



Überwindung

Flow

Nervenkitzel

Glücksgefühl

Angst

Handicap

Grenzwertig

No Limits

Tabu

Einschränkungen

Herausforderung

Grenzbereiche

Grenzerfahrung

Grenzgänge

Berge

Grenzenlos

trotz Grenzen

Grenzen überwinden oder akzeptieren, anerkennen oder verteufeln. Bergsteiger werden in irgendeiner Art und Weise immer wieder „begrenzt“. Das kann harmlos sein und bisweilen todbringend.



Relikte aus dem Gebirgskrieg auf dem Monte Piano



Grenzsteine zwischen Deutschland und Österreich

Fotos: Joachim Burghardt, Siegfried Garmwelder, Jost Gudelius

Text & Fotos: Horst Höfler

Grenzlastiges

Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein“ ... Was für den Flieger gilt, sollte auch für den Bergsteiger gelten. Grenzenlose Freiheit, die haben sie alle gesucht, wenn man ihnen glauben darf: Walter Bonatti, Hermann Buhl, Reinhard Karl. Ob sie sie gefunden haben? – Wie abenteuerlich ein Grenzübertritt von Österreich nach Italien in den Jahren unmittelbar nach dem Zweiten Weltkrieg, da die Deutschen noch keinen Pass besaßen, verlaufen konnte, erfuhr jener Buhl, als er mit Martin Schließler über den Brenner ging. Die Angst vor den Grenzpolizisten hockte ihnen im Nacken: „Plötzlich rührt sich was im Dickicht über mir. Ich verharre, lausche, höre Schritte, ganz sachte, aber deutlich, jetzt stocken auch sie. Was nun? Ich setze alles auf eine Karte: rasch aufgesprungen, es knackst unter mir, und ich laufe, was ich nur laufen kann. Der hinter mir folgt mir im gleichen Tempo, es kracht und poltert hinter mir her. Wenn ich ihm nur rechtzeitig über die italienische Grenze entwischen kann! Es gelingt. Ich bin drüben. Aber mein Verfolger bleibt nicht zurück, da merke ich erst, dass es Martin ist!“
Nervenkitzel, nicht mehr. Da hatten es Alpinisten, die in der DDR leben mussten, schon entschieden schwerer, um zum Bergsteigen

in ein freies Land reisen zu können. Für viele war es gar unmöglich, sie mussten sich auf Ziele im Ostblock beschränken, wiewohl diese nicht die schlechtesten darstellten (Hohe Tatra, Pamir). Doch die Westler kamen zu ihnen, amerikanische und westdeutsche Kletterstars ins Elbsandsteingebirge. Der gegenseitige Austausch, Einfluss und die Weiterentwicklung des Freikletterns vollzog sich längst vor dem Aus der DDR und der Wiedervereinigung. Grenzen sind da, um überwunden zu werden. Wie viele Tibeter passierten unter Einsatz ihres Lebens die Grenze nach Nepal über einen hohen Himalayapass?

Um Grenzen ist immer wieder Krieg geführt worden, auch um solche, die durch hohe Berggebiete verlaufen. Man denke an den verheerenden Gebirgskrieg 1915–18 in den Alpen mit Schwerpunkten in den Juliern und in den Dolomiten. Monte Piano, Elfer, Rotwand, Paternkofel waren Brennpunkte von Kämpfen, bei denen sich der Frontverlauf kaum veränderte und die dennoch unsägliche Verluste forderten – die meisten freilich durch alpine Gefahren wie Steinschläge, Abstürze und vor allem Lawinen (siehe auch Tourentipp „Hochebenkofel“ auf S. 29). Oder denken wir an die jüngeren Auseinandersetzungen um Kaschmir!

Doch wieder zurück in deutsche Lande: Die Angliederung Berchtesgadens an Bayern (das ist just 200 Jahre her) forderte ein enges Zusammenwirken der dortigen Salzindustrie mit dem Reichenhaller Betrieb geradezu heraus. Bekanntlich führt die kürzeste Strecke zwischen Berchtesgaden und Reichenhall über den Pass Halthurm, doch wurde dabei bis zu einer Grenzberichtigung im Jahr 1852 immer noch österreichisches Gebiet berührt. Um kostspielige Zölle zu vermeiden, musste die Soleleitung auf Umwegen zu ihrem Ziel geführt werden, wobei sich dabei das Überwinden einer Steigung von über 350 Höhenmetern, von Ilsank hinauf zum Söldenköpfel, als Knackpunkt herausstellte. König Max I. Joseph beauftragte den Ingenieur Georg Reichenbach mit der Lösung dieses Problems. Der baute binnen zwanzig Monaten die 29 Kilometer lange Leitung. Den Höhenunterschied überlistete Reichenbach mit seiner berühmten hydraulischen Wassersäulenmaschine, die als „Wunder von Ilsank“ eine technische Weltsensation darstellte und von 1817 bis 1927 ohne Fehl und Tadel funktionieren sollte.
Um noch kurz in den Berchtesgadener Alpen zu bleiben: Durchs

Bergfahrten ins Ausland waren und sind vielerorts mit Nervenkitzel an der Grenze verbunden

Purtschellerhaus, Stützpunkt für die Normalroute auf den Hohen Göll, verläuft die deutsch-österreichische Grenze. In den Jahren unmittelbar nach dem Zweiten Weltkrieg kam dieser Schutzhütte eine besondere Bedeutung zu: Es war von der Tschechoslowakei bis zum Bodensee der einzig legale Treffpunkt für zerrissene Familien, Liebespaare oder Geschäftemacher, wie es Hellmut Schöner einmal so trefflich formulierte. Die Menschen lagen auf den Tischen, Bänken und auf dem Boden.
Aber nicht nur die Politik, auch der Glaube setzt Grenzen. Viele sogenannte heilige Berge werden betreten (oder sollte man sagen: mit Füßen getreten?), wie etwa der Gaurisankar oder die göttliche Nanda Devi. Aber einer ist immer noch tabu und wird es hoffentlich bleiben, der Kailash. Man pilgert um ihn herum, ja, aber bestiegen wird er nicht. Doch wer weiß: Bei den vielen Tabubrüchen auch im Bereich des Bergsteigens würde es nicht verwundern, wenn auch dieses Heiligtum einmal geschändet wird.
Kürzlich hielt ich einen Vortrag über „Bergsteigen im Wallis“ und vollführte im Zuge dessen auch einen Schlenker zum Mont Blanc. In der Vortragsrezension stand zu lesen: „Dass der Referent in ▶

den Kreis seiner ‚Lieblinge‘ den französischen Mont Blanc mit einbezieht, sehen wir ihm nach. Ein Bergsteiger ‚arbeitet‘ grenzenlos.“ Nun könnte man meinen, der Monarch wäre ein Grenzberg zwischen Frankreich und Italien, was er ja auch ist – nicht umsonst lieben ihn die Italiener als Monte Bianco –, und trotzdem: der Gipfel befindet sich gänzlich auf französischem Boden, die Grenze verläuft in einigem Abstand unter dem höchsten Punkt herum.

„In den Bergen wohnt Freiheit“. Das stammt von Friedrich von Schiller und aus „Die Braut von Messina“. Aber es stimmt nicht. In den Bergen wohnt sie längst nicht mehr, höchstens noch im unbe-

Im Purtschellerhaus trafen sich Liebespaare, zerrissene Familien und Geschäftemacher

rührten Ödland, das keines Menschen Fuß betritt. Selbst wenn wir uns die schlimmsten Auswüchse der Berg-Infrastruktur wegdenken: Es bleiben Naturschutzgebiete, Kletter- und Betretungsverbote, Militärsperzonen und Jagdsaisons, die die sogenannte Freiheit eingrenzen. Ob das gut oder schlecht ist, steht hier nicht zur Debatte. Auch über ethische Grenzen, die sich der verantwortungsbewusste Bergfreund selbst auferlegt, können wir uns hier nicht ausbreiten. – Flüsse, Wasserscheiden, das Klima bilden na-



Das Purtschellerhaus auf der deutsch-österreichischen Grenze



Der Monte-Rosa-Stock, Bollwerk zwischen der Schweiz und Italien. In der Bildmitte der kleine „Grenzgipfel“ (4618 m)

türliche Grenzen. Auch die Meereshöhe grenzt ein. Ab einer gewissen Höhe über Normalnull wachsen kaum noch Pflanzen, die Almwirtschaft ist auf gemäßigte Höhen begrenzt. Bis soundsoviele Meter leben diese oder jene Tiere bzw. Pflanzen. Schlechtestenfalls ab 2.000 Meter kann der Mensch höhenkrank werden. Auch dies Grenzen, über die man üblicherweise kaum nachdenkt. Die durch die EU-Abkommen bedingten Grenzöffnungen sind schon ein Segen. Du fährst ohne kompliziertes Prozedere über Österreich in die Dolomiten. Wie lästig waren doch manchmal die Kontrollen, wie schikanös manche Grenzbeamten, nur weil du einen wilden Bart trugst und nicht in gewisse Klischees passtest. Messners und Kammerlanders Wandern und Klettern entlang Südtirols Grenzen 1991 wäre in den Sechzigern so noch kaum möglich

