

N°2 / 2022

– Das Magazin der Alpenvereinsjugend Österreich –

DREI D



Denkraum für die Jugendarbeit

VERWACHSEN

Die Alpen
bröckeln

THEMA

Skummeltartig –
Ein Interview über
„risky play“

TOOL TIME

Digitale Tools für
dein Jugendteam

alpenvereinsjugend
österreich



VORWORT



Coverbild: Markus Emprechtinger.
Bei den Junge Alpinisten YOUNGSTERS sind Jugendliche selbstständig mit Gleichaltrigen unterwegs, lernen Neues und dabei den eigenen Umgang mit Risiko am Berg auszutesten.

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

Abo- und Adressverwaltung:
Melanie Gleirscher

Korrektur: 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, jugendbezogene 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:

Bundeskantleramt



„DAS GEHEIMNIS DER FREIHEIT IST DER MUT. DER MUT, MIT UNSICHERHEITEN UMZUGEHEN, VERANTWORTUNG ZU ÜBERNEHMEN, DER MUT AUFZUBRECHEN UND UNTERWEGS ZU SEIN.“

Erst kürzlich wurde mir bewusst, wie glücklich ich mich schätzen kann. Ich durfte ohne die Überbehütung meiner Eltern aufwachsen. Ich durfte unbeaufsichtigt spielen und dabei entdecken. Ich durfte ausprobieren, hinfallen und selber wieder aufstehen. Ich durfte meine Grenzen ausloten und schon früh lernen, Verantwortung für meine Handlungen zu übernehmen. Ich habe das womöglich wertvollste Geschenk bekommen, das man Kindern geben kann – Freiräume.

Dafür bin ich sehr dankbar. Nicht nur meinerseits. Schließlich beeinflussen mein eigenes Risikobewusstsein und die Selbstverständlichkeit von Freiraum, wie ich mit anderen Menschen umgehe, welche Haltung ich weitergebe und wie viel Freiraum und Risiken ich bereit bin, zuzulassen.

Letzteres begegnet mir vor allem in meiner ehrenamtlichen Aufgabe als Jugend(team)leiterin, wenn ich mit den Kindern und Jugendlichen unserer Jugendgruppe beim Klettern oder Schneeschuhwandern unterwegs bin. Oder, wenn die Kids Holz für unser gemeinsames Lagerfeuer mit der Axt hacken. Da muss ich schon zugeben, mich manchmal selbst zurückhalten zu müssen. Dann hilft mir, kurz zu reflektieren, um nicht einzugreifen, um meine Jugendgruppe nicht aus ihrem Flow zu bringen und sie stattdessen einfach tun zu lassen. Die Belohnung? Glückliche und stolze Gesichter, in denen sich das befriedigende Gefühl widerspiegelt, etwas selbst geschafft zu haben. Unglaublich schön.

In dieser DREID-Ausgabe werdet ihr mehrmals lesen, wie wichtig es ist, Kindern die Möglichkeit zum Entdecken zu geben, ihnen Vertrauen zu schenken, die Verantwortung für ihre eigenen Handlungen zu übernehmen. Tun wir das nicht, berauben wir sie wichtiger Entwicklungs- und Lernmöglichkeiten und nehmen ihnen intensive Erlebnisse weg. Genau die Erlebnisse, die ich in meinem Leben nicht missen will. Und wie sieht das bei euch aus?



Joanna Kornacki ist Mitarbeiterin der Alpenvereinsjugend, Verantwortliche für das Junge Alpinisten-Projekt und Redakteurin des „4U – Magazin für Kinder und Familien“. Sie ist ehrenamtliche Jugendteamleiterin in der Sektion Hohe Munde.

PURE
MOUNTAIN

FEDERICA MINGOLLA

SALEWA



JUNGE ALPINISTEN-FÖRDERUNG NEU – JETZT BEWERBEN!

Bis zu 500 Euro finanzielle Unterstützung für Bergsteiger*innen bis 30 Jahre! Gefördert werden selbstständig geplante alpine Unternehmungen, darunter Skitouren und Skihochtouren, Winterbergsteigen, Hochtouren, Alpinklettern und alpines Sportklettern. NEU: ganzjährige Bewerbungsmöglichkeit und ein österreichweiter Fördertopf! Alle Infos zur Förderung und den neuen Kriterien: www.jungealpinisten.at

EDELWEISS ISLAND 2022 – DER COUNTDOWN LÄUFT!

Ab auf die Insel – Edelweiß Island 3 kommt! Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren und wir sind voller Zuversicht, dass wir im Juni zusammenkommen können. Zelten, am Lagerfeuer sitzen, klettern, biken und Tipps & Tricks für die eigene Jugendarbeit mit nach Hause nehmen. Weitersagen! Infos & Anmeldung auf www.alpenvereinsjugend.at/edelweissisland

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



RISK´N´FUN KIDS I BIKE

risk´n´fun im Sommer bedeutet, viel Zeit draußen zu verbringen und selbst in vielerlei Hinsicht aktiv zu werden. Zum bike´n´climb auf der Ferienwiese sind alle von zwölf bis 15 Jahren eingeladen, die gerne am Bike unterwegs sind und klettern. Seit dem letzten Jahr gibt es, darauf aufbauend, mit den risk´n´fun YOUNG GUNS eine viertägige BIKE-Session für alle motivierten Mountainbiker*innen von 15 bis 18 Jahren. www.risk-fun.com



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.alpenvereinsjugend.at/umweltbaustellen



LANDESJUGENTTAGE 2022

Beim Landesjugenttag lassen wir die nächsten Jugend- und Familiengruppenleiter*innen hochleben, können uns austauschen, vernetzen und an interessanten Workshops teilnehmen. Seid dabei! Termine 2022: 30.4. in Salzburg, 14.5. in Wien, 14.5. in Tirol und am 10.9. in Niederösterreich. Bitte vormerken! Sobald weitere Termine feststehen, stellen wir sie online auf www.alpenvereinsjugend.at/termine

INKLETTERN TOUR 2022 - AKTUELLE TERMINE

Gemeinsam klettern, lachen, jausnen, voneinander lernen und die Freude an der Bewegung teilen – das ist INKlettern! Los geht's jeweils um 14 Uhr.
22.04.22 – Kletterhalle Salzburg
14.05.22 – City Adventure Center – Graz
10.06.22 – Kletterhalle Mühlendorf
30.09.22 – CLIMB ON Marswiese
 Alle aktuellen Infos & Termine auf www.alpenverein.at/inklusion



THEMA

FREIRÄUME UND GESUNDE RISIKEN

- 06 Tage draußen! Von Fragen und Antworten, Orientierung, Wegbegleitung und dem Unterwegssein ins (Un-)Gewisse
Matthias Pramstaller
- 08 Freiräume - Diffus, wichtig, grundsätzlich notwendig!
Matthias Pramstaller
- 11 Gesunde Risiken - Ein Leben ohne Risiken ist nicht gesund
David Kupsa
- 14 Skummeltartig* – Ein Interview mit Ellen Beate Hansen Sandseter über ‚risky play‘
Joanna Kornacki & Simone Hütter

BACK? TO THE FUTURE!

- 19 Eine Serie des Alpenverein Museum & Archiv

VERWEGEN

- 20 Ach, so ein ganz normaler Knoten ...
Thomas Wanner

VERWACHSEN

- 24 Wir sind dann mal weg ...
Birgit Kantner
- 25 Die Alpen bröckeln – Permafrost im Klimawandel
Dr. Tobias Hipp



VERSPIELT

- 28 Freies Spielen in der Natur
Bianca Somavilla
- 30 Reflexionsmethoden für die Kinder- und Jugendarbeit
David Kupsa

SEILSALAT

- 32 Polentapizza für alle!
Uli Eigentler
- 34 Edelweiss Island – Dabei sein, mitgestalten, mitreden und mitfeiern!
Pia Payer
- 36 Digitale Tools für dein Jugendteam
David Kupsa
- 38 Freiluftbande - Eltern und Kinder gemeinsam draußen
Annemarie & Kathi Schraml
- 40 Unser Hausberg: Die Koralpe
Jennifer Melcher
- 42 quergedacht: Miteinander unterwegs – aufeinander zugehen

TAGE DRAUßEN!

Von Fragen und Antworten, Orientierung, Wegbegleitung
und dem Unterwegssein ins (Un-)Gewisse

Text — Matthias Pramstaller

Tage draußen!“, mag sich so manch eine*r denken. Das habe ich in den letzten Jahren doch schon 2097 Mal gelesen? Oder gesehen. Gehört. Erzählt bekommen. Und jetzt schon wieder? Immer dieses Tage draußen!? Gibt es denn in der Alpenvereinsjugend gar kein anderes Thema mehr? Sozusagen! Matthias nimmt euch in einem Frage-Antwort-Spiel mit in die „Tage draußen-Landschaft“. Zeigt euch, wo wir gerade stehen, wo es noch Orientierung braucht und wohin wir unterwegs sind.

Ihr habt 2020 den Film „Tage draußen!“ veröffentlicht und im DREI D 03-2021 einen Beitrag zu „Tage draußen! Jugend- und Familienarbeit mit Nachhall“ veröffentlicht. Hier nehmt ihr den Untertitel des Films „Freiräume, Zuversicht und gesunde Risiken“ auf und denkt diese Themen weiter. Im Sinne von: was der Alpenvereinsjugend bei Angeboten für Kinder und Jugendliche wichtig ist. Das klingt irgendwie nach mehr, Pädagog*innen würden sagen: Das klingt nach Konzept?

Vorweg: Tage draußen! war Zufall. Bei der Suche nach einem Filmtitel haben wir uns an diesen Begriff erinnert, den der langjährige Leiter der Alpenvereinsjugend, Luis Töchterle, vor mehr als zehn Jahren eingebracht hat. Tage draußen! hat sich sehr prominent in unseren Köpfen festgesetzt. Wahrscheinlich, weil Tage draußen! auf den Punkt trifft, was Kinder, Familien und Jugendliche in der Alpenvereinsjugend finden. Als Programm, aber vor allem im Programm. Damit meine ich: Welche Themen sind an Tagen draußen, beim Klettern, beim

Herumstreunen durch Wald und Wiesen, beim Mountainbiken am Tapet, wenn wir ihnen Platz einräumen. Und dann sind wir selbstverständlich auch bei mehr als einem „coolen Titel, der funktioniert“.

Jetzt bin ich zu wenig Pädagoge: Was meinst du damit genau?

Zu wenig Pädagoge oder Pädagogin? Das geht gar nicht (lacht). Pädagog*innen sind Wegbegleiter*innen, somit sind wir das alle. Wichtige Fragen dabei sind: Wie mache ich das? Was ist mir dabei wichtig? Und weil ein Weg eine Richtung braucht: Wo will ich hin? Was ist mein Ziel? Was sind meine Ziele? Diese Fragen sind immer verbunden mit einem Bild vom Menschen und von Diskussionen zu Werten und Haltung. Unterwegs ist Orientierung gefragt.

Sich orientieren. Geht das, pädagogisch betrachtet, mit einer Landkarte oder auch mit einem GPS?

Landkarten ja, GPS nein, finde ich. Den wohl größten Maßstab zur Orientierung gibt uns unsere Vision: gesunde Entwicklungsbedingungen für Kinder und Jugendliche zu schaffen. Hierfür sind in unserer Richtlinie unter anderem Ziele und Aufgaben formuliert: etwa die Förderung der Gemeinschaft, die Entwicklung eigenverantwortlicher Persönlichkeiten oder naturbezogene Lebensführung und aktiver Natur- und Umweltschutz. Das sind pädagogische Ziele! Weiter helfen uns unsere Positionspapiere, sie verorten uns als Organisation: Wo stehen wir? Wo gehen wir um? Wie denken wir zu Themen aus der Satzung des Alpenvereins?

IN DEN LETZTEN MONATEN HABEN WIR BEGONNEN, TAGE DRAUSSEN! ALS UNSERE DIDAKTISCHE LANDKARTE MIT KLEINEM MASSSTAB UND DAMIT ALS ORIENTIERUNGSHILFE BEI UNSEREN TÄTIGKEITEN FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND FAMILIEN ZU VERWENDEN. DAMIT HABEN WIR JUGEND- UND FAMILIENGRUPPENLEITER*INNEN EINGELADEN, SICH MIT DIESER PERSPEKTIVE AUF DEN WEG ZU MACHEN UND LERNFELDER ZU SCHAFFEN.

Wenn ich diese Landkarte öffne, was sehe ich da, sprichwörtlich, welche Geländeformationen sind abgebildet?

Ausgehend von unseren Veröffentlichungen der letzten 20 Jahre und den Positionspapieren, darunter Risiko & Wagnis oder Familienarbeit, zeigt dir diese Landkarte, welche didaktisch-methodischen Überlegungen in unserer Jugendarbeit wichtig sind:

- Verantwortung ermöglichen
- Freiräume & gesunde Risiken
- Drinnen & Draußen
- Begleiten
- Freude & Beherztheit

Deine Frage möchte ich gleich nutzen, um die Landkarte weiterzudenken: die inklusive Ausrichtung unserer Angebote sowie, im Sinne des Titels unseres Sommerprogramms „Freunde Treffen“, die Gruppe und die Beziehungen zu anderen Menschen.

Sich orientieren und ergänzen. Das klingt auch nach Prozess, nach unterwegs sein?

Ja! Auf alle Fälle. Auch da ein Bild: „Tage draußen! Jugend- und Familienarbeit mit Nachhall“. Mit diesem eingangs erwähnten Text sind wir nach draußen gegangen, um herauszufinden, ob diese Gedanken Resonanz erzeugen. Der entstandene Austausch, Feedbacks, der Nachhall eben, wirkt bei uns weiter und wir kommen nicht umhin, mögliche Entwicklungen zuzulassen. Und auf diese Entwicklungen, auf diesen Prozess, wollen wir uns weiterhin einlassen.

Kannst du das ausführen?

Ja, ich kann die Richtung aufzeigen, ohne genau zu wissen, ob es der linke oder rechte Gipfel ist, auf dem wir dann ankommen werden: Mit diesem und den folgenden DREI D-

Magazinen wollen wir Inhalte vertiefen. Wozu? Für eine gute Orientierung bei – du erinnerst dich an das Pädagogische – der Wegbegleitung: in der Planung, im Unterwegs-Sein und beim Blick zurück auf das Erlebte. Und, eben aufgrund des Nachhalls zu Tage draußen! ist es uns wichtig, einen Prozess zu starten und Fragen zu klären:

KANN TAGE DRAUSSEN! DER BEGRIFF FÜR DIE PÄDAGOGISCHEN PRINZIPIEN DER ALPENVEREINSJUGEND SEIN? SEHEN WIR DAMIT UNSEREN BILDUNGS-AUFTRAG BESCHRIEBEN? ODER: TRAUEN WIR UNS EINE TAGE DRAUSSEN!-PÄDAGOGIK ZU? WIE BRINGEN WIR DIESE ZU UNSEREN FUNKTIONÄR*INNEN?

Ihr seht, da sind Diskussionen notwendig und wir haben noch Details und weitere Geländeformationen zu kartieren, Geländearbeit im klassischen Sinn.

Wie kann das gelingen?

Bestimmt gibt es mehrere Strategien. Auf jeden Fall ist Tage draußen! jetzt Thema bei den Koordinationen unserer Kursleiter*innen, Campleiter*innen und Leiter*innen der Schulprogramme und bei Edelweiß Island, unserem bundesweiten Jugendteamtreffen zu Pfingsten. Hier laden wir 250 Jugend- und Familiengruppenleiter*innen sowie Jugendmitarbeiter*innen ein, in die Themen von Tage draußen! einzutauchen und möchten dazulernen. Auch, wie wir Tage draußen! weiterentwickeln können.

Und sonst so?

Unsere Vision 2023? Der Bundesjugendausschuss beginnt aktuell, die Positionspapiere neu zu denken und wird im nächsten Jahr die Richtlinien überarbeiten. Wir freuen uns, bestehende „Landkarten“ zu reflektieren und diese im neuen Gewand zu präsentieren! Infos dazu folgen dann in diesem Heft.



Matthias Pramstaller ist Bundesjugendsekretär der Alpenvereinsjugend.

FREIRÄUME

Diffus, wichtig, grundsätzlich notwendig!

