

WIE GEHT'S UNS EIGENTLICH?



WINTERPUNKT

WORTSCHATZ



Everesting

Die ganz Extremen unter den „Ambitionierten“* suchen sich diese Herausforderung: In 24 Stunden sind 8848 Höhenmeter zu überwinden – also die vertikale Differenz zwischen Meereshöhe und dem Mount-Everest-Gipfel.

Beispielsweise steigt man mit Ski knapp elfmal auf den bayerischen Voralpengipfel des Brauneck (1555 m). Oder man bezahlt dafür, x-mal geführt bis zur Seilbahn-Bergstation hochzustiefeln und sich nach jeder Quälerei wieder hinuntergondeln zu lassen. SH

*s. S. 51

ALLES WIRD GUT!?

Verhaltenstherapie, Boulderhalle, Antidepressiva – welcher Begriff passt nicht in diese Reihe? Tatsächlich passen alle zusammen. Bouldern und Klettern kann bei einigen psychischen Erkrankungen ähnlich wirksam sein wie eine klassische Therapie oder Medikamente. Solveig Eichner war mit einer Psychotherapeutin in einer Boulderhalle.

Corona hat das Vereinsleben brüsk ausgebremst. Heute ist wieder alles möglich, was auch vorher ging. Zumindest theoretisch. Und praktisch? Das hat Jonathan Lidl für euch recherchiert.

Das Publikum am Berg ist so vielfältig wie die Berge selbst. Eine nicht ganz ernst gemeinte Typologie findet ihr auf den nächsten Seiten. Welcher Typ seid ihr?

Vormittags im Klassenzimmer, nachmittags raus zum Spielen. Wie wäre es, wenn man beides verbindet? Also nicht im Klassenzimmer spielen (wobei das sicher auch interessant wäre), sondern das Klassenzimmer nach draußen verlegen. Die positiven Effekte der Natur sind bekannt, werden aber im schulischen Kontext noch zu wenige genutzt, findet Isabel Daude.

Viel Spaß beim Lesen,
euer Jakob

Jakob Neumann



Titelbild: Das Leben und Bergsteigen, da gibt es Parallelen: Anstrengend, up and down und begeisternd wie hier am Weissmies-Südgrat.

© Solveig Eichner



Zug für Zug nach oben – beim Bouldern und im Leben.

© Solveig Eichner



EINBLICK IN DAS
THERAPEUTISCHE
KLETTERN

HEILEN IN DER VERTIKALEN

Corona, Krieg und persönliche Sorgen: Fast jeder dritte Mensch erkrankt im Laufe seines Lebens psychisch. Sport kann helfen – die Psychotherapeutin Susanne Lehner behandelt drei junge Menschen an der Kletterwand. SOLVEIG EICHNER


Es ist acht Uhr an einem Dienstagmorgen, als Psychotherapeutin Susanne Lehner mit dem Auto vor einer Sonderschule hält. Vor der Tür sitzen drei Jungs auf einer Bank. „Müssen wir uns wirklich anschnallen?“ Nach einer kurzen Diskussion geht die Fahrt angeschnallt los. Zwanzig Minuten später erreichen sie eine kleine Boulderhalle im Schweizer Kanton St. Gallen.

Fertig umgezogen kommen die Jungs in die Halle und Susanne holt drei Karten heraus, jede mit einem Emoji bedruckt. Sie legt sie auf den Boden: „Wie geht es euch heute?“ Omar und Justus legen zwei Playmobil-Männchen in den mittleren Bereich, der Emoji dort ist weder glücklich noch traurig. Vincent schiebt einen grauen Wolf in den unteren Bereich der Skala. „Schlecht drauf? Hast du eine Idee, was wir machen könnten, damit es dir etwas besser geht?“, fragt die Psychotherapeutin den 18-Jährigen. Dieser zuckt mit den Schultern.

Nach dem Aufwärmen gibt Susanne den Jungs ein Blatt mit aufgemalten Früchten. „Eine der Früchte vom Blatt ist nicht in der Halle zu finden. Welche ist es?“ Die Jungs greifen zu den bunten Plastikgriffen und schwingen sich nach oben, nach ein paar Minuten sind bis auf die Zitrone alle Früchte gefunden. „Wie habt ihr euch mit dieser Übung gefühlt?“ Die Jungs positionieren die Figuren im grünen Bereich des ausgedruckten Komfortzonenmodells.