135 Grenzen, 135 Gipfel

hintergrund

Eine besondere Form des Grenzgangs praktiziert Wolfgang Schaub (66), der sich zum Ziel gesetzt hat, den jeweils höchsten Berg aller europäischen Staaten und Territorien zu besteigen. Das bedeutet einerseits, alle unabhängigen Staaten Europas zu besuchen und deren höchste Gipfel zu erklimmen, was Wolfgang Schaub 2009 als erstem gelang. Andererseits berücksichtigt Schaub aber noch eine Vielzahl von autonomen Gebieten, Enklaven, Zollfreizonen, britischen Überseegebieten und anderen Sonderterritorien – vom Samnaun bis zum Mönchsstaat Athos, von Gibraltar bis zu den Färöer-Inseln. Sogar eine tschechische Enklave im Hamburger Hafen und einen Unterwassergipfel hat Schaub in seine „135 Summits“ aufgenommen – und er hat sie alle bestiegen. Alle? Nur der Gora Bol'schoj Jaman-tau (1640 m) in der russischen Republik Baschkortostan fehlt ihm noch, außerdem der Mount Paget in Südgeorgien (welcher aber im Südatlantik und damit außerhalb Europas liegt). Streiten lässt sich über die 135er-Liste natürlich trefflich, denn nicht nur die Zahl der souveränen Staaten Europas (je nach Definition 46 bis ca. 50) ist variabel, auch die sehr subjektiven Auswahlkriterien nichtsoveräner Gebiete sind hinterfragbar. Über sich selbst sagt der einfallreiche Gipfelsammler: „Noch nie hat jemand vor mir dieses Projekt in dieser Größenordnung durchgeführt. In meiner Sinnlosigkeit bin ich also absolute Spitze, der Höchste.“ Wer mehr über Europas Gipfel und Grenzen erfahren will, kann sich Wolfgang Schaub's gesammelte Erlebnisse in 135 separaten Kapiteln wahlweise auf 135 CDs oder 19 Büchern zu Gemüte führen. Oder einfach auf seinen Internetauftritt schauen: www.gipfel-und-grenzen.de



Politisch korrekt: ein bayerisches und ein tirolerisches Gipfelkreuz auf dem Kranzhorn

gewesen. Ein Spiel, das Nachahmer fand – wie etwa Norbert Joos und Peter Gujan mit ihren 77 Tagen rund um Graubünden, wobei sie 330 Gipfel bestiegen.

Bisweilen erinnern im Gebirge noch Grenzsteine an politische Grenzen. Du weißt, du bist hier in Deutschland und am Grenzstein machst du einen Schritt, schwupps bist du im Ausland. Früher, als Kind, war es für mich immer überaus aufregend, mit den Eltern im Wagen über „die Grenze“ zu fahren, wie etwa während der Zeit der Anschläge in Südtirol. Oft dachte ich mir, jenseits der Grenze müsse alles anders sein, besser, sonniger, ein verheißungsvolles Land. Als wir während der Bundeswehr-Grundausbildung bei klirrender Kälte in unseren Zeltplanen biwakierten, sagte ich zu meinem Freund: „Im Sommerurlaub fahren wir in die Dolomiten, da ist's warm, sonnig, und immer gibt's blauen Himmel.“

Nachtrag: Letztendlich saßen wir acht Tage auf der Regensburger Hütte in der Geislergruppe, und draußen schüttete es ... ◀

Tourentipps: ab Seite 29



Horst Höfler (62), Mitglied der Sektionen München & Oberland, ist Bergsport-Journalist und langjähriger alpinwelt-Autor.



PITZTAL

Skitourenparadies Pitztal



Beim Skitouren genießen Sie traumhafte Ruhe abseits der Pisten und abwärts wedeln Sie durch staubenden Pulverschnee.

Wie wär's beispielsweise mit einem Skiausflug auf Tirols höchsten Berg – die Wildspitze mit 3.774 m Höhe?

Ihre Andreas Hofer Vorteile:

- in nur 2 Minuten zum Skigebiet Pitztaler Gletscher & Riffelsee
- Kinderbetreuung, Übungslift
- Wellnessbereich Pitz•Vital•Ressort
- Wochenaktivprogramm



Familie Auer • Mandarfen 23
6481 St. Leonhard im Pitztal • Austria
Tel. +43 5413 / 86 2 14
Fax: +43 5413 / 86 2 14-20
info@andreashofer.at

www.andreashofer.at

Wer mit körperlichen, psychischen oder sozialen Einschränkungen zu kämpfen hat, steht immer wieder vor großen Herausforderungen und Problemen. Durch gemeinsames Anpacken und den Glauben an die eigenen Fähigkeiten kann es jedoch gelingen, die persönlichen Grenzen zu überwinden und trotz Handicap sogar Bergsport zu betreiben.

Text & Fotos: Anke Hinrichs

Bergauf-bergab mit **Handicap**

Im Jahr 2006 erreichte der neuseeländische Extremsportler Marc Inglis den Gipfel des Mount Everest – als erster beidseitig beinamputierter Mensch. 1982 waren ihm bei der Besteigung des Mount Cook im Schneesturm beide Beine erfroren. Seine Everest-Tour 2006 endete ebenfalls wieder in der Chirurgie: Zwei Fingerkuppen und drei Finger mussten amputiert und die Beine weiter eingekürzt werden. „Bergauf mit Handicap“ um jeden Preis? Gibt es Grenzen, die auch Menschen mit Handicap akzeptieren sollten? Wie hoch darf der Preis für den Einzelnen sein, für deren Helfer sowie für die Gesellschaft? Marc Inglis will sich einerseits selbst beweisen, dass auch er kann, was die erfolgreichsten Bergsteiger leisten. Andererseits möchte er vielen Behinderten zeigen, was möglich ist. Im Gegensatz dazu sieht er seine Verletzungen als „kleines Übel“ an: „Wer auf den Mount Everest will, der muss eben auch ein paar Finger opfern!“

*„Klettere über die Barriere,
und du wirst ein neues Land entdecken!“*

Der Österreicher Andy Holzer ist von Geburt an blind und bestieg trotzdem – geführt von Begleitern – namhafte Berge wie Mont Blanc, Kilimandscharo, Aconcagua, Mount McKinley sowie den Cho Oyu. Ski- und Klettertouren gehören ebenfalls zu seinen Aktivitäten. Einer seiner Leitsätze lautet: „Nutze die Barriere, klettere darüber, und Du wirst ein neues Land entdecken.“ Erik Weihenmayer erblindete mit 13 Jahren vollständig, trotzdem betreibt der Amerikaner neben dem Bergsteigen und Klettern auch Paragliding, Langstreckenradfahren, Marathonlaufen und Skifahren. Er stand auf dem Mount McKinley, dem Kilimandscharo, dem Aconcagua und 2001 als erster blinder Bergsteiger auf dem Gipfel des Mount Everest. Sein Motto lautet: „Stell Dir vor, dass Widerstand nicht mehr dein Feind ist, sondern dein Verbündeter, nicht mehr Hindernis, sondern der Weg zum Ziel.“ Weihenmayers Landsmann Steve Wampler, seit seiner Geburt gelähmt, machte kürzlich von sich reden, als er in 20.000 Klimmzügen am Seil die Kletterroute *Zodiac* am El Capitan erklimmte.

Dass nicht nur einzelne Extremsportler an ihre Grenzen gehen, sondern auch intensive Gruppenerfahrungen trotz Handicap möglich sind, bewies Norbert Wittmann durch sein Projekt, mit

