

N°1 / 2022

– Das Magazin der Alpenvereinsjugend Österreich –

# DREI D



Denkraum für die Jugendarbeit

## LIFEHACKS

Kinderschutz in der  
Alpenvereinsjugend

## THEMA

Inklusion – gemeinsam  
verschieden sein

## QUERGEDACHT

Wie die Inklusion mein  
Leben veränderte

alpenvereinsjugend  
österreich



# Edelweiß Island



## Pfingsten auf Edelweiß Island

Wir laden euch herzlich zum bundesweiten Jugendteamtreffen Edelweiß Island nach Leibnitz in die Steiermark ein! Wer schon 2015 oder 2018 dabei war, weiß: Es wird wieder legendär werden.

**Wann?** 03.–06. Juni 2022

**Was?** Zelten, Lagerfeuer, Workshops zum Thema Jugendarbeit, Konzert der Blowing Doozys, Zeit für Austausch und persönliche Begegnungen, Klettern, Biken, Acroyoga u.v.m.!

**Wer?** Eingeladen sind alle Mitglieder der Jugendteams der Sektionen, Ortsgruppen und Bezirke.

Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren und wir sind voller Zuversicht, dass wir im Juni zusammenkommen können.  
**Die Anmeldung ist ab jetzt offen. Weitersagen!**

**Alle Infos & Updates auf**  
[www.alpenvereinsjugend.at/edelweissisland](http://www.alpenvereinsjugend.at/edelweissisland)



Coverbild: Anna Repple.  
Sommerstimmung auf der Ferienwiese. Bunt und vielfältig. So wie wir alle.

### Impressum

Medieninhaber:  
Österreichischer Alpenverein,  
Olympiastraße 37 in 6020 Innsbruck  
Telefon +43 0 512 59547-55  
Fax +43 0 512 575528  
Mail: [jugend@alpenverein.at](mailto:jugend@alpenverein.at)

ZVR-Zahl: 989190235  
Redaktion: Simone Hütter

Abo- und Adressverwaltung:  
Melanie Gleirscher

Korrektur: Isolde Ladstätter,  
Gestaltung und Produktion:  
Büro Rene, René Raggl,  
A-6426 Roppen, [www.reneraggl.at](http://www.reneraggl.at)  
Druck: Alpina Druck, 6020 Innsbruck

Blattlinie: DREID ist ein Fachmagazin für Jugendarbeit. Jugendarbeit wird dabei als breites und vielschichtiges Thema betrachtet – offene, verbandliche Arbeit, jugendbezogene Themen und Jugendliche selbst finden Berücksichtigung. DREID ist überparteilich und konfessionell nicht gebunden.

Das Papier dieses Magazins wird zu 100 Prozent aus Altpapier gewonnen und der Druck erfolgt klimaneutral.

Gefördert von:

Bundeskantleramt



# VORWORT

## INKLUSION – MEHR ALS EINE VISION?

Das Engagement des Alpenvereins und insbesondere der Alpenvereinsjugend für eine inklusive Gesellschaft hat eine lange Tradition. In den vergangenen 30 Jahren wurden u.a. inklusive Positionen beschlossen, entsprechende Grundsätze in Ausbildungen und Programme implementiert und weithin gut sichtbare Leuchtturmprojekte umgesetzt. Zahlreiche Initiativen sind daraus entstanden und unsere Inklusionsbeauftragte organisiert, unterstützt und beantwortet Fragen rund um das Thema Inklusion - Chapeau!

Ich sehe es als gesellschaftspolitischen Auftrag für unseren Verein, allen Menschen einen gleichberechtigten und selbstbestimmten Zugang zur Natur zu ermöglichen. Dieser Auftrag unterscheidet nicht nach Herkunft, Alter, Geschlecht, Ausbildung, Beruf oder Behinderung. Vor diesem Hintergrund wollen wir mit unseren Veranstaltungen einen Rahmen schaffen, in dem sich alle Teilnehmenden bestmöglich entwickeln und entfalten können – Vielfalt als Chance für uns alle.

Gerade auch die Entwicklungen der letzten beiden Jahre hat die Bedeutung einer Gesellschaft, die sich an inklusiven Handlungsansätzen orientiert, mit Nachdruck aufgezeigt. Mehr denn je sind wir gefordert, das Gemeinsame vor das Trennende zu stellen.

Diese DREID-Ausgabe dokumentiert eindrucksvoll, wie (und wo) inklusive Grundhaltungen im Alpenverein angekommen sind und soll damit Mut machen, unser Engagement weiter zu verstärken und damit Inklusion als selbstverständliche Haltung im Alpenverein weiter zu fördern.

Mit diesem Vorwort möchte ich mich ganz persönlich bei unseren hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen, unseren Netzwerkenden, Funktionär\*innen, Gruppen- und Camplleiter\*innen und allen anderen Helfer\*innen bedanken. Gemeinsam haben wir es geschafft, unseren Verein nachhaltig inklusiver zu gestalten.

Ich wünsche euch zahlreiche inklusive und unfallfreie „Tage draußen“ und freue mich auf neue inklusive Aktivitäten, die wir gemeinsam entwickeln und umsetzen!

Inklusion – mehr als eine Vision!

Liebe Grüße, euer Gerald



Gerald Dunkel-Schwarzenberger ist Vizepräsident des Österreichischen Alpenvereins, Vater von Timeon (13) und Lilith (10) und der Inklusion sehr verbunden.



## EDELWEISS ISLAND 2022 – JETZT ANMELDEN!

Edelweiß Island 3 kommt! Zu Pfingsten 2022 lädt die Alpenvereinsjugend alle Jugendteammittglieder herzlich zu Edelweiß Island nach Leibnitz in die Steiermark ein. Wer schon 2015 oder 2018 dabei war, weiß: Es wird wieder legendär werden! Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren und wir sind voller Zuversicht, dass wir im Juni zusammenkommen können. Zelten, am Lagerfeuer sitzen, klettern, biken und Tipps & Tricks für die eigene Jugendarbeit mit nach Hause nehmen. Weitersagen! Infos & Anmeldung auf [www.alpenvereinsjugend.at/edelweissisland](http://www.alpenvereinsjugend.at/edelweissisland)

## JUNGE ALPINISTEN FÖRDERUNG – NEU AB 2022

Bis zu 500 Euro finanzielle Unterstützung für Bergsteiger\*innen bis 30 Jahre! Gefördert werden selbstständig geplante alpine Unternehmungen, darunter Skitouren und Skihochtouren, Winterbergsteigen, Hochtouren, Alpinklettern und alpines Sportklettern. NEU: ganzjährige Bewerbungsmöglichkeit und ein österreichweiter Fördertopf! Alle Infos zur Förderung und den neuen Kriterien: [www.jungealpinisten.at](http://www.jungealpinisten.at)



## INKLUSIVE GRUPPEN GESUCHT

Du leitest eine inklusive Gruppe bei dir in der Sektion? Dann möchten wir dich einladen, dich bei uns zu melden und uns kurz über deine Gruppe zu erzählen. Das hilft uns, uns in der Alpenvereinsjugend besser zu vernetzen und auszutauschen. Und wer weiß – vielleicht planen wir dadurch ja sogar einmal eine große, gemeinsame Aktion? Melde dich gerne bei uns. Kontakt: [elke.bernhard@jugend.alpenverein.at](mailto:elke.bernhard@jugend.alpenverein.at)

## RISK'N'FUN FREERIDE & BIKE

Es läuft. Zahlreiche risk'n'fun-FREERIDE-Termine sind für die kommenden Wochen geplant und wir freuen uns über viele bekannte Gesichter beim Chill out-Wochenende in Fieberbrunn vom 18.-20. März. Alle aktuellen Infos zu freien Plätzen gibt es unter [www.risk-fun.com](http://www.risk-fun.com). Wenn die Vorfreude auf den Sommer überwiegt, könnt ihr euch seit 1. Februar 2022 auch schon für die risk'n'fun-BIKE und KIDS-Veranstaltungen anmelden. [www.risk-fun.com](http://www.risk-fun.com)

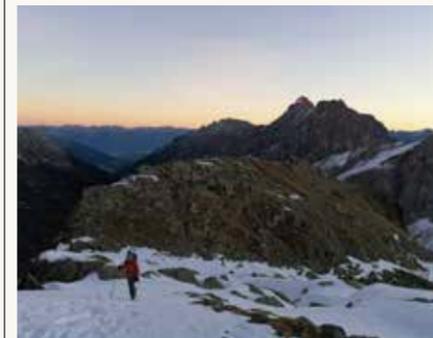


## LANDESJUGENDTAGE 2022

Beim Landesjugendtag lassen wir die nächsten Jugend- und Familien-gruppenleiter\*innen hochleben, können uns austauschen, vernetzen und an interessanten Workshops teilnehmen. Seid dabei! Termine 2022: 26.2. in Salzburg, 14.5. in Tirol und 10.9. in Niederösterreich. Bitte vormerken! Sobald weitere Termine feststehen, stellen wir sie online auf [www.alpenvereinsjugend.at/termine](http://www.alpenvereinsjugend.at/termine)

## INKLETTERN GEHT WIEDER AUF TOUR!

Next Stop: Freitag, 22. April ab 14 Uhr in der Kletterhalle Salzburg! Vorbeikommen und mitklettern! Alle Infos im Artikel ab S. 12 und unter [www.alpenvereinsjugend.at](http://www.alpenvereinsjugend.at)



## SALZBURGER MOUNTAIN-SYMPOSIUM FÜR ALPIN- UND HÖHENMEDIZIN

Das Symposium richtet sich an alle, die sich für Gesundheit am Berg interessieren: An Alpinsport-treibende, an Multiplikator\*innen im Bergsport, an Ärzt\*innen, an in Gesundheitsberufen Tätige und an die medizinisch interessierte Öffentlichkeit. Freitags gibt die Alpin- und Höhenmedizin in englischsprachigen Vorträgen internationaler Fachexpert\*innen den Ton vor. Samstags finden Workshops und Referate zu Aspekten aus Bergsport & Gesundheit statt. Die Tage sind auch einzeln buchbar. Termin: 29.-30.04.2022, Salzburg. [www.alpenverein-akademie.at](http://www.alpenverein-akademie.at)

## THEMA

### INKLUSION

- 06 **Inklusion – gemeinsam verschieden sein**  
Johanna Grassegger
- 08 **Steckbrief Netzwerk Inklusion**  
Johanna Grassegger
- 09 **Der lange Weg zur Inklusion**  
Jürgen Einwanger
- 12 **INKlettern im Porträt**  
Simone Hütter & Elke Bernhard
- 14 **Aus anderer Sicht: Tage draußen! inklusiv**  
Astrid Nehls
- 16 **Inklusion in der Bildungsarbeit – ein Überblick**  
Jürgen Einwanger & Astrid Nehls

## BACK? TO THE FUTURE!

- 19 **Eine Serie des Alpenverein**  
Museum & Archiv

## VERWEGEN

- 20 **Sicher bouldern. In der Halle und am Felsen**  
Markus Schwaiger

## VERWACHSEN

- 24 **Ein Gaukler der Lüfte: der Hochmoor-Gelbling**  
Birgit Kantner
- 25 **Moore – die unscheinbaren Kohlenstoffspeicher**  
Mario Pöstinger



## VERSPIELT

- 28 **Outdoor-Spiele für alle**  
Bianca Somavilla
- 30 **Inklusion erleben**  
Johanna Grassegger



## SEILSALAT

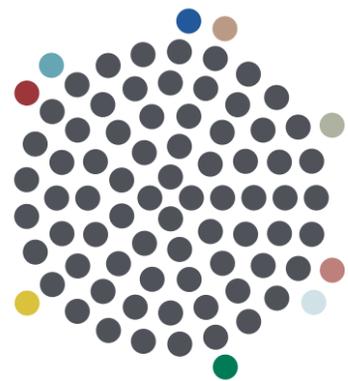
- 32 **Kälte? Suppe! Ein Tag draußen? Eintopf!**  
Christina Düringer
- 34 **Kinderschutz in der Alpenvereinsjugend**  
Matthias Pramstaller
- 36 **Alpenvereinaktiv – Tourenplanung „auf Rädern“**  
Elisabeth Kofler



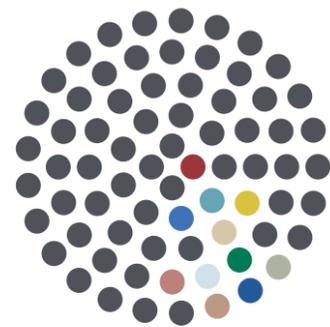
- 38 **Klettern kann jede\*r! Inklusive Klettergruppe in der Alpenvereinsjugend Salzburg**  
Judith Waizenegger
- 40 **Unser Hausberg: das Zwölferhorn**  
Vera Kadletz
- 42 **quergedacht: Wie die Inklusion mein Leben veränderte**  
David Kosche



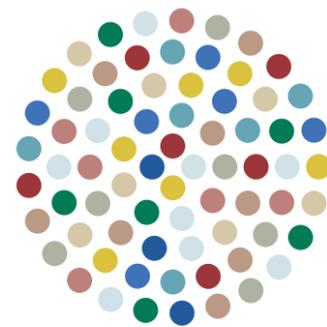
### GEMEINSAM VERSCHIEDEN SEIN – DAS IST GELEBTE INKLUSION:



Exklusion



Integration



Inklusion

Inklusion ist als Leitbild der UN-Behindertenkonvention ein Menschenrecht. Unter Inklusion verstehen wir einen gleichberechtigten und selbstbestimmten Zugang aller Menschen zu allen Lebensbereichen. Unsere Aktivitäten sollen daher unterschiedlichste Menschen ansprechen und einladen, unabhängig von Behinderung, Herkunft, Religion, Anschauung, Geschlecht, Alter oder anderen Eigenschaften. In der Alpenvereinsjugend möchten wir einen Rahmen schaffen, in dem alle teilhaben können, die möchten. Inklusion hat überall Relevanz, wo Menschen miteinander in Verbindung treten und sollte Bestandteil all unserer Aktivitäten sein.

