

Sonnenschein-Anxiety

Gerne möchte ich diesen ehrenvollen Platz im Magazin nutzen, um ein Syndrom zu thematisieren, das meiner Meinung nach in Bergsportkreisen weit verbreitet ist und über das wir sprechen sollten: den Schönwetterstress (auch Sonnenschein-Anxiety genannt). Ich bin selbst seit vielen Jahren davon betroffen. Schönwetterstress ist dadurch charakterisiert, dass die Betroffenen, sobald die ersten Sonnenstrahlen über den Horizont kitzeln, den instinktiven Drang verspüren, sofort und kompromisslos einen Berg zu besteigen, eine Wand zu durchklettern oder einen Tiefschneehang zu durchpflügen (je nach Jahreszeit) – dies aber aus beruflichen (Bürojob), familiären (Kinder hüten) oder gesundheitlichen (gebrochener Haxn) Gründen gerade nicht können.



Die Forschung kennt die saisonale affektive Störung (SAD), bei der sich die Stimmung in der dunklen Jahreszeit merklich verschlechtert („Winter-Blues“). Der Schönwetterstress ist sozusagen eine umgekehrte saisonale affektive Störung, bei der Gereiztheit und innere Unruhe vermehrt bei Sonnenschein auftreten. Gewissermaßen eine durch gute Witterungsverhältnisse getriggerte FOMO. Auch aus der Forschung bekannt: die „psychomotorische Unruhe“, ein inneres Getriebe bei erhöhter körperlicher Aktivität. Dass psychologische Phänomene wie FOMO durch die (a)sozialen Medien noch verstärkt werden, ist durch Studien belegt. „Alle anderen sind am Berg und machen geilen Scheiß, nur ich sitze im Büro und beantworte E-Mails.“ Die schiere Menge an geilem Scheiß, der uns in die Timelines gespült wird, führt zu einem erhöhten „Freizeitdruck“, zu einem vermeintlichen Zwang zu blank poliertem Individualismus.

Was aber, wenn dieser Druck, ständig aktiv sein zu müssen, fast zwanghaft wird? Ist das wirklich noch das, was wir in den Bergen einst suchten? Das Paradoxe an diesem Krankheitsbild ist schließlich, dass es die Patienten daran hindert, einen schönen Tag am Sandkastenrand, im Park oder auch auf dem Sofa zu genießen. Sollten schöne Tage nicht letztlich eine himmlische Einladung sein, sie in vollen Zügen wertzuschätzen, egal wo?

Mit Sicherheit. Daher könnte unser neues Mantra fortan sein: JOMO, die „Joy Of Missing Out“. Einen guten Alpentag ganz bewusst verpassen, einen unverspurten Pulverhang wohlwollend ruhen lassen, genüsslich daheim bleiben. Wäre das nicht auch schön? Unser Umfeld wird es uns danken. JOMO, because YOLO!¹

Simon Schöpf, Online-redaktion bergundsteigen

alpenverein 
österreich

Verzicht und Inklusion

Bergsport ist nicht nur eine physische Herausforderung, sondern auch ein Bereich, in dem ethische Werte wie Verzicht und Inklusion eine zentrale Rolle spielen. Diese Werte fördern einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur und ermöglichen den Zugang zum Bergsport für Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Hintergründen. Das bedeutet nicht nur, auf das Erreichen von Gipfeln oder auf materiellen Komfort zu verzichten, sondern auch, bewusste Entscheidungen für die Umwelt und das eigene Wohlbefinden zu treffen. Das Nicht-Überschreiten der eigenen physischen und psychischen Grenzen gehört ebenso dazu, wie der bewusste Verzicht auf Risiken, indem Routenplanung und körperliche Ausdauer sorgfältig abgewogen werden. Oftmals geht es darum, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren – sowohl bei der Ausrüstung als auch im Verhalten. Das Vermeiden von unnötigem Ballast (sowohl im physischen als auch im mentalen Sinn) kann eine befreiende Erfahrung sein.



Bergsport soll für alle zugänglich und erlebbar sein – unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder auch körperlichen Einschränkungen. Hier geht es um den Abbau von Barrieren, sowohl physischer als auch gesellschaftlicher Natur. Immer mehr Initiativen ermöglichen es Menschen mit körperlichen Einschränkungen Bergsport zu erleben. Dazu gehören speziell angepasste Ausrüstungen wie Rollstühle für unwegsames Gelände, Tandem-Fahrräder für blinde oder sehbehinderte Menschen oder auch barrierefreie Hütten und Wege.

Inklusion im Bergsport fördert die Teilhabe aller Menschen, unabhängig von Geschlecht, sozialer Herkunft oder kulturellem Hintergrund, und kann dazu dienen, um Diskriminierung abzubauen und Gleichberechtigung zu fördern, indem der Bergsport Menschen aller Hintergründe zusammenbringt. Neben den körperlichen Herausforderungen bietet Sport auch soziale Verbindungen. Inklusive Kletter- oder Wandergruppen fördern die Zusammenarbeit und den Austausch zwischen Menschen verschiedener Herkunft und mit verschiedenen Fähigkeiten. Verzicht und Inklusion sind miteinander verbunden, wenn es darum geht, den Bergsport für alle zugänglich zu machen, ohne unnötige Belastungen für die Natur oder andere Menschen zu verursachen. Der bewusste Verzicht auf exklusive Ansprüche im Bergsport schafft Platz für mehr Vielfalt. Gleichzeitig können durch Inklusionsinitiativen neue Perspektiven und wertvolle Erfahrungen geschaffen werden, die den Gemeinschaftsgedanken stärken und das Verständnis für Natur und Mensch erweitern.

