

Persönlicher Verzicht bringt nicht genug

Als Übungsleiter denke ich immer daran, wie die Eltern ihre Kinder mit dem Auto zu unseren Kursen bringen. Die Emissionen, der Reifenabrieb, der Lärm, die Gefährdung und der Aufwand. Zu Hause schlage ich eine Zeitschrift auf – Skitouren in Norwegen, mit dem Flugzeug hin und zurück. Und das heute, wo wir wissen, welche Konsequenzen das hat. Aber das alles ist legal. Ja, es ist legal, diesen Planeten so zugrunde zu richten, dass hier menschliches Leben unmöglich wird. Und darin liegt das Problem! Es ist verboten, auch nur einen Liter Diesel in die Donau zu kippen. Gleichzeitig steht es jedem frei, beliebige Mengen an Treibhausgasen auszustoßen.

Persönlicher Verzicht bringt nicht genug. Es ist nicht möglich, nachhaltig zu leben, selbst wenn es genug Menschen wollten. Den öffentlichen Verkehr nutzen, wo keiner fährt? Vegane Ernährung, wo keine angeboten wird? Wir müssen auf korrupte Parteien, korrupte Medien und korrupte Organisationen verzichten. Die Umweltkatastrophen sind politisch ermöglicht worden. Sie können nur politisch verhindert werden. In den letzten etwa hundert Jahren haben nur wenige Kräfte die Politik bestimmt. Einerseits die superreichen Oligarchen, welche sich Medien, Politiker und Gesetze kaufen können, andererseits gab es immer wieder Massenbewegungen wie die Arbeiterbewegung, welche sich den Superreichen entgegenstellen konnten. Nur mit einer Machtverschiebung weg von den Superreichen ist eine Rettung möglich.

Die erste Umweltkonferenz der Vereinten Nationen fand 1972 statt. 53 Jahre lang sind die Probleme nur gewachsen und nicht gelöst worden. Jetzt ist es zu spät. Tu was! Finde ein Anliegen in deiner Gemeinde, schließe dich mit anderen Menschen zusammen und geh auf die Straße. Es war kein Zufall, dass sich die Medien an der Letzten Generation derart abgearbeitet haben. Eine schnell wachsende Menschenmasse auf den Straßen würde eine Politik wie heute unmöglich machen. Leider haben die Schmutzkampagnen gewonnen. Und vielleicht war die Gesellschaft für eine Revolution noch nicht reif.

Das Wort Revolution klingt vielleicht radikal. Es gibt aber keine nichtradikale Zukunft mehr. Uns wird das Wasser ausgehen. Uns werden die Lebensmittel ausgehen. Das wird Veränderungen nach sich ziehen. Friedlich werden die nicht sein. Tu was! Wenn du Reichweite hast, schreib jeden Tag, was Sache ist. Sonst verschwindet das Thema aus dem Bewusstsein.

Martin Černička
Alpenverein Mödling
Übungsleiter Alpinklettern



alpenverein 
österreich

Verzicht im Bergsport: Eine Frage der Perspektive

Heutzutage, wo Konsum und ständige Erreichbarkeit allgegenwärtig sind, gewinnt das Thema Verzicht zunehmend an Bedeutung. Verzicht ist jedoch etwas, was auf den ersten Blick nicht unbedingt mit Freude und Hochgefühlen verknüpft wird. Allerdings kann besonders im Bergsport, wo Natur und Erlebnis im Vordergrund stehen, der bewusste Verzicht auf bestimmte Annehmlichkeiten und Gewohnheiten zu einer tieferen und erfüllenderen Erfahrung führen.

Beim Mountainbiken, einer der beliebtesten Disziplinen im Bergsport, zeigt sich der Wert des Verzichts auf vielfältige Weise. Einige Biker entscheiden sich bewusst gegen den Einsatz von E-Bikes, um Herausforderung und körperliche Anstrengung des klassischen Mountainbikens zu erleben. Dies kann nicht nur das Naturerlebnis intensivieren, sondern auch Selbstbewusstsein und körperliche Fitness stärken. Aber gerade auch bei der Überlegung zur Neuanschaffung eines Bikes lohnt es sich, über Verzicht nachzudenken. Es handelt sich hier immerhin um eine Investition, die schnell in die Tausende geht und nicht für jede:n erschwinglich ist. Die tatsächliche Notwendigkeit einer Neuanschaffung auf der einen Seite ist gegen den Nachhaltigkeitsgedanken, die Reparatur oder Weiternutzung eines älteren Modells auf der anderen Seite abzuwägen. Entscheidungen, die freilich selbstbestimmt getroffen werden. Auch auf dem Trail selbst spielt der Verzicht eine Rolle: Ständige Erreichbarkeit ist in den Bergen durch eingeschränkten Handyempfang nur bedingt gegeben. Diese erzwungene digitale Auszeit kann man jedoch auch schätzen lernen: Ohne Ablenkung durch Nachrichten und soziale Medien kann es uns gelingen, unseren Fokus auf die Natur und das eigene Erleben zu legen. Diese Momente der Ruhe und Abgeschiedenheit sind in unserer hektischen Welt selten geworden und bieten sich zur Besinnung und Entspannung an. Verzicht allgemein bedeutet jedoch nicht Verzicht auf Sicherheit. Im Gegenteil, gerade im Bergsport ist es wichtig, gut vorbereitet zu sein und sich für Eventualitäten zu wappnen. Eine sorgfältige Tourenplanung und ein sorgfältig gepackter Rucksack sind nur zwei Dinge, auf die definitiv nicht verzichtet werden sollte.

