



## Dopamin

Trauer um die Toten am Everest in der Saison 2017. Um die Namenlosen und den Star. Betroffenheit und Mitgefühl mit den Angehörigen, deren Verluste immerwährende Spuren hinterlassen werden, weisen uns als menschliche Wesen aus. Als erkennende Menschen („homo sapiens“) wollen wir aber mehr: Verstehen, wie das passieren konnte, Unfallanalysen und Erklärungen, wie man das hätte verhindern können. Vor allem der Tod der „Swiss Maschine“ irritiert. Die Frage, wie das passieren konnte, wird offen bleiben. Aber kratzen wir mit unseren gewohnten Unfallanalysen nicht ohnehin nur an der Oberfläche eines Eisberges?

An der Spitze im Alpinismus war der Grat zwischen Leben und Tod immer messerscharf. So entspricht die Sterblichkeit im Spitzen-Höhenbergsteigen (neue Routen, Überschreitungen, Solo- und Winterbesteigungen) in etwa den Verlusten an einer Kriegsfront.

Großes Risiko, freiwillig und um seiner selbst willen eingegangen, gehört zu den erstaunlichsten Phänomenen unserer Zeit. Zumal gleichzeitig unsere Sicherheitsansprüche jeden realistischen Rahmen sprengen. Relativ neu an diesem Bedürfnis nach Risiko und Extremen ist die Breite. Nicht mehr einzelne Haudenken - Tausende machen sich heute auf den Weg, ihre Leidenschaft und ihren Mut auf die Probe zu stellen und die eigenen Grenzen zu verschieben, um anschließend mit einem Gefühl der Lebendigkeit belohnt zu werden, das süchtig machen kann. Und eine Sucht ist dadurch definiert, dass die Dosis gesteigert werden muss, wenn man die Wirkung aufrechterhalten will. Wir alle tragen ein Drogenlabor auf unseren Schultern: Dopamin, Serotonin, Noradrenalin, Oxytocin, Endorphine. Sie sind verantwortlich für die „edlen Rausche“ (R. Stecher), die Sport allgemein, Bergsport besonders speziell, ermöglicht. Alpinismus kann, was nur wenige Ismen können: Durch die symbolische Begegnung mit dem Tod in Momenten extremster Ausgesetztheit erlebt der Mensch seine Lebendigkeit in einer ungeahnten Wucht. Der Hunger nach Leben ist gestillt, wenn man das Höchste einsetzt, das man besitzt: sein altes Leben. Der mögliche Gewinn ist eine Energie, die verwandelt, ein neues Leben (für kurze Zeit).

Diese Dynamik bewusst zu machen, ihre sozialen und kulturellen Bedingungen, ihre Verquickung mit einer Leistungs- und Konsumgesellschaft, deren Marktinteressen bis in die Todeszonen und den hintersten Winkel des Karakorums reichen, könnte ein Ziel alpiner Vereine werden, die an der Überwindung des heroischen Alpinismus interessiert sind. Lernen, edle Rausche von Vollrausch und Zwangsverhalten zu unterscheiden, als pädagogische Zielsetzung bei der Arbeit mit jungen Alpinisten?

Michael Larcher  
Alpenverein-Bergsport



## Wir und die sozialen Medien

Facebook, twitter, instagram, snapchat, flickr, youtube, xing, Pinterest – die sozialen Medien haben die Welt erobert und verändern unser menschliches Miteinander in vielerlei Hinsicht. Sie verändern die Art und Weise, wie wir zu unserem Wissen über die Welt kommen. Sie verändern, von wem wir dieses Wissen erhalten. Und sie verändern auch, mit wem wir zu tun haben und wer von uns Notiz nimmt. Eines aber verändern die sozialen Medien nicht: die grundlegenden Regeln der Kommunikation.

