



### Lawine. What else?

Nur etwas mehr als die Hälfte aller tödlichen Unfälle in Österreich\* – sowohl auf Skitour als auch beim Variantenfahren – ist Lawineneignissen geschuldet. Für manche von uns ist das vermutlich überraschend, wird doch dem Thema Lawine in der Unfallprävention beinahe hundertprozentige Aufmerksamkeit gewidmet.

Die andere Hälfte der Todesursachen wird quasi ignoriert, weil schlichtweg unspektakulär. Wen interessieren schon Absturz, Aufprall gegen ein Hindernis oder – noch banaler – ein Herzinfarkt? Entsprechendes Herzkreislauftraining und Stärkung der relevanten Muskulatur im Herbst wären einfache Maßnahmen, um diesem Risiko entgegenzuwirken.

Ebenso wirkungsvoll ist eine gesunde Selbsteinschätzung: Bin ich der Tour skitechnisch – sowohl im Aufstieg als auch bei der Abfahrt – gewachsen und verfüge ich über das notwendige Know-how, meine Grenzen richtig einzuschätzen? Ist meine Ausrüstung in einwandfreiem Zustand, d. h. sind die Kanten scharf, Pins und Schnallen der Skischuhe in Ordnung und kleben die Felle? Bin ich mir auch nicht zu schade, meine Ausrüstung wie z.B. Harsch- und/oder Steigeisen rechtzeitig einzusetzen?

Noch signifikanter schaut es freilich bei Verletzungen aus, denn hier spielt das Thema Lawine statistisch praktisch keine Rolle mehr: Die meisten Verletzungen beim Skisport abseits der Piste betreffen Unterschenkel und Knie bei Frauen, bei Männern sind zu knapp einem Drittel auch Schulter und Kopf betroffen\*. Mit Sicherheit wären einige Verletzungen zu vermeiden, wenn wir erstens Sicherheitsbindungen verwenden und zweitens diese auch richtig einstellen bzw. in der Abfahrt nicht verriegeln.

Außerdem würde in vielen Fällen eine angepasste Fahrweise – vielleicht auch mit Helm – nicht schaden. Und wer noch relativ neu im Gelände unterwegs ist, soll sich auch nicht davor scheuen, unter professioneller Anleitung die richtige Skitechnik zu erlernen.

So wünsche ich uns allen – abseits von (zum Glück) äußerst seltenen Lawineneignissen – einen tollen und unfallfreien Skitourenwinter.

Gerhard Mössmer  
Bergsport

\*Zehnjahresmittel in Österreich von Nov. 08 - Okt. 18,  
Quelle: analyse:berg, Kuratorium für Alpine Sicherheit.



### Liebesbrief von der Natur

Lieber Mensch, ich liebe es, wenn Du auf mir herumwanderst, wenn Du Dir meine schönsten Seiten ansiehst und durch meine Wälder, Auen und Wüsten streifst, wenn Du mir aufs Haupt steigst und ich Dir so gefalle, dass Du sagst "Ich liebe die Berge!".

Ich bewundere, wie elegant Du Dich im Winter auf meinen weißen Flanken bewegst. Wenn Du im Schnee Deinen furiosen Brettertanz aufführst, erfreuen mich Deine Spuren tagelang.

Wenn ich Dich spüre und beobachte, wie Du in schwindelnden Höhen an mir kletterst, wie Du Dich an mir festkrallst, mein Relief geschickt ausnutzt, dann imponieren mir Dein Mut, Deine Entschlossenheit und Deine leidenschaftliche Hingabe.

Warum aber machst Du so viele Probleme? Im Sommer schmelzen meine Gletscher, das raubt mir die Schönheit und macht mich traurig. Immer weniger kann ich Dir meine Schöpfung in ganzer Pracht zeigen, und Dein Tun erzeugt bei mir Reaktionen, die Dir und mir nicht gefallen. Warum verteilst Du Dich nicht, warum kommst Du in Scharen und immer zu den gleichen Orten, so dass es mir – und auch Dir – manchmal zu viel wird?