Text — Matthias Pramstaller, Fotos — Anna Repple

Diskussionen über Freiräume gibt es in der Pädagogik schon lange. Wagen wir einen Blick zurück, finden wir uns bei den Reformpädagog*innen des 19. und 20. Jahrhunderts und den Fragen nach dem Kindgemäßen wieder. Es ging - waghalsig zusammengefasst - um das Maß an (notwendiger) Vorgabe, Anleitung und Kontrolle sowie die Anerkennung von Kindern als kompetente Menschen. Ihr merkt: Hier schwingen Fragen zu persönlicher Entwicklung, Gehorsam oder Selbstbestimmung mit. Diese grundsätzlichen Fragen begegnen uns selbstverständlich auch 100 Jahre später: in der Schule, Familie, Elementarpädagogik oder der Jugend- und Familienarbeit.

EINE Knappe FAQ-Sammlung für einen Überblick

Was macht Freiräume aus?

Teilen wir den Begriff für eine erste Annäherung in „Frei“ und „Raum“. „Frei“ können Eigenschaften wie „ohne Einschränkungen, unabhängig von anderen, von bestimmten Aufgaben entbunden und nicht eingesperrt bzw. nicht kontrolliert meinen“ (Peyerl, Züchner, 2019, S. 382.) Auch der „Raum“ ist bei genauerem Hinsehen vielfältig. Uns interessieren hier weniger der umspannte Raum eines geometrischen Körpers, sondern territoriale und vor allem in Alltagsbeziehungen durch Menschen und ihre Interaktionen entstehende Räume. Entsprechend werden Freiräume häufig als Spielräume, Experimentierräume, kontrollfreie Räume oder Räume zur eigenen Gestaltung verstanden. In diesem Verständnis kann „Freiraum (...) über Raum, Zeit und Selbstbestimmung konzipiert werden“ (ebd. S. 379).

Freiräume in der Alpenvereinsjugend?

Ich erinnere mich, wie der Begriff Freiraum – nicht das Thema – in die Alpenvereinsjugend eingezogen ist. Wir saßen 2019 an der Planung des Fachsymposiums Verantwortung ermöglichen und fanden, dass Freiräume in unseren Programmen und Ausbildungen einen wichtigen Bestandteil einnehmen, aber auch, dass dies Kindern und Jugendlichen mehr und mehr fehlt. Zusammengefasst haben wir damals: Die Alpenvereinsjugend weist als Jugendorganisation seit vielen Jahren darauf hin, dass Kinder und Jugendliche für ihre gesunde Entwicklung Freiräume brauchen. Freiräume, in denen sie selbst Verantwortung übernehmen können, Freiräume für unbeaufsichtigtes Spielen, egal, ob draußen in der Natur oder vor der Haustüre. Freiräume für die Ausübung von Risikosportarten.

Freizeit als Voraussetzung für Freiraum?



Ja. Freizeit ist nicht nur Nicht-Arbeit, sondern auch als frei verfügbare und selbstbestimmbare Lebenszeit zu verstehen. (Opaschowski, S. 785) Der Trend zur verplanten und pädagogisch inszenierten Kindheit – aktuell sind kindliche Terminkalender an Nachmittagen ganz schön dicht und professionell vorbereitet – fühlt dieser Voraussetzung ziemlich auf den Zahn.

Was kann ich mir unter Selbstbestimmung vorstellen?

Allgemein meint Selbstbestimmung „die Bestimmung des Menschen über das eigene Wollen, Werden und Tun“ (Tenorth und Tippelt 2012, S. 649). Selbstgestaltung oder ein Gefühl der Selbstbestimmung kann wohl mit einer Schaukel gezeichnet werden: Auf einer Seite die Kontrolle, der Zwang, auf der anderen die freie Wahl. Besonders für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen interessant: Selbstbestimmungsmöglichkeiten als Forderung bei gleichzeitiger Entwicklung der dafür notwendigen Fähigkeiten (Peyerl, Züchner, 2019, S. 385).



Ist Freiraum beliebig?

Nein. Wir sprechen hier gerne von Raum mit Rahmen. Ein Rahmen begrenzt und muss je nach Alter unterschiedlich sein und größer werden. Weiter sind Personen wichtig (Eltern, Lehrpersonen, Jugend-, Familiengruppenleiter*innen, Bezugspersonen), die unmittelbar da oder eben zu erreichen sind. Für diese gilt aber: sich zurücknehmen, nicht ständig verbessern oder anleiten wollen.

Zeit für eine Auszeit?

In Freiräumen entsteht Zeit. Zeit, um mit sich zu sein, vielleicht auch bei sich zu sein. In der Familien- und Jugendarbeit können wir darauf achten, diese Zeit zu ermöglichen, zu entschleunigen und sich als Leiter*in Zeit zu geben: Wir können eine Auszeit arrangieren. Selbst über Zeit verfügen zu können oder ohne die Struktur der Zeit zu sein, kann aber auch irritierend und ungewohnt sein. Eine Herausforderung, aus der in unseren Angeboten vieles entstehen kann.

Geht Freiraum überall?

Eigentlich ja. Freiräume werden erlebt und sind nicht zwingend an konkrete Räume gebunden. Jedoch sind die Möglichkeiten, freie Zeit selbstständig zu gestalten, von den jeweiligen Orten abhängig (Peyerl, Züchner, 2019, S. 383).

Freiraum schaffen - ein Widerspruch?

Freiräume können selbstverständlich auch vorbereitet werden. So wie es das Konzept einer vorbereiteten Umgebung in verschiedenen pädagogischen Feldern gibt, leitet die Spielplatz-, Landschaftsplanung und Stadtplanung unter anderem die Frage, wie Spiel- und Aufenthaltsräume als möglichst unstrukturierte und damit selbst gestaltbare Räume geschaffen werden können.

Kindlicher Freiraum

Freiraum ist Raum für selbst initiierte und selbstbestimmte Erfahrungen: körperlich, mit Gegenständen oder Material, mit anderen Kindern. Neben günstigen Erfahrungen ist hier auch Raum zum Scheitern, Raum für Ungünstiges: Stürzen, Streit, Langeweile.

Freiraum Wald?

Der Wald, zum Beispiel, ist wohl das Heimspiel im Heimspiel, wenn Freiraum den Platz betritt. Baumstämme, Stöcke, Laub, Steine zum Klettern, ein Bach zum Spielen, viel Bewegung und Sinneserfahrungen: Diese wunderbar unstrukturierte Umgebung und die einfache Möglichkeit, Zeit zu geben, um im freien Spiel zu versinken, scheint unmittelbar in Freiraum-Erleben überzugehen. Doch auch der Hof oder ein naturnaher Platz in der Stadt sind Räume für Kinder, in denen sie in Echtzeit auf eigenständige Entdeckungsreise gehen können, in denen viele Möglichkeiten zur selbstständigen Gestaltung vorhanden sind.

Jugendliche mit Freiraum. Chaos vorprogrammiert?

Wer kennt es nicht? Jugendliche nutzen den Spielplatz, um sich zu treffen, es gibt eine Stunde kein Programm und schon gibt es Konflikte oder es läuft ein ****. Aus Freiräumen werden schnell gesperrte Bereiche, lange Diskussion oder Sanktionen und schlechte Stimmung. Auf Camps oder in der längerfristigen Arbeit mit Gruppen braucht es klare Vereinbarungen darüber, was geht und eben nicht geht. Sehr wahrscheinlich ist es auch, dass Jugendliche bis an diese vereinbarten Grenzen gehen werden und ausprobieren, ob nicht doch mehr geht. Das gehört dazu und ist Teil der Entwicklungsaufgaben dieses Lebensalters. Manchmal dauerts, bis der Groschen fällt – bei einer Großbaustellen im Gehirn (Meyer OJ) eigentlich nicht verwunderlich – und die Potenziale von Freiräumen spürbar werden, aber dann läuft`s und meistens richtig gut.

Freiraum in den Vereinsräumlichkeiten?

Auch das geht. Einer Jugendgruppe den Schlüssel der Vereinsräumlichkeiten zu übergeben, ist ein Vertrauensbeweis, aber auch ein Zugang geben zu einem Raum, der sich damit der unmittelbaren Kontrolle durch Erwachsene entzieht. Ein Risiko, aus dem sehr viel entstehen kann.



Was passiert, wenn Freiraum fehlt?

Du kennst Begriffe wie Schneepflügeltern oder Helikoptereltern. Alles Herausfordernde, Schwierige, alle Hindernisse werden von Eltern aus dem Weg geräumt, jeder Schritt und Tritt, jeder Kontakt wird mit Argusaugen beobachtet, damit dem Kind auch nichts „Böses“ passiert. Damit wird Freiraum genommen und eingeschränkt; was Kinder magisch anzieht, wird als zu gefährlich eingeschätzt. Im Jetzt heißt das: Auf der Beziehungsebene steht die Sorge oder die Angst zwischen mir und dem Kind, nicht die zutrauende Überzeugung. Das verändert das Miteinander in der Familie, in der Schule, im Kindergarten. Für die Zukunft heißt das: Überbehütung in der Kindheit ist ein sozialer Risikofaktor für unspezifische Krankheitssymptome in der Adoleszenz (Janssens, 2009) und scheint mit zunehmender Häufigkeit von Depressionen, Angststörungen und geringer Lebenszufriedenheit zu korrelieren (Schifftrin et al, 2014, LeMoyné, Buchanan, 2011). „Enge Räume“ machen sich auch in der emotionalen Entwicklung bemerkbar. Eine Studie von Perry et al. (2018) zeigte, dass Zweijährige mit überkontrollierenden Müttern drei Jahre später im Durchschnitt mehr Schwierigkeiten hatten als andere Kinder, in komplexen und herausfordernden Situationen ihre Emotionen und Impulse zu regulieren. Auch acht Jahre später, nach der Messung des Elternverhaltens, zeigten sich Schwierigkeiten im schulischen, sozialen und emotionalen Bereich.

FREI – RÄU – ME

Freiräume sind gestaltbare Räume, geprägt vom Zeit-Haben und selbstbestimmtem und selbstgestaltetem Handeln. Trotz dieser übergreifenden Merkmale lohnt der genaue Blick: Wo liegen die Freiräume und die Bedingungen dafür bei Angeboten mit Familiengruppen, für Kinder, mit Jugendlichen, bei Sommercamps oder Ausbildungskursen? Wo sind die Unterschiede bei Kindern und Jugendlichen? Was ändert sich, wenn wir darauf achten? Inwiefern fordert es uns als Leiter*innen heraus? Können wir Freiräume zulassen? Welche Haltung ist dafür wichtig? Einige Fragen, die es wert sind, sie im Jugendteam zu besprechen.



Link zum Artikel und
Literaturverzeichnis



Matthias Pramstaller ist
Bundesjugendsekretär der
Alpenvereinsjugend.

GESUNDE RISIKEN

Ein Leben ohne Risiken ist nicht gesund!

Text & Sammlung — David Kupsa



Foto: Hanna Löberbauer

Mit diesem Statement unterstreichen wir unser langjähriges Anliegen. Nicht die Vermeidung von Risiken, sondern der bewusste Umgang damit ist das Ziel. Wir haben uns auf Spurensuche begeben und bieten euch eine Auswahl spannender Gedanken der letzten Jahrzehnte.

WENN NICHTS PASSIERT, PASSIERT AUCH NICHTS - MATTHIAS PRAMSTALLER - DREI D 02 - 2019

Risiko ist nicht Gefahr. Risiko ist die Verbindung von Ungewissheit und Bedeutsamkeit, die mit einem Ereignis einhergeht und zur Auseinandersetzung mit ihm und seinen Folgen auffordert. Im Gegensatz dazu meint Gefahr Bedrohung von Leib und Leben. Wo Kinder das Leben wagen, also ins Risiko gehen, passiert Entwicklung. Vor Gefahr gehören sie beschützt.

WIE RISKANT IST SICHERHEIT? - JÜRGEN EINWANGER - DREI D SPECIAL FAMILIENARBEIT - 2013

Der Mensch ist ein explorativ und eigenkonstruktiv lernendes Wesen. Ein Beispiel dafür, das gut verstanden und breit akzeptiert wird, ist das „Gehen-Lernen“. Spontan und ohne zu zögern wird bestätigt, dass Gehen unter anderem über dem Stürzen, also den Misserfolg erlernt wird.

FREIZEIT MIT GESUNDEN RISIKEN - MATTHIAS PRAMSTALLER - DREI D 02 - 2019

Inwiefern selbstbestimmtes und risikoreiches Spiel für die gesunde Entwicklung von Kindern wichtig sind, zeigen uns verschiedene Studien aus Hirnforschung, Medizin und Psychologie. Kinder lernen dabei, eigene Gefühle zu regulieren und stressreiche Situationen zu bewältigen. Selbstmotivation, Konzentration und selektive Aufmerksamkeit sind von den Möglichkeiten, selbst bestimmte Erfahrungen bei offenem Ausgang zu machen, beeinflusst.

SELBSTVERANTWORTUNG IM KINDESALTER - ROBIN MENGES - TAGE DRAUSSEN! ZEITUNG - 2020

Aus meiner Erfahrung gelingt die Risikoabschätzung umso genauer, je erfahrener das Kind im Umgang mit seinem eigenen Körper und seinen Fähigkeiten ist. Das hängt von den Möglichkeiten ab, die ein Kind bekommt, sich in Grenzsituationen auszuprobieren. Wenn ein Kind in seiner Entwicklung die Möglichkeit hat, selbst nächste Entwicklungsschritte ohne Fremdsteuerung auszuprobieren, dann folgt auch seine Bewegungsentwicklung dem inneren „Plan“.



Foto: Max Reiss

VERANTWORTUNG ERMÖGLICHEN - VON DER BEWAHRUNG- ZUR BEWAHRUNGSPÄDAGOGIK - JÜRGEN EINWANGER - 2018

Wie im Großen, so braucht es auch für jede Alltagshandlung den Mut, explorativ zu sein – und Kinder haben diesen von Natur aus. Sie wollen sich entwickeln, dabei begleitet, anerkannt und geachtet werden. Zunehmend problematisch allerdings, dass, wie Eager und Little unter dem Titel „Risk deficit disorder“ ausführen, diese Entwicklungsfähigkeit teils gar nicht mehr gelernt wird. Vor allem, weil Eltern und Pädagog*innen nicht mehr bereit oder fähig sind, ihre eigenen Komfortzonen als Entwicklungsbegleiter*innen zu verlassen – ihre Ängste stehen dem Drang von Kindern, sich auszuprobieren, im Weg.

RISIKO IN SPIEL UND FREIZEIT - WOZU EIGENTLICH? - MATTHIAS PRAMSTALLER - DREI D 02 - 2019

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

RISIKO & EXTREMSPORT - CHRISTIAN WADSACK - DREI D RISIKO SPECIAL - 2003

Mit Risikoverhalten können Jugendliche:

- ihre Umwelt erkunden, Unsicherheit in Sicherheit verwandeln
- eigene Grenzen erfahren und hinauschieben
- persönliche und soziale Identitäten bilden, auch den Eltern klar machen, dass sie keine behütbaren kleinen Kinder mehr sind
- selbstwert und Status in der Peergroup gewinnen
- auf Überforderung oder Langeweile wirksam reagieren

RISFLECTING - GERALD KOLLER - 2012

Kick und Flow, Rausch und Risiko: Das Außeralltägliche zu suchen, ist Teil unseres Alltags geworden. So sollten wir uns auch von einer – lange Zeit unhinterfragten, aber populären – Grundannahme verabschieden: Menschen suchen nicht nur deshalb Risiken oder greifen zu Drogen, weil sie damit psychischen und sozialen Problemen kurzzeitig entfliehen wollen oder Selbstheilung anstreben, sondern – weil die Rauscherfahrung Genuss, Entspannung, community und fun verspricht!

GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM JUGENDALTER: RISIKOWELTEN ERNST NEHMEN! - MATTHIAS PRAMSTALLER - 2011

Jugendliche Lebenswelten sind Szenewelten; Codes wie Sprache, Musik, Style gelten als typisierende Beschreibungsmerkmale. Eine lebensweltnahe gesundheitsfördernde Arbeit hat diese aufzunehmen und jugendliche Zugänge zu Gesundheitsthemen zu integrieren. Sze-sportarten bieten hierfür interessante Bewegungs- und Bildungsorte, Schlüsselthemen der Gesundheitsförderung können thematisiert werden. Die These meiner Überlegungen lautet: durch Risiken zu Gesundheit.