### INKLUSION GEMEINSAM DEFINIEREN:



### GEMEINSAM GEFUNDENE BEGRIFFE:

Was fällt euch spontan ein, wenn ihr an „INKLUSION“ denkt? Vervollständigt die Buchstaben selbst oder mit eurer Gruppe, z.B. auf einem Flipchart, als Landart mit Naturmaterialien oder in einem gemeinsamen Dialog und sprecht über die gemeinsam gefundenen Begriffe.

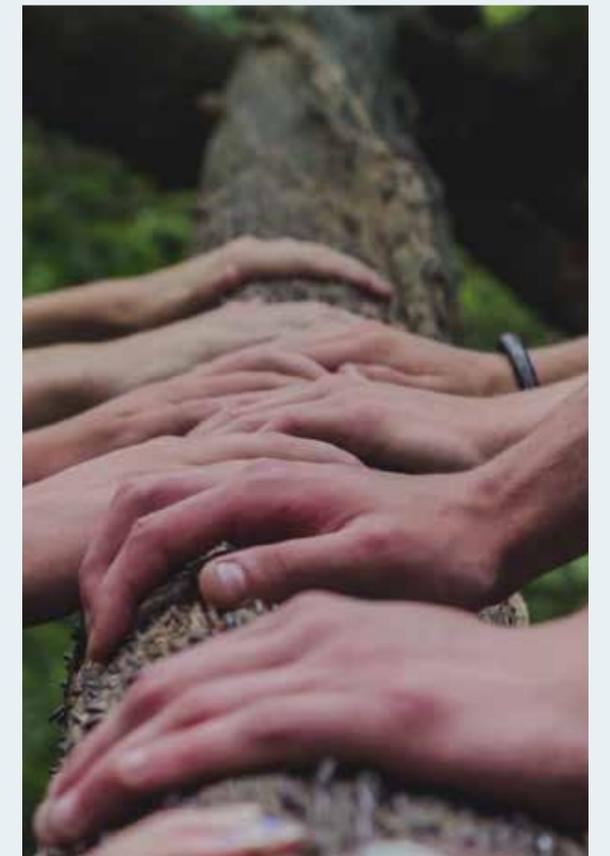
Folgende Fragen können euch außerdem bei der Gestaltung eines inklusiven Sektionslebens helfen:

Welche Chancen und Herausforderungen bietet Inklusion? Wie könntet ihr eure nächste Ausschreibung gestalten, sodass sich möglichst viele unterschiedliche Personen willkommen fühlen? Welcher Rahmen sollte dafür geschaffen werden?

### INKLUSION UND ALPENVEREINSJUGEND:



Für mehr Infos zur Definition von Inklusion, der Position des Alpenvereins sowie unseren Zielen und Visionen schaut euch das Positionspapier „Inklusion in der Alpenvereinsjugend“ - Vielfalt als Chance an:



# STECKBRIEF NETZWERK INKLUSION

Text — Johanna Grassegger

Inklusion hat in der Alpenvereinsjugend seit ca. 27 Jahren einen festen Platz. In der Zwischenzeit ist einiges an Selbstverständnis gewachsen und dazu hat auch das 2017 gegründete Netzwerk „Inklusion“ beigetragen. Das offene Netzwerk zählt über 50 aktive Mitglieder, die Inklusion fordern und fördern. Über 20 Interessierte werden darüber hinaus am Laufenden gehalten. Es bietet eine Plattform für konstruktiven Austausch, intensiven Dialog, Ermutigung und Motivation. Mögliche Projekte und Visionen werden entwickelt und Schritt für Schritt verwirklicht. Unter dem Motto „Alles kann, nichts muss“ darf im Netzwerk „Inklusion“ geträumt werden. Das Netzwerk ist offen für jede und jeden und ist nicht an Ergebnisse geknüpft. Der lockere Rahmen fördert unsere eigene Motivation, etwas voranzubringen. Einige Erfolge waren beispielsweise die Überarbeitung des Positionspapiers unter dem neuen Titel „Inklusion in der Alpenvereinsjugend – Vielfalt als Chance“, die internationale Beteiligung bei „Vision: Inklusion“ in Berlin, die Einführung von Teams mit und ohne Behinderung bei inklusiven Sommercamps, erstmalig Inklusionsbeauftragte in der Alpenvereinsjugend, stärkere Präsenz bei Veranstaltungen, Wiederbelebung von INKlettern u.v.m.

## NETZWERKTREFFEN AUF DER FERIEWIESE

Seit der Gründung 2017 gab es bereits fünf Netzwerktreffen, die jährlich an einem Wochenende in Salzburg stattfanden. Wie könnt ihr euch so ein Treffen vorstellen?

- Gemeinsamer Rückblick auf das vergangene Jahr
- Produktives Arbeiten in Kleingruppen zu Themen, die vom Netzwerk eingebracht werden (z.B. Sektionsarbeit, Sommercamps, Ausbildungen, Leuchtturmprojekte, INKlettern, Öffentlichkeitsarbeit)
- Praktische handlungsorientierte Workshops (z.B. Raften, Klettern, Biken, AV aktiv, Kräuterkunde, Tanz) – Spaß miteinander steht im Vordergrund
- Inputs von und Vernetzung mit Expert\*innen (z.B. Sportdirektor – Stellvertreter Special Olympics, Vertreterin des inklusiven Schulprojekts Mellow Yellow, Inklusionsbotschafter, Behindertensprecherin) sowie Austausch mit anderen Vereinen (z.B. Pfadfinder\*innen) und Nachbarländern (z.B. Jugend des Deutschen Alpenvereins) haben unseren Horizont erweitert und zu großartigen Kooperationen mit der Alpenvereinsjugend geführt.
- Ausblick & Konkretisierung weiterer Vorhaben
- Gemeinsames Essen (letztens sogar als Green Event - rein bio & regional, mmmm!) und gemütliche Abende - im besten Fall am Lagerfeuer

**Save-the-Date:** Das nächste Netzwerktreffen findet vom 16. bis 18. September 2022 auf der barrierefreien Ferienwiese in Weißbach bei Lofer statt (Anmeldung auf [www.alpenverein-akademie.at](http://www.alpenverein-akademie.at)). Auch DU bist dazu herzlich eingeladen! Das Netzwerk Inklusion lädt alle Interessierten ein, sich zu beteiligen.



Intensive Abstimmungsprozesse im Plenum 2020. Foto: Roman Hösel



Eure neue Ansprechpartnerin und Inklusionsbeauftragte: **Elisabeth Painsi**, die sich ab sofort gerne exklusiv mit inklusiven Angelegenheiten beschäftigt. Kontakt: [elisabeth.painsi@jugend.alpenverein.at](mailto:elisabeth.painsi@jugend.alpenverein.at)



**Johanna Grassegger** war Inklusionsbeauftragte der Alpenvereinsjugend und ist weiterhin mit Begeisterung bei inklusiven Aktivitäten dabei. Sie ist Psychologin, Erlebnispädagogin, Bildungsreferentin für nachhaltige Entwicklung und leidenschaftliche Bergfexin.

# DER LANGE WEG ZUR INKLUSION

Wir scheuen, was wir nicht kennen - wir schützen, was wir achten.

Text — Jürgen Einwanger

**Nachhaltigkeit als Thema und nachhaltiges Handeln als Einstellung scheinen inzwischen bei vielen Menschen angekommen zu sein. Es gehört fast schon zum guten Ton, Nachhaltigkeit als Grund für Entscheidungen anzugeben und auch die Werbung betont immer mehr den Zusammenhang mit ihren Produkten und wie damit die Natur geschont wird. Die Natur ist uns wichtig geworden. Immer mehr verstehen die Zusammenhänge von gesunder Natur und gesunden Menschen. Immer mehr genießen die Ruhe in unberührten Naturgebieten und erleben diese als Oasen für Erholung und Entschleunigung. Immer wichtiger scheint uns der Erhalt dieser Natur, immer mehr begreifen, dass uns das alle etwas angeht, und dass wir alle beitragen können.**

Dabei war das nicht immer so. In den 1970er Jahren wurde verstärkt das Problem der Naturentfremdung erkannt, ein achtsamer und schonender Umgang war offenbar nur einer kleinen Minderheit wichtig. Das war dann auch die Zeit, in der im deutschsprachigen Raum die „Umweltpädagogik“ wichtig wurde und erste Studien nachwiesen, dass durch diese emotionale Distanz zwischen Menschen und Natur auch ein un-natürliches Verhalten und Berührungsgängste entstanden.

## WARUM ICH EINEN BEITRAG ZUR INKLUSION MIT NACHHALTIGKEIT EINLEITE?

Weil in dieser Entfremdungszeit ein Aufruf zur Natur-Mensch-Beziehung die Umweltpädagogik geprägt hat, der mich auch in Bezug auf den Wunsch nach einer „inklusive Gesellschaft“ nachdenklich macht: „Was wir kennen und lieben, das schützen und achten wir.“

Damit war gemeint, dass unsere Gesellschaft, vor allem aber die Kinder und Jugendlichen, wieder mehr Begegnung mit Natur brauchen, um diese als beachtenswert und wichtig anzuerkennen. Das ist 50 Jahre her. Wenn ich das Bild auf das Thema der Inklusion übertrage, wird deutlich, welcher zentrale „Link“ zum Beispiel zu Menschen mit Behinderung fehlt. Wer noch nie in seinem Leben Menschen begegnet ist, die sich aufgrund einer Behinderung anders bewegen, anders sprechen oder Hilfestellungen brauchen, konnte unter Umständen nie einen achtsamen und zugewandten Umgang mit „anders sein“

entwickeln – vergleichbar mit jemandem, der noch nie (oder wenig) in der Natur war und daher keine Natur-Beziehung und Achtsamkeit entwickelt hat.

Diese Parallele macht mir Angst und Hoffnung zugleich. Angst, weil es möglicherweise noch ein langer Weg zur inklusiven Gesellschaft ist – Hoffnung, weil wir alle beitragen können, dass „anders sein“ im Sinne einer vielfältigen und bunten Gesellschaft als bereichernd erlebt wird, wenn wir Begegnung und Beziehung ermöglichen – und damit bin ich nun endlich beim Alpenverein.

## INKLUSION IN DER ALPENVEREINSJUGEND

Als ich vor über 20 Jahren begonnen habe für die Alpenvereinsjugend zu arbeiten, gab es bereits die ersten Ferien camps, zu denen dezidiert Menschen mit und ohne Behinderung eingeladen waren. Das war zu dieser Zeit nicht selbstverständlich. Ich kann mich noch an einige Aussagen von Vereinsmitgliedern und –funktionär\*innen erinnern, die zusammengefasst meinten: „Behinderte haben am Berg (draußen) nix verloren!“ und, dass der Alpenverein hier „nicht zuständig“ sei.

Wenn ich mir nun anschau, was sich inzwischen alles getan hat, dann bin ich recht dankbar und schaue erwartungsvoll in die Zukunft. Es wäre nämlich schade und beschämend, wenn wir auch 50 Jahre brauchen, bis sich in der Haltung zur Inklusion wirklich was ändert... aber nun der Reihe nach.

## DIE FERIEWIESE ALS BEGEGNUNGORT FÜR ALLE

Um Sommercamps anzubieten, braucht es einen geeigneten Platz – und den hat sich die Alpenvereinsjugend mit der Ferienwiese Weißbach bei Lofer geschaffen. Die ersten Jahre war hier zwar nichts wirklich barrierefrei, aber die Abenteuer wie Raften und Klettern standen erstmals allen offen. Inzwischen ist der Platz aus dem Portfolio des inklusiven Angebots nicht mehr wegzudenken. Sowohl die Sanitäranlagen als auch die Holztipis sind für Rollifahrer\*innen bestens geeignet und die Wege dazwischen so angelegt, dass sie ebenso barrierefrei sind wie die zur Verfügung stehenden Räumlichkeiten.



Bunter Sommer auf der „Fewi“. Foto: Anna Repple

## BARRIEREFREIE HÜTTEN UND WEGE

Damit das nicht der einzige Standort bleibt, haben wir 2016 bei den Alpenvereinshöhlen nachgefragt. Und siehe da, der „Hüttenfinder“ auf der Alpenvereinswebsite zeigt bei der Abfrage „barrierefrei“ inzwischen 19 Ergebnisse. Diese Höhlen haben die Qualitätskriterien unterzeichnet, die wir gemeinsam mit Expert\*innen ausgearbeitet und bei denen wir in „bedingt barrierefrei“ und „barrierefrei“ unterschieden haben. Natürlich müssen diese Höhlen für Rollstuhlfahrer\*innen auch erreichbar sein – das ist eines der Kriterien – und damit sind wir bei der nächsten Initiative, die zeitgleich begonnen wurde. Auch im Tourenportal der Alpenvereine (alpenvereinaktiv.com) können seitdem barrierefreie Touren durch ein eigenes Filterkriterium gesucht und gefunden werden.

## PROJEKT TEAM INSIEME 2015/2016

Der Gedankenstoß mit den „Hütten & Wegen“ ging von einem Teilnehmer des ersten Leuchtturmprojekts „Team insieme“ aus. Beim Projektabschlusstreffen meinte er, ob es eine Möglichkeit gäbe, bei uns in den Alpenvereinskarten die Wege zu markieren, die auch für Rollis möglich sind. Das haben wir gerne aufgegriffen und auf der „digitalen“ Karte realisiert. Apropos Leuchtturmprojekte: Diese wurden möglich, nachdem wir einen erheblichen Geldbetrag von einem Sponsor bekommen haben, um „was Inklusives“ zu machen.