Als Nächstes steht das Projektieren auf dem Programm. Vincents Boulder hat es in sich. Immer wieder nimmt er Anlauf, springt ab, erwischt das Volumen, findet keinen Halt, fällt ab und landet auf der weichen Matte. Susanne stellt sich zu ihm. Vincent probiert es wieder und seine Hände

halten das Volumen immer besser. Auch Justin und Omar versuchen sich an schwierigeren Routen, Susanne klettert mit ihnen. Der Grad zwischen Motivation und Frustration ist bei jedem unterschiedlich groß, Justus ist nach einer Weile genervt, müde und hat keine Lust

mehr, Vincent hingegen probiert weiter den Sprung, bis die Stunde zu Ende ist. „Wie geht es euch?“ Susanne hat wie zu Beginn die Karten mit den Emojis ausgebreitet. Vincent schiebt seinen Wolf vom unteren Ende der Skala in die Mitte. „Etwas besser.“ 



Die Psychotherapeutin und leidenschaftliche Kletterin Susanne Lehner verbindet beim therapeutischen Klettern Methoden der Psychologie mit dem Bouldern.
© Solveig Eichner

Wie kamst du dazu, therapeutisches Klettern anzubieten?

Schon seit meinem Psychologiestudium war es meine Vision. Ich sehe mich dabei wie eine Begleiterin am Berg für die Jugendlichen, die sie unterstützt, Lösungen zu finden.

Warum wird die Einheit in der Gruppe durchgeführt?

Das Gefühl der Zugehörigkeit zur Gruppe (Gruppenkohäsion) und die Beziehungen untereinander haben einen Effekt auf die Symptome der Einzelnen. Die Jugendlichen machen in der Gruppe neue Beziehungserfahrungen und können neue Rollen ausprobieren. Mal sind sie die Starken, mal erleben sie Unterstützung von


der Gruppe. Mit jedem Einzelnen vereinbare ich individuelle Ziele und übe, wie man z.B. auf gesunde Art mit sich sprechen kann.

Bei welchen Erkrankungen kann therapeutisches Klettern unterstützen?

Es kann bei Depressionen, Burnout, ADHS oder auch Bindungsstörungen helfen. Dabei kommen an der Wand individuelle Themen

zum Vorschein, wie Ängste oder der Umgang mit eigenen Grenzen. Sporttherapie ist gerade bei Jugendlichen und Menschen, die nicht gerne sprechen, eine Chance, sie abzuholen und ihnen zu helfen, aus sich herauszukommen. Besonders auch bei Depressionen kann therapeutisches Klettern helfen, die eigene Selbstwirksamkeit wieder zu spüren und etwas aus eigener Kraft zu schaffen.

Was kann therapeutisches Klettern bewirken?

Ergebnisse aktueller Studien zeigen: Bouldern ist wirksamer als reine körperliche Bewegung und kann mindestens so wirksam wie eine Verhaltenstherapie sein. Zudem ist es weniger stigmatisiert als Psychotherapie oder Antidepressiva. Allerdings ist die Forschung noch am Anfang und das therapeutische Klettern nimmt zwar zu, ist jedoch bisher wenig verbreitet. 

WAS KANN ICH TUN?

Du leidest selbst unter einer psychischen Erkrankung oder bemerkst bei Freund*innen, dass es ihnen dauerhaft nicht gut geht? Wichtig ist, dass du darüber mit einer vertrauten Person sprichst und dir Hilfe holst. Eine psychische Erkrankung kann jeden treffen und du brauchst dich niemals dafür zu schämen. Ob therapeutisches Klettern auch in deiner Stadt angeboten wird, kannst du hier schauen: infotek-gesundheit.de/anbieterverzeichnis-therapeutisches-klettern-klettertherapie/

Speziell für Kinder und Jugendliche gibt es die Nummer gegen Kummer: 116 111

TYPEN AM BERG

SPORTLICH BIS ESOTERISCH

In den Bergen wohnt die Freiheit. Auch die Freiheit, so unterwegs zu sein, wie es einem behagt. **JAKOB NEUMANN** hat mal ganz genau hingeschaut und festgestellt, dass es verschiedene Untergruppen am Berg gibt, die euch vielleicht bekannt vorkommen könnten!

