

Die Kunst des Gehens

(Berg-)Gehen kann jeder? Im Gegenteil: Wer sich auch bei diesem scheinbar banalen Bergsport um Souveränität und Exzellenz bemüht – und dafür gibt es viel Potenzial – wird Sicherheit und Freude gewinnen.

Text: Martin Schwiersch, Julia Janotte
Illustrationen: Georg Sojer

Was soll am Bergwandern besonders sein? Für ein Leben ohne Hilfsmittel und Unterstützung durch andere müssen wir gehen können, und wenn es nur Schritte in der eigenen Wohnung sind. Vom Gehen zum Bergauf- und Bergabgehen ist es nur ein kleiner Schritt – und schwupps, schon sind wir beim Berggehen. Wer gehen kann, kann auch in die Berge gehen, zumindest sich daran gewöhnen. Er oder sie muss es nur tun.

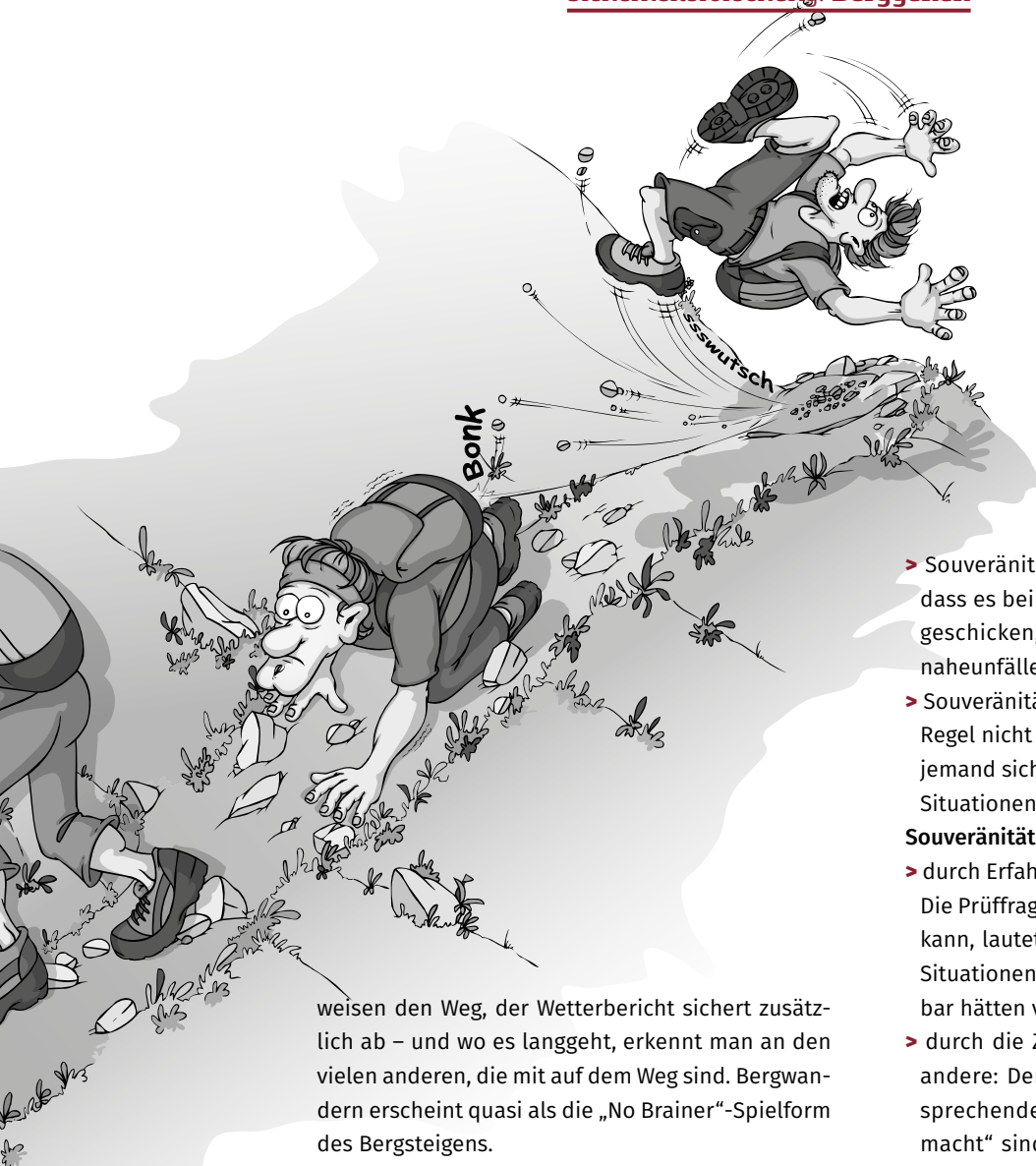
Dies, so vermuten wir, ist die übliche Sicht auf das Bergwandern: Man müsse dafür nichts Besonderes können. Das ist etwa beim Skitourengehen anders: Erst mal muss man beim Aufstieg um die Ecke kommen. Hat man die Spitzkehre dann gelernt, so kommt man vielleicht oben an, aber wie hinunter? Fahren außerhalb der Piste will gelernt sein. Auch Klettern dürfte als ein „Können“, eine Kunst angesehen werden. Es mag durch die menschliche Abstammung angelegt sein, lernen muss man es dennoch, vom Umgang mit der Ausrüstung ganz zu schweigen.