Das Team Insieme 2015/2016 in Schweden  
Foto: Alpenvereinsjugend

Das war der Türöffner. Und nachdem wir zu dieser Zeit auch mit den Jungen Alpinisten ein Team ins Leben gerufen hatten, das sich zwei Jahre auf eine Expedition vorbereiten und diese planen und durchführen sollte, haben wir einen daran angelehnten Ansatz auf die Inklusion übertragen. Begleitet von einem kompetenten „mixed abled team“ wurde das Projekt ausgeschrieben, die Bewerber\*innen eingeladen und der gemeinsame Weg als inklusive Gruppe gestartet. Die Teilnehmer\*innen waren letztendlich fünf Mal miteinander unterwegs. Hauptaktion war im August 2016 eine abenteuerliche zweiwöchige Kanutour in Schweden.

## PROJEKT INKLUSIVE TRANSALP 2018/2019

Nach einem Jahr Pause folgte das zweite und bisher letzte Leuchtturmprojekt. Wieder zwei Jahre Vorbereitung, wieder eine gemischte Gruppe. Aber diesmal mit einem vorgegebenen Ziel: eine gemeinsame Transalp mit Hand- und Stehendbikes. Auch dieses Projekt war für die Beteiligten eine echte Herausforderung. Letztendlich sind alle glücklich, müde, wohlauf und zufrieden am Gardasee angekommen – das war im September 2019.



Das Team ROL IT, angekommen am Gardasee  
Foto: Melissa Presslaber

## PROJEKT INKLETTERN

In diesem Jahr wurde auch von engagierten Inklusionsbegeisterten in der Sektion Graz das Thema Klettern als Möglichkeit für inklusives Erleben intensiviert und das Projekt „INKklettern“ ins Leben gerufen. Die Idee ist so einfach wie wirkungsvoll und war von Anfang an sehr erfolgreich, bis ein Virus zur Absage (fast) aller Termine 2020 und 2021 zwang. Klettern hat sich schon mehrfach als wirklich attraktiver und im Alpenverein gut zu multiplizierender Ansatz bewährt – in fast allen Sektionen gibt es Klettergruppen -, warum also nicht auch Menschen mit Behinderung dazu einladen, wie das manche Sektionen auch schon geraume Zeit praktizieren?

Für die Jahre 2022 und 2023 haben wir nun sogar extra Mittel des Sportministeriums bekommen und können damit die „INKklettern Tour“ und Implementierung von inklusiven Gruppen in den Sektionen unterstützen. Ein für uns wichtiger Aspekt ist, dass wir das nicht alleine machen und so wollen wir diese zwei Jahre nutzen, um gemeinsam mit Mellow Yellow Inklusion in Schulen zu bringen, mit Special Olympics daran arbeiten, dass sich Klettern auch hier als Sportdisziplin etabliert und mit der Lebenshilfe versuchen, die Organisationsteams ebenfalls inklusiv zu gestalten.

## ERLEBNISRÄUME FÜR ALLE MENSCHEN



Foto: Alpenvereinsjugend Klagenfurt

All diese Projekte und Infrastrukturbemühungen gelten der Eröffnung und Etablierung von Erlebnisräumen für möglichst alle Menschen. Unser wichtigstes und stärkstes Instrument dafür ist und bleibt die Breite und Wirksamkeit der Arbeit in den Sektionen. Eine der Vorreiter war hier sicher die Sektion Klagenfurt, die seit mehr als zehn Jahren mit inklusiven Gruppen unterwegs ist. Aber auch andere Sektionen sind vielfältig tätig. Um sich darüber austauschen zu können, laden wir einmal im Jahr zum Netzwerktreffen Inklusion. Wir versuchen über Ausbildung, Motivation und Qualifikation zu unterstützen und Hemmschwellen abzubauen und laufend publizieren wir in unseren Medien, um Leser\*innen zu sensibilisieren.

## GESUNDE INKLUSION IN DER MITTE DER GESELLSCHAFT

Denn ähnlich wie es die Nachhaltigkeit immer besser in das Bewusstsein der Menschen schafft und der Schutz von Klima und Artenvielfalt

auf dem Weg zur gesellschaftlichen Querschnittsmaterie ist, sollte es uns auch gelingen, das Inklusive in die Mitte unseres Handelns zu stellen. So wie wir begreifen, dass eine gesunde Natur Voraussetzung für physisch und psychisch gesunde Menschen ist, müssen wir den Zusammenhang zwischen gesunder Inklusion und einer gesunden Gesellschaft verstehen und leben lernen.



Foto: Anna Repple

**„DER ALPENVEREIN HAT HIER SCHON EINIGE ZEICHEN GESETZT UND MITGESTALTET. ICH WÜRDTE MIR WÜNSCHEN, DASS ES ANDERS ALS BEIM THEMA KLIMA KEINE KRISE BRAUCHT, UM DAS ENGAGEMENT FÜR EIN GUTES MITEINANDER WEITER AUSZUBAUEN UND LEBENDIG ZU HALTEN – AUCH WENN UNS DER EINE ODER DIE ANDERE WEGEN EINER BEHINDERUNG, HAUTFARBE, KULTUR, ETC. ZUNÄCHST RÄTSEL AUFGIBT – BIS WIR UNS KENNEN-UND ACHTEN GELERNT HABEN.“** JÜRGEN EINWANGER



Jürgen Einwanger ist Leiter der Alpenverein Akademie und engagiert sich seit über 20 Jahren für Inklusion im Alpenverein und in der Alpenvereinsjugend.

# INKLETTERN IM PORTRÄT

## Im Gespräch mit Elke Bernhard

Interview — Simone Hütter, Fotos — Anael Wirtl & Walter Böhm

**Du engagierst dich seit vielen Jahren ehrenamtlich in der Alpenvereinsjugend, bist selbst als Jugendleiterin und im Landesjugendteam Steiermark tätig und viel mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen gemeinsam drinnen und draußen unterwegs. Wie erlebst und verstehst du Inklusion?**

Inklusion bedeutet für mich, dass es ganz normal ist, dass in der Kletterhalle oder in unserer Gruppe auch Menschen mit Beeinträchtigung dabei sind und in der Gruppe als gleichwertige Mitglieder gesehen werden. Es geht nicht darum, so zu tun, als ob wir alle gleich wären... wir sind alle ganz unterschiedliche Individuen, aber jede/r hat ihre/seine Stärken und Kenntnisse und kann diese in der Gruppe oder in einer Seilschaft, um beim Klettern zu bleiben, einbringen.

**„Jeder Mensch braucht Spannung, Erlebnis und Abenteuer!“, ist ein Leitgedanke von INKlettern. Nach einer sehr erfolgreichen INKlettern-Tour 2019 mit über 500 Teilnehmer\*innen in ganz Österreich war der erste INKlettern Termin am 12.11.2021 in Graz - nach über eineinhalb Jahren pandemiebedingter Pause ein echter Lichtblick, oder? Wie war die Stimmung?**

Ich, nein, wir alle haben uns schon total auf den Termin in Graz gefreut. Pandemiebedingt haben wir uns in einem kleineren Rahmen getroffen und viel Spaß gehabt. Wir konnten uns dadurch sogar noch besser kennenlernen und tratschen. Nach einer gemeinsamen Aufwärmrunde konnte jede\*r probieren, was er/sie wollte: Bouldern, Seilklettern, Hangeln, ... Die Rückmeldungen waren großartig positiv, zum Beispiel von Matthias Grasser: „Nach jedem Klettern bin ich zwar körperlich erledigt, jedoch verleiht es mir sehr viel Kraft für neue Herausforderungen. Ich würde mich freuen, mehr Kletterbegeisterte zu sehen bzw. traute euch und probiert was Neues aus“.

**Wie läuft ein Termin bei INKlettern ab?**

Eigentlich ist alles ganz ungezwungen und ohne fixen Ablauf. Wir begrüßen beim Eintritt in die Kletterhalle und erklären, was wir vorhaben. Für Neulinge wird erklärt, was es in der Kletterhalle gibt, wie das Klettern funktioniert und dann wird ausprobiert. Wir klettern



einfach miteinander. Manche Teilnehmer\*innen ohne Unterstützung, manche mit Unterstützung von unserem Team oder anderen Teilnehmer\*innen. Eigentlich ganz einfach, eigentlich ganz NORMAL! Wir unterstützen uns gegenseitig in dem Maße, wie es gewünscht und gebraucht wird. Es kann einfach jede\*r, der/die interessiert ist, vorbeikommen. Auch wenn man anfangs nicht sicher ist, ob es passt – einfach vorbeikommen und zuschauen!

**Wie geht es mit der INKlettern-Tour 2022 weiter? Sind weitere Tourstopps geplant?**

2022 geht's erst richtig los, wir planen fast jeden Monat einen Termin! Im Jänner gibt es (wenn erlaubt) einen Termin in Kärnten und wir planen weitere Termine in Salzburg und Graz. Wien, Niederösterreich, Innsbruck oder Umgebung stehen ebenfalls auf unserer Liste... Genaueres folgt leider erst. Die aktuellen Termine findet ihr immer auf [alpenvereinsjugend.at/INKlettern](http://alpenvereinsjugend.at/INKlettern)

**Können Jugendteams in ihrer Sektion auch einen INKlettern-Termin veranstalten? Wenn ja, wie läuft das ab?**

Wir freuen uns besonders, wenn engagierte Sektionen auf uns

zukommen und eine Veranstaltung in ihrer Kletterhalle machen wollen. Einfach ein kurzes Mail an [elke.bernhard@jugend.alpenverein.at](mailto:elke.bernhard@jugend.alpenverein.at) schreiben! Ich organisiere dann die Veranstaltung gemeinsam mit einer/einem Ansprechpartner\*in der Sektion. Die Umsetzung einer INKlettern-Veranstaltung ist meist gar nicht so kompliziert wie man denkt!

**Abschließend habe ich noch eine Frage an dich als Jugendleiterin. Hast du Tipps für andere Jugendleiter\*innen, wie man Angebote & Kurse in der Sektion inklusiver gestalten kann oder für den Inklusionsgedanken an sich sensibilisieren kann?**

**Ausbildung:** Wenn man dafür offen ist, das Sektionsangebot inklusiver zu machen und sich nur nicht traut, weil man nicht weiß, worauf man achten muss und was auf einen zukommen kann, empfehle ich unbedingt eine der Ausbildungen der Alpenverein Akademie im Bereich Inklusion (z. B. Freizeit Inklusiv). Das erweitert den eigenen Horizont, bringt viele neue Ideen, man kann sich vernetzen und austauschen und man lernt sehr viel.

**Gruppen und Aktivitäten:** Wenn es darum geht, Gruppen und Aktivitäten zu organisieren, ist mein Tipp: Probiert es einfach, fangt ganz klein an, zum Beispiel mit einem Spaziergang statt einer Tageswanderung, mit Waldspielen an einem Halbtage statt einem Abenteuerwochenende. Ein ungezwungenes Schnupperklettern, ein Lagerfeuer und Steckerlbrot für Kinder und Familien. Es gibt so viele Möglichkeiten!

**Vernetzung und Teilnehmer\*innen:** Wendet euch an lokale Vereine und Institutionen oder an Schulen, um Teilnehmer\*innen einzuladen. Ladet Bekannte und Freund\*innen mit Beeinträchtigung ein. Solche Angebote verbreiten sich via Mundpropaganda am besten, da die Hürde, an einer vielleicht unbekanntem Aktivität (wie z. B. Klettern) mit unbekanntem Menschen teilzunehmen, natürlich höher ist.



**Bewusstseinsbildung:** Der Alpenverein wird derzeit noch nicht überwiegend mit Inklusion und Barrierefreiheit in Verbindung gebracht. Oft finden sich durch einfaches Ausschreiben in den vereinsinternen Medien nicht viele Teilnehmer\*innen. Es ist unsere Aufgabe, das zu ändern und unsere Initiativen in diesem Bereich bekannter zu machen. Wir haben schließlich ein Positionspapier in der Alpenvereinsjugend zu diesem Thema und das sollte weiterhin zum Leben erweckt werden.

**Danke fürs Gespräch, Elke. Ich bin schon gespannt auf die nächsten INKlettern-Termine und was sich dieses Jahr im Bereich Inklusion weiterhin tun wird!**

### Projekt INKlettern

INKlettern wird als Treffen von Menschen verstanden, die Interesse an gemeinsamem Klettern und kulturellem Austausch haben und miteinander leben und Sport treiben wollen. Das Projekt wurde 2018 von Elke Bernhard und Florian Kohlberger-Hack in Graz ins Leben gerufen. INKlettern geht 2022 wieder auf Tour! Next Stop: Freitag 22.4. – Kletterhalle Salzburg, ab 14:00 Uhr. Alle aktuellen Termine unter [alpenvereinsjugend.at/INKlettern](http://alpenvereinsjugend.at/INKlettern)



**Elke Bernhard** engagiert sich seit vielen Jahren ehrenamtlich in der Alpenvereinsjugend und ist Jugendleiterin bei der Alpenvereinsjugend Graz. Seit Ende 2021 leitet sie das Projekt INKlettern.



**Simone Hütter** ist für die Kommunikation und Medien der Alpenvereinsjugend zuständig. Seit 2022 ist sie Ansprechpartnerin für Inklusion in der Alpenvereinsjugend.