Die Sportlichen: Rennen, tracken, vergleichen. Bergerlebnisse sind für sie nachrangig, sie möchten ihre persönlichen Bestzeiten verbessern, stehen oft schon frühmorgens in den Trailrunningsschuhen, gehen, anders als die **Sammler*innen**, häufig auf den selben Berg, um die Zeiten vergleichbar zu machen.

Die Verträumten suchen die einsamen Touren, wollen ihren Gedanken

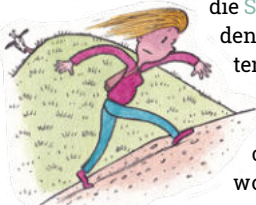
nachhängen, ohne sich den Kopf über Navigation oder Wetter zu zerbrechen, bringen sich dadurch immer wieder in heikle Situationen, ohne es zu bemerken, sollten sich eine kleine Scheibe von den **Übervorsichtigen** abschneiden.

Die Genießer*innen: Das Ziel ist das Ziel und das Ziel ist die Berghütte, auf der es Essen, Getränke und Geselligkeit gibt. Bevorzugen Hütten, die gut besucht sind und auf denen es ordentliche Portionen gibt. Die umliegen-

den Gipfel genießen sie von der Hüttenterrasse.

Die Esoterischen mögen die Berge, weil sie dort die Kraft der Felsen spüren, hohe Berge versprechen höhere Erkenntnisse, die im Tal der Profanität nicht zu erreichen sind. Für andere Bergmenschen, wie zum Beispiel die **Sportlichen**, haben sie nur wenig Verständnis.

Die Gemütlichen finden die Angaben zu den Gehzeiten maßlos untertrieben (wer soll das schaffen), freuen sich während einer Pause schon auf die nächste Pause, sportliche Ambitionen sind ihnen fremd,



STATUS QUO DER JUGEND

UNMOTIVIERT? ODER AUSGEBREMST?


Es klingt absurd: Nach der Coronapandemie, in der überhaupt keine Veranstaltungen stattfinden konnten, ist es jetzt teilweise schwer, Teilnehmende zu finden. Ein Mountainbikefestival der JDAV konnte aufgrund zu geringer Resonanz nicht stattfinden. Ist die junge Generation einfach zu unmotiviert oder steckt da mehr dahinter? Welche Auswirkungen haben Klimakrise und Co. auf uns Schüler*innen? Und was brauchen wir jetzt wirklich?

Während Corona war alles anders. Manchmal sogar im positiven Sinne: Schnee, Spaß, Sonnenschein. Über dreißig Kinder, Jugendliche und deren Leiter*innen von der JDAV Mering amüsieren sich im Winter 2021 beim Schlittenfahren im Allgäu. Und das trotz Maskenpflicht im Zug und Coronastress in der Schule. Jugendreferent Martin Walch bestätigt diesen Trend. Während Corona gab es einen großen Zulauf, aus einer Jugendgruppe wurden vier. Nach Corona flaute der Andrang wieder leicht ab. Das ließ sich auch anderswo beobachten: So engagieren sich im Württembergischen Landessportbund etwa 40.000 Kinder und Jugendliche weniger als zu Vor-Coronazeiten. Dabei haben Vereine wie die JDAV eine essenzielle Funktion für Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg ins Leben.



Ganz oben in der Gruppe.
© Jonathan Lidl

„Kindermund tut Wahrheit kund“, heißt es ja so schön. Aber wird denn den Aussagen der Kinder auch zugehört? Wenn sie so wahr sind, wie es das Sprichwort nahelegt, sollte sich das ja lohnen. **JONATHAN LIDL**

Mut und Zivilcourage, die ist durch das Verhalten der Älteren aber verlorengegangen. Während Corona bemerkten viele junge Leute, wie unwichtig ihr Wohlergehen der Politik war. Unsere Generation mag zwar privilegiert und wohlhabend sein, doch was bringt dem Vogel der goldene Käfig, wenn er nicht hinaus kann? Was nützt es uns Jugendlichen, wenn die meisten von uns sich viele Konsumwünsche erfüllen können, unsere wirklich wichtigen Träume aber unerfüllt bleiben? Zwar identifizieren sich längst nicht alle Jugendlichen mit der Klimabewegung, doch dass wir mehr als nur ein neues Handy benötigen, ist offensichtlich. Wir benötigen eine Zukunft, Bildungsmöglichkeiten und auch Gemeinschaft. Neue Erfahrungen, Freund*innen und Natur, das ist es, was junge Menschen auf Dauer glücklich macht. Und wir wünschen uns, dass uns jemand zuhört. Das, was Kinder und Jugendliche in JDAV-Gruppen und Vereinen erfahren, wollen wir auch von der Politik erfahren: Wertschätzung. 

finden andere wie die **Sportlichen** oder die **Ambitionierten** ungemütlich.

