

N°2 / 2021

– Das Magazin der Alpenvereinsjugend Österreich –



# DREI D

Denkraum für die Jugendarbeit

## THEMA

Wie steht es um die  
Beziehung zwischen  
Menschheit und Natur?

## LIFE HACKS

Meine Grenze, deine Grenze.  
Grenzen achten im  
(freien) Spiel

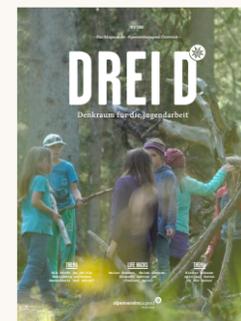
## THEMA

Kinder müssen  
spielen! Gerne  
in der Natur

alpenvereinsjugend  
österreich



# VORWORT



Tage draußen!  
Fotograf: Franz Walter

## 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: Simone Hütter, Pia Payer

Abo- und Adressverwaltung:  
Martina Pfurtscheller

Korrekturat: Isolde Ladstätter,  
Gestaltung und Produktion:  
Büro Rene, René Raggl,  
A-6426 Roppen, www.reneraggl.at  
Druck: Alpina Druck, 6020 Innsbruck

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.

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

Gefördert von:

— Bundeskanzleramt



**PURE  
MOUNTAIN**

ENGINEERED IN THE  
DOLOMITES

SALEWA.COM

## DAS GEHEIMNIS DES GLÜCKS IST DIE FREIHEIT.

Das Geheimnis der Freiheit ist der Mut. (Perikles)

Als Kind habe ich völlig vertieft und frei in der Natur gespielt. Ja, das waren pure Freiheit und Glück. Erst als junge Frau erkannte ich bewusst, was damals für mich als Kind so selbstverständlich war – die Freiheit durch die tiefe Verbundenheit zur Natur. Ich ging damals auf eine zweimonatige Rucksackreise in das Amazonas-Gebiet Südamerikas und verbrachte meine Zeit in einem Yanomami-Dorf. Der Alltag dieses indigenen Stammes ist tief verbunden mit dem Rhythmus der Natur. Ich beobachtete, wie sie ihre Ressourcen, die Pflanzen und Tiere, kennen und achten und wie sie diese für ihr tägliches Leben nutzen. Die Kinder waren immer dabei und lernten ganz selbstverständlich und frei die „wichtigen“ Dinge.

Diese Erfahrung hat mich tief geprägt und hat damals einen Funken in mir entfacht, der bis heute brennt. Aus diesem Grund engagiere ich mich seit Jahren, mit meiner ehrenamtlichen Arbeit und meinem Wissen als Sozialpädagogin, für Familien im Alpenverein. Es ist für mich ein großes Geschenk an unsere Welt, den Familien, Kindern und Jugendlichen einen Weg zur Naturbeziehung zu öffnen und sie im freien Spiel zu begleiten.

Eine Welt, in der es wichtig geworden ist, selbstständig und nachhaltig zu denken und zu handeln. Gemeinsam möchten wir uns auch darin bestärken und miteinander lernen. Mit dieser (Werte-)Haltung, die tief im Herzen der Alpenvereinsjugend verankert ist, möchten wir die kleinen und großen Menschen unterwegs begleiten.

Deshalb haben wir, Sybille Kalas und ich, die Idee des „Netzwerk Familie“ in der Alpenvereinsjugend im Jänner 2020 umgesetzt. Eine Vernetzungs- und Austauschmöglichkeit für Familiengruppenleiter\*innen, Jugendleiter\*innen und Familien.

Wir möchten die wertschätzende Haltung gegenüber unseren Kindern und Jugendlichen im Ehrenamt stärken und durchgängig leben. Wir wollen uns für Gewaltfreiheit und gegen Leistungsdenken stark machen und stellen kompetente und informierte Ansprechpersonen zum Thema Familienarbeit in der Alpenvereinsjugend.

Diese DREID-Ausgabe zeigt bunt und vielfältig, wie wichtig diese Haltung ist. Welchen Stellenwert das freie, unstrukturierte Spiel und das Entwickeln einer guten Naturbeziehung im Alpenverein hat.

Ich wünsche euch viele glückliche, freie und erfüllende Naturbegegnungen.

Burgi Reisner



**Burgi Reisner,**  
Landesjugendteamleiterin OÖ, Verantwortliche  
"Netzwerk Familie" der Alpenvereinsjugend



## TAGE DRAUSSEN! - GESPRÄCHE

Tage draußen!-Gespräche - Die Gedanken und Dialoge zum Film gibt es jetzt als Audio-Serie zum Hören! Der Film der Alpenvereinsjugend ist maßgeblich durch Gespräche entstanden. Auch im Anschluss an die Vorführungen haben sich viele Unterhaltungen ergeben. Mit Tage draußen!-Gespräche veröffentlichen wir eine Auswahl der vielfältigen Ansichten und Gedanken zu den Themen des Films: Mut und Scheitern, Natur und Verantwortung, Empathie und Erziehung, Inklusion und Grenzen.

Unter [www.tagedraussen.at/gespraech](http://www.tagedraussen.at/gespraech) und auf Spotify und Apple Podcasts gibt es die ersten Folgen unserer Audio-Serie zum Nachhören!

## TAGE DRAUSSEN! - FILM IN DEINER SEKTION

Der Tage draußen!-Film bringt Freiräume und gesunde Risiken, die zentralen Themen der Jugend- und Familienarbeit in der Alpenvereinsjugend, auf die Leinwand. Lasst uns darüber austauschen! Wir laden dich und dein Jugendteam ein, Tage draußen! in eure Sektion oder Ortsgruppe zu bringen und im Anschluss miteinander ins Gespräch zu kommen. Bringt eure Erfahrungen und Fragen aus dem Jugendleiter\*innen- oder Familiengruppenleiter\*innen-Alltag mit in den gemeinsamen Austausch. Wir stellen euch gerne ein individuelles Paket für eure Sektion zusammen! Alle Informationen zu den Optionen und Vorführungen gibt es unter [www.tagedraussen-film.at/vorfuhrungen](http://www.tagedraussen-film.at/vorfuhrungen). Bei Fragen meldet euch gerne jederzeit bei [joanna.kornacki@alpenverein.at](mailto:joanna.kornacki@alpenverein.at)



## TAGE DRAUSSEN! - BLOG

Neben vielen aktuellen Beiträgen aus dem DREI D findet ihr auf unserem Tage draußen!-Blog spannende Berichte des Junge Alpinisten-TEAMS aus Fels und Eis, kreative Spiele-Ideen, leckere Rezepte und praktische Tipps! Einfach reinlesen unter [www.tagedraussen.at](http://www.tagedraussen.at)!



## P.U.L.S. PRESSEPRAKTIKUM

Bergluft schnuppern, Wege befestigen und markieren, im Wald und am Feld anpacken und darüber berichten: Presseaussendungen schreiben, fotografieren und Kontakte zu Journalist\*innen knüpfen! Das ist das P.U.L.S.-Pressepraktikum! Im Sommer berichtet ihr von einer Umweltbaustelle oder helft bei Bergbauern mit! Vielleicht etwas für dich? Ab jetzt könnt ihr euch anmelden: [www.alpenvereinsjugend.at/puls](http://www.alpenvereinsjugend.at/puls)

## LANDESJUGENTTAGE 2021

Am 12. Juni 2021 findet der Landesjugenttag in Wien statt, am 04. September 2021 in Niederösterreich und am 17. Oktober 2021 der Bundesjugendausschuss in Wien. Bitte vormerken! Sobald weitere Termine feststehen, stellen wir sie online auf [www.alpenvereinsjugend.at/termine](http://www.alpenvereinsjugend.at/termine)



## RISK'N'FUN BIKE | KIDS

risk'n'fun im Sommer bedeutet, viel Zeit draußen zu verbringen und selbst in vielerlei Hinsicht aktiv zu werden. "Mobil und spontan" ist für den 15. Mai der Auftakt in die Bike-Saison geplant, der erste DROP IN-Termin findet in Vorarlberg statt, es folgen dann noch Tirol, die Steiermark und Salzburg. In den Sommerferien stehen dann wieder die YOUNG GUNS für alle 15- bis 18-jährigen Mountainbiker\*innen in den Startlöchern. Alle Infos und Anmeldung unter [www.risk-fun.at](http://www.risk-fun.at)

## UMWELTBAUSTELLEN: DRAUSSEN SEIN UND ANPACKEN

Wege befestigen, Bäume pflanzen oder am Bergbauernhof mithelfen. Bei unseren Umweltbaustellen leistet ihr einen Beitrag für Natur & Umwelt und habt Zeit, abzuschalten und neue Bekanntschaften zu knüpfen. Alle Termine findet ihr auf [www.umweltbaustelle.at](http://www.umweltbaustelle.at)

## EDELWEISS ISLAND – VERSCHOBEN, ABER NICHT AUFGEHOBEN!

Edelweiß Island 2021 wird aufgrund der momentanen Situation auf Pfingsten 2022 verschoben. Wir blicken voller Vorfreude auf Pfingsten 2022 und haben die Location in der Steiermark fix vorreserviert! **SAVE THE NEW DATE: Leibnitz 03.-06. Juni 2022.**

## JUNGE ALPINISTEN-FÖRDERUNG – 1. ABGABETERMIN 16. MAI 2021

Bergsteiger\*innen bis 30 Jahre erhalten bis zu 500 Euro finanzielle Unterstützung für selbstständig geplante alpine Unternehmungen! Gefördert werden: alpines Sportklettern, Alpinklettern, Skihochtouren, Hochtouren, Winterbergsteigen, Skitouren. Alle Infos und den Antrag zur Förderung findet ihr auf [www.jungealpinisten.at](http://www.jungealpinisten.at).

## THEMA:

### FREIES SPIELEN IN DER NATUR

- 06 Wie steht es um die Beziehung zwischen Menschheit und Natur?  
Prof. Dr. med. Joachim Bauer
- 10 Kinder müssen spielen!  
Gerne in der Natur  
Dr. Herbert Renz-Polster
- 14 Nimm die Stöpsel aus den Ohren  
Sybille Kalas
- 17 Vom Selbstverständnis des Basalen  
Michel Max Kalas

## BACK? TO THE FUTURE!

- 19 Eine Serie des Alpenverein Museum & Archiv

## VERWEGEN

- 20 Der Tod lächelt uns alle an Bergwandern  
Thomas Wanner



## VERWACHSEN

- 24 Der Kolkkrabe  
Birgit Kantner
- 25 Alpenkonvention in a Nutshell  
Theresa Girardi

## VERSPIELT

- 28 Freies Spiel  
Katrin Berkenhoff
- 30 Kletterspiele der Alpenvereinsjugend Hall in Tirol  
Julian Pernsteiner

## SEILSALAT

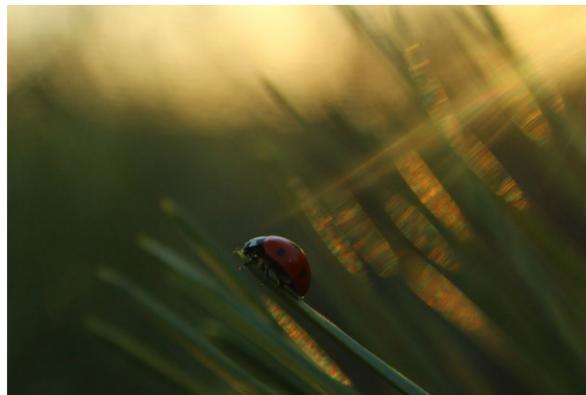
- 32 Farbenfrohe Brotaufstriche  
Uli Eigentler
- 34 Meine Grenze, deine Grenze. Grenzen achten im (freien) Spiel.  
Caroline Rinner
- 36 Green Events, leicht gemacht!  
Hannah Fetz und David Kupsa
- 38 Familiengruppenplanung leicht gemacht  
Alpenvereinsjugend Wattens  
Emanuel Soraperra
- 40 Unser Hausberg: Der Schafberg  
Lukas Holztrattner
- 42 quergedacht: Wie ehrenamtlich sind wir eigentlich?  
Christian Menghin & Georg Lenz



# WIE STEHT ES UM DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN MENSCHHEIT UND NATUR?

*Zwischenmenschliche Empathie, Naturliebe und menschliche Gesundheit hängen zusammen, so der Arzt Joachim Bauer in seinem neuesten Buch „Fühlen, was die Welt fühlt“*

Text — Prof. Dr. med. Joachim Bauer



**W**ie steht es um die Beziehung zwischen Menschheit und Natur? Die Natur zu erkunden, sie richtig zu „lesen“ und zu verstehen, war für die evolutionären Vorfahren des Menschen über Zehntausende von Jahren hinweg die wichtigste aller Aufgaben. Bis zum Beginn der Sesshaftwerdung, deren Geschichte gerade einmal 12.000 Jahre zurückreicht, musste der Mensch seine natürlichen Lebensräume ständig wechseln. Jedes Gelände war neu, konnte gefährlich oder vielversprechend sein und musste hinsichtlich seiner Eignung für einen vorübergehenden Aufenthalt richtig eingeschätzt werden. Die Natur zu verstehen, oder - wie ich es im Titel meines neuen Buches formuliert habe - zu fühlen, was die Welt fühlt, war über Zehntausende von Jahren also sozusagen das Kerngeschäft des Menschen. Diese Fähigkeit war eine einzigartige Begabung unserer Spezies – ist sie es noch?

Dass viele Menschen das Gefühl für die Bedürfnisse der Natur inzwischen verloren haben, bildet den Kern der ökologischen Probleme, vor denen wir heute stehen. Wenn die Naturzerstörung zunimmt und die Klimaerwärmung sich

fortsetzt, wird die Erde für die Menschheit bald kein gastfreundlicher Planet mehr sein. Dass der moderne Mensch seine Fähigkeit, die Bedürfnisse der Natur zu fühlen und zu verstehen, noch nicht gänzlich verloren hat, zeigt eine kürzlich durchgeführte wissenschaftliche Untersuchung: Menschen zeigen nicht nur gegenüber Mitmenschen Einfühlung und Mitgefühl, sondern können auch für Tiere, sogar für Pflanzen – insbesondere auch für Bäume - Mitgefühl empfinden. Dies wusste bereits der Urvater der modernen Biologie, Charles Darwin. Er schrieb im Jahre 1871: „Empathie über die Grenzen der menschlichen Spezies hinaus, das heißt, Menschlichkeit gegenüber niederen Lebewesen, scheint eine der evolutionär spätesten moralischen Errungenschaften [des Menschen] zu sein. ... Diese Tugend [ist] eine der edelsten, mit der Menschen ausgestattet sind.“

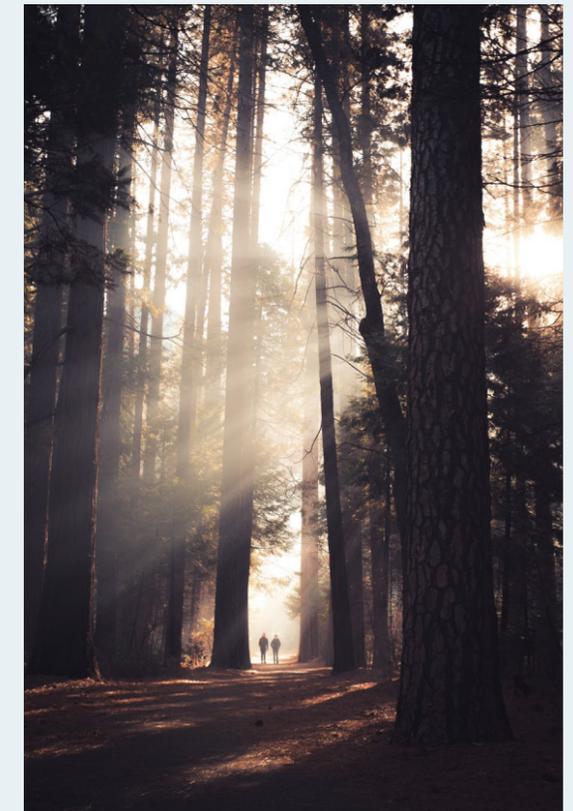
Die Natur war, bevor der Mensch mit Ackerbau und Viehzucht begann, noch kein der Ausbeutung unterworfenen Bewirtschaftungsraum. Sie war eine Lebenswelt, zu welcher der Mensch selbst gehörte. Beginnend vor



rund 12.000 Jahren, am Ende der letzten Eiszeit, erlebte die Menschheitsgeschichte einen Umbruch, wie er tiefer nicht hätte sein können. Der Mensch begann, sesshaft zu werden. Diese Phase markiert den Beginn menschlicher Zivilisation und trägt in der Wissenschaft den Namen „Neolithische Revolution“. Die Sesshaftwerdung bedeutete, dass der Mensch sich von der Natur zu emanzipieren begann. Dem Leben in einer ganzheitlichen natürlichen Welt folgte eine Lebensweise, durch die der Mensch der Natur sozusagen seine eigene Gegenwelt entgegenstellte: Der Mensch begann, technische Fähigkeiten zu entwickeln, sich seine eigene Welt zu konstruieren und sich kulturell zu entfalten. Die Freiheiten und Möglichkeiten, die sich der Menschheit dadurch aufgetan haben, wollen wir selbstverständlich nicht mehr vermissen, niemand will zurück in die Urzeit. Doch die neuen Freiheiten hatten und haben ihren Preis.