# AUS ANDERER SICHT

## Inklusions-Eindrücke von Filmemacher Franz Walter

Interview — Astrid Nehls, Fotos — Franz Walter



**Für ein aktuelles Projekt tauchst du Stück für Stück weiter in die Welt der Inklusion ein. So durftest du letzten Sommer an zwei inklusiven Feriencamps teilhaben. Welche waren das?**

Das waren zwei faszinierende, aber völlig unterschiedliche Welten. Beim Familien-Wochenend-Camp auf der Ferienwiese im Salzburger Land passierte Inklusion spannend schnell. Wir sind angekommen. Es waren schon zwei Camps dort. Die Kids sind sofort zu den anderen Jugendlichen hin. Vom ersten Moment an gab es diese Durchmischung. Es waren einfach alle zusammen auf der Ferienwiese. 60, 70 Personen. Auf der Ferienwiese ist klar: Wir wollen heute raften gehen, klettern gehen, das gibt einen gewissen Rhythmus vor. Die inklusive Ferienwoche am Hof

in Kärnten hatte ein anderes Tempo. Da trifft man sich beim Frühstück und überlegt, was man machen könnte. Ein Haufen junger Erwachsener, keine Pläne: Töpfern wir heute mal oder wollen wir in die Stadt zum Einkaufen? Da bist du in einer völlig anderen Geschwindigkeit unterwegs. Dadurch, dass ich sie so direkt hintereinander erlebt habe, kam mir der Kontrast zwischen diesen zwei Camps sehr stark vor.

**Du schaust mit deinen Augen und durch die Kamera. Was fließt in den Film und was in den Franz?**

Auf der einen Seite ist es natürlich ein „Job“, aber auf der anderen Seite lerne ich durch solche Aufträge auch etwas dazu, komme mit den Menschen in Berührung.

Meine Herangehensweise, ähnlich wie bei dem Kinofilm „Tage draußen!“, den ich für die Alpenvereinsjugend umsetzen durfte, ist die Neugier auf die Menschen. Ich suche nach Bildern, Stimmungen, Eindrücken, wie ich filmisch darstellen und zeigen kann, dass Menschen eine Behinderung haben, aber ohne es zu plakativ zu machen.

**Hast du ein, zwei Bilder oder Momente, die dich bewegt haben?**

Samstagabend am Lagerfeuer, ich hatte die Kamera dabei. Kommt einer her, packt die Gitarre aus. Es war eine Familie dabei, in der einer der Söhne gehörlos ist. Ich schau nach rechts, der Blick geht an der Gitarre entlang, wo der da grad am Zupfen ist, dahinter sitzt der kleine Mann, und du weißt halt

einfach, der hat das noch nie gehört. Dann fängt er an, sich mit seinem Papa in Gebärdensprache zu unterhalten. Und das beides in der Kamera zusammen. Wo ich dann mal gecheckt habe, dass eigentlich diese Beeinträchtigung, wenn du auf Gebärdensprache angewiesen bist, fürs Filmen ein unheimliches Geschenk ist. Es sieht superästhetisch aus, wie eine Geheimsprache, du checkst es selber nicht, aber du kannst sofort die Verbindung herstellen mit dem Buben. Also da geht schon was ab in deinem Kopf. Das ist das eindrucklichste Bild, das ich mitgenommen habe aus diesen Tagen.

**Gibt es ein Zwischenresümee von dir zum Thema Inklusion?**

Es war für mich spannend, reinschauen zu dürfen, aber auch zu kapieren, dass echte Inklusion eine verdammt hart zu knackende

Nuss ist. Die schnelle Antwort, die schnelle Lösung – he, keine Chance. Du musst dir Leitplanken geben, wie die Alpenvereinsjugend es gemacht hat: Wie wollen wir mit dem Thema umgehen? Ist es uns wichtig? Warum ist es uns wichtig? Dafür brauchst du extrem viel Zeit und Durchhaltevermögen. Das ist am Ende der Schlüssel: Du musst klein anfangen. Mensch ist Mensch. Punkt.

**DER NEUE TAGE DRAUSSEN! INKLUSIV-KURZFILM ERSCHEINT IM FRÜHJAHR 2022**  
[www.tagedraussen-film.at](http://www.tagedraussen-film.at)

*„Franz ist ein sehr feiner Mensch, der unsere bunte Gruppe absolut bereichert hat. In wuseligen Situationen hat er Ruhe ausgestrahlt, hat mit einem Selbstverständnis mit angepackt, wo er konnte, und hatte immer ein Lächeln auf den Lippen. Hin und wieder, wenn ich ihn mal wieder mit der Kamera entdeckt habe,*

*etwa am Felsen, umgeben von vielen vielen Kindern, ist mir wieder eingefallen, dass Franz ja einen Film dreht! Er war so ein natürlicher Teil unseres Camps, dass ich vergessen habe, dass er als Kameramann dabei ist. Ich bin überzeugt davon, dass die Eindrücke im Film sehr authentisch sind und echte Emotionen bei den Menschen ‚da draußen‘ ankommen.“*  
- Johanna Grassegger, Kursleiterin



### Natur erleben am Bauernhof – inklusiv

Für 13- bis 45-Jährige mit und ohne Handicap bietet die Alpenvereinsjugend vom 14. bis 20.08.2022 auf dem Biohof Hart 7 in Eberndorf in Kärnten dieses Sommercamp an. Baden, Akrobatik, Radln, Spiele im Wald und auf der Wiese, unser Programm ist ganz breit gefächert – für alle was dabei. Unsere „Base“ ist ein kleiner Bio-Bauernhof in der Kärntner Seenregion, wo Ziegen, Hühner und eine Kuh leben. Tagsüber machen wir Ausflüge zum See oder auf den Berg und am Abend machen wir eine Scheunendisco. Alle Speisen sind vegetarisch und selbstgeköcht. Geleitet wird das Camp von Irina Schaltegger.



### Inklusives Erlebniswochenende für Familien

Urlaub und erfüllte Freizeit sind für alle da, egal ob mit oder ohne Beeinträchtigung der Kinder und Jugendlichen. Um das zu erleben, gibt es das Wochenende auf der Ferienwiese Weißbach bei Lofer. Natursportarten wie Klettern, Wandern oder Raften finden hier ebenso Platz wie intensive Naturerlebnisse. Eltern können sich von den Fähigkeiten ihrer Kinder überraschen lassen, als Familie neue Erfahrungen sammeln oder endlich wieder einmal das machen, wozu sie seit langer Zeit keine Möglichkeit hatten. Begleitet wird das Camp im Bergsteigerdorf Weißbach vom 12.-14.08.2022 von erfahrenen Betreuer\*innen.

**Buchung ab 01.02.2022 auf**  
[www.alpenverein-akademie.at](http://www.alpenverein-akademie.at)



**Franz Walter** ist Filmemacher und seit Jahren Wegbegleiter der Alpenvereinsjugend.



**Astrid Nehls** ist für die Öffentlichkeitsarbeit der Alpenverein Akademie zuständig und freischaffende Medienproduzentin.

# INKLUSION IN DER BILDUNGSARBEIT

## EIN ÜBERBLICK

Text — Jürgen Einwanger & Astrid Nehls



Jeder Mensch braucht Spannung, Erlebnis und Abenteuer! Foto: ÖAV



Unterwegs mit dem Handbike Foto: ÖAV

**W**arum Bildung gerade bei Inklusion so wichtig ist? Hmm... Vielleicht, weil uns „Bildung“ meist mit Themen in Berührung bringt, von denen wir noch nicht so viel wissen, wo uns Erfahrungen fehlen, wo wir noch was lernen können... Bildung kann neugierig machen und Neugierde stillen, Bildung kann ermutigen und ermöglichen, Bildung kann uns neue Wege zeigen ... Und das

ist auch die Idee bei den Bildungsangeboten zur Inklusion ...

Generell gilt: Die Kurse der Alpenverein-Akademie stehen allen offen, selbstverständlich auch Menschen mit Beeinträchtigung/Handicap/Behinderung. Voraussetzung ist die mentale und körperliche Möglichkeit, dem jeweiligen Inhalt des Kurses zu folgen. Gerne

beantworten wir individuelle Anfragen und beraten persönlich. Darüber hinaus gibt es

### **SPEZIELLE ANGEBOTE ZUM THEMA**

Im Rahmen des Lehrgangs Alpinpädagogik und im Bereich Klettern! Alle Details auf den folgenden Seiten ....

Leitungskompetenz in alpinen Naturräumen. Gruppen in alpiner Natur begleiten: Das ist das Anliegen des Lehrgangs Alpinpädagogik. Als Begleiter\*in wirst du Raum schaffen für persönliche Entwicklung, Zeit geben für Naturbeziehung und intensive Erlebnisse ermöglichen. Beziehungsprozesse zwischen Menschen und Natur zu unterstützen und Know-how in ausgewählten Natursportarten zu festigen, steht ebenfalls am Ausbildungsplan.

### **DREI SCHWERPUNKTE**

**Jugendarbeit / Kinder & Familie/ Inklusion.** Ausbildung auf Top-Niveau: Dieser Lehrgang ist von aufZAQ qualitätsgesichert und im Nationalen Qualifikationsrahmen (NQR) dem Niveau IV zugeordnet.

### **SCHWERPUNKT INKLUSION**

**Inklusion von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung in erlebnisorientierte Freizeit- und Natursportangebote.** Kinder und Jugendliche mit Behinderung haben die gleichen Bedürfnisse wie nicht behinderte. Sie wollen Zeit mit Freund\*innen und Gleichaltrigen verbringen, draußen sein und ihre Freizeit gestalten. Viel zu oft sind ihre Möglichkeiten dafür aber eingeschränkt. Abenteuer bestehen, Wagnisse eingehen und Erfolgserlebnisse genießen, Natur erleben und sportlich aktiv sein: All das sind wichtige Entwicklungsfelder, die für behinderte Menschen in inklusiven Freizeit- und Natursportangeboten ohne therapeutischen Blickwinkel zugänglich werden.

Teilnehmer\*innen am Schwerpunkt Inklusion entwickeln Kompetenz für die Gestaltung von inklusiven Konzepten.

## LEHRGANG ALPINPÄDAGOGIK

### **FIXE KURSE/BESTANDTEILE DES LEHRGANGS**

- Erlebnis Berg
- Übungsleiter/in
- Beg-Leiten von Gruppen
- Praxiscoaching
- Praxisprojekt
- Abschlusskolloquium

Neben den für den Lehrgang Alpinpädagogik verpflichtenden Kursen sind zwei der drei folgenden Schwerpunktmodule Teil des Lehrgangs.

### **ERLEBNIS INKLUSIV**

**Gruppenabenteuer für alle.** Mit kooperativen Spielen, Land Art-Projekten oder Biwak-Übernachtungen werden Distanzen zwischen nicht beeinträchtigten und beeinträchtigten Kindern und Jugendlichen überbrückt. Im Seminar wird gelernt, Angebote zu variieren, um sie auf unterschiedliche Bedürfnisse abzustimmen, sensibel die Stärken und Schwächen der Gruppenmitglieder zu nutzen. Kreativität wird in den Vordergrund gestellt. Grundsätze inklusiver Pädagogik werden erarbeitet und methodische Vielfalt für erlebnisorientierte, inklusive Gruppenangebote erfahren.

### **NATURSPORT INKLUSIV**

**Gemeinsam erleben und experimentieren.** Alle Menschen können Natursportarten erleben. Im Seminar lernen die Teilnehmer\*innen diese unter inklusiven Gesichtspunkten für und mit Menschen mit körperlicher, geistiger und/oder Sinnesbehinderung anzubieten. Je nach Wetter und Interesse der Teilnehmer\*innen werden Themenbereiche aus den Elementen Fels, Wasser und Höhle gewählt. Die Methoden werden so adaptiert, dass sie für Menschen mit Beeinträchtigung möglich sind. Dies wird unter anderem durch Rollenspiele simuliert und ausprobiert.

### **FREIZEIT INKLUSIV**

**Entwicklungschancen statt Defizitorientierung.** Mit Spiel und Spaß lassen sich schnell Grenzen überwinden und gemeinsam Abenteuer erleben. Angebote für beeinträchtigte und nicht beeinträchtigte Jugendliche und junge Erwachsene zu planen und auf die unterschiedlichen Bedürfnisse abzustimmen, das ist das Ziel des Seminars. Sie erarbeiten sich Grundsätze inklusiver Pädagogik und lernen, Kennenlern-, Vertrauens- und Kooperationsspiele inklusiv abzuwandeln. Sensibel und kreativ gehen so Freizeitaktivitäten „für alle“ in Planung und Durchführung. **WICHTIG:** Diese Schwerpunktmodule können auch unabhängig vom Lehrgang als einzelne Seminare gebucht werden!

**Stimmen von Teilnehmer\*innen des Lehrgangs Alpinpädagogik mit dem Schwerpunkt Inklusion: Einzigartig. Lebendig. Praxisnah.** Diese Attribute hören wir von Teilnehmer\*innen des Lehrgangs Alpinpädagogik mit dem Schwerpunkt Inklusion.

**Einzigartig** – weil es eine der ganz wenigen Weiterbildungen ist, die sich dem Thema „Freizeit mit Behinderung“ widmet. Ein auch im Alltag der institutionellen Betreuung viel zu gering geschätzter Lebensbereich, dem hier Geltung verschafft wird.

**Lebendig** – weil es ums Draußensein, um große und kleine Abenteuer, um das Ausloten des Möglichen geht. Die Neugier und das Selbermachen stehen im Vordergrund, motivieren, nehmen Ängste und schaffen Raum für unterschiedliche Bedürfnisse.

**Praxisnah** – weil die Kursleiter\*innen wissen, wovon sie reden, teils selbst betroffen sind, auf jeden Fall aber voll im Thema und in der inklusiven Haltung verwurzelt sind. Das schafft Vorbild und ermutigt zum Umsetzen in das eigene Handeln.

## KLETTERN

### ÜBUNGSLEITER\*IN INKLETTERN PLUS

Zentraler Inhalt dieses Übungsleiterkurses ist sowohl die speziell benötigte Seil- und Sicherungstechnik als auch der richtige Umgang mit den unterschiedlichen Beeinträchtigungen, geistig und auch körperlich.

