

THEMEN DIESER AUSGABE Editorial; Wortschatz; Off Mountain **S. 76** Was uns ärgert **S. 77** Was nervt dich? **S. 78**
Ärgernis Bergradler **S. 79** Ärgernis Leichtausrüstung **S. 79** Interview: Vom Sinn des Meckerns **S. 80** Kinderseite;
Gämschenklein **S. 81** Unkenrufe aus der Gletscherspalte; Erbse; Vorschau **S. 82**

KNOTENPUNKT.

MAGAZIN DER JUGEND DES DEUTSCHEN ALPENVEREINS 2015/3

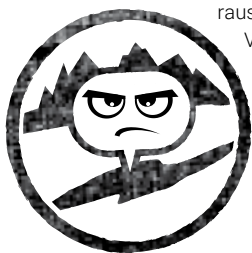


DAS MECKER- HEFT



HALLI HALLO HALLÖCHEN!

So, ihr jungen Hüpfer, jetzt wird mal Tacheles gesprochen – äh ... geschrieben! Endlich hat das Team vom Knotenpunkt eingesehen, mir den Chefessel der Redaktion zu überlassen. Im Gegensatz zu meinen Schreibkollegen tue ich mich gar nicht schwer, direkt rauszulassen, was mich nervt. Vielleicht hat sich der eine oder die andere meiner treuen Leser schon erlappt gefühlt, selbst den Grund für meine Meckereien geliefert zu haben. Die meisten sind aber wohl insgeheim froh, durch mich endlich ein Sprachrohr für den eigenen Unmut zu haben. Wo kämen wir denn hin, wenn jeder mit seiner Meinung hinterm Berg halten würde?! In diesem Heft sollt ihr erfahren, was anderen (J)DAV-Mitgliedern ordentlich den Puls hochtreibt und ob Nörgeln einen positiven Effekt auf die menschliche Psyche hat. Stefanus regt sich über Bergsport-Produkte auf, die wirklich für'n Arsch sind. Und Thomas hat gelernt, seine Feindbilder zu differenzieren. Was dabei rauskam, lest ihr auf den nächsten Seiten. Viel Spaß mit unserem Meckerheft!



EURE UNKE

WORTSCHATZ

Heli-Biking

Inzwischen kann man sich auch mit dem Mountainbike auf Berge fliegen lassen, um anschließend runterzufahren – Heli-Biking eben. Entlegene Wege und natürlich die Ersparnis der anstrengenden Auffahrt sollen den Reiz ausmachen. (sst)

OFF MOUNTAIN



Tübingen – „Weltstadt“ im Herzen von Baden-Württemberg, direkt am Neckar. Die Stadt hält einen schönen Rekord, nämlich die jüngste Stadt Deutschlands zu sein. Mit einem Altersdurchschnitt von knapp 39 Jahren machen sich die Studenten deutlich bemerkbar. Und was sollte man in Tübingen auf keinen Fall verpassen? (bzw)

Stocherkahn fahren: Wie der Name verrät, werden die bis elf Meter langen Boote über den Neckar gestochert; maximal 26 Erwachsene haben darauf Platz. Abenteuerlich ist eine Grillfahrt, bei der im Bug der Grill befeuert wird und die Wellen das Grillgut zum Schaukeln bringen.

Bouldern: Die neue Halle B12 eignet sich perfekt zum Lösen einiger Probleme. Ob draußen oder drinnen, ob blaue oder grüne Griffe, ob bouldern oder klettern. Das wird ein feiner Tag mit Freunden.

Bundesjugendleitertag 2015: Alle Jugendleiterinnen und Jugendreferenten sind eingeladen, vom 25. - 27. September die Zukunft der JDAV mitzubestimmen. Tagsüber diskutieren und gegenseitiger Austausch auf dem Unicampus Morgenstelle, abends wird die Party gerockt.
jdav.de/bundesjugendleitertag

AUFLÖSUNG DES GEWINNSPIELS AUS UNSEREM LETZTEN HEFT:

- 1) Jäger
- 2) Downhill
- 3) Abseilen
- 4) Vorsicht

Die Gewinner wurden per Post benachrichtigt.

