

# **KNOTENPUNKT.**

Editorial, Für euch neu im Team, Impressum S. 72 || „Der Luftraum ist unser“ S. 73 || Das Schattentier, Höhenangst – mein Freund und bester Feind S. 74 || „Der Kampfgeist trat an die Stelle der Angst“ S. 75 || Draußen ist ganz anders S. 76 || Die Inszenierung der Angst S. 77 || Gewinnspiel zur JDAV-Ausstellung S. 78 || Gämshorn Klein S. 79 || Menschenphobie, Erbse-Comic, Vorschau S. 80 ||



# **ANGST und SCHRECKEN**

**EDITORIAL****ANGST UND SCHRECKEN**

Hier sitze ich und habe ein kleines bisschen Angst. Hier, im Zugabteil des Alex von Lindau Richtung München. Hier. Nicht etwa gestern Nachmittag bei Lawinenwarnstufe 4 und mäßiger Sicht, sondern hier, beim Schreiben dieser Zeilen. Der Grund: Es wird mein erstes Editorial für den Knotenpunkt. Wird es den Lesern gefallen? Und werde ich es je erfahren? Fragen über Fragen ...

Aber es hilft nicht, Angst zu haben; morgen ist Redaktionsschluss, 1200 Zeichen wollen getippt werden. Also konzentriere ich mich lieber auf das Thema, tippe vor mich hin und stelle fest: 564 Zeichen habe ich schon, quasi Bergfest –

so gesehen brauche ich keine Angst zu haben. Wie auch ihr der Angst den Schrecken nehmen



Angst kann auch Spaß machen.

könnt, welche Sorten von Angst es gibt und warum eigentlich eher die Berge Angst vor den

Menschen haben sollten als umgekehrt, erfahrt ihr hier. Und die Angst, von der zu Beginn die Rede war? Schon vergessen, eigentlich ist nämlich nichts so schlimm wie die Angst davor. Was, wenn ich es nicht schaffe, den Lesern zu gefallen? Dann schafft es bestimmt jemand anders aus dem Redaktionsteam auf den folgenden neun Seiten – vielleicht ja sogar einer der anderen Neuzugänge, die sich auf dieser Seite selbst vorstellen. Findet es heraus!

**STEFANUS STAHL,**  
**TEAM KNOTENPUNKT**

Fotos: privat

**PORTRÄTS****FÜR EUCH NEU IM TEAM KNOTENPUNKT**

Ich bin Nils Beste, bin 29 Jahre alt und mache in München ein Journalismus-Volontariat. So oft es geht, bin ich beim Alpinklettern, Bergsteigen, auf Skitour oder beim Eisklettern unterwegs. Meine größte Angst ist, dass ich einmal lebenslänglich aus den Bergen verbannt werde und jeden Tag schwimmen gehen muss.



Nils Beste schwimmt nicht wirklich gern.

Stefanus Stahl – Eckdaten: 21 Jahre alt, Mountainbiker, Skibergsteiger, Prototyp – nicht serienreif aber visionär. Größte Angst: Keine Angst mehr zu haben, das stelle ich mir ziemlich langweilig vor – und ziemlich gefährlich.



Stefanus Stahl ist noch nicht serienreif.

Ich heiße Arnold Zimprich, bin 33 Jahre alt und bergbegeistert seit den Windeln. Als überzeugter Zweiradler und Autoskeptiker übe ich alle möglichen Bergsportarten aus, solange sie nicht extrem sind. Meine größte Angst besteht darin, dass man in Zukunft noch Piepse gegen die Blechlawine einführen muss.



Arnold Zimprich fürchtet die Blechlawine.

**IMPRESSUM**

Autoren dieser Ausgabe: Nils Beste, Thomas Hudler, Katrin Lederer, Matthias Marx, Ulrike Maurus, Stefanus Stahl, Johanna Stuke, Arnold Zimprich. Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter: Michael Knoll. Redaktion: Georg Hohenester (verantwortl.), Andi Dick in Zusammenarbeit mit dem KNOTENPUNKT-Redaktionsteam. Beiträge in Wort und Bild an den DAV, Redaktion KNOTENPUNKT, Von-Kahr-Straße 2-4, 80997 München. Die Beiträge geben immer die Meinung der Verfasser, nicht die der Jugend des Deutschen Alpenvereins wieder. Diese Publikation wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Titelillustration: Gruslig schön? Perchtenmaske im Pinzgau. Foto: Georg Hohenester. Gestaltung und Produktion: Sensit Communication, sensit.de



# "DER LUFTRAUM IST UNSER"

Der Psychologe und Bergführer Jan Mersch spricht über Angst und Angststörungen.