Die Ambitionierten: „Bloß nicht zu einfach“ ist ihre Devise, alles unter 1500 Höhenmetern gilt als Spaziergang, den **Gemütlichen** begegnen sie nur am Bahnhof oder Parkplatz, Pausenzeiten halten sie im Gegensatz zu den **Genießer*innen** kurz.

Die Schummler*innen: Eine Alpenüberquerung ist, wenn man die Alpen überquert, kann auch mithilfe von Shuttlebussen, Seilbahnen oder anderen Hilfsmitteln sein. Das Wichtigste für sie ist, behaupten zu können, eine Alpenüberquerung gemacht zu haben.




Die Sammler*innen: Nur ein dickes Tourenbuch ist ein gutes Tourenbuch. Sie besteigen im Gegensatz zu den **Sportlichen** keinen Berg zweimal (was für eine Zeitverschwendung), kennen den kompletten Alpenbogen, weil sie schon überall waren.

Die Übervorsichtigen brechen die Tour ab, sobald kleinste Wölkchen aufziehen (es könnte sich ein Gewitter entwickeln), kennen fünf verschiedene Wettervorhersagen und drei Tourenbeschreibungen, Helm ist von Schritt eins an Pflicht, kennen im Gegensatz zu den **Overequipten** sämtliche Funktionen ihrer Ausrüstung.

Die Overequipten: Der Berg ist ihre Bühne, sie zeigen, was sie haben, besitzen sämtliche Gadgets, bleiben die besten Kunden der Out-

dooraurüster. Sie verbringen viel Zeit auf Hütten, um ihr Equipment zu präsentieren, kommen früher oder später mit den **Minimalist*innen** in Kontakt, da diese großes Interesse an deren Ausrüstung zeigen.

Die Minimalist*innen: Schuhe an und los lautet ihre Maxime, alles andere wird sich ergeben, Brotzeit, Karte, Regenjacke? Wird schon jemand anderes haben, zum Beispiel die **Overequipten** oder die **Gemütlichen**.

Die Influencer*innen: Die Tour hat nur einen Zweck: Beweisfotos und -videos zu sammeln. Sie müssen ihrer Community ihr aufregendes Leben zeigen (oder zumindest das, was sie dafür halten), ihre Tour folgt einem Drehbuch, sie sind auch bereit, sich für ein Foto in langen Schlangen anzustellen. 


RAUS MIT DER SCHULE



Lernen mit Funktionsjacke – für Kinder ist es immer eine tolle Erfahrung, in der Natur zu sein, das Klassenzimmer nach draußen zu verlegen. Leider vernachlässigen Schulen diesen positiven Aspekt nur allzu oft. Was sind gute Vorbilder für „Draußenschulen“? *ISABEL DAUDE*

ist gekennzeichnet durch Aktivitäten außerhalb des Schulgebäudes, die mit einem klaren und naturbezogenen Lernziel verbunden sind. Das Naturerlebnis ist kein separates Schulfach, sondern wird mit den einzelnen Fächern verflochten. So können im Biounterricht selbst gesammelte Blumen unter die Lupe genommen, im Sportunterricht Hügel der eigenen Stadt erlaufen und im Matheunterricht Berechnungen über Parkflächen in nahe gelegenen Grünflächen angestellt werden. Die physische Bewegung, die so automatisch mit jedem Fach verbunden ist, tut den Kindern gut. Und warum nicht den nächsten Deutschaufsatz auf einem Klemmbrett, mit Bergschuhen auf der feuchten Wiese und mit Vogelgeräuschen im Hintergrund schreiben?

Es gibt für deutsche Schulen also ein tolles Vorbild für das Draußensein. Ein wenig Hoffnung machen auch erste gute Ansätze wie das Grüne Klassenzimmer der Bayerischen Staatsforsten im Fichtelgebirge oder im Lenggrieser Hirschbachtal.

