarten wie Drachenfliegen und Paragleiten sind in den letzten Jahren immer beliebter geworden. Wobei sich die sportlichen Aktivitäten nicht nur auf reine Freizeitflüge beschränken, sondern das Können auch zunehmend in Wettbewerben gemessen wird. Ladys Cup, Senioren Cup, Europa- und Weltmeisterschaften im Drachenfliegen und Hängegleiten, Langstreckenflüge über hunderte Kilometer, Dreiecksflüge über mehrere Täler und Bundesländer etc. gehören heute zum Alltag dieser bunten Flügelfans. Vom einfachen Gleitflug ins Tal ohne besondere Flugvorbereitung bis zum hochprofessionellen Wettbewerbsflug mit Computersimulation und Flugvorbereitung wie bei einem Flug mit einem Jet ist also alles vertreten.

Weiters trifft man Fluggeräte der ersten Generationen noch ebenso an wie hochtechnisierte Fluggeräte, die tatsächlich schon denen eines richtigen Fliegers gleichkommen. Gerade dem Umstand, dass die Fluggeräte zum Teil sehr teuer sind, gilt bei Bergungen besonderes Augenmerk zu schenken (dazu aber später).

Beliebte Sportart

Der Bergrettungsdienst Oberes Drautal pflegt seit seinem Bestehen eine enge Partnerschaft mit Gemeinden, Tourismus- und Wirtschaftsbetrieben und vor allem der hiesigen Bevölkerung. Zuletzt wurden wir zunehmend mit dem Umstand konfrontiert, dass sich der Flugsport speziell im

Oberem Drautal immer größerer Beliebtheit erfreut. Die ausgeprägten Südhänge der Kreuzeckgruppe entlang des von Ost nach West verlaufenden Drautales bilden nahezu einzigartige Möglichkeiten, diesen Flugsportarten nachzukommen. Bereits Anfang der 1990er-Jahre wurde seitens verschiedener Tourismusbetriebe auf diesen Umstand reagiert und so eine Infrastruktur geschaffen, um der immer größeren Anzahl an Sportlern gewachsen zu sein.

Immer mehr Unfälle

Begleitend mit dieser erfreulichen Entwicklung auf touristischem Gebiet waren jedoch auch immer mehr Unfälle zu verzeichnen. War zuerst nicht ganz klar, ob die Bergung der verunfallten Flugsportler von der Feuerwehr wahrgenommen werden soll oder ob der Bergrettung dieses Aufgabengebiet zuzuordnen ist, so erledigte sich diese Angelegenheit rasch von selbst. Vermehrte Flugunfälle in unzugänglichem Gelände, die Sicherungstechniken voraussetzten, erforderten eindeutig die Handschrift der Bergrettung.

Als weiterer, besonderer Umstand kam zum Tragen, dass der Flugsport oft über zum Teil enorme Distanzen ausgetragen wird. Dies stellte jedoch auch den Bergrettungsdienst vor eine große Herausforderung, der im Laufe der Zeit durch verschiedenste Erfahrungswerte begegnet werden konnte. Große Erleichterung und Effizienzsteigerung war schließlich durch den Einsatz von GPS-Geräten, digitales



Der behördlich genehmigte Startplatz für Drachenflieger und Paragleiter auf der Embergeralm.



Spezielle Ausrüstungsgegenstände und Techniken zum Besteigen von Bäumen sind für die Bergung wichtig.



Baumsteigeisen, wie sie in der Forstarbeit verwendet werden.

Kartenmaterial und die Aufnahme sämtlicher Fahrwege gegeben.

Als besonders mühsam hatte sich jedoch die Vielzahl der so genannten Fehleinsätze erwiesen. So war es immer wieder vorgekommen, dass unbeteiligte Personen Flugunfälle zur Anzeige brachten, nachdem von ihnen beobachtet werden konnte, wie ein Flugsportler eine Notlandung im Gelände vollzog. Durch Unwissenheit und anfangs mangels Kommunikationsmöglichkeiten gab es Zeiten mit fünf bis sechs Alarmierungen der Bergrettung, der Flugrettung sowie des Roten Kreuzes pro Tag, ohne wirklich gebraucht zu werden.

