

N°2/2019

– Das Magazin der Alpenvereinsjugend Österreich –

DREI D



Denkraum für die Jugendarbeit



LAGERFEUER CLASSICS

S'Mores, Pofesen,
Steckerlbrot

VERANTWORTUNG ERMÖGLICHEN

Wenn nichts passiert,
passiert auch nichts.

MEIN HAUSBERG

Der
Schöckl

alpenvereinsjugend
österreich





SALEWA

PURE MOUNTAIN

ENGINEERED
IN THE DOLOMITES

SALEWA.COM



Autor: Franz Walter



Matthias Pramstaller

VORWORT

Verantwortung. Mut. Zuversicht.

Die Normalität junger Menschen 2019? Freiräume in denen Kinder und Jugendliche selbsttätig die Welt erkunden, sich auf eigene Faust erproben oder Verantwortung übernehmen können? Oftmals Fehlanzeige. Eine entwicklungshemmende gesellschaftliche Angst- und Sicherheitskultur drängt in Kinderkrippen, Kindergärten, Schulen und Jugendarbeit. Erwachsene im Sicherheitsmodus beschützen und überfordern unseren Nachwuchs, weit über ein gesundes Maß hinaus. Mit Folgen. Pädagogen, Psychologen, Mediziner aber auch Unternehmer machen sich Sorgen um den Gesundheitszustand einer ganzen Generation. Ihren Auftrag, Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg zu selbständigen Persönlichkeiten zu begleiten, sehen sie als gefährdet. Doch stimmt dies wirklich? Teilweise. Ansichtssache.

Die Alpenvereinsjugend weist seit vielen Jahren darauf hin, dass Kinder und Jugendliche für ihre gesunde Entwicklung Freiräume brauchen. Freiräume, in denen sie selbst Verantwortung übernehmen können, Freiräume für unbeaufsichtigtes Spielen, egal, ob draußen in der Natur oder vor der Haustüre. Freiräume für die Ausübung von Risikosportarten. Wir machen uns für „gesunde“ Risiken stark und leben Möglichkeiten vor, wie Begleitung dabei gelingt.

Unser Themenschwerpunkt Verantwortung ermöglichen. steht für lernfreundliche Bedingungen für Kinder und Jugendliche und ihre Begleiter und Begleiterinnen. Unser Ziel: in unserem Wirkungsbereich Akzente setzen und dabei den gesellschaftlichen Rahmen im Blick behalten. Wir wollen Möglichkeiten einer zukunftsorientierten Bildung ausleuchten und laden ein, den Qualitäten einer zutrauenden, gelassenen Haltung auf die Spur zu kommen.

Matthias Pramstaller

Impressum

Medieninhaber:
Österreichischer Alpenverein,
Olympiastraße 37 in 6020 Innsbruck
Telefon +43 0 512 59547-55
Fax +43 0 512 575528
Mail: jugend@alpenverein.at

ZVR-Zahl: 989190235
Redaktion: Pia Payer (Ch.-Red.)

Abo- und Adressverwaltung:
Martina Pfurtscheller

Korrektur: Isolde Ladstätter,
Gestaltung und Produktion:
Büro Rene, René Raggl,
A-6426 Roppen, www.reneraggl.at

Blattlinie: DREID ist ein
Fachmagazin für Jugendarbeit.
Jugendarbeit wird dabei als
breites und vielschichtiges
Thema betrachtet - offene,
verbandliche Arbeit, jugend-
bezogene Themen und Jugendliche
selbst finden Berücksichtigung.
DREID ist überparteilich und
konfessionell nicht gebunden.

Gendergerechte Formulierung:
DREID überlässt es den AutorInnen,
ob sie für LeserInnen, Leser
und -innen oder Leser bzw.
Leserinnen schreiben. Gemeint
sind beide Geschlechter.

Das Papier dieses Magazins wird
zu 100 Prozent aus Altpapier gewonnen
und der Druck erfolgt klimaneutral.

Gefördert von:

 Bundeskanzleramt
Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend



FACHSYMPOSIUM: VERANTWORTUNG ERMÖGLICHEN

27.11.2019 im Schloss Schönbrunn in Wien. Die Alpenvereinsjugend und das Bundeskanzleramt - Sektion Jugend und Familie – veranstalten das Fachsymposium „Verantwortung ermöglichen“. Es erwarten euch Experten aus den Bereichen Pädagogik, Neurobiologie, Schule und Zukunftsforschung.

alpenvereinsjugend.at/symposium



JUGENDEITERFAHRT STEIERMARK

Für alle Jugendteammitglieder in der Steiermark gibt es heuer von **14.-16. Juni** ein Jugendteamtreffen im wunderschönen Gesäuse! Wo? Am Campingplatz Forstgarten bei Gstatterboden Was? Lagerfeuer, verschiedene Aktivitäten am Wasser und am Fels, Zeit für Austausch und vieles mehr! Anmeldung? Bald auf www.alpenvereinsjugend.at/steiermark

100 JAHRE ALPENVEREINSJUGEND!

Jubiläumsaktion. Wir sind bunt, wir sind viele, wir sind in ganz Österreich unterwegs! Unter diesem Motto wollen wir im Sommer 100 Gruppen in 100 Tagen mobilisieren. **Über 40 Gruppen** haben sich schon angemeldet! Wer schon dabei ist und wie ihr euch anmelden könnt, lest ihr auf www.alpenvereinsjugend.at/100
Anmeldeschluss: 30.05.2019



REVIVAL: ALPINE JUGEND HOCH 4 Die Alpenvereinsjugend Südtirol organisiert den Kurs Alpinklettern für Einsteiger als Revival-Camp des Jugendleiterprojekts Alpine Jugend Hoch 4! Für alle Jugendteammitglieder zwischen 15 und 25 Jahren aus Österreich, Südtirol und der Schweiz. 25. – 31. August 2019, Höhlensteintal, Dolomiten. Alle Infos findest du auf www.alpenvereinsjugend.at/termine

DIE GEDANKEN SIND FREI Das Dialog-Festival zu Freiheit, Würde und Verantwortung fragt von **15. bis 18.8.2019** an der österreichisch-ungarischen Grenze nach den Bedingungen für eine demokratische Zukunft. 100 Menschen aus ganz Österreich lassen sich dazu vom 30-jährigen Jubiläum des Mauerfalls und 50 Jahren Musikgeschichte seit Woodstock inspirieren.

www.alpenverein-akademie.at/freedom

100 Jahre

Alpenvereinsjugend-Shirt
Erhältlich im Alpenvereins-Shop!



Sektionspreis
€ 11,90

100 YEARS – THAT ROCKS! Holt euch unser cooles Jubiläumsshirt in limitierter Auflage im Alpenvereins-Shop! Das 100-Jahre-Logo wurde zusammen mit den Landesjugendteams entworfen. Ab jetzt gibt es auch Kindergrößen! Sektionspreis € 11,90 – Mitgliedspreis € 19,90 www.alpenverein.at/shop



THEMA

- 06 Wenn nichts passiert, passiert auch nichts. Matthias Pramstaller
- 10 Risiko in Spiel und Freizeit – wozu eigentlich? Matthias Pramstaller
- 12 Verantwortung ermöglichen – aber wie? Matthias Pramstaller
- 16 Wald- und Wiesenschlacht Tom Schwarz

VERSPIELT

- 26 Indoor- und Outdoorspiele Pia Payer
- 28 Kletterspiele Herta Gauster und Ursula Stöhr



VERWEGEN

- 18 Mit Kindern am Klettersteig Gerhard Mössmer

BACK? TO THE FUTURE!

- 31 Eine Serie des Alpenverein Museum & Archiv



VERWACHSEN

- 22 Der Siebenschläfer Birgit Kantner
- 23 Vieles ist möglich, wir müssen es nur tun. Manuela Brachmaier

SEILSALAT

- 30 Sommercamp-Anekdoten Sonja Bacher und Felix Roßberg
- 32 Hüttenessen, Campküche & Lagerfeuer-Classics: Smoars, Pofesen und Steckerlbrot Pia Payer
- 34 Jugendleiter-Lifehacks: Kommunikations-Tools für das Jugendteam. Peter Dollfuß
- 36 Tool Time: Altes Kletterseil, und nun? Sabrina Auer
- 38 Jugendteams vor den Vorhang: Über das Draußenschlafen. Robert Delleske
- 40 Mein Hausberg: Der Schöckl. Maria und Renè Sendlhofer-Schag
- 42 quergedacht

WENN NICHTS PASSIERT, PASSIERT AUCH NICHTS



Foto: Franz Walter

Text — Matthias Pramstaller

Mit *Risk Deficit Disorder (RDD)* benennen Eager und Little das Verschwinden von Risiken aus der Gesellschaft und vor allem aus dem kindlichen Spiel sowie die daraus resultierenden Folgen und Probleme. „A risk deficit child would be one who has not been exposed to risk, and is subsequently unable to challenge him- or her- self to a level which allows continual development.“ (Eager, Little 2011).

Dieses Zitat sollte uns hellhörig machen. Stellen wir uns dieses Kind bildlich vor. Unfähig, sich selbst in jener Art und Weise zu fordern, um das tief in ihm liegende Bedürfnis nach Welteroberung zu verwirklichen. Ich denke an Welteroberung durch Bewegung, durch Beziehung und Interaktion, durch unzählige Versuche, die Natur der Dinge und ihre Zusammenhänge zu begreifen. Ein überbehütendes und kontrollierendes Handeln, das jegliches Risiko ausschließt, nimmt Kindern die Möglichkeit, aus sich heraus Erfahrungen zu machen, den Grad der Herausforderung selbst zu wählen und auch mal kritische Situationen erfolgreich zu bewältigen. So erleben Kinder nicht, dass sie verantwortlich sind für eine Situation und im optimalen Falle etwas bewirken können. Die für die Entwicklung wichtigen Erfolgserlebnisse bleiben eingeschränkt. Was bleibt, sind häufige Bevormundung, wenige Erfahrungen mit Lebenskraft und die Gewissheit, dass Eltern unsichere und schwierige Situationen schon regeln werden.

SICH MUTIG AUSPROBIEREN DÜRFEN — NICHT SELBSTVERSTÄNDLICH

Wollen wir die Aufwuchsbedingungen von Kindern und Jugendlichen mit Mut zur Lücke zusammenfassen, würde ich folgende Formulierung wählen: bewegungsarme Strukturen mit festgelegten Zeitfenstern, von Erwachsenen vorgegebene Tätigkeiten im pädagogisch geschützten Rahmen. Perfekte Eltern wollen das perfekte Kind in einer gesellschaftlichen Angst- und Sicherheitskultur. Freiräume und gesunde Risiken sind selten.



Foto: Franz Walter



Foto: Markus Schwaiger

DER ACHTJÄHRIGE GEORGE DURFTE 1919 IN SEINER HEIMATSTADT SHEFFIELD RUND ZEHN KILOMETER ALLEIN ZU FUSS ZUM FISCHEN GEHEN. SEIN SOHN JACK GING 1950 IM SELBEN ALTER NOCH EINEINHALB KILOMETER, UM IM WALD ZU SPIELEN. BEI DESSEN TOCHTER VICKY WAR DER AKTIONS-RADIUS 1979 NOCH EIN KNAPPER KILOMETER BIS ZUM SCHWIMMBAD. IHR SOHN DARF HEUTE NICHT EINMAL MEHR GANZE 300 METER BIS ZUM ENDE DER STRASSE ALLEIN GEHEN. (ADENBERGER 2018)

RISKY PLAY – DAS LEBEN WAGEN

Mit „risky play“ beschreibt die norwegische Wissenschaftlerin Helen Sandseter aufregendes und herausforderndes Spielen, Verletzungsrisiko inklusive. Meist findet dieses als freies Spiel draußen in der Natur statt und lebt von einem Hauch „Gerade-nochmal-gutgegangen“. Die von ihr beschriebenen Kategorien (Auflistung in der Spalte rechts) machen deutlich, welches Wissen sich aus dem pädagogischen Denken immer mehr verabschiedet: Risiko ist nicht Gefahr. Risiko ist die Verbindung von Ungewissheit und Bedeutsamkeit, die mit einem Ereignis einhergeht und zur Auseinandersetzung mit ihm und seinen Folgen auffordert. Im Gegensatz dazu meint Gefahr Bedrohung von Leib und Leben. Wo Kinder das Leben wagen, also ins Risiko gehen, passiert Entwicklung. Vor Gefahr gehören sie geschützt.