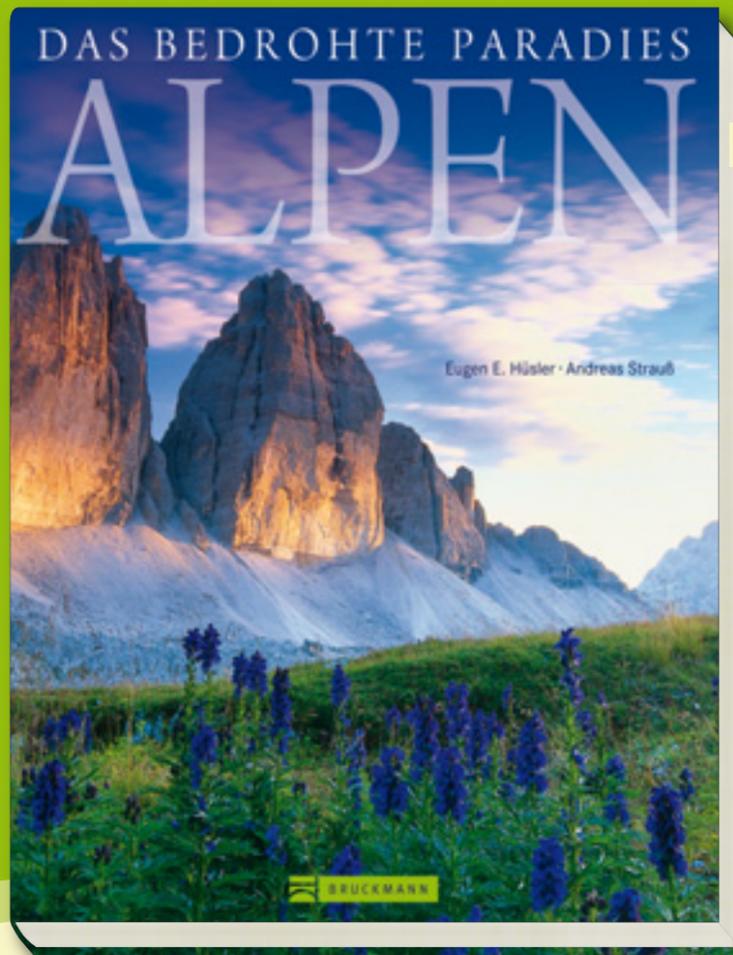
substituierten Opiatabhängigen zu Fuß von Oberstdorf nach Meran über die Alpen zu wandern. Von 27 Bewerber/-innen unterzogen sich zehn schließlich dem viermonatigen Vorbereitungstraining. Neben körperlicher Fitness spielten gegenseitiger Respekt, Toleranz und Akzeptanz in der Gruppe eine entscheidende Rolle. Im September 2007 machten sich dann sechs von ihnen mit einem Sozialarbeiter auf den weiten Weg, der für die Teilnehmer, die nach teils jahrzehntelangem Drogenkonsum unter massiven körperlichen Einschränkungen litten, eine wahre Herausforderung darstellte. Die zwei ältesten mussten die Tour abbrechen, dazu einer gegen Ende der Tour verletzungsbedingt und ein weiterer aufgrund ▶



Klettern mit Assistenz im SAC-Lager Grächen/Schweiz

Übung der nichtbehinderten Teilnehmer zum Führen eines Blinden bei „No Limits Winter“

Die Berge im Wandel ...



NEU!

Die Alpen sind ein vielfältiges, artenreiches Naturparadies von unglaublicher Schönheit. Doch wie viel menschliche Eingriffe verträgt dieser Garten Eden? Dieser Bildband unterstreicht mit traumhaften Fotos zum einen die Majestät der Bergwelt, offenbart aber auch die Folgen der Eingriffe in die Natur. Probleme aufzuzeigen, ohne Resignation hervorzurufen – diese Gratwanderung gelingt Autor und Fotograf auf wunderbare Art und Weise.

192 Seiten · ca. 180 Abb.
24,5 x 30,5 cm
€ [A] 41,10
sFr. 56,90
ISBN 978-3-7654-4620-7

€ 39,90



Die Welt neu entdecken



Jetzt online direkt unter
www.bruckmann.de
oder gleich bestellen unter
Tel. 0180-532 16 17 (0,14 €/Min.)

fehlenden Substituts. „Ein gewaltiger Aufwand steht da einem bescheidenen Erfolg gegenüber!“, mag man denken. Nach einem Jahr zeigten sich aber wesentliche Veränderungen im Leben der sechs Teilnehmer, die die Entbehrungen auf sich genommen hatten: Sie hatten ein sinnvolles Leben entdeckt.

Ähnliche Ziele verfolgt auch das Projekt „Trekking am Limit“, das seit über 15 Jahren von der Strafanstalt Witzwil in Kooperation mit dem Schweizer Invalidenverband Procap durchgeführt wird. An den mehrtägigen Trekkingtouren von Hütte zu Hütte können neben gehbehinderten Personen auch Menschen im Rollstuhl teilnehmen. Letztere werden von Häftlingen über Stock und Stein getragen und morgens und abends auf den Hütten betreut. Die Gefängnisinsassen werden auf die ex-

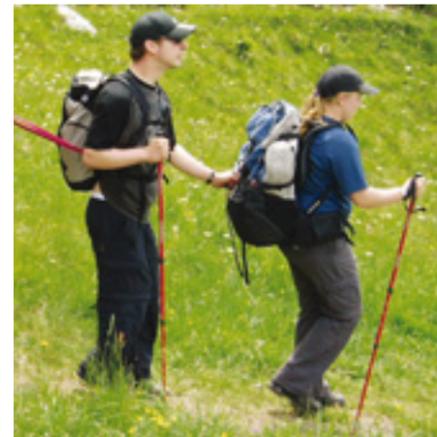
Drogenabhängige Alpenüberquerer, gelähmte Kletterer – (fast) alles ist möglich

tremen körperlichen Anforderungen durch Konditions-, Trage- und Marschtrainings gut vorbereitet. Für sie bedeutet die Woche „Urlaub vom Gefängnis“ und die Chance, die begründete Aussicht auf ihre Resozialisierung zu dokumentieren, nachdem sie ihre Strafe für Dealen, Raub und sogar Mord und Totschlag verbüßt haben. Viele von ihnen waren vorher noch nie in den Bergen oder haben nie eine sinnvolle Freizeitgestaltung kennengelernt. „Das ist unglaublich, wie diese Wanderwoche meine Leute prägt“, erzählt René Faietti, ehemaliger stellvertretender Direktor der Anstalt. Die Bergwelt in ihrer Schönheit zu erleben, an die eigenen körperlichen Leistungsgrenzen zu gehen und ein ungewöhnliches soziales Engagement zu zeigen, ist für diese Männer wichtig.

Für die Rollstuhlfahrer besteht die Herausforderung darin, sich ganz und gar fremden Menschen anzuvertrauen. Auf abschüssigen und rutschigen Geröllhalden ist der in einem speziellen Trekkingrollstuhl Getragene völlig von den Helfern abhängig. Auch die Kälte macht den Menschen, die stundenlang bewegungslos in ihren „Sänften“ sitzen, zu schaffen. Sie schauen oft ein bisschen neidisch auf die dampfenden Körper der Träger, die Schwerstarbeit leisten.



Anke Hinrichs in Seilschaft auf einem Gletscher, SAC-Lager in der Schweiz



Tandemprinzip: Nichtbehinderter Teilnehmer führt blinden Teilnehmer bei „No Limits mobil“



E-Rolli im Gebirge

Weniger spektakulär, aber sehr beeindruckend ist die Geschichte von Linda. Seit einer Tumoreroperation ist sie auf einen Rollstuhl angewiesen. Ihr Physiotherapeut kam auf die Idee, sie zu einer Kletterwand in Großhadern bei München mitzunehmen. Vier Jahre später kletterte sie im fünften Schwierigkeitsgrad. 2008 kam es zur Vereinsgründung mit den „Huberbuam“ und Toni Lamprecht. Name und Motto des Vereins lauten: „Ich will da rauf!“, und er versteht sich als eine Plattform für Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige und Freunde, die das Klettern für sich entdecken wollen. Jährlich werden 20 betreute Klettertermine angeboten.

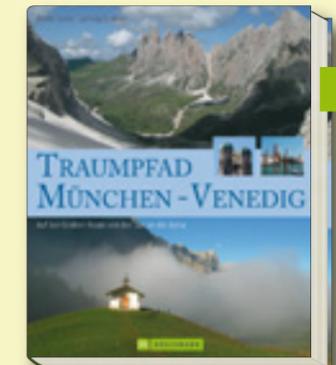
An dieser Stelle möchte ich auch über meine eigenen Erfahrungen in den Bergen berichten. Seit Geburt körperbehindert (spastische Lähmung mit Koordinations- und Gleichgewichtsstörungen) suchte auch ich meine Grenzen stetig auszuweiten, worauf Außenstehende oft mit wenig Verständnis reagierten. Als ich als 18-jährige Frau mit meiner Mutter auf einem Zweitausender in den Alpen stand, wurden dieser Vorwürfe gemacht: „Das ist doch unverantwortlich, mit diesem ‚Kind‘ solch eine Hochgebirgstour zu unternehmen!“ Beim Skifahren auf einer schwarzen Piste fragten mich andere Skifahrer nach einem meiner ▶

... erleben.



Der Walserweg bietet eine packende Reise durch Geschichte und Natur!

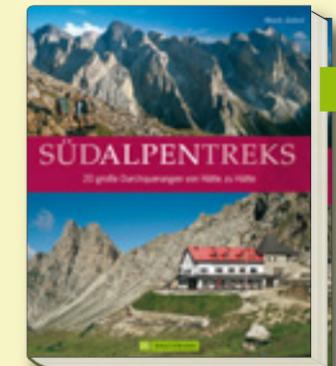
144 Seiten · ca. 190 Abb. · 22,3 x 26,5 cm
€ [A] 30,80 · sFr. 43,50
ISBN 978-3-7654-4801-0 € 29,95



NEU!

Ein absolutes Muss für Fernwanderer!

144 Seiten · ca. 140 Abb. · 22,3 x 26,5 cm
€ [A] 30,80 · sFr. 43,50
ISBN 978-3-7654-4971-0 € 29,95



NEU!