Ziel dieser Ausbildung ist, die Methodik, aber vor allem auch den Spaß und die Freude am Klettern zu vermitteln. Kletterinnen und Kletterer im Rollstuhl oder mit einer anderen Beeinträchtigung, für die die Umsetzung gewisser Klettertechniken nicht möglich ist, erhalten eine kletterspezifische Ausbildung. Danach soll möglichst eigenständig mit Gruppen gearbeitet werden können. Die Teilnahme ist sowohl für beeinträchtigte als auch für nicht beeinträchtigte Kletterinnen und Kletterer möglich. Jede\*r ist willkommen.



INKlettern Foto: Anael Wirtl

### UPDATE SPECIAL CLIMBING

**Klettern – miteinander – voneinander – lernen!**

Thema der Fortbildung ist es, die Voraussetzungen zu klären, Berührungängste abzubauen und die großen Chancen durch inklusive Gruppen wahrzunehmen.

Klettern mit geistiger oder körperlicher Behinderung, gleichberechtigtes Miteinander unterschiedlicher Kulturen, Sprachen und Fähigkeiten: Ist das möglich? Ja! Es gibt inzwischen viele Gruppen, Vereine und Kurse, die sich auf diesen Weg gemacht haben, und er funktioniert. Dabei werden Vorurteile abgebaut, gegenseitiges Verständnis wird gefördert und voneinander gelernt.

### UPDATE SPORTKLETTERN PARACLIMBING

Jede\*r kann klettern. In diesem Update wird auf die Besonderheiten der Kursgestaltung mit beeinträchtigten Menschen eingegangen.

Geübt werden spezielle Seiltechniken, um mit den Teilnehmer\*innen mit zuklettern und „Seilboulderstationen“ einzurichten. Ebenso wird auf die Didaktik der Technikscheule und der Sicherungstechniken eingegangen. Auch Selbsterfahrung wird nicht zu kurz kommen.

Alle Informationen & Anmeldungen zu den Kursen auf [www.alpenverein-akademie.at](http://www.alpenverein-akademie.at)



**Jürgen Einwanger** ist Leiter der Alpenverein Akademie und engagiert sich seit über 20 Jahren für Inklusion im Alpenverein und in der Alpenvereinsjugend.



**Astrid Nehls** ist für die Öffentlichkeitsarbeit der Alpenverein Akademie zuständig und freischaffende Medienproduzentin.

Eine Serie des Alpenverein Museum & Archiv

# BACK? TO THE FUTURE!

Gedanken weiterspinnen



*„Come in“,  
she said*

Zitat Bob Dylan, Bildvorlage OeAV LB 100.228 (1932)  
Zusammenstellung und Bildbearbeitung Michael Guggenberger

# SICHER BOULDERN

## In der Halle und am Felsen

Text und Fotos — Markus Schwaiger



Bouldern, also das Klettern in Absprunghöhe, wurde lange Zeit mehr als Trainingsmöglichkeit für alpine Abenteuer gesehen und nicht als eigenständige Kletterdisziplin. Als reine/r Boulderer bzw. Boulderin wäre man, vor allem in unseren Breiten, kein richtiger Kletterer bzw. keine richtige Kletterin gewesen. Dennoch war dieses „Trainingsbouldern“, das sich zum Glück immer mehr emanzipierte, für die Entwicklung des Sportkletterns sehr wichtig. Heute ist es längst eine eigenständige Disziplin mit extrem starkem, wenn nicht sogar dem stärksten Zulauf aller Kletterdisziplinen. Sicherlich auch, weil der Einstieg so einfach erscheint. Sichern ist kein Thema, man besorgt sich Kletterschuhe und Magnesium und kann loslegen; beim Bouldern kann ja vermeintlich nichts passieren.

Aber das ist so leider nicht ganz richtig. Das Thema Sicherheit ist beim Bouldern anders gelagert als z. B. beim Felsklettern. Dort bedeuten Fehler sehr rasch schwere oder schwerste Verletzungen. Beim Bouldern sind es leichte und mittelschwere Verletzungen – vor allem solche unserer Gelenke. Um diese zu vermeiden, findet ihr im folgenden Text ein paar hilfreiche Tipps.

### AUFWÄRMEN

Was beim Klettern schon sehr wichtig ist, ist beim Bouldern noch viel bedeutender – nämlich das Aufwärmen! Die Züge, die wir beim Bouldern machen, fordern unsere Maximalkraft. Auch das Abspringen bedeutet maximale Belastungen für unsere Bänder, Sehnen und Gelenke, und darum muss Aufwärmen fixer Bestandteil vor jedem Bouldern sein, um Verletzungen und Überlastungen vorzubeugen.



Am besten beginnt man mit koordinativen Übungen, gefolgt von Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit von Fingern und Gelenken. Danach wird der Kreislauf aktiviert und es folgen Mobilisierungsübungen und Übungen zum Aufbau der Körperspannung. Was oft vergessen wird, aber sehr wichtig ist, ist das Aufwärmen der Beine, vor allem also Knie und Sprunggelenke.

Wichtiger Teil jedes Aufwärmens ist das Warmklettern an leichten Bouldern, weit unterhalb der persönlichen Leistungsgrenze. Sukzessive wird die Schwierigkeit dann gesteigert.

### DER STURZRAUM

Der Sturzraum muss stets freigehalten werden. Dennoch sieht man immer wieder Gegenstände wie Bürsten oder Flaschen im Sturzraum liegen. Bevor man einsteigt, sollte man sich also vergewissern, dass der Sturzraum frei ist. Und dieser kann, vor allem bei dynamischen Zügen in steilen Bouldern, durch den dabei entstehenden Schwung schnell sehr groß werden.

Es ist daher auch wichtig, dass man sich auf der Matte nur dann aufhält, wenn man zum oder vom Boulder geht, ansonsten sollte man sich in den dafür vorgesehenen Bereichen aufhalten.

Dazu kommt noch, dass die Gefahr bzw. die Sturzräume manchmal nicht ganz offensichtlich sind. Besonders kritisch sind dabei Bereiche wie Durchgänge oder Kanten. Dort sieht man nämlich nicht, ob jemand gerade bouldert und vielleicht wegen eines Sprungs gleich ums Eck schießt. Zusammenstöße sind so schnell passiert.

Ein Übereinanderklettern ist natürlich ein absolutes No-Go! Beim Outdoorbouldern kommt noch ein wichtiger Ausrüstungsgegenstand für den Sturzraum dazu, das Crashpad. So nennt man die transportablen Matten zum Absichern des Sturzraumes.

Sie sind in verschiedensten Ausführungen und Größen erhältlich. Je mehr Crashpads für den Sturzraum zur Verfügung stehen, desto besser. Wichtig ist in erster Linie, dass die Pads bündig aneinander liegen und gefährliche Objekte wie spitze Steine, Wurzeln oder Kanten abgedeckt werden. Ungünstige Überlappungen erhöhen das Verletzungsrisiko. Darüber hinaus ist die richtige Position der Crashpads wichtig. Nur, wenn das Crashpad auch dort liegt, wo der Boulderer bzw. die Boulderin bei einem Sturz landet, schützt es. Dies abzuschätzen, ist allerdings nicht immer leicht und erfordert viel Erfahrung.

Das Vorbereiten des Sturzraums ist die wichtigste und auch komplexeste Herausforderung beim Bouldern am Fels. Mit etwas Übung und Kreativität wird man aber schnell besser und erkennt mögliche Gefahrenstellen.

### RICHTIGES SPOTTEN OUTDOOR

Spotten ist beim Bouldern in Kletterhallen meist nicht nötig, da der gesamte Sturzraum mit Matten abgesichert ist. Viele wollen dort auch gar nicht gespottet werden.

Trotzdem kann das Spotten in der Halle sinnvoll sein, z. B. beim Bouldern mit Kindern oder bei Boulderproblemen, wo Stürze auf den Kopf möglich sind.

Wenn spotten in der Halle, dann bitte richtig! Der Spottende muss nahe genug am Kletternden stehen, um schnell reagieren zu können



und so zu verhindern, dass dieser auf Kopf oder Nacken landet.

Wenn die Gefahr eines Sturzes auf den Kopf nicht mehr gegeben ist, sollte der Spotter/die Spotterin den Sturzraum wieder freigeben.

Im Freien kommt dem/der Spottenden hingegen in etwa die gleiche Wichtigkeit zu wie dem/der Sichernden beim Seilklettern. Die Aufgabe besteht in erster Linie darin, den Kletterer bzw. die Kletterin vor einer unkontrollierten Landung zu bewahren. Dies nicht,



indem die kletternde Person gefangen wird, sondern indem dafür gesorgt wird, dass diese mit den Füßen, möglichst aufrecht, auf dem Crashpad landet.

Dazu steht man mit leichtem Ausfallschritt hinter der bouldern Person. So weit weg, dass diese mit einem Schritt nach vorne erreicht werden kann, aber dennoch weit genug entfernt, um keinen Schlag durch unkontrollierte Extremitäten – etwa bei einem dynamischen Zug – abzubekommen.



Gerade in einer solchen Situation - hoher Boulder, wenig Crashpads und Hindernisse im Sturzraum - kommt dem/der Spotter\*in eine sehr hohe Bedeutung zu. Abzuschätzen bleibt aber, ob bzw. wie ein für den Spottenden sicheres Spotten bei großen Sturzhöhen noch möglich ist. Hier ist der Ausstieg extrem leicht, daher ist die Gefahr eines Sturzes am Top sehr gering.

Die Finger müssen nach außen zeigen und geschlossen sein. Auch der Daumen muss dicht angelegt sein, um eigene Verletzungen zu vermeiden.

Bei einem Sturz versucht der/die Spotter\*in nun, den Kletterer/die Kletterin im steilen Gelände unterhalb der Achseln, im flachen Gelände ca. in Hüfthöhe zu erreichen, um ihn/sie aufzurichten.

Auch das Einschätzen des Gewichtsverhältnisses ist wichtig, um Verletzungen zu vermeiden. Ist die kletternde Person im Verhältnis zu schwer, macht es keinen Sinn zu spotten. Das Verletzungsrisiko wäre zu groß.

Bei kleinen oder schlecht mit Crashpads abzusichernden Sturzräumen hat der/die Spotter\*in zusätzlich die Aufgabe, den Kletterer/die Kletterin vor Hindernissen, die nicht verdeckt werden können, zu schützen. Entweder, indem man sich selber vor das Hindernis stellt oder das Crashpad nachzieht, wenn das nötig ist. Spotten will gelernt sein und braucht dementsprechend viel Übung!

### **ABKLETTERN ODER ABSPRINGEN**

Das regelmäßige Abspringen und Stürzen beim Bouldern belastet auf Dauer den Bewegungsapparat. Insbesondere Bandscheibenprobleme kommen gehäuft vor. Es ist deshalb wichtig, die Anzahl und Höhe der Belastungsspitzen zu reduzieren. Deshalb sollte, wenn möglich, immer abgeklettert werden.

In vielen Kletterhallen gibt es dafür eigene sogenannte „Down-climbgriffe“ in einer neutralen Farbe, die ein einfaches Abklettern

ermöglichen sollen. Eine zweite Möglichkeit ist, über bessere Griffe, falls vorhanden, daneben abzuklettern. Jeder Zentimeter reduziert dabei die Sturzenergie.

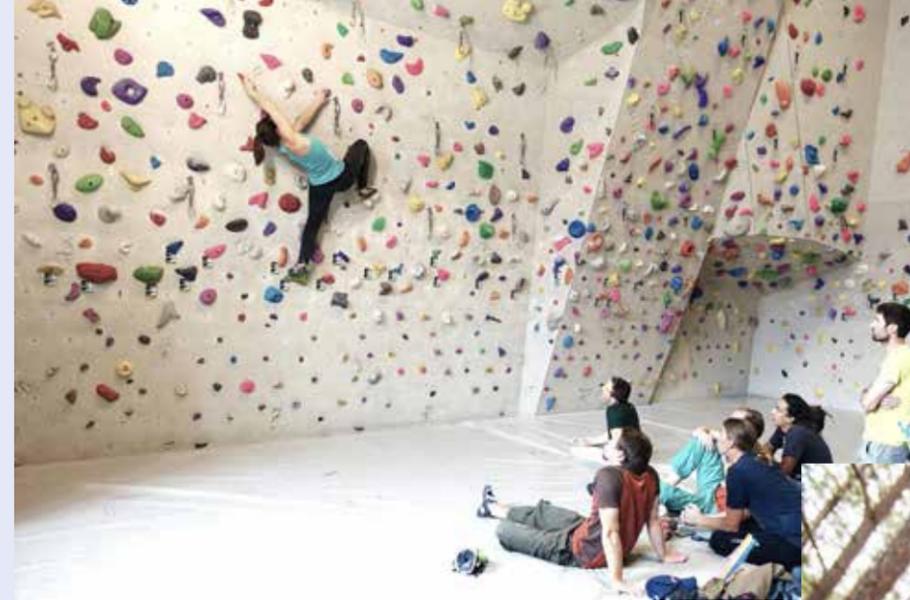
Eine dritte Möglichkeit, das Abspringen zu vermeiden, bieten sogenannte „Topout“-Bereiche. In vielen Kletterhallen kann man am Ende des Boulders oben hinausklettern und auf der Rückseite der Boulderwand heruntergehen.

Dennoch bleibt oft nur die Möglichkeit des Abspringens übrig. Daher muss sicheres Landen beim Bouldern geübt werden, um auch bei unerwarteten Stürzen richtig reagieren zu können. Man sollte Reaktionen und Reflexe vorab einüben. Ziel dabei ist es, harte Stöße und unsichere Landepositionen zu vermeiden. Vor allem gilt es, die Wirbelsäule zu schützen. Dabei ist es wichtig, stabil auf beiden Beinen zu landen: den Fangstoß mit den Knien abfedern, die Arme vor den Körper geben und den Nacken stabil halten. Bei besonders harten Stürzen kann man auch nach hinten abrollen, vorausgesetzt der Sturzraum lässt dies zu.