Von Alex Huber stammt der Spruch „Die Angst ist dein Freund“. Gemeint ist, dass sie einen davor bewahrt, Dinge zu tun, die das Leben gefährden. Doch es gibt auch eine Angst, die lähmt und Leistung blockiert. Wo ist die Grenze zwischen „gesunder“ und „kranker“ Angst?

Das ist individuell verschieden. Es ist normal, auf einem Grat zu stehen und Angst zu haben. Aber wenn ich etwa Schwierigkeiten habe, auf den Balkon im ersten Stock zu gehen, dann ist die Angst beeinträchtigend für den Alltag und womöglich behandlungsbedürftig.

**Entwickeln Bergsteiger und Kletterer leichter Angststörungen als Stadtmenschen?**

Auf jeden Fall erkennen sie sie eher, weil sie den Umgang mit „natürlichen“ Angstsituationen gewohnt sind.

**Was für Angststörungen gibt es denn?**

Unter anderem Phobien und Panik. Eine Phobie ist die Furcht vor konkreten Objekten (wie Spinnen) oder Situationen (Rampenlicht). Panik kann auch spontan auftreten, ohne konkreten Bezug.

**Sind Angststörungen genetisch bedingt, etwa durch Stoffwechselstörungen im Gehirn?**

Im Prinzip sind Phobien und Panikattacken eher auf Traumata zurückzuführen. Die Genetik beeinflusst lediglich, wie stark man reagiert. Wer also von seiner Grunddisposition her ein ängstlicher Mensch ist, wird vielleicht mit Tempo 20 um die Kurve fahren, weil er hinter jeder Ecke ein spielendes Kind vermutet. Ent-

sprechend stärker wird er auch in einer echten Gefahrensituation reagieren.

**Können Hallen- und Sportkletterer überhaupt von Angst sprechen, angesichts dessen, was Angst bei den frühen Alpinisten und Abenteurern bedeutet hat?**

Beim Alpinklettern kann das Prinzip „Der Luftraum ist unser“ auch heute nicht gelebt werden, beim Sportklettern dagegen ist es Programm. Dennoch überwinden sich die meisten nicht, zu springen. Angst gibt es also auch für sie.

**Was kann ein guter Gruppenleiter tun, der feststellt, dass in seiner Gruppe jemand Angst hat – sei es Höhenangst oder Vorstiegsangst?**

Er kann dem Betroffenen ein gutes Gefühl vermitteln, nämlich, dass es normal ist, Angst zu haben. Und einen Rahmen schaffen, dass er sich vor der Gruppe nicht blamiert, etwa ihn abseits trainieren und auf seine eigene Kraft der Bewältigung zählen.

**Was hältst du von Konfrontations-therapie, also dem Sprung ins kalte Wasser?**

Da bin ich eher skeptisch. Wenn jemand Sturzangst hat, erreicht man mit der Konfrontation oft das Gegenteil. Er „macht komplett zu“, wenn der Druck zu groß wird. Hier erreicht man mehr, wenn man behutsam vorgeht.

**Was ist noch wichtig für Gruppenleiter und Bergführer?**

Wenn jemand in eine Angstsituation gerät, ist das heute meist ein Interventionsproblem – der Fall ist eingetreten, jetzt heißt es handeln. Dabei sollte es eigentlich ein Präventions-

problem sein – ich muss vorher wissen, mit wem ich es zu tun habe, um das Auftreten von Angst- und Paniksituationen zu verhindern.

**Können Erwachsene je wieder so unbekümmert und furchtlos werden wie Kinder?**

Nein, das halte ich für unwahrscheinlich. Erwachsene haben ihre Erfahrungen gemacht und erkennen vorausschauend Gefahren und deren Risikopotenzial. Das können Kinder nicht.



**Jan Mersch** ist Diplompsychologe und staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, Mitglied der DAV-Lehrteams Bergsteigen und Sportklettern und trainierte unter anderem die Expedikader 2002 und 2005. [mersch-trenkwalder.com](http://mersch-trenkwalder.com)



# DAS SCHATTENTIER

02/12 Knotenpunkt.

[Text: Arnold Zimprich]

Wir sind einem völlig veralteten Führer gefolgt und haben uns einen 700-Höhenmeter-Abstieg fast weglos durch dichtes Erlengestrüpp ins Tal geplagt. Erschlagen liegen wir im Zelt, der Schlaf übermannt unsere müden Glieder. Plötzlich fahre ich wie vom Blitz getroffen im Schlafsack hoch. Draußen kracht es, als ob jemand neben meinem Ohr eine Blechtonne umwerfen würde.