Die „Nebenwirkungen“ der Zivilisation zeigen sich zum einen in den seitherigen Schwierigkeiten des menschlichen Zusammenlebens, zum anderen in den ökologischen Schäden, welche die menschliche Zivilisation der Natur zufügt. Die Schwierigkeiten des Zusammenlebens ergaben sich aus der „Erfindung“ des Eigentums an Grund und Boden, aus der „Erfindung“ des Menschen als Arbeitskraft, aus der Entstehung von sozialen Hierarchien und aus den Konflikten um knappe Ressourcen, die zu Gewalt und Kriegen führten (und bis heute führen). Auch die ökologischen Schäden, welche der Mensch der Natur zufügt, sind nicht erst seit unserer Zeit zu beklagen, sondern begleiteten die menschliche Zivilisation von Beginn an. Ökologische Schäden, vor allem die Abholzung der Wälder, waren der Hauptgrund für den Untergang der großen Imperien der Menschheitsgeschichte. Bevor der Mensch sich Kohle und Öl nutzbar machte, war

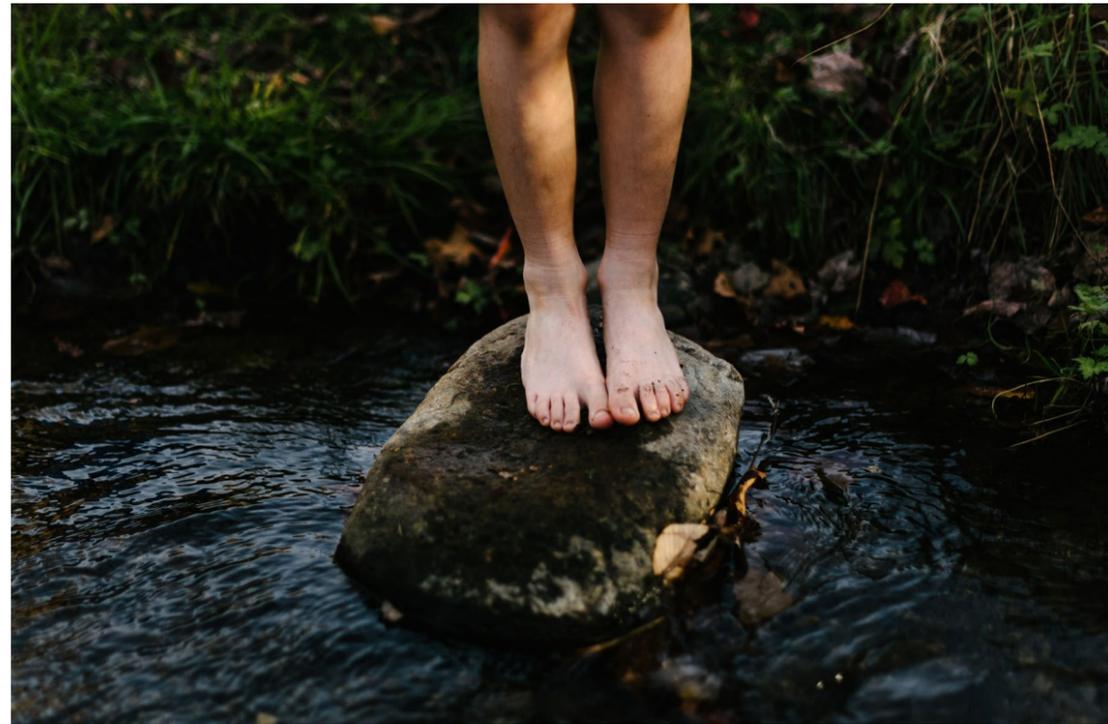
über mehrere Jahrtausende hinweg Holz für die Menschheit der wichtigste Energieträger. Wenn ein Imperium sämtliche Wälder abgeholzt hatte, begann der Untergang. So war es im Zweistromland, später wiederholte sich das Spiel bei sämtlichen Zivilisationen des Mittelmeerraumes (Phönizier, Kreta, Griechenland, Römisches Reich, Venedig, etc.). Was damals „nur“ zum Untergang eines





Imperiums führte, wiederholt sich heute im Weltmaßstab. Eine zweite Erde haben wir bekanntlich nicht. Die „Gesundheit der Erde“ und die Gesundheit des Menschen hängen zusammen. Wir Menschen werden ohne die Natur nicht überleben. Wir brauchen die wohltuenden medizinischen Effekte der unberührten Natur. Wer sich regelmäßig in der Natur aufhält, erlebt positive Auswirkungen auf das seelische und körperliche Befinden. Stress-Symptome verschwinden, der Spiegel des Stresshormons Cortisol sinkt, sogar Depressionen können sich bessern, auch das Herzinfarktrisiko wird vermindert, wenn wir uns häufig in der Natur aufhalten. Doch scheinen wir Menschen zunehmend das Gefühl dafür verloren zu haben, dass durch unsere Entfremdung von der Natur unsere eigene körperliche und psychische Gesundheit immer größeren Risiken ausgesetzt ist. Stress, Bewegungs-

zwischen einer objektiv hoch gefährlichen ökologischen Situation und einer subjektiv nur geringen Aktivierung der Menschheit, die weiterhin ein fahrlässiges „business as usual“ betreibt. Was können wir tun? Die Auflösung des Widerspruchs zwischen der objektiven ökologischen Bedrohung und dem Mangel an einer angemessenen subjektiven Reaktion der Menschen kann nur gelingen, wenn wir die Empathie, die Menschheit und Natur einst verbunden hat, wiederentdecken und stärken. Schuld an der Blockade, die uns Menschen in den westlichen entwickelten Ländern daran hindert, sich auf die ökologisch dringend gebotenen Veränderungen unserer Lebensweise einzulassen, ist eine tief reichende Störung unserer Empathie gegenüber der Natur. Empathie bedeutet jedoch nicht, einem ungunstigen Lauf der Dinge zahm und passiv zuzuschauen. Empathie kann und muss, wenn die Lage



mangel und ungesunde Ernährung begünstigen Herzkrankheiten, Diabetes und Krebserkrankungen. Auch Infektionskrankheiten sind Folgen der Naturzerstörung. Krankheitserreger wie der Corona-Virus stammen aus der Tierwelt und haben überall da eine Chance, auf den Menschen überzuspringen, wo wir Menschen immer zerstörerischer in die Lebensräume der Tiere eindringen. Die Corona-Krise ist eine Chance, endlich aufzuwachen. Das ökologische Elend der Natur und die immer stärker gefährdete Gesundheit der Menschheit müssen zusammen gesehen werden.

Der natürliche Lebensraum dieser Erde ist in hohem Maße bedroht. Wie lässt sich angesichts der bedrohlichen ökologischen Lage, in der sich unsere Welt befindet, erklären, dass viele Menschen sich nicht wirklich angesprochen fühlen und kein oder nur geringes Engagement zeigen? Wir stehen vor einem eklatanten Widerspruch

es erfordert, auch Empörung, energisches Einschreiten und kämpferisches Engagement bedeuten.

Die Erde liegt im Fieber. Die Erwärmung der Erdoberfläche lässt die Böden austrocknen, die landwirtschaftlichen Erträge gehen zurück, extreme Wetterereignisse nehmen zu. Überall auf der Erde verschwindet das ewige Eis, während die Meeresspiegel ansteigen. Die materiellen, medizinischen und sozialen Auswirkungen des globalen Fieberzustandes auf den Menschen sind gewaltig. Ursache der Erderwärmung sind die Treibhausgase, welche die Abstrahlung von Wärme durch die Erde behindern, ohne die Sonneneinstrahlung zu vermindern. Die wichtigsten Verursacher der Freisetzung von Treibhausgasen sind einerseits die Verbrennung fossiler Energieträger (Öl, Kohle, Erdgas) und andererseits die Tierhaltung in der Landwirtschaft. Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass die auf Fleischproduktion zielende Tierhaltung in

## „Fühlen, was die Welt fühlt - Die Bedeutung der Empathie für das Überleben von Menschheit und Natur“

der Landwirtschaft verheerende Auswirkungen auf das weltweite Klima hat. Der wichtigste Grund für die Abholzung der großen Wälder dieser Erde ist, den gewaltigen Flächenbedarf für die Herstellung von Tierfutter zu befriedigen. Die großen Wälder des Amazonas wurden und werden vor allem deshalb abgeholzt, um Tierfutter – vor allem Soja – anzupflanzen. Sich fleischarm zu ernähren, den Energieverbrauch zu reduzieren, weniger zu fliegen, vom Auto aufs Rad oder auf öffentliche Verkehrsmittel umzusteigen, alles dies wäre gelebte Empathie - nicht nur gegenüber der Erde, sondern auch gegenüber unserer eigenen Gesundheit.

Fühlen zu können, was andere fühlen, ist eine der herausragendsten Eigenschaften des Menschen. Zwischenmenschliche Empathie und die Empathie zwischen Menschheit und Natur stehen in wechselseitigem Zusammenhang. Empathische Menschen verhalten sich, wie Studien zeigen, auch gegenüber der Natur rücksichtsvoller. Umgekehrt verhalten sich Menschen, die viel Zeit in der Natur verbringen, gegenüber ihren Mitmenschen empathischer. Eine Gesellschaft, die sich von der Natur entfremdet hat, beschädigt ihre Empathie-Potenziale. Wir brauchen Gesellschaften, in denen Empathie wachsen kann. In meinem Ende 2020 im Blessing-Verlag erschienenen Buch „Fühlen, was die Welt fühlt – Die Bedeutung der Empathie für das Überleben von Menschheit und Natur“ zeige ich, warum wir als Menschheit nicht gesund bleiben und nicht überleben können, wenn wir der weltweiten Zerstörung der Natur weiter tatenlos zusehen.

Unser Ziel muss es sein, die emotionale Entfremdung zwischen uns und der Natur zu überwinden. Zwischenmenschliche Empathie und Empathie mit der Natur war die evolutionäre Erfolgsfahrroute unserer Spezies. Hinter dieses evolutionäre Erfolgsrezept sollten wir nicht zurückfallen.



**Prof. Dr. med. Joachim Bauer** ist Arzt, Neurowissenschaftler und Autor viel beachteter Sachbücher. Bauer lebt und arbeitet in Berlin. Einen Teil seines Autorenhonorars spendete Prof. Bauer der Jugendarbeit des Österreichischen Alpenvereins.

### Wald Erlebnis Der große Kinder-Abenteuer-Spielplatz

Wie kann Wald in unserer Zivilisationsgesellschaft ein alltäglicher Spielplatz sein? Der Antwort kommen Sie in diesem Seminar auf die Spur. Abseits der Wege betreten Sie verantwortungsvoll den Wald abseits der Wege und lernen Waldbewohner\*innen und -pflanzen kennen. Natürlich wird auch kreativ gewerkelt. Das Wald Erlebnis ist offen für Erwachsene ab 16 Jahren und Kinder zwischen 3 und 12 Jahren.

**Wald Erlebnis**  
03.09.2021 – 05.09.2021  
Windischgarsten (OÖ), Webcode: 21-0192-01  
[www.alpenverein-akademie.at](http://www.alpenverein-akademie.at)

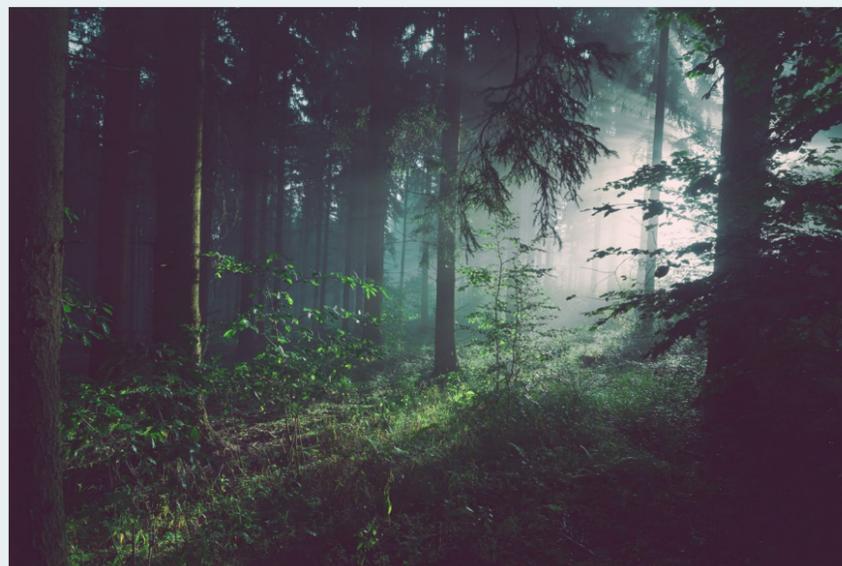


„Fühlen, was die Welt fühlt – Die Bedeutung der Empathie für das Überleben von Menschheit und Natur“ beschäftigt sich mit dem gestörten Verhältnis zwischen Menschheit und Natur und zeigt Wege zur Heilung auf. Die Welt ist im Wandel. Ereignisse wie die Corona-Pandemie, nur ein Aspekt einer größeren ökologischen Krise, führen uns die Verletzlichkeit des Menschen vor Augen und machen Angst. Sie lassen uns aber auch Zusammenhalt spüren, die tief verankerte Sozialität des Menschen. Wir nennen dieses Gefühl Empathie.

Sie ist der Kern unseres Wesens und einer Kultur der Gemeinschaft. In seinem neuen Buch erläutert Prof. Joachim Bauer, wie die Empathie in uns angelegt ist und warum sie die Lösung gesellschaftlicher und globaler Probleme darstellt. Wir haben im Laufe der jüngeren Menschheitsgeschichte auch verlernt, mit der Welt zu fühlen. Wir müssen diese Fähigkeit wiederentdecken, um den aktuellen Herausforderungen begegnen zu können.

# KINDER MÜSSEN SPIELEN! GERNE IN DER NATUR

Text — Dr. Herbert Renz-Polster



**S**pielen. Auf den ersten Blick erscheint Spielen als ein ziemlich sinnloses Verhalten. Da werden Kisten ausgeräumt und wieder eingeräumt, Steine ins Wasser geworfen, es wird von Geländern gesprungen - alles mit großem Engagement und Konzentration. Frühe Psycholog\*innen nahmen deshalb an, im Spiel ginge es vor allem ums »Abreagieren« – die Kinder würden im Spiel ihre überschüssige Energie los. Für Evolutionsbiologen ist eine solche Erklärung natürlich unbefriedigend. Denn Spielen ist ein universelles Säugetierprogramm und es ist mit echten "Kosten" verbunden – denen muss ein echter Gewinn gegenüberstehen. Immerhin 80 Prozent der Todesfälle unter Seehundjungen passieren etwa, weil die Kleinen beim Spielen nicht auf Fressfeinde achten. Und beim Menschenkind gibt es ebenfalls so manche gebrochene Knochen und Gehirnerschütterungen zu verbuchen. Auch der enorme Energieaufwand, den Kinder beim Spielen betreiben, deutet darauf hin, dass es sich

um ein ernstes Geschäft handelt. Der ungeheuer mächtige Antrieb spricht dafür, dass Spielen nicht nur zum Zeitvertreib da ist. Jede/r Hundebesitzer\*in weiß, dass die Tiere geradezu um Spiele betteln. Und bei unseren nächsten Verwandten, den Schimpansen, durchstreifen die Kinder sogar systematisch die Umgebung auf der Suche nach Spielkamerad\*innen. Dabei setzen sie ihr »Spielgesicht« auf – ein weit aufgerissenes Maul mit gebleckten Zähnen. Wenn sie keine spielwilligen Schimpansen finden, nehmen sie sogar mit Pavianen vorlieb! Tatsächlich ist aus der Tierforschung bekannt, dass sie als Junge spielen müssen, um sich adäquat zu entwickeln. Hindert man Rattenjunge am Spielen, so bildet sich ihre Großhirnrinde nicht richtig aus und sie sind lebenslang in ihrem Sozialverhalten gestört. Bei Schimpansen ist das ähnlich, da geben gerade die kompetentesten Mütter ihren Kindern beim Spielen den weitesten Raum – und die an der langen Leine erzogenen Kleinen nehmen später

den höchsten Rang ein. Tatsächlich scheint eine einfache Regel zu gelten: Je höher die Säugetiere entwickelt sind, desto intensiver spielt ihr Nachwuchs. Raubtiere spielen mehr als Herdentiere und ganz besonders intensiv spielen die hoch entwickelten sozialen Tierarten – man denke an Menschenaffen, Wale oder Delfine.

Vieles spricht dafür, dass das Spiel für den Menschen mit seinem komplexen Entwicklungsprogramm mindestens genauso wichtig ist: Keine Tierart gibt mehr Energie für das Spielen aus als der Mensch in seiner Kindheit. Selbst unter widrigsten Umständen, wie etwa in den Fabrikhallen der industriellen Revolution oder gar in den Konzentrationslagern der Nazis, fanden Kinder Anlässe zu spielen.

Nur im Spiel erreichen Kinder ihr höchstmögliches Leistungsniveau. In einem schon älteren Experiment wurde Kindern gesagt, sie sollten so lange still stehen, wie sie nur könnten – im Schnitt schafften sie das gerade zwei Minuten lang. Wenn man ihnen aber sagte, sie seien jetzt Soldaten auf Wache, die strammstehen müssten, dann schafften sie es sieben Minuten lang! Kinder wachsen im Spiel im wahrsten Sinn des Wortes über sich selbst hinaus.

## DER ZWECK DES SPIELS

Und was genau wird gespielt? Bei allen Tieren - der Mensch gehört dazu - dreht sich das Spiel vor allem um Fertigkeiten, die später einmal im Erwachsenenleben gefragt sind. Kleine Kätzchen lieben es, Wollknäueln hinterherzujagen, weil sie mit diesen Fertigkeiten später einmal besser an Mäuse herankommen. Auch die anderen Jagdtiere machen beim Spiel am liebsten auf Jagd: Junge Löwen etwa nehmen abwechselnde Rollen beim Scheinkampf ein – einmal spielt der eine den Jäger, das andere Mal den Gejagten.

Und: Was genau braucht der Mensch als Vorbereitung auf das spätere Leben? Die Entwicklungspsychologie beschreibt die fundamentalen Kompetenzen, die ein Kind braucht, um "wach" und für sein Lernen und Werden gerüstet zu sein:

- **Das Kind muss nach und nach lernen, mit sich selbst klar zu kommen – also seine Gefühlswelt, seine Impulse und Emotionen in den Griff zu bekommen. Es muss exekutive Kontrolle erlangen.**
- **Es muss aber auch lernen, mit den anderen Menschen klar zu kommen. (Es muss seine soziale Kompetenz aufbauen.) Als Voraussetzung hierzu muss das Kind eine Theorie des Geistes entwickeln, also lernen, sich in die Gedanken, Gefühle und Werte der anderen hineinzusetzen und die Welt auch aus deren Perspektive zu sehen, zu begreifen und zu bewerten.**
- **Es muss zudem offen für neue Lösungswege sein, also Kreativität entwickeln.**
- **Und das Kind muss resilient werden – also eine Art Rückgrat ausbilden, das ihm hilft, Widerstände zu überwinden, Krisen zu meistern, sich immer wieder neu zu erfinden.**



## AN DEN WURZELSPITZEN DER ENTWICKLUNG

Und bei diesen fundamentalen Bausteinen sind wir nirgends woanders als - beim Spielen! Tatsächlich beinhaltet das Spielen der Kinder genau das: dass sie sich diese Grundlagen erarbeiten. Kein Wunder, verortet die heutige Entwicklungspsychologie Spielen ganz an den Wurzelspitzen der kindlichen Entwicklung.

Nehmen wir das Stichwort Kreativität. Analysiert man das Kinderspiel genauer, so zeigt sich, wie viele unterschiedliche Strategien schon in einem einzigen Spiel, ja: durchgespielt werden. Kinder nutzen das Spiel also, um sich ein möglichst breites Spektrum an Denkmöglichkeiten zu erschließen.

Ähnliches gilt für die Selbstkontrolle. Denken wir nur einmal an das bei Kindern so beliebte Versteck-Spielen. Hier gilt es, sich Zügel anzulegen, seine Impulse zu kontrollieren - bis der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Spielerische Selbstkontrolle also.

Oder nehmen wir die soziale Dimension des Kinderspiels. Kinder lernen beim selbstständigen Spielen ja auch, in unterschiedliche Rollen zu schlüpfen und sich damit selbst zu »erweitern«. Und sie lernen, als Gruppe zusammenzuarbeiten, untereinander zu teilen, zu verhandeln, Konflikte zu lösen und für sich selbst einzutreten – alles wichtige Grundlagen von sozialer Kompetenz und Widerstandskraft. Und alles Fertigkeiten, die einem Kind auch von begnadetsten Pädagog\*innen nicht »beigebracht« werden können (was nicht heißt, dass Erwachsene den Kindern nicht vieles mitgeben können, auch für ihr Spiel!)

## SPIEL ALS PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Man könnte es auch so sagen: Im Spiel „konstruieren“ Kinder in einem Prozess der Selbstorganisation all die Elemente, die sie jetzt für den fortwährenden Aufbau ihrer Persönlichkeit brauchen: an ihren Entwicklungsstand angepasste Widerstände, an ihre Entwicklungsängste angepasste „Abenteuer“, an ihre sozialen Bedürfnisse angepasste Erfahrungen mit anderen Kindern - gerne auch mit jüngeren und älteren Kindern. Kurz, sie bauen am Fundament ihrer Persönlichkeit! Und gleichzeitig machen sie sich die Welt zu eigen - auf eine von Kindern "machbare" Art.



Tatsächlich sind Kinder ja in eine „übermächtige“, ungeordnete Welt gestellt, der sie zunächst nichts entgegenzusetzen haben. Ihnen begegnen auf Schritt und Tritt Ängste, unbekannte Zusammenhänge und natürlich: Fremdbestimmung. Sie durchleben Krisen und Unsicherheiten – vom Umzug bis zum Verlust des Teddybären. Wie können Kinder eine solche Welt „zähmen“ und sich als wertvoller, gestaltnächtiger Teil davon empfinden?

Tatsächlich kann das kindliche Spiel auch als eine „Konstruktion von Kohärenzerfahrungen“ verstanden werden:

- **Im Spiel wird die Lebenswelt des Kindes stimmig. Sie wird sozusagen spielerisch geordnet, indem die Erlebnisse und Eindrücke immer wieder nachgespielt und zu „sinnvollen“ Geschichten verarbeitet werden.**
- **Im Spiel werden die Aufgaben, die das Leben stellt, lösbar. Tatsächlich zieht es Kinder im Spiel ja mit Macht in eine Art "Kribbelzone", in der sie genau die Dinge mit höchster Motivation machen, die sie auf ihrem jetzigen Entwicklungsstand "gerade so" schaffen können. Hierdurch ernten sie nicht nur in lerntheoretischer Hinsicht den höchsten Ertrag, sie begeben sich damit auch in ein Spannungsfeld zwischen Lust und Angst und stellen sich dabei auch negativen Gefühlen und Hindernissen.**
- **Im Spiel erlebt das Kind die eigene Anstrengung als bedeutsam - schließlich versichert sich das Kind auf Schritt und Tritt seiner eigenen Wirksamkeit. Kinder spielen tatsächlich, als gehe es um nichts weniger als die Rettung der Welt – das was ich hier tue, ist wichtig!**

Genau diese drei Grunderfahrungen – das Gefühl von Verstehbarkeit, das Gefühl von Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit und das Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit wurden von Anton Antonovsky 1987 in seinem Buch „Unraveling the mysteries of health“ als Grundlage der seelischen Gesundheit, des Selbstbewusstseins und der inneren Stärke beschrieben. Im Spiel sorgen die Kinder also tatsächlich für eine Grundsicherung für das Leben.

## NATUR ALS ENTWICKLUNGSRAUM

Wie alle Eltern wissen, spielen Kinder überall und nutzen dazu gerne auch "unmögliche" Gelegenheiten, gerne noch abends unter der Bettdecke. Und doch spielt die Natur als Spielgelegenheit eine herausragende Rolle - wobei Kinder den Begriff eher breit auslegen: Natur ist für Kinder eben nicht nur, "wo es Grün und Himmel gibt". Auch eine Scheune, ein alter Speicher oder Baugruben sind für Kinder wunderbare "Natur". Tatsächlich suchen sich Kinder für ihre spielerische Entwicklungsbewältigung mit Vorliebe möglichst wenig vorstrukturierte und damit maximal gestaltbare Entdeckungsräume - Räume also, in denen es möglichst viele "Kribbelzonen" gibt.

## ERFAHRUNGEN IN DER NATUR

Dass gerade naturnahe, also möglichst wenig strukturierte Umwelten für Kinder besonders reichhaltig sind, ergibt sich aus den dort einzusammelnden Entwicklungsschätzen:

... **unmittelbare Erfahrungen.** Kinder suchen vom ersten Lebenstag an Erfahrungen, die ihnen „unter die Haut“ gehen. Und das ist zunächst einmal das, was sie unmittelbar über ihren Körper und ihre Sinne erfahren können. Kein Wunder, sind sie von den Elementen kaum wegzubringen – Wasser, Erde, Luft und später auch Feuer sind sozusagen archaische, körperliche Welterfahrungen. In natürlichen Umwelten sind diese Erfahrungen eingebettet in eine perfekt an das kindliche Empfinden angepasste Reizkulisse. Da ist es einmal kalt, einmal warm, die Farben ändern sich... und doch herrscht da keine Überreizung, wie das drinnen nur allzu schnell der Fall ist.

... **vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten.** Kinder geben sich nicht mit vorgefertigten Lösungen zufrieden. Anders als so manches Kinderspielzeug (oder auch Spielgerät auf dem Spielplatz) bieten naturnahe Räume eher Eingriffs- und Erfahrungsmöglichkeiten in vielen Freiheitsgraden: für die Feinmotorik, für die Grobmotorik, für die Sinne, für das soziale Miteinander, für das kreative Ausprobieren. Tatsächlich fällt Kindern, wenn man sie fragt, was sie da draußen am meisten schätzen, als Erstes ein: dass sie da nach ihrem eigenen Plan spielen und entdecken können. Dass sie also, in „erwachsenen“ Worten, Freiheit erfahren. Diese lebendige Schatztruhe dort draußen scheint also mit einer Art Schloss versehen zu sein – sie öffnet sich den Kindern nur dann, wenn sie auf eigene Faust unterwegs sind, ob in einem Matschloch oder in einem dunklen, möglicherweise von Räufern bewohnten Waldstück.

... **kindgerechte „Widerstände“.** Kinder wollen sich als selbstwirksam erleben, nur so können sie Selbstkontrolle aufbauen. Und dazu suchen sie sich – an ihren Entwicklungsstand angepasste – Widerstände. Indem sie sich an Widerständen bewähren, begegnen sie sich selbst, ihren Ängsten, ihren Freuden, ihren sozialen Gefühlen auch – von Eifersucht bis Freundschaft. Ein natürliches Spielumfeld zeichnet sich dadurch aus, dass es „Widerstände“ in allen Abstufungen bereit hält – man denke nur an einen Wald, in dem es für jedes Kind auf jedem Entwicklungsstand eine Aufgabe, einen gerade noch zu tragenden Stein oder gerade noch zu erkletternden Ast gibt. Und anders



**Dr. Herbert Renz-Polster** ist Kinderarzt, Wissenschaftler und Autor. Er beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Frage, wie Kinder heute wachsen und warum die Natur die Kinder in ihrer Entwicklung fördert und unterstützt.



als in einem „künstlichen“ Spielumfeld sind viele Widerstände unverhandelbar. Ein Kartenspiel kann man abbrechen, wenn man keine Lust mehr hat, aber der Weg von hier nach da wird dort draußen nicht kürzer, wenn man schon ein bisschen müde ist... All diese Erfahrungen an „Widerständen“ bringen nicht nur Spannung und Abenteuer ins Kinderleben, sie machen auch selbstbewusst, innerlich stark und widerstandsfähig.

... **Verbundenheit.** Wenn Kinder draußen spielen, bevorzugen sie vielfältig nutzbare Gelände mit Winkeln, Freiflächen und Rückzugsmöglichkeiten. Das hat einen Grund: Solche Räume sind ideale Orte für mitmenschliche Begegnungen. Da kann man vertraulichen Austausch pflegen, da kann man toben, ein „Lager“ einrichten oder Behausungen anlegen, da kann man als „Stamm“ spielen, aber auch einmal nur beobachten und dabei hier vorbeischaun oder dort vorbeischaun. Alles Gelegenheiten, um sich mit den anderen Kindern nach dem eigenen Tempo zu verbinden, nicht umsonst ist ja die „Bande“ das Grundmotiv kindlichen Spielens. Aber da draußen ist viel mehr. Da sind auch Beziehungen zu Bäumen. Zu Pflanzen. Zu Tieren. Dingen. Orten. Zu immer wiederkehrenden Abläufen. Zu Stimmungen. Gerüchen. Zu Symbolen – ein Hügel mit besonders guter Sicht oder ein Hain ist für Kinder nun einmal nicht weniger als eine Kultstätte.

Im Grunde könnte man diese Erfahrungen in einem letzten Satz zusammenfassen: Eine Kindheit ohne reichhaltige Naturerfahrung ist aus Sicht des Kindes ein Missverständnis.

Dieser Beitrag beruht auf dem Buch des Kinderarztes und Wissenschaftlers Dr. Herbert Renz-Polster: „Wie Kinder heute wachsen. Natur als Entwicklungsraum. -Ein neuer Blick auf das kindliche Lernen, Fühlen und Denken“ (zusammen mit Prof. Gerald Hüther). Es beschreibt, wie und warum die Natur die Kinder in ihrer Entwicklung fördert und unterstützt.

# NIMM DIE STÖPSEL AUS DEN OHREN

Text — Sybille Kalas; Fotos — Sybille und Michel Max Kalas



## EIN STÖPSEL-ABENTEUER

Wir sind unterwegs mit Jugendlichen. Zwei Mädels teilen sich die Ohrstöpsel zum Musikhören. Stell ich mir unbequem vor auf einem schmalen, steilen Pfad. Nehmt doch die Stöpsel aus den Ohren... Aber wir brauchen unsere Musik...aber ihr hört nix, nicht, was um euch herum passiert – die anderen nicht – uns nicht – nicht, was euch umgibt...und ist das nicht unbequem? – Macht nix... Wir kommen zurück. Da fehlen zwei, die Mädels mit den Stöpseln. Handy? Geht nicht – Kein Netz oder Akku leer(gehört)... Wo können sie verloren gegangen sein? Uns ist bald die einzige Stelle klar, wo's passiert sein kann. Beim Überqueren eines Almwegs muss der breite Weg bergab verlockender gewesen sein als der versteckte Pfad. Wo der Weg auf die Straße trifft, finden wir sie dann auch. Sie haben wirklich nix mitgekriegt – vor mir... hinter mir... hör ich nix... seh ich nix... Nichts ist passiert, im schlimmsten Fall hätten die beiden einen langen Straßenhatscher vor sich gehabt. Die Eltern finden, das geht nicht. Da haben sie wohl recht. Aber: Die Geschichte würde in das Buch „Missgeschicke“ passen. Aus Missgeschicken lernt man. Die einen, sich nicht von ihrer Umgebung abzuschotten, die anderen... ja

was? Auf's Ausstöpseln bestehen? Dauernd durchzählen? Niemanden eigenverantwortlich unterwegs sein lassen? Im Rückblick denke ich, das war für die beiden Mädels ein Abenteuer, von dem sie noch lang zu erzählen haben. (Für uns übrigens auch...).

## NIMM DIE STÖPSEL AUS DEN OHREN

Über dieses „Stöpsel-Abenteuer“ haben wir oft nachgedacht, gesprochen. Es ist eine Metapher. Eine Metapher für Dinge, die unsere Aufmerksamkeit besetzen. Abziehen von dem, was das Hier und Jetzt an Aufmerksamkeit fordert und verdient. Eine Metapher für Lernen aus Erfahrung. Eine Metapher dafür, welche „Stöpsel“ unsere Lebenswirklichkeit Jugendlichen, Kindern und Eltern in die Ohren steckt. Und da sind auch noch die Stöpsel in unseren eigenen, den Beg-Leiter\*innen-Ohren.

## STÖPSEL IN UNSEREN OHREN?

Bei den Erwartungen von Seminar-Teilnehmer\*innen, auch in Projektplanungen, tauchen „Spiele“ immer wieder an prominenter Stelle auf. Das Gerüst für den



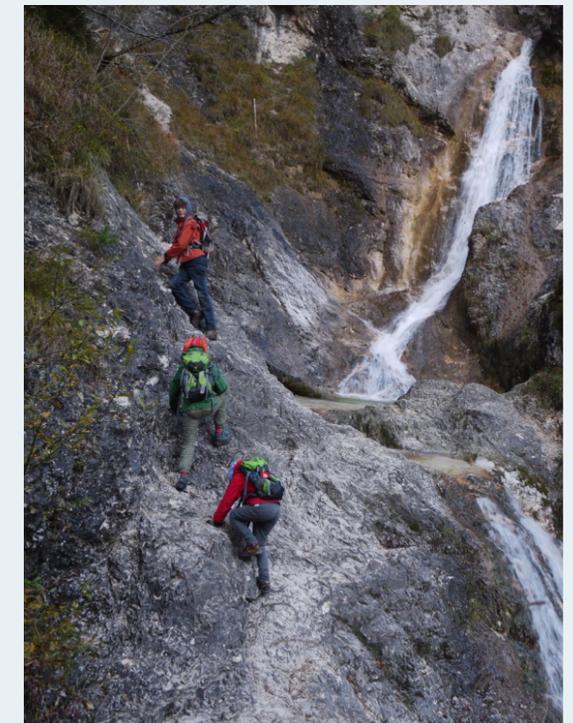
## KEINE STÖPSEL

Wir wollen, dass der Umgang mit und in Naturräumen selbstverständlich zu den kindlichen Lebenswelten gehört. Wir haben dafür gute, oft diskutierte Gründe. Die Frage ist, ob es irgendwann zu spät ist. Ob man durch künstliche Welten so „zugestöpselt“ werden kann, dass „Natur“ nicht mehr „gehört“ werden kann und nicht mehr wirkt? Durch die Überflutung mit irgendwelchen Reiz-„Hämmern“ – grob, laut, vorgekaut, fremdinszeniert – verliert man vielleicht mit der Zeit das Gefühl für Subtiles, Sanftes, Persönliches...? So wie man eine falsche Vorstellung von Naturräumen entwickelt, wenn man sie nur aus Universum-Filmen kennt? Natur selber entdecken und erleben, fordert persönlichen Einsatz. Animationsangebote kann man einfach konsumieren. Locken dann nur noch künstliche, käufliche „Abenteuerwelten“ ohne Risiko (nicht mal zum Nass-Werden) jemanden hinter dem Computer hervor? Ich glaube das nicht. Ich will es nicht glauben. Meine Erfahrungen sprechen dagegen. Aber wahrscheinlich leben wir im Alpenverein mit unseren Teilnehmenden auch auf einer Insel der Seligen – in unserem Lebensraum mit vielen Angeboten, die persönlichen Einsatz fordern und dafür den Erfahrungsschatz füllen. Wahrscheinlich ist es so, wie in vielen anderen Zusammenhängen auch: Die, die es wirklich brauchen, kommen nicht. Wie können wir sie ansprechen?

Plan im Kopf ist oftmals eine Abfolge von Spielanleitungen, selbst dann, wenn Ziele definiert werden, die man anders besser erreicht (Aufmerksamkeit für den Lebensraum z.B.). Aber: „Erstens kommt es anders...“ Anna und Joanna berichten von einem lässigen Tag, der aus dem Plan gelaufen ist. Die beiden „...sehen es als Geschenk, die Dynamiken in ihrer Jugendgruppe zu beobachten...“ (Bergauf 01/2021, Seite 6/7) Es gehört Mut dazu und Selbstvertrauen, eine Veranstaltung aus dem Plan laufen zu lassen. Genau das wollen wir doch weitergeben: Mut und Selbstvertrauen. Wir wollen Kinder und Jugendliche – in unseren Seminaren auch Eltern – Selbstwirksamkeit spüren lassen. Wenn aber unser ausgetüftelter Plan uns taub macht für das, was sich dynamisch entwickelt, dann sollten wir die Stöpsel aus den Ohren nehmen.

## ZUGESTÖPSELT?

Auch Kinder sind manchmal zugestöpselt. Von ihrem Alltag, in dem Fernsehen, Computerspiele, die ganze Internet-Industrie die Lebensrealität dominieren. Da fällt mir das Camp-Kind ein, das sehr enttäuscht war, dass es keinen Fernseher gab – und nach dem ersten Abend ganz bewusst und ausdrücklich drei Dinge in seinen Erfahrungsschatz speichern konnte, von denen es vorher keine Ahnung hatte: Dass man Wasser aus dem Bach trinken kann. Dass man an einem Steckerl Würstl braten kann. Dass man in den Bach fallen und nass werden kann, ohne dass deshalb jemand in Panik gerät. „Was hast du beim Camp gelernt?“ war eine Frage auf unseren Evaluationsbögen. „NIX“ - hat einer hingeschrieben. Wir haben das als Kompliment genommen. Weil man am besten lernt, wenn man's nicht merkt.



## STÖPSEL IN ELTERN-OHREN

Mütter und Väter, die eine Familiengruppe begleiten oder aufbauen möchten, haben naturgemäß unterschiedliche Motivationen. Sie sind auch unterschiedlich „Natur-vertraut“. Immer aber möchten sie ihren und anderen Kindern Räume öffnen: für Erfahrungen mit sich selber und dem eigenen Körper, der Natur und für soziale Erfahrungen in einer altersgemischten Gruppe. Dazu müssen wir den Rahmen bereitstellen. Das ist das Eine. Das Andere ist die Wirkung des Naturraums, der müssen wir Raum und Zeit geben. Je vielfältiger der Naturraum ist, desto unmittelbarer ist sein Aufforderungs-Charakter für Bewegung und eigenverantwortliches Ausprobieren, je mehr Wissen-Wollen passiert angesichts vieler spannender Fragen, umso schneller geht's. Jedenfalls bei den Kindern. Eltern können manchmal etwas zögerlich sein. Da geht das Rad im Kopf vor der Nacht im Freien. Wie ist das mit dem Zähneputzen? Werden wir frieren? Gibt's da Ameisen? Fürchtet sich mein Kind im Dunklen...?



### Quellenverzeichnis:

Dewald, W., Kraus, L.; Schwiersch, M.: Missgeschicke. Eine Sammlung erlebnispädagogischer Praxisfälle. Eigenverlag Dewald/Kraus/Schwiersch 2003  
 Pramstaller, M., Einwanger, J.: Ein Bild vom Tun. DREI D 01/2021, S. 6-8  
 Kornacki, J., Repple, A.: Erstens kommt es anders. Bergauf 01/2021 S. 6-7



**Sybille Kalas**

Diplom-Biologin ZQ Erlebnispädagogik, Referentin Bundeslehrteam Jugend, Referentin Alpenverein Akademie, Beauftragte für Kinder und Familien  
 ... mit unerschütterlichem Vertrauen in die Wirkung von Natur...

Für uns Ausbildende ist es manchmal schwierig, einfach zu warten, Mut zu machen, es einfach mal zu probieren. Den Kindern was zu-Muten und zu-Trauen. Erwachsenen-Vorbehalte über Bord gehen lassen. Manchmal dauert es seine Zeit, bis die Stöpsel ganz von allein aus den Ohren ploppen.