Auf keinen Fall sollte man sich beim Stürzen mit den Armen abstützen, weder zur Seite noch nach vorne oder hinten.

### **SPIELPLATZ BOULDERHALLE**

Durch das Spielen eignen sich Kinder die Welt an, sie besitzen noch die Fähigkeit, sich ausschließlich auf ihr Tun zu konzentrieren. Dieser Fokus lässt die Welt rundherum einfach verschwinden. Diese eigentlich wichtige Fähigkeit stellt aber in einer vollen Boulderhalle ein Problem dar.



Sie ist eben kein Spielplatz, wobei aber vor allem die Matten Kinder geradezu dazu einladen, dort zu spielen. Kinder brauchen daher immer die volle Aufmerksamkeit ihrer Eltern oder Betreuer\*innen. In vielen Kletterhallen gibt es bereits eigene Kinderbereiche, die ähnlich einem Spielplatz gestaltet sind – weg vom hektischen Kletterhallenbetrieb.

Bei Kindern sollte außerdem gleich von Anfang an eine maximale Kletterhöhe definiert werden. Je nach Größe, körperlicher Entwicklung, Alter und Kletterniveau muss diese individuell angepasst werden.

### **RÜCKSICHT UND RESPEKT**

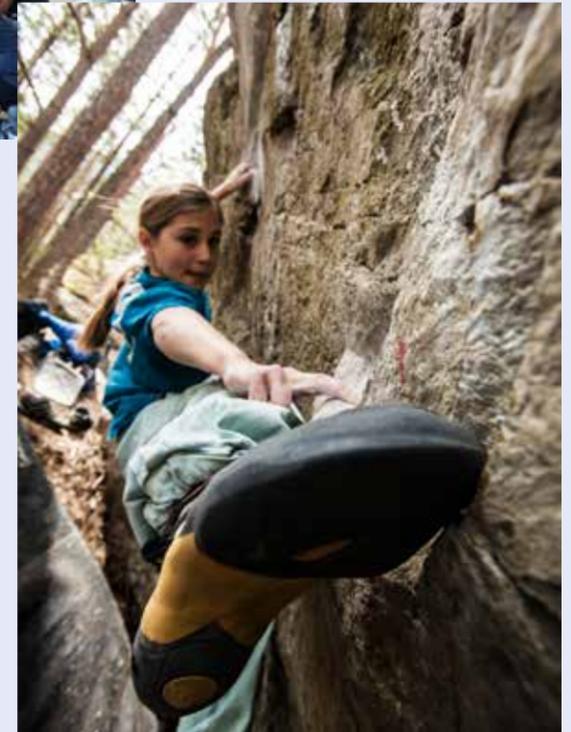
Generell gilt für Boulderer und Boulderinnen wie auch für alle anderen Waldbenutzer\*innen das freie Wegerecht. Das heißt: Jeder darf den Wald zu Erholungszwecken betreten und dabei natürlich auch auf Bouldern herumklettern.

Jedoch gibt es noch andere Waldnutzer\*innen wie Jäger\*innen, Wanderer und Wanderinnen – und die Tierwelt; und alle haben unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse. Für ein möglichst konfliktfreies Miteinander ist ein rücksichtsvoller Umgang unumgänglich.

Regionale Regelungen, die z. B. die Zufahrt oder das Parken betreffen, müssen genauso berücksichtigt werden wie folgende allgemeine Empfehlungen:

- immer dieselben Wege oder Pfade benutzen
- keinen unnötigen Lärm produzieren
- keine Lagerfeuer
- kein wildes Campen
- Müll wieder mitnehmen – dazuzählen auch Zigarettensammel!
- das Verlassen des Waldes vor der Dämmerung zur Schonung der in diesen Stunden aktiven Tierwelt
- Hunde unbedingt an die Leine nehmen

Darüber hinaus sollten das Putzen der Griffe und das Beseitigen der Tickmarks, das sind Magnesiastriche, die die Position der Griffe am Fels markieren, zum Standardritual am Ende eines Klettertages werden.



Es gibt nichts Schöneres für einen Boulderer bzw. eine Boulderin als das Klettern in der Natur. Die Erhaltung der Bouldergebiete muss uns daher allen ein Anliegen sein!

Nur, wenn jede und jeder einen kleinen Beitrag leistet, können wir Bouldergebiete schützen und für die nächsten Generationen bewahren.



Sicher bouldern – hier gibt's den Link zum Video. Must watch!



Markus Schwaiger ist Mitarbeiter in der Abteilung Bergsport des Österreichischen Alpenvereins und für das Sportklettern zuständig.

# EIN GAUKLER DER LÜFTE:

der Hochmoor-Gelbling (*Colias palaeno*)

Text — Birgit Kantner, Foto — MIKOFox Photography

Der Hochmoor-Gelbling wird auch Zitronengelber Heufalter genannt, gehört aber der Familie der Weißlinge an. Zur Familie der Weißlinge gehören nicht nur Schmetterlinge mit einer weißen Grundfärbung, sondern auch cremefarbene oder gelbliche werden dazu gezählt, manchmal sogar welche mit bunten Flügelteilen. Davon aber nur nicht verwirren lassen.

Erkennen kann man diesen besonderen Faltermann an den schwach gelb gefärbten Flügeln mit einer breiten, durchgehend schwarzen, am Rand liegenden Binde. Begrenzt werden die Flügel von einem stark abgesetzten roten ausgefranzten Saum. Außerdem weist er einen kleinen weißen, nicht umrandeten Fleck im Zentrum

der Hinterflügel auf. Die Weibchen gleichen den Männchen, sind aber weißlich statt gelblich eingefärbt. Die Flügelspannweite beträgt ca. 50 bis 56 Millimeter. So viel zum äußeren Erscheinungsbild des Moorbewohners.

Dieser hübsche Schmetterling ist durch und durch an ein Leben im Moor angepasst, nein, er ist sogar fest daran gebunden. Die Raupe des Tagfalters

ernährt sich nämlich ausschließlich von der Rauschbeere (*Vaccinium uliginosum*), einem Strauch, der zu den Heidelbeeren zählt und nur in Waldmooren oder Hochmooren vorkommt sowie in höheren Lagen auch in trockenen Lebensräumen, wie zum Beispiel lichten Zwergstrauchheiden. Ernährt sich ein Lebewesen von nur einer Art bzw. ist nur auf eine Nahrungsquelle spezialisiert, nennt man dies „monophag“. Wählerisch ist der Hochmoor-Gelbling auch, was seine Brutplätze anbelangt. Sonnig muss es im Moor sein, denn die Weibchen legen ihre Eier nur an besonnten Plätzen ab. Die Falter selber brauchen viel Nektar, deshalb sind blütenreiche Wiesen neben den Moorflächen für sie lebensnotwendig. Ganz

schön anspruchsvoll, dieser Gaukler der Lüfte! Auffällig ist er nicht erst als ausgewachsener Falter, sondern schon im Jungstadium. Die gefräßige Raupe des Hochmoor-Gelblings ist anfänglich braun mit dunklem Kopf. Später wird sie aber wunderbar grün und weist einen kräftigen, gelben Seitenstreifen und kurze schwarze Haare auf. Obwohl es ihn schon seit der Eiszeit bei uns gibt, nimmt sein Bestand seit einigen Jahrzehnten kontinuierlich ab. Einer der Gründe dafür ist die langsame Veränderung seines Lebensraumes, unter anderem durch schleichende Entwässerungen. Wie schon erwähnt, ist dieser Schmetterling sehr anspruchsvoll, in kann schlecht bis gar nicht mit nur geringsten Veränderungen in seinem Lebensraum umgehen (z. B. wenn der Strauch der Rauschbeere höher wächst und ein anderes Mikroklima im Bestandsinneren bildet). Man kann sich vorstellen, wie er reagiert, wenn es ihm plötzlich an feuchtem Untergrund fehlt. Auf der Roten Liste Österreichs trägt er deshalb den Status „Gefährdet (Vulnerable, VU)“. Die gute Nachricht: Im Zuge des Tagfalter-Monitorings in Tirol konnte der Hochmoor-Gelbling an zumindest zehn von 100 untersuchten Standorten nachgewiesen werden. Damit er auch in Zukunft erhalten bleibt, ist der Schutz von Mooren von entscheidender Bedeutung. Keine Aufforstungen der Moorränder mit Fichtenmonokulturen, keine Mahd vor Ende Juli, keine Entwässerung von Mooren, kein Torfabbau - all dies könnte helfen, den Lebensraum dieses so schönen Spezialisten zu erhalten.

Fotonachweis:



Birgit Kantner ist Ökologin und seit 2013 beim Österreichischen Alpenverein in der Abteilung Raumplanung und Naturschutz tätig.

# MOORE

- die unscheinbaren Kohlenstoffspeicher

Text & Fotos — Mario Pöstinger



Moore sind faszinierende Ökosysteme, eine oft urtümliche Welt für sich – doch keinesfalls isoliert. Kulturlandschaft und Wildnis, eng ineinander verzahnt, Lebensraum für besondere Tier- und Pflanzenarten, angepasst an ein Leben unter Extrembedingungen.

Moore sind Feuchtgebiete, in denen Torf gebildet wird. Dieser wird Jahr für Jahr in Schichten abgelagert und schafft damit nicht nur wertvolle Archive der Klima- und Landschaftsgeschichte, sondern er begründet de facto beachtliche Wasserspeicher.

Der Torf reinigt das Wasser, bindet Schadstoffe und speichert vor allem riesige Mengen an Kohlenstoff. Damit rücken Moore - in einer Zeit, in der die Menschheit mit der Bewältigung des Klimawandels vor ihrer vermutlich größten Herausforderung steht - in den Fokus des öffentlichen Interesses.

## ÖKOSYSTEME ALS KOHLENSTOFFSENKEN

Neben den Weltmeeren als unzweifelhaft größte Kohlenstoffspeicher speichern auch Landökosysteme - in Abhängigkeit von Bodentyp und Vegetation - Kohlenstoff in unterschiedlich hohem Ausmaß. Art und Intensität der Landnutzung beeinflussen dabei maßgeblich die Speicherkapazitäten.

Am unteren Ende des Spektrums rangieren die landwirtschaftlich genutzten Ackerflächen. In Wiesen und Dauergrünland steigt der Anteil an Biomasse und Bodenumus, womit sich zudem das Speichervolumen erhöht. Baumwuchs und vermehrte Humusbildung führen in Wäldern schließlich dazu, dass der Kohlenstoffvorrat weiter zunimmt und jenen der Äcker um das Fünffache übersteigen kann.

Unter allen Landlebensräumen unangefochten an der Spitze liegen jedoch die Moore. Trotz ihres vergleichsweise oft nur spärlichen Bewuchses und ihres eher

unproduktiv wirkenden Erscheinungsbildes sind sie für das Klima wahre Kohlenstoffbomben. Doch warum ist das so?

## DAS NATURWUNDER TORF

In ungestörten Mooren herrscht häufig Wasserüberschuss, was zur Folge hat, dass Torf gebildet werden kann. Im wassergesättigten Umfeld wird abgestorbenes Pflanzenmaterial aufgrund des Sauerstoffdefizits nicht vollständig abgebaut. Das bedeutet, dass das von den Pflanzen für ihr Wachstum aus der Atmosphäre aufgenommene Kohlendioxid im Torf als organisch gebundener Kohlenstoff gespeichert und damit dem Stoffkreislauf entzogen wird.



Moore haben demnach eine positive Kohlenstoffbilanz: Es wird mehr organisches Material produziert als abgebaut. Indem jährlich etwa zehn Prozent der lebenden Biomasse im Moor zu Torf wird, können sich auf diese Weise mit der Zeit unter der Mooroberfläche zum Teil mächtige Torflagerstätten entwickeln, die riesige Kohlenstoffvorräte aufbauen. Und damit nehmen sie Einfluss auf das Klimageschehen.

## KLIMARELEVANZ VON MOOREN

Letzten Erkenntnissen zufolge sind gut 4,6 Mio. km<sup>2</sup> der Landfläche unserer Erde von Torf bedeckt. Moore haben dabei ihre flächenmäßig weitaus größte Ausdehnung in der nördlichen borealen Zone – allen voran in Russland und Kanada. Doch auch in den Tropen sind sie häufiger anzutreffen als man ursprünglich angenommen hatte. So wurde erst 2017 bekannt, dass die über weite Bereiche noch unberührten Torfsumpfwälder der Cuvette Centrale im afrikanischen Kongo-Becken ein Mooregebiet enormen Ausmaßes umfassen – mit fast der dreifachen Ausdehnung des Vasyugan-Moores in Westsibirien, dem bis dahin mit gut 50.000 km<sup>2</sup> größten Moor der Welt. Aktuelle Schätzungen gehen davon aus, dass in den Torfen weltweit insgesamt rund 600 Mrd. Tonnen Kohlenstoff fixiert sind. Damit ist in Moorlebensräumen ungefähr die gleiche





Menge Kohlenstoff gebunden wie in der gesamten restlichen Biomasse der Erde. Und das gerade einmal auf drei Prozent der Landfläche. Tropische Torfsumpfwälder enthalten pro Hektar beinahe dreimal so viel Kohlenstoff wie die borealen Moore und sogar die zehnfache Menge arktischer Moore. Diese beachtlichen Unterschiede sind auf die Torfbildungsrate und das Mooralter zurückzuführen. Wie effizient atmosphärisches Kohlendioxid durch Torfbildung dauerhaft fixiert werden kann, zeigt der Vergleich, dass in heimischen Mooren der Kohlenstoffvorrat im Durchschnitt viermal so groß ist wie in den umliegenden Waldgebieten. Doch der vom Mensch verursachte Klimawandel bringt die Moore in Bedrängnis und könnte einen Klimakollaps auslösen.