Richtiges Verhalten

Durch Aufklärung der Piloten, wie sie sich bei einem Flugnotfall verhalten sollten (über Start- und Landeplatz informie-

ren; Unfallort nicht verlassen, um nicht bewegliche Ziele suchen zu müssen), sowie Unterweisung des Personals an den Start- und Landeplätzen konnte dies auf ein vertretbares Maß reduziert werden.

Zu bemerken war auch, dass organisierte Flüge im Rahmen von Wettbewerben, Clubveranstaltungen und Meisterschaften leichter zu bewältigen sind als so genannte Freiflieger. Bei diesen kommt es immer wieder vor, dass sie erst am Ende des Tages vermisst werden. Bei Flugveranstaltungen hingegen hat es sich als besonders vorteilhaft erwiesen, dass der Bergrettungsdienst die erforderlichen behördlichen Bescheide erhält. Dadurch sind neben dem Termin der Veranstaltung auch der verantwortliche Leiter, die ungefähre Anzahl der Teilnehmer sowie die Aufgabenstellung bekannt. Letzte Details können jedenfalls mit dem verantwortlichen Leiter der Ver-

anstaltungen abgeklärt werden. Durch diese enge Zusammenarbeit war es möglich, dass wir uns bereits im Vorfeld entsprechend einbringen konnten. So war die Bergrettung Oberes Drautal im Rahmen von internationalen und nationalen Wettbewerben von Anfang an fixer Bestandteil und in die gesamte Ablauforganisation eingebunden. Dies bedeutete aber auch, dass an den Wettbewerbstagen bis zu fünf Kameraden ständig Bereitschaftsdienst zu absolvieren hatten. Aufgrund der enormen Einsatzbelastung wurde versucht, die Bereitschaft- und Einsatzabläufe zu optimieren.

Qualitätsmanagement

Diese internationalen Wettbewerbe waren mit ausschlaggebend, dass sich die Ortsstelle entschieden hatte, ein Qualitätsmanagement-System nach ISO 9001:2000

einzuführen. Neben dem QM-Handbuch wurde versucht, sämtliche Einsatzabläufe zu strukturieren und in Dokumenten zum QM-Handbuch festzuhalten. Dies erscheint umso wichtiger, zumal bei Versicherungsanfragen etc. nach einem einheitlichen System argumentiert werden kann.

Wie bereits eingangs erwähnt, steht als erstes die Bergung und Versorgung der verunfallten Piloten im Vordergrund. Ein großer Teil der Einsatzzeit fließt jedoch in der Bergung der Fluggeräte. Dies ist umso mehr von Bedeutung, da es sich bei den meisten Fluggeräten um teure Sportgeräte handelt. Dies macht es notwendig, dass vor der Bergung der Geräte mit dem Eigentümer oder Verantwortlichen Kontakt aufgenommen wird, um bei etwaigen Schäden im Rahmen der Bergung abgesichert zu sein. Nötigenfalls wird dies in schriftlicher Form zu verlangen sein. ✱



Der Gigant von Zermatt

Staus, Planänderungen und gesundheitliche Probleme erschwerten den Weg aufs Matterhorn, einen der schönsten Berge der Welt.

Text: Frank Mikula | Fotos: Frank Mikula, Alexander Schlick

Das Matterhorn mit einer Höhe von 4478 Meter wollten wir bezwingen! Nach einer Bergrettungsübung reifte in uns im Gasthaus Zollner in Gödersdorf dieser Plan. Von Breuil-Cervinia in Italien aus wollten wir im Juli über den Südwestgrat, auch „Liongrat“ genannt, auf diesen hohen Berg in den Walliser Alpen. Über den Nordwestgrat, auch „Hörnligrat“ genannt, sollte es in Richtung Zermatt (Schweiz) wieder talwärts gehen. Nach unzähligen Stunden im Stau erreichten wir nach achteinhalb Stunden müde und abgekämpft den Ort Breuil-Cervinia in Italien. Wir hatten das Glück, das Matterhorn in strahlendem Sonnenschein und vor wolkenlosem Himmel bewundern zu können. Ein faszinierender Anblick!