Kurze Zeit später ist der Spuk vorbei – und nach einiger Sucherei mit der Stirnlampe finden sich Indizien für das Gepolter. Von dem Platz, an dem ich am Abend unser Essen und den Müll verstaut habe, entfernt sich eine Spurnass glänzender Gegenstände: Blister und Plas-

tiktüten. Wir ziehen uns eingeschüchtert ins Zelt zurück. Aber der Schlaf will einfach nicht mehr kommen.

Da! Eine von Fell umrahmte Fratze erscheint an der Zeltwand. Nach kurzer Zeit schiebt sich

## Eine von Fell umrahmte Fratze erscheint an der Zeltwand.

eine kleine Fuchsschnauze unter der Zeltwand durch, schnappt nach unserer blauen Essenstüte und zerrt sie von dannen. Ehe wir uns aus un-

seren Schlafsäcken geschält haben, ist Meister Reineke schon über alle Berge.

Außer ratlosen Campern und Müll finden wir am nächsten Morgen keine Hinweise auf unseren Besitz. Jenseits der Straße aber kommen wir auf eine heiße Spur. Der Fuchs hat im Dickicht Depots angelegt. Überall verstreut liegen stibitzte Sachen. Schließlich finden wir unsere zerfetzte Tüte. Die Cornflakes und Datteln haben ihm anscheinend gut geschmeckt.

Die Überraschung kommt noch: In einem anderen Beutel entdecke ich einen schönen Kocher, der niemandem auf dem Campingplatz gehört. Danke, Reineke Fuchs!

# HÖHENANGST – MEIN FREUND UND BESTER FEIND

[Text: Matthias Marx/Johanna Stuke]

Die Angst vor der Höhe ist ein Riesenproblem für die, die darunter leiden. Oder nur ein eingebildetes Phänomen, das sich wegtrainieren lässt? Mir ist das jedenfalls gelungen.

Beim Klettern in der Halle mit unserer Jugendgruppe konnte ich manche Routen einfach nicht klettern. An der Größe konnte es nicht

## Sobald es runterging, wurde ich völlig unsicher.

liegen, andere schafften es ja auch. Frustriert traute ich mir immer weniger zu, wollte einfach nur runter – und meine Furcht vor der Höhe wuchs. Auch beim Wandern hatte ich

Probleme, musste oft ins Drahtseil greifen, obwohl es eigentlich nicht nötig gewesen wäre. Mir war schwindelig, ich brauchte was zum Festhalten. Ob im Gebirge oder in der Stadt: Sobald es steil nach unten ging, wurde ich völlig unsicher.

Die Wende kam vor knapp zwei Jahren: Ich kam etwas später zum Klettertreffen, eine Route war schon eingehängt, mir eigentlich zu schwer. Aber ich beschloss, es einfach zu probieren. Ich wusste, dass die Panik beim Blick nach unten kommen würde. Dann würde sich alles verkrampfen und ich würde abklettern müssen. Aber nicht dieses Mal! Ich nahm allen Mut zusammen und zwang mich, bei jedem Zug der Tiefe ins Auge zu blicken ... ich hatte schreckliche Angst, aber ich tat es! Und es klappte: Ich kam oben an, konnte beim Ablassen sogar

die Hände vom Seil nehmen. Ich hatte es geschafft!

Danach nutzte ich jede Gelegenheit, es der Höhenangst zu zeigen. An steilen Abhängen im Verwall, auf dem Gletscher, beim ersten Vorstieg. Auf Kreta schaute ich von Klippen hinunter, die ich früher weit umgangen hätte. Heute macht mir der Blick in die Tiefe keine Angst mehr. Und ich kann euch sagen: Auch ihr könnt darüber hinwegkommen: mit langsamen Versuchen und netten Partnern.



**Matthias Marx** ist Jugendleiter in der Sektion Hamburg-Niederelbe.

Mit seiner Jugendgruppe „Trolle“ klettert er in der Halle, aber sie gehen auch ins Gebirge. Im Verwall halfen sie sogar beim Wegebau.



# "DER KAMPFGEIST TRAT AN DIE STELLE DER ANGST."

Interview: Stefanus Stahl, Illu: Eva Stuke,  
Foto: Julika Groten

**Todesangst dürfte die größte Angst sein – Gespräch mit Ottokar Groten, einem alten Hasen am Berg, über einen Unfall, wie ihn Hollywood sich nicht hätte ausdenken können.**

Ottokar, ich bin mir sicher, dass du schon große Angst gehabt haben musst. Wie kommst du darauf?

Du warst unter einer Lawine verschüttet und musstest feststellen, dass niemand zu deiner Rettung eilt!

Stimmt, aber Angst hatte ich da eigentlich keine.

Wie bitte?! Aber von vorne: Wie kamst du in diese Situation?