Titelbild: Andi Dick

WAS UNS ÄRGERT

DAS NERVT UNS!

Freude in den Bergen? Wird oft verdorben durch ... ja, was denn? Ein paar Beispiele aus dem Redaktionsteam und seinem Bekanntenkreis.

DAMISCHE ISARPREUSSEN

Es nervt, wenn der gemeine Städter (im neo-bajuwarischen Sprachgebrauch auch Isarpreuße genannt) mit Hang zur Selbstüberschätzung und Fitnessmangel den nötigen Respekt vor Berg, Natur und deren Bewohnern vermissen lässt.

MATTHIAS FUCHS (27), MARKUS SEDLMEIER (26), STEFAN GROLL (26)

VUI ZVUI LEIT

Da fallen mir viele Dinge ein, die mich so nerven, wenn ich unterwegs bin. Aber das Allernervigste sind Menschenmassen am Berg.

LUITPOLD HOCHLEITNER (24)

ANSTECKENDER SM-WETTBEWERB

Mich nervt der Wettstreit nach den meisten Skitaggen, dem besten Powder und dem geilsten Bild auf Facebook. Leider lasse ich mich da auch von infizieren, anstatt einfach in die Berge zu gehen, wenn mir danach ist, und dort eine gute Zeit zu haben – ganz ohne Druck, meine Erlebnisse hinterher mit den aufpolierten Berichten anderer online vergleichen zu müssen.

NIELS H. (28)

VOLKSDÜMMLICHE MUSIK

Mir geht die Stimmungsmusik, mit der man auf vielen Skihütten beschallt wird, auf den Senkel. Leider sind da viele Leute anderer Meinung. Was auch nervig ist: wenn überall mit den Gopro-Helmkameras gefilmt wird. Aber eigentlich kann man darüber nur lachen.

VRONI TAFERTSHOFER (23)

AUSRÜSTUNGSPOSING

Bei einigen Leuten merkt man: Die gehen nicht in die Berge wegen dem Sport an sich oder um die Natur zu genießen, sondern um ihr neuestes Equipment vorzuführen und damit anzugeben. Darüber kann ich mich aufregen!

JOHANNA TAFERTSHOFER (20)

HÜTTEN-HOTELS

Mich nerven (die meisten) Hütten in den Alpen! Auf einer JL-FoBi durften wir unsere Trinkflaschen im Waschraum nicht mehr auffüllen, weil wir zu viel Wasser getrunken haben. Hätten wir in der gleichen Menge Bier und Schnaps getrunken, wäre es vermutlich okay gewesen! Ich habe es akzeptiert, auf Alpenvereinshütten nicht mehr willkommen zu sein, wenn man keine HP nimmt. Nun waren wir als JL-FoBi nicht mehr willkommen, weil wir zu der HP nichts Zusätzliches konsumiert haben. Das Wort „Hütte“ sollte durch das Wort „Hotel“ ersetzt werden!

NICK ENGELS (36)

DAS WEITE SUCHEN

Mich nervt, dass sich das bergsteigende Volk allen Appellen zum Trotz statt zu den Umweltschützern zu den Umweltverpestern par excellence zählen darf. Anstatt die Schönheit der Hausberge und der Region zu entdecken, wird mit der größten Selbstverständlichkeit am besten gleich mehrmals im Jahr um den Globus gejettet und mit dem Auto in entlegene Gegenden gefahren. Verzicht sollte eigentlich der neue Gewinn sein – stattdessen wird fleißig greengewashed und die Inntalautobahn verstopft. Mich macht das traurig und wütend zugleich!