Das Angebot von fachgerechtem Unterricht im Naturumfeld mit pädagogisch angeleiteter Reflexion würde Kindern körperlich wie psychisch guttun und einen Gegenentwurf zum strengen Leistungsgedanken darstellen. Es könnte sowohl Gruppendynamik als auch Persönlichkeitsbildung stärken, Outdoorkompetenzen entwickeln und das Umweltbewusstsein fördern. Die Natur würde Kindern schon ab dem Grundschulalter nahegebracht und erreichbar gemacht werden. Sieht so die kind- und naturorientierte Schule der Zukunft aus? 

Wer draußen spielt, merkt oft gar nicht, welche Lernprozesse im Hintergrund ablaufen. Wenn man aber auf diese positiven Prozesse aufmerksam gemacht wird, wird die Zeit in der Natur zur ganzheitlichen Erfahrung. Genau diese Rolle könnte die Schule übernehmen. Lehrkräfte als ausgebildete Pädagog*innen können solche Reflexionen anleiten und gemeinsam mit den Kindern erarbeiten, welche Rolle Selbstwahrnehmung, Naturverbundenheit, Sozialkompetenz und Konzentrationsfähigkeit spielen. So könnten schulische Naturerfahrungen ein guter Ansatz sein, den Fokus in der Schulbildung verstärkt auf das spielerische Lernen zu legen – und das mit dem Kennenlernen der Natur zu verbinden. Naturerfahrungen spielen eine wichtige Rolle für den Umweltschutz, darauf basiert der umweltpädagogische Ansatz: Denn nur wer Natur erlebt und sie dadurch lieben lernt, ist letztendlich auch bereit, sie zu schützen.

Naturerfahrungen im schulischen Kontext – beispielsweise wie Wandertage gestaltet werden – hängen bislang aber stark vom Engagement der Lehrkräfte ab. Und das, obwohl die schulische Umweltbildung in Deutschland offiziell festgelegt ist. Es bräuchte also mehr Verbindlichkeit im Lehrplan bei den Draußenthemen.

Ein Vorbild ist der seit den 1970er Jahren festgesetzte Draußenunterricht in skandinavischen Ländern: Die Udeskole („Draußenschule“) schlägt Unterrichtsmöglichkeiten im Draußenklassenzimmer vor, die meist im wöchentlichen Rhythmus stattfinden. Sie



„Die großen Berge genießen“ war das Motto unserer Tour am Fuße des Matterhorns.