WIE VIEL RISIKOAPPETIT IST GESUND? - ANDI DICK - BERGUNDSTEIGEN #89 - 2014

Akzeptanz für „gesundes“ Risiko - Jede Situation im Bergsport birgt mehr oder weniger viele und große Gefahren, aus denen wir durch unseren Umgang mit ihnen ein (hoffentlich kalkuliertes) Risiko machen. Die Werte und Persönlichkeitskräfte, die uns dabei helfen, können wir auch im Leben nutzen, das bekanntlich auch lebensgefährlich ist. Ein/e gute(r) Bergsteiger*in ist nicht automatisch ein/e erfolgreiche(r) Börsenspekulant*in oder eine empathische Führungskraft – spezifische Fachkompetenz muss man immer lernen. Bergsteiger*innen sind auch nicht zwingend bessere Menschen. Aber es sind oft starke Menschen – und manchmal glücklichere.

RISIKO? RISIKO! - GERHARD MÖSSMER - TAGE DRAUSSEN! ZEITUNG - 2020

Ohne Risiko gibt es keinen Gewinn, kein Weiterkommen, keine neue Chance. Wie oft fälschlicherweise angenommen, ist weder im Breiten- noch im Spitzensport das Risiko die Motivation des Tuns. Die wahre Motivation entsteht vielmehr durch den Gewinn, der einen erwartet, und die sich daraus ergebenden neuen Chancen.

PRO RISIKO - LISI STEURER - BERGUNDSTEIGEN #115 - 2021

Darum möchte ich auch heute als Mutter einer kleinen Tochter eine Lanze für den Alpinismus brechen, das Risiko am Berg – trotz möglicher Tragödien – nicht zu unserem Feindbild zu machen. Ich möchte mich für eine Risikokultur am Berg aussprechen, in der die nächste Generation von erfahrenen Bergsteiger*innen lernt, wie sie mit den Gefahren umgehen müssen und diese einschätzen lernen. Auch wenn die Einschätzung nicht immer 100 Prozent richtig sein wird.



Foto: Franz Walter

RISIKO-MANIFEST DES ALPENVEREINS - MICHAEL LARCHER, ROBERT RENZLER, LUIS TÖCHTERLE, WALTER ZÖRER

1. Risiko gehört untrennbar zum Leben.
2. Individuelle Risiko-Verantwortung ist ein unverzichtbarer Wert.
3. Naturraum ist ursprünglicher Chancen- und Gefahrenraum.
4. Natursport bedingt Eigenverantwortung und Risiko-Kompetenz, eine Sicherheitsgarantie ist nicht möglich.
5. Vermittler*innen von Risiko-Kompetenz müssen die spezifische Struktur von Risiko-Situationen verstehen, die Grenzen ihrer Beherrschbarkeit anerkennen und ein wirksames Programm zum Kompetenz-Erwerb anbieten.



David Kupsa ist pädagogischer Mitarbeiter in der Alpenvereinsjugend und für die inhaltliche Betreuung der Bildungsprogramme verantwortlich.

SKUMMELTARTIG* —

EIN INTERVIEW MIT ELLEN BEATE HANSEN SANDSETER ÜBER ‚RISKY PLAY‘

*Norwegisch für: „furchterregender Spaß“

Interview — Simone Hütter & Joanna Kornacki



Norwegen - Land der Fjorde, Wasserfälle und Wikingerstädte. Berge, Gletscher, Seen und Wälder wechseln sich mit den typischen rot gestrichenen Holzhäuschen ab. Kinder balancieren über rauschende Bäche, klettern auf Bäume, spielen in den Fjorden am Meer, schnitzen kleine Trolle aus Treibholz und erleben Abenteuer im Wald vor der Haustüre. Aber ist das wirklich so oder eine Traumvorstellung? Dürfen Kinder unbeaufsichtigtes, riskantes Spiel heutzutage noch erleben? Und wenn ja, warum ist das so wichtig?

Eine, die sich Fragen dieser Art widmet, ist Ellen Beate Hansen Sandseter. Ellen beschäftigt sich seit mehreren Jahrzehnten mit dem

Risikoverhalten und den Risikobedürfnissen von Kindern und Jugendlichen. Ihre Studien und Publikationen der letzten Jahre legen den Fokus auf das Erfahren und Erleben von riskantem Spiel und warum dieses so wichtig für die gesunde physische, psychische und kognitive Entwicklung von Kindern ist.

Wir hatten die Möglichkeit, mit der sympathischen Norwegerin über ‚risky play‘ und die Zukunft unserer Kinder und Jugendlichen zu sprechen. Lest selbst!

Simone: Du warst eine der ersten Forscherinnen, die Kinder einfach selbst gefragt hat, wie sich riskantes Spiel für sie anfühlt. Welche Antworten hast du bekommen?

Ellen: Sehr viele lustige Antworten! Die Kinder haben sich sehr darüber gefreut, mit mir sprechen zu können. Es war ihnen sogar sehr wichtig. Vieles von dem, was sie gesagt haben, ist den Erzählungen von Extremsportler*innen ähnlich. Es geht um körperliche und emotionale Erregung: Du fühlst dich emotional total aufgeregt und hast gleichzeitig ein bisschen Angst. Da gab es Beschreibungen wie: „Mein ganzer Körper zittert“, „Ich muss

‚RISKY PLAY‘

2007 veröffentlichte Ellen mit „Categorising Risky Play“ die erste Studie, in der riskantes Spielen kategorisiert wird. Ende 2021 veröffentlichte sie ein Buch unter dem Titel ‚Risikofylt lek‘ (riskantes Spiel). Eine Übersetzung in mehrere Sprachen ist geplant.

Riskantes Spiel ist aufregendes, unvorhersehbares Spiel, bei dem man nicht weiß, was passieren wird. Während ein gewisser Grad an Unvorhersehbarkeit allen Arten von kindlichem Spiel zu grunde liegt, ist der Unterschied von „normalem Spiel“ zu „riskantem Spiel“ jener, dass man sich beim riskanten Spielen körperlich verletzen kann.

Eigenschaften von ‚risky play‘

- Spielen in großen Höhen
- Erleben hoher Geschwindigkeiten
- Spielen mit gefährlichen Gegenständen
- Spielen in der Nähe von gefährlichen Elementen (Feuer, Wasser)
- Wildes Spielen (raufen)
- Spielen, wo Kinder verloren gehen können (ohne Aufsichtsperson)

einfach nur laut schreien“, „Es kitzelt in meinem Bauch“, aber gleichzeitig begrüßen sie diese körperlichen Erfahrungen und Emotionen.

Joanna: Wie wissen Kinder, mit welchem Maß an Risiko sie umgehen können?

Ellen: Kinder haben immer ihre eigene Art und Weise, ihr eigenes Maß zu finden.

ANSTATT SEHR RISIKOREICHE DINGE ZU TUN, MIT DENEN SIE NICHT UMGEHEN KÖNNEN, LOTEN SIE DAS NIVEAU AUS, DAS SIE FÜR SICH GEFUNDEN HABEN.

Für manche Kinder bedeutet das, in eine Baumkrone zu klettern und für andere wiederum, nur bis zum zweiten oder dritten Ast zu klettern. Sie müssen keine extremen Dinge tun, sie experimentieren in ihrer eigenen Umgebung und auf ihrem eigenen Niveau.

Simone: Wie bekommen Kinder überhaupt Zugang zu riskantem Spiel?

Ellen:

KINDER MÜSSEN DIE MÖGLICHKEITEN HABEN, ZU ENTDECKEN. DAS GEFÜHL, DIE KONTROLLE ZU HABEN UND VERTRAUEN GESCHENKT ZU BEKOMMEN. VERANTWORTUNG FÜR IHRE EIGENEN HANDLUNGEN ZU ÜBERNEHMEN, BEDEUTET IHNEN VIEL.

Das ist vor allem wichtig, weil sie in einer Gesellschaft aufwachsen, in der sie ständig von Erwachsenen beaufsichtigt werden, die ihnen sagen, was sie tun oder nicht tun sollen. Die hauptsächliche Herausforderung für Erwachsene ist auch, Strategien zu entwickeln, um nicht in das kindliche Spiel einzugreifen.

Joanna: Wie meinst du das?

Ellen: Tatsächlich zeigen meine Beobachtungen, dass die meisten gefährlichen Situationen dann entstehen, wenn ein Erwachsener versucht hat, ein Kind zu unterbrechen.





KINDER WISSEN, WENN SIE EIN RISIKO EINGEHEN, ALSO FOKUSSIEREN SIE SICH DARAUF, DAMIT UMZUGEHEN.

Wenn sie zum Beispiel einen Baum hochklettern, konzentrieren sie sich auf ihre Bewegung. Sie fragen sich, ob sie ihr Gewicht auf einen Ast setzen können oder ob er dann bricht. Auf einmal wird dieser „Flow“ durch einen Erwachsenen unterbrochen, der vom Boden aus ruft: „Sei vorsichtig, fall nicht runter!“ Genau in diesem Moment verlieren sie ihre Konzentration und die Sache kann gefährlich werden. Nur aufgrund der Angst der Erwachsenen, nicht wegen ihrer eigenen Angst.

Joanna: Warum ist riskantes Spielen so wichtig?

Ellen: Kinder lernen und entwickeln sich durch Spielen. Risiko ist ein wichtiger Teil davon. Wenn du ein Kind davon fernhältst, beraubst du es tatsächlich von wichtigen Entwicklungs- und Lernmöglichkeiten. Du nimmst ihnen intensive Erlebnisse.

WENN DU MÖCHTEST, DASS KINDER GLÜCKLICH SIND, SICH ANGEMESSEN ENTWICKELN UND LERNEN, DANN MUSST DU IHNEN DIE MÖGLICHKEITEN GEBEN, SICH SELBST UND IHRE GRENZEN AUSZULOTEN. WENN DU DAS TUST, KANNST DU DICH AUCH

ALS ELTERNTEIL MEHR ENTSPANNEN, WEIL DEIN KIND BESSER DARIN WIRD, RISIKO EINZUSCHÄTZEN, ZU BEWÄLTIGEN UND DAMIT UMZUGEHEN.

Simone: Wie du vorher gesagt hast, reagieren Eltern oft übervorsichtig aufgrund ihrer eigenen Ängste. Es scheint unterschiedliche Wahrnehmungen von Risiko bei Erwachsenen zu geben. Woher kommt das?

Ellen: Zwei Dinge spielen hier eine Rolle: Es gibt Erwachsene, die wissen, wie wertvoll es ist, sich aktiv in der Natur zu bewegen, Nervenzitter zu spüren und damit eine Verbindung zu Risiko herzustellen. Sie haben einen Referenzrahmen.

HEUTZUTAGE SEHE ICH MEINE STUDENT*INNEN IN IHREN FRÜHEN ZWANZIGERN, DIE DIESEN REFERENZRAHMEN NICHT HABEN. SIE HABEN STATTDESSEN IPAD-, NETFLIX- UND SPIELKONSOLE-REFERENZEN. SIE HABEN WENIGER PHYSISCHE ERFAHRUNG MIT RISIKO UND SIND IN EINER EHER RISIKOSCHEUEN GESELLSCHAFT AUFGEWACHSEN.

Hier kann es auch herausfordernd sein, wenn Menschen, die eher risikoscheu sind, ein Kind großziehen, das sich nach mehr Reizen und Risiko sehnt. Das Kind möchte dann mehr Risiko erfahren als es die Eltern zulassen können.

Simone: Klingt kompliziert. Also du forschst, schreibst Bücher, lädst Eltern zu deinen Vorträgen ein und fragst sogar Kinder nach ihren Erfahrungen mit riskantem Spiel. Glaubst du, dass riskantes Spiel mehr Platz im politischen Diskurs finden sollte?

Ellen: Ich denke, man sollte versuchen, überall Einfluss zu nehmen. Auch in der Politik. Deswegen sind Politiker*innen natürlich wichtig. In Norwegen ist riskantes Spiel sogar Teil des Lehrplans für Vorschulen und Schulen geworden. Rechtlich ist es im sogenannten „Kindergartengesetz“ verankert. Riskantes Spiel ist etwas, das Erzieher*innen anbieten müssen. Es ist nicht so, dass sie es anbieten können. Sie müssen es anbieten. Das verhindert auch Rechtsstreitigkeiten oder Gerichtsklagen und hilft Erzieher*innen, vor verärgerten Eltern gewappnet zu sein, wenn etwas passiert.

Joanna: Ein Gesetz für riskantes Spiel ist beeindruckend. Manche Länder sind da wahrscheinlich weit davon entfernt. Was können wir noch tun?

Ellen: Manche Vorschulen veranstalten Aktivitäten für Eltern. Damit sie Nervenzitter erfahren und selbstbewusster draußen in der Natur werden. Auf diese Art werden sie entweder an Aktivitäten erinnert, die sie vielleicht vergessen haben oder sie lernen sie ganz neu kennen, wenn sie diese Erfahrung vorher noch nicht gemacht haben. Eltern bekommen einen Referenzrahmen für riskantes Spiel.

NATÜRLICH KANN MAN NICHT DIE GANZE WELT ÄNDERN, ABER MAN KANN IRGENDWO DAMIT ANFANGEN.

Organisationen und Initiativen wie eure, die Alpenvereinsjugend Österreich, sind sehr wertvoll. Sie ermöglichen, dass zurückhaltende Eltern ihren Kindern die Möglichkeiten geben können, Dinge zu erleben, die sie ihnen so nicht bieten können. Oder entsprechende Angebote für Familien führen einfach dazu, dass Eltern und Kinder diese Aktivitäten

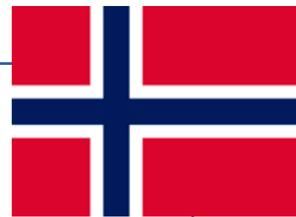


gemeinsam erleben.

Joanna: Kommen wir zum Schluss. In einem idealen Zukunftsszenario ist riskantes Spiel auf natürliche Art und Weise ein Bestandteil im Leben eines jeden Kindes. Dennoch ist es Fakt, dass Kinder immer mehr Zeit zu Hause verbringen und sich hinter Bildschirmen verstecken. Wie siehst du die Zukunft?

Ellen: Nun ja, über die Zukunft zu sprechen, ist immer eine Herausforderung. Es wäre falsch, sich an die eigene Kindheit zu erinnern und zu denken: „Oh, diese glorreichen Tage meiner Kindheit...Früher war alles besser.“ Kinder wachsen heute mit Technologie und Digitalisierung als normale Bestandteile ihres Lebens auf. Manche Aspekte davon sind tatsächlich sehr positiv.

ICH WÜRD GERNE SEHEN, DASS ERLEBNISSE IN DER NATUR, RISKANTES SPIEL UND RISIKOERFAHRUNGEN HAND IN HAND MIT TECHNOLOGIE UND DIGITALISIERUNG VORANSCHREITEN. DAS IDEALE SZENARIO WÄRE ALSO, WENN SICH DIE JEWEILS GUTEN SEITEN DIESER DINGE ERGÄNZEN WÜRDEN UND KINDER UND JUGENDLICHE EINE GESUNDE BALANCE ZWISCHEN TECHNOLOGIE UND BILDSCHIRMEN UND INTENSIVEN NATURERFAHRUNGEN FINDEN WÜRDEN.



Ellen Beate Hansen Sandseter ist Sportwissenschaftlerin, Psychologin und Professorin am Queen Maud's College of Early Childhood Education in Trondheim und hat zahlreiche Bücher zum Thema Risikopädagogik und ‚risky play‘ in mehreren Sprachen veröffentlicht. Privat beschreibt sich Ellen als ‚Risikosuchende‘, die am liebsten draußen mit ihren (mittlerweile erwachsenen) Kindern beim Klettern, Skitourengehen, Langlaufen, Kanufahren oder Wandern in den Bergen und Fjorden Norwegens unterwegs ist.