Die 20 schönsten Alpentreks von Hütte zu Hütte in den Südalpen.

192 Seiten · ca. 180 Abb. · 24,5 x 30,5 cm
€ [A] 41,10 · sFr. 56,90
ISBN 978-3-7654-5373-1 € 39,90

Die Welt neu entdecken



www.bruckmann.de

seltenen Stürze, ob ich betrunken sei. Als ich entgegnete, ich hätte lediglich eine körperliche Behinderung, schüttelten drei Männer nur die Köpfe und meinten, sie würden der Pistenwacht sofort Meldung machen. „Und Sie ziehen die Ski aus und laufen zu Fuß hinab!“ Auch bei einem Jugendkurs des DAV sah mich der Kursleiter

Wer mit Handicap Bergsport betreiben will, braucht viel Zeit, Geduld und starke Helfer

ungläubig an, als ich ihm erklärte, dass ich an der geplanten Skitour teilnehmen wollte, und ihn bat, die Tourenski auf meine Skischuhe einzustellen: „Du bleibst morgen doch auf der Piste!“ Ich entgegnete ihm: „Stell mir bitte die Tourenski ein; was morgen passiert, sehen wir später!“ Aufgrund meiner Hartnäckigkeit in dieser und ähnlichen Situationen habe ich an meiner ersten und bis-

Die Berge sind für alle da

hintergrund

Ein gemeinnütziger Bergsteigerverein zu sein, der sich ideellen Werten verpflichtet fühlt – das bedeutet auch, integrativ tätig zu werden und benachteiligten Kindern und Erwachsenen den Weg zum Bergsport zu eröffnen. So engagiert sich die Münchner Alpenvereinsjugend seit Jahren für das sozialtherapeutische Projekt „Lichtblick Hasenberg!“, durch das bedürftigen Kindern unterschiedlichster Herkunft Fahrten ins Gebirge ermöglicht werden. Die in schwierigen sozialen Verhältnissen aufwachsenden jungen Leute können so – oft zum ersten Mal in ihrem Leben – gemeinsam wandern, klettern, kochen oder Tiere beobachten.

Auch durch die Teilnahme am Münchner Projekt „Sport für alle Kinder“ unterstützen die Sektionen München & Oberland bedürftige Kinder, indem sie diesen eine kostenlose Alpenvereinsmitgliedschaft ermöglichen. Arbeitslose (Alg wöchentlich unter 250 €) und Schwerbehinderte (mind. 70 %) erhalten bei allen Kursen & Touren aus dem offenen Veranstaltungsprogramm eine Preismäßigung von 20 %.

Auf ein besonders positives Echo stoßen die Hallenkletterkurse der Sektionen speziell für Menschen mit Handicap. Das Angebot umfasst Schnupperkletterkurse für Parkinson- und MS-Erkrankte sowie für Sehbehinderte (Erwachsene wie auch Kinder ab 8 Jahren). Stefanie Dreßel berichtet von ihren Erfahrungen als

Kursleiterin: „Bei meinem Klettertraining mit Parkinson-Erkrankten habe ich erst mal wieder erlebt, wieviel Spaß Klettern machen kann! Auf die Leistung oder Schwierigkeit kommt es hier nicht so an, wichtiger sind das gemeinsame Erlebnis, die Körpererfahrung und das Austesten der Grenzen der Bewegungsfähigkeit. Die unglaubliche Energie, Lebensfreude und Antriebskraft der Erkrankten bewundere ich sehr.“ Und eine Teilnehmerin erzählt stolz: „Ich kann für mich sagen, dass mich diese Kurse sehr viel weitergebracht haben. Es geht mir genauso wie allen Kletterern: Wenn ich mental stark bin, gelingen Aktionen, die ich bei Unsicherheit nicht schaffe. Das Gefühl, wenn ich eine Schwierigkeit überwinden kann, ist einfach gut, und ich bin sehr froh, in dieser für mich neuen Sportart trotz Behinderung wieder dazulernen zu können. Ich erhalte auch große Unterstützung und habe viele nette Menschen kennengelernt.“



Die Autorin beim Skilaufen



Klettern ist gesund!

her einzigen Skitour teilgenommen. Die beiden Kursleiter rechneten fest damit, dass mich einer von ihnen vorzeitig zurück ins Tal werde bringen müssen. Doch es kam ganz anders: Nach einem mühevollen Aufstieg, der für mich wegen der Gleichgewichtsstörung auch viele Schnekontakte beinhaltete, standen wir tatsächlich auf dem Gipfel des Wertacher Hörnles. Eine wahnsinnige Genugtuung machte sich in meinem Kopf breit: Ich hatte es den Zweiflern mal wieder gezeigt! Die Welt lag mir zu Füßen, vor mir erstreckte sich die weiße Allgäuer Bergwelt in der Wintersonne. Diese Erfahrung war für mich von ähnlich großer Relevanz wie die Abiturprüfung oder der Führerschein. Umso bedauerlicher ist es, dass es bisher bei dieser einen Skitour geblieben ist. Körperliche Herausforderungen haben mich von Anfang an in hohem Maß begleitet. Dabei war es für mich besonders motivierend, mir in den Bergen Ziele zu setzen, die ich erreichen wollte. Während ich die vielen Therapien zu Hause oftmals als unsinnig erlebt habe, bekam die Anstrengung in den Bergen endlich einen unmittelbaren Sinn: Die Mühen des Aufstiegs wurden belohnt mit grandiosen Aussichten und dem gigantischen Gefühl, auf die Welt hinunterblicken zu können.



Die Autorin beim Kletterkurs in der Provence

Heute ist mir klar, dass mir diese vielseitigen körperlichen Herausforderungen und Erfahrungen in den Bergen zu ganz wesentlichen weiteren motorischen Fortschritten verholfen haben. Durch die sehr komplexen Anforderungen, die eine Felswand beim Klettern, ein Geröllfeld beim Bergsteigen oder ein Bachbett beim Flusswandern stellten, musste sich mein Gehirn immer wieder mit neuen Situationen auseinandersetzen und diese bewältigen.

In meiner Diplomarbeit habe ich, u. a. anhand von Interviews mit Sportlern, die an einer zerebral bedingten Körperbehinderung erkrankt sind, die positiven Wirkungen des alpinen Skisports für körperbehinderte Menschen untersucht: das Spiel mit der Schwerkraft, welches die Entwicklung des Gleichgewichtssinns fördert, die Beckenrotation, die bessere Bewegungsmuster stimuliert, die Schnelligkeit, welche die Flexibilität fördert, und der Mut zum Risiko, der das Selbstbewusstsein stärkt. Doch in den Kursen der JDAV gab es natürlich auch Grenzen: Aufgrund meiner motorischen Einschränkungen benötige ich für viele klassische Outdoor-Aktivitäten mehr Hilfestellungen als nichtbehinderte Gleichaltrige – und vor allem mehr Zeit. Mein Weg führte mich daher in die Schweiz.

Seit 1999 führt die Sektion Rinnsberg des SAC – oft auf hochalpin gelegenen Hütten – jährlich Bergsportlager für behinderte Menschen durch. Zu den Kursaktivitäten gehören Klettern und Abseilen am Fels (auch Mehrseillängenrouten), eine Gletscherbegehung sowie Gipfelbesteigungen. Bemerkenswert ist das körperliche Niveau, welches den Teilnehmern abverlangt wird. Einer Gruppe von zehn Teilnehmern abverlangt wird. Einer Gruppe von zehn Teilnehmern stehen ca. fünfzehn Leiter gegenüber, SAC-Mitglieder und deren Freunde. Dadurch kann sehr individuell auf das Leistungsvermögen der einzelnen Teilnehmer eingegangen werden. Auf diese Weise erreichte ich mit kompetenter Unterstützung von zwei Zwanzigjährigen meinen ersten Dreitausender. Mich fas-

zinierte, dass da Abiturienten für mich die Verantwortung übernahmen, die zwar bergerfahren, aber nicht speziell sonderpädagogisch ausgebildet waren. Es war überhaupt nicht wichtig für sie, meine Behinderung im Detail zu kennen. Vielmehr war es die Lust, neue Herausforderungen anzunehmen, und die Neugierde, gemeinsam zu schauen, was alles möglich ist.