Im Winter 1988/89 war ich mit vier Kameraden unterwegs in den Grajischen Alpen. Um zwölf Uhr mittags legten wir vor einem Steilstück eine Pause ein, als ich plötzlich über mir ein Geräusch hörte, das sich anfangs wie ein Flugzeug anhörte, dann aber in ein immer bedrohlicheres Rumpeln überging, bis eine gigantische Lawine aus Schnee und Eistrümmern über den Gletscherwulst auf uns zu schoss. Ich brauchte nur eine Sekunde zur Erkenntnis, dass das nun das statistisch logische Ende meiner vielen schwierigen Touren sein würde. Doch ich gab nicht auf und warf mich, die Bindung öffnend, in eine Vertiefung im Schnee. Bevor ich mich versah, wirbelte ich inmitten von dröhnenden Schneemassen bergab und schrie gegen die tobenden Elemente an.

Zeit für Todesangst?!

Das stimmt, aber tatsächlich nur in dem Schreckmoment, da ich verstand, dass das Ge-

räusch nichts mit Flugzeugen zu tun hatte. So bald ich die Gefahr leibhaftig sah, beschloss ich zu kämpfen; der Kampfgeist trat also an die Stelle der Angst.

Ist man denn als Verschütteter nicht ganz auf fremde Hilfe angewiesen?

Es hatte mir die linke Hand vor den Mund gedrückt, so dass ich mir eine kleine Atemhöhle verschaffen konnte. Wegen des Drucks der Schneemassen konnte ich anfangs nur hechelnd atmen; dazu kam der Sauerstoffmangel. Zum Glück verriet mir bläuliche Färbung, dass im Schnee Luft sein musste. Es gelang mir, dort hin vorzustößen; wo ich meine Finger drei bis vier Zentimeter hindernislos bewegen konnte bevor ich gegen eine harte Wand stieß. Mir fiel ein, dass zwischen Lawinenströmen in Feuchtschneelawinen durch Reibung und beim anschließenden Erkalten solche Risse entstehen. Ich schob Schnee in den Riss, um meinen Hohlraum zu vergrößern. Ab dann hatte ich um mich selbst keine Sorgen mehr.

Sorgenfrei einen Meter tief begraben?

Ja! Durch den Tunnel zum Riss war meine Sauerstoffversorgung gesichert, unsere andere Gruppe würde wohl spätestens am frühen

Abend beunruhigt einen Suchflug anfordern. Schlimme Sorgen bereiteten mir meine vier Kameraden, von denen letztlich keiner überlebte.

Auf Dauer wird aber die Kälte zum Problem!

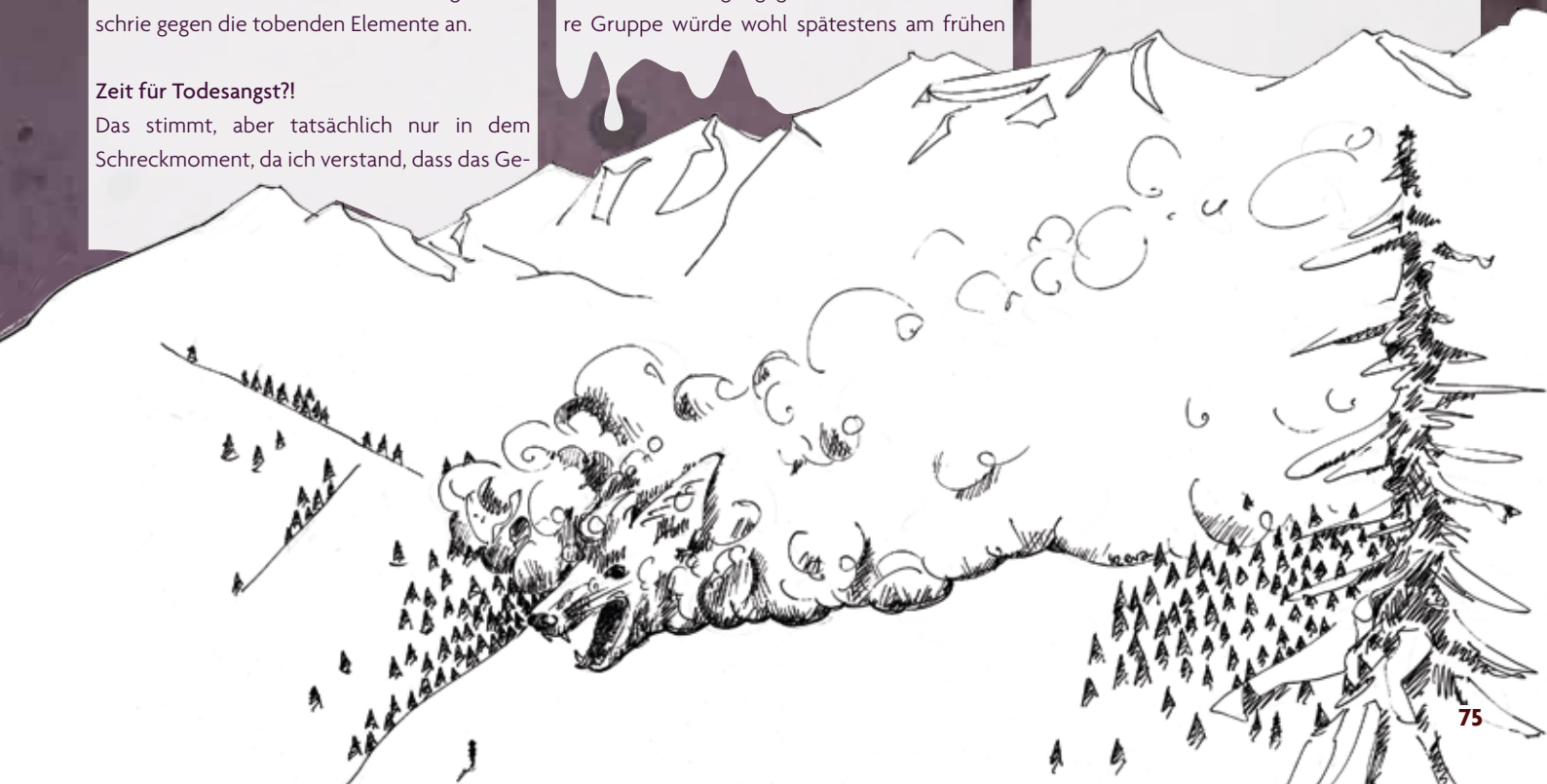
Stimmt. Doch durch ständiges Verschieben von Schnee gelang es mir nach zweieinhalb Stunden, einen Schacht nach oben zu graben und mich so selbst zu befreien.