ARNOLD ZIMPRICH (36)

POSIEREN AM GIPFEL

Manche Städter, die sich ausnahmsweise auch mal in die Berge wagen, sind schon fast überwältigt von ihrer besonderen Unternehmung: Sie posieren am Gipfel fürs Foto, als ob sie Werbung für Sonnenbrillen und Mützen machen. Die Berge dienen nur als Kulisse für ihre Eitelkeiten.

CHRISTIANE STROBEL (49)



ROHKOSTNAGER AM BERG

Eine Berg- oder Skitour hat es ja in sich: steil bergauf, Anstrengung pur – Kalorienzählen ist an diesem Tag wohl überflüssig. Dennoch sind am Gipfel Leute anzutreffen, die in Tupperboxen klein geschnittene Möhrchen, Kohlrabi und einzeln abgetrennte Träubchen auspacken. Sind wir am Kindertgartenspielfplatz oder am Berg? Wie lecker ist doch so ein fettes Leberkäsbrot und eine Schokolade!

KATRIN LEDERER (42)

WO BLEIBT DIE SELBSTKRITIK?

Mich ärgert, dass es selbst in der Mecker-Ausgabe des Knotenpunkts nicht möglich ist, unzensiert zu meckern. In einem Verein mit so vielen Mitgliedern liegt es ja auf der Hand, dass die Meinungen zu vielen Themen weit auseinandergehen. Meiner Meinung nach würde es dem DAV guttun, mehr Selbstkritik zuzulassen.

LENA BEHRENDEN (30)



BLASEN IM SCHUH

Wenn die Schuhe zu eng sind, krieg ich Blasen an den Füßen. Das finde ich blöd!

ELENA ZIMMERER (11)



KINDER IN DER BOULDERHALLE

Mir gehen die Kinder in den Boulderhallen teilweise tierisch auf die Nerven. Nicht weil ich was gegen Kinder hätte, ganz im Gegenteil, ich habe sogar selbst welche. Aber es nervt, wenn ich Schweißperlen auf der Stirn habe – nicht vom Boulder, sondern vor Angst, einem der Kinder, die unter mir lustig fangen spielen, draufzufallen. Das wäre für das Kind, die Eltern und auch für mich selbst der absolute Horror.

ANIAN WEINLAND (37)

© Andi Dick, privat (3)

Und jetzt du!

WAS NERVT DICH?

Hast du auch was zu meckern?

Was stört dich – an den Bergen (zu steil), an Kletterhallen (zu schattig), an anderen Leuten (zu viele) oder gar am Alpenverein (zu klein)? Meckern macht frei. Schreibe uns deine Meckerei an knotenpunkt@alpenverein.de. Die schönsten Beiträge werden veröffentlicht. **Aber denk dran** (siehe S. 80): Wer nur meckert und nichts tut, ändert nichts am Problem – also bring dich auch ein! Die JDav und deine Sektion freuen sich über selbständig denkende und tatkräftige Unterstützer.



ÄRGERNIS BERGRADLER

KONDITION,
CARBON,
ELEKTRON

Im Grunde genommen ist das Biken bergauf eine stupide Angelegenheit und perfekt geeignet, um die Gedanken schweifen zu lassen. Ich denke dann zum Beispiel darüber nach, dass ich selbst früher keine Biker mochte. Seit ich diesen Sport für mich entdeckt habe, ist meine Meinung aber viel differenzierter geworden. Ich habe festgestellt, dass ich an den „normalen“ Bikern wie mir selbst nichts auszusetzen habe, das sind meis-