Wir vermuten weiterhin, dass innere mentale Bilder von Könnerschaft vor allem bei Tätigkeiten gebildet werden, die nicht als banal angesehen werden. So wird ein Mensch, der mit dem Klettern beginnt, vermutlich eine Vorstellung haben, wie gutes Klettern aussieht – oder sie durch Besuche in der Kletterhalle bekommen. Allgemein gegebene Alltagshandlungen hingegen betrachten wir nicht mit der Blickrichtung „Könnerschaft“: aus einem Glas trinken, einen



Teller auf einen Tisch stellen oder Ähnliches. Das tut man einfach. Wandern auch (?).

Gibt es innere Bilder von Könnerschaft beim Bergwandern? Wir glauben: Eher nicht. Es scheint ja alles einfach: Auf den Wegmarkierungen findet man die zu erwartende Schwierigkeit, Schilder und Navis



Wandern ist vielleicht die einfachste Disziplin im Bergsport – aber beileibe nicht banal. Wer souverän geht, hat mehr Freude unterwegs.

weisen den Weg, der Wetterbericht sichert zusätzlich ab – und wo es langgeht, erkennt man an den vielen anderen, die mit auf dem Weg sind. Bergwandern erscheint quasi als die „No Brainer“-Spielform des Bergsteigens.

Mit dieser Haltung würde man aber ein doppeltes Unrecht begehen. Einmal durch die Banalisierung der Aktivität. Zum anderen gegenüber den Menschen, die Bergwandern gehen – als ob sie hier nichts zu lernen und zu können hätten. Mit diesem Beitrag wollen wir für die Idee von „Könnerschaft“ beim Bergwandern werben. Wir hoffen, damit offene Türen einzurennen. Und wir tun das, indem wir beschreiben, was Souveränität und Könnerschaft beim Bergwandern ausmacht.

Souveränität und Könnerschaft

Eine Sache und die damit gegebenen Aufgaben zu beherrschen und sie zu meistern, möchten wir als „Souveränität“ bezeichnen. Wir unterscheiden sie in drei Aspekte:

- > Souveränitätsempfinden. Ist erkennbar an der Eigenwahrnehmung „Ich kann das. Diese Tour traue ich mir zu. Diese Passage kann ich sicher begehen.“

- > Souveränität in der Sache. Ist daran erkennbar, dass es bei einer Tour in der Regel nicht zu Missgeschicken, Zwischenfällen, Notlagen oder Beinaheunfällen kommt.
- > Souveränität nach außen. Da Bergwandern in der Regel nicht allein stattfindet, ist beobachtbar, wie jemand sich auf Wegen bewegt, orientiert und auf Situationen reagieren kann.

