

Gedanken zur Angst

Angst begleitet uns. Ob Philosophie, Pädagogik, Psychologie oder Sport – die Auseinandersetzung mit der Angst gehört zur existenziellen Betrachtung des Menschseins. Diese geht zurück bis in die Antike – zu dem Hirten-gott Pan, von dem wir das Wort Panik ableiten – und wahrscheinlich noch deutlich darüber hinaus. Angst hilft uns beim Überleben. Sie ermöglicht uns schnell zu handeln, schaltet aber rationale Entscheidungsprozesse ab. Angstreaktionen gehen – vereinfacht gesagt – oft in zwei Richtungen: Kampf oder Flucht (fight or flight) sind manchmal hilfreich, verhindern aber andere Strategien.

Angst macht Angst. Unser Umgang mit Angst ist geprägt von der Vermeidung derselben. Wir „fliehen“ vor dem Risiko oder „bekämpfen“ die Unsicherheit – oft reflexhaft, ohne viel nachzudenken wird Vermeidung zur Maxime.

Angst verhindert. In vielen Lebensbereichen hat sich unsere Gesellschaft im Umgang mit der Angst für die „Flucht“ entschieden. Wir scheuen Situationen, in denen wir zum Beispiel „Angst“ um unsere Kinder haben müssen, und nehmen ihnen damit die in der Bewältigung von Unsicherheit enthaltene Entwicklungsmöglichkeit.

Entängstigung fördern. Gerade in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen werden Ängste, neben der unumstrittenen Schutzfunktion, oft auch zur Blockade für das Erlernen von konstruktivem Umgang mit gesunden Risiken. Wichtige Erfahrungen werden verhindert, aus Angst, den Kindern könnte etwas zustoßen.

Angst hat einen langen Atem. Schon vor über 100 Jahren hat der Kinderarzt und Pädagoge Korczak vor übertriebener Fürsorge gewarnt und gefordert, dass Kinder selbst lernen müssen, mit Schwierigkeiten und Gefahren fertig zu werden. Er schreibt: „Aus Furcht, der Tod könne uns das Kind entreißen, entreißen wir das Kind dem Leben.“

Die Ängste begrüßen. Sie müssen nicht nur vermieden oder besiegt werden – sie sind oft auch gute Gefährten. Wenn man ihnen den Schrecken und die Unausweichlichkeit nimmt, können sie zur Orientierung beitragen und uns die Weiterentwicklung als Begleiter*innen ermöglichen.

Ich freue mich über den konstruktiv-kritischen Umgang der Alpenvereinsjugend in der Auseinandersetzung mit den Themen Verantwortung, Freiräume und gesunde Risiken. Es braucht Mut, sich den eigenen Ängsten zu stellen und den Dialog nicht zu meiden, nur, weil uns das Thema Angst machen könnte.

Jürgen Einwanger
Leiter Alpenverein-Akademie/Bildungsreferent Alpenvereinsjugend



Selbstreflexion

Selbstreflexion, das Hinterfragen des eigenen Könnens und Handelns scheint für uns selbstverständlich zu sein. Zumal im Klettersport. Eine falsche Selbstreflexion kann hier dramatische Folgen nach sich ziehen. Aber es betrifft ja nicht nur extreme Situationen des bergsportlichen Handelns. Nehmen wir ein Beispiel aus meiner Arbeitswelt. Für jede Ausbildungsrichtung im DAV sind Tätigkeitsfelder definiert sowie die erforderlichen Voraussetzungen ausführlich hinterlegt. Interessierte erhalten die Möglichkeit, sich selbst zu hinterfragen, ob sie für die jeweilige Ausbildung die erforderlichen Grundlagen mitbringen. In der Regel wird dieses durch die Teilnehmenden geleistet. Wenn nun aber eine Person sich im Vorfeld kaum informiert oder sich nicht realistisch einschätzen kann, erfolgt das böse Erwachen in der angestrebten Ausbildung. Ein Gewinn wird daraus erwachsen, wenn das erhaltende Feedback zur erbrachten Leistung uns dabei hilft, Fehler oder Defizite zu identifizieren, damit an diesen gearbeitet werden kann. Es bleibt jedoch unverständlich, unnötig und bisweilen auch ärgerlich, wenn das Scheitern aus ungenügender Selbstreflexion über Voraussetzung und eigenes Können resultiert.

Das gleiche Dilemma besteht natürlich ebenso auf der Ebene der Lehrenden in der Ausbildung. Mit einer Lehrtätigkeit gehen bestimmte Pflichten einher: Man muss sich permanent mit neuen und variierenden Methoden der Wissensvermittlung auseinandersetzen, um auf ständig wechselnde Unterrichtsbedingungen flexibel reagieren und zielgerichteten Unterricht gestalten zu können. Es werden hohe Anforderungen an die persönlichen und sozialen Kompetenzen gestellt, ebenso an die methodischen und fachlichen. Um das Ausbildungsziel für die Teilnehmenden erreichbar zu entwickeln, muss jeder Lehrende sein eigenes Können kritisch reflektieren, vergleichen und beurteilen. Die Frage, ob das aktuelle Handeln und Können noch am Puls der Zeit schlägt, ist elementar. Im Vergleich zu einem Teilnehmenden hat eine fehlende Selbstreflexion auf Ebene der Auszubildenden eine ganz andere Tragweite. Die Auszubildenden stehen immer in der Verantwortung für eine Gruppe, mit der ein Ziel erreicht werden soll. Deshalb bedarf die höhere Anforderung an die Professionalität der Auszubildenden auch einer höheren Kompetenz der Selbstreflexion. Allgemein formuliert: Je höher die Professionalität, desto größer die Anforderung an das individuelle Hinterfragen des eigenen Könnens und Tuns.