### MOORE ALS TREIBHAUSGASQUELLEN

Hydrologisch intakte Moore weisen insgesamt eine positive Kohlenstoffbilanz auf. Werden sie jedoch entwässert und kann Sauerstoff in den Moorkörper vordringen, beginnt sich der Torf zu zersetzen. So kommt es zur Freisetzung von sinnbildlich jenem Kohlendioxid, welches über die Jahrtausende im Torf gebunden wurde. Auch wenn weltweit gesehen degradierte Moore flächenmäßig deutlich unterlegen sind, so wird aus ihnen mit ca. 2 Mrd. Tonnen jährlich gut fünfmal so viel Kohlendioxid abgegeben als im Gegenzug von den intakten Mooren gebunden werden kann. So stammen aktuell fünf Prozent der gesamten, durch den Menschen verursachten Treibhausgasemissionen aus der land- und forstwirtschaftlichen Nutzung von entwässerten Mooren.

Klarer Spitzenreiter ist die Region Südostasien. Hier kommen noch die enormen Treibhausgasfreisetzungen hinzu, die aus der Brandrodung und den oft monatelang andauernden Moorbränden resultieren. Doch auch die Europäische Union zählt zu den Emissionshotspots.

Es ist zu befürchten, dass sich die Klimaerwärmung vor allem auf die vielfach noch intakten, borealen und arktischen Mooregebiete auswirken wird und damit - unter anderem durch das Auftauen des Permafrostbodens - neben Kohlendioxid noch erhebliche Mengen an Methan freigesetzt werden.

### NOTWENDIGKEIT EINER TRENDUMKEHR

Damit Moore fortbestehen können, muss Wasser im Überschuss vorhanden sein. Solange die Einträge größer sind als die Verluste, wird Torf gebildet und akkumuliert. Wird das Moor jedoch entwässert, so erhöht sich zudem der Abfluss und der bislang intakte Wasserhaushalt wird gestört. Austrocknung ist die Folge, die Torfbildung bleibt aus und die Vegetation verändert sich. Solche Degradationserscheinungen lassen sich bei uns in der freien Natur gut beobachten. So findet man beispielsweise in der Zwergstrauchschicht eines intakten Hochmoores Rauschbeeren, jedoch keine Heidelbeeren. Um austrocknende Moore retten zu können, müssen sie demnach wiedervernässt werden. Sanierungsmaßnahmen haben vorübergehend zwar häufig einen erhöhten Ausstoß an Treibhausgasen zur Folge, mittel- bis langfristig ist es jedoch die einzige Möglichkeit, die Senkenfunktion für Kohlenstoff zu reaktivieren. Neben der Verhinderung des Entwässerns



Um austrocknende Moore retten zu können, müssen sie demnach wiedervernässt werden. Sanierungsmaßnahmen haben vorübergehend zwar häufig einen erhöhten Ausstoß an Treibhausgasen zur Folge, mittel- bis langfristig ist es jedoch die einzige Möglichkeit, die Senkenfunktion für Kohlenstoff zu reaktivieren. Neben der Verhinderung des Entwässerns

intakter Moore ist die Wiederherstellung hydrologisch beeinträchtigter Moore Kernaufgabe eines klimafreundlichen Moorschutzes.

Als eine abgespeckte Alternative zur vollständigen Ökosystemwiederherstellung gilt die land- und forstwirtschaftliche Nutzung von nassen Moorböden. Die sogenannte Paludikultur verfolgt Klimaschutzziele im Sinne eines wise-use-Prinzips und soll dem Erhalt von Moorböden dienen.

### MOORSCHUTZ IN ÖSTERREICH

Die Vielfalt an Landschaften Österreichs spiegelt sich in den heimischen Mooren wider: Neben einer Fülle an unterschiedlichen Niedermoorarten sowie Tief- und Gebirgshochmooren kann vor allem der Alpenraum mit besonderen Moorbildungen aufwarten. Verbreitet sind Übergangsmoore als ein naturräumliches Charakteristikum, vereinzelt sind jedoch Moortypen zu finden, die ihr europäisches Hauptvorkommensgebiet im hohen Norden Skandinaviens oder auf den Britischen Inseln haben. Obwohl Moore bundesweit nur mehr rund 300 km<sup>2</sup> an Fläche einnehmen, trägt Österreich dennoch eine hohe internationale Verantwortung für den Moorschutz. Bevorzugt freilich aus Arten-, Biotop- und Landschaftsschutzgründen, doch dürfen auch die Synergien für den Klimaschutz nicht unbeachtet bleiben.

Gerade in moorreichen Gegenden wie dem Bregenzer Wald, dem Salzburger Lungau oder in der Obersteiermark ist der umfassende Moorschutz als regionaler Anteil an der nationalen Klimaschutzverantwortung ein gewichtiges Argument.

Sich für den Moorschutz einzusetzen, aktiv zu werden bei Pflegearbeiten und Renaturierungen, zählt sich jedenfalls aus - auch wenn es oft nur ein kleiner Beitrag zum großen Ganzen sein mag.



Du möchtest dabei helfen, Moore in ihrer Natürlichkeit zu erhalten? Unsere Umweltbaustellen bieten immer wieder die Gelegenheit:



**Mario Pöstinger** hat Biologie an der Universität Wien studiert und dort ein Doktorat zum Thema Moorsanierung absolviert. Aktuell ist er stellvertretender Oö. Umweltschutzbeauftragter und Präsident der IG Moorschutz.

# OUTDOOR-SPIELE FÜR ALLE

Text — Bianca Somavilla

- Zur Bildung sozialer Kontakte
- Zur sportlichen Betätigung, zum Abbau von Berührungsängsten
- Zum Entwickeln von Verantwortungsbewusstsein den Mitmenschen gegenüber
- Mit Wertschätzung, Respekt und Anerkennung
- Um seine eigenen Grenzen zu verschieben
- Um soziale Kompetenzen zu fördern
- Um die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln
- Um gegenseitig voneinander zu lernen

Alle vier beschriebenen Spiele sind für drinnen und draußen geeignet. Alle Spiele machen in jedem Alter Spaß. Kleine Anpassungen können je nach Altersgruppe gemacht werden. Es handelt sich um keine Wettkampfsportspiele, weshalb es auch weder Gewinner\*innen noch Verlierer\*innen gibt. Bei den Spielen geht es darum, die Mitmenschen besser kennenzulernen, sich gegenseitig zu vertrauen und als Gruppe zusammenzuwachsen. Für die vier beschriebenen Spiele benötigt ihr kein Material.

## 1. Was ist gleich an dir und mir?

Bei diesem Spiel geht es darum, sich gegenseitig besser kennenzulernen und Gemeinsamkeiten zu erkennen.

**So geht's:** Alle Teilnehmer\*innen bewegen sich frei im Raum oder in der Natur. Vor jedem/jeder Teilnehmer\*in, den er oder sie dabei trifft, bleibt er/sie stehen. Die Teilnehmer\*innen begrüßen sich, stellen sich gegenseitig vor und schauen sich von oben bis unten an. Danach zählen die Teilnehmer\*innen auf, welche Gemeinsamkeiten sie bemerkt haben. Dabei sollte jede\*r der beiden Teilnehmer\*innen mindestens ein Merkmal nennen.

**Tipp:** Bei Kindern können die Gemeinsamkeiten äußere Merkmale wie dieselbe Augenfarbe, die Haarfarbe, das Geschlecht, die Kleidung sein. Zum Beispiel: Du hast braune Augen wie ich. Du trägst blaue Jeans wie ich. Du bist ein Mädchen wie ich.

**Tipp:** Bei Jugendlichen oder Erwachsenen können die Gemeinsamkeiten aus einem kurzen Dialog entstehen. Zum Beispiel: Mein größtes Hobby ist auch das Klettern. Ich esse auch gerne Müsli zum Frühstück. Dann trennen sich die Teilnehmer\*innen wieder – bis sie die nächste Begegnung machen. Das Spiel sollte nicht zu lange dauern, es kann aber beliebig oft wiederholt werden. Auch in einer Gruppe, die schon längere Zeit zusammen ist, werden die Teilnehmer\*innen immer wieder neue Gemeinsamkeiten entdecken.

## 2. Suchanzeigen

Bei diesem Spiel geht es darum, sich gegenseitig besser kennenzulernen und als Gruppe zusammenzuwachsen.

**So geht's:** Die Teilnehmer\*innen stellen sich kurz vor. Sie nennen ihre Namen, ihre Hobbys, Dinge, die sie besonders gerne mögen und etwas, das noch niemand aus der Gruppe von ihnen weiß.

**Zum Beispiel:** Ich heiße Nikolas. Ich komme aus Innsbruck. Am liebsten bin ich am Berg, beim Klettern und beim Skifahren. Was ihr noch nicht von mir wisst, ist, dass ich während dem Autofahren laut singe. Wenn alle Teilnehmer\*innen sich vorgestellt haben, beginnen sie sich auf einer Wiese, Lichtung oder im Raum zu bewegen. Alle sind so lange in Bewegung, bis der/die Spielleiter\*in in die Hände klatscht und eine Anweisung gibt. Zum Beispiel „Findet den/die Teilnehmer\*in, der/die gerne klettert“. Die Teilnehmer\*innen laufen zu der Person, die gemeint ist und begrüßen sie mit einem sanften Klopfen auf die Schulter. Anschließend darf der/die gefundene Teilnehmer\*in die nächste Suchanzeige aufgeben und eine Person beschreiben, die als Nächstes gesucht werden soll.

## 3. Bildhauer und seine Plastiken

Bei diesem Spiel geht es darum, Kreativität zu fördern und gleichzeitig die Gruppe mit allen Individuen als Ganzes zu sehen und Berührungsängste abzubauen.

**So geht's:** Die Gruppe sucht sich gemeinsam eine\*n Teilnehmer\*in aus. Diese Person ist als Erste der/die Bildhauer\*in. Nun ist die Aufgabe für den/die Bildhauer\*in, sich eine Plastik zu überlegen: zum Beispiel ein Baum, ein Haus, ein Berg mit Sportler\*innen drauf, ein Bild vom Winter.

**Tipp:** Der Fantasie und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Anschließend setzt der/die Bildhauer\*in seine/ihre Idee um und gestaltet aus allen Gruppenmitgliedern die zuvor definierte Kreation. Das heißt, er/sie stellt oder legt jede einzelne Person so, dass ein Bild entsteht. Eine Variante des Spiels ist, dass die Gruppe gemeinsam eine Kreation vorschlägt, welche der/die Bildhauer\*in bauen muss oder der/die Spielleiter\*in gibt diese vor. Der/die Spielleiter\*in fotografiert das Ergebnis, sodass alle Teilnehmer\*innen die Plastiken sehen können. Hat ein\*e Bildhauer\*in sein/ihr künstlerisches Geschick gezeigt, so wird der/die nächste Teilnehmer\*in zum/zur Bildhauer\*in.

## 4. Was ist anders?

Bei diesem Spiel geht es darum, Konzentration zu fördern und gleichzeitig die Gruppe als Ganzes wahrzunehmen.

**So geht's:** Alle Teilnehmer\*innen stehen in einer Reihe. Eine Person wird ausgewählt, die sich die Gruppe ganz genau einprägt. Sie schaut sich dabei jede\*n Mitspieler\*in ganz genau an und merkt sich so viele Details und Einzelheiten wie nur möglich.

Anschließend entfernt sich diese Person von der Gruppe. Wird das Spiel drinnen gespielt, so geht diejenige Person vor die Tür. Wird das Spiel in der Natur gespielt, so nimmt diejenige Person etwas Abstand.

In der Zwischenzeit nennt der/die Spielleiter\*in fünf Dinge, die die Gruppe verändern darf.

**Zum Beispiel:**

- Lena und Liam wechseln den Platz.
- Emma nimmt die Brille ab.
- Xaver öffnet seine Schuhbänder.
- Marie krepelt ihre Ärmel hoch.
- Fabian setzt seine Schildkappe verkehrt auf.

Sobald die Veränderung geschehen ist, darf der/die auserwählte Spieler\*in wieder zur Gruppe zurückkommen. Seine/ihre Aufgabe ist es nun, sich an die ursprüngliche Gruppe zu erinnern und möglichst viele Details zu finden und zu beschreiben, was verändert wurde.



Bianca Somavilla ist Jugendleiterin im Alpenverein Sektion Stubai und leitet dort den Bereich Klettern mit Kindern und Familien. In ihrer Freizeit verbringt sie jede freie Minute draußen – im Winter mit Ski, im Sommer am Mountainbike.

# INKLUSION ERLEBEN

Text — Johanna Grassegger

Was braucht ihr, um eure Angebote inklusiv(er) zu gestalten? Ihr benötigt keine eigenen Methoden, Aktivitäten oder Fähigkeiten. Offenheit, Freude am gemeinsamen Unterwegssein, eine Prise Flexibilität und die Motivation, eure Angebote prozessorientiert anzupassen, sind die Zutaten, die mir meine Erfahrung gezeigt hat. Ich bin überzeugt davon, dass ihr all die Eigenschaften bereits mitbringt, denn

diese verbinden uns in der Jugendarbeit. Nun gilt es nur noch, eine inklusive Haltung nach außen zu tragen. Ich möchte euch daher kein „Rezept“ für inklusive Sektionsarbeit mit auf den Weg geben, sondern ein paar Anregungen, die den Blick für verschiedene Bedürfnisse schärfen und – so hoffe ich – Lust auf noch mehr inklusive Tage draußen machen.