Souveränitätsempfinden bildet sich

- > durch Erfahrungen von Souveränität in der Sache. Die Prüffrage, die man sich nach einer Tour stellen kann, lautet: Hat es heute problematische alpine Situationen oder Vorfälle gegeben, die voraussehbar hätten vermieden werden können?
- > durch die Zuschreibung von Souveränität durch andere: Der anerkennende Blick oder eine entsprechende Äußerung wie „Das hast du gut gemacht“ sind besonders dann hilfreich, wenn sie von jemandem kommen, dem wir Urteilskraft zuschreiben.
- > durch den Vergleich mit den Kompetenzen anderer. Idealerweise gibt es eine Maßfigur, an der man sich messen kann. Alternativ tun es auch Stereotypen, so uns jüngst passiert: Von einem bärtigen Mann gefassten Schrittes überholt, der im örtlichen Dialekt grüßt und sich kaum anstrengt, wird in uns das Stereotyp „Könner“ aktiviert. Wenn man ihm dann noch ein paar Schritte zusieht, prägt sich ein Bild ein: So geht ein Könner.

Was gehört nun zu Könnerschaft beim Bergwandern? Im Kasten auf S. 66 findet sich eine Aufstellung der verschiedenen Aspekte. Wir greifen Gehen und Trittsicherheit als sozusagen erste Schritte heraus.

Gutes Gehen

Woran erkennt man, ob ein Mensch „gut geht“? Man sieht eine ruhige, fließende, zielgerichtete Bewegung.

Souveränität beim Bergwandern

Die Kunst des Bergwanderns setzt sich aus vielerlei Faktoren zusammen und lädt ein zu lebenslangem Lernen. Der Lohn ist erhöhte Sicherheit und mehr Freude am Erlebnis.

Ökonomisches Gehen

Ergibt sich aus „technischer“ Exzellenz und sportlicher Einstellung – siehe Lauftext.

Trittsicherheit

Ist Ergebnis jahrelanger Übung und Erfahrung in unterschiedlichstem Gelände – siehe Lauftext.

Körperkraft und Kondition

Körperkraft ist die Grundlage, um das Gleichgewicht zu halten und dosiert stabile Bewegungen auszuführen. Dazu gehören Hubkraft aus den Beinen und die Oberschenkelkraft, um den Körperschwung beim Tritt nach unten abzufangen.

Eine übliche Alltagskondition reicht für einen Einstieg. Alpine Touren sind so vielfältig, dass für jede Leistungsfähigkeit etwas dabei ist. Wie weit, wie hoch und wie schnell man gehen will, entscheidet man selbst. Im Gebirge muss man sich nicht Zeit lassen, aber man kann es, soweit Wetter und Tageslicht es zulassen.

Mentale Stärke

Bergwandern kann anstrengend werden, Widrigkeiten wie Hitze oder Kälte sind auszuhalten, schließlich bewegt man sich außerhalb zivilisatorischer Sicherheiten und vielleicht auch in exponiertem Gelände. All dem muss man psychisch gewachsen sein oder es werden.

Alpines Urteilsvermögen

Ist eine Mischung aus alpinem Wissen und reflektierter Erfahrung. Sie entsteht durch regelmäßige Auseinandersetzung – vor und nach der Tour – mit allen relevanten Bereichen wie Wegverhältnissen, Orientierungsfragen oder Wetterentwicklung. Mit Erfahreneren zu gehen kürzt die Lernkurve ab. Infoquellen sind Fachliteratur, Magazine und gute Internetseiten.

Tourenplanung

Touren, die man noch nicht kennt, versprechen neue Eindrücke beim Bergwandern – doch möglichst ohne unliebsame Überraschungen. Eine gute Tourenplanung ermöglicht es, die wesentlichen Aspekte der Tour (Dauer, Verhältnisse,

Die Füße finden den Halt ohne Zögern und Suchen. Sie nehmen ihn selbstverständlich, ohne Rutschen oder Nachfassen. Die Schrittlänge ist der Neigung und dem Gelände angepasst, gute Geherinnen suchen und finden gleichförmige Hubbelastungen, sie gehen mit gleichmäßiger Geschwindigkeit. Sie verlagern ihr Gleichgewicht auf den bergseitigen Fuß organisch, dosiert und ohne Wackeln. Sie gehen vorausschauend. Nichts erfolgt hastig. Gute Geher gehen sicher und rhythmisch, sie gehen so, dass sie lange gehen können. Man geht gerne hinter ihnen her. Genießt es, seine oder ihre Tritte zu nehmen, falls man eine ähnliche Schrittlänge hat. Und man kann feststellen, wie ausgeruht Gehen im Gebirge möglich ist.