Wenn Du stürzt, dann stimmt mich das nachdenklich. Oft liegt es daran, dass Du nicht richtig in Beziehung zu mir bist. Du vertraust zu sehr auf die von Dir selbst geschaffene künstliche Welt. Überhaupt stelle ich oft fest, dass Du nicht wirklich bei mir bist. Entweder bist Du in Gedanken woanders oder Du bist so hektisch unterwegs, als ob Du vor mir oder Dir selbst wegrennen wolltest. Dein ganzes Verhalten wird mir immer fremder.

Lieber Mensch, Du weißt, dass ich Dich liebe und Deine Freiheit bewundere. Von ganzem Herzen freue ich mich an Deinem Tun. Liebst Du auch mich und meine Berge? Tust Du das wirklich? In unserer Beziehung fehlen mir manchmal Dein Respekt und Deine Achtung. Ich fühle mich dann ganz leer und unverstanden; besonders, wenn Du mir weh tust und mich verletzt. Ich breche dann förmlich auseinander! Ich habe große Sorge, dass auch unsere Beziehung zerbricht, dass Du Dich immer mehr von mir entfernst, obwohl Du glaubst, ganz nahe bei mir zu sein. Das Gegenteil scheint mir der Fall. Ich habe den Eindruck, dass Du bei Deinem Tun vor allem Dich liebst, und ich nur eine Bühne für Dich bin. Wenn Du mich wirklich liebst, warum lässt Du mich nicht hin und wieder in Ruhe und klärst Deine Gefühle und Dein Handeln mir gegenüber?

Lieben heißt doch vor allem Geben. Du weißt, dass ich Dir fast alles von mir gebe. Warum nimmst Du nur, obwohl Du sagst „Ich liebe die Berge!“?

alpenverein  
österreich



Stefan Winter  
Ressortleiter Sportentwicklung





## Hard Skills und Soft Skills

In bergundsteigen #107 greifen die Bergführer Schmidt und Bach in ihrem Artikel „Bergführer 2.0“ verschiedene Themen auf, über welche es sich lohnt, zu sinnieren. Ihrer Aussage, dass ein krasses Missverhältnis von Hard zu Soft Skills in der Bergführer- resp. Tourenleiterausbildung besteht, stimme ich voll und ganz zu. Während sich angehende Bergführer aspiranten oder Tourenleiterinnen technisch und konditionell sehr gut vorbereiten, wird die Kompetenz im menschlichen Bereich zu wenig gefördert. Die Kurskader der Bergführer- und der Tourenleiterausbildungen geben sich Mühe, auch zum Faktor Mensch, Inputs zu geben. Wer von diesen Experten hat jedoch je eine formale Ausbildung zu den Themen Führungs- und Sozialkompetenz oder zu Methodik-Didaktik erhalten? Auch die ein- bis dreitägigen Module zum „Faktor Mensch“ stehen in keinem Verhältnis zur bergsporttechnischen Ausbildung. Wenn wir davon ausgehen, dass ein Grossteil der Bergunfälle auf menschliche Probleme zurückzuführen ist, wäre dringender Handlungsbedarf nötig. Bei Befragungen erstaunt es denn auch nicht, dass sich Aspirantinnen und Bergführer „technisch gut ausgebildet“ fühlen, hingegen „im Umgang mit Menschen wenig bis gar nicht“! Tourenleiter/innen oder Bergführer/innen sind nicht bloss beliebt, weil sie technische „Cracks“ sind, sondern weil ihre menschlichen Kompetenzen überzeugen.

In den letzten Jahren haben viele Tools zu den Soft Skills im Bergsport Einzug gehalten (Wahrnehmungsfallen nach McCammon; 1+ Band nach Müller, Theurillat; Sechs-Farben-Denken nach DeBono; themenzentrierte Interaktion nach Cohn; optimaler Leistungsstand nach dem Yerkes-Dodson-Modell usw.), deren Anwendung bleibt aber komplex und schwierig. So wie im Sport und im technischen Bereich ist auch in diesem Thema und mit diesen Tools ständiges Üben angesagt!