Planänderung

Nach ausgiebigem Mittagessen wollten wir dann das Unternehmen in Angriff nehmen und Informationen im Bergführerbüro einholen. Doch einige Alpinisten rieten uns vom Aufstieg über den „Liongrat“ ab: Dort läge zu viel Neuschnee und es drohte Lawinengefahr. Zudem war auf dieser Route am Vortag ein polnischer Alpinist in den Tod gestürzt. Also änderten wir unseren Plan und machten uns ins schweizerische Zermatt auf. Abgekämpft kamen wir in Täsch, einem Vorort von Zermatt, an und reisten mit dem Zug weiter – in Zermatt sind Autos nämlich strikt verboten. Erschöpft fielen wir nach dem ersten Tag unserer Reise ins Bett.

Überraschung

Am nächsten Tag war das Wetter wieder perfekt: Blauer Himmel und Sonnenschein begrüßten uns. Nach einer wunderschönen, sechsstündigen Wanderung über den Ort Zmutt erreichten wir die Hörnlihütte auf 3260 Metern Seehöhe. Wir konnten unseren Augen kaum trauen: Vor der Hütte saßen unser Bergrettungsstellenleiter Günther Pischelsberger sowie Peter Perwein und Rudi Katolnig! Sie hatten erfahren, dass wir aufs Matterhorn gehen wollten und hatten den gleichen Plan gefasst. Natürlich mussten wir diese zufällige Zusammenkunft feiern. Im Lager versuchten wir dann noch einige Stunden zu schlafen, was jedoch nur wenigen von uns gelang.

Zweierseilschaften

Tags darauf brachen wir bereits um 4 Uhr in zwei Zweierseilschaften Richtung Gipfel auf. Der Aufstieg war sehr mühsam, da wir in der Dunkelheit keinen Weg aufs



Die Hörnlihütte auf 3260 Meter Seehöhe.



TEILNEHMER

An der Bergfahrt in die Schweiz nahmen Frank Mikula, Dr. Alexander Schlick, Stefan Zollner und Manfred Dolzer teil (von links).



Am Gipfel des Matterhorns: Frank Mikula und Dr. Alexander Schlick.



Horn erkennen konnten. Zudem hatte ich mit gewaltigen Magenproblemen zu kämpfen. Ich biss jedoch die Zähne zusammen und so erreichten wir um 7 Uhr das Biwak „Solvayhütte“ auf 4003 Metern Seehöhe. Auch die Seilschaft Dolzer-Zollner war bald da. Jedoch hatte Manfred Dolzer leider enorme Höhenprobleme, die sich in starken Kopfschmerzen und Unwohlsein bemerkbar machten. Daher beschlossen die beiden, wieder zur „Hörnlihütte“ abzustiegen. Alexander Schlick und ich nahmen indessen Imodiumtabletten und marschierten stark „erleichtert“ weiter. Um 10.30 Uhr erreichten wir den Gipfel und fielen uns, überwältigt von der Schönheit der Natur und froh über den Gipfelsieg, in die Arme. In diese Glücksgefühle mischte sich jedoch auch Bedauern darüber, dass unsere Bergrettungskameraden Manfred Dolzer und Stefan

Zollner das Unternehmen nicht vollenden konnten.

Probleme beim Abstieg

Nachdem wir einige Gipfelfotos geschossen hatten, stiegen wir wieder ab – und mir ging es wieder schlechter. Wegen starker Magenkrämpfe konnte ich kaum einen Schritt machen. Immer wieder motivierte mich Alexander Schlick mit aufmunternden Worten. Ihm habe ich es zu verdanken, dass wir sicher und unverletzt wieder bei der „Hörnlihütte“ angekommen sind. Die letzte Nacht verbrachten wir dann noch gemütlich miteinander in der Schwarzseehütte. Wie die Reise zum Matterhorn begonnen hatte, endete sie auch: mit unzähligen Stunden im Stau. Doch es bleibt das überwältigende Gefühl, einen der schönsten Berge der Welt bestiegen zu haben.





MOUNTAIN RESCUE

Ausrüstung für die Bergrettung



THE SPIRIT OF MOUNTAIN SPORTS

www.vaude.com