tens super Leute, und rücksichtsvoll sind sie auch. Was ich nicht mag, sind die Carbonheinis und Downhiller. Die Carbonheinis sind verbissene Sportsuchtler, die besser auf dem Rennrad aufgehoben wären. Die Downhiller sind einfach nur Umweltzerstörer, rücksichtslos, ohne jeden Sinn und Verstand. Meine Gedanken werden unterbrochen durch ein eigenartiges Sirren und Geplapper, und ehe ich mich versehe, überholt mich ein junges Paar mühelos und fröhlich schwatzend mit ihren Berg-Pedelecs. Ich schimpfe ihnen hinterher, dass sie sich schämen sollen und dass sie ein schlechtes Vorbild für die Jugend sind. Peinlich berührt drehen sie sich kurz um und werfen mir verständnislose Blicke zu. NIEMALS werde ich mir so ein dekadentes und unsportliches Instrument kaufen ... aber die Carbonräder ... immerhin radelt man da noch selbst, und vielleicht kann man dann zumindest etwas gegenüber den Pedelecs aufholen ... Das sollte ich mir doch mal durch den Kopf gehen lassen ... (tle)

Illustrationen:
Sebastian Schrank

ÄRGERNIS LEICHTAUSRÜSTUNG

LEICHT
UND SCHNELL
... KAPUTT

Es gibt ja viele wirklich geile Outdoor-Produkte. Klamotten, die trotz Sturm und Kälte wohlige Wärme geben, eine ganze Küche, die in einen 1-Liter-Topf passt, Rucksäcke, die auch mit 20 Kilo Gewicht noch bequem zu tragen sind ... Und dann gibt es Zeug, das ist irgendwie für'n Arsch. Die Rede ist von Leichtbau-Produkten, die ihren normalgewichtigen Pendants optisch ähneln, aber statt der Waage den Geldbeutel stärker belasten.

Die Idee dahinter ist so schlecht nicht: Wenn die Funktion beispielsweise einer Regenjacke an sich nicht zu verbessern ist, dann machen wir sie eben leichter. Das spart Material, Kosten und vor allem: Es lässt sich als „Fast & Light“ bewerben. Nun wäre leichter bei gleicher Funktion tatsächlich schön, aber irgendwie klappt das meist nicht so recht. Das Ergebnis: Jacken und Hosen ohne Taschen, Rucksäcke ohne Tragesystem, Schlafsäcke mit halblangem Reißverschluss. Gewicht wird also nicht durch

Zauberei gespart, sondern durch Weglassen. Nun gut, wer ohne leben kann: einverstanden.

Kritischer hingegen ist Gewichtsparen auf Kosten der Haltbarkeit: Tourenski mit dünnerem Belag, den man leider nur ein bis zwei Mal nachschleifen kann. Oder Tourenski, die teilweise auf die Skikante verzichten, woraufhin diese leichter ausreißt. Oder natürlich die vielen 100-Gramm-Regenjackchen, die schon unter

dem Gewicht des Rucksacks reißen. Für Hersteller solcher Ultra-leicht-Ausrüstung lohnt sich das Produkt gleich doppelt: Leicht ist teuer, und da es schneller kaputt geht, wird früher ein neues benötigt – und gegen die kurze Lebenszeit kann doch in Anbetracht dieses Traumgewichts wirklich niemand ernsthaft etwas einwenden, oder?

Wenigstens scheint zu gelten: Je sicherheitsrelevanter das Produkt, desto weniger leichtsinnig sind die Hersteller: Leicht-Seile erfüllen noch jede Norm, Gleiches gilt für Sitzgurte oder Karabiner. Doch selbst die Sicherheit scheint mancher Kunde dem Leichtbau unterzuordnen: Das umfangreiche Angebot an Tourenbindungen ohne verlässliche Sicherheitsauslösung zeigt es.

Fragt sich nur: Wann kommt das Produkt mit negativem Gewicht, das seinen Träger gleich mit zum Gipfel zieht? Sicherheit, Preis und Haltbarkeit wären dann bestimmt völlig egal. (sst)

INTERVIEW: MARTIN SCHWIERSCH

„NICHT MECKERN, SONDERN DIE SITUATION ÄNDERN!“

Hand aufs Herz: Wann hast du am Berg das letzte Mal gemeckert?

Ich glaube, ich meckere am Berg selten. Aber ich weiß, wann ich das letzte Mal am liebsten gemeckert hätte, und das ist erst ein paar Tage her.