Angst hilft nicht weiter – wie kann man sie vermeiden?

Bis zu diesem Unfall hatte ich schon über dreißig Jahre lang schwierige Skitouren geführt. Ohne diese Erfahrung hätte ich nicht überlebt. Wenn man erfasst, was zu tun ist, reduziert sich die Angst meistens auf die „Schrecksekunde“.



**Ottokar Groten** jodelt, spricht rätoromanisch und arabisch. Früher drängte er sich um Ski-Erstbefahrungen, heute ist er mit 50 Jahre Jüngeren beim Freeriden. In seiner Sektion Konstanz war er Vorsitzender, Beisitzer und Rechtsreferent.



# dRAUSSEN IST GANZ ANDERS

Text: Thomas Hudler, Fotos: Andi Dick

**Angstverherrlichung und Heroismus spielen beim Hallenklettern keine Rolle. Aber das abenteuerliche Bergsteigen, von historischem Geist inspiriert, kann auch attraktiv sein.**

„Wer mit mir geht, der sei bereit zu sterben.“ Dass dieser Satz nicht von einem Hallenkletterer kommt, dürfte klar sein – er stammt von Hermann von Barth aus dem Jahr 1874.



Der Tod im Nacken: Er war stets präsent ...

Keine Diskussion wird im Bergsport so emotional geführt wie über die Sicherheit. Die Gründe liegen in der Geschichte: Nach der Eroberung unbestiegener Berge mit dürftiger Ausrüstung kamen die großen Wände dran – Höhepunkt war wohl die Eiger-Nordwand 1938. Die Überwindung von Felspassagen war zu diesen Zeiten kein Selbstzweck, der Fels „nur“ ein Hindernis, das auf dem Weg zum Gipfel zu überwinden war. In diesen berühmten Wänden spielten sich die größten Dramen der Alpingeschichte ab; das Leben

stand fast immer auf dem Spiel. Da Sicherungstechnik, Material und Wetterberichte noch in den Kinderschuhen steckten, war neben Können immer auch eine gehörige Portion Glück notwendig. Ohne eine gewisse Verdrängung der Angst, bis hin zur Glorifizierung des Risikos, wären damals keine großen Taten möglich gewesen. Diese notwendigen Charaktereigenschaften der

## Neben Können war früher auch immer Glück notwendig.

Bergsteiger – Wagemut und eine gehörige Portion Leidenschaft bis hin zur Selbstaufgabe – wurden während der großen Weltkriege auch von Soldaten gefordert. Kein Wunder, dass Bergsteiger gerade im Dritten Reich gerne als Helden und große Vorbilder gefeiert wurden und der Bergsport als Charakterschmiede für junge Männer missbraucht wurde.