Beispielhaft für diese Einstellung war auch ein Erlebnis auf dem Sustenpass. Am zweiten Tag der Tour wollten wir zur Monte-Leone-Hütte aufsteigen. Eine Frau, die an einer Muskelerkrankung litt und auf einen elektrischen Rollstuhl angewiesen war, sollte uns begleiten. Auf meine Frage, wie sie denn zur 2848 Meter hoch gelegenen Hütte gelangen sollte, entgegnete man mir: „Das wissen wir auch noch nicht. Aber es wird gehen!“ Abends wurde im Lagerhaus aus vier Dachlatten, zwei Wolldecken und ein paar Reepschnüren eine Trage gebaut, in der die Dame zwei Tage später auf komfortable Weise die Hütte erreichte. Der Abstieg am folgenden Tag war dagegen weniger lustig, denn es goss in Strömen, die Decken dehnten sich auf unerwartete Weise und hingen durch. Unten auf der Passhöhe angekommen, war die Herausforderung für die Gruppe

„Wir kommen überall hin. Man muss uns nur mitnehmen!“

noch nicht bewältigt. Sechs kräftige Männer waren nötig, um den elektrischen Rollstuhl in den Linienbus nach Brig zu heben. Ihr Bericht titelte anschließend: „Wir kommen überall hin. Man muss uns nur mitnehmen!“

Aufgrund dieser Erfahrungen initiierte ich im Jahr 2000 die „No Limits“-Kurse bei der JDAV. Dabei geht es weniger um sportliche Leistungen als um intensives Gruppenerleben und soziales Lernen. Die Kurse „No Limits Sommer“, „No Limits Winter“ und „No Limits Mobil“, die bisher vor allem von Teilnehmern mit kognitiven Einschränkungen besucht wurden, sollen im Sommer 2011 durch einen Kurs erweitert werden, der sich an Menschen mit körperlichen Behinderungen (auch Rollstuhlfahrer), Sinnesbehinderungen und chronischen Krankheiten wendet. Das Tandem-Prinzip, d. h. ein Teilnehmer mit Handicap ist mit einem „Gesunden“ unterwegs, wird beibehalten. Auch in diesem Kurs werden alpine Herausforderungen im Mittelpunkt stehen. Doch es werden sich darüber hinaus viele Chancen ergeben, körperliche und soziale Fähigkeiten zu entwickeln und sich selbst besser kennenzulernen.

Für mich sind Grenzerfahrungen nach wie vor von zentraler Bedeutung, und ich habe inzwischen gelernt, dass zwar viele Grenzen sehr relativ gesetzt und neu definierbar sind, dass es aber auch solche gibt, die akzeptiert werden müssen. Heute ist für mich das eine so wichtig wie das andere und der Weg dazwischen oft eine Gratwanderung! ◀

Tourentipp: Seite 36



Anke Hinrichs ist Diplompädagogin und beruflich selbstständig. Ihr Handicap hält sie nicht davon ab, ihren Hobbys Skifahren, Bergsteigen, Klettern und Reisen nachzugehen. – www.hinrichs-erlebnispädagogik.de

Fast jeder erlebt irgendwann einmal Einschnitte, die die Unternehmungen am Berg plötzlich ein- oder begrenzen. Der Beruf hat einen im Griff. Die Familie steht an erster Stelle. Eine Verletzung kommt dazwischen, oder mit zunehmendem Alter machen einem Verschleißerscheinungen zu schaffen.



Nicht nur das Hinaufsteigen, auch das Betrachten der Berge kann erfüllend sein

Foto: Joachim Burghardt



Unterwegs mit Krücken im Hochgebirge

Foto: Edu Koch

A bisserl was geht aller weil Text: Franziska Baumann

Es ist einer dieser strahlenden Bergtage, an die man noch lange zurückdenkt. Wir sitzen auf der Binsalm über dem Engtal im Karwendel, voller Eindrücke von unserer Tour auf die Lamsenspitze. Ein Wanderer, vielleicht Ende sechzig, braungebrannt, mit lebenslustigen blauen Augen, gesellt sich zu uns und hört eine Zeitlang zu. Schließlich fängt er an zu erzählen. Davon, dass er früher jede freie Minute mit Familie und Freunden in den Bergen unterwegs war, auf Gipfeln und Hütten irgendwo zwischen Bayerischen Alpen und Dolomiten, nie extrem, aber gerne einmal lang oder steil. Bei einem harmlosen Ausrutscher passierte es: Die Kniescheibe wurde so beschädigt, dass sie operiert und schließlich ganz entfernt werden musste. Er war in den Vierzigern, noch voller Pläne für zukünftige Touren – und verzweifelt. „Da war der Gedanke, dass es das für immer mit den Bergen war“, erinnert er sich. Einschneidende Erlebnisse gesundheitlicher, beruflicher oder familiärer Art, die die Unternehmungen am Berg plötzlich einschränken, erlebt früher oder später fast jeder einmal. Für jemanden, der bis dahin dachte, er brauche die Berge wie die Luft zum Atmen, ist dies eine harte Prüfung. Und die Herausforderung, nicht zu resignieren und wehmütig mit dem Schicksal zu hadern, sondern nach dem zu suchen, was möglich ist, die Aktivitäten im Gebirge neu zu gestalten, die Berge vielleicht sogar neu zu erleben. Für Andrea Ohmayer, Mitarbeiterin der Sektion München und leidenschaftliche Kletterin, schien eine Knieoperation Endstation zu sein. Doch sie gab nicht auf, war bald wieder an der Wand. Und stellte fest:

Klettern geht mit ihren lädierten Knien noch am besten. Probleme bereitete ihr der Abstieg vom Wandfuß nach einer Klettertour. Sie fand für sich eine Lösung und geht seitdem auf Krücken bergab. Mit den verwunderten Blicken der anderen Bergsteiger kann sie leben. „Ich kann nur jeden ermutigen, unkonventionelle Mittel auszuprobieren“, sagt sie. Erfindungsreichtum und Flexibilität können der Schlüssel zu einem Neuanfang am Berg sein. Viel hängt von der eigenen Einstellung ab, davon, ob man bereit ist, seine Lebenssituation zu akzeptieren und das Beste daraus zu machen. Kommen dazu ein gewisses Maß an Durchhaltevermögen, der Wille, nicht locker zu lassen, ist oft mehr möglich, als man zunächst denkt. Es muss keine Verletzung sein, die das gewohnte Bergsteigerleben gehörig aus den Fugen bringt. Für Robert Dill, ehemaliger Jugendreferent der Sektion München, rückten die Berge räumlich in weite Ferne. Aus beruflichen Gründen verschlug es ihn ans andere Ende der Republik, nach Potsdam. Er und seine Familie kommen seitdem nur noch zweimal im Jahr, im Urlaub, ins Gebirge. Sie suchten in ihrer neuen Heimat nach Alternativen, unternahmen Wanderungen in der näheren Umgebung, besuchten die Ostsee. Doch all dies kam nicht hin an das Gefühl, auf einem Gipfel zu stehen oder unerschlossene Hochgebirgslandschaft zu durchstreifen. Das Heimweh nach den Bergen blieb. Doch die Bergabstinentz hat auch ihre positiven Seiten. Der Aufenthalt im Gebirge, auf wenige Wochen im Jahr beschränkt, hat eine andere Qualität bekommen. Bisher konnten die Dills, wie zahlreiche andere Münchner Bergsteiger auch,

viele Täler nur durch das Autofenster, auf der Durchfahrt zu einer Tagestour. Jetzt sind sie vierzehn Tage oder länger vor Ort und haben die Gelegenheit, eine Region wirklich kennenzulernen. Auch die Nachbereitung ist intensiver. „Früher hat man einen Berg nach dem anderen abgehakt“, erzählt Robert Dill. Jetzt zehren sie über Monate von den Erlebnissen, holen immer wieder Fotos raus – bis der nächste Urlaub da ist.

Grenzen akzeptieren und dadurch einen neuen Blick auf die Berge gewinnen, das ist eine Erfahrung, die auch viele Familienmütter und -väter machen. Michaela Stern, Mutter von zwei Kindern, erinnert sich noch gut, wie sie nach längerer Babypause zum ersten Mal wieder Bergluft schnuppern konnte. Der sechs Wochen alte Sohn war im Tragetuch dabei, die Wanderung war kurz, eigentlich mehr ein Spaziergang – vom Kochelsee ging es in gerade einmal einer Stunde zur Kreutalm hinauf –, doch das Erlebnis war intensiv. Früher hätte sie über eine solche Tour nur gelächelt, heute muss sie nicht mehr hoch hinaus, um dieses ganz spezielle Berggefühl, die Freude an der Natur, an der Bewegung, am Sonnenplatz vor einer Hütte zu erleben. „Mit Kindern rücken andere Dinge in den Mittelpunkt, ein Bach, eine Alm, ein Spielplatz“, erzählt sie. Manch schönen Flecken haben sie auf diese Weise schon entdeckt.

Doch auch mit Familie muss man größere Gipfelziele oder Kletter-

routen nicht ganz ad acta legen. Es ist eine Sache der Organisation, wie beispielsweise die ganz neue Gruppe „Berg & Zwerg“ der Sektion München beweist: Mehrere Familien verbringen zusammen ein Bergwochenende in einer familienfreundlichen Hütte oder Pension. Umgebung und Zustieg, beispielsweise mit der Seilbahn, sind auf Kinder abgestimmt. Man wechselt sich mit der Kinderbetreuung ab, sodass ein Teil der Erwachsenen auf Tour gehen kann. So kommen Kinder und Eltern auf ihre Kosten.

Familiäre und berufliche Einschränkungen im Bergsteigerleben bieten oft die Perspektive: Irgendwann geht wieder alles.