Björn Jockel
Bildungsreferent Sportklettern



Wie viel Freiheit lassen wir übrig?

Nicht erst seit Corona ist Bergsport en vogue. Aber derzeit erleben wir, was passiert, wenn die Menschen nicht mehr ins Ausland reisen, den Wert intakter Landschaft (wieder) entdecken – und die Berge wegen immer besserer Technologie einfacher zugänglich werden.

Es liegt mir fern, Wasser auf die Mühlen jener zu tragen, die darin nur Negatives sehen und nach Regulierung und Verboten schreien. Schön, besuchen die Leute die Alpen, statt schnell nach London zu fliegen fürs Wochenende! Ja, ich finde es immer noch positiv, wenn sich die Leute aktiv draussen in der Natur bewegen. Ja, ich glaube immer noch: Was man kennt und schätzt, das möchte man auch schützen. Ich selbst bin dank der Berge zum Naturschützer geworden. Gleichwohl bereitet mir die Entwicklung auch Sorge. Die Alpen sind Biodiversitäts-Hotspot, Lebens- und Wirtschaftsraum, kultureller Schmelztiegel. Und einer der letzten Erfahrungsräume in unseren Breiten, wo wir uns mit den intakten, natürlichen Elementen auseinandersetzen, neue Wege beschreiten und Freiheit leben können. Dieser Erlebnisraum wird kleiner: Mit dem Bau neuer grosstechnischer Infrastrukturen. Mit der zunehmenden Anzahl an Besucher*innen. Mit Neuerschliessungen von Routen. Nicht zuletzt auch mit all den jederzeit verfügbaren Informationen: Mit jeder aktuellen Verhältnismeldung, jeder automatisch generierten Schlüsselstelle, jedem auf den Tourenportalen publizierten Geheimtipp, jedem Post auf Social Media.

Ich plädiere sicher nicht für ein Zurück in die Steinzeit. Viele dieser Informationen sind nützlich. Aber: Sie führen eben auch dazu, dass Bergsport immer kalkulierbarer wird und weniger Kreativität gefragt ist. Musste man bis vor Kurzem noch gut Karten lesen können, um neue Skitouren anzugehen, wird einem heute alles pfannenfertig geliefert. Dank genauer Wetterprognosen gehen wir nur noch, wenn die Verhältnisse wirklich passen, bei schwierigeren Touren dann, wenn sie schon gemacht wurden, und die Crux haben wir schon auf Fotos gecheckt.

Bei allem Plus an Sicherheit: Hier geht auch viel verloren. Man muss weniger aufmerksam sein, weniger auf die Zeichen der Natur achten, weniger improvisieren, wohl auch weniger oft Angst ausstehen und umkehren. Wird die Bergwelt mit dieser Kalkulierbarkeit nicht immer mehr zum Konsumgut? Gehen damit nicht auch Demut und Respekt verloren? Auch hier gilt: Nicht die Technologie ist böse, aber sie bedarf eines bewussten Umgangs. Sind wir dazu fähig?

Wie viel Unbekanntes überlassen wir kommenden Bergsteigergenerationen?

Philippe Wäger
Ressortleiter Umwelt
und Raumentwicklung



Berge als Ort der Begegnung

Es war am 8. März 2020, ich war mit ein paar Bergrettungskollegen in den Sarntaler Bergen auf Skitour. Die Verhältnisse waren ausgezeichnet. Es sollte wider Erwarten unsere letzte Skitour im vergangenen Winter werden, denn dann kam Corona.

Auch als Lawinenwarner war es mir danach nicht mehr möglich ins Gelände zu gehen, Corona legte alles lahm. Seitdem ist über ein Jahr vergangen und wir haben viel zuvor Unvorstellbares erlebt. Mehr oder weniger harte Lockdowns, Lockerungen und Öffnungen. Im Sommer 2020 wurden unsere Berge förmlich überrannt, die Bergrettung in Südtirol hätte ohne den Lockdown im Herbst wohl einen Rekord an Einsätzen gezählt. Dann kamen der Winter und die Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus mussten verschärft werden. In Südtirol durften die Skigebiete nicht öffnen, Hotels mussten schließen und die Gäste blieben aus. In der Folge hatte ich meine Bedenken vor vielen Unerfahrenen und Anfängern auf Skitouren und in der Folge vor einer Häufung an Lawinenunfällen und möglichen Lawinenopfern. Wir blieben trotz teils kritischer Verhältnisse und teils auch mit viel Glück davon verschont.

Ich konnte mich nur teilweise daran gewöhnen, weniger direkten Kontakt mit anderen Leuten zu haben, nicht nur im Beruf, sondern auch bei den Versammlungen der Bergrettung und mit dem Alpenverein. Als außergewöhnlich und merkwürdig wird es mir auch in Erinnerungen bleiben, besonders im Februar und März teilweise allein in unseren tiefverschneiten Bergen unterwegs gewesen zu sein. Einheimische durften die Gemeinde nur aus dringenden Gründen verlassen, mit dem Auto zum Ausgangspunkt einer Tour zu fahren war nicht erlaubt, dementsprechend leer waren die Parkplätze als Ausgangspunkt zu den Skitouren, die Hütten blieben geschlossen. Auch wenn unverspurte Hänge jedes Tourengerherz höher schlagen lassen, die Berge sind immer auch Orte der Begegnung verschiedener Menschen mit einer gemeinsamen Leidenschaft. Deshalb hoffe ich, bald wieder am Berg unterwegs zu sein und Skitourengestern, Bergsteigern und Wanderern zu begegnen, verschiedene Sprachen zu hören und glückliche Gesichter zu sehen.

Lukas Rastner
Vertreter des Bergrettungsdienstes im Referat Bergsport



Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