Heute sagen wir: Damals wurde die Verherrlichung des Risikos deutlich übertrieben. Doch auch die letzte Klettergeneration vor dem Kletterhallenboom, aus den 1970er und 80er Jahren, stand – zumindest auf den zweiten Blick – immer noch in einer Linie mit dem Heldenalpinismus. Wolfgang Güllich und Kurt Albert beispielsweise wurden auch bekannt durch spektakuläre Free-Solos und sparsame Absicherung. Mit der Kommerzialisierung des Klettersports kam ein Umbruch beim Thema Sicherheit und Umgang mit Angst. Die heutige Klettergeneration kommt fast ausschließlich über die Halle an den Fels. Das Hallenklettern, ursprünglich als Training gedacht, hat sich zum Selbstzweck ent-

wickelt, der sportliche Gedanke ist in den Vordergrund gerückt. Auch für die Vermarkter ist das Thema Angst und Risiko eher hinderlich.

Verschlägt es Kletterer aus der Halle in die Berge, stehen sie den steinernen Denkmälern der Klet-



... auf den Buchzeichen der 1920er Jahre.

tergeschichte und dieser Art von Kletterei oft verständnislos gegenüber. Aber es gibt immer noch eine lebendige Szene im klassischen Alpinismus, die keineswegs nur aus Profis besteht. Es sind Alpinisten und Kletterer, die ein gewisses Abenteuer schätzen, ohne deshalb Hasardeure zu sein. Diese Gruppe verbindet etwas, was über den rein sportlichen Aspekt hinausgeht und auch sehr reizvoll sein kann: die Einschätzung des Risikos und des eigenen Könnens, der Umgang mit der Angst und die Bereitschaft, auch einmal umzukehren, wenn man sich übernommen hat.



# DIE INSZENIERUNG DER ANGST

Text: Nils Beste, Illu: Eva Stuke,  
Foto: Nils Beste

**Abenteuerräume werden in den Alpen immer weiter zurückgedrängt. Stattdessen gibt es TÜV-normierte Pseudo-Abenteuer. Die Alpen – ein angstfreier Raum?**

„Abenteuerhungrige Gäste sollten sich dieses einmalige Erlebnis in keinem Fall entgehen lassen.“ Mit diesen Worten bewirbt die Rofan Seilbahn AG am österreichischen Achensee ihren „Airrofan Skyglider“. Urlauber können sich dort auf einer überdimensionalen Seilrutsche kopfüber hängend mit bis zu 80 Stundenkilometern ins Tal stürzen. So weit so gut, Ähnliches gibt es auch in Vergnügungsparks. Beim Airrofan aber wird das „Wagnis“, ja „Spektakel“ garniert mit Bergblick beim Abflug vom 2040 Meter hohen Gschöllkopf.

## Was bleibt, sind TÜV-geprüfte Pseudo-Abenteuer.

Für manche Urlauber bietet der Skyglider sicher genau den Kick, den sie in den Bergen suchen. Für andere, wie zum Beispiel die Alpenschutzorganisation Mountain Wilderness, ist er dort fehl am Platz und alles andere als die Art von Abenteuer, die zu den Bergen passt. Nicht nur für Naturschützer steht der Airrofan exemplarisch für einen Trend, der sich in den Alpen durchgesetzt hat: die Berge inszenieren, um im Wettbewerb um Touristen die Nase vorn zu haben. Leicht konsumierbare Erlebnisse, einem möglichst breiten Publikum zugänglich gemacht, ersetzen die in der Natur erlebbaren Ängste und Freuden. Gestern umstrittene Attraktionen sind dabei heute bereits Normalität. Der Bau von Klettersteigen oder Bike-Parks reicht kaum noch aus, um Protestler hinter dem Ofen hervorzulocken. Dazu

sind jetzt mindestens Flying Foxes, Tyroliennes (Seilrutschen) oder Alpen-Erlebnisparks notwendig.

Im Herzstück des Alpinismus, dem Klettern, steht für den Trend zum unbeschwerten Vergnügen wohl kein Gegenstand symbolischer als



Gruslige Begegnung auf der Bovalhütte

der Bohrhaken – und um keinen gibt es mehr Streit. Einerseits erschließt er früher nicht absicherbare Wände, andererseits verdrängt er bei Sanierungsaktionen immer mehr Routen im klassischen Stil.

Aber nicht nur umstrittene Entwicklungen und Projekte machen Risiken kalkulierbarer. Auch neueste technische Kleidung, exakte Wetterberichte und ein überall zugängliches Handynetz erzeugen die manchmal trügerische Atmosphäre eines angstfreien alpinen Raumes.