Wie lernt man es, „gut“ zu gehen?

- > Gehen zur Aufgabe machen: Wie geht es sich für mich am besten? Bis zu welcher Wegsteilheit nehme ich mit der ganzen Sohle Tritt? Bei nach außen abfallenden Wegen: Wie kann ich mein Sprunggelenk abwinkeln? Welche Reibung bringt meine Sohle auf? Wie stehe ich am sichersten auf einem Tritt? Tipps dazu gibt der Artikel „So geht das“ auf den Seiten 50/51; gelernt wird in der Praxis.
- > Viel gehen, um Erfahrungen zu sammeln: Untergründe bergen zahllose Überraschungen. Wie rutschig Reif auf einem Wiesenweg sein kann! Dass eine Erdmulde im Oktober auch am Nachmittag

noch gefroren sein kann! Feuchte Baumwurzeln sind zu meiden, vor allem mit lehmigen Sohlen ... Gehen mit Erfahreneren kann vor unangenehmen eigenen Ausrutschern bewahren.

- > Im schwierigen Gehgelände gehen. Hier geht es noch gar nicht um Absturzgelände, sondern darum, die Erfahrung zu machen, dass es Wege gibt,



Machen Sie mit!

Onlinebefragung „Schief gegangen? Bergwandern – Faktor Mensch“

Wie häufig kommt es beim Bergwandern zu kritischen Situationen, die zu einem Unfall oder einer Notsituation hätten führen können? Unfallstatistiken erfassen glimpflich ausgegangene Situationen nicht. Die DAV-Sicherheitsforschung startet deswegen eine Online-Befragung und bittet Sie um Ihre Mitarbeit. Wir würden gerne von Ihnen wissen, welche Schrecksekunden, Not- oder Bedrängnis-Situationen Sie schon erlebt haben. Die Ergebnisse fließen in die Entwicklung von Produkten zur Tourenplanung und Unfallprävention ein.

Es würde uns freuen, wenn Sie sich die Zeit nehmen, an der Befragung teilzunehmen.

Teilnehmen können Sie bis 1. Juni unter bit.ly/3dNwPvQ



die jeden Meter eine neue Antwort brauchen. Mit der Erfahrung wächst auch die Trittsicherheit.

- > Einen Rucksack tragen. Das mag nicht selbstverständlich sein. Aber wenn ich sicheres und ruhiges Gehen lernen will, ist es sinnvoll, langsam und aufmerksam zu gehen. Dafür braucht es eine Last,

Schlüsselstellen) mental vorwegzunehmen. Die Reflexion am Ende der Tour gleicht die Vorstellung mit der Realität ab.

Umgang mit Ausrüstung

Schlechte Ausrüstung kann das Bergwandern vergällen, falsche oder fehlende es gefährlich werden lassen. Ohne „Ausrüstungskunde“ geht es nicht: Bergwanderer müssen berggeeignete Schuhsohlen erkennen können, müssen entscheiden können, welche Bergschuhe wann angemessen sind (z.B. knöchelhohe Schuhe in Schneefeldern, im Geröll) und vieles mehr. Die Ausrüstung muss zu den Verhältnissen und der Tour passen. Und man muss für Notfälle gerüstet sein. Erste Informationen erhält man im Sportfachhandel. Alpinzeitschriften liefern Tests bis hin zu Check- und Packlisten. Zentral ist aber, sich mit der Ausrüstung auch zu befassen und sich mit anderen auszutauschen.

Gute Selbsteinschätzung

Auf lange Sicht sind eine gute Selbsteinschätzung und die Bereitschaft, ihr zu folgen, der beste Schutz vor Unfällen

oder Negativerfahrungen. Grundsätzlich erwirbt man sie in einem Dreischritt von Planung, Durchführung und Reflexion. Vor der Tour steht die Frage: Was kommt auf mich zu? Nach der Tour: Hat meine Einschätzung gepasst? Ideal geht man alle Aspekte der Tour durch (Dauer, Anforderungen, Schwierigkeiten, Verhältnisse).

Einen ersten Anhaltspunkt bietet die DAV-Bergwandercard, die hilft, für die eigene Kondition und Trittsicherheit angemessene Touren (Länge, Schwierigkeit) auszuwählen.

Alpines Weltwissen

Ist einerseits die natürliche Folge eines Berggehens mit geöffneten Augen und auch der zentrale Faktor für Souveränität: Es reicht vom Großen (Wissen über Gelände, Gebirgsstöcke und deren Verhältnisse zueinander ...) zum Kleinen (Unterschiede von Wegen in Kalk- und Silikatgestein ...) und erstreckt sich über alle Bereiche: von der Botanik bis zur Kulturgeschichte. Ein Mensch mit alpinem Weltwissen weiß, wo er sich befindet.

die ich trage, die mich nötigt, keine Bewegung umsonst und mit mehr Kraft als nötig zu machen.

Trittsicherheit

Die vielbeschworene „Trittsicherheit“ ist überlebensnotwendig auf absturzgefährlichen Wegen, sie verringert aber auch sonst die Verletzungsgefahr. Sie lässt sich praktisch immer üben. Auf einfachen Wegen durch Aufgaben: bestimmte Tritte nehmen, eine Felsplatte nicht umgehen, sondern über sie gehen, bei einer Felsstufe nicht den großen, sondern einen kleineren Tritt nehmen ... Trittsicher ist, wer einen Tritt voraussagbar sicher nehmen kann.

Ob und wie weit man bereit ist, zum Üben ungesicherte absturzgefährliche Wegpassagen zu begehen, steht auf einem anderen Blatt. Die Gefahr ist real, nur trittsicheres Gehen hält sie in Schach; Fehler können gleichwohl passieren. Herantasten hilft, um festzustellen, ob es gelingt, sich in solchen Passagen hinreichend wohlzufühlen.

Souveränität entwickeln

„Ist ja nichts dabei“ auf der einen und „Augen zu und durch“ auf der anderen Seite sind beides keine guten Strategien, um Souveränität zu entwickeln, eher: „Augen auf und hinein“: sich informieren, worauf man sich einlässt, und prüfen, wo die gewünschte Tour in Bezug auf die eigenen körperlichen und mentalen Grenzen liegt. Und dann: Schritt

für Schritt, dosiert an die Sache herangehen, jeder Schritt überlegt. Die Wegeklassifizierung schützt vor den bösesten Überraschungen; Führerliteratur und Menschen, denen man begegnet, können Auskunft geben. Schlussendlich verlaufen schwere Bergwege auch in einem Gelände, das in topografischen Karten als steil, schrofig oder ähnlich gekennzeichnet ist. Jede Bergwanderung ist eine Gelegenheit, die eigene Tourenplanung und Verhältnisseinschätzung zu überprüfen, sich mit Orientierung zu beschäftigen, das Treiben des Wetters zu beobachten, Wegverhältnisse kennenzulernen. Und nebenher natürlich die Schönheit der Berglandschaften im Großen wie im Kleinen zu erleben.

Es gilt, eigene Grenzen zu erkennen und zu würdigen und zu entscheiden, ob man sie erweitern möchte oder sich lieber innerhalb der Wohlfühlzone bewegt. Wer sich für die „sanfte Tour“ entscheidet, kann immer noch Wissens- und Erfahrungsgrenzen verschieben. Und wird auch so souverän.



Dr. Martin Schwiersch, Psychotherapeut und staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, unterstützt **Julia Janotte** von der DAV-Sicherheitsforschung bei der geplanten Studie zur Sicherheit beim Bergwandern.