### RAUS MIT DEN STÖPSELN!

Da ist noch der Lern-Stöpsel: Befürchtungen, dass „einfach draußen“- Zeit dann „verlorene Zeit“ sein könnte. Ohne Erwachsenen-Plan zum Lernen, Trainieren, Üben. Vielleicht liegen bleibende Schul-Aufgaben. Seid mutig! Macht (Natur-)Beziehungs-Erfahrungen möglich. Gebt dem selbstorganisierten Erfahrungslernen Raum und Zeit! Den größten Anteil dessen, was wir zum Leben brauchen, lernen wir „nebenbei“. (Einwanger, DREI D 01/21, S. 7)

# VOM SELBSTVERSTÄNDNIS DES BASALEN

Text und Fotos — Michel Max Kalas



Für unser Selbstverständnis als „Outdoor-Menschen“ bedeutet das, dass wir oft die Hürden gar nicht sehen können, die andere daran hindern, rauszugehen, Tage draußen zu verbringen:

- „Skitouren gehen, das wäre mal was, aber die Ausrüstung musst du dir erst mal leisten können. Und dann sollte man auch noch Skifahren können.“
- „Wandern gehen wäre sicher schön, aber wo geht man da hin, wie findet man die Wege...?“
- „Natur ist nichts für mich, da hatte ich noch nie was damit zu tun, das brauch ich nicht (ist irgendwie auch unheimlich und unberechenbar).“ ...

Ja, die Hürden können – nicht zuletzt – auch im Kopf bestehen. Wenn wir es wirklich ernst meinen damit, dass es wichtig ist, Menschen dazu zu bewegen, ihre Wege ins Freie zu suchen und zu finden, dann müssen wir Wege öffnen für Menschen, die unser Selbstverständnis nicht teilen.

### SELBSTERKENNTNIS & FREMDVERSTÄNDNIS

Konkret heißt das, wir müssen Angebote schaffen bzw. aufzeigen, die außerhalb unseres Selbstverständnisses liegen. Basale, niederschwellige Angebote. Angebote, die auch in ihrer Darstellung vermitteln: Jede\*r kann mitmachen! Quasi „barrierefreie“ Angebote. Die Palette solcher Angebote im ÖAV ist groß-artig. Sie sind es wert, gestärkt und gezeigt zu werden. Und sie sind es wert, ihr eigenes Selbstverständnis zu entwickeln. Nicht als kleines Geschwister des „Bergsport-Selbstverständnisses“, sondern vielmehr als Zwilling, ohne den der Andere nur halb ist. Angebote, die zur Professionalisierung jener beitragen, die ihre Wege ins Freie bereits gefunden haben, die diese Wege begleiten und erweitern, sind von unschätzbarem Wert. Nicht zuletzt für die ganz persönliche Entwicklung

Wir, die wir viel draußen unterwegs sind, wir Bergsport-Begeisterte, wir Kletter\*innen, Tourengeliker\*innen, Biker\*innen. Wir gefallen uns oft gut in unserer Rolle, oft auch in unseren Outfits, in denen wir schnell als solche erkannt werden. In unserem Selbstverständnis. Und viele von uns geben diese Begeisterung auch gerne weiter. Weil wir nicht nur überzeugt davon sind, wie geil das ist, sondern auch, weil wir überzeugt davon sind, wie wichtig, wie Lebens-wertvoll es ist, viele gute Tage in und mit der Natur zu verbringen. Wie viel das einem Leben geben kann, wie stark es ein Leben machen kann.

### SELBSTVERSTÄNDLICH?

Ein Selbstverständnis bringt manchmal auch mit sich, zu übersehen, dass dieses Verständnis nicht alle teilen (können). (Unlängst habe ich bei einem Elternabend über die Herbarien der Kinder gesprochen und lange nicht bemerkt, dass keine der anwesenden Eltern wussten, wovon ich spreche...)

derer, die daran teilhaben. (Aber sie sind auch ein bisschen elitär.) Ihr Zwilling sind jene Angebote, die am Anfang stehen. Die den Menschen Wege ins Freie eröffnen, die sie selbst noch nicht gefunden haben, nicht finden können. Es sind die Angebote für Familien mit auch sehr kleinen Kindern. Es sind die Angebote für Kinder und Jugendliche in „naturfernen“ Milieus. Es sind die Angebote ohne offensichtlichen Berg- und Outdoorsport-Bezug. Angebote, die jenen, die sie ansprechen wollen, keine Hürden – weder gegenständliche noch gedankliche – bereitstellen. Hürden werden nämlich nur allzu gerne in Anspruch genommen, als Vorwand, das gewohnte Terrain nicht verlassen zu können, um die Komfortzone der gezähmten Welt nicht zu durchbrechen.

### LET IT FLOW...

Diese Angebote sind es, die Menschen eine Welt eröffnen, die ihnen andernfalls verschlossen bliebe. Die Welt, aus der wir alle kommen – die weite Natur, die wilde Natur, die eiskalte, glühend heiße, alles fordernde, sanft tiefenentspannende, unendlich befriedigende Natur.

Das Bedürfnis nach Nähe und Verbindung zu dieser Natur schlummert in uns allen. Genau genommen sind wir alle diese Natur und wir sind nicht ganz, wenn wir das nie erlebt haben. Wir, die wir das schon erleben durften, die wir vertraut sind mit unserer Natur, suchen Berge, Wüsten, Trails, Powder. Zeigen wir jenen, die sich ihrer Natur noch nicht gewiss sind zuerst einmal den Wald, den Bach, das Gefühl nackter Füße auf sonnenwarmer Nadelstreu ... Das ist der Anfang, die Quelle. Und wo keine Quelle ist, da wird kein Fluss.

### INSELDASEIN?

„Wahrscheinlich leben wir ... auf einer Insel der Seligen ...“ und „die die es wirklich brauchen, kommen nicht ... (zu unseren Angeboten, Anm.)“, schreibt Sybille in ihrem Beitrag. Und sie stellt die Frage, wie wir diejenigen, „die es wirklich brauchen“, ansprechen können.

Nun, ein wenig – denke ich – hat das mit Hans und Hänschen zu tun: Wenn es mir als Kind nicht gewährt wurde, mich mit meiner Natur vertraut zu machen, Naturvertrautheit zu erfahren, dann wird es mir im Erwachsenenalter umso schwerer fallen, mich als Teil der Natur wahrzunehmen. Dann werde ich mein innerstes Bedürfnis

nach Verbundenheit mit der Natur, aus der wir alle kommen, nicht erkennen (spüren werde ich es sehr wohl). Und dann wird sich mir die Bedeutung von Angeboten, die dies ermöglichen wollen, nicht erschließen.

### SELBSTDARSTELLUNG

Lasst uns also stark und selbstbewusst die Angebote in die Auslage stellen, die sich an Hänschen\*Gretel und ihre Eltern wenden. Die basalen Angebote, die mit wenig auskommen – wobei „wenig“ die ganze Natur mit ihrer unendlichen Vielfalt beinhaltet – und Großes bewirken können: nämlich das Ganzwerden von Menschen durch die Initiierung eines Prozesses des Vertrautwerdens mit ihrer Natur. Und lasst uns in unserer Rolle und in unserem Selbstverständnis selbstbewusst auftreten.

Die basale Arbeit wird oft als „Kleinkram“ wahrgenommen. Und damit meine ich nicht zwingend nur die Fremdwahrnehmung! Denn „was nichts kostet bzw. mit wenig auskommt, kann nicht viel wert sein“. Lasst uns immer wieder deutlich klarstellen, was dahintersteckt, wenn vordergründig die Action fehlt. Sowohl in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien, als auch in den Aus-, Fort- und Weiterbildungsangeboten.

Je selbstbewusster wir sind, desto sichtbarer sind wir. Je sichtbarer wir werden, desto mehr Menschen erreichen wir; je mehr Menschen wir erreichen, desto stärker wird unser Selbstverständnis.



**Michel Max Kalas** ist freischaffender Biologe und Outdoor-Trainer. Er widmet sich im Besonderen der basalen Naturerfahrung und Naturvermittlung für (jüngere) Kinder und der ökologischen Bildung.

# BACK? TO THE FUTURE!

Gedanken weiterspinnen



*Ich bin eine Phantasie  
– eine Absurdität –  
ein Genie!*

Zitat Mary MacLane, Bildvorlage OeAV GB 10.144 Fräulein Matibel und Selma Kramer 1911  
Zusammenstellung u. Bearbeitung Michael Guggenberger.

# "DER TOD LÄCHELT UNS ALLE AN ..."

Text — Thomas Wanner



... das Einzige, was man machen kann, ist zurücklächeln.“  
Dieses römische Zitat von Marcus Aurelius hat uns zwar nicht  
inspiriert für die neue Videoreihe zum Thema Bergwandern, es trifft  
den Nagel aber auf den Kopf. Dazu aber später!

**W**andern hat vor allem bei der jungen Generation von Bergbegeisterten sehr schnell einen öden Beigeschmack. Neben Bouldern, Trailrunning oder Enduro Mountainbiken kann Wandern natürlich nicht mit ständigen Adrenalinschüben und Action punkten. Wenn man sich allerdings das Bergwandern-Publikum etwas genauer anschaut, dann kann von Überalterung keine Rede sein.

Das ist auch der Grund, weshalb wir euch hier ein paar Tipps zum Thema Bergwandern näherbringen wollen!

## WIE SCHWIERIG IST DENN DER WEG?

Bevor wir uns ins Gelände wagen, ist es notwendig, dass man sich Informationen zur geplanten Route einholt. Schnell wird klar: einheitlich sieht anders aus! Nicht einmal in Österreich gibt es ein einheitliches Konzept zur Klassifizierung der Wanderwege. In unseren Nachbarstaaten sieht es teilweise auch nicht viel besser aus und so bleibt uns nichts anderes übrig, als bei jeder Unternehmung genau hinzusehen und uns über die jeweils gültige Schwierigkeitsskala zu informieren. Ein schwarzer Bergweg in Tirol wird in Vorarlberg zum Beispiel mit Blau gekennzeichnet.

## TOURENPLANUNG

Sind wir uns darüber einig, wie schwierig die Tour ist und was uns in groben Zügen erwartet, so machen wir uns Gedanken zur Tourenplanung. Das Wichtigste zuerst! Die Tourenplanung darf nicht länger als ein Glas Wein dauern (Zitat Walter Würtl). Ansonsten wird's ganz einfach mühsam und wird spätestens nach der zweiten oder dritten Tour nicht mehr gemacht.

Die wichtigsten Fragen sollten aber schnell geklärt sein:

- **Passt die Tour zu unserem Können?**  
Also entsprechen Länge, Schwierigkeit, Ausgesetztheit und die Höhenmeter unseren Erwartungen?
- **Mit wem sind wir unterwegs?**
- **Wie sind die aktuellen Verhältnisse?**
- **Wie wird das Wetter?**
- **Passt die Ausrüstung zu unserer Tour?**

## ORIENTIERUNG

Grundsätzlich sollte das Orientieren beim Bergwandern ja kein Problem sein, da wir uns auf markierten Wegen und Steigen bewegen, die in den Wanderkarten auch gut

gekennzeichnet sind. Nach extremen Wittersituationen, bei Dunkelheit oder auch bei Nebel kann es aber durchaus vorkommen, dass die Wegfindung anspruchsvoller wird. Wanderkarten in Kombination mit einer Höhenmesser-Uhr helfen uns dabei, den Überblick zu behalten und heikle Situationen gut zu meistern. Wanderkarten im Maßstab 1:25000 sind ideal, beim Bergwandern ist ein kleinerer Maßstab, also 1:50 000 aber in der Regel auch ausreichend. Bei Weitwanderwegen und Hüttenwanderungen gibt es manchmal sogenannte Sammelkarten, die die wichtigsten Kartenausschnitte auf einem gesammelten Kartenblatt darstellen, wie zum Beispiel die KOMPASS-Karte E5 (Weitwanderweg von Oberstdorf nach Meran).

GPS-Geräte gehören auf Wanderungen der Vergangenheit an. Das Smartphone übernimmt diese Funktion, vorausgesetzt, die benötigte Karte ist offline gespeichert und wir verfügen über genug Batterie.

TIPP: Beim Wandern bleiben wir im Flugmodus und haben den benötigten Kartenausschnitt OFFLINE gespeichert. Die alpenvereinaktiv-App verfügt nicht nur über zahlreiche hinterlegte Wanderrouten, sondern eignet sich auch hervorragend für die Navigation im Offline-Modus. Eine kleine Notfall-Powerbank sollte bei längeren Wanderungen nicht fehlen, um die digitale Navigationsmöglichkeit sicherzustellen und im Fall des Falles einen Notruf absetzen zu können.

## ACHTUNG AUF AUSGESETZTEN WEGEN

Ein Blick in die Unfallstatistik zeigt, dass Sturz und Absturz hinter dem Herzkreislaufversagen die häufigste Todesursache sind. Hier kommt den beiden Elementen „aktuelle Verhältnisse“ und „Ausrüstung“ ein besonderes Augenmerk zu. Sind Wege vereist oder in schlechtem Zustand, so kann ein anspruchsvoller Weg schnell zum haarsträubenden Abenteuer werden. Die aktuellen Verhältnisse findet man auf Tourenportalen oder man informiert sich vor Ort auf Hütten, bei Tourismusverbänden oder lokalen Bergführerbüros.

DAV BergwanderCard	Land Tirol	Salzburger Land	Vorarlberg (+Allgäu)	Schweiz
Schwere Bergwege ●	●	●	▶	▶
Mittelschwere Bergwege ●	●	●	▶	▶
Einfache Bergwege ●	●	●	▶	▶
Talwege		●	▶	▶

Bergwegklassifizierung Deutschland/Österreich/Schweiz

Besonderes Augenmerk legen wir auf die richtige Schuhwahl. Sneakers oder Turnschuhe sind bequem und für „Talhatscher“ absolut ausreichend. Wenn es allerdings ins verblockte oder Schrofengelände über der Waldgrenze geht, dann braucht es einen halbhohe oder vielleicht sogar knöchelhohen Wanderschuh. Vor allem beim Begehen von Schotterhalden bietet der knöchelhohe Wanderschuh viel mehr Schutz. Sind leichte Kletterpassagen oder sogar die Begehung eines Klettersteiges geplant, so bieten Zerstiegsschuhe eine gute Alternative zu den oft klobigen Wanderschuhen.

### ALTSCHNEEFELDER

Ein Thema begegnet uns in der Unfallstatistik leider jedes Jahr wieder: Das Ausrutschen auf Altschneefeldern. Die unkontrollierte Abfahrt auf einem Altschneefeld mit felsigem Auslauf kann lebensgefährlich sein. Wieder kommt dem Thema Tourenplanung eine hohe Bedeutung zu. Steile, vereiste Schneefelder sollten in der Früh unbedingt gemieden werden, da diese bei klaren Nächten pickelhart sind. Je weicher die Schneefelder im Tagesgang werden, desto ungefährlicher lassen sich diese auch begehen. Im Falle eines Ausrutschers kann dieser im weichen Schnee durch Einnehmen der Liegestützposition gebremst werden.



Üben am Schneefeld

TIPP: Snowspikes wiegen in etwa 250 Gramm, also ungefähr halb so viel wie ein stabiler Biwaksack, und schützen verlässlich gegen das Ausrutschen auf vereisten Felsen, nassem Gras oder eben Schneefeldern. Darum gehören Spikes zu unserer Standardausrüstung, wenn wir Gefahr laufen, auf Altschneefelder zu treffen - vor allem zu Beginn der Wandersaison.

Übrigens: Altschneefelder gibt es auch im Spätherbst. Dann nämlich, wenn es sehr früh geschneit hat (September) und darauf eine lange Schönwetterperiode folgt.

### ALPINE GEFAHREN

Wie auch bei allen anderen Bergsportarten sind wir beim Bergwandern alpinen Gefahren ausgesetzt. Vor allem das Wetter ist in den Bergen oft schwer einzuschätzen. Ausreichend Flüssigkeit und Sonnenschutz sind vor allem im Hochsommer wichtig. Im Frühjahr und im Herbst gilt es vor allem, die hohen Temperaturschwankungen in den Griff zu bekommen. Auf 2000 Metern muss bei Durchzug einer Kaltfront auch im Sommer mit Schneefall gerechnet werden. Hardshelljacke, Isolationsschicht (Primaloft oder Daune) und Unterwäsche zum Wechseln sind deshalb das ganze Jahr über im Rucksack, wenn man hoch hinaus möchte.

### MUTTERKÜHE

Echt jetzt? Kein Scherz... häufig kommt es vor, dass wir an bewirtschafteten Almen vorbeikommen und Weideland kreuzen. Leider kam es dabei schon des Öfteren vor, dass die respektlose Begegnung mit Kühen und ihren Kälbern in schweren Unfällen resultierte. Fast immer waren dabei Hunde involviert. Deshalb gilt es, abgetrennte Bereiche, in denen Mutterkühe und Kälber gehalten werden, auf jeden Fall zu meiden. Mit Hunden müssen diese Bereiche auf jeden Fall gemieden werden!



Mutterkühe

### ERSTE HILFE

Das Erste Hilfe-Paket und ein stabiler Zwei-Personen-Biwaksack gehören standardmäßig in jeden Rucksack. Vor allem die Rettungsdecke und das Mitführen einer Israeli-Bandage gehören mittlerweile zum „Goldstandard“. Was es zum Thema Erste Hilfe am Berg zu wissen gibt und wie ihr die Rettungsdecke und Israeli-Bandage richtig anwendet, könnt ihr in den Video-Tutorials zur taktischen Alpinmedizin unter [www.sicheramberg.at](http://www.sicheramberg.at) ansehen.

Ein guter Trick ist das Verwenden der Rettungsdecke als Tragering. Mit zwei zusammengeknoteten Alu-Rettungsdecken lassen sich verletzte Personen ein gutes Stück weit tragen, um schnell aus einem Gefahrenbereich zu kommen.



Tragesystem mit Rettungsdecke

### ÜBERNACHTEN

Mehrtageswanderungen liegen ganz klar im Trend. Durchquerungen von Gebirgsgruppen wie der Stubai Höhenweg oder der Berliner Höhenweg im Zillertal boomen und werden von vielen Bergbegeisterten jedes Jahr besritten. Die momentane Situation aufgrund der Corona-Pandemie hat einen neuen Trend hervorgebracht, nämlich das Übernachten im Zelt.

Grundsätzlich ist dagegen ja nix einzuwenden, allerdings gilt es auch hier, ein gewisses Maß an Sensibilität mitzubringen. Das Übernachten in Hüttennähe ist selten gerne gesehen und in einigen Bundesländern auch dezidiert verboten. Das Kampieren in Nationalparks und Schutzgebieten obliegt ebenfalls eigenen Regeln und sollte auch wirklich bedacht werden, da ansonsten empfindliche Strafen drohen.