Die Beherrschbarkeit der Gefahren entspricht dabei offensichtlich genau den Wünschen der Menschen: Der Sportsoziologe Karl-Heinrich Bette schreibt in seinem Buch „X-treme – Zur Soziologie des Abenteuer- und Risikosports“: „Angst erscheint nicht mehr ausschließlich als eine Gefühlsregung, die es um jeden Preis zu vermeiden gilt. Sie wird vielmehr auch als eine erstrebenswerte Emotion angesehen, die dosiert zur eigenen Freizeit genutzt werden kann.“

Die Betonung liegt dabei wohl auf dosiert. Ängste ja, aber nicht unkalkulierbar. Noch gibt es selbst im hoch erschlossenen Alpenraum Gegenden, in denen man ursprünglichem Bergsport nachgehen kann. Aber sie werden weniger. Was bleibt, sind TÜV-geprüfte Pseudo-Abenteuer in Funsportanlagen. Fast überflüssig zu erwähnen, dass der Airrofan Skyglider „selbstverständlich alle Sicherheitsstandards erfüllt“.



## GROSSES GEWINNSPIEL ZUR JDAV-AUSSTELLUNG

## GEWINNSPIEL

## ZEIG DEINE GEFÜHLE!



Beim großen Knotenpunkt-Gewinnspiel kannst du diesmal gleich mehrfach gewinnen. Denn wir suchen Input für die JDAV-Ausstellung, die im November in München eröffnet werden soll. Sie hat das Thema „Berge und Gefühle“ – klar, dass da auch Angst dazugehört. Aber natürlich noch vieles andere. Mit etwas Glück schafft es deine Einsendung in die Ausstellungsräume. Und mit noch ein bisschen mehr Glück gewinnst du einen der sechs tollen Preise, die die Sponsoren der JDAV stellen. Denn die werden aus allen Einsendungen ausgelost. Also: Nur keine Angst, trau dich – du kannst nur gewinnen.



## Das Gewinnspiel hat zwei Kategorien

## KATEGORIE FOTO

Fotografiere dich selbst (oder lass dich fotografieren) mit einem Gegenstand, der für dich ein wichtiges Gefühl symbolisiert, das dich mit den Bergen verbindet. Das kann der Chalkbag sein wie auf dem Foto von Philipp, der ihm Kletterspaß verspricht. Es kann eine löchrige Socke sein, die du dir bei einer langen Tour durchgelaufen hast. Der Wecker, der dich für die Bergtour weckt. Oder ... oder ... oder ... Und schreib uns zu dem Foto ein paar Sätze, was das für ein Dingens ist und welche Gefühle es in dir weckt oder symbolisiert.

## 1. PREIS:

**ME Trojan Hooded Jacket**

Dehnbar, wasserabweisend und winddicht, aus Gore-Windstopper X-Fast 230

**Wert 179,90 Euro**



## 2. PREIS:

**Deuter Rucksack Guide Lite 32**

1150 Gramm, für alle alpinen Disziplinen; leicht, robust und mit vielen schlaun Details

**Wert 99,95 Euro**



## 3. PREIS:

**Globetrotter-Einkaufsgutschein**

Freie Auswahl aus dem umfassenden Sortiment des Outdoor-Spezialisten

**Wert 50 Euro**



## KATEGORIE VIDEO

Da bist du mit deiner JDAV-Gruppe gefragt: Nimm einfach in diesem Jahr regelmäßig eine Videokamera mit, wenn ihr in der Gruppe etwas unternimmt, und filme drauflos. Oder tut euch in der Gruppe zusammen und inszeniert eine coole Aktion. Das kann gemeinsames Bouldern oder eine Skitour sein, aber auch eine Kissenschlacht oder ein Versteckspiel im Wald. Die Filme müssen nicht professionell geschnitten sein – das JDAV-Ausstellungsteam wird die besten und lustigsten Clips auswählen und zusammenstellen. Wenn ihr Musik dazuschneiden wollt, dann bitte GEMA-freie Titel (zum Beispiel über jamendo.de) und auf einer editierbaren Tonspur.

## 1. PREIS:

**8 Globetrotter-Einkaufsgutscheine**

Im breiten Angebot findet sich für jeden in eurer Gruppe das Richtige.

**Wert je 25 Euro**



## 2. PREIS:

**8 ME Branded Beanies**

Damit die ganze Mannschaft absolut cool daherkommt.

**Wert je 19,90 Euro**



## 3. PREIS:

**8 Deuter Chalkbag I**

Allzeit guter Grip für jeden im Team, mit kuscheliger Fellauskleidung.

**Wert je 9,95 Euro**



## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Du solltest nicht älter als 28 Jahre sein. Alter und Adresse bitte bei der Einsendung dazuschreiben. Fotos können als jpg per Mail oder auf CD eingesandt werden, bitte in größtmöglicher Auflösung fotografieren. Videoclips bitte als editierbare Datei auf CD oder DVD.