Nach wie vor kommunizieren Menschen mit Menschen – um wie viele Ecken (Social Bots!) es auch immer gehen mag. Nach wie vor beabsichtigt jemand etwas, wenn er spricht oder schreibt. Und diejenigen, die das hören oder lesen, nehmen das nach ihrem Gusto zur Kenntnis und stimmen zu, lehnen ab, freuen sich, ärgern sich, geben es weiter oder löschen es aus ihrer Welt. Und genau deswegen sind auch die Regeln erfolgreicher Kommunikation immer noch dieselben, in der analogen ebenso wie in der digitalen Welt: Wenn ich in meiner Umwelt ein respektvolles Miteinander haben möchte, muss ich respektvoll kommunizieren. Wenn ich ehrliche Kommunikation haben möchte, dann muss ich ehrlich schreiben und reden. Und so weiter. Umgekehrt gilt das übrigens genauso: Wenn ich eine Freund-Feind-Welt haben mag, muss ich Hass säen. Wenn ich eine grobschlächtige Welt mag ...

Alles gleich geblieben also? Nicht ganz. Eine ziemlich durchgreifende Veränderung haben die sozialen Medien doch erwirkt – wenn auch in einer Richtung, die auf den ersten Blick ziemlich überraschend klingt: In der digitalen Welt ist Konsequenz wichtiger denn je. Denn wenn alles gespeichert wird, ist auch alles wieder auffindbar, und Widersprüche zerstören die Glaubwürdigkeit, zumindest auf Dauer. Nachhaltiger Erfolg in der digitalen Welt erfordert deshalb konsequentes, konsistentes und beständiges Kommunizieren. Das alles gilt selbstverständlich auch für die Welt des Bergsports. Und deshalb tun die alpinen Vereine gut daran, das Treiben in den sozialen Medien richtig zu deuten und die richtigen Antworten darauf zu geben. Wie also reagieren, um ein aktuelles Beispiel zu nehmen, wenn Lawinen-Selfies in Mode zu kommen scheinen? Drei Vorschläge. Erstens: Mit Gelassenheit. Zweitens: Mit sachlicher Analyse, die genau hinschaut, was passiert und wie wichtig das wirklich ist. Und drittens: Mit konsequent respektvoller, ehrlicher und differenzierter Kommunikation. Das erwarten die Bergsportlerinnen und Bergsportler von den alpinen Vereinen. Und das sollte auch unser Anspruch sein. Auch und gerade in den sozialen Medien.

Thomas Bucher  
Pressesprecher





### Spitzensport sei Dank

Im Frühjahr ist Ueli Steck am Nuptse in Nepal tödlich verunglückt. Die Betroffenheit in Bergsteigerkreisen war und ist immer noch gross. Im Internet und in den sozialen Medien entstand eine breite Diskussion über Sinn und Unsinn von Extrembergsteigen. Zu Dyrhenfurths Zeiten waren Expeditionen riesig. Die hohen Berge der Welt wurden belagert und eine Expedition dauerte mehrere Monate. 1978 haben Reinhold Messner und Peter Habeler am Mt. Everest bewiesen, dass es „ohne“ (Sauerstoff) geht. Heute benötigen die Schnellsten für eine 8000er-Besteigung vom Basislager zum Gipfel und zurück noch einen Tag! Ich musste für meine Expeditionen noch selber einen Hängetopf basteln, damit ich im Zelt kochen konnte. Heute sind solche Hängekocher in jedem Bergsportgeschäft erhältlich. Vor gut 30 Jahren war die Silvretta die Skitourenbindungen schlechthin. Wer hätte damals gedacht, dass heute eine grosse Mehrheit der Skitourengehenden mit leichten (Pin-)Bindungen unterwegs ist? Skitourenrennläufer überwinden 2.000 Höhenmeter in einer Stunde! Ihre komplette Ausrüstung wiegt jetzt so viel wie früher ein einzelner Skitourenschuh.