Wildes Kampieren

Folgender QR-Code beinhaltet die wichtigsten Infos zum Kampieren in den Bergen:



Thomas Wanner ist staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und Mitarbeiter in der Abteilung Bergsport für die Bereiche Ausbildung und Sicherheit.



### UMWELTSCHUTZ

Leider sind wir in Österreich noch nicht so weit wie unsere Schweizer Nachbarn, wo die öffentlichen Verkehrsmittel für alle und jede noch so kleinen Seitentäler perfekt ausgebaut sind. Bei vielen Sportarten, vor allem im Winter, ist es darum auch nachvollziehbar, dass das Auto immer noch das Mittel der Wahl ist, um in die Berge zu kommen. Beim Bergwandern stellt sich die Situation aber doch etwas anders dar. Wir sind überwiegend in den warmen Jahreszeiten unterwegs und wir schleppen nicht Unmengen an Material wie Ski, Hochtourenausrüstung oder gar Mountainbikes durch die Gegend. Auch bei mehrtägigen Unternehmungen (ausgenommen beim Kampieren) sollte unser Rucksack die kritische Marke von acht Kilogramm nicht übersteigen, weshalb es absolut sinnvoll und zumutbar ist, mit Bus oder Bahn anzureisen. Außerdem spart man sich die oft teuren Parkplatzgebühren.

### Der TOD wandert mit!

Aber keine Angst! In unserem Fall ist der Tod ein tollpatschiger und nicht sehr begabter Wegbegleiter, der uns durch die sieben Video-Tutorials zum Thema Bergwandern begleitet. Unter [www.sicheramberg.at](http://www.sicheramberg.at) könnt ihr euch die lustigen, aber sehr informativen Tutorials rund ums Thema Bergwandern anschauen. Folgende Themen werden dort behandelt:



# DER KOLKRABE

## *Corvus corax*

*Hoppe hoppe Reiter, wenn er fällt, dann schreit er.  
Fällt er in den Graben, fressen ihn die Raben.*

Text — Birgit Kantner, Illustration — Roman Hösel

Ein bekanntes Kinderlied bzw. Singspiel mit einer für den Raben wenig schmeichelhaften Textzeile. Wer will schon von Raben gefressen werden? Auf den ersten Blick ist an den von Kopf bis Fuß schwarzen Vögeln (da fällt mir doch gleich die Bezeichnung „kohlrabenschwarz“ ein) auch wenig Schmeichelhaftes: ein großer Kopf, ein plumper Schnabel und kein Talent zum Singen.

Als größter heimischer Singvogel hat der Kolkrabe keine klare, helle Singstimme; seine merkwürdigen kehlichen, manchmal auch knackenden, glucksenden Rufe findet so mancher sogar beängstigend und abstoßend. Allerdings ist er ein großartiger Stimmenimitator und stiftet damit einige Verwirrung.

Auch dem kleineren Verwandten des Kolkraben, der Rabenkrähe, gelingt nur ein heiseres und düsteres Gekrächze. Aufgrund des metallisch glänzend schwarzen Federkleides, ihrer Größe und durch ihre Angewohnheit, auch Aas zu fressen (...fällt er in den Graben, fressen ihn die Raben...), haftet den Raben leider zu Unrecht viel Negatives an. Allerdings ist ihr Ruf nicht überall so düster: In der Nordischen Mythologie wurden die Raben gar als Göttervögel verehrt – Odin, der Göttervater und Gott der Weisheit und der Schlachten, konnte sich in einen Raben verwandeln und wurde deswegen auch Rabengott genannt. Auch begleiteten ihn immer zwei Raben, „Munin“ und „Kunin“, die für ihn alles Wichtige in der Welt in Erfahrung brachten und sogar sprechen konnten. Wenn man genau hinschaut, strahlen die düster schwarzen Raben in der Sonne sogar in grünem

bis blauvioletter Glanz. Darüber hinaus sind Raben ausgesprochen soziale und intelligente Vögel mit ausgeprägtem Spieltrieb! In der Konrad-Lorenz-Forschungsstelle in Grünau wurden mit Rabenvögeln diverse Experimente zum Thema „Lügen und Betrügen“ durchgeführt, um ihren Sinn für Spiel und Spaß sowie ihre Intelligenz zu testen. Die Vögel taten so, als würden sie etwas verstecken und gingen dann ums Eck, wo sie von den anderen nicht beobachtet werden konnten und versteckten dort. Auch ritten die Raben auf dem Rücken anderer Tiere durchs Gehege, packten ein Wildschwein am Schwanz und ließen sich von ihm durch den Schnee ziehen. Beobachtet wurden auch Rabengruppen, die freiwillig - aus reinem Spaß - verschneite Hänge hinunterkullerten. Jedoch nicht nur am Boden, sondern auch in der Luft toben sich die akrobatischen Künstler aus und ziehen aus purer Freude einen Looping nach dem anderen oder setzen zu waghalsigen Sturzflügen an, die sie kurz vor dem Aufprall elegant abbrechen, nur, um das gleich zu wiederholen. Auch besitzen sie die Fertigkeit, auf dem Rücken zu fliegen. Der Kolkrabe ist in den Alpen eine ausgesprochene Gebirgsvogelart und kommt im gesamten Anwendungsgebiet der Alpenkonvention vor. Zu seinem Leidwesen sieht er den bei uns auch im Tal vorkommenden Rabenkrähen jedoch sehr ähnlich. Obwohl die beiden Vögel in Aussehen und Verhalten gleich geraten zu sein scheinen, handelt es sich trotz der engen Verwandtschaft jedoch um verschiedene Vogelarten – der Kolkrabe ist gar einen bis zwei Köpfe größer als die Rabenkrähe. Aber auch Rabenkrähen verfügen über einen sehr intensiven Spieltrieb. Wenn diese Gesellen es allerdings übertreiben und diesem Spieltrieb zu ausgelassen ihren freien Lauf lassen, können sie mitunter große Schäden anrichten, zum Beispiel an Feldkulturen. Sie picken dabei Löcher in Silagefolien oder zupfen Mais aus dem Kolben und zerfleddern so ganze Felder....und der Rabe muss es büßen.



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

# ALPENKONVENTION IN A NUTSHELL

*Sexy ist sie ja nicht gerade, die Alpenkonvention. Die meisten nehmen sie eher als verstaubtes Verwaltungspapier und nicht als Umsetzungsinstrument wahr. Doch was steckt hinter der Konvention? Und was hat sie mit jeder und jedem Einzelnen von uns zu tun? Eine kleine Aufarbeitung.*



Foto: Moritz Kaser

Text — Theresa Girardi

15 Buchstaben, die kaum jemandem etwas sagen, der nicht beruflich mit ihr zu schaffen hat. Die Alpenkonvention spielt in der öffentlichen Wahrnehmung so gut wie keine Rolle. Das ist schade. Denn sie betrifft unser tägliches Leben in den Alpen unmittelbar und mehr als wir vielleicht ahnen ...

### WAS IST DIE ALPENKONVENTION?

Die Alpenkonvention ist ein internationales Abkommen zwischen den einzelnen Alpenländern sowie der EU. Sie wurde von klugen Köpfen bereits in den 80ern erdacht, die ein gemeinsames Ziel verfolgten: Sie wollten den Alpenraum in seiner Einzigartigkeit schützen und nachhaltig weiterentwickeln. Voraussetzung dafür war die Erkenntnis, dass nur eine länderübergreifende Zusammenarbeit fruchtbar sein kann. Wenn einzelne Regionen gegeneinander ausgespielt werden,

verlieren letztlich alle. Und sieht man einmal genauer hin, so stehen die Alpenländer – auch wenn sie viele unterschiedliche Sprachen, Landschaftsformen, kulturelle und wirtschaftliche Gegebenheiten vereinen – doch vor ähnlichen Herausforderungen.

Die Alpenkonvention ist also eine Pionierin ihrer Art. Sie sieht nicht das Trennende, sondern die verbindenden Elemente des Alpenraums. Ihre Stärke liegt in ihrem kooperativen Charakter. In diesem Glauben wurde die Alpenkonvention in den 90er-Jahren von den Alpenländern verhandelt und im Internationalen Jahr der Berge 2002 in Kraft gesetzt. Vertragspartner sind die Alpenländer Österreich, Deutschland, Frankreich, Italien, Liechtenstein, Schweiz, Slowenien und Monaco. Heuer feiert die Konvention ein **Jubiläum**: Am 7. November vor **30 Jahren** wurde sie bei der 2. Alpenkonferenz in Salzburg unterzeichnet.

## WIE FUNKTIONIERT DIE ALPENKONVENTION?

Die Konvention ist in einem Rahmenabkommen und in sogenannten Durchführungsprotokollen (bisher gibt es acht an der Zahl) geregelt. Dort sind bestimmte Ziele, aber auch konkrete Schritte zum Schutz und zur nachhaltigen Entwicklung der Alpen verankert. Die Protokolle haben rechtlich bindenden Charakter. Wird ein Protokoll von einem Land ratifiziert, so muss es auch in die nationale Gesetzgebung einfließen und umgesetzt werden. Folgende Themenkreise haben die Alpenkonvention in den Protokollen bisher beschäftigt: Raumplanung und nachhaltige Entwicklung, Berglandwirtschaft, Naturschutz und Landschaftspflege, Bergwald, Tourismus, Bodenschutz, Energie und Verkehr. Darüber hinaus sind dringliche Themen in Ministererklärungen festgehalten: Bevölkerung und Kultur, Klimawandel, nachhaltiges Wirtschaften in den Alpen, klimaneutrale und klimaresiliente Alpen 2050, integrierte und nachhaltige Wasserwirtschaft und Schutz der Bergbiodiversität. Die Alpenkonvention deckt eine große Themenfülle ab. Durch ihren integrativen Zugang kann sie als umfassende Anleitung zu einem guten Leben in den Alpen verstanden werden.

## WER IST DIE ALPENKONVENTION?

Die Alpenkonvention ist nicht nur das Vertragswerk selbst, sondern auch die Alpenländer als Vertragspartner – und damit letztlich wir alle. Im zweijährigen Turnus treffen sich die Umweltministerinnen und Umweltminister zur Konferenz der Vertragsstaaten, der sogenannten Alpenkonferenz, in jenem Land, das gerade den Vorsitz der Konvention innehat. Dort werden die brennenden Themen besprochen, über den Zustand der Alpen beraten und prioritäre Arbeitsfelder ausgearbeitet. Daneben kümmern sich der Ständige Ausschuss der Alpenkonferenz als ausführendes Organ und das Ständige Sekretariat der Alpenkonvention als administrative Einrichtung um die Unterstützung der Vertragspartner bei der Durchführung der notwendigen Maßnahmen zur Umsetzung der Konvention.

## WIESO IST DIE ALPENKONVENTION SO WERTVOLL?

Wie in vielen Regelwerken blickt man in der Alpenkonvention auf viele sperrige Artikel, die aber dasselbe Ziel verfolgen: eine gesunde Balance zwischen Ökologie, Ökonomie und soziokulturellen Faktoren. Der berühmte Alpenforscher Werner Bätzing hat die Notwendigkeit der Konvention einmal so formuliert: „Die Alpen müssen einheitlich und gemeinsam in Europa auftreten, um unmissverständlich deutlich zu machen, dass sie nicht als Ergänzungsraum oder Metropolen behandelt werden dürfen und dass europaweit homogene Wirtschaftsrichtlinien wie beim Transitverkehr oder bei der „green economy“ für die Alpen nicht geeignet sind. Mit fast 200.000 km<sup>2</sup> Fläche und 15 Millionen Einwohner\*innen sind die Alpen groß genug, um diese Position unüberhörbar zu vertreten (...).“ Der Alpenraum muss seine Interessen

aber nicht nur nach außen kommunizieren, sondern auch im Innern verschiedene Positionen verhandeln. Nur gut ein Fünftel der Alpenfläche ist überhaupt besiedelbar. Damit prallen unterschiedlichste Schutz- und Wirtschaftsinteressen aufeinander. Die Alpenkonvention nimmt hier eine verhandelnde Rolle ein, sie versucht, die unterschiedlichen Interessen abzuwägen und einen nachhaltigen Weg für Mensch und Natur zu gehen.

Gut lässt sich das etwa am Protokoll zur Durchführung der Alpenkonvention im Bereich Tourismus ablesen. Dort heißt es: „Ziel dieses Protokolls ist es, mit spezifischen Maßnahmen und Empfehlungen, welche die Interessen der ansässigen Bevölkerung und der Touristen berücksichtigen, im Rahmen der geltenden staatlichen Ordnung durch einen umweltverträglichen Tourismus zu einer nachhaltigen Entwicklung des Alpenraums beizutragen.“ Beschäftigt man sich genauer mit der Alpenkonvention, so wird man merken, dass die vielen Themenbereiche ohnehin eng ineinander verzahnt sind. Zum Beispiel im Protokoll zur Berglandwirtschaft: „Dieses (...) bestimmt die Maßnahmen auf internationaler Ebene, um die standortgerechte und umweltverträgliche Berglandwirtschaft so zu erhalten und zu fördern, dass ihr wesentlicher Beitrag zur Aufrechterhaltung der Besiedelung und der nachhaltigen Bewirtschaftung, (...), zur Sicherung der natürlichen Lebensgrundlagen, zum Schutz vor den Naturgefahren, zur Wahrung der Schönheit und des Erholungswertes der Natur- und Kulturlandschaft sowie zur Kultur im Alpenraum dauerhaft anerkannt und gewährleistet wird.“

*Soll heißen: Geht's der Berglandwirtschaft gut, geht's dem Boden gut, geht's den Leuten in den Bergen gut, geht's der Natur gut, kommen die Leute gerne in die Berge.*

## WAS KANN DIE ALPENKONVENTION IN DER PRAXIS?

So einfach ist das natürlich in Wahrheit alles nicht. Die einzelnen Alpenregionen sind sehr unterschiedlich und die Herausforderungen komplex. Der Klimawandel setzt vielen Arten zu und verändert die traditionelle Landwirtschaft. Das Risiko für Naturgefahren steigt. Obwohl die Gesamtbevölkerung im Alpenraum zunimmt, sind viele periphere Regionen von Abwanderung und Überalterung betroffen. Der Tourismus ist ein wichtiger Erwerbszweig, hat aber in manchen Regionen ungesunde Dimensionen angenommen. Es schlängeln sich Kolonnen von Autos über die Hauptverkehrskorridore in den Alpen, in manchen Orten wartet man aber vergebens auf nur eine Öffi-Verbindung. Die Alpenkonvention hat hier keine Patentlösungen, bietet aber das Werkzeug, um Lösungen mit Fingerspitzengefühl zu erarbeiten.

Ein Vorzeigemodell und Umsetzungsprojekt der Alpenkonvention sind die Bergsteigerdörfer. Vom Österreichischen

Alpenverein initiiert und bei der Umsetzung unterstützt, verfolgen die Bergsteigerdörfer einen sanften Alpintourismus, der die Wettbewerbsfähigkeit der Orte stärkt und wirtschaftliche Vorteile für die Bevölkerung bringt. Grundlage ist das Bewusstsein über den notwendigen Einklang von Natur und Mensch. Frei nach der Devise: weniger, aber dafür mehr. In einem anderen Umsetzungsprojekt, der „Allianz in den Alpen“, haben sich Gemeinden im alpinen Raum zusammengetan, um sich mit ihrem Know-how auszutauschen und Probleme gemeinsam zu bewältigen. Und schließlich gibt es auch viele kleine Umsetzungsschritte, wie zum Beispiel das Projekt YOALIN (Youth Alpine Interrail), bei dem Jugendliche mit günstigem Öffi-Ticket quer durch die Alpen reisen können.

## WAS HAT DIE ALPENKONVENTION MIT MIR ZU TUN?

Die Alpenkonvention zielt auf die Lebensqualität in den Alpen ab. Im Umsetzungshandbuch steht dieses Wort auf allererster Seite. Die Nutzung von lokalem und traditionellem Wissen kann dazu beitragen, dass Orte lebenswert bleiben. Das Achtgeben auf die Natur. Die Wertschätzung von Handwerk und Kultur. Aber auch viele kleine alltägliche Entscheidungen, wie die Wahl des Verkehrsmittels oder der Einkauf bei lokalen Händler\*innen. Im Grunde zielt die Alpenkonvention auf die Frage ab: Wie möchtest du in Zukunft leben?

Das Foto in diesem Beitrag ist im Rahmen des "Alpenkonvention Fotowettbewerb" entstanden. Wir bedanken uns für die Verwendung.



## Die Berge warten auf dich!

Du kannst es gar nicht mehr erwarten, endlich wieder mit deiner Familie, deinen Freunden, deiner Alpenvereins Jugendgruppe in den Bergen unterwegs zu sein? Ob Vorfreude wirklich die schönste Freude ist, muss jede\*r für sich herausfinden – aber schon jetzt die nächsten Touren und Ausflüge zu planen macht immer Spaß! Komm uns besuchen in den Bergsteigerdörfern – sei es zum Klettern, Bergsteigen oder Radeln, zum Ski fahren, im Eis hängen oder auch einfach nur am Bach liegen! Wir freuen uns auf dich.

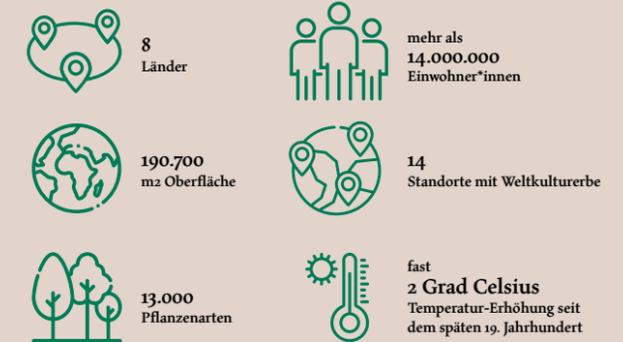
[www.bergsteigerdoerfer.org](http://www.bergsteigerdoerfer.org)  
#bergsteigerdoerfer



## Die Rolle des Alpenvereins

Der Österreichische Alpenverein macht sich seit Unterzeichnung der Alpenkonvention für ihre konsequente Umsetzung in verschiedenen Projekten und auf politischer Ebene stark. Im Grundsatzprogramm von 2013 zum Thema Naturschutz ist die Stärkung der Alpenkonvention fest verankert. Dazu gehören auch der Austausch und die gemeinsamen Initiativen unter dem Dach des Club Arc Alpin (CAA), der Internationalen Alpenschutzkommission CIPRA und andere Organisationen.

## Die Alpen auf einen Blick:



**Theresa Girardi** ist Mitarbeiterin in der Abteilung für Raumplanung und Naturschutz des Österreichischen Alpenvereins und findet, die Alpenkonvention sollte häufiger vor den Vorhang geholt werden.

alpenverein  
österreich

DAV  
Deutscher Alpenverein

AVS  
Autonome Alpenvereine

AVS  
Autonome Alpenvereine

AVS  
Autonome Alpenvereine

AVS  
Autonome Alpenvereine

# SPIELIDEEN - FREIES SPIEL

Text & Fotos — Katrin Berkenhoff

Wenn wir mit Kindern in die Natur gehen, um sie spielen zu lassen, ist das manchmal ein ziemlich spannendes Vorhaben. Keiner hat einen Plan und denkt sich „Wie soll das funktionieren?“ oder „Ich habe nichts vorbereitet!“. Können Kinder überhaupt „frei spielen“? Die Antwort lautet, ja natürlich, man sollte sie nur lassen. Manchmal brauchen Kinder Zeit, um ins Spiel

zu kommen und es darf ihnen auch einmal langweilig sein. Als Erwachsener sollte ich Räume aufmachen und Kindern den nötigen Platz dafür geben. In den kommenden Spielen möchte ich dir Beispiele geben, wie es gelingen kann, Kinder ins freie Spiel zu führen. Enorm wichtig für das freie Spiel sind auch andere Kinder, sozusagen die Spielgruppen, denn miteinander spielt es sich leichter.

## Wir spielen Geschichten

Wir suchen uns einen schönen Platz in der Natur. Die Kinder versammeln sich und wir beginnen, eine Geschichte zu erzählen. Eine Fantasiegeschichte von verzauberten Wesen im Wald, Elfen oder Feen, Wurzelswergen oder ähnliches haben wir uns im Vorfeld zu-rechtgelegt. Vielleicht haben wir uns auch sogar ein bisschen Material vorbereitet, evtl. ein paar kleine Waldmännchen ge-bastelt, die wir in einem Säckchen bei uns haben. Um Spannung zu erzeugen, liegt das Säckchen in der Mitte und nach und nach während des Erzählens kommen die Männchen oder Wesen hervor. Es kann auch mal ein Ast oder ein Stein sein, der eine besondere Rolle in der Geschichte übernimmt. Man braucht die Geschichten auch gar nicht auszuspielen, es reicht, wenn man die Figu-ren einfach behutsam in die Natur stellt.

Durch solch eine Geschichte eröffnet man den Raum. Wichtig ist es, die Kinder ab einem gewissen Zeitpunkt miteinzubeziehen und das Ende offen zu halten. Normalerweise gibt es dann den Moment, wo man sich als Erwachsener zurückziehen kann und Kinder unter sich spielen lassen soll. Falls es noch „Anstupser“ braucht, könnte man vorschlagen, für die Wesen Behausungen zu bauen...



### Für Mutige:

Wenn man die Kinder gut kennt, kann man auch mal ihre Lebenswelt miteinbeziehen und daraus eine Geschichte machen, bzw. das als Thema für einen Tag draußen nehmen. Ich denke hier an Pokemon oder Fortnite, etc. Das kann natürlich dann auch Dinge hervorbringen, die mit Gewalt oder Waffen zu tun haben, hier ist sehr viel Fingerspitzengefühl gefragt.

## Wir bauen uns ein Reich, so, wie es uns gefällt

Heute sind wir Indianer oder Cow-boys. Materialien wie Federn oder Seile, ein Hanfbindfaden, die nicht viel Platz im Rucksack wegnehmen, sind schnell eingepackt und erweisen sich oft als nützlich. Wir schlüpfen an einem geeigneten Platz in unsere Rolle. Die Kinder können zu jedem Zeitpunkt miteingebunden

werden. Man kann ihnen zu Beginn einfach die Materialien zeigen und fragen, was wir heute damit machen wollen. Wir begeben uns gemeinsam auf eine Reise, die niemand vorher kennt, niemand weiß, was daraus entsteht und wo wir landen werden, nicht einmal wir selbst.



## Suche - finde - Spiele

Sachen, die nicht natürlich in der Natur vorkommen, verstecken. Kinder sollen diese finden und dann stellst du sie ihnen zur Verfügung. Nun entwickelst du gemeinsam mit den Kindern ein Szenario: Was man damit machen könnte, was für Spielideen sie dazu haben.

Was du versteckst, ist völlig egal, es können auch ein Seil und eine Kugel sein. Kindern fällt meist etwas Gutes damit ein, man braucht dazu nur ein bisschen Vertrauen und manchmal auch ein bisschen Zeit. Wenn du die Sachen versteckst, kennzeichne sie mit etwas Außergewöhnlichem (rote Masche, etwas Glitzernes); es macht mehr Spaß zum Suchen und ist ein bisschen sichtbarer.

### Variante für ältere Kinder:

Sachen suchen in Kombination mit Auftragskarten. Gib einfach zu den versteckten Dingen ein Kärtchen als Impuls dazu.

**Alles, was Kinder nicht tun, weil wir Erwachsenen es von ihnen verlangen, ist im Prinzip „freies Spiel“, manchmal ist es dann halt auch „freier Blödsinn“.**

**Beispiel:** Man legt zu einem runden Stein folgendes Kärtchen dazu:

Sucht weitere 19 Steine, dann kreierte gemeinsam ein Spiel dazu. Das Spiel sollte mit mindestens vier Personen gespielt werden, ihr dürft sämtliches anderes Material, das ihr findet, mitverwenden. Es soll eine/n Gewinner\*in oder ein Gewinnerteam geben. Wenn ihr mit eurem Spiel fertig seid, holt mich und spielt es mir vor.

Vielleicht kann auch hier der Platz für freies Spiel eröffnet werden.

Das Spiel kann auch sehr gut als Team-Spiel verwendet werden. Ich kann mich als Erwachsener zurückziehen und beobachten, später kann ich dann erzählen, was ich gesehen habe. Bitte nur positiv, nicht wertend und nichts Negatives.



**Katrin Berkenhoff**, Anwärtlerin für Familien- und Jugendleiterin in der Sektion Bad Goisern, kreativer Kopf in Bezug auf draußen\*-Spiele, ist am liebsten draußen mit Menschen unterwegs.

# KLETTERSPIELE

Text — Julian Pernsteiner

Wenn man vor allem Kinder und Jugendliche für einen Sport begeistern will, darf das Spielen nicht zu kurz kommen. Kreative Kletterspiele verbinden nicht nur Sport mit Spaß, sondern bringen meist noch viele weitere Vorteile im Training mit sich. Fähigkeiten in der Klettertechnik und auch Teamfähigkeit werden unterbewusst gefördert und entwickelt.

Besonders schön dabei zu beobachten sind Kinder, welche den Zusammenhalt und den Ehrgeiz entwickeln, ein gemeinsames Ziel zu erreichen.

Zwei Kletterspiele und ein altbewährtes Aufwärmspiel will ich hier im Folgenden mit euch teilen. Viel Spaß beim Ausprobieren!



## Laserklettern

Beim Laserklettern handelt es sich um ein lustiges Spiel, welches die Konzentration stärkt und die Trittsicherheit fördert. Das Spiel kann an jede Altersklasse angepasst werden, da die Route und die Schwierigkeit frei wählbar sind, und eignet sich für größere wie auch kleinere Gruppen.

**Du brauchst:** Boulderwand, lange, dünne Stäbe

**So geht's:** Es wird eine Kletterroute definiert. Der Schwierigkeitsgrad der Route sollte dabei nicht zu anspruchsvoll ausfallen. Nun werden in die freien Löcher an der Wand biegsame Stäbe hineingesteckt. Diese simulieren die Laserstrahlen und dürfen unter gar keinen Umständen berührt werden, sonst besteht die Gefahr, zu "verbrennen". Wer die Route rauf- und runterklettert ohne zu "verbrennen", hat gewonnen.

**Pro-Tipp:** Das Spiel funktioniert prima als Aufwärmübung an der Boulderwand sowie als Ausdauerübung an der Kletterwand. Zusätzlich können auch zwei Personen gleichzeitig an der Boulderwand klettern und die Route auf verschiedenen Seiten passieren. Dabei dürfen sie sich gegenseitig und die Laser nicht berühren.

## Sammlerin

Sammler\*in eignet sich perfekt, um die Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit zu verbessern. Ebenfalls ist es ein Spiel, bei dem Teamfähigkeit und strategisches Denken gefragt sind.

**Du brauchst:** viele Wäscheklammern, Boulderwand, Seil/Wäscheleine

**So geht's:** Zuerst wird die Gruppe in zwei gleichgroße Teams geteilt. Der/die Trainer\*in verteilt die Wäscheklammern auf den Bouldergriffen und spannt das Seil an einem geeigneten Ort. Die Teammitglieder dürfen nun jeweils losrennen, eine Wäscheklammer einsammeln und an die richtige Teamseite des Seils festklammern. Dies geht solange, bis keine Klammern mehr übrig sind. Dann werden die Klammern am Seil gezählt. Das Team mit den meisten hat gewonnen.

**Pro-Tipp:** Das Spiel funktioniert prima als Aufwärmübung an der Boulderwand sowie als Ausdauerübung an der Kletterwand. Zusätzlich können auch zwei Personen gleichzeitig an der Boulderwand klettern und die Route auf verschiedenen Seiten passieren. Dabei dürfen sie sich gegenseitig und die Laser nicht berühren.

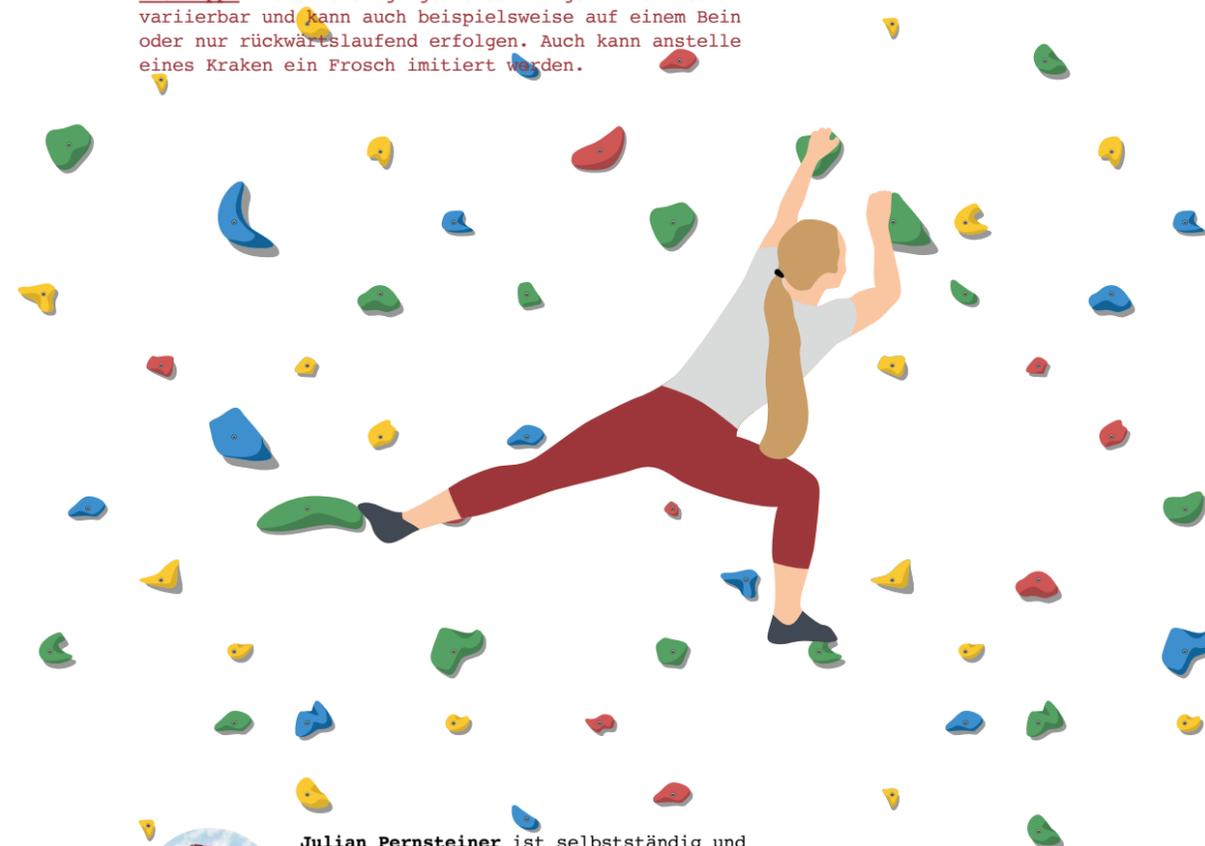
## Kraken fangen

Als Aufwärmspiel ist „Kraken“ fangen ein Klassiker und verbindet die Schnelligkeit mit Flexibilität auf spielerische Weise. Zudem sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt, da verschiedenste Varianten ausprobiert werden können.

**Du brauchst:** eine eingegrenzte Spielfläche

**So geht's:** Zu Beginn werden ein bis zwei Freiwillige erwählt, welche als „Kraken“ die anderen Spielmitglieder fangen sollen. Als „Krake“ legt man sich rücklings auf den Boden und bewegt sich – lediglich gestützt von Händen und Füßen – fort. Der Bauch zeigt dabei immer nach oben. Berührt ein „Krake“ eine/n Läufer\*in, so wandelt diese/r sich ebenfalls in einen „Kraken“ um und muss die anderen fangen. Die Person, welche als Letzte noch im Spielfeld steht, hat gewonnen.

**Pro-Tipp:** Die Fortbewegungsart der Fänger\*innen ist variierbar und kann auch beispielsweise auf einem Bein oder nur rückwärtslaufend erfolgen. Auch kann anstelle eines Kraken ein Frosch imitiert werden.



**Julian Pernsteiner** ist selbstständig und leidenschaftlicher Fotograf. Auch bei seinen Ausflügen mit der Alpenvereinsjugend Hall in Tirol bleibt seine Kamera nie zuhause. Als Jugendleiter weiß er auch, dass das Spielen im Sport vor allem bei den Jüngeren nicht fehlen darf.

Hüttenessen, Campküche & Lagerfeuer-Classics

# FARBENFROHE BROTAUFSTRICHE

Text & Fotos — Uli Eigentler

Nach einem kalten und weißen Winter sehnen wir uns nach Frühling, Wärme und Farben. Die Rucksäcke für die ersten Wanderungen und Bergtouren stehen schon voll Erwartung in der Ecke und wollen gepackt werden - vorzugsweise mit einer guten, gesunden und farbenfrohen Jause mit Pfiff. Im letzten Jahr hat der Sauerteig seine Wiederauf-erstehung gefeiert und dürfte in Form von Brot zum wohl beliebtesten Jausenpart avanciert sein.

Ein tolles Rezept – und warum ein Sauerteig-Starter wie ein Haustier zu behandeln ist – findet ihr im letzten DREI D (Ausgabe 01/2021).

Um die Tourenpartner\*innen zu beeindrucken oder sich selbst mit einem „Schmankerl“ am Gipfel zu belohnen, hole ich meine liebsten Aufstrich-Rezepte aus dem Fundus, verfeinert mit ein bisschen Farbe, denn bekanntlich isst das Auge ja mit. Here we go.

## TOPFENAUFSTRICH (VEGETARISCH):

- 1 Packung Topfen
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 EL gehackte Kräuter
- Salz und Pfeffer

Topfen in eine Schüssel geben und die Knoblauchzehen klein hacken – je nach Begleitung kann man den Knoblauch weglassen oder erst nach dem Gipfelbusi jausen ;-). Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kresse, Kerbel, Sauerampfer, Borretsch, Pimpernelle...) ebenso klein schneiden und mit den restlichen Zutaten vermischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Gourmet-Tipp:** Wer es gerne etwas deftiger mag, kann noch einen Teelöffel scharfen Senf und einen Schuss Zitronensaft hinzugeben.

**Ich-möchte-meine-Begleitung-noch-mehr-beeindrucken-Tipp:** Den Aufstrich ohne Kräuter machen und unterwegs Wildkräuter (Löwenzahn, Gänseblümchen, Spitzwegerich, Wiesensalbei, Labkraut, Vogelmilch, ...) sammeln, klein schneiden und frisch drüberstreuen.



## HUMMUS (VEGAN) DER GELBE EXOTISCHE:

- 1 Dose gekochte Kichererbsen
- 1 Zitrone
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Schuss Olivenöl
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer
- optional etwas Wasser

Die Flüssigkeit aus der Kichererbsen-Dose abgießen und die Kichererbsen unter kaltem Wasser waschen, anschließend die Zitrone auspressen und gemeinsam mit den Kichererbsen, dem Knoblauch, einem Schuss Olivenöl und dem Kurkuma pürieren. Wenn die Masse zu bröselig ist, einfach ein bisschen Wasser hinzugeben und nochmal gut mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Gourmet-Tipp:** Ein, zwei getrocknete – davor in Wasser eingeweichte – Aprikosen (Marillen) dazumischen, das verleiht dem Aufstrich eine fruchtig-exotische Note.

**Ich-bin-der/die-allerbeste-Bergpartner\*in-Tipp:** Kichererbsen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in der Pfanne knusprig rösten und zum Snack oder als Topping für den Aufstrich reichen.



## SONNENBLUMENKERNE-AUFSTRICH (VEGAN) DER ROTE AUSSERGEWÖHNLICHE:

- 150 g Sonnenblumenkerne
- 100 ml Wasser
- 1 EL Agavensirup
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- 2 Zehen Knoblauch
- 50 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 kleine Chilischote (je nachdem, wie scharf man es mag)
- 1 EL gehackter Rosmarin
- Salz und Pfeffer

Zuerst die Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Fett anrösten – bis sie leicht duften. Anschließend die Kerne in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und für 30 Minuten ziehen lassen – das macht man, damit die Kerne weicher werden. Dann wird die Zitrone ausgepresst und der Saft wird gemeinsam mit den anderen Zutaten püriert. Zu guter Letzt mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn man den Aufstrich einen Tag im Kühlschrank ziehen lässt, wird er aromatischer.

**Gourmet-Tipp:** Drei bis vier getrocknete Tomaten grob hacken und unter den Aufstrich mischen.

**Ich-bin-nicht-nur-der/die-allerbeste-Bergpartner\*in-sondern-auch-der/die-Kreativste-Tipp:** Statt den getrockneten Tomaten und dem Tomatenmark eine halbe gekochte Röhre (Rauna, rote Bete) mitpürieren und mit einer kleingehackten Frühlingszwiebel verfeinern.



Uli Eigentler ist gelernte Ökonomin, selbstständige Vortragende im Bereich Kräuterpädagogik, Nachhaltigkeit und LandArt, Schreiberling & Bloggerin auf [www.lowredehyes.at](http://www.lowredehyes.at).

# GRENZEN ACHTEN IM (FREIEN) SPIEL

Text — Caroline Rinner, Illustrationen — Roman Hösel

**F**reies Spiel ist großartig. Es erlaubt den Kindern und Jugendlichen, selbst die eigenen Grenzen zu erkunden, sie auszureizen und zu erweitern. Die Natur gibt ihnen unzählige Möglichkeiten, Widerstände zu überwinden und in der Persönlichkeit zu reifen. Doch was, wenn die individuelle Grenze einmal überschritten wird oder wenn wir gegenseitig individuelle Grenzen überschreiten?

Sensibel für die einzelnen Bedürfnisse zu bleiben, ist eine grundlegende Fähigkeit von Jugendleiter\*innen und allen, die mit Kindern spielen. Doch bleiben wir ehrlich. Jeder und jedem von uns fällt bestimmt mindestens eine Situation ein, in der wir schon mal eine Grenze überschritten haben, in der wir eine Grenzüberschreitung beobachten konnten oder in der unsere eigene Grenze überschritten wurde. Nicht immer erkennen wir im Miteinander sofort, was unserem Gegenüber jetzt gut tun würde und zack, da waren wir schon „zu schnell!“, „zu nah!“, „zu fordernd!“, „zu abgelenkt!“ oder „zu weit weg!“.

Nicht alle Situationen können wir vorhersehen und wir können die Kinder nicht vor allen Situationen schützen. Aber es ist unsere Aufgabe, Gruppen gut anzuleiten, einen sicheren Spielort zu gestalten und in der Gruppe eine Sprache zu entwickeln, in der Vertrauen vorherrscht und auch Unangenehmes angesprochen werden kann. Die folgende Übung kann als Warm Up oder anlassbezogen genutzt werden, um eine gemeinsame Sprache zu unterstützen.



## JA – NEIN – TUT MIR LEID - KREIS

**Quelle:** Angelehnt an die Übung aus: "Stark! Aber wie?" S. 61

**Ziel:** Warm Up, Kontakt in die Gruppe, gemeinsame Sprache finden

**Alter:** -

**Dauer:** ca. 15 Minuten

**Material:** -

**Reflexion:** Wie geht es dir damit, „Nein“ zu sagen? War „Nein“ oder „Ja“ sagen leichter? Können wir in der Gruppe „Nein“ sagen? Wann sage ich „Es tut mir leid“? Wann verwende ich ein „Stopp!“? Was hindert mich daran, ein „Stopp!“ zu benennen?

**Anleitung:** Die Kinder/Jugendlichen stehen im Kreis. Ein lautes „Ja“ geht rechtsherum durch den Kreis. Das „Ja“ wird entweder nach rechts weiter- oder mit einem klaren „Nein“ zurückgegeben, dann geht der Kreis linksherum mit „Nein“ weiter, bis jemand wieder ein „Ja“ nach rechts zurückgibt. Ein „Es tut mir leid“ kann an ein beliebiges Gruppenmitglied geschickt werden. Von dort geht es wieder nach rechts mit einem „Ja“ weiter. Wenn das gut funktioniert, kann ein „Stopp“ hinzukommen. Es gilt als Antwort auf „Ja“, „Nein“ oder „Es tut mir leid“ und unterbricht die Runde für ein paar Sekunden. Nur ein ernst gemeintes „Es tut mir leid“ in Richtung der Person, die „Stopp“ gesagt hat, lässt das Spiel nach den oben genannten Regeln weiterlaufen. Nehmt euch etwas Zeit für die Reflexion, besonders dann, wenn nicht jedes Kind so einfach „Nein“ oder „Stopp“ sagen kann. Ja – Nein – Tut mir leid - Kreis.

## GEFÜHLE SIND ERLAUBT

Das Wichtigste in der Gewaltprävention ist, dass Gefühle erlaubt sind. Auch jene Gefühle, die uns oft als unangemessen erscheinen. Sie machen uns „feig“, zu einem „Mädchen“, zu „Weicheiern“. Dabei ist gerade das die große Stärke! Denn wenn man seine eigenen Gefühle erkennen und benennen kann, gelingt es uns besser, die Gefühle anderer zu respektieren. Wichtig ist es, jedenfalls respektvoll mit den Gefühlen anderer umzugehen – auch wenn sie für uns vielleicht mal nicht nachvollziehbar sind.

## GESTERN WAR SCHÖNES WETTER

**Quelle:** Nach der Übung aus: „Stark! Aber wie?“ S. 64

**Ziel:** Gefühle erkennen, Emotionen zeigen

**Alter:** -

**Dauer:** 10 – 15 Minuten

**Material:** -

**Reflexion:** Woran erkennt man Gefühle bei anderen? Haben Gefühle wie Wut oder Trauer in unserer Gruppe Platz?

**Anleitung:** In einem abgegrenzten Spielbereich gehen die Kinder/Jugendlichen herum. Die Gruppe wird gebeten, den Satz „Gestern war schönes Wetter!“ immer wieder zu wiederholen. Die/der Gruppenleiter\*in gibt die Anweisung, mit welchem Gefühl dieser Satz für ca. 20 Sekunden gesprochen werden soll. Die Anweisungen können wie folgt lauten: „nüchtern, wie ein/e Nachrichtensprecher\*in“, „ärgerlich“, „scherzhaft“, „jubelnd, nach einem Lottogewinn!“, „bei einer Lüge ertappt“. Euch fallen bestimmt noch viele Varianten ein! Es kann auch sein, dass es wichtig ist, Wut und Trauer in der Gruppe deutlich zu machen. Es empfiehlt sich, mit ruhigen, monotonen Gefühlen zu beginnen oder gelegentlich ruhige Gefühle einzubauen, wenn die Gruppe stark in die Emotion geht.



Caroline Rinner ist Sozialarbeiterin, Yogalehrerin, Gewaltfrei Leben-Multiplikatorin und ehrenamtliche Koordinatorin zum Thema Gewaltprävention in der Alpenvereinsjugend.

## DIE GRENZE IST ÜBERSCHRITTEN

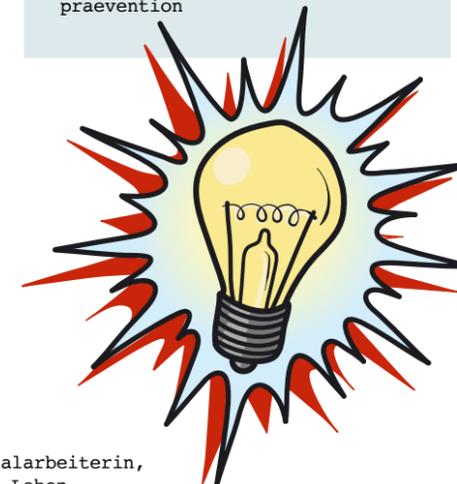
Doch was tun, wenn einmal eine Grenze überschritten wurde? Es geht so schnell: Ein Junge fühlt sich allein gelassen. Ein Mädchen fällt in den Gatsch und die anderen lachen sie aus. Ein Junge fühlt sich unangenehm berührt. All diese Situationen sind Grenzüberschreitungen und es ist unsere Aufgabe, diese Situationen auch ernst zu nehmen. Wichtig ist dabei, sachlich und objektiv zu bleiben. Tauscht euch im Team aus, spricht über die verschiedenen Perspektiven und holt euch gegebenenfalls Hilfe von Außenstehenden.

**Unterstützung im Alpenverein**  
Matthias Pramstaller  
matthias.pramstaller@alpenverein.at

Caroline Rinner  
caroline.rinner@jugend.alpenverein.at

Absichtliche Grenzüberschreitungen und (sexuelle) Übergriffe sind ein absolutes No-Go! Solltest du solche Situationen erleben oder beobachten, ist es wichtig, Stellung zu beziehen. Wenn du dazu Fragen hast, unterstützen wir dich gerne. Auch bei der Aufarbeitung solcher Erlebnisse ist es ratsam, wenn sich die Gruppe von erfahrenen, außenstehenden Personen begleiten lässt.

Mehr zu diesem Thema findet ihr auch im **DREI D Special "Prävention von Gewalt und Diskriminierung"** und unter [www.alpenvereinsjugend.at/praevention](http://www.alpenvereinsjugend.at/praevention)



## WERTSCHÄTZUNG FÖRDERN

Seid dabei und lebt mit uns Respekt, Wertschätzung und Vertrauen: Genießt das gemeinsame Spiel und richtet - so oft es geht - die Aufmerksamkeit auf die gelingenden Ereignisse, die Ressourcen der Gruppe und die Schönheit der Natur. Viel Spaß dabei!

**Quelle:** „Praxisübungen“ Gewaltprävention im ÖAV

**Ziel:** Kinder lernen, Komplimente zu geben und auch auszuhalten. Sich selbst ein Kompliment zu machen, fällt oft besonders schwer.

**Alter:** ab 8 Jahren

**Dauer:** 20 Minuten

**Material:** langes Seil

**Reflexion:** -

**Anleitung:** Die Gruppe steht im Kreis um einen Seilkreis, der in der Mitte ca. zwei Schritte entfernt ist. Einen Schritt darf man nur gehen, wenn man ein Kompliment gegeben hat. Kompliment 1 und 2 werden einer anderen Person im Kreis gegeben. Wenn alle Kinder vor dem Seilkreis stehen, muss sich jeder selbst ein Kompliment geben, um in den Kreis steigen zu dürfen. Beispiel: „XY mag ich ...“, „Ich mag XY, weil...“

# GREEN EVENTS, LEICHT GEMACHT!

Text — Hannah Fetz und David Kupsa

Du möchtest ein Green Event veranstalten? Super Idee! Du bist aber ein wenig planlos, wie du es angehen sollst? Kein Problem, dafür haben wir dir hier die wichtigsten Informationen und Links zusammengestellt. Uns als Alpenvereinsjugend ist Nachhaltigkeit und Naturverbundenheit seit jeher ein wichtiges Anliegen. Das haben wir auch in unserem Positionspapier zur Nachhaltigkeit so festgehalten: **„Kindern und Jugendlichen sollen vielfältige Freiräume gewährt werden, in denen sie in eigenverantwortlichem Handeln Erfahrungen mit den Themen einer nachhaltigen Weltgesellschaft sammeln können.“**

Feste, Feiern und Veranstaltungen sind Gelegenheiten, an denen Jung und Alt zusammenkommen. Umso wichtiger ist es, hier gemeinsam ein Zeichen für eine nachhaltige Zukunft zu setzen. Und das Beste daran: Nachhaltigkeit macht Events besser und besonderer!

## WAS SIND "GREEN EVENTS" ÜBERHAUPT?

**Green Events sind Veranstaltungen, die nach Kriterien der Nachhaltigkeit geplant, organisiert und umgesetzt werden. Die wesentlichen Faktoren sind dabei die Verwendung von umweltfreundlichen Produkten, Energieeffizienz, Abfallmanagement, regionale Wertschöpfung sowie soziale Verantwortung.**

Da der Begriff der "Nachhaltigkeit" sehr vielfältig ausgelegt werden kann, unterscheiden sich von Land zu Land auch die konkreten Anforderungen, die an ein Green Event gestellt werden. Nicht immer werden alle vier Säulen der Nachhaltigkeit - Ökonomie, Ökologie, Soziales, Kultur - in gleicher Weise eingefordert. Oftmals steht die ökologische



Nachhaltigkeit, also die Berücksichtigung des Natur- und Umweltschutzes bei einem Green Event im Vordergrund. Als eines der wichtigsten Kriterien wird dabei die Vermeidung von Abfall angesehen. Doch auch die klimafreundliche Verpflegung, die ökologische Beschaffung oder Anreize für eine umweltfreundliche An- und Abreise von Veranstaltungsteilnehmer\*innen zählen oftmals zu den Green Event-Maßnahmen. Allen Green Events gemeinsam ist, dass sie einen wertvollen und wichtigen Beitrag zum Schutz von Menschen und Umwelt leisten und sich dadurch durch eine besondere Qualität auszeichnen.

## WAS BEDEUTET "GREEN EVENTS AUSTRIA"?

Um nachhaltige Veranstaltungen zu fördern, hat das Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft die Initiative Green Events Austria ins Leben gerufen. In diesem Netzwerk vereinen sich die Green Event-Initiativen der Bundesländer, um in regelmäßigem Austausch Erfahrungen und Neuigkeiten rund um nachhaltige Veranstaltungen zu teilen. 2018 wurde die Einführung von österreichweiten Mindestanforderungen für nachhaltige Veranstaltungen beschlossen. Auch wenn die Initiativen in den Bundesländern anders heißen und es vielleicht auch etwas unterschiedliche Kriterien gibt, ist allen dieser Mindeststandard gemein. Gemeinsam hat das Netzwerk den Wettbewerb „Nachhaltig gewinnen!“ ins Leben gerufen und zeichnet nachhaltig durchgeführte Feste, Kulturevents und Sportveranstaltungen aus. Auch die Infothek ist Teil des bundesweiten Angebots.

Wie läuft so ein Green Event ab?

Grundsätzlich beginnt die Planung jedes Green Events sehr ähnlich. Informieren! Klickt euch durch die euch betreffenden, bundesländerspezifischen Websites. Anhand von Online-Checklisten könnt ihr euch schnell ein klares Bild machen, was für Möglichkeiten ihr habt und welche Anforderungen an euer Projekt gestellt werden, um Förderungen oder ein bestimmtes Siegel zu erhalten. Auch sind dort zahlreiche Projektideen zu finden. Die Checklisten sind ein guter Leitfaden, an welchem ihr euch orientieren könnt. Diese reichen vom Beginn der Planung über die Durchführung bis zur Aufbereitung. Je nach Bundesland können sich diese ein wenig unterscheiden, ebenso wie die Fristen und Ansprüche für eine Einreichung.

## WELCHE HANDLUNGSFELDER BETRIFFT EIN GREEN EVENT?

Es gibt viele Bereiche, die ein Green Event umfasst – manche sind uns gar nicht so bewusst.

**Klimaschonende Mobilität:** Green Events setzen auf eine umweltfreundliche Mobilität. Achtet darauf, dass die Teilnehmer\*innen mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Eventlocation gelangen können. Fahrplanauskünfte, Shuttledienste oder Mitfahrbörsen und Infos zum Fahrradwegnetz sollten im Vorfeld kommuniziert werden.

**Verpflegung:** Nachhaltigkeit fängt auf dem Teller an. Verwendet bei Veranstaltungen überwiegend saisonale und regionale Lebensmittel und Getränke. Vorzugsweise biologisch produzierte. Außerdem solltet ihr mindestens ein vegetarisches oder veganes Hauptgericht anbieten.

**Abfallvermeidung und Trennung:** Eine gelungene Veranstaltung ist auch ein Fest ohne Müllberge. Die meisten Abfälle entstehen durch Einwegverpackungen von Speisen und Getränken, Wegwerfgeschirr und Werbeflyer. Die Lösung lautet: Mehrweggeschirr von Organisationen ausleihen und digitale Werbung. Stellt ausreichend Abfallcontainer bereit und achtet auf umweltgerechte Abfallentsorgung.

**Ressourcenschonung:** Hierzu gehört ein effizienter Einsatz von Wasser, Strom, Wärme und die Verwendung umweltfreundlicher Materialien. Auch hier gilt es, beim Einsatz von Druckwerken (Einladungen, Poster, etc.) auf recyclebares und umweltzertifiziertes Papier zu achten sowie die Verwendung zu minimieren.

**Barrierefreiheit und Soziales:** Versucht, möglichst viele Menschen in euer Projekt miteinzubeziehen. Daher solltet ihr auch für Teilnehmer\*innen mit z.B. Mobilitäts-, Hör- oder Seh-Beeinträchtigungen ein Angebot schaffen und deren Bedürfnisse berücksichtigen.

**Aktive Kommunikation:** Bei einem Green Event sollen nicht nur schöne Erinnerungen bleiben, sondern auch ein nachhaltig positiver Eindruck.



**Hannah Fetz** ist Jugendleiterin in Vorarlberg und Teil des LJT Tirols, gehört seit 2020 der Netzwerkgruppe Nachhaltigkeit an. In diesem Rahmen ist auch dieser Text entstanden.



**David Kupsa** ist pädagogischer Mitarbeiter in der Alpenvereinsjugend und für das Junge Alpinisten-Projekt verantwortlich.

Kommuniziert eure gesetzten Maßnahmen an die Teilnehmer\*innen und sensibilisiert sie auf das Thema – oder regt sie sogar zum Nachmachen an.

## GO GREEN!

Lasst euch vom ersten Eindruck und dem vermeintlichen Mehraufwand nur nicht abschrecken. Jede Minute und jeder Euro sind mehr als gut investiert. Anfängliche Bedenken mancher Kritiker\*innen verschwinden spätestens nach der ersten gelungenen Durchführung. Und dann ist es passiert: Man kann und will sich eine Veranstaltung gar nicht mehr anders vorstellen. Denn eines ist fix, Green ist ein Event einfach besser!

## GREEN EVENTS IN DER ALPENVEREINSJUGEND – BEISPIELE AUS DER PRAXIS

Die Alpenvereinsjugend hat das österreichweite Jugend- und Familiengruppenleitertreffen mit über 230 Teilnehmer\*innen in Mattsee bei Salzburg als Green Event durchgeführt: [www.alpenverein.at/jugend/edelweissland/Green-Event.php](http://www.alpenverein.at/jugend/edelweissland/Green-Event.php)

Der Alpenverein Wattens hat für das jährlich stattfindende Kletterevent ‚Za Un Boulderfestl‘ mittlerweile die höchste Auszeichnung „Green Event Star“ Tirol 2020 bekommen: [www.alpenverein.at/wattens/Klettern/zA-uN-Boulderfestl.php](http://www.alpenverein.at/wattens/Klettern/zA-uN-Boulderfestl.php)

Die wichtigsten Links zu Green Events in Österreich und diesen Artikel in voller Länge findest du in Kürze auf unserem Blog [www.tagedraussen.at](http://www.tagedraussen.at)



### **Netzwerkgruppe Nachhaltigkeit**

Dieser Beitrag ist im Rahmen der Netzwerkgruppe Nachhaltigkeit entstanden. Auftrag der Netzwerkgruppe Nachhaltigkeit ist folgender: Umwelt-, Natur- und Klimaschutzthemen stärker in der Alpenvereinsjugend, aber auch in den Sektionen und Ortsgruppen und in der Öffentlichkeit zu kommunizieren und zu verankern. Du willst Teil der Netzwerkgruppe werden? Als Mitglied der Netzwerkgruppe kannst du deine Stärken und Fähigkeiten in nachhaltigen Projekten einbringen. Dabei kannst du bundesweite Aktionen aktiv mitgestalten und auch deine eigenen kreativen Ideen umsetzen.

**Melde dich dafür direkt bei Sarah:**  
[sarah.schuster@bundesjugendteam.alpenverein.at](mailto:sarah.schuster@bundesjugendteam.alpenverein.at)

# FAMILIENGRUPPEN- PLANUNG LEICHT GEMACHT

Ein Rezept der Alpenvereinsjugend Wattens

Text & Fotos — Emanuel Soraperra

**P**lease return to your seats and fasten your seatbelts! Diese oder ähnliche Ansagen werden wohl die wenigsten von uns in nächster Zeit hören. Allerdings darf ich heute als zweifacher Familienvater, Routenbauer und Kursleiter auf die Reise durch unsere Alpenverein-Sektion Wattens, genauer gesagt unser Jugendteam, begleiten. Unser Jugendteam - angeführt von Kapitän Walter Krämer, welcher auch als unser Vereinsobmann für jeden Streich zu motivieren ist - erfreut sich trotz Pandemie und Verordnungen über Zuwachs. Bereits vor Corona & Co haben sich bei uns Familien mit ähnlichen Interessen getroffen und Abenteuer wie Bouldern am Fels gemeinsam erlebt.