Anja Pinzel, Ressort Sportentwicklung
Projektleitung „Alpen.Leben.Menschen“/
Inklusion & Integration

 **DAV**
Deutscher Alpenverein

¹ „You Only Live Once“, um im Jugendsprech zu bleiben. Wer kann hier relaten?

FOMO – oder die Freude am Verpassen

Der Bergsport ist die perfekte Therapie für unsere hektische Welt und bietet eine wunderbare Möglichkeit, die „Freude of Missing Out“ (FOMO im positiven Sinne) zu erleben – und unsere Kinder sind wahre (Lehr-)Meister darin, diese verlorengegangene Fähigkeit wiederzuentdecken. Wer mit Kindern in den Bergen unterwegs ist, weiß bestens, dass jeder Stein zu einem Schloss, jede Schneeflocke zu einem Edelstein oder jede Wolke zu einem Ungeheuer werden kann. Gerade das „Hier und Jetzt“ ist der Schlüssel, um FOMO in Freude und persönlichen Gewinn zu verwandeln. Ob man einen glitzernden Schneehang befährt oder einfach nur in einer Blumenwiese liegt – es zählt der Moment und die verpassten, vermeintlich wichtigen Dinge werden nebensächlich.

Der Bergsport ist ein ideales Tummelfeld, um zu lernen, dass weniger oft mehr ist. Leckerer Tourenproviand, inspirierende Geschichten und die Aussicht genügen, um Raum und Zeit in die Tiefe zu erweitern und um Glück zu erfahren. Einfachheit zeigt uns, was es braucht, um wirklich erfüllt zu sein.

Der Bergsport bietet die Chance der Resonanz, denn es gibt keine Garantie, den Gipfel immer zu erreichen oder die optimalen Verhältnisse anzutreffen. Vielmehr sind es die Momente der überraschenden kleinen Begebenheiten, die unser Herz in einen freudigen Zustand versetzen können. Um diese Augenblicke nicht zu verpassen, dient eine unvoreingenommene Offenheit und auch die Akzeptanz, dass nicht immer alles perfekt läuft.

Meine Kinder haben mir die Augen wieder geöffnet für die Kostbarkeiten des Moments, für die Freude, anderes zu verpassen und innezuhalten, um zu staunen und dankbar zu sein. Früher spähte ich im Anblick der Eigernordwand immer auf ihre Verhältnisse. Heute staune ich zusammen mit meinen Kindern über die glitzernde Schneedecke. Indem wir uns vom Tempo der Kinder leiten lassen, lernen wir, das Verpassen nicht nur zu akzeptieren, sondern als Gewinn zu sehen.

Die Freude am Verpassen bedeutet nicht, keine Ziele zu haben und diese zu verfolgen. Vielmehr geht es darum zu wählen, was für uns zählt und welche Bedeutung wir unserer Wahl geben. So wird auch jeder Tag am Berg zu einer Lektion über das Leben: Es geht nicht darum, alles zu haben, sondern bewusst zu erleben, was wirklich wichtig ist.

Marcel Kraaz
Ressortleiter Breitensport,
Familienvater und Bergführer

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



Wenns amol nit geaht, geaht's holt nit ...

Zum Zeitpunkt des Verfassens dieses Kommentars – es ist bereits Ende Jänner – kann man mit der aktuellen Schneelage bei uns Skitouren vergessen. Es ist in der Südtiroler Skitourenszenen Gesprächsthema Nummer 1: „Wann kommt endlich Schnee? Wo könnte es gehen?“ Der eine oder andere hatte das Glück, an den wenigen Tagen mit guten Bedingungen eine Tour mit etwas Pulverabfahrt zu erleben.

Doch der wenige Neuschnee war dem Ansturm der Skitourenbegeisterten nicht lange gewachsen. Natürlich: Wenn man bereit ist, lange Anfahrten in Kauf zu nehmen oder gute „Stoanski“ hat, war irgendwo immer eine Tour möglich. Es war und ist aber mit viel Aufwand und Kompromissbereitschaft verbunden. Uns nützt die beste und modernste Skitourenausrüstung nichts, denn im Winter sind wir noch stärker als sonst von der Natur abhängig und können diese nicht nach unseren Wünschen, Bedürfnissen und dem Terminkalender beeinflussen.

Auch die Organisation unserer Winterkurse war bis jetzt von kurzfristigen Absagen und Verschiebungen geprägt: Der Winterblock der Tourenleiterausbildung wurde verschoben, die mehrtägigen Skitourenkurse für unsere Mitglieder wurden mehr schlecht als recht durchgeführt und die Freeridetage für Jugendliche konnten nur teilweise mit Abfahrten außerhalb der Pisten durchgeführt werden. Die Ausbilder konzentrierten sich daher vor allem auf die Kameradenrettung und theoretische Themen zur Erkennung alpiner Gefahren. Gar einige der zahlreichen Lawinen-Übungstage der Sektionen mussten mehr im Grünen als im Schnee abgehalten werden.

Aber wir machen mit viel Motivation weiter, denn wir sind davon überzeugt, dass unsere Vorbereitung und Prävention ein wichtiger Beitrag zu mehr Sicherheit in den Bergen ist, wenn der Schnee kommt und alle unterwegs sind.

Bis ihr diesen Kommentar im aktuellen bergundsteigen lesen werdet, haben sich hoffentlich unsere Sorgen wegen Schneemangels gelöst und wir können abseits präparierter und überfüllter Aufstiegsspur unsere Berge und die Ruhe der winterlichen Landschaft genießen.

Bis dahin machen wir mit viel Optimismus das Beste daraus. Und wie ein Freund von mir zu sagen pflegt: „Wenns amol nit geaht, geaht's holt nit ...“

Stefan Steinegger
Mitarbeiter Referat Bergsport & HG