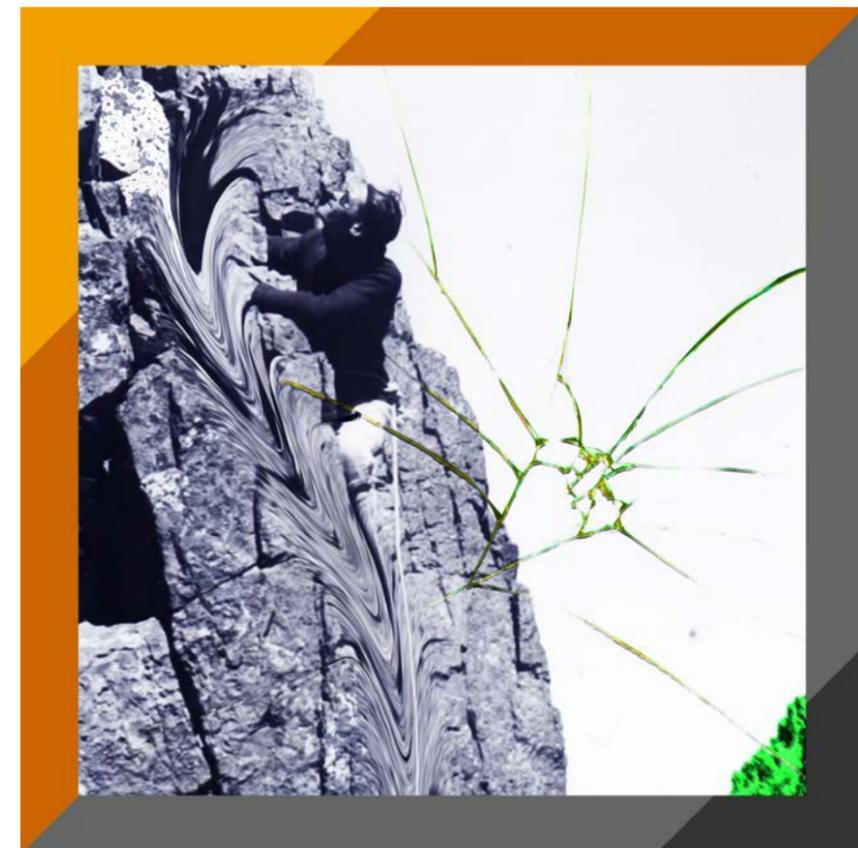
Joanna Kornacki ist Mitarbeiterin in der Alpenvereinsjugend und für das Junge Alpinisten-Projekt verantwortlich.



Simone Hütter ist Mitarbeiterin in der Alpenvereinsjugend und für die Kommunikation und Medien verantwortlich.

BACK? TO THE FUTURE!

Gedanken weiterspinnen



*Denn nach jeder Richtung hin
empfangen die Sinne
Eindrücke ...*

Zitat Josias Simler, Bildvorlage OeAV GB 11.46 (Foto Leutelt 1933)
Zusammenstellung und Bildbearbeitung Michael Guggenberger

„ACH, SO EIN GANZ NORMALER KNOTEN...“

Text — Thomas Wanner



Foto: Anna Repple

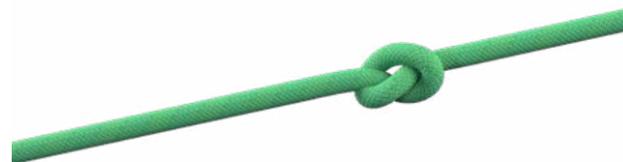
... diesen Satz haben die meisten ÖAV-Ausbilder wohl schon etliche Male gehört. Nämlich dann, wenn man im Begriff ist, den Sackstich am Seilende, den Weberknoten bei der Seilpuppe oder den Spierenstich beim Seilverkürzen zu lehren. Den ganz normalen Knoten gibt es beim Bergsteigen natürlich nicht, dafür aber zahlreiche teils ähnliche, in Form und Funktion beinahe idente, aber dann doch wieder verschiedene Seilverbindungen, die im Bergsport alle ihren Platz und ihren Einsatz haben. Die zwölf wichtigsten Knoten fürs Bergsteigen und Klettern wollen wir euch heute zeigen, wie man sie knüpft und wo sie Anwendung finden.

1. DER SACKSTICH

Wenn jemand einen ganz normalen Knoten machen möchte, dann würde der Sackstich wohl noch am ehesten auf diese Beschreibung passen. Eine Schlinge gelegt und das Seilende von hinten durch die Schlinge gesteckt - fertig ist der Sackstich. In dieser Ausführung wird er eigentlich nur zum Abbinden des losen Seilendes beim Sportklettern verwendet.

Viel häufiger, nämlich dann, wenn wir zwei Seilenden miteinander verbinden wollen, begegnet uns der Sackstich beim Alpinklettern. Bei

jedem Abseilvorgang ist es nämlich notwendig, dass man die beiden Halbseile zusammenknüpft. In den USA wird der Sackstich beim Abseilen übrigens als „European Death Knot“, also europäischer Todesknoten bezeichnet. Die Amerikaner können sich bis heute nicht so ganz mit dieser Art der Seilverbindung beim Abseilen anfreunden und bevorzugen häufig immer noch den doppelten Spierenstich (siehe unten). Völlig unbegründet, haben zahlreiche Untersuchungen doch eine bei weitem ausreichende Haltekraft dieses einfachen Knotens bezeugt. Wichtig ist, dass die Enden mindestens 50cm lang sind und dass der Knoten schön symmetrisch liegt. Dann lässt er sich nach dem Abseilen auch leichter wieder lösen und dreht sich auf, wenn er beim Abziehen des Seils auf Hindernisse stößt.



2. DER ACHTERKNOTEN

Spendieren wir dem Sackstich noch eine halbe Umdrehung mehr, so sind wir beim Achterknoten angelangt. Wie der Name schon sagt, erkennt man ihn sofort an seinem Knotenbild, das einer 8 gleicht. In der einfachen Ausführung wird er zum Sichern der Seilenden beim Abseilen verwendet. Das war's dann aber auch schon wieder mit den Einsatzgebieten.

Die Kletterer bzw. Kletterinnen unter euch kennen den gefädelten Achter natürlich nur zu gut. Er ist der wichtigste Knoten, sowohl beim Sportklettern, Alpinklettern oder beim Eisklettern, wenn man sich direkt in das Kletterseil einbinden möchte. Zuerst wird ein einfacher Achter geknüpft, dann das Seilende durch beide Anseilpunkte des Klettergurts geführt und zum Schluss der Achterknoten wieder retour gefädelt - fertig ist der gesteckte Achter.

Der größte Vorteil des Achterknotens ist, dass er leicht geknüpft und noch leichter kontrolliert werden kann. Beim Partnercheck sieht man auf einen Blick, ob der Knoten passt!



SICHERAMBERG-SEILTECHNIK AUF YOUTUBE

Auf dem Youtube-Kanal des Österreichischen Alpenvereins findet ihr unsere SicherAmBerg-Seiltechnik-Playlist, wo wir alle zwölf Knoten als Video-Tutorials verfilmt und zum üben aufbereitet haben.

Hier kommt ihr direkt zur Playlist:



3. DER BULIN

Der Bulinknoten ist schon ein recht exotischer Zeitgenosse. Zum einen ist er nicht besonders leicht zu knüpfen und zum anderen nicht gerade der Verlässlichste, da er sich in der einfachen Ausführung relativ leicht lösen lässt. Viele Top-Kletterer wie Adam Ondra schwören gerade deshalb auf diesen Knoten, da er sich nach häufigen Stürzen wieder leicht öffnen lässt. Der Seilüberstand muss aber auf jeden Fall nochmals gesichert werden. Schlauer ist, man knüpft direkt den doppelten Bulin und hat den Vorteil der leichten Lösbarkeit und auch der Verlässlichkeit.



4. DAS WEICHE AUGE

Unter dem mystischen Namen verstehen Bergsteiger*innen in der Regel eine Standplatzschlinge mit vorbereitetem Zentralpunkt in Form eines doppelten Bulin. Idealerweise werden 120cm Bandschlingen dafür verwendet, da man diese sehr bequem über der Schulter mitführen und am Standplatz verbauen kann. ACHTUNG! Jeder Kletterer bzw. jede Kletterin benötigt ein weiches Auge, das er/sie zum Herstellen des Standplatzes verwendet. Das weiche Auge bildet immer den tiefsten Punkt des Standes. Man kann damit sowohl Reihen- als auch Ausgleichsverankerungen herstellen, wenn beide Haken gleichermaßen belastet werden.



5. DER PRUSIKKNOTEN

Der Prusik begegnet uns beim Alpinklettern und auf Hochtour eigentlich nur bei zwei Ereignissen. Entweder als Back-up-System beim Abseilen oder wenn etwas nicht nach Plan läuft. Beim Abseilen knüpfen wir den Prusik unter unser Abseilgerät und bewirken so, dass wir beim Loslassen der Seilstränge stoppen. Vor allem wenn die Abseilroute nicht ganz klar ist, das Seil entwirrt werden muss oder man sich via Pendelbewegungen an die Wand und zum nächsten Stand schwingen muss, benötigt man beide Hände und zwingend einen Prusik.

Wenn's mal nicht nach Plan läuft, ist der Prusik ebenfalls sehr hilfreich. Fällt der Partner/die Partnerin in die Gletscherspalte, so brauchen wir den Prusik für die Lastübertragung und für die lose Rolle. Seilt man beim Abseilen über einen Überhang hinaus und muss wieder hoch zum Stand, so ist der Prusik wieder erste Wahl - ein Manöver, das jede/r Alpinkletterin bzw. Alpinkletterer beherrschen muss!



6. DER BANDSCHLINGENKLEMMKNOTEN

Der kleine Bruder des Prusik hat zwar ähnliche Eigenschaften, allerdings den Nachteil, dass er nur in eine Richtung verlässlich funktioniert. Die Zugrichtung ist also zu beachten. Wie der Name schon sagt, wird der Bandschlingenklemmknoten vorwiegend für Bandschlingenmaterial verwendet. Je dünner, desto besser ist hier die Devise. Breite Polyamidschlingen sind zum Knoten generell schlecht geeignet und lassen sich sehr schwer lösen, wenn sie einmal richtig zugezogen sind.



7. DER HALBMASTWURF

Dieser dynamische Knoten galt viele Jahrzehnte als Standardsicherung bei allen erdenklichen alpinen Spielarten. Beim Sport- und Alpinklettern greifen wir heute auf komfortablere und bessere Systeme wie Tuber mit Platefunktion zurück. Auf klassischen Hochtouren, bei der Verwendung von Einfachseilen und auf Graten ist die Halbmastsicherung aber nach wie vor sehr beliebt. Die Bremswirkung ist hervorragend und seine Eigenschaft des „Umschlagens“ ermöglicht ein flüssiges Weiterklettern des Nachsteigers/der Nachsteigerin ohne ein Umhängen. Zu beachten ist allerdings die Krangelbildung, wenn ein- und auslaufendes Seil nicht parallel geführt werden können.



8. DER MASTWURF

Der große Bruder des Halbmastwurfs wird sehr ähnlich hergestellt, unterscheidet sich in Funktion und Art aber grundsätzlich vom HMS. Der Mastwurf wird beim Bergsteigen vor allem für die Selbstsicherung mittels Kletterseil verwendet. Er muss einhändig hergestellt werden können, sowohl mit der linken als auch mit der rechten Hand. Der große Vorteil des Mastwurfs ist, dass er auch nach starker Belastung wieder leicht gelöst werden kann. Wird der zweite Teil des Knotens in der Hektik übrigens falsch herum eingehängt, so erhält man einen Ankerstich. Der hält zwar ebenfalls, aber fängt wesentlich früher an zu kriechen. Aber zur Not frisst der Teufel ja bekanntlich Fliegen!



9. DER ANKERSTICH

Das Befestigen des Klettersteigsets am Klettergurt ist die häufigste Anwendung des Ankerstichs im Bergsport. Das mag dem einen Kletterer oder der anderen Kletter*in zwar unbegreiflich sein, ist aber so. Als dauerhafte und verlässliche Verbindung von zwei Schlaufen ist der Ankerstich unschlagbar. Sehr leicht geknüpft und sehr leicht wieder gelöst - dennoch sicher. Was will man mehr?



10. DER SPIERENSTICH

Wesentlich komplizierter wird's dann wieder beim Spierenstich. Egal, ob in einfacher oder doppelter Ausführung - beim Spierenstich braucht's Konzentration! Vor allem das Abhängen der Seilüberstände braucht etwas Übung und resultiert nicht selten in doppelter oder dreifacher Nachkorrektur. Wenn wir aber nicht gerade einen Abseilstand einrichten oder eine neue Prusikschlinge anfertigen, brauchen wir den Spierenstich beim Bergsteigen eigentlich nur beim Seilverkürzen. Dort muss er aber sitzen und schnell geknüpft und wieder gelöst werden können. Jede/r Bergführer*in kann ein Lied davon singen, wie man das Kletterseil schnell aufnimmt und abbindet, gehört es doch zur absoluten handwerklichen Grundfertigkeit am Berg.



11. DER SCHMETTERLINGSKNOTEN

Wer alle anderen Knoten beherrscht, ist bereit für die Königsklasse, den Butterfly. Die Herstellung ist schon einigermaßen aufwendig, egal, ob über den Handrücken geknüpft oder mittels gelegter Seilschlaufen. Das Knotenbild ist sehr markant, was auch keinen Zweifel offen lässt, ob der Knoten richtig oder falsch geknüpft wurde. Die Anwendung beschränkt sich auf Bremsknoten in kleinen Gletscherseilschaften. Der eigentliche Nutzen des Knotens besteht aber in der Bewunderung durch die anderen Bergsteiger*innen, wenn man diesen Knoten im Repertoire hat!



12. DER WEBERKNOTEN

Weniger Bewunderung verschafft man sich beim Knüpfen des Weberknotens. Vor allem, wenn man den zweiten Teil des Knotens falsch herum knüpft und sich der Knoten unter Zug wenig elegant aufnudet. Also beim Knüpfen wirklich darauf achten, dass man die zweiten Verwindungen gegengleich zur ersten Verwindung macht, dann hält der Magnesiabeutel oder die Seilpuppe verlässlich. Der Weberknoten ist übrigens nur für Verbindungen geeignet, die unter Zug bleiben.



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

WIR SIND DANN MAL WEG ...

Text — Birgit Kantner, Foto — Petra Zimmerer

Kann man Tiere, also lebende Tiere, einfrieren und wieder auftauen? Eigenartige Frage, oder? Und die Antwort lautet JA. Also nicht generell, aber bei manchen ist es möglich. Unsere Wildtiere haben ganz unterschiedliche Strategien, um über den Winter zu kommen. Einige fressen sich Fettreserven an oder ziehen den dicken Pelzmantel über, andere halten Winterschlaf, manche Winterruhe und einige lassen sich einfach über den Winter einfrieren und tauen im Frühling wieder auf. Ein Phänomen, das den Tieren viel abverlangt.

Besonders schwer haben es jene Tiere, deren Körpertemperatur von der Umgebungstemperatur abhängt, also Reptilien, Amphibien und Insekten. So manch ein Vertreter dieser Klassen wählt im Winter den „Supercooling“-Modus. Also einfrieren und auftauen. Wie lange dieser Zustand anhält und welche Temperaturen ertragen werden können, ist von Tier zu Tier unterschiedlich, doch allen gemein ist, dass sie in dieser Zeit zu einem bestimmten Teil „gefroren“ sind.



Besonders hervorzuheben ist hier der nordamerikanische Waldfrosch, auch Eisfrosch genannt, der eine Körpertemperatur bis minus 18 Grad Celsius aushält. Zwei Drittel seines Körpers sind dann tiefgefroren. Aber auch in unseren Gefilden gibt es solche Spezialisten.

Der **Zitronenfalter** ist besonders früh im Jahr auf seinen Flügeln zu beobachten. Dieser Schmetterling ist einer der wenigen, der als ausgewachsener Falter und nicht als Larve oder Puppe überwintert. In seinem Blut finden sich im Winter verschiedene Stoffe (Glycerin, Sorbit und verschiedene Eiweißstoffe), die, vereinfacht gesagt, wie ein körpereigenes Frostschutzmittel wirken. Der

Gefrierpunkt der Körperflüssigkeiten wird dabei auf etwa minus 20 Grad Celsius gesenkt, tiefere Temperaturen überlebt der Falter allerdings nicht. Er überwintert mit zusammengeklappten Flügeln an oft sogar sehr exponierten Stellen wie einzelnen Ästen, Zweigen oder an Gebäudeaußenseiten. Sobald ihn die Sonne erwärmt, kehren die Lebensgeister zurück: Er beginnt mit seinen Flügeln und kündigt so den Frühling an

Auch der **Marienkäfer** greift zu einer ähnlichen Methode. Allerdings überwintert er in Großgruppen an wettergeschützten Plätzen. Er entleert vorher noch seinen Darm und hört auf zu fressen, um die sogenannten Kristallisationskeime zu eliminieren. Aber auch er greift auf sein eigenes Frostschutzmittel zurück, um seine Körperzellen vor dem Platzen zu schützen.