Was aber, wenn das Alter Grenzen setzt, Grenzen, die nicht mehr rückgängig zu machen sind? Wenn Gelenkigkeit und Kraft nachlassen? Wenn die Gelenke bei jedem Schritt

schmerzen? Wenn das Herz nicht mehr mitmacht und schon ein kleiner Anstieg zur Qual wird? Auch dann heißt es neue Wege zu finden und eine andere Art des Bergerlebens für sich zu entdecken. Mit der Seilbahn auf einen Gipfel zu schweben und zu den Bergspitzen zu blicken, die man in einem langen Bergsteigerleben bestiegen hat. Mit dem Auto auf eine Alm zu fahren und dort die ehemaligen Bergpartner zu treffen, vielleicht in Erinnerungen zu schwelgen. Oder das Bergerlebnis im Kopf stattfinden zu lassen, mit den Enkeln Bilder und Eindrücke auszutauschen. Wie war es damals? Wie ist es heute? Eine große Rolle spielen das soziale ▶

**Mit Krücken zum Einstieg humpeln,
dann im 7. Grad klettern – warum nicht?**



Foto: Harald Mischauer

Wandern ohne Leistungsdruck mit den Seniorengruppen der Sektionen München & Oberland

Mit einem kleinen Kind in die Berge: neue Grenzen, neue Möglichkeiten

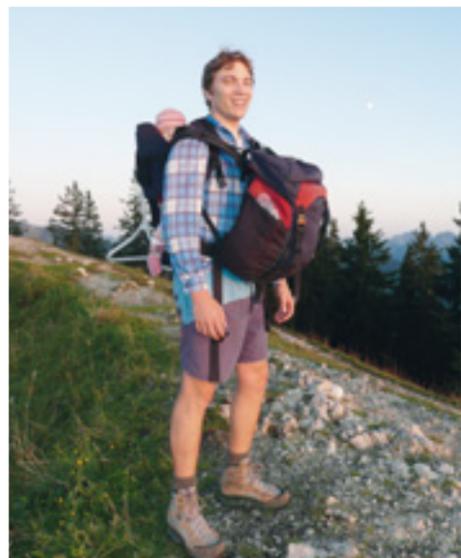


Foto: Joachim Burghard

Umfeld, die Kontakte zu den ehemaligen Bergkameraden. Die Seniorengruppen der Sektionen München und Oberland leisten dazu einen wichtigen Beitrag. Sie organisieren nicht nur Berg- und Klettersteigtouren, sondern auch gemütliche S-Bahn-Wanderungen oder kulturelle Exkursionen für alle, denen die Fortbewegung im bergigen Gelände inzwischen schwer fällt, die aber dennoch mit Gleichgesinnten unterwegs sein wollen.

Manche Einschränkungen verschwinden wieder, mit anderen muss man sich ein Leben lang arrangieren

Das A und O ist ein motivierendes Umfeld. Oft geht dann noch mehr, als man selbst glaubt. Diese Erfahrung hat auch Walter, unser Wanderer auf der Binsalm, gemacht. Nur seiner Frau, die ihm immer wieder Mut zusprach, habe er es zu verdanken, dass er sich wieder an die Berge herantastete. In der ersten Zeit war bereits eine flache Talwanderung wie der Rundweg um den Eibsee eine Herausforderung. Ganz langsam wagte er sich schließlich wieder an kürzere An- und Abstiege und lernte mit der Einschränkung seines operierten Knies zu leben. Heute weiß er genau, wo seine Grenzen sind. Rutschige, steile Abstiege, Bergwege mit großen Stufen oder Touren mit schwerem Rucksack gehören für ihn der Vergangenheit an. Natürlich kommt etwas Wehmut auf, als er von unserem Gipfelerlebnis hört, von der grandiosen Fernsicht und den Gämsen, die wir beobachteten. Dann schwärmt er vom bunten Herbstlaub und den bereits angezuckerten Gipfeln über der Eng, und seine Augen leuchten wieder. „Ich freue mich über die kleinen Sachen, die wieder möglich sind, und erlebe diese viel intensiver“, sagt er, „das ist sehr erfüllend.“ ◀

Tourentipps: ab Seite 32



Franziska Baumann (41) lebt in München und Oberammergau und schreibt als freie Journalistin für Bergmagazine und Bergverlage.

Sanft unterwegs mit München & Oberland

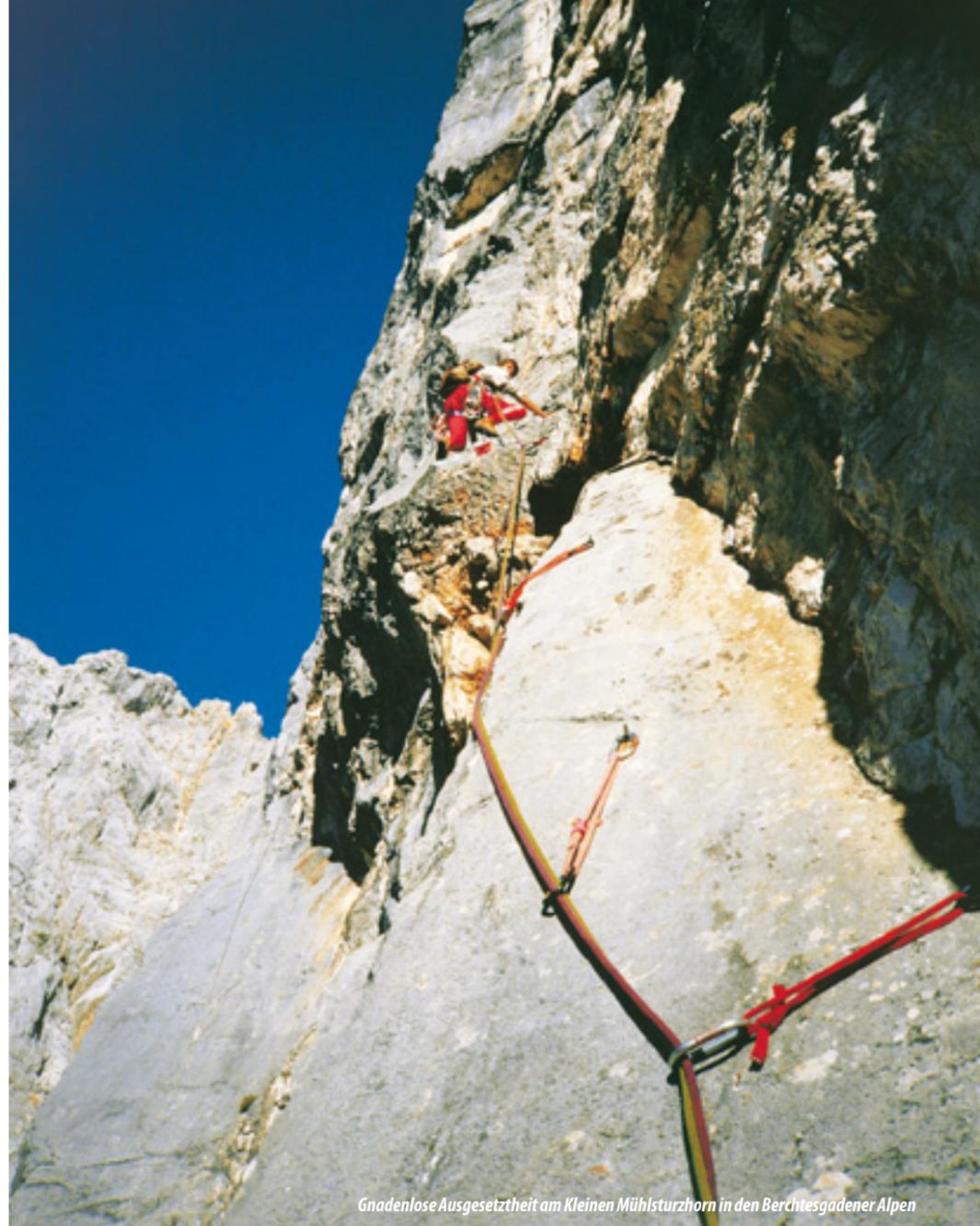
Das offene Veranstaltungsprogramm der Sektionen München und Oberland umfasst auch Touren für diejenigen, die es etwas gemütlicher angehen lassen wollen. Das Motto „Gemeinsam aktiv – sanftes Bergsteigen“ will die Möglichkeit bieten, ohne Leistungsdruck mit Gleichgesinnten die Natur zu genießen. Die Touren umfassen nicht mehr als 500 Höhenmeter. Ein Teil des An- oder Abstiegs wird dabei durch die Benutzung von Seilbahnen erleichtert. „Genuss Plus“ sind Mehrtagestouren für diejenigen, die sich neben dem Erlebnis am Berg auch verwöhnen lassen wollen. Man übernachtet im Tal, genießt nach der Tour Wellness und Mehrgänge-Menü und kann an Zusatzprogrammen wie Weinseminaren, kulturellen Besichtigungen oder Yoga teilnehmen. Infos unter www.alpinprogramm.de

Senioren sind in einer der beiden Seniorengruppen herzlich willkommen, die neben zahlreichen Bergtouren unter der Woche auch Wanderungen im Alpenvorland, kulturelle Exkursionen und Städtefahrten unternehmen sowie gemütliche Stammtische organisieren. Familien finden in mehreren Familiengruppen in und um München ein reichhaltiges Angebot an Wanderungen und anderen Aktivitäten, bei denen nicht sportliche Leistung, sondern das gemeinschaftliche Erleben und die Freude am Unterwegssein mit Kindern in der Natur im Vordergrund stehen (siehe Seite 66). Und Eltern mit ambitionierteren Bergwünschen und -zielen finden neuerdings Anschluss in der neuen Gruppe „Berg & Zwerg“. Informationen zu den verschiedenen Interessengruppen der Sektionen unter www.alpenvereinsgruppen.de

hintergrund



Wer das Bergsteigen intensiv betreibt, macht immer wieder persönliche Grenzerfahrungen: unüberwindbare Kletterstellen, Erschöpfung, Angst, aber auch Euphorie oder „Flow“-Zustände. Durch einen schlimmen Unfall kann sich das Leben komplett verändern, und neue Grenzen, aber auch neue Dimensionen der Grenzüberwindung tun sich auf.