Die besten Sportkletterer sind bereits im Schwierigkeitsgrad 9c unterwegs! Vorbei sind die Zeiten, wo man sich für die Zwischensicherung noch losseilen oder sich fragen musste, ob ein Sturz – der immer Lebensgefahr bedeutete – mit der Schultersicherung überhaupt gehalten werden konnte. Die heutigen Leistungen sind möglich, weil an der Sturzgrenze geklettert werden darf.

Heckmair, Harrer, Völg & Kasperek benötigten 1938 für die Erstbesteigung der Eiger Nordwand vier Tage – Ueli Steck noch 2,22 Stunden. Steck benötigte für die Besteigung von Eiger-Mönch-Jungfrau von Grindelwald aus bis nach Stachelberg 16 Stunden; eine Tour, die nur sehr gute Bergsteigerinnen und Bergsteiger machen können, und die dafür drei bis vier Tage benötigen.

Dank vieler Spitzenleistungen ist das Material besser und leichter geworden. Wir wissen zudem mehr über effiziente Trainingsmethoden und das Bergsteigerniveau ist allgemein wesentlich höher als früher. Obwohl die Skier breiter, die Steigeisen mit Antistoll ausgestattet, der Pickel, die Bekleidung, usw. besser geworden sind, ist meine Ausrüstung wesentlich leichter geworden.

Danke George Mallory, Reinhold Messner, Catherine Destivelle, Ueli Steck und vielen, vielen weiteren Bergsteigerinnen und Bergsteigern. Danke auch den zahlreichen Tüftlern wie Karl Prusik, Franz Bachmann, Werner Munter usw.

Ich bin froh um diese Spitzensportler und Denker.

Bruno Hasler  
Fachleiter Ausbildung Winter

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



### Familie am Berg

Die Familienarbeit im Alpenverein ist mittlerweile fester Bestandteil geworden, den es nicht mehr wegzudenken gibt. Wir möchten für Familien einen einzigartigen Natur- und Erlebnisraum eröffnen und den Berg als soziales Erlebnis- und Lernfeld nutzen. Unterwegs sein mit der Familie am Berg fördert die Gemeinschaft und vermittelt Wissen und Sicherheit für das Erlebnis Natur und Gebirge.

Wie von selbst entwickeln Kinder ein Gefühl für das alpine Umfeld und dass die Natur etwas Schützenswertes ist. Bereichernd ist die gemeinsame Zeit am Berg auch für Eltern. Die Natur aus Sicht der Kinder wahrzunehmen öffnet jedem Erwachsenen eine neue, wertvolle Perspektive.

Eine bedeutende Rolle im Verein spielt die Aus- und Weiterbildungen für Eltern, um als Familie sicher die Bergwelt erleben zu können. Es braucht dafür Erfahrung, sorgfältige Planung und vor allem eine gute Ausbildung. Immer mehr berg- und naturbegeisterte Eltern lassen sich im Alpenverein zu Familiengruppenleitern ausbilden. Die Ausbildung zum Familiengruppenleiter/in gibt Interessierten die Möglichkeit, die notwendigen Instrumente und das Wissen zu erfahren, um mit Familiengruppen unterwegs zu sein, und auch denen abwechslungsreiche Tage am Berg zu gewähren. Diese Herausforderung, eine Gruppe mit extremen Altersunterschieden in die Berge zu führen, ihnen die Natur näherzubringen, gleichzeitig einen sicheren Leitungsstil zu zeigen und diverse Interessen zu vereinen, liegt in deren Kompetenz.

Unsere Angebote für die Familien sind ein großer Magnet im Verein und decken vom Erste-Hilfe-Kurs für Kids und Eltern bis zur abenteuerlichen Nacht im Freien die gesamte Palette ab.

Ein außergewöhnliches Bergabenteuer gemeinsam zu erleben, verbindet. Von diesem sozialen Mehrwert zehrt die ganze Familie noch lange. In diesem Sinne hoffe ich, dass der eine oder andere Input der Anlass ist, dass wieder mehr Familien am Berg unterwegs sind.

Othmar Mayrl  
Referatsleiter für den Bereich Familien