Besonders freut sich der Marienkäfer, wenn man ihm und seinen Artgenossen Überwinterungsquartiere anbietet, etwa in Form von nicht entsorgten Ästen oder zusammengetragenen Laubhaufen. Marienkäfer im eigenen Garten machen sich dann auch in den warmen Monaten gut: Sie sind nämlich natürliche Schädlingsbekämpfer.

Die **Bergeidechse**, ein weltweit vorkommendes Reptil, begibt sich ebenfalls in den „Supercooling“-Modus. Sie sucht sich einen frostfreien Platz und kühlt sich mit Hilfe von zuckerhaltigen Stoffen im Blut auf unter null Grad Celsius ab und bleibt trotzdem am Leben. Das Tier ist zu 50 Prozent gefroren und kann so mehrere Wochen überstehen.

Anmerkung zum Schluss: Sinkt die Körpertemperatur bei uns Menschen unter 30 Grad Celsius, ist dies bereits lebensbedrohlich! Das „Supercooling“ überlassen wir besser anderen.



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

DIE ALPEN BRÖCKELN

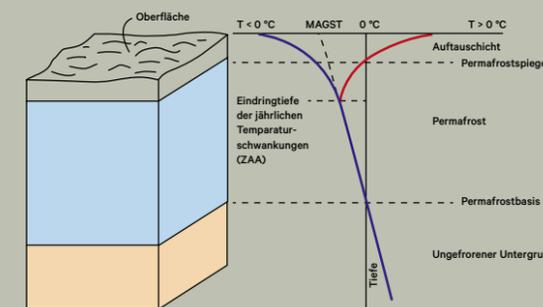
Permafrost im Klimawandel

Text — Dr. Tobias Hipp

Permafrost ist dauerhaft und durchgehend gefrorener Boden. Hört man das Wort, so kommen einem meist die weiten Tundraflächen in Sibirien, die nordkanadische Wildnis oder eben die klirrend kalte Arktis in den Sinn – alles richtig weit weg. Was aber Kitzsteinhorn, Zugspitze oder Gemsstock damit zu tun haben und warum ein 40° steiler Nordhang nicht nur was mit Tourenplanung und Lawinenlage zu tun hat, erfahrt ihr in diesem Beitrag.

UNSICHTBARER KLIMAZEIGER

Die sich zurückziehenden Gletscherzungen sind eindeutige und mit dem bloßen Auge erkennbare Anzeichen dafür, dass sich das Klima in den Alpen erwärmt und zwar viel zu schnell. Mehr als 2 °Celsius seit Ende des 19. Jahrhunderts sind es schließlich schon. Ein weiterer wichtiger Klimazeiger ist der Permafrost: Er versteckt sich unscheinbar unter der Erdoberfläche in Böden, Schuttflächen oder Felswänden – dessen Bedeutung und vor allem die Auswirkungen, wenn er taut, sind aber alles andere als unscheinbar. Bleibt Boden- oder Felsmaterial mindestens zwei Jahre hintereinander dauerhaft unter 0 °Celsius, spricht man von Permafrost – also dauerhaft gefrorenes Material, unabhängig davon, ob Eis vorhanden ist oder nicht. Die oberste Bodenschicht taut zwar jeden Sommer bis in eine bestimmte Tiefe auf, unterhalb dieser sogenannten Auftauschicht übersteigt die Boden- oder Fels Temperatur jedoch nie den Gefrierpunkt – und das ist seit mehr als 10.000 Jahren seit dem Ende der letzten Eiszeit der Fall.



Schematisches Temperaturprofil im Permafrost. In der Auftauschicht schwankt die Temperatur von gefroren (Winter) zu aufgetaut (Sommer). Darunter bleibt die Temperatur dauerhaft unter null: der Permafrostkörper. Aufgrund der Wärme aus dem Erdinneren übersteigt die Bodentemperatur in einer bestimmten Tiefe wieder die 0°. (Quelle: Nötzli & Gruber, 2005: Jahrbuch des Vereins zum Schutz der Bergwelt, München)

EISKALTER FLICKENTEPPICH

Permafrost kann sich in Klimaregionen bilden, wo die Jahresmitteltemperatur im Bereich von -6 bis -8 °Celsius oder sogar darunter liegt. So ist in der Arktis (Sibirien, Kanada) der Boden über Tausende von Quadratkilometern flächendeckend bis in Tiefen von 900 Meter oder mehr gefroren – man spricht von kontinuierlichem Permafrost. In den Alpen und allen Hochgebirgen der Welt zeigt sich ein anderes Bild: Je höher wir hinaufgehen, desto näher sind wir an den Klimaverhältnissen der Arktis dran (Jahresmittel Zugspitze, 2962 m: -4 °C) und Nordhänge sind deutlich kälter als Südhänge. Daher findet man in den Alpen Permafrost oberhalb von etwa 2.500 Metern in schattigen Expositionen und nordseitigen



Aktiver Blockgletscher im Hochebenkar oberhalb von Obergurgl, Ötztaler Alpen. Der Blockgletscher kriecht im Schnitt 2 bis 3 Meter pro Jahr talwärts, seine Stirn liegt auf rund 2.300 m. Foto: Tobias Hipp

Felswänden, südseitig liegt die Untergrenze von Permafrost deutlich höher. Und noch ein Phänomen begünstigt alpinen Permafrost: Größere Schuttflächen bzw. -hänge halten kalte Luft aus dem Winter in den Zwischenräumen gefangen und kühlen den Boden um bis zu 4 °Celsius im Vergleich zur umgebenden Lufttemperatur herunter. Unterhalb solcher Schutt- und Moränenflächen kann sich Permafrost also auch in deutlich niedrigeren Höhenlagen halten. Das beste Beispiel dafür – und auch die einzige Form von Permafrost, die man mit dem bloßen Auge erkennen kann – sind die Blockgletscher: eine Masse aus Blöcken, Schutt und Eis, welche langsam hangabwärts kriecht. Die Existenz von Permafrost in den Alpen hängt also im Vergleich zur Arktis von deutlich mehr Faktoren ab, insbesondere von Höhenlage, Hangexposition, Hangsteilheit und Oberflächenbeschaffenheit. Die alpine



Permafrostmessungen auf der Zugspitze. Foto: Felix Mannheim

Permafrostverteilung gleicht daher mehr einem Flickenteppich (in der Schweiz zum Beispiel findet man auf fünf Prozent der Landesfläche Permafrost).

ES TAUT IM UNTERGRUND

Das letzte Jahrzehnt war global das wärmste in der Erdgeschichte, die letzten Jahre allesamt Rekordjahre, was die Lufttemperatur angeht. Im Vergleich zum Gletschereis braucht es etwas mehr Zeit, bis die warmen Lufttemperaturen in den Boden oder die Felswand vordringen. Der Effekt von einem warmen Jahr oder Sommer zeigt sich also nicht unmittelbar wie bei der Gletscherschmelze, sondern erst mit einem zeitlichen Versatz von bis zu mehreren Saisonen. Nun ist der Trend aber eindeutig angekommen: Noch nie zuvor wurden so hohe Boden-/Festemperaturen im Permafrost gemessen wie im vergangenen Sommer und die Geschwindigkeit der Erwärmung ist alarmierend. In einer Tiefe von 20 Metern hat sich z.B. der Permafrost in der Schweiz in den letzten 20 Jahren um 0,8 bis 1,0 °Celsius erwärmt, in niedrigeren Bodenschichten ist es deutlich mehr. Und damit nicht genug: Seit 1850 ist die Untergrenze des Permafrosts um etwa 150 Meter nach oben gewandert, bei einer weiteren Erwärmung von 1,5 °Celsius würde die Permafrostgrenze um weitere 200 bis 750 Meter ansteigen.

KLEBSTOFF DER ALPEN WIRD SPRÖDE

Im Hochgebirge kann die Stabilität ganzer Bergflanken, Schutt- und Moränenhänge und sogar Felswände direkt abhängig sein vom Permafrost. Je kälter das Gemisch aus Fels und Eis, desto stabiler ist das Ganze: Kalter Permafrost ist bekanntermaßen der Klebstoff in den Alpen. Und dabei kommt es gar nicht darauf an, ob der Permafrost wirklich über die 0-Grad-Grenze hinausgeht und

dauerhaft verschwindet: Allein schon die Erwärmung des Materials in den Bereichen zwischen -2 und -4 °Celsius reicht aus, um die Masse weicher werden und kriechen zu lassen. Je tiefer die Wärme in den Berg eindringt und je mächtiger die Auftauschicht wird, umso mehr Material kann mobilisiert werden und umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass stabilisierendes Eis in den bis dahin gefrorenen Klüften und Spalten im Fels auftaut. Als Folge können Hänge talwärts kriechen, Steinschlag aus Felswänden nimmt zu und stabile Hütten- und Seilbahnfundamente sacken ab. Sogar für die Auslösung großer Fels- und Bergstürze kann immer häufiger der tauende Permafrost als ein Hauptverantwortlicher ausgemacht werden.

Kurzum, die Gefahren im Hochgebirge verändern sich, nehmen in der Fläche zu und stellen uns Bergsportlerinnen und Bergsportler vor neue Herausforderungen. Über Jahrzehnte hinweg hielt stabiler kalter Permafrost die alpinen Gefahren, v.a. Steinschlag und Felssturz, entlang vieler klassischer Normalwege oder in Nordwänden in den hohen Bergen der Alpen halbwegs in Schach, das Risiko war kalkulierbarer. Heute werden die Zeitfenster für sichere Begehungen immer kürzer und manche Routen gar unbegebar.

AUS DER PRAXIS 1: DIE KLEINE PERMAFROST-LINSE ZWISCHEN TIROL UND BAYERN

Man muss nicht in die Arktis reisen, um auf Permafrost zu stehen: In den Ostalpen gibt es verbreitet Permafrost entlang des Alpenhauptkamms, aber auch in den niedrigeren Voralpen, wie im Karwendel oder den Berchtesgadener Alpen, kann Permafrost vorkommen. Durch Messungen entlang eines Stollens innerhalb der Zugspitze konnte hier eine kleine Permafrostzone zwischen Bayern



Baufälliges Hochwildehaus aufgrund tauendem Permafrost. Foto: DAV

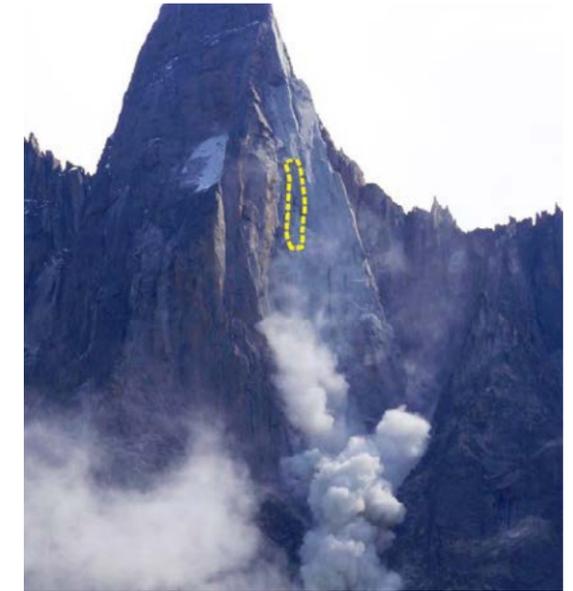
und Tirol nachgewiesen werden. Setzt sich der aktuelle Erwärmungstrend der Luft- und Bodentemperatur so wie aktuell fort, wird die bayerisch-tirolerische Permafrostlinse wohl gegen 2040 verschwunden sein.

AUS DER PRAXIS 2: EINE HÜTTE WIRD BAUFÄLLIG

Mehr als 120 Jahre lang stand das Hochwildehaus des DAV auf 2.883 Meter Höhe stabil am Rande des Gurgler Ferners in den Ötztaler Alpen. Unter der Hütte waren über Jahrzehnte kleine Eislinsen eingelagert, dauerhaft gefroren im vermeintlichen ewigen Permafrost. Die Eislinsen sind nun aufgetaut, der Boden ist mitsamt der Hütte abgesackt und hat diese baufällig werden lassen. Damit zu kämpfen hat auch die Bergstation der Seilbahn auf den Gamsstock auf rund 3.000 Metern bei Andermatt, welche nun technisch aufwändig gesichert werden muss. Diese Beispiele werden keine Einzelfälle bleiben: Viele Hütten, Seilbahnfundamente oder Bergstationen in den Alpen stehen noch auf Permafrost, sind aber genau in dem Höhenbereich, wo es aktuell zu tauen beginnt.

AUS DER PRAXIS 3: GROSSE BERGSTÜRZE AN BEKANNTEN BERGEN

Meist ist es schwierig, tauenden Permafrost als alleinigen Auslöser von großen Bergstürzen auszumachen, denn zu viele weitere Umstände tragen zu so einem Ereignis bei, wie z.B. kleine nicht spürbare Erdbeben, Starkregen und Extremwetterereignisse oder abschmelzende Gletscher am Wandfuß. Im vergangenen Jahrzehnt aber häufen sich die Ereignisse und der Zusammenhang zwischen Temperaturanstieg, Verschiebung der Permafrostuntergrenze und Felssturzereignis wird stärker. Allein in der Schweiz wurden mindestens zwölf größere Felsstürze aus Permafrostbereichen beobachtet, darunter z.B. am Piz Cengalo im Bergell (1,5 Mio. m³ in 2013; mehr als 3 Mio. m³ in 2017), am Birgorn (500.000 m³, 2011) oder am Piz Kesch im Engadin (150.000 m³, Winter 2014). Mittlerweile wiederholen sich größere Felsstürze an den Granitzacken im Mont Blanc-Massiv regelmäßig, allen voran an der Aiguille du Dru.



Großer Bergsturz an der Petit Drus im Mont Blanc-Massiv. Foto: Ludovic Ravanel

KLIMAZEITBOMBE TAUENDER PERMAFROST

Permafrost existiert auf ca. einem Viertel der Landoberfläche der nördlichen Halbkugel. Während Permafrost in den Alpen wichtig ist für die Stabilität unserer Berge, erfüllt der arktische Permafrost noch eine zentrale Funktion als Kohlenstoffspeicher. Über Jahrtausende wurde organisches Material (z.B. tote Lebewesen und Pflanzen) und somit große Mengen an Kohlenstoff im Permafrost eingelagert und dauerhaft gespeichert. Konkret sind das etwa 1.500 Gigatonnen (1 Gigatonne = 1 Milliarde Tonnen) an Kohlenstoff, etwa doppelt so viel wie momentan in der Atmosphäre gespeichert sind. Wenn nun die Permafrostböden großflächig auftauen, verwandeln sie sich in tickende Zeitbomben. Es entstehen sumpfähnliche Landschaften und Seen, die große Mengen Methan in die Atmosphäre abgeben. Zum Vergleich: Methan ist ein viermal stärkeres Treibhausgas als CO₂. Durch die Erwärmung wird Permafrost also von einem Kohlenstoffspeicher zu einer Kohlenstoffquelle und kurbelt so den Klimawandel weiter an.

Ist dieser „Tipping Point“ erreicht, wird Permafrost die globale Erwärmung in einem noch unsicheren, aber alarmierenden Umfang beschleunigen und zu einer der größten Quellen für Treibhausgase werden.



Dr. Tobias Hipp ist physischer Geograf und promovierte in Norwegen an der Uni Oslo über die Auswirkungen des Klimawandels auf den alpinen Permafrost in den Bergen Norwegens. Hauptberuflich ist er beim Deutschen Alpenverein im Ressort Naturschutz und Kartografie tätig.

FREIES SPIELEN IN DER NATUR

Text — Bianca Somavilla

Draußen am Berg, im Wald, in der Natur braucht es oft gar nicht viel Anleitung oder Programm. Mit „freiem Spiel“ ist das Spiel ohne Vorgaben gemeint. Man lässt Kindern den Raum und die Zeit, um sich mit ihrem Spiel zu befassen. Ein Impuls genügt oft, um das Spiel zu starten.