Gnadenlose Ausgesetztheit am Kleinen Mühlsturzhorn in den Berchtesgadener Alpen

Text & Fotos: Albert Hirschbichler

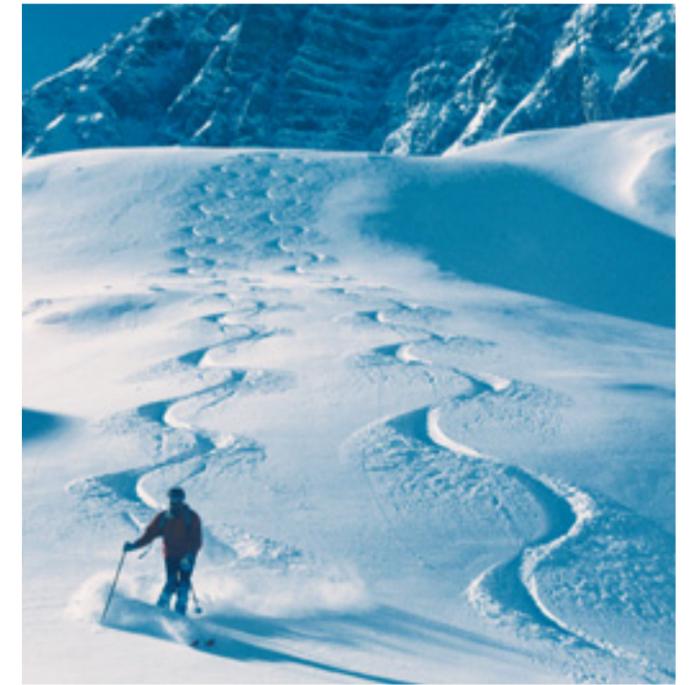
Diesseits und jenseits der Grenze

Zu dritt sind wir in die Birnhorn-Südwand eingestiegen. Das Gelände ist nicht besonders schwierig. Seilfrei steigen wir hinauf, jeder für sich, entlang einer schluchtartigen Rinne. Ich versteige mich. Von einem Grätchen aus fehlen kaum mehr als fünf Meter zum leichten Gelände. Die wenigen Meter aber senkrecht und brüchig. Die Schwierigkeit nicht einzuschätzen über einem Abgrund, der keinen Fehler verzeihen würde. Wird schon gehen, denke ich mir, als ich von meinem sicheren Standort losklettere. Am Anfang geht es noch ganz gut. Schließlich hänge ich fest. Nur wenige Züge wären es noch. Aber mir ist klar: Ich befinde mich am „Punkt ohne Wiederkehr“. Wenn ich nicht hinaufkomme – zurück komme ich nicht mehr. Der Abgrund scheint mich nach unten zu ziehen. Ich merke, wie ausgehend vom Magen Panik

in mir aufsteigt. Ich zwingen mich zur Ruhe und klettere die wenigen Meter zurück. Am Grätchen beruhige ich mich weiter, versuche mich zu konzentrieren, probiere es noch einmal. An der gleichen Stelle wieder Panik, kaum beherrschbar. Kurz bevor ich handlungsunfähig werde, klettere ich zurück. Einer der Kameraden befreit mich durch Zuwurf eines Seils von oben aus meiner misslichen Lage. Eine Grenzsituation, die ich nie vergessen werde. Grenzerfahrungen, Situationen, die gefährlich waren, die gerade noch einmal gut gegangen sind: Jeder extreme Bergsteiger hat sie erlebt. Trotz aller Vorsicht sind sie nicht zu vermeiden. Ganz anders in der Watzmann-Ostwand. Ich fühle mich fit, kenne die Wand gut und will sehen, wie schnell ich hinaufkommen kann, wenn ich mich beeile. Nur mit Turnschuhen und einem „Wimmer!“



Großer Überhang am direkten Untersberg-Südpfeiler: grenzwertiges Klettern



Leichte, fließende Bewegungen, ein Gefühl von Grenzenlosigkeit: „Flow“

umgeschnallt fahre ich an einem schönen Herbsttag über den Königssee. Vor dem Wirtshaus in St. Bartholomä binde ich noch einmal die Schuhe, schaue auf den Sekundenzeiger, und los geht's! Ich laufe zuerst und gehe dann einfach immer so schnell wie möglich, ohne aber den Körper zu überfordern. Besonders die Dimensionen der Wand und das Erleben von Tiefe und Raum faszinieren mich bei allen Begehungen immer wieder, so auch diesmal. Das Klettern erlebe ich, obwohl ich um Schnelligkeit bemüht bin, nicht als anstrengend oder mühsam. Einmal versteige ich mich dummerweise, was mich einige Minuten kostet, aber bald komme ich auf die Rampe des Berchtesgadener Wegs

zurück. In der Gipfelschlucht geht es wieder zügig voran, vorbei an der Biwakschachtel, darüber die Kaminreihe. Ich erreiche den Grat. Auf den letzten Metern zur Südspitze bemühe ich mich um einen angemessenen Endspurt. Nach 2 Stunden 11 Minuten stehe ich oben.

Schnell durch die Watzmann-Ostwand – eine Grenzerfahrung? Auf jeden Fall jede Menge starke Erfahrungen! Das mulmige Gefühl am Königsseeschiff, die Körpererfahrungen nahe der Leistungsgrenze, Abgründe, Raum, die Beruhigung von Puls und Sauerstoffschuld, die Aussicht vom höchsten Gipfel der Berchtesgadener Berge ...

Starke Erfahrungen und intensive Eindrücke: Darum geht es beim Bergsteigen! Die wesentliche Frage besteht darin, ob die Situation unter Kontrolle ist oder eben nicht (mehr). Bergsteigen bedeutet definitiv, sich gefährlichen Umweltgegebenheiten auszusetzen. Der Bergsteiger geht allerdings davon aus, dass seine Kraft, Erfahrung und Ausrüstung genügen, um mit allem fertig zu werden. Ge-

fährliche Umweltbedingungen bedeuten ideale Rahmenbedingungen für starke Erfahrungen! Ein Rest Unwägbarkeit bleibt stets. Und dieser Rest Unwägbarkeit ist ein tragendes Element des Bergsports. Das heißt, dass es auch einmal schiefgehen kann – zum Beispiel in Form der offenkundigsten Unfallart im Alpinismus, des Absturzes.

Alles ist wie immer, als Michi und ich zu den nahen Felsen der ziemlich neu erschlossenen „Transatlantico-Wall“ aufbrechen.

Wenige Wochen zuvor war ich schon mal hier und beging die Route „Animali“, eine ausgesprochen schöne Vier-Seillängen-Tour. Hierhin zieht es mich, aber

was sehen wir? Gerade klettert einer los und blockiert die erste Seillänge. Uns ist bekannt, dass im linken Wandteil einige schöne Ein-Seillängen-Routen eingerichtet sind. Da wir nicht warten wollen, beschließen wir, eine dieser kurzen Routen zu klettern, um danach in die „Animali“ einzusteigen. Beim Hinübergehen spricht Michi von der Möglichkeit, dass es links irgendwo auch eine Kletterei über mehrere Seillängen gäbe, ich schenke dem aber keine weitere Beachtung und gehe weiter davon aus, dass wir nach der „Zeitvertreibs-Seillänge“ die Animali klettern.