Worüber?

Wir sind bei einer Skitour eine unbekannte Abfahrt gefahren. Nach wunderbaren Hängen kamen wir etwa 200 Höhenmeter oberhalb des Talbodens ins Unterholz. Als wir uns zu einem Forstweg durchgeschlagen hatten, entschieden wir, diesem zu folgen. Dazu mussten wir wieder anfallen. Das dritte Mal an diesem Tag. Obendrein stieg der Forstweg erst mal an und ging in die verkehrte Richtung, so dass uns ein Talhatscher bevorstand. Da hätte ich am liebsten gemeckert!

Hätte es etwas gebracht, sich zu echauffieren?

Echauffieren hätte nichts gebracht, am wärmsten wird's einem eh, wenn man losläuft (lacht) – und Bewegung baut ja auch Ärger ab.

Gehört Meckern zum Bergsteigen wie das Granteln zum Stammtisch?

Ich habe keine so positive Meinung zum Meckern. Gemeckert wird ja in der Regel da, wo ein anderer es hört. Hinter dem Meckern steht für mich eine Haltung, wo ein Mensch bei einem anderen seine Unzufriedenheit platziert, ohne Verantwortung für sich oder die Situation zu übernehmen. Er reguliert sein Gefühlsleben auf Kosten der anderen!

Kannst du aus Berufserfahrung sagen, ob sich dosiertes Meckern positiv auf die menschliche Psyche auswirkt?

Ich sehe Meckern als Ausdruck einer negativen Befindenslage. Der Meckerer müsste sein Meckern als einen Marker sehen, der ihm zeigt, dass er nun was tun muss. Also ent-



„Meckern zeigt an, dass man was ändern muss.“
Archiv Schwiersch

Was sagt ein psychologisch geschulter Fachmann zum Meckern am Berg? ARNOLD ZIMPRICH hat sich mit dem Psychotherapeuten und Bergführer Martin Schwiersch über das Phänomen unterhalten.

weder seine Sichtweise der Situation verändern oder die Situation selbst, so nach dem Motto: „Okay, wir haben uns diese Abfahrt nicht im Aufstieg anschauen können. Nun stehen wir im Unterholz. Das kann passieren. Es hilft nichts, lasst uns anfallen!“

Welche Entspannungstechniken empfehlst du in alpinen Stresssituationen?

Entspannung wird am besten durch gutes Handeln erreicht. Gutes Handeln wird erreicht, wenn ein Mensch eine Situation, auch wenn sie unangenehm ist, innerlich umarmt, sich quasi sagt: „Da bin ich

Und jetzt der Bundeswehrspruch:
Aushalten,
durchhalten,
Maul halten!



Illustration:
Sebastian Schrank

nun, und so komme ich hier heraus. Auf geht's." Zudem kann man, bevor man loslegt, für einen Moment innehalten, sich auf die Situation konzentrieren und tief durchatmen.

Outet sich in einer Gruppe jemand als Meckertasche, kann einem das durchaus die Tour vermiesen. Hast du auch hierfür einen Tipp?

Zunächst würde ich das Meckern ernst nehmen und darauf eingehen. Wenn ich dann feststelle, dass er oder sie nicht aufhört, würde ich es ignorieren und mich auf das konzentrieren, weswegen ich im Gebirge bin. Dann vermies es mir auch nicht die Tour.

Zum Schluss die entscheidende Frage: Wie sollte man seine Bergmeckereien am besten verpacken, damit sie auch Beachtung finden?

Entweder durch Verarbeitung nach innen, gemäß dem bekannten Bundeswehrspruch: „Aushalten, durchhalten, Maul halten“ – der in Ordnung geht, wenn ich mich für diese Haltung entscheide. Oder durch Handeln nach außen, also eine einmalige, klare Ansprache meiner emotionalen Situation oder, wenn möglich, durch eine Veränderung der Situation.