Die vier vorgestellten Spiele sollen einen Rahmen schaffen, in dem sich Kinder und Jugendliche

ganz frei bewegen, selbstständig spielen und ihrer Kreativität und Abenteuerlust freien Lauf lassen können.

Als Begleiter*innen geben wir den Kindern die Zeit und den Raum, damit sie in ihre Welt des Spiels eintauchen können.

Vier Impulse für vier Jahreszeiten.

Frühling

Die Natur erblüht nach dem Winter. Hier gibt es jede Menge zu entdecken. Und genau das tun wir heute auch. Wir spielen mit all dem, was die Natur zu bieten hat. Dabei achten wir darauf, Dinge zu nehmen, die wir finden – ohne dabei die Natur zu beschädigen.

Eine Möglichkeit für freies Spielen im Frühling ist LandArt. Die Kinder sind Forscher*innen, Architekt*innen und Baumeister*innen.

So geht's: Zuerst gehen sie auf Entdeckungsreise und erforschen alles, was nach dem Winter anders geworden ist in der Natur. Sie sammeln dabei Dinge, die ihnen gefallen. Sie dürfen mit ihren gefundenen Schätzen aus der Natur spielen, gestalten und entwerfen. Dabei nutzen sie all ihre Fantasie und Kreativität.

Die Optionen bei LandArt sind unbegrenzt: Man zeichnet mit einem dünnen Ast ein Bild in die Erde, man legt aus bunten Blättern ein Mandala, man baut einen Unterschlupf aus Zweigen, Moos und Rinde.

Einige Tipps zur Durchführung von LandArt:

- Raum schaffen, indem man Kindern und Jugendlichen Zeit gibt, in Ruhe zu spielen.
- Es soll kein Stress oder Leistungsdruck entstehen. Es geht um Fantasie und Kreativität ohne Grenzen, Vorschriften und ohne Richtig oder Falsch.
- LandArt soll kein Wettbewerb sein.
- Begleiter*innen geben nur wenig Anstöße und Anleitungen. Die Kinder dürfen ihr eigenes Spiel erschaffen.
- LandArt ist ein Prozess. Es geht also weniger um das Ergebnis, sondern vielmehr um den Weg dorthin.

Sommer

Das freie Spiel im Sommer kann in der Nähe von Wasser stattfinden.

Wasser hat eine magische Anziehungskraft auf Kinder und lädt zum Spielen ein. Wir unternehmen eine Wanderung, die in der Nähe einer Quelle, eines Bergsees oder eines Wasserfalls endet. Kinder haben hier keinen Zeitdruck und können sich mit dem Element Wasser beschäftigen. Das Wasser kann ertastet werden, es kann geplanschelt werden, Steine können in den Bergsee geworfen werden.

Kinder spielen Feuerwehr beim Wasser und verwenden dies zum Löschen. Oder sie entdecken die Bewohner im Wasser, nehmen diese genau unter die Lupe und lassen sie dann weiterziehen. Wenn man ganz genau forscht, dann wird man viele Dinge im Wasser entdecken, die man auf den ersten Blick gar nicht wahrnimmt.

Man könnte auch kleine Schiffchen basteln und diese am Wasser schwimmen lassen. Hier sind der Naturraum Wasser, die Zeit und ein Impuls als Anstoß vorgegeben. Das Spiel übernehmen die Kinder selbst.

Herbst

Im Herbst eignen sich Naturmaterialien hervorragend zum Basteln. Aus Blättern, Ästen, Kastanien, Holz, Steinen und Tannenzapfen kann vieles erschaffen und gestaltet werden.

Um Kindern und Jugendlichen möglichst viel Freiraum zu geben, gehen wir zuerst in die Natur und sammeln Dinge, mit denen wir basteln möchten. Hier gibt es keine Vorschriften, außer, dass die Natur nicht beschädigt werden darf. Anschließend suchen wir uns einen geeigneten Platz als Kreativwerkstatt. Hier kann nun gebastelt, gemalt und gewerkt werden.

Zusätzliche Materialien können zur Verfügung gestellt werden:

- Wasserfarben
- Filzstifte
- Farben
- Zahnstocher
- Garn
- Schere
- Kleber
- Papier

Mit den bemalten Naturmaterialien könnte anschließend ein Spiel gespielt werden: Alle Unikate werden versteckt und anschließend darf die Gruppe losziehen und ihre Schätze wiederfinden.



Bianca Somavilla ist Coach und Trainerin für Persönlichkeits- und Teamentwicklung und Jugendleiterin in der Sektion Stubai. In ihrer Freizeit verbringt sie jede freie Minute draußen – im Winter mit Ski, im Sommer am Mountainbike.

Winter

Im Winter unterwegs zu sein – zu Fuß, mit Rodeln oder Schneeschuhen – lädt uns zu einer Pause ein. Diese Pause nutzen wir, um Kindern die Zeit zum Spielen zu geben.

Im Winter nutzen wir den Schnee als Material. Zusätzlich benötigen wir Schaufeln und bei jüngeren Teilnehmer*innen Sandspielzeug. Sehr wichtig sind warme Kleidung, Getränke und Jause.

Ausgerüstet mit Schaufeln geht's los. Wir möchten uns einen gemütlichen Pausenplatz bauen. Egal, ob es nur ein Schneehaufen oder eine gemütliche Jausenecke mit Tisch und Bank wird, hier sind die Kinder die Architekt*innen und Baumeister*innen.

Ältere Teilnehmer*innen können Skulpturen aus Schnee bauen. Es muss kein Schneemann sein. Ein Schneemonster, eine Raupe oder ein anderes Tier.

Als Leiter*innen geben wir den Kindern die Zeit und den Rahmen und lassen sie anschließend selbst kreativ werden.

REFLEXIONSMETHODEN FÜR DIE KINDER- UND JUGENDARBEIT

Text — David Kupsa

Reflexion bedeutet, über sich selbst, über andere oder etwas kritisch nachzudenken. Durch Erfahrungen und deren Reflexion passiert Entwicklung. Die vorgestellten Methoden sind fixer Bestandteil der Programme der Alpenvereinsjugend, wie z.B. risk'n'fun, die Jungen Alpinisten oder auch die Jugendleiter*innen- und Familiengruppenleiter*innenausbildung.

Tipps für die Verwendung in euren Gruppen:

- Passt die Abläufe und Inhalte an eure Kinder, Jugendlichen oder Familien an
- Verwendet die Methoden sparsam, im richtigen Moment und der passenden Gruppenstimmung
- Bei Gruppen, die noch wenig Erfahrung mit Reflexion haben, am besten mit einfachen Übungen und Fragen starten.



Coolster Moment des Tages

Ziel: Teilnehmer*innen lernen, zu reflektieren und erkennen positive Erlebnisse.

Situation: Nach einer/m Aktivität, Tour, Gruppenstunde, Veranstaltung, Kurs,...

Altersstufe: Alle

Personen: Einzeln + Gruppe

Platz: Draußen oder drinnen, ruhiger

Dauer: 10 Minuten

Ablauf:

Teilnehmer*innen blicken zurück und suchen ihren „coolsten Moment des Tages“ (ca. 2 Minuten).
- Was war heute mein „coolster Moment“?

Zur Unterstützung der Reflexion können etwa noch folgende Fragen mitgegeben werden:

- Was war heute für mich besonders?
- Wie hat sich das angefühlt?
- Warum war das ein besonderer Moment?

Anschließend werden die Momente der Gruppe präsentiert.

Wenn nötig, können Hinweise geben werden, auf was die TN*innen schauen können.

Spannend ist der Blick auf die Art der Rückmeldungen: Sind diese leistungsbezogen, technikbezogen, Freunde-bezogen, Gruppe-bezogen?

Variationen:

- Je nach Gruppe und Alter (coolster, tollster..., lustigster..., bester..., schönster, riskantester, ...)
- Die Erlebnisse können auch aufgeschrieben und somit „konserviert“ werden.

Fehler des Tages

Ziel: Die Thematisierung von Fehlern als Lernmöglichkeit schafft eine offene Fehlerkultur.

Situation: Nach einer/m Aktivität, Tour, Kurs,...

Altersstufe: Jugendliche + Erwachsene

Personen: Gruppe

Platz: Draußen oder drinnen, ruhig

Dauer: 10-30 Minuten

Ablauf:

Leiter*in betont die Wichtigkeit, Fehler als Lernmöglichkeit zu nutzen und nicht zu verschweigen. Wenn etwas nicht gut läuft oder sogar „fast schiefgeht“, lohnt ein analysierender, ehrlicher Blick. Fehler machen ist okay und hilfreich.

Beispielfragen:

- Sind im Laufe des Tages Fehler passiert?
- Wie ist der Fehler passiert?
- Was könnte man zukünftig anders machen?

Diskussion und Analyse in der Gruppe

Variationen:

Ist die Scheu, Fehler anzusprechen, zu groß:

- Können Beobachtungen von der Leitung allgemein dargestellt werden?
- Kann die Leitung zuerst von eigenen Fehlern an diesem Tag oder einer anderen Situation berichten?

Reflexionsskala

Ziel: Teilnehmer*innen reflektieren unter verschiedenen Aspekten

Situation: vor oder nach einer/m Aktivität, Tour, Gruppenstunde, Kurs

Altersstufe: Alle

Personen: Gruppe

Platz: Draußen oder drinnen

Material: Markierungen für Anfang und Ende der Skala (Steine, Kleidung, Seil,...)

Dauer: 10-30 Minuten (nach Anzahl der Fragen)

Ablauf:

Mit zwei Gegenständen wird der Anfangs- und der Endpunkt einer Skala (1-10) auf einer gedachten Linie markiert. Die Länge der Skala wird je nach Gegebenheiten und Anzahl der TN*innen angepasst. Die Leitung stellt Fragen und die Teilnehmer*innen positionieren sich mit ihrer Antwort auf der gedachten Linie.

Leitung fragt nach, warum sich die TN*innen so positioniert haben. Auch ein Austausch zwischen den Teilnehmer*innen ist erwünscht.

Beispielfragen im Vorhinein:

- Wie groß ist die Vorfremde?
- Wie gut bin ich vorbereitet?
- Wie fit fühle ich mich heute?
- Würde ich diese Tour alleine oder mit meinen Freunden gehen?

Beispielfragen Nachhinein:

- Wie war die Tour?
- War alles wie geplant?

- Ausrüstung, alles gepasst?
- Wie risikobereit war ich heute?
- Würde ich das nächste Mal etwas anders machen?
- Würde ich diese Tour alleine oder mit meinen Freunden gehen?

Variationen:

- Skala nicht von 1-10, sondern mit zwei Gegensätzen: leicht-schwer, kalt-warm, Ernst-Spaß,...
- Um Entwicklungen aufzuzeigen, kann die Methode mit der gleichen Frage im Vorhinein und Nachhinein durchgeführt werden.

Komplimenteleiter

Ziel: Selbstwert und positiver Abschluss

Situation: Nach einer/m Aktivität, Tour, Kurs,...

Altersstufe: Jugendliche + Erwachsene

Personen: Gruppe

Platz: Draußen, alternativ drinnen, ruhig

Material: 2 Seile

Zeitbedarf: 10-20 Minuten

Durchführung:

Teilnehmer*innen stellen sich entlang eines am Boden liegenden Seils auf. In drei Schritten Abstand wird das zweite Seil parallel dazu platziert. Die Leitung erklärt, dass die Aktivität (Tour, Camp, Kurs,...) nur gelingen konnte, weil jede*r TN*in etwas Positives dazu beigetragen hat. Jeder erhält daher ein Kompliment von:

1. Leiter*in
2. Anderem bzw. anderer Teilnehmer*in
3. Sich selbst

Mit jedem Kompliment machen die Teilnehmer*innen einen Schritt nach vorne. Jede*r muss ein Kompliment erhalten. Mit dem Kompliment an sich selbst überschreiten sie das zweite Seil.

Ihr habt spannende Methoden, die ihr gerne teilen möchtet? Schreibt uns gerne an jugend@alpenverein.at



David Kupsa ist pädagogischer Mitarbeiter in der Alpenvereinsjugend und für die inhaltliche Betreuung der Bildungsprogramme verantwortlich.

POLENTAPIZZA FÜR ALLE!

Alle lieben Pizza, nicht nur deshalb, weil es für jeden Geschmack die richtige gibt, sondern auch, weil in einem Schwung viele hungrige Mäuler auf einmal gefüttert werden können. Pizza verbindet: Es werden Pizzastücke getauscht und auch die gemeinsame Zubereitung macht Spaß. Pizza ist natürlich keine neue Erfindung für Campküchen, deswegen habe ich mir die große Gemeinschaftspizza Special ausgedacht – mit Polentaboden. Sie macht nicht nur satt, sondern schmeckt lecker und macht den gemeinsamen Pizzaabend zu etwas kulinarisch Besonderem.

Text & Fotos — Uli Eigentler



GRUNDREZEPT POLENTAPIZZA FÜR EIN BLECH

- 200 g Polenta
- $\frac{3}{4}$ l Wasser
- Salz

Zubereitung: Das gesalzene Wasser zum Kochen bringen und die Polenta einrühren, anschließend den Herd zurückdrehen und die Polenta zehn Minuten köcheln lassen. Nicht vergessen, immer zu rühren; Polenta liebt es, sich mit dem Kochtopf zu verbinden. Weitere fünf Minuten quellen lassen und die noch heiße Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Bevor die Polentapizza belegt wird, sollte der „Teig“ bereits ausgekühlt sein – es lässt sich also sehr gut am Vorabend oder in der Früh vorbereiten.

Wer möchte, kann bereits beim Grundrezept in die Geschmacksbox greifen und die Polenta mit getrockneten Kräutern, Steinpilzen oder geraspeltetem Gemüse verfeinern.



POLENTAPIZZA ELSASS

- Grundrezept Polentapizza
- Sauerrahm
- Käse
- Lauch
- Speck
- Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung: Auf den vorbereiteten Polentaboden Sauerrahm geben und gleichmäßig verstreichen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Anschließend den Käse reiben und je nach Gusto auf die Pizza geben. Zu guter Letzt zwei Stangen Lauch waschen, gut abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden, mit Speck(würfeln) toppen und für 15 Minuten bei 200° C (Ober-/Unterhitze) im Backrohr backen.



Uli Eigentler ist gelernte Ökonomin, selbstständige Vortragende im Bereich Kräuterpädagogik, Nachhaltigkeit und LandArt, Schreiberling & Bloggerin auf www.lowredeyes.at.



POLENTAPIZZA GARTENFREUDE – VEGAN

- Grundrezept Polentapizza
- Paprika
- Zwiebel
- Zucchini
- Pesto (ohne Parmesan)
- Frühlingszwiebel
- Salz, Pfeffer, Kräuter, Knoblauch

Zubereitung: Polentapizzaboden – wie gehabt vorbereitet – mit Pesto bestreichen. Viele Pestos gibt es schon vegan, also ohne Parmesan. Natürlich schmeckt ein selbst gemachtes Pesto viel besser und es ist auch schnell gemacht: 30 g Basilikum, 25 g geröstete Pinienkerne, zwei Zehen Knoblauch und 100 ml Olivenöl, alles mit Salz und Pfeffer würzen und im Mixer bzw. mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Paprika, Zwiebel und Zucchini putzen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten und mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Knoblauch würzen. Die Polentapizza damit belegen und in den Ofen geben. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebel waschen, abtropfen lassen und inklusive dem Grünzeug in feine Ringe schneiden – als Frischekick die Polentapizza damit toppen. Lecker schmecken auch frische Sprossen oder Rucola. Für die „Wilden“ unter euch empfehle ich „eine Handvoll Garten oder Wiese“ in Form von Gänseblümchen, Löwenzahn, Bärlauch oder Knoblauchrauke.



POLENTAPIZZA BELLA ITALIA – VEGGIE

- Grundrezept Polentapizza
- Dose gehackte Tomaten
- Käse
- Artischocken
- Kapern
- getrocknete Tomaten
- Salz, Pfeffer, Kräuter, Knoblauch

Zubereitung: Gehackte Tomaten kräftig mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Knoblauch würzen und auf dem Pizzaboden verteilen. Danach Käse reiben und ebenfalls auf die Pizza geben. Die Antipasti – Artischocken, Kapern und getrocknete Tomaten – sofern sie in Öl eingelegt sind, gut abtropfen lassen und dann ebenfalls auf die bereits bedeckte Polenta wandern lassen.