Senkrecht im Grad 6c führt die Route „Fruits and Vegetables“ im besten Fels hinauf, es ist eine Freude. Ich erreiche den Stand – oberhalb viel Gras und Buschwerk, ans Weiterklettern denke ich gar nicht – hänge die Umlenkung ein, rufe „fix“ hinunter und gebe gleichzeitig mit ausgestrecktem Arm und nach unten zeigendem Daumen zu verstehen, dass ich fürs Abseilen bereit bin. Schließlich lasse ich die Umlenkung los. Da das Seil vom letzten Zwischenhaken zwei Meter seitlich zum Standplatz lief, war hier nicht ▶

Beim Bergsteigen können Erfolg und Scheitern, Euphorie und Panik ganz nah beieinanderliegen

möglich, was ich sonst als sehr vorsichtiger Mensch immer machte: Nämlich das von unten kommende Seil beim Abgelassen-Werden noch so lange zu ergreifen, bis außer Zweifel war, dass mit der Sicherung alles in Ordnung ging.

Ein Rest Unwägbarkeit bleibt stets – und es kann auch schiefgehen

Die ersten fünf Meter denke ich mir, dass er schön langsam mal „zumachen“ dürfte, im gleichen Moment die Erkenntnis: Nichts hält mehr, ich falle ... eine sachliche Feststellung ... kein Film läuft ab ... keine Angst ... Sekundenbruchteile sehe ich den Boden auf mich zurasen, im gleichen Moment der Aufprall, ein dumpfer



Grenzen der körperlichen Belastbarkeit werden auch mit dem Handbike erfahrbar

Schlag, überhaupt nicht unangenehm, nach 28 Meter freiem Fall, ohne Helm, bekleidet mit kurzer Hose und Unterhemd, barfuß in den Kletterschuhen, am Boden zwischen Steinen und Wurzelstöcken, genau auf dem winzigen freien Platz, wo wir die Rucksäcke abgelegt hatten, direkt neben Michi (wie ich später erfahre). Ich bin völlig klar bei Bewusstsein, in einer Art erhöhter Achtsamkeit, was die Vorgänge in meinem Inneren betrifft, was jetzt weiter mit mir passiert. Was das Außen betrifft, weiß ich nur, dass ich heruntergefallen bin – kein Schmerz, keinerlei Angst – und merke: Ich bekomme keine Luft ... das Schnaufen funktioniert nicht ... In meinem Kopf völlig klar der Gedanke: „Wenn das nicht bald wieder wird mit dem Schnaufen, was dann?“ Immer noch keine Angst ... auch nicht vor dem Tod ... es war, als ob ich mir selbst zugesehen hätte ... Langsam und zaghaft setzt die Atmung wieder ein ... scheinbar ohne mein Zutun, wie von außen bekomme ich es mit ... Mir kam das alles sehr kurz vor, aber es dauerte mindestens eine Minute, bis die Atmung kaum merklich wieder einsetzte, so Michi später. Der nächste Gedanke, eigentlich eine Einsicht, klar und außer Zweifel: „Das Leben geht weiter.“

Ein kleines Missverständnis genügt, um das Leben in ganz neue Bahnen zu lenken

Bemerkenswert im Nachhinein: das Fehlen jeglicher Angst. Die ersten Momente ohne Atmung im Erleben vergleichbar einer Wegabelung: die eine Richtung zurück ins Leben, die andere ins Jenseits, ich gleichgültig abwartend, wo es nun hingehen soll. Michi hält mich. Ich bin wie benommen, nehme gar nicht wahr, dass ich meine Beine nicht bewegen kann, habe auch nicht das Gefühl, schwer verletzt zu sein. Ich halte das Ganze für eine ganzkörperliche Benommenheit oder einen Schock, von dem ich mich rasch er-



„Sensation Seeking“ am Karakorum-Highway: neue Grenzen, neue Erlebnisse



Wohin man auch blickt: Berge und dahinter andere Berge, Grenzen und dahinter neue Grenzen – bereit, überwunden zu werden

holen werde. Keinen Moment denke ich daran, dass die Schritte zur Wand meine letzten als Fußgänger waren und Fortbewegung ab jetzt nur noch im Rollstuhl möglich sein soll. 25 Jahre extrem geklettert. Immer der Gedanke im Hinterkopf: alles – nur nicht unkontrolliert fallen! Der Sturz eine Beiläufigkeit, die einfachste Sache auf der Welt. Ein Missverständnis reichte. Michi dachte, ich hätte Stand bezogen und hängte die Sicherung aus. Ich ging davon aus, abgelassen zu werden. So einfach ist das. Tröstlich: Auch mit „Handicap“, wie man so sagt, gibt es Möglichkeiten für starke Erfahrungen und intensive Sinesindrücke! ◀

Tourentipps: Seite 30



Albert Hirschbichler (53) war bis zu einem schweren Kletterunfall 1997 mit Folgen einer Querschnittslähmung passionierter Bergsteiger, Kletterer und Skifahrer. Er arbeitet als Psychologe, verfasst Bücher über seine Berchtesgadener und Reichenhaller Heimat und ist mit Handbike, Monoski und Langlaufschlitten im Gebirge unterwegs.

Sensation Seeking

hintergrund

Warum nehmen Menschen freiwillig große Risiken auf sich und setzen sich unnötigen körperlichen und seelischen Qualen und Schmerzen aus? Einen psychologischen Erklärungsansatz stellt das Konzept „Sensation Seeking“ (Reizsuche) dar, das in den 1970er-Jahren vom Amerikaner Marvin Zuckerman begründet und erforscht wurde. Die Suche nach starken Reizen und ungewöhnlichen Erfahrungen und Erlebnissen ist demnach ein tiefgreifendes und umfassendes Persönlichkeitsmerkmal, das zu 50–65 % genetisch bestimmt wird. Zuckerman konstatiert individuelle Unterschiede im „Optimal Level of Stimulation“ (OLS) zwischen Langeweile und Überreizung/Stress. Als Erklärung werden unterschiedliche „Reizverarbeitungsstile“ im Gehirn herangezogen. Beim Stil „Represser“ werden ankommende Reize im zentralen Nervensystem sozusagen gedämpft, bei „Sensitizern“ verstärkt. Logisch, dass die einen starke Reize suchen, die anderen eher vermeiden. Risikosport ist nach Zuckerman ein ideales Betätigungsfeld zum Ausleben des Sensation-Seeking-Motivs. „Reizsucher“ neigen darüber hinaus zu nonkonformistischen Lebensstilen und sind auch Drogen nicht abgeneigt, und das alles um der Reizstimulation willen. Langeweile und Monotonie tolerieren sie schlecht.

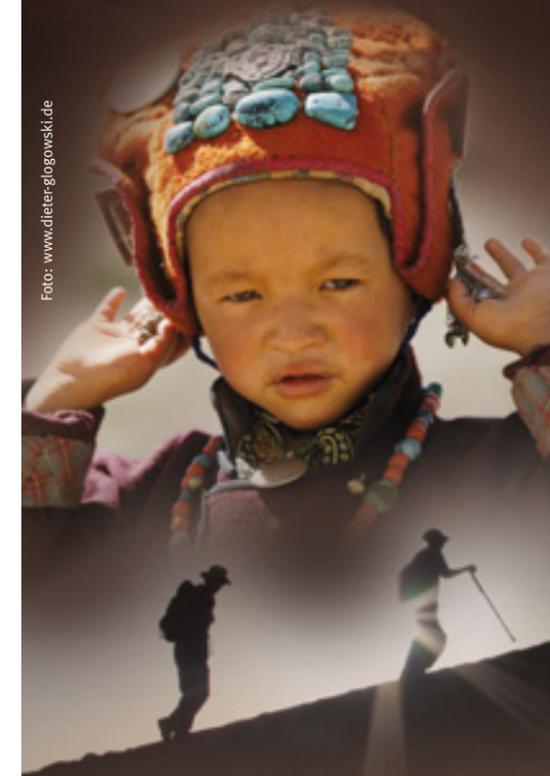
Flow-Erleben

Flow („Fließen“) ist eine Erfahrung, die immer wieder in den Erlebnisberichten von Extrembergsteigern aufscheint, aber auch den meisten „Normalbergsteigern“ bekannt sein dürfte. Durch die völlige Konzentration auf eine Sache, das Aufgehen in einer Tätigkeit – etwa beim Klettern oder bei einer Skiabfahrt – wird ein Zustand der Selbstvergessenheit erreicht. Alltägliche Gedanken und Sorgen verschwinden, und das Zeitgefühl geht verloren. Entscheidend für das Erreichen von Flow ist, dass die Fähigkeiten zu den Anforderungen im rechten Verhältnis stehen. Die Handlung darf weder mit Überforderung noch mit Unterforderung verbunden sein. Die Überzeugung, nichts falsch machen zu können, stellt sich ein. Flow muss sich ergeben, es muss von innen kommen und kann nicht absichtlich herbeigeführt werden. Die Erfahrung von Flow ist mit Glücksgefühlen verbunden. Es ist ein Zustand, keine Technik.

Der neue Katalog Jetzt anfordern

www.hauser-exkursionen.de
Telefon: 089/235006-0

Foto: www.dietter-glogowski.de



Die Welt und sich selbst erleben... weltweit Wandern, Trekking und Bergsteigen. Über 500 Touren in mehr als 90 Ländern!

Hauser
exkursionen

Ausgezeichneter Reiseveranstalter 2009-2011