## FAMILIENGRUPPE 2.0 – AUF IN DIE ZUKUNFT!

Für gewöhnlich präsentiert das Jahresprogramm jene unserer Gruppen akribisch und mit Herz geplante Aktivitäten, wie unser alljährliches Feuerbrennen oder unser legendäres Za Un Boulderfestl. Unsere Gruppenleiter\*innen zögern dabei nicht, ihre kostbare Zeit zu reservieren, um gemeinsam mit Freund\*innen die Leidenschaft für die Berge zu teilen und diese an unsere Kids und Jugendlichen weiterzugeben. Wie aber können wir kurzfristig, häufiger und ohne langfristige Terminplanung aktiv gemeinsam etwas erleben? Dies war eine jener Fragen, die uns innerhalb unseres Vereines immer wieder beschäftigte. Warum also machen wir uns nicht



jene Digitalisierung zunutze, welche unsere Kids bereits im Kleinkindalter beherrschen? Online-Messenger wie Whatsapp oder Signal, Online-Dienste zur Erstellung von Umfragen (Doodle) oder Online-Kartendienste wie Google Maps, um nur einige wenige zu erwähnen. Diese ermöglichen es uns, in wenigen Schritten und auch kurzfristig einen gemeinsamen Termin oder einen Ausflug zu planen. Unser Ziel war und ist es, Familien mit gleichen Interessen zusammenzuführen, Ideen für gemeinsame Unternehmungen

zu sammeln und die Organisation innerhalb der Familien aufzuteilen und das alles ohne Zwang und Verpflichtungen. Hier kamen uns die intensiv herbeiersehnten Lockerungen im vergangenen Sommer zugute. Wir nutzten unsere technischen Möglichkeiten, um unseren Familienflieger wie einen Düsenjet zu beschleunigen. Seither planen und organisieren mehr als zehn Familien gemeinsame Aktivitäten.



## EIN REZEPT FÜR DIE PRAXIS

Die Zutatenliste ist kurz und die Zubereitung ebenso einfach:

- 1 x eine Handvoll motivierter Eltern mit ähnlichen Interessen
- 1 x ein persönliches oder digitales Brainstorming via Zoom oder Skype, um das gegenseitige Interesse kennenzulernen
- 1 x eine Aufteilung, wer, wann bzw. was planen oder organisieren möchte
- 1 x möglichst wenig Verbindlichkeit

Sprich, hat eine Familie eine zweitägige Bergwanderung vor und kann sich vorstellen, auch andere mitzunehmen, so darf diese Unternehmung gerne mit anderen Familien geteilt werden. Und schon haben wir ein neues generationenübergreifendes Bergabenteuer. Wer es dann noch schafft, unsere Kids interaktiv und vielleicht digital miteinander zu binden, z.B. „Emma, du bist bei dieser Wanderung unsere PR-Fotograf\*in“ oder „Hey Alexander, kannst du danach einen Artikel in unserem Jahresheft schreiben?“, darf sich gekonnt als Haubenkoch unserer Familiengruppen bezeichnen.



**Emanuel Soraperra** ist Routenbauer und Kursleiter in der ÖAV-Sektion Wattens und mit seinen zwei Kids gerne und viel draußen unterwegs!

## SOMMERFESTE UND BACHWANDERUNGEN PLANEN - LEICHT WIE EIN BECHERKUCHEN

Mit diesem Rezept pflanzen auch wir unser erstes kleines und ohne große Vorlaufzeit in Anspruch nehmendes Familienevent. Hannes, unser Schatzmeister in Person und zweifacher Papa, erklärte sich - nichts zögernd - bereit, das erste Sommerfest zu arrangieren. Mit wenigen "Klicks" am Smartphone wurde ein Termin fixiert, alle Helfer\*innen eingeteilt und Familien eingeladen. Einer perfekten "Jeder-bringt-was-mit-Party" stand also nichts mehr im Wege. Wie so oft sind spontane Feste die legendärsten, so auch unser Familienfest im fabrikneuen AV-Haus. Unsere Kleinsten vergnügten sich mit waghalsigen Sprüngen ins Planschbecken, unsere Jugendlichen verwandelten die Boulderplatten im Außenbereich einschließlich des Wasserschlauchs in ein Rutschenparadies. Wir Stammesältesten kümmerten uns um alles andere wie Verpflegung & Co. Dieser erste spontane Versuch lehrte uns, dass leckere Rezepte oftmals nicht kompliziert sein müssen. Das nächste Abenteuer im Spätsommer, eine Familienbachwanderung ins märchenhafte Voldertal, mit furchtlosen Sprüngen in den eisig kalten Gebirgsbach, bestätigten das Interesse unserer Familien und unseren eingeschlagenen, hoffentlich noch langen gemeinsamen Weg.

## ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT

Wer kann sich nicht an Marty McFly, den silbernen DeLorean und das Herzstück der Zeitreisemaschine, den Fluxkompensator, erinnern? Unsere Kinder bzw. Teenager wohl eher nicht. Ist aber auch nicht so wichtig. Gedanklich um wenige Monate zurückgereist, hätten wir uns nicht gedacht, dass es so einfach ist, motivierte Eltern zu finden, welche interessiert genug sind, eine schöne Zeit mit Gleichgesinnten zu verbringen und wie unkompliziert es war, mit Hilfe unserer technischen Hilfsmittel mehr zu erreichen, als man ursprünglich dachte, erreichen zu können. Ein Faktor, der bei der Planung unserer gemeinsamen Aktivitäten dann immer wieder eine Rolle spielt, ist schlussendlich die Z E I T.

Zeit ist also das, was man an der Uhr abliest? Galileo Galilei erforschte schon die Zeit und fand hierfür einen pragmatischen wie physikalischen Ansatz. In der Philosophie beschreibt Zeit die vom menschlichen Bewusstsein wahrgenommene Form der Veränderungen. Auch unser Jugendteam beschäftigt sich intensiv, wenngleich nicht philosophisch, mit diesem Thema. Was machen wir also mit unserer Zeit? Wir können schließlich die Uhr nicht zurückstellen und unsere freie Zeit wird voraussichtlich auch nicht mehr werden. Wir können den hundertsten Entschleunigungs-Ratgeber lesen oder einfach versuchen, zu verstehen, wie einfach es im Grunde ist, mit wenig Mitteln und Zeit doch Großartiges erleben zu können!

Ob Familiengruppe, Jugendteam, Hochtouren- oder Seniorengruppe - alle schaffen gemeinsam einen sicheren, der Natur nahen Raum, um gemeinsam in ihrer FreiZEIT etwas zu erleben. Eine wirkliche Bereicherung und Erfrischung für die Sektionsarbeit können aber auch neue Gruppen wie unsere Familiengruppe 2.0 bringen, welche mit möglichst wenig Aufwand versuchen, neue Wege miteinander zu gehen. Auf in die Zukunft!



Jugendteams stellen ihren Hausberg vor

Alpenvereinsjugend Oberösterreich

# UNSER HAUSBERG: DER SCHAFBERG

*Eine Winterwanderung.*

Text und Fotos — Lukas Holztrattner

*Mit der berühmten Zahnradbahn auf den Schafberg – das stellt ein touristisches Must-have im Salzkammergut für Tourist\*innen aus aller Welt dar, zumindest vor der COVID-19-Pandemie. Doch das noch viel größere Highlight besteht darin, den St. Wolfgang Hausberg zu Fuß zu erklimmen. Mit seinen 1782 Metern bietet er einen genialen Blick über weite Teile Oberösterreichs und Salzburgs – und noch weit darüber hinaus.*

Seit ich 2018 meine Kochlehre in St. Wolfgang begann und ich – zumindest einen Teil – meines Lebensmittelpunkts in die beschaulich-romantische Marktgemeinde verlegt habe, nahm ich mir vor, den hoch oben über dem Wolfgangsee liegenden Schafberg früher oder später zu erklimmen. Zu groß war zu Beginn der Respekt vor dem Riesen, zu viel Eitelkeit war aber auch im Spiel, um die Schafbergbahn als Option zur Erklommung in Erwägung zu ziehen. War ich doch schon länger Mitglied des Alpenvereins und die Blöße, da nicht per pedes raufzugelangen, wollte ich mir dann doch nicht geben... Irgendwann war es dann soweit. Etwa eineinhalb Jahre nach Lehrbeginn waren Motivation und Kondition entsprechend, sodass ich eines Abends, im relativ „Bergtourismus-freien“ Dezember 2019, entschied, mich am Folgemorgen auf den Weg zu machen und den freien Tag für eine Wanderung zu nutzen. Es gibt mehrere Wege, den markanten Berg im Salzkammergut zu erklimmen. Ich entschied mich dafür, den Ortskern St. Wolfgang als Ausgangspunkt zu nehmen. Ein kurzer Hinweis für alle, die die Natur schonen möchten: Eine öffentliche Anreise ist via Bus und Bahn möglich. Die Wolfgangseeschiffahrt wäre ebenso eine Option. In Bad Ischl und Salzburg finden sich die nächsten und gut frequentierten Bahnhöfe. Um etwa 9 Uhr morgens ging es also für mich los. Ausgehend vom Marktplatz führte die Wanderung die Sternallee entlang. Dann ging es rechts zur Jausenstation Aschinger, wo der eigentliche, geschotterte Wanderweg begann. Dort angekommen, erreichte ich die Nebelgrenze und freute mich über ein paar Sonnenstrahlen. Hier betrat ich den Wald, wo der Weg die meiste Zeit gleichmäßig bergauf verlief. Zwar fanden sich auch ein paar steilere Passagen, doch zumeist ging es relativ gemütlich dahin. Mit Musik im Ohr gestaltete sich dieser Teil sehr angenehm. Nach etwa eineinhalb Stunden erreichte ich die Dorneralm, an der sich die Baumgrenze abzeichnete und die ein perfektes Pausen-Plätzchen für mich bot. Hier angekommen, traf ich einen Mann mit Paragleiter, der auf der Suche nach den perfekten Windverhältnissen war – und sie schließlich auch fand. Ein Gespräch und eine Jause später packte ich meinen Rucksack wieder zusammen. Noch ein Blick nach unten, um den grandiosen Ausblick über das unter mir liegende



und das schier die gesamte Region bedeckende Nebelmeer zu genießen – und dann ging es weiter. Das kommende Stück war relativ flach, doch auf Höhe der Mittelstation der Schafbergbahn begann das steilste und anstrengendste Stück meines Gipfelsturms, das mir ganz schön viel Kraft raubte. Die meisten Bergläufer\*innen (Wanderer oder Wanderinnen sah ich an diesem Wintertag nur selten) suchten sich im augenscheinlichen Wirrwarr des freien Geländes einen individuellen Pfad; jedoch gab es auch einen gekennzeichneten Weg, der mit ein paar extra Metern zum Gipfel führte. Etwa nach einer Stunde erreichte ich die letzte Passage vor dem Gipfelkreuz. Diese war nicht nur steil, sondern aufgrund des zum Teil schneebedeckten Weges auch äußerst rutschig. Das Kreuz war schon länger sichtbar, endlich kam es nun auch näher... Einiges an Kraft und Puste später erreichte ich den höchsten Punkt. Ich hatte den Gipfel erklommen!

Belohnt wurde ich nach dem etwa dreistündigen Aufstieg mit einem sagenhaften Ausblick und der spannenden Erkenntnis, dass es doch „nur“ die Wolfgangseeregion war, die eine Nebeldecke hatte. Das 360-Grad-Panorama gewährte einen traumhaften Blick über Salzkammergut-Seen, über das Alpenvorland und bis ins Mühlviertel, in die Steiermark – und sogar nach Bayern. Die Pause beim Kreuz offenbarte jedoch leider auch, dass der Proviant in meinem Rucksack schneller leer war als geplant und der persönliche Gipfelschmaus daher dürftig ausfallen musste; es hätte sich gelohnt, vorab zu prüfen, ob die Hütten auch außerhalb der Hauptsaison geöffnet haben... Hungrig machte ich mich somit zurück auf den Weg ins Tal, wo ich nach etwa zwei Stunden ankam. Das nächste Gasthaus half mir dann, mein Kaloriendefizit wieder aufzufüllen.

Diese Tour war ein besonderes Erlebnis für mich. Mittlerweile war ich schon öfters am Schafberg. Eine empfehlenswerte Wanderung unabhängig der Jahreszeiten, wenngleich die Besteigung bei Sonnenschein empfehlenswert und eine Begehung mit entsprechendem Equipment bei einer Schneedecke erforderlich ist. Insgesamt stellt die Wanderung auf den Schafberg keine technisch schwierige Tour dar, dennoch braucht es ein wenig Ausdauer und Kondition. Im Sommer bietet sich auch ein Bad im glasklaren Wolfgangsee an. -Bereits vielfach von mir erprobt und als gut befunden.



**Lukas Holztrattner** verbringt gerne Zeit mit Freunden und der Alpenvereinsjugend in der Natur, beim Roten Kreuz und in der Küche. Und freut sich auf die Zeit nach der Pandemie.

## WIE EHRENAMTLICH SIND WIR EIGENTLICH?

Das ist eine interessante Fragestellung, über die ich mir in den letzten Jahren immer wieder den Kopf zerbrochen habe. Als ich vor fast drei Jahrzehnten mit der Arbeit in der Jugendarbeit begonnen habe, war eine Bezahlung unüblich. Wichtig für mich war, dass die anfallenden Unkosten (z.B. Benzingeld) vom Verein zeitnah zurückerstattet wurden, aber alle anderen Kosten trug ich eben selbst. Mir wäre nicht in den Sinn gekommen, für meine Zeit (Arbeit), die ich gerne im Verein tätig bin, etwas zu verlangen. Die Tätigkeit selbst und die Erfahrungen/Erlebnisse in der Gemeinschaft waren mir Bezahlung genug. Heute jedoch, wenn man mitbekommt, dass Leute für den gleichen Einsatz (Engagement) bezahlt werden, fühlt es sich teilweise etwas seltsam an. Mir kommen dann immer wieder Zweifel an der Qualität meiner Arbeit. Auch der Gedanke, mit meiner ehrenamtlichen Tätigkeit im Verein aufzuhören, schwebt dann im Raum. Ich habe für mich den Anspruch, gute Arbeit in meinem Tätigkeitsbereich abzuliefern; wenn hier aber unterschiedliche Wertschätzungsarten angewandt werden, ist dies oft sehr irreführend. Und um ganz ehrlich zu sein, nagt dann auch etwas der Neid an einem. Spätestens aber, wenn ich mich an die schönen Erlebnisse und Geschichten erinnere und an die strahlenden Kindergesichter denke, weiß ich wieder, wie wichtig meine Arbeit im Verein für mich und die anderen ist. Auch ist mir bewusst, dass kein Verein wie unserer ohne Ehrenamtliche existieren kann. Insgeheim habe ich die Hoffnung noch nicht aufgegeben, dass es in unserer Gesellschaft zu einem Umdenken kommt und dass das ehrenamtliche Engagement wieder einen höheren Stellenwert bekommt.

Meiner Meinung nach können Anerkennung und Respekt auch eine Art der Bezahlung sein. Freundschaften und gemeinsame Erlebnisse kann man nicht mit Geld bewerten. Ich bin der festen Überzeugung, dass sich immer wieder Personen für ehrenamtliche Tätigkeiten im Verein finden werden; wie lange sie jedoch diese Tätigkeit ausführen werden, wenn gleichzeitig andere dafür bezahlt werden, ist fraglich.

Ich hoffe, dass das Ehrenamt bald den Stellenwert bekommt, der ihm meiner Meinung nach zusteht.



**Christian Menghin** ist Jugendleiter der Ortsgruppe Ostermiething/ Sektion Salzburg. Seit 1997 ist er im Landes-/Bundesteam der Alpenvereinsjugend tätig.

## FREUWILLIG - DER FELS, AUF DEM UNSER VEREIN BERUHT

Wer sich voller Freude und freiwillig engagieren möchte, Know-how sowie soziale Kompetenz mitbringt und dann noch auf ein Entgelt verzichtet, ist umgehend zu integrieren.

Doch sind dem Ehrenamt auch Grenzen gesetzt?

Ja, wenn die zeitlichen Kapazitäten des Ehrenamtlichen überschritten werden, wenn benötigte Fähigkeiten und soziale Kompetenzen nicht ausreichen, wenn technische Fachkenntnisse erforderlich sind und haftungsrelevante Verantwortung übernommen werden soll und wenn niemand im Verein Ehrenamtliche betreut und ihnen Entfaltung und Entwicklung ermöglicht.

Was können Zweigvereine im Vorfeld für ihre künftigen Ehrenamtlichen tun, um Grenzen transparent zu machen? Eine ehrliche Kommunikation der Erwartungshaltung ist gefragt. Wenn man sich im Zweigverein nicht genau bewusst ist, was benötigt wird, kann dies auch nicht an- und eingefordert werden. Darum sollte die gesuchte Funktion in eine möglichst präzise Beschreibung münden, die einen realistischen Zeitaufwand, erforderliche Fähigkeiten und erwartete Fachkenntnisse beinhaltet. Die Aus- und Fortbildungen der Alpenvereinsakademie bieten optimale Ausbildungen an. Doch was den Alpenverein ausmacht, welchen Spirit der einzelne Zweigverein hat, sind Themen, die individuell vermittelt werden müssen. Dazu bedarf es eines bzw. einer persönlichen Ansprechpartner\*in, der/die anleitet, unterstützt und motiviert. Um vom künftigen Ehrenamtlichen auch die gewünschte Leistung zu erhalten, sollte eine schriftliche Vereinbarung geschlossen werden, im Sinne einer moralischen Verpflichtung. Wenn Ausbildungskosten vom Gesamt- und Zweigverein übernommen werden, dann ist es nur recht und billig, als Gegenleistung etwa auf einige Jahre jeweils fünf Tourentage als Tourenführer\*in zu verlangen. Diese Transparenz schadet niemandem, hilft aber dem Zweigverein bei der Planbarkeit der eigenen Aufgaben. Außerdem: Ehrenamtlich heißt nicht, kein Geld zu bekommen, denn Spesenersatz ist zulässig. Tag- und Nachtgeld sowie Fahrtkostenersatz im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben sind kein Widerspruch zum Ehrenamt. Allerdings sollten wir unsere Ehrenamtlichen nicht übervorteilen, also gleicher Spesenersatz für alle Ehrenamtlichen. Ist doch Ehrensache, oder?



**Georg Lenz** ist erster Vorsitzender der Sektion Edelweiss, Wien und beruflich als IT-Projektmanager im Bundeskanzleramt tätig.

Ein Film der Alpenvereinsjugend über Freiräume, Zuversicht und gesunde Risiken.

WWW.TAGE DRAUSSEN-FILM.AT

IN DEINER SEKTION: als Filmabend, Open Air-Event, mit Workshop oder draußen mit dem risk'n'fun Team

alpenvereinsjugend österreich