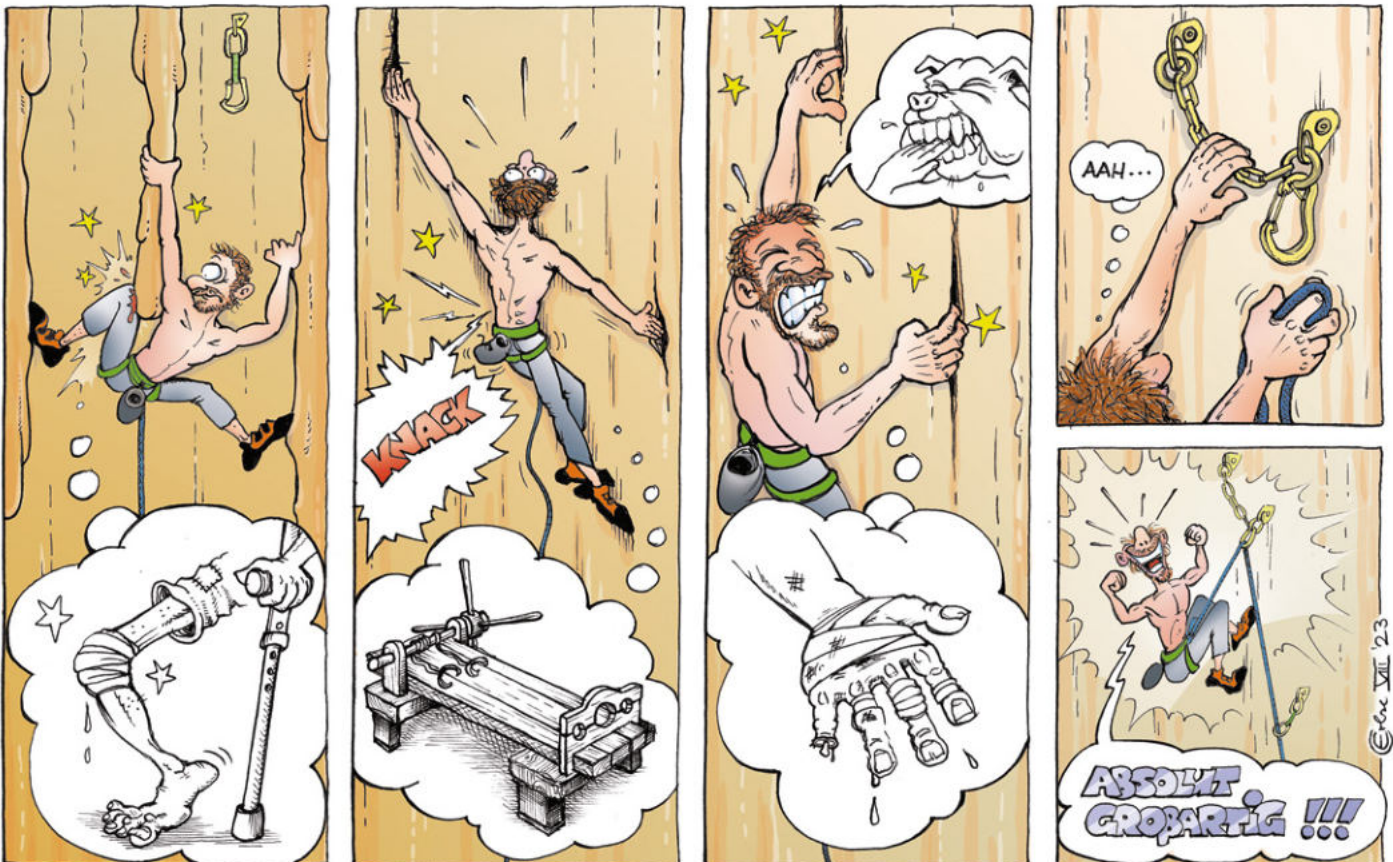
MEIN BERG MOMENT

Olga und Alex Scharbatke sind bei ihrer Brotzeit im Wallis kreativ geworden und haben den wohl bekanntesten Alpengipfel kurzerhand aus ihrer Brotzeit nachgebaut. Welcher Gipfel ist schöner? Der aus Fels oder der aus Käse? Der JDAV-Partner Mountain Equipment prämiert diesen Schnappschuss mit dem Rucksack Orcus 28+ im Wert von 129,90 €, der neben der Gipfelbrotzeit auch noch die wichtigste Ausrüstung für zwei Personen aufnimmt!



Und dein Bergmoment? Schicke deinen Beitrag – Erlebnis, Ärger, Zwischenfall, was auch immer – an bergmoment@alpenverein.de; als Text (280 Zeichen lang) oder als Foto mit Text (140 Zeichen lang). In jedem Knotenpunkt prämiieren wir eine Einsendung.

WIE GEHT'S UNS EIGENTLICH?..



BASTELN: HEUTE BIN ICH ...



So geht es mir gerade.
 © Franziska Simon

Wut, Trauer, Freude, Glück – wir alle kennen diese Gefühle. Meistens fällt es uns viel leichter zu zeigen, wenn es uns gut geht, als wenn es uns nicht so gut geht. Das ist auch in Ordnung. Manchmal erkennen andere Menschen nicht direkt, wie es uns heute geht. Dann kann es helfen, darüber zu sprechen, mit unseren Eltern, Freund*innen oder anderen Personen, die uns nahestehen. Oft hilft auch therapeutische Unterstützung. Wenn du nicht sprechen magst, kannst du auch schreiben oder malen und so deinen Gedanken und Gefühlen Ausdruck verleihen. Eine andere Idee ist ein Stimmungsbarometer. Und das kannst du ganz einfach selber basteln: Male dafür erst einen Kreis auf ein Stück Papier oder Pappe. Diesen Kreis kannst du dann in beliebig viele „Kuchenstücke“ teilen. Jedes Teil wird dann mit einem Gefühl/einer Emotion, also z.B. wütend, glücklich, fröhlich oder traurig bemalt. In der Mitte des Kreises befestigst du mit einer Klammer einen drehbaren Pfeil. Der zeigt dann auf deine aktuelle Gemütslage, damit alle auch ohne Worte wissen, wie es dir geht. FS

GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank

