

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

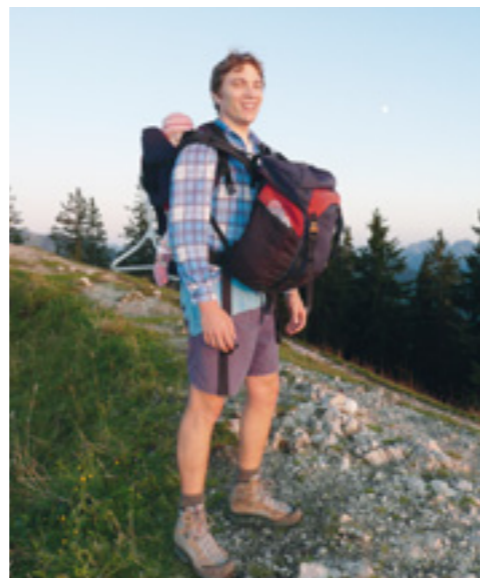


Foto: Joachim Burghard

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

hintergrund

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



SEINE KISHTWAR SOFT SHELL JACKE WURDE SPEZIELL FÜR EXTREME AUSDAUER-AKTIVITÄTEN BEI JEDEM WETTER ENTWICKELT

THENORTHFACE.COM

THE NORTH FACE TRAILHEAD APP

Available on the App Store

EMILIO PREVITALI, NORWEGEN
FOTO: KRISTOFFER ERICSSON