Wie gehabt für 15 Minuten bei 200° C (Ober-/Unterhitze) im Backrohr backen.

EDELWEISS ISLAND

Dabei sein, mitgestalten, mitreden und mitfeiern!

Text — Pia Payer, Fotos — Monika Melcher & Horst Huber

Lang dauert es nun nicht mehr, bis wir euch auf Edelweiß Island in der Steiermark willkommen heißen dürfen. Wir freuen uns unglaublich auf das Wiedersehen mit euch! 2018 sind über 200 Jugendleiter*innen unserer Einladung gefolgt, haben ihre Zelte in Salzburg am Zellhof aufgeschlagen und vier Tage zusammen verbracht.

Auch 2022 haben wir uns für euch wieder einiges einfallen lassen: Spiele, Workshops zum Thema Jugendarbeit, Konzert der Blowing Doozys, ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm mit Akroyoga, bouldern, biken und vielem mehr. Aber der wichtigste Bestandteil dieses bundesweiten Jugendteamtreffens seid ihr. Jeder und jede von euch, der bzw. die dabei ist, mitgestaltet, mitredet und mitfeiert.

Das Thema dieser DREI D-Ausgabe lautet „Freiräume und gesunde Risiken“ und soll auch auf Edelweiß Island Programm sein. Die Insel als Raum, wo etwas entstehen kann: Ideen, Freundschaften, Freude, Motivation, Energie, Jugendarbeit.

Also packt Zelte & Schlafsäcke zusammen und nehmt euer ganzes Jugendteam mit!

Bis bald auf Edelweiß Island!

Facts

- Bundesweites Jugendteamtreffen der Alpenvereinsjugend
- 03.- 06. Juni 2022 in Leibnitz in der Steiermark
- Übernachtung im eigenen Zelt
- Kosten € 60,- inkl. Vollverpflegung

Anmeldung & Details auf
www.alpenvereinsjugend.at/edelweissisland



Pia Payer ist Mitarbeiterin in der Alpenvereinsjugend, plant gerade mit voller Power das legendäre Edelweiß Island 2022 und freut sich, wenn du auch vorbeikommt!



Ich bin 2022 wieder dabei, weil ...

... ich mich darauf freue, mich wieder in einer gemütlichen und motivierenden Atmosphäre mit engagierten Gleichgesinnten auszutauschen und Spaß dabei zu haben.

Edelweiß Island ist für mich ...

Vernetzung, Aufladestation für meine Motivation und mein Engagement, Ausspannen, Ideen austauschen, diskutieren, etwas beitragen können.

Stefan Schnetzinger, Alpenvereinsjugend Neugablonz-Enns



Ich bin 2022 wieder dabei, weil ...

- Weiterentwicklung der Alpenvereinsjugend, Freizeit und lässige Menschen zusammenkommen.
- es bei den letzten beiden Malen perfekt war.
- es so unglaublich schön ist, so viele bekannte Menschen wiederzusehen.

Edelweiß Island ist für mich ...

- ... die perfekte Insel.
- ... ein Ort voll Freude, Energie und Lebenslust.
- ... eine super Sache.

Ingo Stefan, Leitung Lehrgang Alpinpädagogik



Ich bin 2022 wieder dabei, weil...

... es eine super Aktion mit tollen Menschen ist.

Edelweiß Island ist für mich ...

... eine schöne Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und Spaß zu haben.

Christine Hörberg, Alpenvereinsjugend Vorarlberg



Edelweiß Island ist für mich ...

... die unglaubliche Vielfalt der Alpenvereinsjugend.

Lisa Vybiral, Landesjugendteam Niederösterreich



Ich bin 2022 dabei, ...

... weil ich an die letzten Male super Erinnerungen habe und auf alle Fälle wieder reif für die Insel bin!

Edelweiß Island ist für mich ...

... die Zusammenkunft und der Austausch mit Gleichgesinnten und als Zusatz eine große Portion Spaß und Abwechslung!

Jana Menghin, Alpenvereinsjugend Salzburg



Ich bin 2022 dabei, ...

... weil es letztes Mal etwas ganz Besonderes war, so viele Jugendleiter*innen aus ganz Österreich an einem Ort zu treffen und kennenzulernen.

Edelweiß Island ist für mich ...

... ein Wochenende voller Spaß, Ideen und cooler Leute. Kurz gesagt: einfach eine tolle Zeit!

Hannah Fetz, Landesjugendteam Vorarlberg

DIGITALE TOOLS FÜR DEIN JUGENDTEAM

Text — David Kupsa

Unser Anliegen in der Alpenvereinsjugend ist es, Kinder, Jugendliche und Familien bei ihren Tagen draußen zu begleiten. Zur Unterstützung unserer Arbeit können wir dabei mittlerweile auf eine Fülle an digitalen Tools zurückgreifen. Die digitale Entwicklung schreitet schnell voran, deshalb lohnt es sich, regelmäßig einen Blick auf die verschiedenen Möglichkeiten zu werfen.

BEI DER VERWENDUNG DER APPS SIND EIN PAAR DINGE ZU BEACHTEN:

- Keep it simple! Die Verwendung zu komplexer Tools scheitert oft in der praktischen Umsetzung.
- Um Verwirrungen zu vermeiden, bleibt bei einer praktikablen Software und wechselt nicht zwischen verschiedenen Anbietern.
- Die Anwendung bzw. eine Anforderung im Jugendteam bestimmt die Auswahl eines Tools und nicht umgekehrt.
- Bezüglich Datenschutz schneiden die vorgestellten Tools besser ab als vergleichbare und oft bekanntere Software. Trotzdem müsst ihr euch bei der Verwendung gut überlegen, für welchen Zweck ihr welches Tool verwenden wollt und welche Daten damit verarbeitet werden.

Die vorgestellten Tools sind entweder kostenlos nutzbar oder zumindest in der Basisversion gratis.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



DIGITALE PINNWAND – TASKCARDS

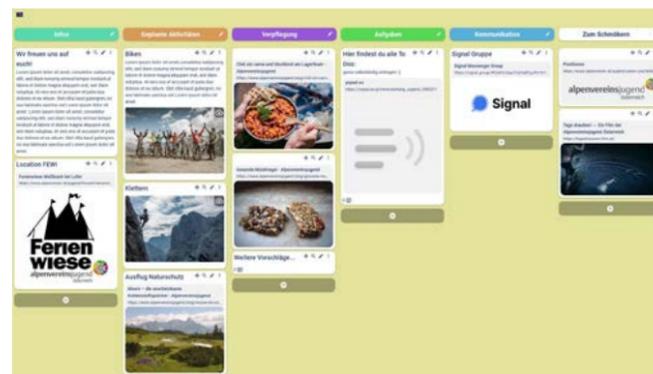


<https://www.taskcards.de>

TaskCards ist eine Onlineplattform zur Erstellung digitaler Pinnwände (Darstellung auch als Karte, Zeitstrahl oder im Bloglook möglich), die auf diesen, den sogenannten TaskCards veröffentlicht werden. Eine TaskCard kann aus Texten, Bildern, Links und verschiedenen Dateianhängen bestehen.

Die Pinnwände sind privat oder können über einen Link öffentlich zugänglich gemacht werden. Die TaskCards-Plattform wurde als DSGVO-konforme Alternative zu Padlet entwickelt und betrieben. Die Server für die Plattform stehen ausschließlich in Deutschland. Die Version 1.0 ist erst im Feber 2022 online gegangen und das Tool soll ständig weiterentwickelt werden.

Digitale Pinnwände können als zentrale Informationsplattform genutzt werden, an der Beteiligte auch aktiv mitgestalten können. Mit einem kostenlosen Account könnt ihr z.B. eine Gruppenseite erstellen und über einen Link mit euren Jugendlichen teilen. Der Vorteil: Diese benötigen zur Mitarbeit keinen eigenen Account. Auch als zentrale Plattform für die Organisation von Veranstaltungen eignet sich das Tool. Probiert es einfach mal aus.



TERMINE UND UMFRAGE - NUUDEL



<https://nuudel.digitalcourage.de/>

Hier könnt ihr Umfragen zur Terminfindung oder beliebige Meinungsbilder anlegen. Dieser Server läuft auf eigener Hardware des gemeinnützigen Vereins Digitalcourage e.V. und betreibt keinerlei User-Tracking. Es werden also keine IP-Adressen gespeichert, sondern nur das, was selbst in die Formulare eintragen wird.

KOLLABORATIVES SCHREIBEN – ETHERPAD



<https://yopad.eu/>

Zur kollaborativen und unkomplizierten Zusammenarbeit gibt es viele Möglichkeiten. Schnell und unkompliziert funktionieren Tools auf Basis der Open Source-Software Etherpad. Der Vorteil: Alle Beteiligten, die den öffentlich zugänglichen Link kennen, können synchron an einem Text arbeiten und live alle Änderungen mitverfolgen. Bei der Erstellung eines Pads kann ein beliebiger Name oder eine kryptische Zeichenfolge verwendet werden, je nachdem, ob man verhindern möchte, dass das Pad zufällig gefunden werden kann. Da alle Informationen über den Link frei zugänglich sind, muss man sich, wie bei der Verwendung aller Tools, gut überlegen, welche Daten und Inhalte dort bearbeitet werden sollen.

KOMMUNIKATION - SIGNAL



<https://signal.org/de/> oder im App Store bzw. Google Play Store

Wir empfehlen euch die Nutzung des Messengerdienstes Signal. Egal, ob für die Kommunikation im Jugendteam oder in euren Gruppen, in puncto Datenschutz hat der Open Source-Messenger Signal klar die Nase vorn. Sämtliche Inhalte (Textnachrichten, Bilder, Videos, Anrufe) werden mit Ende-zu-Ende-Verschlüsselung übertragen. Auch die Möglichkeit, Bilder in Originalgröße zu teilen, ist ein praktisches Feature. Neben der mobilen App für IOS und Android gibt es auch eine App für Windows.

FOTOBEARBEITUNG – GIMP



<https://www.gimp.org/>

Gimp ist ein pixelbasiertes Grafikprogramm, mit dem ihr eure Fotos bearbeiten und Grafiken erstellen könnt. Die Funktionen sind sehr umfangreich (ähnlich Photoshop) und es bedarf daher einiger Einarbeitungszeit. GIMP ist als freie Software völlig kostenfrei nutzbar.

QR-CODES ERSTELLEN



<https://www.qrcode-monkey.com/de/>

Du möchtest auf Flyern oder in Printmedien deiner Sektion QR-Codes verwenden? Wir empfehlen qrcode-monkey. Das kostenlose Tool bietet eine Fülle an Möglichkeiten und speichert dabei keine Daten.

SOFTWARELIZENZEN – STIFTER HELFEN



<https://www.stifter-helfen.at>

Hier könnt ihr kostenlos eure Sektion registrieren und erhaltet Produkte, Services und Tools führender IT – Unternehmen, deren Lizenzen für Vereine oft nicht leistbar wären, vergünstigt oder kostenlos.



Diesen Artikel mit allen Links findest du auch in Kürze in unserem Alpenvereinsjugend-Blog:

www.alpenvereinsjugend.blog



David Kupsa ist pädagogischer Mitarbeiter in der Alpenvereinsjugend und für die inhaltliche Betreuung der Bildungsprogramme verantwortlich.

FREILUFTBANDE

Eltern und Kinder gemeinsam draußen

Text und Fotos — Annemarie und Kathi Schraml



Bei der Freiluftbande erleben Kinder gemeinsam mit ihren Eltern (oder auch Großeltern, Tanten und Onkeln) und anderen Familien eine unvergessliche und wertvolle Zeit im Freien mit nicht alltäglichen Aktivitäten.

Eine abwechslungsreiche Zeit mit den eigenen Kindern im Freien zu verbringen, steht für viele Familien ganz oben auf der Wunschliste. In der Umsetzung scheitert es dann manchmal an den Ideen oder an der Motivation. So manches Erlebnis wird auch erst in einer größeren Gruppe zum echten Abenteuer. Daher wurde bei der Sektion Rodlland in Zwettl an der Rodl vor drei Jahren die Freiluftbande gegründet.

KONZEPT

Für jeden Monat wird mit einigem Vorlauf eine fixe Aktivität geplant. Jede Familie kann sich für vier Termine pro Jahr anmelden. So ist sichergestellt, dass die Freiluftbande keine fixe Gruppe ist, sondern durch eine wechselnde Zusammensetzung ein reger Austausch erhalten bleibt. Es soll keine eingeschlossene Clique sein, sondern vielen verschiedenen Familien die Möglichkeit bieten, mitmachen zu können.

Für spezielle Programmpunkte wie zum Beispiel Freiluftzirkus, Yoga im Freien, Feuerküche oder Bewegungsspiele stehen immer wieder fachkundige Freunde oder Bekannte ehrenamtlich zur Verfügung. Meistens sind sie selbst mit ihren Kindern begeisterte Teilnehmer*innen der Freiluftbande.

Die Teilnahme ist kostenlos, mit Ausnahme von wenigen größeren Aktivitäten wie zum Beispiel Übernachtungen in einer alten Mühle.

PERSÖNLICHE RÜCKSCHAU

Die Freiluftbande ist ein wichtiger und sehr schöner Bestandteil unseres Lebens geworden. Die monatlichen Treffen bringen Energie und der Austausch mit Gleichgesinnten ist eine große Bereicherung. Für die Kinder ist auch das gemeinsame Jausnen bei den Aktivitäten immer wieder ein schöner Moment. Brote werden getauscht, Neues probiert und Leckereien geteilt.

Die Kinder und Eltern lernen gemeinsam die Wälder, Wiesen, Gewässer und umliegenden Bauerhöfe ihres Dorfes kennen - abseits von Konsum und Medien. Wir fühlen uns frei und sorglos, genießen die frische Luft und erleben Gemeinschaft. Wir lieben es, Neues zu

entdecken und auszuprobieren, die Sinne zu schärfen, gemeinsam zu bauen, zu essen, zu singen, Abenteuer zu erleben und die Natur zu spüren.

AKTIVITÄTEN-IDEEN-SPEICHER

(VIELLEICHT IST JA AUCH ETWAS FÜR EURE FAMILIENGRUPPE DABEI):

Gemeinsames Floßbauen – Mit Hammer und Akkubohrer machen wir uns ans Werk und hoffen, dass uns das Ergebnis auch über das Wasser trägt.

Yoga im Freien - Wir bringen Körper und Geist in Schwung und Einklang (gemeinsam mit einer Yogalehrerin) mit einem speziellen Tier-yoga für Kinder.

Freiluftzirkus - Entdecke den Clown und Artisten in dir (gemeinsam mit einer Zirkuspädagogin) und lass dich von den Riesenseifenblasen überraschen.

Wald-Tipi - Wir bauen zusammen ein Wald-Tipi mit Materialien, die wir vor Ort sammeln und jausnen dann in unserem Bauwerk.

Waldkrippenbau - Wir bauen eine Waldkrippe mit Naturmaterialien und spazieren im Dunkeln mit den Laternen nach Hause.

Schneeberg bauen - Beim gemeinsamen Spielen und Toben im Schnee bauen wir eine gemütliche Schneeberg.

Frühlingswanderung - Wir wandern der Sonne entgegen und suchen erste Boten des Frühlings.

Laternenwanderung - Wir lassen den Wald mit unseren Laternen erstrahlen und besuchen einen Bauernhof in der näheren Umgebung.

Herbstwanderung - Wir wandern durch die bunten, herbstlichen Wälder und suchen Kastanien.

Zwergen-Häuser bauen – Mit ganz viel Zeit und Raum bauen wir Zwergen Häuser im Wald.

Bewegungsspiele - Freudvolles Spielen und Bewegen im Wald (gemeinsam mit einem Sportwissenschaftler).

Flusskrebs-Forschung – Mit Kescher und Kübel ausgestattet, suchen wir nach Flusskrebsen im Bach, fangen sie und lassen sie dann sorgsam wieder frei.

Sternennacht - Wir übernachten im Zelt oder Biwak und musizieren am Lagerfeuer bis tief in die Nacht.

Waldweihnacht mit Musizieren – Wir feiern ein kleines besinnliches Fest und schmücken einen Futterbaum für die Waldtiere.

Wildwasserrafting - Wir lassen uns auf unseren Luftmatratzen oder Schwimmtieren von der Rodl treiben.

Kochen mit der „Wilden Feuerküche“ – Wir entdecken Blüten und Kräuter und zaubern uns ein Abendessen am Lagerfeuer (gemeinsam mit einer Köchin der „Wilden Feuerküche“).

Freiluftbande goes Haslmühle – Wir verbringen drei abenteuerliche Tage und Nächte in der urigen Haslmühle im wunderschönen Aisttal.



Annemarie und Kathi Schraml organisieren die Freiluftbande der Sektion Rodlland. Insgesamt haben sie vier Kinder im Alter von fünf bis acht Jahren, mit denen sie die Aktivitäten der Freiluftbande vorab ausprobieren.

Jugendteams stellen ihren Hausberg vor

Alpenvereinsjugend Wolfsberg

UNSER HAUSBERG: DIE KORALPE

Text & Fotos — Jennifer Melcher

Von saftig grünen Almböden und rauschenden Wasserfällen
zwischen Kärnten und der Steiermark

Mitten zwischen meiner Wahlheimat -dem Lavanttal- und den weiten Ebenen der Südwest-Steiermark erstreckt sich der lange, grüne Rücken der Koralpe. Mit 2.140 Meter Seehöhe bietet der Wolfsberger Hausberg unzählige Möglichkeiten für Sportler*innen jeder Gattung und jeden Alters. Hunderte Kilometer Wanderweg ziehen sich wie ein Spinnennetz über den gesamten Berg, sodass sich für jede/n Naturbegeisterte/n die richtige Etappe finden lässt. So ist der beeindruckende Pomswasserfall ein Paradebeispiel für familienfreundliches Wandern und zugleich ein Lieblingsziel der AV-Jugend.

Vom oberen Koralm-Parkplatz aus ist das Naturphänomen sogar mit dem bergtauglichen Kinderwagen binnen 30 Minuten zu erreichen und stellt ein lohnendes, gut besuchtes Ziel an heißen Sommertagen dar. Ein Picknick im kühlen Nebel des 15 Meter hohen Wasserfalls ist für Groß und Klein ein Genuss. Zusätzlich lädt der erfrischende Pomsbach mit seinem kristallklaren Wasser die jüngsten Bergbesucher*innen zum Planschen, Steine werfen und Beobachten ein. Auch der weiter südlich gelegene Fluderfall bietet ein beeindruckendes Naturschauspiel. Mit etwas Trittsicherheit ist der mächtige Wasserfall von der Godinger Hütte aus in etwa 45 Minuten zu erreichen. Dabei ist der Pfad stellenweise sogar mit Stahlseilen gesichert. Zudem wird der abwechslungsreiche Weg von mehreren „Steinöfen“ gesäumt. Diese Koralm-typischen Felsformationen sind vermutlich durch Verwitterung entstanden und laden Kraxler*innen und Boulder*innen dazu ein, ihr Geschick und Können in freier Natur zu erproben.

Auf dem Weg zum Wasserfall gibt die dichte Vegetation immer wieder den beeindruckenden Blick auf das breite, fleckenhaft besiedelte Lavanttal und die gegenüberliegende Saualpe frei. Bei klaren Wetterverhältnissen lassen sich am Horizont die Gipfel der Karawanken und Steiner Alpen sowie der Tauerngruppe erkennen.

Am Ziel angekommen, laden die Ruhe des Waldes und das Rauschen des Wassers fernab von Häusern und Straßen dazu ein, in

sich zu gehen, den Ballast des Alltags abzuwerfen und die Natur in vollen Zügen zu genießen. Ein kleines Bankerl bietet dem/der Wander*in, der/die sich hier oft allein inmitten unberührter Natur wiederfindet, die Möglichkeit zum Entspannen und Abschalten.



Doch auch für sportlich ambitionierte Wandernde gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich auszupeinern oder für ausgefallene Ziele zu trainieren. So ist der 2.140 Meter hohe Speikogel als höchste Erhebung sowohl kindgerecht in etwa einer Stunde und 500 Höhenmetern vom höchsten Parkplatz aus zu erreichen, wie auch in mehr als 1600 Höhenmeter von Wolfsberg oder Eitweg aus startend.

Nur wenige Höhenmeter unterhalb des Gipfels liegt das Koralm-Schutzhaus. Seit dem vergangenen Herbst lädt das höchstgelegene Fertighaus der Alpen seine Besucher*innen wieder zum Verweilen und Stärken ein. Wer hier nächtigt, hat die Chance, den Berg in all seinen Facetten zu erleben.

Für alle, die ihre Höhenmeter lieber auf zwei Rädern absolvieren, bietet die Koralm ein besonderes Entgegenkommen. Dank der Radarstation, die sich unmittelbar neben dem Gipfelkreuz befindet, endet die asphaltierte Straße nur fünf Meter unterhalb des Gipfels. (Wobei am obersten Parkplatz auf 1650m eine Schranke inkl. Durchfahrtsverbot-Schild angebracht ist.)

Auch der Winter bietet unzählige Möglichkeiten, sich sportlich auszutoben. Neben bis zu 24 bestens präparierten Pistenkilometern ist unser Hausberg ein beliebtes Ausflugsziel für Skitourengeher*innen und Schneeschuhwander*innen. Die Alpenvereinsjugend amüsiert sich derweil alle 14 Tage beim gemeinsamen Rodeln, Jausnen und Teetrinken.

Jetzt aber ist es Zeit, dass der Frühling einkehrt. In den nächsten Wochen wartet das Naturschutzgebiet „Großes Kar“ mit einer Blütenpracht auf, die jedes Botaniker*innen-Herz

höher schlagen lässt. Laut der WUA (Wiener Umweltnaturschutz) ist die Koralpe hinsichtlich ihrer Endemitenfauna und -flora sogar eines der bedeutendsten Biodiversitätszentren in Österreich und den Ostalpen. Auf dem Koralm-Massiv sind insgesamt 165 Endemiten und Subendemiten bekannt.

Ein besonderes Highlight für Grenzgänger*innen: Der Koralm-Kristall-Trail bietet dem motivierten Weitwanderer bzw. der motivierten Weitwanderin die Möglichkeit, den gesamten Bergkamm abzuschreiten. Dabei bewegt man sich praktisch durchgehend mit einem Bein in der Steiermark und mit dem anderen in Kärnten. Erfrischung gibt es auf der gut 75 Kilometer langen Tour in den hochgelegenen Stauseen der Soboth und der Pack, die an heißen Sommertagen als Badeseen genutzt werden.

Auch für sonstige Genüsse ist die Koralpe gut gerüstet. So findet der Interessierte auf 1600 Höhenmetern – und damit über der gefürchteten Nebelgrenze – einen Bogen-Parcours, auf dem quer durch Wald und Wiese 14 Objekte darauf warten, „erlegt“ zu werden. Oder darf es doch eher der Klettergarten inklusive abwechslungsreichem Klettersteig (bis C) sein, der von Eitweg aus in wenigen Gehminuten zu erreichen ist? Auch zum Paragliten und Drachenfliegen finden sich alle nötigen Voraussetzungen, um sich hoch in die Lüfte zu erheben und den Blick über die Lavantaler Alpen schweifen zu lassen.

Und zum Schluss noch das Wichtigste: Es gibt unzählige Hütten!

Für das leibliche Wohl der Sportler*innen ist also allorts und jederzeit gesorgt.

Die Koralm – Im Sommer wie im Winter ein Hochgenuss, nicht nur für die Jugend der Alpenvereinssektion Wolfsberg. Wann dürfen wir dich auf unserem

Hausberg begrüßen?



Jennifer Melcher ist Jugendreferentin der Sektion Wolfsberg und mag es, gemeinsam Natur mit allen Sinnen zu erleben. Unser Motto: entdecken – beobachten – ausprobieren.

MITEINANDER UNTERWEGS - AUFEINANDER ZUGEHEN



In den nächsten Wochen und Monaten werden weiterhin geflüchtete Menschen in Österreich ankommen, darunter zahlreiche Kinder und Jugendliche. Die Alpenvereinsjugend hat viele Möglichkeiten, lokal zu unterstützen und Familien und Kinder einzuladen, miteinander Zeit zu verbringen. Wir haben Informationen und Ideen gesammelt, wie ihr helfen oder zu Sektionsangeboten einladen könnt.

Ihr findet den Artikel in voller Länge und alle wichtigen Links auch auf: www.alpenvereinsjugend.blog

VORHANDENE NETZWERKE UNTERSTÜTZEN

Viele Hilfsorganisationen engagieren sich für geflüchtete Menschen. Geht auf die Hilfsorganisationen in eurer Nähe zu (z.B. Nachbar in Not, Rotes Kreuz, Caritas, etc.) und fragt, wo Unterstützung gebraucht wird. Vielleicht sind andere Jugendorganisationen in eurer Gemeinde oder eurem Bezirk bereits aktiv und haben Aktionen gestartet, bei denen ihr euch anschließen könnt.

ANGEBOTE FÜR GEFLÜCHTETE FAMILIEN, KINDER UND JUGENDLICHE ÜBER DIE SEKTION

Ihr möchtet geflüchteten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, die in eurer Gemeinde untergebracht sind, Aktionen anbieten? Ob gemeinsam malen und basteln oder zusammen klettern und wandern gehen – alles ist möglich! Jedes Angebot kann das Kennenlernen unterstützen. Sprecht eure/euren Jugendteamleiter*in an, um eure Idee umzusetzen.

Um geflüchtete Familien, Kinder und Jugendliche zu euren Angeboten einzuladen, nehmt Kontakt zur/m Gemeinde/Bürgermeister*in auf. Sie können euch sagen, mit wem ihr sprechen könnt, „wer zuständig“ ist.

Personen/Organisationen, die mit geflüchteten Familien in Kontakt sind, können dies weitersagen und zu eurem Angebot einladen.

Solltet ihr über Versicherungsfragen stolpern: Eine Vereinsmitgliedschaft ist über den Sportbonus für Geflüchtete kostenlos möglich.

AUSRÜSTUNG

Ihr habt eine gemeinsame Aktion geplant, aber es fehlt an Ausrüstung? Aktiviert eure Sektion. Es gibt viel Bergsportmaterial, das auf Einsatz wartet.

BEDÜRFNISSE DER EIGENEN JUGENDGRUPPE UND ARBEITSHILFEN

Sprecht auch mit den Kindern und Jugendlichen aus eurer eigenen Jugendgruppe. Geht auf ihre Bedürfnisse und Fragen ein, ihre Gedanken und Ideen. Einige sehr gute Arbeitshilfen, wie man mit Kindern und Jugendlichen etwa über Krieg sprechen kann, haben wir auf dem Blog verlinkt.

SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG

Beim gemeinsam Unterwegssein lassen sich viele Barrieren wie die Sprache überwinden. Wenn dennoch Herausforderungen auftreten, lasst euch nicht abschrecken. Im Internet gibt es kostenlose Übersetzungs-Programme wie Google-Translate oder Linguee, zahlreiche Hilfsorganisationen und Webseiten bieten außerdem kostenlose Sammlungen von wichtigen Wörtern und Sätzen, die bei der Verständigung helfen. Braucht es doch einmal eine/n Übersetzer*in, dann werdet ihr bestimmt über die Gemeinde oder Hilfsorganisationen fündig.

Erzählt uns von euren Erfahrungen und Aktionen: Schreibt uns an jugend@alpenverein.at.

JUNG & WILD

JUNGEALPINISTEN.AT

Ausbildung für junge Bergsteiger*innen. Du bist zwischen 14 und 20 Jahre alt, hast bereits Erfahrung in den Bergen und interessierst dich für Skitouren, Alpinklettern, Hochtouren oder Eisklettern? Dann bist du bei den YOUNGSTERS richtig! Alle Infos zu den Kursen, sowie spannende Geschichten und inspirierende Bilder der letzten Jahre findet ihr auf www.jungealpinisten.at

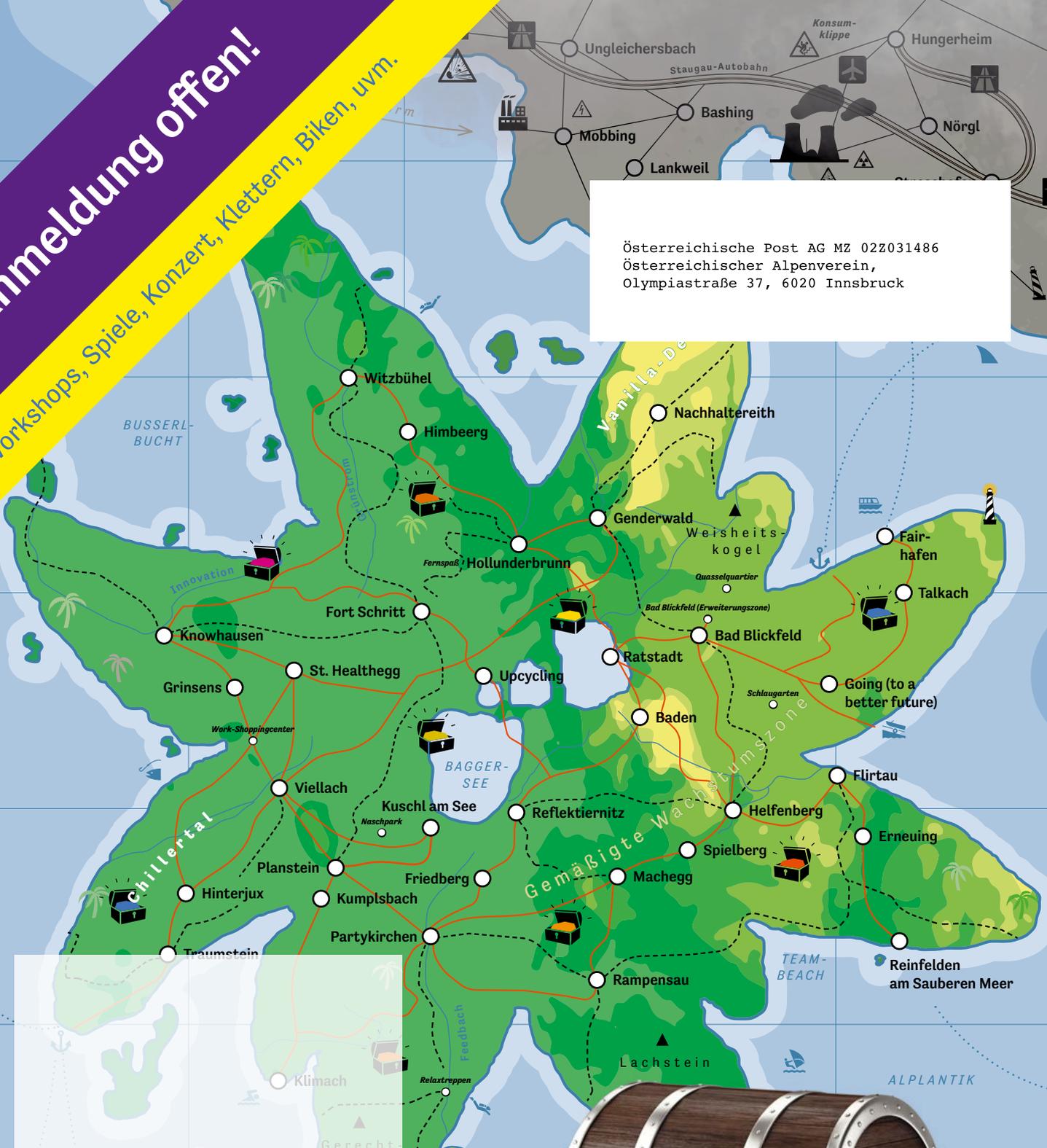


**JUNGE
ALPINISTEN:
YOUNG
STERS**



Anmeldung offen!
 Workshops, Spiele, Konzert, Klettern, Biken, uvm.

Österreichische Post AG MZ 02Z031486
 Österreichischer Alpenverein,
 Olympiastraße 37, 6020 Innsbruck



Edelweiß Island



Bundesweites Jugendteamtreffen

03. – 06.06.2022, Leibnitz (Stmk)
www.alpenvereinsjugend.at/edelweissisland

alpenvereinsjugend
 österreich