GEMECKER IM TIERREICH



Tiere, die meckern? Klar, da fällt einem zu allererst die Ziege ein. Ihr „mäh-äh-äh-äh“ klingt ja schon so, als ob sie sich über irgendwas beschwert. Außerdem gelten diese Tiere als launisch und eigensinnig. Kein Wunder, dass wir ständig nörgelnde Menschen gern als „Meckerziegen“ bezeichnen. Doch das Gemecker ist erst mal nichts anderes als die Sprache der Ziegen. Wenn du also das nächste Mal einer Ziege begegnest und ange-meckert wirst, begrüßt sie dich vielleicht nur. Einem blökenden Schaf würdest du vermutlich auch keine böse Absicht unterstellen. Ziegen sind übrigens gar nicht die einzigen Tiere, die meckern. Steinbock und Gämse sind eng verwandt mit ihnen und können es ebenfalls. Allerdings kennen wir von diesen Tieren meist nur die Warnrufe – ein lautes Pfeifen. Dagegen können viele Tiere ganz schön fuchsig werden, wenn man sie reizt. Sie reagieren dann aber eher mit Schnauben, Knurren oder Fauchen. (der)



© Lena Behrendes

UND JETZT DU!

Mal angenommen, die Tiere der Berge könnten (in ihrer Sprache) meckern wie wir. Worüber würden sie sich wohl beschweren und wie würde das klingen? Schickt eure Hörprobe per E-Mail an alpinkids@alpenverein.de. Eine Auswahl veröffentlichen wir auf jdav.de/knotenpunkt.



GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank





UNKENRUF AUS DER GLETSCHERSPALTE

ANLEITUNG ZUM MECKERN

Schön, dass endlich das Thema „Meckern“ im Knotenpunkt salonfähig geworden ist. Denn ich teile mein Know-how gerne. (uzw)

Zum Einstieg empfehle ich immer eine Runde Protestieren. Es genügt dafür, seine Ablehnung temperamentvoll zu bekunden. „Ich gehe keinen Schritt weiter!“ ist ein hübsches Beispiel. Schön ist, dass wirklich jeder mitmachen kann. Selbst wer (noch) nicht reden kann, kann seiner Ablehnung gegen das Weitergehen Ausdruck verleihen, indem er störrisch stehen bleibt oder sich bockig an den Wegrand setzt.

Die nächste Herausforderung ist das Meckern. Das erfordert etwas Übung, denn dafür muss die

Äußerung abwertend sein oder Ärger mitschwingen. Das kann man in Internetforen beobachten, in denen zum Beispiel über „Unter- oder Überbewerter“ hergezogen wird. Fortgeschrittene beherrschen dafür Vokabeln wie „doof“ oder „Sprung in der Schüssel“.

Der Weg zum Nörgeln ist dann nicht mehr so weit. Dabei geht es darum, mit nichts zufrieden zu sein. Die Schwierigkeit besteht darin, ständig kleinlich zu sein. Einen Nörgler erkennt man daran, dass er griesgrämig und mürrisch

dreinblickt. Ein richtig zwiderner Grantler heißt in Bayern auch mal Muhaggl.

Für meinen Geschmack wird dennoch zu selten gemotzt oder geunkt. Dabei gibt es so viele Möglichkeiten: Leserbriefe, Stammtische und nun auch noch Shitstorms, mit deren Hilfe man seine Entrüstung im WWW kundtun kann! Die oft gehörte Ausrede, dass es keinen Anlass gibt, sich zu ärgern, lasse ich nicht gelten. Es läuft so viel schief, dass es für ein ganzes Unkenleben reicht – und jeden Tag kommt Neues dazu ...

DAS MECKER-BILD ...



Im nächsten Knotenpunkt: Die ganze Welt der JDAV – vom Jugendkursprogramm in Arco bis zu Aktionstipps für die Sommerferien; lasst euch überraschen!