Mein Wunsch wäre es, wenn sich die Verantwortlichen der Bergführer- und/oder Tourenleiterausbildungen zusammenschliessen und für die Zukunft für den besseren Umgang mit Soft Skills Strategien entwickeln würden. Der SAC bietet dazu gerne Hand.

In den letzten Jahren wurde im SAC ein neues Modul entwickelt: Ab 2020 gehört neu zur Ausbildung der SAC Tourenleiterinnen und -leiter obligatorisch ein zweitägiges Führungsmodul, wo der Faktor Mensch im Mittelpunkt steht. Davon werden alle neu ausgebildeten Tourenleiterinnen und -leiter profitieren können und letztendlich natürlich die Teilnehmer auf Sektionstouren. Das ist sicher noch nicht die Lösung, aber ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung!

Bruno Hasler  
Bereichsleiter Ausbildung  
und Sicherheit

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



## Und weil wir alle Kletterer sind ...

„Wir machen aus ‚deinen‘ Wettkampfkletterern jetzt Alpinisten“. Als ich im Frühjahr dieses Jahres mit dieser Aussage konfrontiert wurde, fasste ich es erst als Provokation auf. Provokation im Sinne von „der eine nimmt dem anderen etwas weg“ – was wohlgerne keinem der beiden gehört!

Die Thematik: Das Projekt Alpinist im AVS organisiert im Februar eine Kletterfahrt in den Oman, mit dabei auch einige junge Athleten des AVS-Landeskaders Sportklettern.

Als Zuständige für den Bereich Leistungsklettern im Alpenverein bin ich selbst in einer Trainingsgruppe großgeworden und mittlerweile Trainerin eines Kletterteams. Die Förderung von Kindern und Jugendlichen bis hin zum Wettkampfsport ist eine meiner Herzensangelegenheiten.

Durch den AVS-Landeskader Sportklettern werden besondere Klettertalente durch gezieltes Training und Trainingscamps gefördert, mit dem Ziel, dass sie erfolgreich an nationalen sowie internationalen Wettbewerben teilnehmen.

Mit dem Projekt Alpinist gibt der AVS jungen, aufstrebenden Kletterern und Bergsteigern die Möglichkeit, Erfahrungen in den verschiedenen alpinen Disziplinen zu machen. Das persönliche Abenteuer steht der Definition nach weit über dem Leistungsgedanken.

Wirken diese beiden Definitionen wie zwei Wegschilder, die in entgegengesetzte Richtungen zeigen, so haben sie doch ein und denselben Grundgedanken: Im AVS werden Jugendliche ausgebildet, begleitet und unterstützt.

Werthaltungen, die der Sport vermittelt, wie Fairness, Durchhaltevermögen und Teamgeist können im Alpinen gleichgesetzt werden mit Vertrauen, Wille und Kameradschaft. Das Finden der besten Lösung eines Boulderzuges kann dieselbe Genugtuung hervorrufen wie das sichere Durchklettern einer hohen Felswand.

Das Ineinandergreifen der beiden AV-Aktionen ist somit bei weitem kein „Wegnehmen“, sondern ein gemeinsames „Geben“. Das höchste klettertechnische Niveau des Leistungssportlers, kombiniert mit Abenteuerlust und Sicherheits- sowie Seiltechnik-Aspekten des alpinen Geländes, sind das Grundrezept für einen guten Alpinkletterer. Wenn die Wettkampfkletterer des Landeskaders nun im Oman ihre ersten Nägel schlagen und Friends setzen, kann der Alpenverein stolz auf seine Arbeit sein, eine junge Generation zu unterstützen, die das Klettern in all seinen Spielformen liebt und lebt!

Alexandra Ladurner  
Sportklettern Leistungssport