Einsendeschluss ist der 10. September 2012. knotenpunkt@alpenverein.de; DAV, Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München. Stichwort: JDAV-Gewinnspiel





# GÄMSCHEN KLEIN

Sebastian Schrank





# MENSCHENPHOBIE

Mein Therapeut ermutigt mich ständig, mich meiner Angst zu stellen. Es bleibt mir auch nichts anderes übrig, schließlich werde ich ständig mit meinem schlimmsten Alptraum konfrontiert: den Menschen ...

Früher führte ich ein glückliches, zufriedenes Dasein als Berggipfel inmitten der Alpen. Damals kam nur gelegentlich ein Menschlein in meine Nähe. Wahrscheinlich hatte der dann sogar mehr Angst vor mir als ich vor ihm. Seit einigen Jahren werden es aber immer mehr von diesen Quälgeistern! Mittlerweile piesacken sie mich an allen Hängen und Zacken. Nicht genug, dass sie mit ihren Wegen und den Nestern,

die sie Hütten nennen, meine Haut zerfurchen. Nein, jetzt haben sie auch noch meine Zähne entdeckt! Mittlerweile ist mir klar, warum so viele Leute Angst vor dem Zahnarzt haben: Dieses Löcherbohren tut ja höllisch weh. Was danach kommt, ist auch nicht besser ... Jedes Wochenende trampeln jetzt haufenweise Kletterer auf meinen empfindlichen Zahnwiesen herum, um dann an den Felszähnen hinaufzuturnen. Neuerdings hat's auch noch meinen Gletscher erwischt. Der schwindet dahin, weil mich ständig Schweißausbrüche plagen. Bei mir liegt altersbedingter Gletscherausrutsch eigentlich nicht in der Familie. Deswegen bin ich überzeugt, dass

diese Klimaerwärmung der Menschen schuld ist. Na wartet! Wenn ihr so weitermacht, werde ich euch das Fürchten lehren. Ich werde euch Menschlein bis ins Tal verfolgen. Denn falls

**Diese Quälgeister  
piesacken mich  
an allen Hängen.**

mein Gletscher weiter schmilzt, werden sich immer mehr Felsen und Steine lockern, mit denen ich euch dann bewerfen kann. Wer ist dann der große Angsthase?

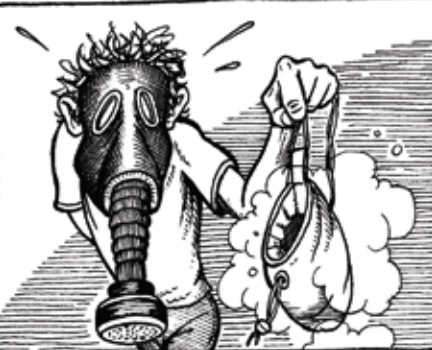
## FURCHT & SCHRECKEN ...

SO KONNTE ES EINFACH NICHT  
MEHR WEITERGEHEN ...



DAS KLETTERN HAT MIR ZU  
VIEL ANGST GEMACHT ...

DA WAR DIESE MAGNESIA -  
ALLERGIE ...



STÄNDIGE TODESANGST AUF -  
GRUND AKUTER ATEHNOT!

UND DANN DAS SEIL ...



DA GAß S SO ASSOCIATIONEN!  
DIE HABEN MICH FAST UMBEBRACHT!

UND ERST DER GURT!  
DIESE BEKLEHMENDE ENGE!!



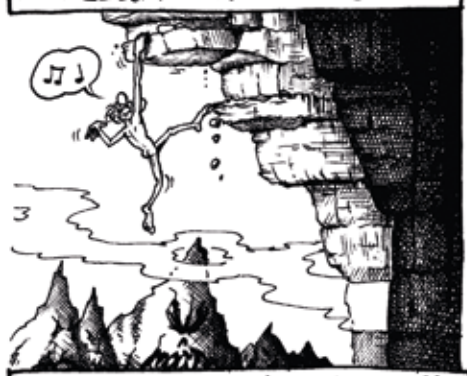
SPÄTESTENS NACH WEIHNACHTEN  
WURDE DAS ZUM BLANKEN HORROR!

... UM MICH DANN IN DIE HÄNDE  
DUBIOSER SEILPARTNER ZU GEBEN?!



NIEMALS !!

SO HABE ICH MICH VON ALLEM BEFREIT



UND ERLEBE ENDLICH WIEDER DIE  
UNBESCHWERTE LEICHTIGKEIT DES  
VERTIKALEN SEINS! @m I.'12

## KNOTENPUNKT.

Vorschau 03/2012

**Der Berg lebt!** || Was kriecht denn da? Und wie um Gottes Willen kommt das hier rauf? Kann man das essen? Das Knotenpunkt-Team hat sich für euch durchs Gemüse geschlagen und ein Leipziger Allerlei zu Flora und Fauna am Berg angerichtet.