Foto: Max Reiss



6 KATEGORIEN

Folgende sechs Kategorien lassen in die Erfahrungen, die Kinder im Risiko machen, eintauchen:

1. Spielen in großen Höhen
2. Erleben hoher Geschwindigkeiten
3. Spielen mit gefährlichen Gegenständen/Werkzeugen
4. Spielen in der Nähe von gefährlichen Elementen (Feuer, Wasser)
5. Wildes Spielen (raufen)
6. Spielen, wo Kinder „verloren gehen können“ (ohne Aufsichtsperson)

KEINE SICHERHEIT OHNE RISIKO

Sicherheit, im Sinne einer Ordnungsgewissheit, sehen wir als unerreichbar. Im Vergleich dazu bezeichnete der lateinische Ursprung „securus“ eine „emotionale Qualität von Personen und Dingen und nicht den objektiven Zustand des Geschütztseins“ (Kaufmann 1970). Für uns ist klar: Innere Sicherheit entsteht durch entwicklungsfreundliche Lernumgebungen, in denen Risiken eine bedeutende Rolle spielen.

Für alle, die mehr wissen wollen: www.risflecting.at
www.alpenvereinsjugend.at/verantwortung



Look at your Friends. Mit einem guten Spotter lässt es sich gut höher steigen.



Mit Kindern am Klettersteig. Sicher ein Erlebnis - Risiko vorausgesetzt

EINE ZUTRAUENDE, GELASSENE HALTUNG – NICHTS NEUES

Wenn wir in der Alpenvereinsjugend darüber nachdenken, wie Begleitung von Kindern und Jugendlichen im Risiko gelingt, haben wir folgende Bilder im Kopf. Sie bilden unsere Haltung und Einstellung ab – keine Sorge, es gibt nun nicht den Erziehungsratgeber der Alpenvereinsjugend gratis dazu.

Für den Dialog mit Eltern:

Erinnern Sie sich? Als Kinder erlebten wir Alltagstrancen, wenn wir in der Wiese liegend Wolkenbilder beobachteten, und atemlose Spannung, wenn wir uns hinter Bäumen im Spiel versteckten ... Das waren Momente voll Lebenskraft, die uns heute noch tragen, wenn wir uns ihrer erinnern. Vibrierende oder weiche Momente, die davon kündeten, dass das Leben ein kraftvoller Fluss ist ... (Koller 2012, S. 7)

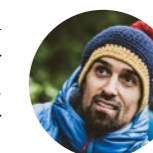
Für das Nachvollziehen kindlicher Entdeckungslust:

It's very funny and very scary and all sorts of things...and then I feel both excited and really scared at the same time! (Martin, 5 years, Sandseter 2010, S. 16)

Für die Arbeit mit Jugendlichen:

Wer nun meint, das wilde Tier ließe sich durch Vernunft zähmen, irrt. Um die Balance zu finden, braucht es ein Netz von guten Freunden, das auffängt, Gespür für den eigenen Körper und Sensibilität für das Wohin, Wieviel und Wozu. (Koller 2012, S. 16)

Damit erinnern wir uns daran, dass es die sinnlichen Erfahrungen sind, die Menschen seit jeher suchen, die uns lebendig machen. Wir erinnern uns an die Bedeutung einer zutrauenden, gelassenen Haltung, die entwicklungsfreundliche Lernumgebungen ermöglicht. Diese sind geprägt von unsicheren Herausforderungen, Mitgestaltung, Zeit, eigenkonstruktivem Handeln und der Möglichkeit zu scheitern.



Matthias Pramstaller
Team Alpenvereinsjugend,
Projektleitung Junge Alpinisten und Verantwortung ermöglichen

RISIKO IN SPIEL UND FREIZEIT – WOZU EIGENTLICH?

Text — Matthias Pramstaller

Freiräume sind für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen wichtig. Neben pädagogischer, psychologischer oder soziologischer Forschung, findet auch die Neurobiologie interessante Zusammenhänge.

AUS DER PÄDAGOGIK

Kinder lernen durch Herausforderungen, die auch schief gehen können, ihre Fähigkeiten und Grenzen kennen. Sie erfahren, dass sie selbst schwierige Situationen meistern können und erleben die Konsequenzen ihres Handelns. Diese Erfahrungen lassen Selbstwirksamkeit erfahren und sind für das Selbstständigwerden wichtig. Es bilden sich Strategien, um unsichere und herausfordernde Situationen auch in Zukunft zu bewältigen.

Laut einer Schweizer Studie verbringen Erstklässler fünf Prozent ihrer freien Zeit an einem Werktag mit unbeaufsichtigtem Spielen. Bei fünf Stunden Freizeit sind das 15 Minuten. Das Resultat: Wir schaffen die beste Frühförderung ab und produzieren spielunfähige Kinder. Sie können die für das Spielen notwendige kreative Energie und Ideen nicht entwickeln (Franz-Studie 2012, Stamm).

AUS DER MEDIZIN

Überbehütung ist ein sozialer Risikofaktor für unspezifische Krankheitssymptome in der Adoleszenz (Janssens, 2009). Auch scheinen Überbehütung in der Kindheit und zunehmende Häufigkeit von Depressionen, Angststörungen und geringe Lebenszufriedenheit zu korrelieren (Schiffrin et al, 2014, LeMoyné, Buchanan 2011).

Kinder können nicht mehr richtig fallen. Zahnärzte berichten von einer Zunahme von Frontalzahnfrakturen durch nicht abgefangene Stürze (Stamm 2016). Dass bei Motorik und Koordination Luft nach oben besteht, zeigt die KIGGS Studie 2018.

AUS DER PSYCHOLOGIE

Eine Studie von Perry et al. (2018) zeigte, dass Zweijährige mit überkontrollierenden Müttern drei Jahre später im Durchschnitt mehr Schwierigkeiten hatten als andere Kinder, in komplexen und herausfordernden Situationen ihre Emotionen und Impulse zu regulieren. Auch acht Jahre später nach der Messung des Elternverhaltens zeigten sich Schwierigkeiten im schulischen, sozialen und emotionalen Bereich.

AUS DER NEUROBIOLOGIE

Überbehütete Kinder haben als Erwachsene weniger graue Hirnmasse im präfrontalen Kortex. Genauer gesagt: *Das Vorenthalten von Erfahrungen führt zu strukturellen Veränderungen im dorsolateralen präfrontalen Kortex (Kosuke, 2010).* Hier sind die exekutiven Funktionen verankert. Diese umfassen u.a. Selbstmotivation, die Initiative zum Beginnen einer Handlung, selektive Aufmerksamkeit und Konzentration sowie die Emotions- und Impulsregulation.

AUS DER SPORTWISSENSCHAFT

Kindern ist ein gravierender Bewegungsmangel zu attestieren. In Deutschland erfüllen über 70 Prozent die von der WHO empfohlene Mindestanforderung von einer Stunde mäßiger bis intensiver Bewegung nicht. Leider wird dem freien Spiel draußen in der Prävention von bewegungsmangelbedingten Krankheiten kaum Beachtung geschenkt (Richard-Elsner, 2018). Aber: Gerade hier werden körperliche Gesundheitsindikatoren gestärkt.

VERANTWORTUNG ERMÖGLICHEN: JA, WIE DENN NUN?

Wenn wir von Verantwortung ermöglichen und von lernfreundlichen Bedingungen für Kinder und Jugendliche sprechen, meinen wir eigentlich nichts Besonderes. Mit einigen Beispielen wollen wir zeigen, dass unsere Haltung, die Gestaltung von Aktionen sowie die Art und Weise unserer Interventionen wirksam sind. Wir haben immer die Chance, einen lernfreundlichen Rahmen zu schaffen und „Verantwortung-übernehmen“ zuzulassen.

Text — Matthias Pramstaller

AUF BÄUME KLETTERN

Die zweijährige Sophie läuft am Spielplatz zum Kletterbaum und zieht sich am gerade noch zu erreichenden ersten Ast hoch. Ein schneller Satz und schon sitzt sie oben und macht sich bereit zum Weiterklettern ...

A

Ein gröller Schrei schallt über den Platz! Sophies Mutter unterbricht die Kletterei mit einem lauten „Nein, Sophie, lass das. Das ist zu gefährlich. Du wirst dir wehtun.“

B

Sophies Mutter lehnt sich auf der Parkbank zurück, die Sonne im Gesicht, und beobachtet ihre Tochter. Dabei ist sie schon etwas stolz, so geschickt wie sie das macht.

WIE WIRKT DIE INTERVENTION A, WAS ERMÖGLICHT VERHALTEN B? UNTERSTREICHE FÜR A MIT DER FARBE GELB, FÜR B MIT BLAU.

wirksam sein / verantwortlich für das eigene Tun / die Welt erobern können / Grenzen spüren / kritische Situationen bewältigen / Ich kann das nicht / Mama schaut mir immer zu / Das-habe-ich-gerade-noch-geschafft-Gefühl / Muskeln stärken / Koordination üben / Meine Mutter hat Angst, wenn ich klettere / Erfahrungen sammeln / Mama glaubt, ich kann das nicht / Gleichgewicht trainieren / Das ist ganz schön hoch, jetzt gut wieder runterkommen / Dann mach ich eben nichts mehr / Klettern, das lass ich lieber bleiben / Mama, du nervst

Dieses Beispiel kann auch eins zu eins auf eine Aktion einer Familiengruppe bezogen werden. Bei einer Pause entdecken die Kinder einen tollen Kletterbaum. Das Handeln der Leitung und der Eltern macht möglich oder schränkt ein.

ANDERE BEISPIELE ZUM DURCHDENKEN:

- Werkzeuge verwenden
- Ohne Aufsicht draußen spielen
- Alleine zur Schule gehen oder Freunde besuchen

DAS BUDDY-SYSTEM

Ihr seid mit eurer Jugendgruppe beim Biken. Eine einfache Möglichkeit, euren Jugendlichen Verantwortung zu übergeben, ist das Buddy-System. Spannt zwei und zwei zusammen. Ihr Job als Team ist es, aufeinander zu schauen und ihr Tempo aufeinander abzustimmen. Bei vereinbartem Treffpunkt könnt ihr das Schlusslicht bilden und bei Stürzen oder Reparaturen zur Hand gehen.

JUNGE ALPINISTEN, YOUNGSTERS UND RISK'N'FUN

Mit diesen Programmen wollen wir junge Menschen für Entscheidungen bei Unsicherheit stärken. Der Bildungsauftrag heißt: Verantwortung ermöglichen und den edlen Rausch begleiten. Dabei denken wir nicht nur an das Vermitteln von Techniken und Rezepten. Im Sinne von *risflecting*® geht es um den Aufbau persönlicher, sozialer und emotionaler Kompetenzen. Unsere Überlegungen dazu haben wir in homöopathischer Dosis mit fünf Vitaminen für edle Rausche zusammengefasst:

1. Die Vorbereitung auf Bergerlebnisse, im Sinne des Einstimmens auf etwas Kommendes, braucht Tourenplanung sowie Antworten auf Fragen zu persönlichen und gruppenbezogenen Voraussetzungen, zu Motivation und Möglichkeiten.

Unterwegs sind folgende Wegweiser wichtig:

2. Der Break plädiert für ein kurzes Innehalten vor einer Entscheidung. In einem kurzen Augenblick bündeln sich die Wahrnehmung und Beurteilung äußerer Gegebenheiten und innerer Gestimmtheit.

3. Look at your friends erinnert uns daran, auf die Personen, mit denen wir unterwegs sind, zu schauen und aufeinander Acht zu geben. Ein offener Austausch über das Erlebte, über Risiken, Risikostrategien schweißt zusammen und schafft Beziehung.

4. & 5. Reflect und Selbsteinschätzung verweisen auf den Tagesrückblick. Eine kurze Rückschau bietet Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten. Zum Beispiel können die Fragen „Wie war´s?“, „Woran lag's?“, „Wie war die Stimmung?“, „War die Planung okay?“ weitere Touren auf ein nächstes Level heben. Der Blick auf die eigene Risikobereitschaft, individuelles Risikoempfinden oder die Analyse haarscharfer Situationen unterstreichen die persönliche Risikobalance.

RÜCKWÄRTSGEHEN

Bildet Zweiertteams. Eine Person beginnt rückwärts zu gehen, die andere begleitet ohne Berührung und ohne aktive verbale Führung. Hinweise, zum Beispiel zu Hindernissen oder Wegbeschaffenheit, dürfen nur auf Nachfrage gegeben werden. Nach vier Minuten Wechsel. Interessante Fragen zu diesem Experiment können sein:

- Wie ist es, „nur“ zu begleiten und nicht aktiv einzugreifen? Schwierig, ungewohnt?
- Hat sich meine Risikobereitschaft im Laufe der Übung verändert?
- Was ist für das Eingehen von Risiken wichtig?
- Wie habe ich mir Informationen beschafft?

Diese Übung könnt ihr im Wald, im Park oder sogar drinnen durchführen. Es eignen sich ebene sowie unebene Flächen mit kleinen Hügeln, Abhängen oder Steinen. Drinnen legt einfach Stühle, Tische und andere Sachen kreuz und quer auf den Boden.



Buddy-System. Mit viel flow gemeinsam unterwegs.

Wie macht ihr
Verantwortung möglich?

- im Alltag mit Kindern
- beim Jugendleiter-sein
- in Theorie und Praxis
- im Austausch im Jugendteam

Schickt uns eure Praxistools an
jugend@alpenverein.at



Junge Alpinisten TEAM, Pfattner Wände, Südtirol. Foto: Franz Walter

Wald- und Wiesenschlacht

EIN PLÄDOYER FÜR DIE NUTZUNG DER KINDERLEIDENSCHAFT „KAMPF“

Text & Fotos — Tom Schwarz



Kinder begeistern sich fürs Kämpfen, egal ob wir Erwachsene das gut finden oder nicht. Diese Leidenschaft tritt vermehrt bei Jungs auf, meist schon im Kindergartenalter, definitiv ab dem Volksschulalter in voller Kraft. Alles Mögliche wird zu Waffen umfunktioniert und es wird in Kinderhorden gekämpft. Das wirkt von außen manchmal brutal; die entstehende Dynamik lässt uns Erwachsene gerne mit einem Verbot reagieren. Eine andere Möglichkeit ist es, die kindliche Begeisterung mit kreativem Spieldesign zu verbinden.

Im Regelspiel können wir Themen hervorheben, die uns als Mentoren und Mentorinnen und Begleiter und Begleiterinnen am Herzen liegen. Mit *Waldschlacht* und *Wiesenschlacht* möchte ich zwei Spiele vorstellen, die Kinder und Erwachsene in die Qualität "Kampf" eintauchen lassen und dabei noch weitere wichtige Lernerfahrungen ermöglichen. Beide Spiele basieren auf dem Grundthema Stockkampf. Alle Mitspieler und Mitspielerinnen erhalten einen möglichst geraden und glatten Stock mit etwa eineinhalb Meter Länge. Haselnussstecken eignen sich hervorragend und wachsen wieder nach. Mit Erlaubnis und Achtsamkeit hier und da einen Stecken geschnitten, hilft den Büschen und macht den Bauern nicht wütend.

In beiden Spielen geht es darum, die anderen Mitspieler bzw. Mitspielerinnen abzuschlagen. Übersetzt heißt das, sie mit dem Kampfstock unter der Gürtellinie zu *berühren*. *Wiesenschlacht* spielt sich ganz ähnlich wie Merkball: Alle Spielerinnen und Spieler (und auch die Betreuerinnen und Betreuer!) versammeln sich mit ihren Stöcken auf dem klar definierten Spielfeld. Nach dem Startzeichen spielt jeder für sich. Wer mit dem Stock berührt wird, setzt sich nieder und wartet, bis diejenige, die ihn berührt hat, selbst „ab“ ist. Dann darf wieder mitgespielt werden. Das Spiel kann lange hin und her gehen. Manchmal gibt es einen Gewinner oder eine Gewinnerin, der oder die alle am Spielfeld abgeschlagen hat. Das wird meist kurz gefeiert und dann dürfen alle wieder aufstehen und weiterspielen. Klar gilt es, bei den einleitenden Worten achtsam zu sein, alles Wichtige zu sagen; ein paar Zusatzregeln helfen, Diskussionen zu vermeiden und Fairness aufrecht zu erhalten.



Was macht das Spiel? *Wiesenschlacht* ist sehr energiegeladend und läuft, wenn man will, auch lange Zeit. Wenn man selbst mitspielt, hat man alles im Blick, fühlt sich wieder wie ein Kind und hat das Workout-Programm gleich mit dazu. Bei allen Mitspielerinnen und Mitspielern fördert es Aufmerksamkeit, Gewitztheit, das Kennenlernen der körperlichen Grenzen, Stärken und Schwächen, das strategische Denken, das Bewusstsein, voll im Moment zu sein sowie Fitness, Fairness und Achtsamkeit den anderen gegenüber - wenn das Spiel gut begleitet ist.

Waldschlacht hat einen ganz anderen Flow: Zwei Clans bereiten sich vor, indem sie sich von Kopf bis Fuß mit Naturmaterialien tarnen. Das Spielgebiet ist idealerweise ein zusammenhängender Wald oder auch Gestrüpp oder Dickicht. Je verwachsener, desto besser, solange man den Platz benutzen darf und in keine ökologisch sensiblen Bereiche eindringt. Ein Clan versteckt sich, der zweite wartet ca. zehn Minuten und geht dann auf die Suche. Beide Clans versuchen so leise und unmerklich wie möglich zu agieren, auf Spuren, Vogelsprache und andere Hinweise zu achten, um schlussendlich aufeinander zu treffen und zu kämpfen. Sobald in einem Clan alle „ab“ sind, hat der andere Clan gewonnen und es werden Rollen getauscht. Diejenigen, die gesucht haben, verstecken sich, diejenigen, die sich versteckt haben, suchen. So können lange Nachmittage verbracht werden, die epische Geschichten fürs Lagerfeuer produzieren.

Was macht das Spiel? Selten erzeugt etwas so viel Notwendigkeit leise zu werden, in

unzugängliche Verstecke in der Natur zu kriechen und dort zum Teil lange, lange Zeit still zu sein. Die Zeit voller gespannter Aufmerksamkeit können wir Mentoren und Mentorinnen nutzen: Hört ihr den Vogel? Oh, ein Krabbeltier! Wie viele Beine hat es? Unter welchem Baum sitzen wir da eigentlich? Durch die *Waldschlacht* sind wir an Orte gekommen, an die sonst nie ein zivilisierter Mensch gelangen würde und dadurch Stück für Stück ein wenig „wilder“ geworden. Beide Spiele sind große Triebkräfte für Naturverbundenheit, Achtsamkeit und eine zutiefst körperliche Erfahrung der Welt. Ich fühle mich selten so lebendig wie wenn wir an einem heißen Sommertag im Versteck liegen und warten, oder durch den Bach waten, um die anderen zu finden.

Lust bekommen, dabei zu sein? Bei der *Alpenverein-Akademie-Fachtagung* gibt's einen Workshop, in dem wir beide Spiele spielen. Bei Fragen, melde dich gerne auch bei mir persönlich.



Tom Schwarz Natur- und Wildnistrainer, Leiter des Projekts Wildniscamps und Referent für die Alpenverein-Akademie
www.wildniscamps.at



ZU DIESEM SPIEL

Risky play: Wald- und Wiesenschlacht. Welche der auf Seite 8 beschriebenen Kategorien findest du in diesem Spiel wieder?

Mit KINDERN am Klettersteig

Text — Gerhard Mössmer

Was tun, wenn Kindern und Eltern wandern zu langweilig wird, die Sprösslinge aber noch zu klein für alpine Kletterabenteuer sind? In diesem Fall sind Klettersteige eine ideale Lösung für alle. Bei keiner anderen Bergsportdisziplin kommt die gesamte Familie so auf ihre Kosten und kann dabei kurzweilige und spannende Bergabenteuer miteinander erleben. Damit der gemeinsame Klettersteigausflug zum erhofften Erfolg wird, gilt es aber, ein paar wesentliche Dinge zu beachten.



Foto: Markus Schwaiger

Foto: Gerhard Mössmer



AB WANN MACHT ES SINN, MIT KINDERN KLETTERSTEIGE ZU BEGEHEN?

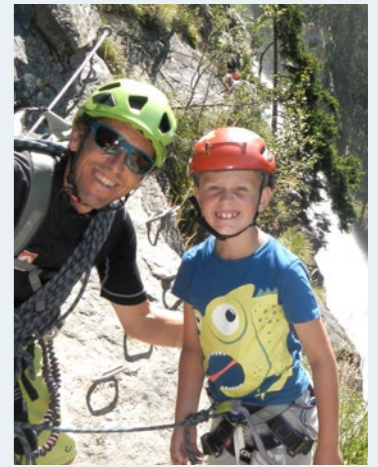
Hierfür ist weniger das Alter als vielmehr die Entwicklungsstufe des Kindes entscheidend. Das Schöne am Klettersteiggehen ist, dass die meisten Kinder die dafür erforderlichen Voraussetzungen wie Beweglichkeit und die Freude an der kletternden Fortbewegung mit Armen und Beinen von Haus aus mitbringen. Zusätzlich sind ein gewisses Maß an Kraft, Kondition und Trittsicherheit sowie Schwindelfreiheit notwendig. In der Regel bringen Kinder diese erforderlichen Fähigkeiten ab ca. sechs Jahren mit, um mit ihren Eltern gemeinsam einfache (Übungs-)Klettersteige begehen zu können. Nicht ganz vergessen darf man allerdings – insbesondere bei Klettersteigen, die nicht explizit auch für Kinder gebaut sind – die erforderliche Mindestgröße, damit sich die Kinder auch entsprechend an den Seilen und Klammern festhalten können.

WELCHE AUSTRÜSTUNG IST NOTWENDIG?

Seit der Novelle der Klettersteigset-Norm EN 958 im Jahre 2017 dürfen Klettersteigsets bei 40 Kilogramm Sturzmasse einen Fangstoß von 3,5 kN nicht überschreiten. Damit ist man dem Ruf nach Klettersteigsets für sehr leichte Personen nachgekommen. Können Kinder ihr Klettersteigset bereits selbst bedienen und sind sie sicher genug am Klettersteig unterwegs, dass sie nicht mehr mit einem Kletterseil hintersichert werden müssen, sollte man für die Kids jedenfalls ein Set der neuen Norm verwenden. Zudem muss auf die Bedienbarkeit der Verschluss-Karabiner geachtet werden. Für kleine Kinderhände eignen sich dafür Karabiner mit sogenannter Ballen-Daumen-Öffnung besonders gut. Sind die Kinder noch zu klein, um selbst ein Klettersteigset bedienen zu können, reicht für deren „Selbstsicherung“ eine 60 cm-Bandschlinge und ein Schnappkarabiner mit großer Öffnung.

Allerdings benötigt dafür die Begleitperson zusätzlich ein ca. 15 Meter langes Halb- oder Einfachseil, einen HMS-Karabiner und ebenfalls einen zusätzlichen Schnappkarabiner mit großer Öffnung. Wie das Ganze dann funktioniert, erfahren wir später. Wie beim Klettern auch, eignen sich für kleine Kinder spezielle Kinderklettergurte mit Hüft-Brustgurt-Kombi sehr gut. Sind die Kinder größer, reicht ein normaler Kinderklettergurt. Bei der restlichen Ausrüstung für die Kinder – wie Helm, Handschuhe, gutes Schuhwerk und Bekleidung – unterscheiden wir nicht zur Ausrüstung der Erwachsenen.

Eine spezielle Hüft-Brustgurt-Kombination ist sowohl zum Klettern als auch am Klettersteig für die Kleinsten sehr gut geeignet.



Das Kind wird mittels Kletterseil direkt vom Erwachsenen gesichert. Zusätzlich kann es mit einer Bandschlinge und großem Schnappkarabiner das selbstständige Ein- und Umhängen am Stahlseil üben.

DIE TOURENPLANUNG IST DER SCHLÜSSELFAKTOR.

Kommt der Planung bei Erwachsenen schon große Bedeutung zu, ist sie für Touren mit unseren Kindern noch wichtiger. Ist es der erste Klettersteig für die Kinder, sollte dieser – nona - auf keinen Fall zu schwierig und zu lange sein. Überforderung muss unbedingt vermieden und der eigene Ehrgeiz hintangestellt werden, denn sonst ist das Thema Klettersteig für die nächsten Jahre bei den Kids ad acta gelegt. Ausgezeichnet geeignet für den Einstieg – vor allem für die Kleineren – sind spezielle Kinder- und Übungsklettersteige. Sie sind meist leicht erreichbar im Tal oder im Bereich von Hütten oder Seilbahnen angesiedelt. Sie verlaufen oft wenig exponiert in Bodennähe oder an großen Blöcken, von wo aus man die Kinder gut betreuen und das Begehen des Klettersteigs auch jederzeit abbrechen kann. Gespickt mit Erlebniselementen wie geschnitzten Tieren, Holzplattformen und Brücken, etc.... erlernen die Kinder spielerisch den Umgang mit der Materie Klettersteig. Für etwas größere Kinder gibt es inzwischen eine gute Auswahl an „richtigen“, aber kindgerechten Klettersteigen, bei denen Trittstufen und Sicherungsseile in entsprechend nahen Abständen angebracht sind. Zusätzlich steigern Seilbrücken über Wasserfälle oder Seilrollen über Schluchten, etc.... Motivation, Begeisterung und Erlebnisfaktor. Dabei sollen Zustieg und Klettersteig eine überschaubare Länge haben, möglichst frei von objektiven Gefahren wie etwa Steinschlag sein und eventuell auch Ausweich- oder Abbruchmöglichkeiten bieten. Kinder ermüden schneller und können von einer Minute auf die andere die Lust verlieren. Im Idealfall wartet am Ende des Klettersteigs eine „Belohnung“ wie die Knödelsuppe auf der Hütte oder die verdiente, mitgebrachte Jause an einem gemütlichen Platzlerl, wo die Kinder rasten bzw. herumsausen können. Da bei Kindern die Konzentration mit Fortdauer der Zeit nachlässt, ist es wichtig, dass wir auch Augenmerk auf den Abstieg legen: Dieser soll möglichst einfach sein und wiederum eine überschaubare Länge haben. Natürlich ziehen wir auch den Wetterbericht in die Planung mit ein. Da man mit Kindern immer mehr Zeit braucht, ist auf den Tagesverlauf des Wetters zu achten. Drohen am Nachmittag Gewitter, ist es sinnvoller,

von vornherein auf die Tour zu verzichten und einen Besuch im Schwimmbad vorzuziehen, den man jederzeit problemlos abbrechen kann. Im Hochsommer sind kühle, schattige Ziele – z. B. Klettersteige in spannenden Schluchten - jenen in der prallen Sonne vorzuziehen. Zudem haben Kinder einen höheren Flüssigkeitsbedarf als Erwachsene und dehydrieren in der Hitze schneller.

UNTERWEGS AM KLETTERSTEIG

Bei Kindern, die selbst noch kein Klettersteigset bedienen können, ist die Betreuung eins zu eins, das heißt, auf ein Elternteil kommt ein Kind. Sind wir mit zwei Kindern unterwegs, muss eines der beiden bereits selbst ein Klettersteigset sicher bedienen können. Dass das Eigenkönnen des betreuenden Elternteils weit über den Anforderungen des Klettersteigs steht, versteht sich von selbst. Damit wir unsere Kin-

Foto: Gerhard Mössmer



Klettersteigkarabiner mit „Ballen-Daumen-Öffnung“ eignen sich für Kinderhände besonders gut. Sie sind mit kleinen Händen gut zu bedienen und die Finger sind beim Einhängen ins Stahlseil nicht im Weg.



Foto: Markus Schwaiger

der zuverlässig sichern können, bedarf es zudem einigem an Know-how. Logischerweise sind diese sicherungstechnischen Anforderungen komplexer als jene, die wir sonst vom Klettersteiggehen her kennen. Je nach Alter und Können der Kinder stehen uns unterschiedliche Sicherungstechniken zur Verfügung. Ist unser Kind noch zu klein, um ein Klettersteigset sicher zu bedienen, dient eine 60 cm-Bandschlinge, direkt mittels Ankerstich in den Anseilring

des Klettergurts eingebunden, als „Selbstsicherung“ für das Kind. Als Karabiner nehmen wir einen großen Schnappkarabiner, den das Kind leicht bedienen kann. So kann unser Kind selbstständig und einfach den Umgang mit Karabiner und Stahlseil erlernen. Als eigentliche und echte Sicherung binden wir das Kind mit einem Einfachseil – zehn bis 15 Meter sind leicht ausreichend - mittels Achterknoten direkt in den Anseilring des Klettergurtes ein. In einem Abstand von ein bis maximal zwei Metern ist das Kind nun unmittelbar „am kurzen Seil“ mit dem Elternteil verbunden. Das Seil ist dabei am Gurt des Elternteils sauber abgebunden, sodass wir das Kind mit unserem gesamten Körpergewicht sichern können. Selbstverständlich sind wir dabei selbst mittels Klettersteigset am Stahlseil gesichert. So kann man dem Kind jederzeit beim Umhängen behilflich sein, es durch Zug am Seil in steileren Passagen unterstützen und ihm auch die Hand reichen. Wichtig ist, dass das Seil zwischen Kind und Elternteil immer leicht gespannt bleibt, dass es von vornherein zu keinem Sturz bzw. zu keinem dynamischen Krafteintrag in die Bandschlinge kommen kann.

In Quergängen oder auf Seilbrücken wird unser Sicherungsseil noch einmal mittels mitlaufendem Karabiner am Stahlseil umgelenkt, dass auch hier eine Zugrichtung nach oben gewährleistet ist. Zusätzlich ist das Kind ohnehin noch mit seiner Bandschlinge gegen ein Pendeln gesichert. Ist das Stahlseil für das Kind bzw. für die Bandschlinge zu weit oben, kann in solchen Abschnitten auch auf die Bandschlinge verzichtet werden, wenn die Umlenkung nach oben mittels Karabiner erfolgt. Auch hier ist ein möglichst knapper Abstand zwischen Kind und Elternteil wichtig. Sind die Kinder schon etwas größer und können ein Klettersteigset selbst bedienen, bleibt die Sicherungstechnik mittels zusätzlichem Kletterseil grundsätzlich die gleiche. Die Kinder müssen nun aber selbstständig immer beide Karabiner des Klettersteigsets umhängen, sind dabei aber noch redundant mit dem Kletterseil gesichert. Sind die Kinder schließlich im Umgang mit dem Set gut vertraut und sicher unterwegs, ist nun auch eine Eins-zu-zwei-Betreuung vertretbar. Das mittlere Kind ist dabei mit eigenem Klettersteigset am Stahlseil und zusätzlicher Seilweiche am Kletterseil gesi-

Foto: Markus Schwaiger



chert. Der Abstand zwischen den Kindern und dem vorangehenden Erwachsenen ist dabei gerade so groß, dass die Kinder ungehindert klettern können, also ca. zwei bis drei Meter. Erfahrene Kinder ab ca. zwölf bis 14 Jahren können schließlich auch ohne zusätzliche Sicherung mittels Kletterseil in Begleitung eines Erwachsenen Klettersteige ihres Könnens entsprechend begehen. Dabei kann ein Erwachsener ca. drei bis vier Kinder noch gut betreuen. Für etwaige Hilfestellungen führt die Begleitperson freilich noch ein Kletterseil im Rucksack mit.



Gerhard Mössmer ist Berg- und Skiführer, Mitarbeiter in der Abteilung Bergsport und zuständig für Lehrschriften und Lehrteam. Mit zwei seiner vier Kinder ist er bereits eifrig auf Klettersteigen unterwegs.

SCHLAF, KINDLEIN SCHLAF!

Text — Birgit Kantner, Fotos — Otto Leiner

*Das lässt sich der Siebenschläfer auch im Erwachsenenalter nicht zweimal sagen.
Er schläft mindestens sieben Monate am Stück, manchmal auch mehr - und
zwar von Ende September bis Anfang Mai.*

Um den Siebenschläfer aus seinem Winterschlaf wach zu bekommen, braucht es Außentemperaturen von über 20 Grad Celsius. Erst dann wagt sich das putzige Tierchen aus seinen Überwinterungsquartieren. Diese wählt es sehr sorgfältig, nützt dabei aber - wie auch bei der Nestsuche für die Jungenaufzucht - bereits fertig gezimmerte Spechthöhlen, Vogelnistkästen, Erdhöhlen oder andere schon vorhandene Quartiere. Ein richtiger „Re-User“ also. Dadurch spart der Siebenschläfer Energie



und Zeit. Der Nager geht somit mit gutem Beispiel voran und zeigt uns Menschen, dass es eine nachhaltige und ressourcenschonende Form der Wiederverwendung auch in der Tierwelt gibt. Der maximal 20 Zentimeter große Bilch mit seinen großen Augen und seinem gut 15 Zentimeter langen buschigen Schwanz ist ausschließlich nachtaktiv. Bilche? Gehören die zu den Hobbys? Oder zu den Elben? Neues Geschöpf bei „Herr der Ringe“? Aber nein! Die Bilche sind eine eigene Familie, unter der man eine kleine Gruppe von



Nagetieren zusammenfasst. Allerdings werden die Bilche in der Umgangssprache meist Schlafmäuse genannt, obwohl die meisten gar keine Mäuse sind.

Also, noch mal kurz zusammengefasst: Unser Siebenschläfer ist ein Nagetier und gehört zur Familie der Bilche oder Schlafmäuse, ist aber keine Maus.

Aber zurück zu dem buschigen Schwanz der Tiere: Er dient den Siebenschläfern einerseits bei ihren teils waghalsigen Klettereien als Balancestange, andererseits wird er beim Schlafen über das Gesicht geschlagen und

hält die Tiere warm. Wie die Eidechsen können auch die Siebenschläfer bei Gefahr, also bei Angriffen durch Fressfeinde, ihren Schwanz abwerfen. Allerdings ist der Mechanismus dahinter ein anderer. Die Eidechsen kappen ihren Schwanz an sogenannten Sollbruchstellen. An diesen ist das Muskel- und Bindegewebe schlechter, deshalb kann sich die Eidechse hier leicht ihres Schwanzes entledigen. Bei den Siebenschläfern wird an diesen Sollbruchstellen jedoch nur die Haut (und das Fell) und nicht der Schwanz abgerissen. Der Schwanzknochen liegt nach dem Abstreifen der Haut quasi frei und trocknet aus. Anschließend wird er abgenagt. Im Gegensatz zu den Eidechsen wächst er nicht mehr nach.



Birgit Kantner ist Ökologin und seit 2013 in der Abteilung Raumplanung und Naturschutz tätig.

VIELES IST MÖGLICH.

Wir müssen es nur tun.

Text — Manuela Brachmaier, Fotos — pixabay

„Nimm 3, zahl 2“-Aktionen, Schlussverkäufe und Rabatte an jeder Ecke erinnern uns ständig und überall, welche Artikel zu unserem absoluten Glück noch fehlen und wie günstig diese in unseren Besitz gelangen können. Auch die Möglichkeit, online rund um die Uhr bequem von zu Hause aus - und häufig sogar ohne Versandkosten -, Produkte zu bestellen, verleitet uns dazu, mehr und spontaner einzukaufen. Werbung erreicht uns überall, auf den unterschiedlichsten Kanälen und zu jeder Tages- und Nachtzeit. Manchmal so versteckt, dass wir sie kaum wahrnehmen. Doch die Wirkung ist enorm: Im Durchschnitt besitzt jeder westeuropäische Erwachsene ca. 10.000 Dinge. Es liegt auf der Hand, dass nicht alle diese Gegenstände genutzt werden können. In Österreich produziert jeder Einzelne von uns etwa 570 Kilogramm Müll pro Jahr. Herzlich willkommen in unserer modernen **Konsum- und Wegwerfgesellschaft**. Während wir dazu ermuntert werden, möglichst viel zu konsumieren und neue Dinge zu erwerben, sinkt



auch die Lebens- und entsprechend die Gebrauchsdauer von Produkten. Laut einer Studie des Bundesministeriums für Nachhaltigkeit und Tourismus wird etwa ein Smartphone in Österreich durchschnittlich nur 18 bis 24 Monate lang benutzt. Diese kurze Nutzungsdauer hängt nicht nur damit zusammen, dass regelmäßig neue Modelle auf dem Markt erscheinen, sondern liegt auch daran, dass Mobilfunkverträge für gewöhnlich den regelmäßigen Anspruch auf ein neues Handy beinhalten und wir als moderne Konsumentinnen und Konsumenten, durch die Werbung bestärkt, immer up to date sein möchten. Wenn die Reparatur eines zersprungenen Handydisplays in vielen Fällen aufwändiger und teurer ist als der Kauf eines neuen Mobiltelefons, ist das ein weiteres äußerst anschauliches Beispiel für die Konsumgesellschaft, in der wir leben. Wenn das beschädigte Smartphone anstatt repariert und weiterverwendet zu werden dann auch noch gleich im Müll landet, beschreibt das unsere Wegwerfgesellschaft sehr treffend.

WELTERSCHÖPFUNGSTAG

Die Produktion von Waren beansprucht Unmengen an Naturressourcen und produziert Emissionen, die häufig nicht mehr in natürliche Kreisläufe zurückgeführt werden können. Die aufwändige Herstellung von Produkten und ihre teilweise sehr kurze Verwendung bzw. Nutzungsdauer stehen daher in einem völlig unausgeglichene Verhältnis zueinander. Der Welterschöpfungstag oder Earth Overshoot Day entspricht jenem Zeitpunkt im Kalenderjahr, an dem alle natürlichen Rohstoffe, die die Erde in einem Jahr nachhaltig bereitstellen kann, bereits von der Menschheit verbraucht wurden. Für den Rest des Jahres zehren wir von den Vorräten zukünftiger Generationen. Die Berechnung dieses Tages erfolgt durch die Gegenüberstellung der Kapazität und des Verbrauchs der Bevölkerung an Naturleistungen (ökologischer Fußabdruck). Für das Jahr 1981 konnte der 19. Dezember als Datum für die Ressourcenschöpfung errechnet werden, 2018 war der internationale Earth Overshoot Day am 1. August, in Österreich bereits am 13. April – so früh wie noch nie. Seit Jahrzehnten ist die menschliche Beanspruchung somit um ein Vielfaches größer als das Potenzial von natürlichen Ressourcen. Heute wären bereits 1,7 Erden nötig, um den weltweiten jährlichen Bedarf zu decken. Die Folgen dieser ökologischen Überlastung sind längst sichtbar und spürbar: überfischte Meere, zerstörte Wälder, kaputte Böden, eine abnehmende Artenvielfalt und vor allem der Klimawandel. www.globalzoo.at/welterschoepfungstag

GEGENTRENDS UND MASSNAHMEN

Keine Frage, um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, ist ein unerlässlicher Handlungsbedarf von Seiten der Politik und Wirtschaft notwendig. Es liegt jedoch nicht nur in der Verantwortung von „oben“ und wir müssen nicht darauf warten bis sich etwas ändert. Auch wir als Konsumentinnen und Konsumenten können aktiv werden und durch ein Umdenken kann jeder dazu beitragen, seinen ökologischen Fußabdruck (www.mein-fussabdruck.at) zu minimieren. Angefangen beim bewussten Einkauf, über die richtige Pflege und Reparatur zum Produkterhalt bis hin zum Tausch von Gegenständen gibt es eine Reihe von Maßnahmen, die kritische und umweltbewusste Verbraucherinnen und Verbraucher zur Ressourcenschonung ergreifen können.

- Sich vor dem Kauf fragen, ob man das Produkt wirklich benötigt bzw. welchen Nutzen man davon hat.
- Nachhaltig produzierte und langlebige Güter kaufen.
- Gütesiegel, wie z.B. das EU Eco-Label oder das Österreichische Umweltzeichen, dienen als Orientierungshilfe (www.eu-ecolabel.de, www.umweltzeichen.at).
- Produkte richtig pflegen und reparieren, um die Lebens- und Nutzungsdauer eines Produktes zu verlängern. Wer handwerklich eher unerfahren ist, findet in Repair-Cafés Unterstützung von ehrenamtlichen Expertinnen und Experten. (www.repaircafe-tirol.at).
- Wenn man ein wenig stöbert, können individuelle Second Hand-Schätze auf Flohmärkten und Tauschbörsen gefunden werden (www.willhaben.at oder www.shpock.com).



UPCYCLING

All diese Beispiele zeigen, wie viele verschiedene Alternativen es zum Konsum- und Wegwerfwahn in unserer Gesellschaft gibt. Eine besondere Form der Müllvermeidung und umweltschonenden Wiederverwendung von Gegenständen nennt sich Upcycling. Im Unterschied zu Recycling, in dessen Prozess Müll getrennt, aufbereitet und wiederverwertet wird, kommt es beim Upcycling zu einer stofflichen Aufwertung des unbrauchbaren Ausgangsprodukts, was bedeutet, dass etwas Wertvolleres mit neuem Zweck entsteht. Indem man zu Schere, Kleber & Co. greift, zeigt Upcycling als Hobby, wie viel Spaß Nachhaltigkeit machen kann. Die Möglichkeiten und Ideen sind grenzenlos und jeder dürfte ein

passendes Projekt finden. Alte Skier, die am Berg nicht mehr zum Einsatz kommen und im Keller Staub ansammeln, können in Möbel, wie etwa Regale oder Sitzbänke, verwandelt werden. Bergschuhe, die ihre besten Zeiten schon hinter sich haben, werden in stylische Blumentöpfe umfunktioniert. Eine Pinnwand aus alten Korken, ein Federmäppchen aus nicht mehr verwendeten Plastikplanen oder ein selbstgebauter Schreibtisch aus übriggebliebenen Transportpaletten können den Alltag in der Schule und zu Hause nachhaltig, ressourcenschonend, individuell und kreativ versüßen. Anstatt Alu- oder Plastikfolie zur Jausenverpackung zu verwenden, die nach einem einmaligen Gebrauch sofort entsorgt wird, können wiederverwendbare

Bienenwachstücher aus alten Stoffresten gebastelt werden. Nicht mehr der Besitz, sondern der aktive Umwandlungsprozess stehen beim Upcycling im Mittelpunkt. Gleichzeitig leistet man einen wertvollen Beitrag zur Verringerung des Müllaufkommens und zur Schonung unserer natürlichen Rohstoffe. Jeder von uns kann nachhaltig und umweltschonend leben und dadurch mithelfen, dass sich der internationale Welterschöpfungstag wieder Richtung Jahresende bewegt. Ganz nach dem Motto „Vieles ist möglich. Wir müssen es nur tun.“



Manuela Brachmaier ist Mitarbeiterin der Abteilung Raumplanung und Naturschutz des Österreichischen Alpenvereins und interessiert sich sehr für die Themen Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung.

INDOOR & OUTDOOR SPIELE

Quadrat-Ball

Text — Pia Payer

Du brauchst:

- Paketband oder Gaffa Tape
- Einen gut aufgepumpten Tennisball
- Harten Untergrund, auf dem ein Tennisball gut "springt"
- Vier bis acht Personen für ein Spielfeld (Quadrat), bei mehr Personen einfach ein zweites Quadrat aufkleben

Spielvorbereitung:

Dieses Spiel kann indoor oder outdoor gespielt werden. Mit Paketband wird ein Quadrat auf den Boden geklebt (2 x 2 m). Dieses Quadrat wird mit Paketband in vier weitere gleich große Quadrate unterteilt. Das ist das Spielfeld.

Mit dem Tennisball wird wie mit einem Basketball gespielt, indem man ihn mit der flachen Handfläche in Richtung Boden schlägt. Es spielen immer nur vier Personen gleichzeitig, die an den vier Eckpunkten des Quadrats stehen: Spieler bzw. Spielerin A, B, C und D. Hinter A stehen die anderen Personen in einer Schlange und warten, bis sie nachrücken können.

Spielverlauf:

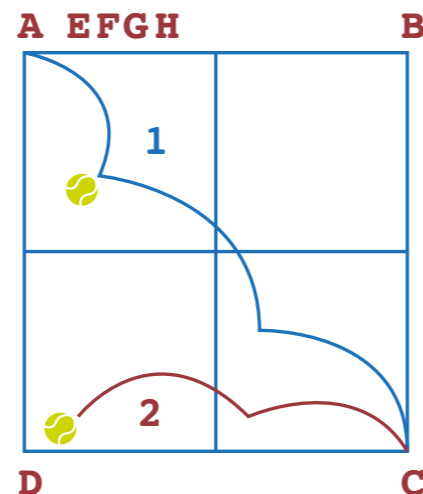
Person A fängt an und „peppelt“ den Tennisball wie einen Basketball auf, mit dem Ziel, dass der Tennisball zuerst im Feld vor ihm oder ihr und dann im diagonal gegenüberliegenden Feld aufkommt - wie beim Tischtennis-Spielen. Das ist der Aufschlag, für den man drei Versuche hat.

Gelingt es nach drei Versuchen nicht, ist man „draußen“ und stellt sich hinter H in die Reihe. Dann macht E den Aufschlag. Ist der Aufschlag gelungen, nimmt der gegenüberstehende Spielende (C) den Ball an und „peppelt“ ihn weiter. **Er oder sie darf nun wählen, zu wem gespielt wird.** Wieder muss der Ball zuerst im eigenen Feld aufkommen und dann im Feld vom anderen Spielenden.

Man ist „draußen“, wenn:

- der Ball nicht zuerst im Quadrat vor einem aufkommt, sondern nur in einem der anderen drei Quadrate.
- der Ball zuerst zwar im eigenen Quadrat, aber dann außerhalb des Spielfeldes aufkommt.
- man den Ball außerhalb des Spielfeldes annimmt.

Wenn jemand „draußen“ ist, rücken die verbliebenen drei Spielenden eine Ecke weiter und die nächste Person, die in der Schlange wartet, ist mit dabei und macht den Aufschlag.



Flaschen sortieren

Text — Pia Payer

Du brauchst:

- 20 möglichst unterschiedliche Flaschen in einer Bierkiste (kleine, große, eckige, bauchige - mit und ohne Verschluss)
- So viele Tücher zum Verbinden der Augen wie Mitspielende
- Bei jüngeren Kindern reichen auch sechs verschiedene Flaschen in einem „Sechser-Tragerl“

So geht's:

Alle 20 Flaschen werden in die Kiste einsortiert. Das Team darf sich die Flaschenanordnung fünf Minuten lang anschauen, die einzelnen Flaschen herausnehmen und angreifen und muss sich gut einprägen, wo welche Flasche steht. Die Taktik und Strategie wie sie sich das merken, ist ihre Aufgabe. Dann werden allen Personen die Augen verbunden und sie müssen entweder den Raum verlassen oder kurz gedreht werden, um die Orientierung zu verlieren. Währenddessen werden die Flaschen im Raum um die leere Kiste verteilt. Das Team muss nun mit verbundenen Augen alle Flaschen im Raum finden, sich absprechen, wer welche Flasche gefunden hat und sie richtig in die Kiste einordnen. Man lässt das Team so lange werkeln, bis sie von sich aus sagen, dass sie fertig sind.

Reflexion:

Bei dieser Aufgabe ist es spannend, am Ende des Spiels eine kurze Reflexionsrunde zu machen:

- Wie ist man auf die Taktik gekommen, als noch alle die Augen offen hatten? Wie war die Kommunikation in der Gruppe und wie hat sich die begrenzte Zeit ausgewirkt?
- Hat die Taktik in der Realität dann so funktioniert wie erwartet? Was war einfach, was war schwierig?

Abschluss:

Zum Auflockern danach das Team in zwei Gruppen teilen. Jedes Team erhält zehn Flaschen, die vor ihnen am Boden liegen. Die leere Kiste steht zwischen den beiden Teams. Zuerst sollen die zehn Flaschen um die Wette aufgestellt werden. Zum Aufstellen dürfen aber nur die Füße verwendet werden. Danach sollen die Flaschen mit den Füßen in die Kiste eingeräumt werden. Wer zuerst fertig ist, hat gewonnen. Preis muss es keinen geben, es soll einfach Spaß machen!



KLETTERSPIELE

Mensch ärgere dich nicht

Text — Ursula Stöhr und Herta Gauster



Du brauchst:

- Würfel, Tape (zum Markieren von Start- und Zielgriff)

So geht's:

Alle Spieler sind auf der Kletterwand verteilt.

- Die Startposition der einzelnen Spieler und Spielerinnen sollte möglichst gleich weit vom Zielgriff entfernt sein.
- Je weiter der Zielgriff vom Startgriff entfernt ist, umso besser trainiert man Grundlagen- ausdauer.
- Der Spielleiter bzw. die Spielleiterin würfelt und die Spieler und Spielerinnen klettern so viele Züge wie Augenzahlen gewürfelt wurden.
- Als ein Zug gilt: einmal mit der Hand greifen, einmal mit dem Fuß weitersteigen.
- Welche Spielerin bzw. welcher Spieler erreicht als Erste/r wieder den Startgriff, nachdem sie/er den Zielgriff berührt hat?

Varianten:

- Platzprobleme: Die Spieler und Spielerinnen müssen viermal, fünfmal, usw. vom Start- zum Zielgriff und wieder retour klettern.
- Platzprobleme: Der Spielleiter bzw. die Spielleiterin definiert zwei unterschiedliche Zielgriffe. Ein paar Spieler bzw. Spielerinnen klettern dann zu Zielgriff Eins, die anderen zu Zielgriff Zwei.
- Die Spieler und Spielerinnen bilden Zweierteams. Spieler bzw. Spielerin A würfelt und Spieler bzw. Spielerin B macht so viele Züge wie Augenzahlen gewürfelt wurden.

Effekt: Grundlagenausdauer



Ordnungswahn

Du brauchst:

Zettel, Stift, evtl. Tixo

So geht's:

Die Kinder befinden sich nebeneinander an der Boulderwand und bekommen vom Spielleiter bzw. der Spielleiterin eine Ordnungsaufgabe gestellt:

- Dem Alter nach ordnen (links der jüngste, rechts der älteste Spieler)
- Oder alphabetisch nach dem Anfangsbuchstaben der Vornamen anordnen
- Der Größe nach anordnen
- Oder nach den Monaten oder auch Tagen, in bzw. an denen die Kinder Geburtstag haben, anordnen
- Um die Aufgabe zu lösen, müssen die Spieler und Spielerinnen aneinander vorbeiklettern - ohne dabei den Boden zu berühren. (Achtung: Übereinander klettern ist nicht erlaubt!)
- Anschließend kontrolliert der Spielleiter bzw. die Spielleiterin, ob die Ordnung stimmt.

Knifflige Variante:

- Auf den Rücken der Spieler und Spielerinnen sind Zettel mit einzelnen Buchstaben eines zusammenhängenden Lösungswortes befestigt. Die Gruppe muss sich so sortieren, dass das Lösungswort zu lesen ist.

Dieses Spiel kann man in allen Varianten auch einfach draußen auf einem Baumstamm, auf einem am Boden ausgelegten Seil oder auf einem schmalen Mauervorsprung spielen.



Sturmtief

So geht's:

- Alle Kinder klettern einen Boulderquergang. Wenn der Spielleiter „Sturmtief“ ruft, müssen alle eine möglichst stabile Körperposition an der Kletterwand einnehmen.
- Der Spielleiter oder die Spielleiterin fegt dann als Wind durch den Boulderquergang und kontrolliert bei einzelnen Kindern, ob sie aus nächster Nähe auch nicht im Wind zu schwanken beginnen (der Spielleiter oder die Spielleiterin stupst die Kinder abwechselnd leicht an der linken und rechten Hüfte; wer dabei nicht zu wackeln beginnt, steht wirklich stabil!).

Variante:

- Es kann auch ein definierter Rundboulder geklettert werden.
- Material für Variante: Farbtape (zum Markieren der Griffe des Rundboulders)

Effekt: Erlernen und Erkennen einer stabilen und instabilen Körperposition in der Endphase



Sommercamp Anekdoten

Text — Sonja Bacher & Felix Roßberg

VERLIEBT IM CAMP

Ja, das gibt es. Doch dieses Mal himmelten die elf-jährigen Jungs kein Mädchen aus dem Camp an, sondern eine unserer Betreuerinnen. So wurde für sie freiwillig der Abspüldienst übernommen, ihr das Essen serviert und der Rucksack getragen. Eine Woche dauert bekanntlich ja nicht ewig und so machten sich die Jungs schon Mitte der Woche Gedanken darüber, wie sie sich am Samstag von ihrer Lieblingsbetreuerin verabschieden könnten. Beim nächsten „Spar“-Besuch wurde das Taschengeld zusammengelegt und eine Milka Oreo-Schokolade gekauft. Schließlich fanden sie aber noch heraus, dass sie schon lange einmal Wachteleier essen wollte. So organisierten sie für den Abreisetag Wachteleier, die die Mutter eines Burschen dann prompt zur Abreise mitgebracht hat.



Sonja Bacher ist Volksschullehrerin, leidenschaftliche Outdoor-Sportlerin, Jugendteamleiterin in der Sektion Jenbach und leitet seit drei Jahren die Klettercamps auf der Ferienwiese.



Felix Roßberg geht gerne bouldern, klettern und mountainbiken, ist Pädagoge und arbeitet derzeit im psychosozialen Bereich. Er macht Safer Internet-Workshops an Schulen und ist bei zwei Abenteuer camps in der Alpenvereinsakademie dabei.

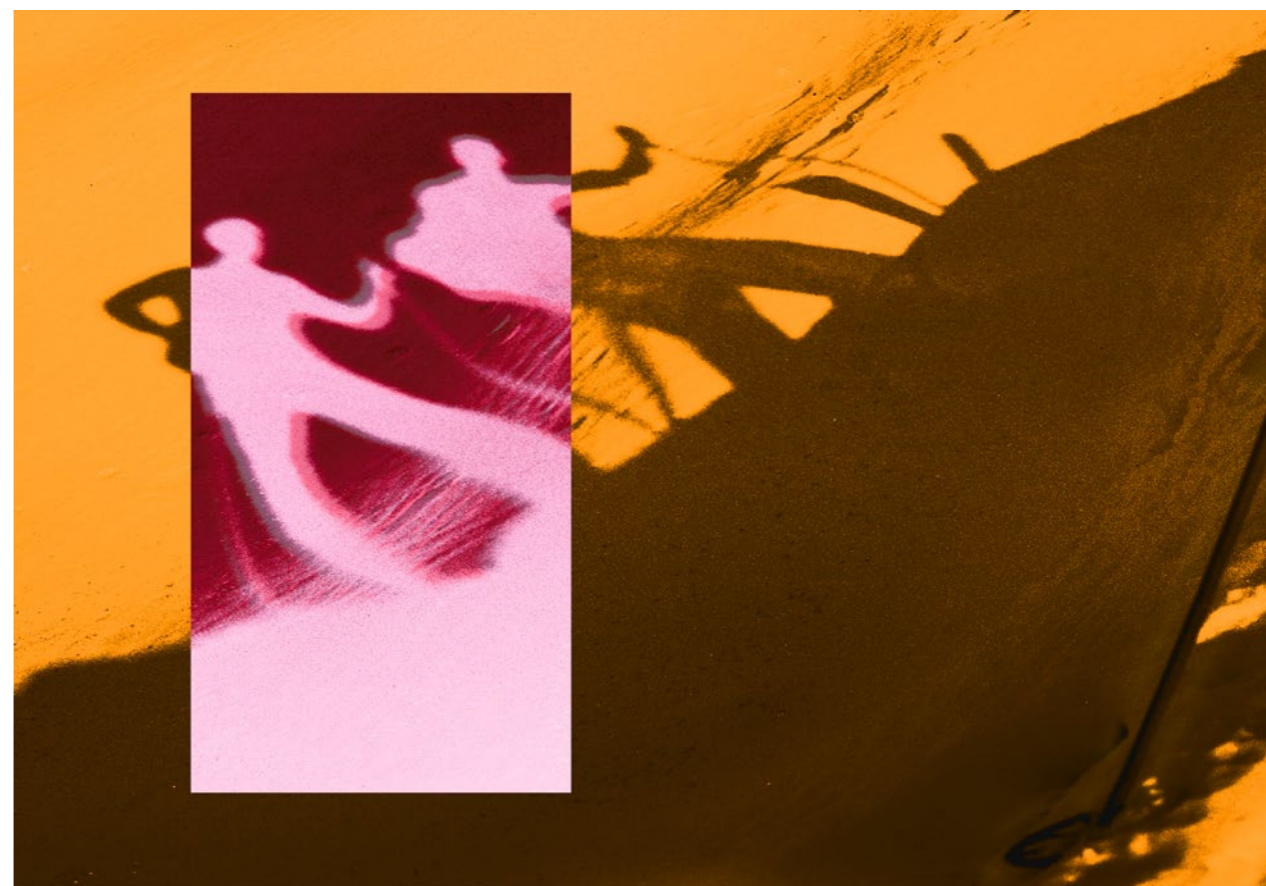
KLASSIKER

Zum Aufwecken der Kinder und Jugendlichen um 07:30 Uhr morgens ziehen sich die Betreuer bzw. Betreuerinnen der Abenteuer camps meist irgendwelche Kostüme an und tanzen zu „Gute Laune-Musik“, die aus Bluetooth-Lautsprechern tönt um die Zelte und vor den Holz-Tipis (klingt komisch, ist es auch). Nachdem sich alle Kinder im Aufenthaltsraum zum Frühstück versammelt haben, gibt es immer einen Überblick über das Tagesprogramm und in manchen Fällen eine „Ansage“. An einem Morgen haben die Betreuerinnen und Betreuer eine etwas ernstere Ansage gemacht, da die Abspüldienste noch nicht ganz funktioniert haben. Mitten im „Vortraghalten“, warum es so wichtig sei, dass sich alle an den Abspülplan halten, sagt ein Kind: „Uns ist schon klar, dass das alles wichtig ist, aber man kann euch in den Einhorn-Kostümen einfach nicht ernst nehmen“.

BACK? TO THE FUTURE!

Gedanken weiterspinnen

*Hoffentlich schadet es der Reputation des Berges nichts,
dass es nur zwei Mädeln waren,
die in überschäumender Jugendkraft und Höhenfreude
zum ersten Male die Skier auf sein würdiges Haupt getragen.*



Text frei nach Alice Czelechowsky. Aus einem stillen Winkel. Eine Winterfahrt auf den Geiglstein, AV-Mitteilungen 1905/1, 7. Bildvorlage OeAV FOT 15.3285 Gerlosplatte, Foto: Ernst Hanausek 1932. Zusammenstellung und Bearbeitung: Michael Guggenberger



Hüttenessen, Campküche & Lagerfeuer Classics

S'MORES



DIE BESTE LAGERFEUER-NACHSPEISE DER WELT!

Text — Pia Payer

Marshmallow aufspießen und solange über die Lagerfeuerglut halten, bis es außen goldbraun und knusprig ist. Das heiße Marshmallow zusammen mit einem Stück Schokolade zwischen zwei Butterkekse legen und genießen!

POFESEN ODER ARMER RITTER

Schmeckt herrlich, wenn man den ganzen Tag an der frischen Luft war oder man sich einen trüben Regentag versüßen will! Das Rezept eignet sich wunderbar, um altes Toast- oder Weißbrot zu verwerten. Traditionell wird für Pofesen Powidl - sehr dunkles Zwetschkengelee - verwendet. Man kann aber auch einfach die Lieblingsmarmelade hernehmen!

Die Eier aufschlagen, verquirlen und mit Milch, Zucker, Vanillezucker, Zimt und einer Prise Salz in einer Schüssel vermischen. Zwei Toastscheiben dick mit Marmelade bestreichen und zusammenkleben. Das „Sandwich“ kurz in die Eier-Milch-Mischung eintauchen. So lange es feucht ist, in einer Pfanne in heißer Butter goldbraun anbraten. (Alternativ kann man sie auch in Rapsöl oder Schmalz herausbacken.) Noch heiß mit Zucker und Zimt bestreuen.

Mengen für acht Personen:

500 ml Milch, 6 Eier, 2 Pkg. Vanillezucker
100 g Staubzucker, Zimt, Marmelade

STECKERLBROT

The one and only Steckerlbrot-Rezept

Ther braucht: 1 kg Weizenmehl, einen Würfel frische Hefe, 600 ml lauwarmes Wasser, 6 EL Olivenöl, 20 g Salz und eine Prise Zucker

Das lauwarme Wasser in eine Schüssel schütten und die Hefe hineinbröseln, bis sie sich aufgelöst hat. Die anderen Zutaten in einer zweiten Schüssel vermengen. Alles vermischen und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig für circa 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Danach nochmal mit den Händen durchkneten – fertig!

Der Steckerlbrotteig kann mit geriebenem Käse, Schinken, Kräutersalz oder anderen herzhaften Zutaten gespickt werden. Man munkelt auch, dass Steckerlbrot mit Butter und Chilisalzwürstchen herrlich ein soll! Wer es gern süß mag, verfeinert den Teig mit Zucker und Zimt und streicht auf das fertige Brot noch Nutella drauf! Oh yeah.

P.S.: Den Teig nur dünn um den Grillstock wickeln und über die heiße Glut halten, nicht ins Feuer!



Pia Payer ist in der Jugendabteilung in der Bundesgeschäftsstelle für die Print- und Onlinemedien der Alpenvereinsjugend zuständig und selbst als Jugendleiterin aktiv.



Foto: Martina Enthammer, www.food-stories.at



Foto: Lea Hajner, www.escape-town.com



S'Mores

TOOLS FÜR EINE EFFIZIENTE KOMMUNIKATION INNERHALB DES JUGENDTEAMS

Text — Peter Dollfuß & Pia Payer

Mit unserem Jugendteam von ca. 25 aktiven Mitgliedern bieten wir in der Ortsgruppe Texing über 35 Veranstaltungen pro Jahr an, die geplant, ausgeschrieben, umgesetzt und reflektiert werden wollen. Dazu treffen wir uns regelmäßig, um uns abzusprechen und auszutauschen. Nichts geht über persönliche Kommunikation, das wissen wir. Nichtsdestotrotz können verschiedene Tools eine effiziente Kommunikation unterstützen, vor allem bei den vielen unterschiedlichen Kommunikationswegen, die es zu bedienen gilt.

Wir kommunizieren innerhalb des Jugendteams, mit den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern und mit Externen. Das Ergebnis sind im Schnitt 30 WhatsApp-Nachrichten pro Monat und das nur in unserer Jugendteamgruppe. Zu viele Nachrichten nerven, werden nicht mehr gelesen und es gehen wichtige Informationen verloren. In unserem Jugendteam hat sich der Einsatz von WhatsApp und Doodle bewährt. Die Werkzeuge sind einfach zu bedienen und vielen auch schon bekannt. Ich möchte euch die beiden Tools kurz vorstellen. Ein paar Tipps zur besseren Verwendung sind auch mit dabei!

WHATSAPP

Mit WhatsApp lassen sich Nachrichten, Bilder, Videos und Dokumente versenden. Die Nachrichten können an Einzelpersonen oder in einer Gruppe versendet werden. Für den Versand von Nachrichten an Gruppen gibt es zwei Möglichkeiten: die Gruppe und die Broadcastliste.



DIE GRUPPE: In einer WhatsApp-Gruppe werden alle Nachrichten an alle Gruppenmitglieder übermittelt. Jede Nachricht wird allen gezeigt. Wir verwenden Gruppen im Jugendteam zum Beispiel, um uns zur Betreuung in den Kletterkursen abzustimmen. Siehe Bild unten. Die Broadcastliste

MIT BROADCASTLISTEN: sendet man eine einzelne Nachricht gleichzeitig an mehrere Personen. Für den Empfänger sieht dies wie eine private Nachricht aus. Broadcastlisten eignen sich dort, wo Gruppenkommunikation nicht notwendig oder sogar störend ist. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wenden sich bei Rückfragen im Eins-zu-eins-Chat direkt an den Versender bzw. die Versenderin und nicht an die ganze Gruppe.

DOODLE

Eine Terminabstimmung kann mit unzähligen WhatsApp-Nachrichten enden, wobei am Ende jeder den Überblick verliert. Mit Doodle bekommt man genau eine Nachricht, die einen Link zu einer Doodle-Abstimmung enthält. Die Doodle-Abstimmung erstellt man unter Doodle.com und man trägt dort die verschiedenen Auswahlmöglichkeiten ein. Den Link zur Abstimmung teilt man dann mit einem kurzen Text in der WhatsApp-Gruppe. Die Abbildung zeigt eine Abstimmung

mit sechs möglichen Terminen. Mit drei grünen Häkchen zeigt das Tool den 15.12. als optimalen Termin an.

Mit Doodle können auch Abstimmungen anderer Art durchgeführt werden. Wir haben z.B. eine T-Shirt-Bestellung über Doodle abgewickelt. Die gewünschte Größe wurde im Doodle angegeben.

	Tabelle		Kalender	
	Dez 14 FR	Dez 15 SA	Dez 16 SO	Dez 21 FR
+	✓2	✓3	✓1	✓1
✎	✓	✓		✓
	✓	✓		
		✓	✓	

IDEEN- UND AUFGABEN-VERWALTUNG MIT TRELLO

Bei unseren Besprechungen und auch während unserer Touren oder anderer Treffen entstehen immer wieder neue Ideen und To-dos. Um Ideen nicht zu verlieren und gleich abspeichern zu können, kann Trello sehr hilfreich sein. Trello ist ein Werkzeug zum Verwalten von Aufgaben und Ideen. Es eignet sich durch seinen einfachen und "spielerischen" Ansatz gut für die gemeinsame Arbeit im Team.

TRELLO IST WIE FOLGT AUFGEBAUT:

BOARDS: Es gibt persönliche Boards und Team- oder Projectboards. Da wir im Jugendteam gemeinsam in einem Board arbeiten möchten, verwenden wir ein Teamboard. **LISTEN:** In einem Board werden Listen angelegt. Es können so viele Listen wie nötig angelegt werden. Die Benennung der Listen und damit die Struktur des Boards ändert sich bei uns laufend.

KARTEN: Für eine Idee/Aufgabe wird eine Karte in einer Liste angelegt. Die Karte ist im einfachsten Fall nur eine kurze Notiz. Es können jedoch auch lange Beschreibungen, Bilder, Links, Checklisten hinterlegt werden. Für sehr lange Notizen wird die Beschreibung in einer Karte dann oft zu unübersichtlich. Hier können Notiztools wie Evernote oder OneNote helfen. In die Karte wird dann nur der Link auf das geteilte Dokument hinterlegt. **PRO-TIPP:** Verwendet man Trello auch auf dem Smartphone, so können Karten einfach durch „Teilen“ aus anderen Apps heraus erstellt werden. Ein interessanter Bericht oder eine Phrase landet damit schnell als Karte in Trello.



TRELLO ALS ZENTRALE PLATTFORM/ANLAUFSTELLE: Trello kann auch eine zentrale Plattform/Anlaufstelle für andere Tools darstellen. Um gemeinsame Dokumente/Fotos zu verwalten, wird ein Dropboxlink in einer Karte abgelegt. Alle, die den Zugriff auf Trello haben, bekommen damit auch Zugriff auf den Dropboxordner. Es sind keine zwei unterschiedlichen Zugänge notwendig. Der Einsatz der Tools erfordert ein wenig Übung, aber sie können die Arbeit im Jugendteam erleichtern. Wie arbeitet ihr? Wir freuen uns über Feedback, Anregungen und Ideen aus anderen Jugendteams! Schreibt uns einfach eine E-Mail!

Liebe Grüße, Peter und das Jugendteam der Ortsgruppe Texing

WIR MÖCHTEN AN DIESER STELLE NOCH AUF ZWEI PUNKTE HINWEISEN:

- Der Einsatz von WhatsApp soll uns nicht kommunikativ „verarmen“ lassen. Man braucht ein Gespür dafür, wann man besser anrufen oder überhaupt face-to-face kommunizieren sollte. Nachrichten können leicht missverstanden werden, weil die notwendige Körpersprache und die Mimik fehlen. WhatsApp-Nachrichten sollen die persönliche Kommunikation nicht ersetzen, sondern uns beim Arbeiten unterstützen.
- Außerdem entspricht WhatsApp nicht der Datenschutzgrundverordnung. Sobald WhatsApp auf dem Handy installiert ist, wird das gesamte, eigene Telefonbuch in die WhatsApp-Datenbank in den USA hochgeladen. Ein datenschutzrechtlich sauberer und guter WhatsApp-Ersatz ist der „Signal Messenger“.



Peter Dollfuß ist Jugendmitarbeiter und Referent der Jugendgruppe „Salamander“ in der Ortsgruppe Texing, Sektion Melk.



Pia Payer ist in der Jugendabteilung in der Bundesgeschäftsstelle für die Print- und Onlinemedien der Alpenvereinsjugend zuständig und selbst als Jugendleiterin aktiv.



ALTES KLETTERSEIL, UND NUN?

Text & Fotos — Sabrina Auer

Die empfohlene Nutzungsdauer von Kletterseilen variiert je nach der Häufigkeit der Verwendung sehr stark. So soll ein nie benutztes Seil nach spätestens zehn Jahren und ein fast täglich verwendetes Seil nach nicht einmal einem Jahr ausgetauscht werden. Meist sind die Seile aber viel zu schade, um sie direkt zu entsorgen und landen in der Garage oder im Keller. Dort verweilen sie meist, bis sie irgendwann doch nur im Weg herumliegen und bei einer Aufräumaktion im Müll landen. Damit es nicht soweit kommt, habe ich hier ein paar Tipps, um alte Seile wiederzuverwenden.

Die erste und einfachste Wiederverwendung von nicht mehr zum Klettern geeigneten Seilen ist wohl die Verwendung als Seilchwänze (2-3m lange Seilstücke). Diese werden vor allem zum Üben des Achterknotens und des richtigen Anseilens in Klettergruppen gebraucht, können aber auch super als Spielfeldbegrenzungen zum Einsatz kommen.

Eine weitere Möglichkeit die ausgedienten Kletterseile zu verwerten, ist, diese zu Hundespielzeugen (siehe Foto) zu verarbeiten. Je nach Größe des Hundes und der Seildicke eignen sich der Achterknoten, der Sackstich oder mein persönliches Highlight der, Affenfaustknoten, super um Wurfspielzeuge zu basteln.

Die Einsatzmöglichkeiten im Haushalt und Garten sind wohl am breitesten gefächert. Hier können Teppiche oder Lampenschirme geknotet werden, bei Sitzbänken die Lehnen und Sitzflächen neu bezogen werden, Garderoben gebastelt oder Rankhilfen für Pflanzen erstellt werden. Und wer die Mühe nicht scheut, den Seilmantel von den Kernen zu befreien, hat mit den Seilmänteln grenzenlose Möglichkeiten, diese zusammenzunähen und somit einen eigenen Stoff zu kreieren.

Und sollten doch noch mehr Seile anfallen als ihr selbst verarbeiten könnt, dann bin ich mit meinem Label ZAB Upcycling eine dankbare Abnehmerin und würde mich freuen, wenn ihr an mich denkt, bevor ein Seil im Müll landet!
www.zab-upcycling.at/shop



Sabrina Auer leitet die Kinderklettergruppe Dornbirn und ist im Landesjugendteam Vorarlberg tätig, als Ausgleich zum Job ist sie gerne kreativ tätig und draußen unterwegs.



Hundespielzeug

MACHT EUCH EIN GRUPPEN-ARMBAND!

So wird aus eurem alten Kletterseil ein Armband:

1. Zuerst müsst ihr ein Stück Seil abschneiden und den Kern herausziehen; hier hat es sich bewährt, ein Seilstück mit ca. einem Meter Länge zu nehmen, denn umso länger das Seilstück ist, desto schwerer wird es, den Kern herauszuziehen.
2. Als Nächstes messt ihr den Umfang eurer Hand ab und schneidet ein Stück Seil ab, das ca. 1 cm kürzer ist als der Umfang eurer Hand. Danach die beiden Enden von eurem Seilstück mit einem Feuerzeug etwas verschmelzen, sodass sich das Seilstück nicht von selbst auftrennt.
3. Im Anschluss wird noch ein ca. 2 cm langes Gummiband angenäht; hier könnt ihr entweder eine Nähmaschine benutzen oder die Nähte von Hand nähen.
4. Fertig ist euer individuelles Armband aus einem alten Kletterseil!

Natürlich gibt es noch viele weitere Verwendungen für alte Seile und ich hoffe, ich konnte einigen von euch ein paar Beispiele nennen, was mit dem nächsten ausgemusterten Kletterseil gemacht werden kann. Denn um im Keller zu versauern, sind sie doch viel zu bunt.



MIT FÜNF STERNEN GEBEN WIR UNS NICHT ZUFRIEDEN

Über das Draußenschlafen.

Text & Fotos — Robert Delleske

Vor allem in den Kindergruppen, aber auch von unseren Jugendlichen hören wir oft die Frage: Können wir nicht mal draußen schlafen? Draußen schlafen ist eine besondere Erfahrung. Man kann seltsamen Geräuschen lauschen, sanfter Wind streift einem über das Gesicht und wenn man Glück hat, funkeln unzählige Sterne am Himmel, die man in aller Ruhe begutachten kann.

Wenn man eine Nacht im Freien plant, weiß man meist schon relativ genau, an welchem Punkt der Tour man übernachten wollen wird und kann das genau planen. Erlaubt ist das Draußenschlafen in Österreich fast überall nur mit Erlaubnis des Grundeigentümers. Generell gilt: Das Zelten im Wald ist österreichweit per Gesetz verboten. Es sei denn, es liegt eine ausdrückliche Zustimmung des Grundeigentümers vor. Oberhalb der Baumgrenze beginnt die Zone des alpinen Ödlands. Für das Zelten in diesem Bereich sind die Regelungen von Bundesland zu Bundesland sehr unterschiedlich. Die Zustimmung des Grundeigentümers ist in jedem Fall auch hier ratsam. Achtung: Der Hüttenwirt oder Almbauer ist nicht unbedingt auch der Grundeigentümer. Wie die Gesetzeslage in den verschiedenen Bundesländern genau aussieht, könnt ihr auf www.alpenverein.at unter „Bergsport und Umwelt“ nachlesen. Wer mit den Grundeigentümern im Vorfeld spricht und eine Erlaubnis eingeholt hat, weiß dann auch meistens schon, ob es in der Nähe vielleicht eine Hütte gibt, wo man Toiletten und den Brunnen mitbenutzen darf. Gerade wenn man mit Jüngeren unterwegs ist, ist das eine feine Sache. Von einigen Nationalparks, Naturparks oder Gemeinden gibt es aber auch ausgewiesene Plätze, die man nutzen kann.

IST DIE RECHTLICHE SITUATION GEKLÄRT, GEHT ES ANS PLANEN.

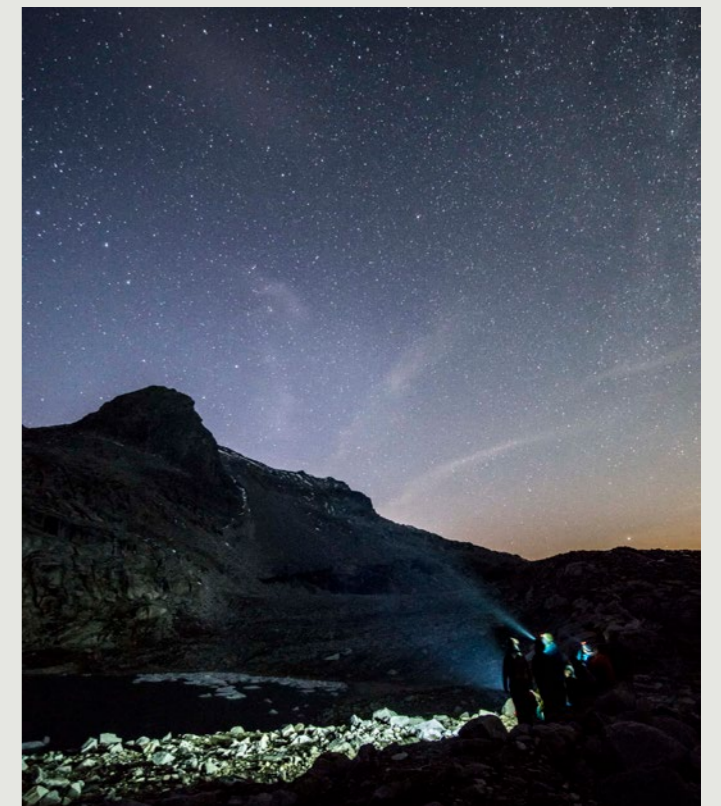
„Plane“ ist ein gutes Stichwort! Eine preiswerte Plane aus dem Baumarkt reicht vollkommen aus als Dach über dem Kopf. Wer die Kids und Jugendlichen gerne handwerklich beschäftigen will, lässt sie am Weg Holz sammeln, um daraus Zeltstangen und Heringe zu schnitzen. Natürlich können aber auch Wanderstöcke und Heringe von zu Hause mitgenommen werden. Mit Plane, Steinen, Reepschnüren, Zeltnägeln und vier Wanderstöcken ist schnell ein Tarp gebaut, unter dem man vor Wind und Wetter geschützt ist. Leicht zu transportieren und abzubauen ist es auch. Ist Wind und Regen zu erwarten, muss der Standort sorgfältig gewählt werden. Senken bieten zwar Schutz vor Wind, es sammelt sich dort aber auch leichter Wasser. Die tiefste Seite der Plane sollte dem Wind entgegen gespannt werden und die Plane muss durchgehend auf Spannung sein. Damit der Schlafsack trocken bleibt und nicht vom Kondenswasser an der Plane nass wird, sollte man ausreichend Abstand zur Plane halten. Wenn kein Regen zu erwarten ist, kann die Plane auch als Bodenplane genutzt werden.

Um nicht den ganzen Tag mit dem manchmal recht schweren Rucksack zu wandern, sollte der Anmarsch zum Biwakplatz nicht zu weit sein. Aber man darf sich sein Biwak durchaus erarbeiten. Bei Jugendlichen bis etwa zum 16. Lebensjahr würde ich nicht mehr als zwei Stunden Anmarsch mit vollem Rucksack empfehlen. Sind alle Sachen am Platz, gibt es erstmal einiges zu tun. Das Lager will eingerichtet, Essen vorbereitet und die Gegend erkundet werden. Wiesen dürfen nur benutzt werden, wenn sie gemäht sind und es versteht sich von selbst, dass wir alle Plätze so verlassen, wie wir sie vorgefunden haben. Sofern es nicht zu trocken ist, kein Lagerfeuerverbot herrscht und man die Erlaubnis vom Grundeigentümer hat, kann man am Lagerfeuer abends herrliche Dinge kochen. Herrscht Lagerfeuerverbot oder ist man vielleicht sogar oberhalb der Baumgrenze, kochen wir mit Camping-Gaskochern. Mit den richtigen Töpfen und Rezepten bekommt man eine Gruppe von ca. acht Personen satt (Erfahrungswerte mit meiner Jugendgruppe). Im Zweifel einen zweiten Kocher plus Töpfe dabei haben, damit keiner zu lange auf das Essen warten muss. Essen hebt ja bekanntlich die Stimmung! Passende Ge-

richte sind z.B. Currys oder Eintöpfe mit Bulgur (der muss nicht kochen, sondern nur ziehen) oder zum Frühstück Porridge. Als Nachspeise erfreuen Fertig-Pudding oder Fertig-Milchreis zum Anrühren die hungrige Meute. Abends unter den Sternen auf der Isomatte sitzend Spiele zu spielen, beim Einschlafen die Sterne zu beobachten und der Natur zu lauschen, ist immer wieder beeindruckend. Am Morgen von den ersten Sonnenstrahlen und den Vögeln geweckt zu werden, ist einmalig und in der Gruppe noch besser. Wir, als Begleiter oder Begleiterinnen, sollten dabei immer ein offenes Ohr haben und aufmerksam sein, um Ängste und Sorgen zu nehmen, damit die Nacht für alle zu einem positiven Erlebnis werden kann.

Achtung beim Packen der Rucksäcke! Packlisten zu verteilen ist sinnvoll, da die Rucksäcke sonst zu schwer werden für die Kinder und Jugendlichen. Wichtig ist, dass auch das Essen und die Ausrüstung auf die ganze Gruppe verteilt werden. Wir machen den Ausflug ja nicht für, sondern mit der Gruppe und begleiten sie.

Schöne Tage im 1000 Sterne-Hotel mit euren Gruppen!



Robert Delleske Gruppenleiter der Alpingeier und Rocky Monkeys der Sektion Salzburg. Hochgebirgsgeomorphologe und Drohnenspezialist bei der Forschungsgesellschaft Georesearch

MEIN SCHÖCKL

Text — Maria Sendlhofer-Schag, Fotos — René Sendlhofer-Schag

Wo beginnt man nur, wenn man so etwas Vielgesichtiges wie den Grazer Hausberg, den Schöckl, beschreiben soll? Vielleicht ganz pragmatisch mit ein paar Fakten. Sowohl Schöckel als auch Schöckl sind korrekte Schreibweisen. Das Wort ist slawischen Ursprungs und hat seine erste Erwähnung 1147 als ‚Mons Sekkel‘. Er ist ein Inselberg am östlichen Rand der Alpen, mit wunderbarer Sicht auf das angrenzende Grazer Becken und das Hügelland um ihn herum. Bei gutem Wetter sieht man sogar die Skipiste von Marburg. Und das ist auch nur deshalb möglich, weil das Gipfelplateau beinahe baumfrei ist. Denn mit seinen 1.445 Metern über dem Meeresspiegel ragt er eigentlich nicht über die Waldgrenze hinaus.

Der Schöckl ist ein beliebtes Grazer Ausflugsziel; er verfügt sogar über eine drei Kilometer lange, barrierefreie Strecke zwischen Ost- und Westgipfel sowie über zahlreiche Freizeitangebote. Manche meinen sogar, er sei schon zu sehr für den Flachland-Touristen ausgeschlachtet und überbeansprucht. Auch wird die „Puch G-Teststrecke“ immer noch für Geländewagen von der Firma Magna Steyr genutzt. Doch – was hat das alles mit meinem Schöckl zu tun?



ES IST ETWAS PERSÖNLICHES

Ich bin da aufgewachsen, wo der Mai- baum eine erwähnenswerte Erhebung in der Ebene darstellt. Die Hügel sind so flach, dass man die Straßen kerzengerade nach oben bauen kann. Und die einzigen markanten Silhouetten, die sich am Horizont abzeichnen, sind einerseits der Felsen, auf dem die Riegersburg thront und andererseits der Schöckl. Eindeutig zu erkennen. Das Plateau mit dem Sender, zur linken Seite flach abfallend, zur rechten steil. Dieses Bild ist allen Grazern und Grazerinnen und Süd-/Ost-/Weststeirern und -steirerinnen vertraut. Ich habe den Schöckl in meiner Kindheit regelmäßig aus dem Küchenfenster meines Elternhauses beäugt und studiert. Dort - in einer anderen Welt - steht der Berg, an dessen Fuß die Stadt Graz liegt und meine Großeltern wohnen. Meine Schwester geht dort zur Schule und die Schöcklhexe kocht das Unwetter, um uns den Fernsehempfang zu vermiesen. In der Vor-Satelliten-Ära nämlich, als die Programme noch FS1 und FS2 hießen, wurde das Südoststeirische Hügelland rundfunktechnisch über den Schöckl versorgt. Und wenn statt K.I.T.T. und Michael Knight schwarze und weiße Punkte über die Mattscheibe flimmerten, waren meist die dunklen Wolken überm Schöckl dran schuld.

Irgendwann – ich war ca. vier Jahre alt – quetschte sich meine Familie in unseren Vier-Gang-Renault. Ziel: St. Radegund. Mein Rucksäckchen vollgepackt mit einem Regenmantel. Das war der Tag, an dem ich zum ersten Mal über den ‚21er‘ auf den Schöckl ging. Es gibt ein Erinnerungsfoto, auf dem meine Familie in der Wiese unterhalb des Stubenberghauses sitzt. Da, wo heute der Hexenexpress, die Sommer-Rodelbahn, verläuft. Mittlerweile war ich schon oft oben. Auf sämtlichen Routen. Bei Tag und bei Nacht. Zu jeder Jahreszeit und Witterung. Zu Fuß, mit dem Mountainbike, mit Tourenskiern, Schlitten, Bob oder Plastiksackerl. Eine Zeit lang jeden Freitags nach der Arbeit. Zum Hirnauslüften. Für das Feierabend-Bier. Oder auch zum Schnee schau'n. Und letzten Sommer, in der 39. Schwangerschaftswoche, dann auch mal mit der Gondel und Sandalen.

Ich hab schon oben übernachtet, bin im Schlafsack bei der Johanneskapelle gelegen und hab' den Perseidenregen bestaunt. Sonnenauf- und -untergänge genossen, Weihnachtsfeiern überlebt und Geburtstage gefeiert. Nur das Pistenski fahren, das hab' ich verpasst. Der Lift wurde mittlerweile abge-

baut. Wenn die Stadt zu eng, heiß oder laut war, dann war die „Flucht“ auf den Schöckl bisher immer die beste Medizin. Mittlerweile sind wir sogar an den nördlichen Stadtrand gezogen, um ihm näher zu sein. Eigentlich ja nur ein Berg. Nicht einmal ein besonders hoher - die letzten fünf Meter auf die magischen 1.500 fehlen ihm. Aber dennoch bietet er einen grandiosen Ausblick auf Stadt und Umland und Weite fürs Herz, frische Luft und auch etwas Mystisches. Herzberg. Der Ausdruck stammt nicht von mir. Ich erinnere mich genau an den Moment, als der Flieger, der mich von meinem Erasmus-Studienaufenthalt wieder nach Hause brachte, Graz Thalerhof von Süden aus anflieg: Ich hatte einen Fensterplatz links, wollte eigentlich gar nicht so recht nach Hause kommen ... und plötzlich, noch bevor die Stadt selbst zu sehen war, der Umriss eines alten Vertrauten hinter der verschmierten Minischeibe. Mir sind die Tränen nur so über die Wangen gekullert. Doch das ist meine persönliche Schöckl-Beziehung.

Jemand anderes würde vielleicht von seinen Qualitäten als „leicht erreichbares und an den öffentlichen Verkehr angebundenes Naherholungsgebiet für die Städter“ schwärmen. Die Mountainbike Trail-Area hervorstreichen oder die sportlichen Wettkämpfe schätzen, die jährlich hier ausgetragen werden. Wieder andere lieben womöglich die gemächlichen Familiensonntage mit Sommerrodelbahn, Discgolf, Motorik-Parcours und Kletterpark. Oder

schleppen mit Freuden ihre Paragleit- und Drachenschirme nach oben. Und ich weiß aus eigener Erfahrung, dass allein die Gastronomie jederzeit einen Besuch am „Hausberg“ rechtfertigt. Wo sonst bekommt man so guten Heidensturz mit Schwammerlsuppe?

Einmal im Jahr spürt man jedoch eine leichte Veränderung im Publikum. Da wandern auch schüchterne Berg-Puristen hinauf, die sonst die vielen Menschen meiden. Nämlich

dann, wenn die Seilbahn in Revision ist. Sie kommen, um ihren Schöckl nicht mit „Balkonkindern und Stöckelschuhtouristen“ teilen zu müssen. Ein bisschen etwas Wahres liegt in solchen zynischen Bemerkungen. Eben durch die Stadtnähe und leichte Erreichbarkeit treffen am Gipfel die unterschiedlichsten Menschen aufeinander. Ein „Du“ ist zum Beispiel nicht für jeden selbstverständlich. Wenn man sich das aber im Hinterkopf behält, kann man es mit einem Lächeln hinnehmen und „gut is“. Außerdem ist ja wirklich ausreichend Platz für alle – im Grunde wollen wir ja alle das Gleiche: Erholung in der Natur, sehr gerne am Schöckl.

WENN ICH MIR SELBST BEIM SCHREIBEN ÜBER DIE SCHÜLTER SCHAU', ERTAPPE ICH MICH, WIE ICH VOM SCHÖCKL WIE VON EINEM GUTEN FREUND DENKE.

Maria & René Sendlhofer-Schag lieben die Abenteuer vor ihrer Haustüre. Sie wohnen am Fuße des Schöckls. Beruflich sind sie als Mountainbike-Reiseveranstalter tätig und bilden für die Alpenverein-Akademie Mountainbike-Übungsleiter und -Übungsleiterinnen aus.



*Es ist Zeit,
in unserer Gesellschaft das zu retten,
was sich nicht funktional rechtfertigen lässt.
Es ist Zeit, für die Dinge einzutreten,
die keine Zwecke haben,
für das Spiel, für die Musik,
für die Gedichte,
für das Gebet, für das Singen,
für die Stille,
für alle poetischen Fähigkeiten des Menschen.
Sie haben keine Lobby
und sie bringen keine Profite.
Aber sie stärken unsere Seelen.*





verantwortung
ermöglichen
Anstiftung
mehr

ermög

→ ng zu
MUT

und

zuversicht



Fachsymposium

Verantwortung ermöglichen
Anstiftung zu mehr Mut und
Zuversicht in Familie, Freizeit,
Kinder- und Jugendarbeit.

29.11.2019

**Wien, Schloss Schönbrunn /
Apothekertrakt**

11–17 Uhr: Impulse aus Pädagogik, Medizin, Neurobiologie,
Schule und Zukunftsforschung

Anmeldung und Informationen:
www.alpenvereinsjugend.at/symposium