Letztendlich ist Verzicht im Bergsport und speziell beim Mountainbiken eine bewusste Entscheidung für ein intensiveres und authentischeres Naturerlebnis. Es geht darum, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. In einer Welt, die immer schneller und lauter wird, bietet der Bergsport eine Gelegenheit, innezuhalten und das Einfache wertschätzen zu lernen.

Nicolas Gareis
Referent Mountainbike und Umwelt



 **DAV**
Deutscher Alpenverein

Weniger ist manchmal mehr – und manchmal zu wenig

Ich stehe auf einem unscheinbaren Gipfel. Kein Instagram-Hotspot, kein wohlklingender Name. Aber genau hier – bei Nebel, Nieselregen und ohne likender Follower im Hosensack – bin ich maximal zufrieden. Warum? Weil ich heute mit minimalen Erwartungen losgegangen bin. Kein versprochenes Schönewetterfenster, keine Zeitvorgabe durch mich oder irgendwelche Leistungs-Posts, kein „muss sich lohnen“. Nur gehen, schauen, atmen. Minimal gedacht – maximal erlebt.



Diesen Minimalismus mag ich. Auch beim CO₂-Fußabdruck: immer öfter ÖV-Touren, Biwak statt Hütte, weniger Tages-touren, dafür ein paar Tage am Stück. Wer so unterwegs ist, spürt mehr – nicht nur in den Beinen, auch im Kopf.

Aber ich habe auch gelernt: Weniger ist nicht immer mehr. Vor allem nicht bei der Ausrüstung. Der Verzicht aufs Erste-Hilfe-Set, die Stirnlampe oder die zweite Bekleidungsschicht kann schnell zur unfreiwilligen Heldengeschichte ausarten. Wer minimal unterwegs sein will, muss maximal wissen, was er tut. Und wann man besser „zu viel“ dabei hat, weil es Leben retten kann.

Minimalismus am Berg ist kein Dogma, er ist ein Angebot: bewusster unterwegs zu sein. Klare und selbstwirksame Entscheidungen zu treffen. Und genau deshalb – maximal lebendig zu erleben.

Marcel Kraaz
Ressortleiter Breiten-
sport SAC, Bergführer

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



Verzicht aus meiner Sicht

Verzicht ist immer auch ein Kompromiss und hat verschiedene Gesichter. Drei verschiedene Ansätze möchte ich unterscheiden: verzichten können, verzichten sollen und zuletzt verzichten müssen. Wenn man die Bedeutung des Wortes „Verzicht“ nachschlägt, kommt unter anderem folgende Erklärung hervor: Nichtinanspruchnahme von etwas, was einem zusteht. Stellt sich die Frage, was uns zusteht und was nicht, vor allem in den Bergen.



Beschränken wir uns deswegen auf den Verzicht in der Geschichte des Alpinismus. Der Verzicht prägt den Alpinismus seit jeher und zieht sich wie ein roter Faden durch die Alpingeschichte. Preuß hat auf das Setzen von Haken verzichtet, Kurt Albert hat auf das Benutzen von Haken zur Fortbewegung verzichtet, der Rotpunktstil war damit geboren. Messner und Habeler haben wiederum auf Flaschensauerstoff verzichtet und bestiegen den Everest. Messner hat später dann als einer der Ersten den Verzicht im Alpinismus geprägt, dabei wird auf bestimmte Annehmlichkeiten und technische Hilfsmittel verzichtet. Dieser Gedanke setzte sich bei den Expeditionen „by fair means“ fort, wobei bewusst auf schnelle Anreisen verzichtet wurde. Stattdessen wurde gesegelt, gepaddelt und gewandert, um das eigentliche Ziel zu erreichen. Eine extreme Art des Verzichts ist sicher das Free-solo-Klettern, denn da verzichten Leute wie Alexander Huber oder Alex Honnold auf die Benutzung des Seils und exponieren sich dadurch maximal. Das sind Beispiele von verzichten KÖNNEN und Verzicht durch Können, weil man es will und weil man es eben kann. Es ist der Ausdruck einer inneren Überzeugung, dass man einer Sache dadurch einen Mehrwert geben kann und es zu einer Bereicherung kommt, aus welchen Gründen auch immer: ethischer, nachhaltiger und abenteuerlicher Natur. Obwohl man durch den Verzicht auf Hilfsmittel ein Unterfangen schwieriger, komplizierter und gefährlicher macht. Weniger ist mehr war die Devise und sollte sie auch sein/bleiben.

Auch die Stop-or-go-Methode ist bekanntlich ein Instrument, das uns einen Leitfaden dafür gibt, wo die Grenzen sind, und uns berät, wo und wann wir vielleicht auf einen Hang verzichten SOLLTEN. Ein Nichtverzicht kann in diesem Fall unmittelbare Konsequenzen nach sich ziehen. Ein abschließender Aspekt, dessen Konsequenzen wir immer häufiger erfahren, ist der Klimawandel: Hier werden wir wohl alle möglichst schnell verzichten MÜSSEN, um vielleicht noch die Kurve zu kriegen, und es wird wohl wenige Kompromisse geben können.

Thomas Zelger
Präsident der Südtiroler Berg- und
Skiführer & Wanderleiter