## Bedürfnisse erkennen

### „Jede\*r ist anders anders“

Iris konnte dem Esel auf der Umweltbaustelle seinen Wunsch von den Lippen ablesen. Ganz so einfach ist es nicht immer, denn wir sind alle „anders anders“ und damit vielfältig. Jede\*r hat ganz individuelle Bedürfnisse, die es als Gruppenleiter\*in oder Teilnehmende zu erkennen und beachten gilt, damit alle eine gute Zeit haben. Die Kunst dabei ist, diese nicht zu bewerten, sondern gleichberechtigt zu beachten. Mit folgendem Spiel könnt ihr das Bewusstsein für verschiedenste Bedürfnisse schärfen:



## Eselspiel

### Ablauf:

1. Ihr teilt eure Gruppe in:
  - tierliebe Eselguides, die vor Ort bleiben
  - Esel\*innen, die sich einen Platz abseits suchen. Sie bekommen jeweils eine Rolle zugewiesen oder dürfen sich selbst ein Bedürfnis überlegen, das erfüllt werden muss, damit sie motiviert sind.
2. Anschließend nehmen die Guides vor den Esel\*innen paarweise Aufstellung und sollen diese motivieren, von A nach B (Start und Ziel vorab markiert) mitzuwandern. Dabei sollen sie die individuellen Bedürfnisse des Esels/der Eselin herausfinden.
3. Die Esel\*innen reagieren entsprechend ihrer Rolle schrittweise und kommen nur mit, wenn ihr Bedürfnis

beachtet und gestillt wird. Sie verstehen ihren Guide, können aber höchstens mit „ii aa“ antworten.

4. Ziel ist es, mit glücklichen Esel\*innen ans Ziel zu kommen

### Reflexion:

- Eselguides: Was habt ihr versucht? Was hat funktioniert? Wie habt ihr euch gefühlt?
- Esel\*innen: Wie habt ihr euer Bedürfnis gezeigt? Wurde dieses erkannt und berücksichtigt? Wie habt ihr euch gefühlt?
- Was habt ihr gelernt?

### Transfer:

Könnt ihr Erfahrungen vom Eselspiel in euren Alltag integrieren?

Bedürfnisse können körperlicher, psychischer oder sozialer Natur, sichtbar oder unsichtbar sein sowie laut, leise oder gar nicht kommuniziert werden. Für inklusive Erlebnisse, an denen alle mit Freude teilhaben können, ist es wichtig, einzelne Bedürfnisse wahrzunehmen und diesen Raum und Zeit zu geben. Das Eselspiel soll dafür sensibilisieren.

### BEDÜRFNISABFRAGE:

Eine klar formulierte Frage steht am Beginn. Passt die Methode an eure Gruppe an und wandelt sie kreativ ab, sodass jede\*r mitmachen kann. Sucht bei Bedarf den persönlichen Kontakt, um genauer nachzufragen.

- Metaphern: Sucht eine Kategorie, durch die Gefühle oder Eigenschaften spielerisch angesprochen werden können, z.B. Wetter, Tiere
- Daumenfeedback: Daumen hoch, Daumen

runter oder Daumen zur Mitte – am besten mit geschlossenen Augen

- Stimmungsbarometer, z.B. visualisiert durch Smileys (funktioniert auch im Zeitverlauf dargestellt)
- Blitzlicht-Runde reihum, z.B. mit 1-3 Stichworten oder 1-2 Sätzen, sodass jede\*r zu Wort kommt (oder etwas aufschreibt/symbolisch darstellt)
- Darstellung von Rollen und Stärken, z.B. mit Natursymbolen
- Schatzkiste und Mistkübel: Positives und negatives Feedback wird jeweils eingeworfen.
- Gemeinsam gestaltete Bilder (z.B. Wünsche, Rückblick)

Es ist wichtig, Möglichkeiten zum Austausch zu schaffen, durch die sich alle in einem geschützten Rahmen äußern können. Mit einfachen Skalierungsfragen und kurzen Reflexionen gebt ihr den Teilnehmenden unterwegs die Chance, zu verschiedenen Themen Feedback zu geben und Bedürfnisse oder Gefühle mitzuteilen. Rituale geben Sicherheit, ihr könnt eure(n) Feedback-Favoriten als fixen Bestandteil in eure Aktivitäten einbauen.

## Perspektivenwechsel

Die Perspektive zu wechseln, ist spannend und kann mit ein wenig Offenheit und Neugierde Barrieren abbauen.

### SINNVOLLE ANGEBOTE:

Sehen – Hören – Tasten: Versucht, bei euren Aktivitäten mindestens zwei dieser Sinne zu nutzen. Es macht viel Spaß, eure Lieblingsspiele und Aktivitäten so umzuwandeln, dass dieses Kriterium erfüllt ist. Probiert das Mehr-Sinne-Prinzip kreativ mit eurer Jugendgruppe und versucht, es bewusst in euren Sektionsalltag zu integrieren. Vielleicht habt ihr in euren Ausschreibungen einen Satz dafür übrig, sodass sich auch Personen mit einer Sinnesbehinderung oder sprachlichen Barriere eingeladen fühlen.

**SCHÄRFT EURE SINNE:** Schon mal...

- im Dunkeln in einer Gruppe gejausnet und versucht, eine Scheibe Brot runterzuschneiden und den Käse zu finden?
- mit Menschen gewandert, deren Sprache ihr nicht versteht?
- mit einer Augenbinde geklettert und euch gewundert, wo der Griff „dort“ sein soll?
- versucht, euch in Gebärdensprache zu unterhalten?
- euren Namen mit einer Eigenschaft, einer Bewegung und einem Geräusch vorgestellt?
- von jemandem „blind“ führen lassen?

**WEGE INS BARRIERE-FREIE:** „Es geht nicht darum, dass alle überall hinkommen; es geht darum, durch ‚Kleinigkeiten‘ des Umdenkens, Mitdenkens und Mitgestaltens möglichst vielen Menschen zu ermöglichen, wieder in die Natur zu kommen. Manchmal ist dazu gar nicht viel nötig“, so Andrea Szabadi-Heine, Leiterin inklusiver Ausbildungen und Projekte im Alpenverein, die selbst mit dem Rolli unterwegs ist.

### BEREIT FÜR NEUE HERAUSFORDERUNGEN?

Schnappt euch mal einen Rollstuhl (kann ausgeborgt werden) und rollt los:

- Macht eine einfache barrierefreie Wanderung mit Rollis.
- Plant mit eurer Gruppe eine Rollstuhl-Rallye.
- Ladet zu eurer nächsten Bike-Tour auch Handbiker\*innen ein.
- Plant INKlettern in eurer Sektion, um Inklusion in eurer Lieblingskletterhalle zu (er)leben.

Viel Spaß bei euren inklusiven Aktivitäten!



**Johanna Grassegger** war Inklusionsbeauftragte der Alpenvereinsjugend und ist weiterhin mit Begeisterung bei inklusiven Aktivitäten dabei. Sie ist Psychologin, Erlebnispädagogin, Bildungsreferentin für nachhaltige Entwicklung und leidenschaftliche Bergfexin.

# KÄLTE? SUPPE! EIN TAG DRAUSSEN? EINTOPF!

Egal, ob nach einem eisig kalten Powderday oder sonnigem Firntag - ein herrlich duftender, dampfender Eintopf geht doch immer, oder? Nach einem anstrengenden Tag soll ja möglichst schnell und unkompliziert ein leckeres Essen auf den Tisch. Die Rezepte sind so gestaltet, dass die Hauptzutaten so nachhaltig wie möglich sind. Ja, ich war selbst überrascht: Süßkartoffeln und Ingwer wachsen tatsächlich in Österreich. Kokosnüsse und ein paar andere Kleinigkeiten, die in den Rezepten zum Würzen verwendet werden, leider nicht – diese können natürlich durch ähnliche Produkte ersetzt werden. Also Kokosmilch durch Sahne, Limette durch einen Schuss Essig und orientalische Gewürze einfach durch europäische ersetzen.

Text & Fotos — Christina Düringer



## KAROTTEN-INGWER-SUPPE

- 1 Schuss Bratöl
- 2-3 Zehen Knoblauch
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1-3 cm Ingwer
- 250g Karotten
- 250g Süßkartoffeln
- 400-600ml Gemüsebrühe
- ½-1 Dose Kokosmilch (dickflüssig)
- Salz & Pfeffer nach Belieben
- 1/3 TL Currypulver
- etwas Chili
- Saft von ½ Limette

**Zubereitung:** Erst werden Knoblauch, Zwiebel, Ingwer und am besten auch das restliche Gemüse klein geschnitten.

– die Form spielt hierbei keine allzu große Rolle, da am Ende eh alles fein püriert wird. Dann: Topf auf den Herd, Gas oder was auch immer an, Schuss Öl rein und warten bis das Öl brutzelt, wenn man etwas reinwirft. Zuerst werden Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer mit dem Currypulver angebraten.

Sobald diese schöne Röstaromen bekommen haben, Karotten und Süßkartoffeln dazu, kurz mitbraten und mit der Gemüsebrühe aufgießen (etwas weniger oder mehr, je nachdem, wie dick man die Suppe gern hätte) und das Ganze kochen, bis das Gemüse schön weich ist.

Jetzt die restlichen Zutaten dazugeben, alles fein pürieren, abschmecken und fertig. Guten Appetit!



## KIDNEYBOHNEN-KÜRBIS-ERDNUSS-EINTOPF

- 1 Schuss Bratöl
- 2-4 getrocknete Tomaten
- 1 Stück Lauch ca. 10 cm
- 600g Hokkaido-Kürbis
- 150ml Gemüsebrühe
- 2 Dosen Kidneybohnen, abgetropft
- 400g Tomaten-Polpa
- 200g Hafer- oder Soja-Cuisine
- 2-4 Handvoll Grünkohl oder Spinat
- 1 großer EL Erdnussbutter
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 1/3 TL Koriander
- 1/3 TL Kreuzkümmel
- 1-2 EL Balsamicoessig

**Zubereitung:** Bei diesem Rezept spielt die Größe der Gemüsestücke eine wichtigere Rolle. Also je nachdem, ob jemand gern schön große Stücke oder richtig kleingeschnittenes Gemüse im Eintopf hat – den Kürbis in gleich große Würfel oder Würfelchen schneiden. Der Lauch sowie die getrockneten Tomaten werden relativ klein geschnitten. Dann selbes Spiel: Topf auf den Herd, Öl rein, Lauch, Gewürze und Tomaten anbraten, Kürbis dazu und mit Gemüsebrühe aufgießen. Nun Deckel drauf und den Kürbis weich köcheln lassen. Dann heißt es: Alle restlichen Zutaten einfach dazuschmeißen und in Ruhe köcheln lassen, bis der Eintopf die gewünschte Konsistenz hat. Währenddessen kann abgeschmeckt werden. Dabei immer schön rühren und hin und wieder probieren nicht vergessen. Wenn das Essen dann endlich auf dem Teller ist, können noch geröstete Erdnüsse draufgestreut oder der hübsch rot-oranger Eintopf zu Gunsten der Augen und des Geschmacks mit einem Löffel Joghurt, Topfen oder Sauerrahm und frischen Kräutern getoppt werden.



Christina Düringer aus Vorarlberg ist 21 Jahre alt, hat die Tourismusschule abgeschlossen, ist als Illustratorin selbstständig und gibt vegane Kochkurse. Nachhaltigkeit ist ihr wichtig und sie geht viel mit ihrem Papa Heli in die Berge.

# KINDERSCHUTZ IN DER ALPENVEREINSJUGEND

Text — Matthias Pramstaller

Die Alpenvereinsjugend erarbeitet aktuell eine Kinderschutzrichtlinie. Wozu machen wir das und was kannst du dir darunter vorstellen?

**K**inder haben Rechte, zum Beispiel das Recht auf Schutz vor körperlicher, seelischer und verbaler Gewalt, das Recht auf Partizipation oder das Recht auf Freizeit. Als Jugendorganisation ist es unsere Aufgabe, unseren Mitarbeiter\*innen, egal ob ehren- oder hauptamtlich, Wissen und Information anzubieten, zu sensibilisieren und klare Abläufe und Strukturen zu implementieren, damit die Rechte von Kindern und Jugendlichen bestmöglich geschützt/gewahrt werden. Das soll mit der Erarbeitung einer Kinderschutzrichtlinie gelingen!

## WAS IST EIN KINDERSCHUTZKONZEPT?

Ein Kinderschutzkonzept ist ein Organisationsentwicklungsprozess und ein Dokument. Ein Entwicklungsprozess deshalb, da wir in einer Arbeitsgruppe festlegen, was wir wie machen wollen. Zum Beispiel, in welchem Umfang Kinderschutz in der Jugend- und Familiengruppenleiter\*innen-Ausbildung vorkommen soll, wie ein digitales Lern- und Informationsangebot für alle Ehrenamtlichen gestaltet sein kann, oder wie ein Wertekodex für die Alpenvereinsjugend aussehen könnte....

Mit einem Dokument wollen wir die geschaffene Haltung und die festgelegten Strategien sichtbar machen. Wir wollen kommunizieren, was wir für Kinderschutz machen und damit Grundlagen zur Verfügung stellen.

Der gesamte Arbeitsprozess knüpft an die im Alpenverein vorhandenen Vorarbeiten und Dokumente an. Mit dem im Jahr 2013 in der Hauptversammlung beschlossenen Grundsatzpapier „Prävention von Gewalt und Diskriminierung“ und dem gleichlautenden DREI D Special haben wir eine sehr gute inhaltliche Ausgangsbasis, die wir mit konsequentem Blick auf Kinder und Jugendliche weiter vertiefen.

## LASS UNS TEILHABEN AN DEINEN ERFAHRUNGEN MIT KINDERSCHUTZ

Sendet uns eure Erfahrungen zum Thema Kinderschutz und nutzt dafür das Textfeld auf [www.alpenvereinsjugend.at/kinderschutz](http://www.alpenvereinsjugend.at/kinderschutz)

Seid ihr im Jugendteam mit dem Thema Kinderschutz vertraut? Habt ihr euch in der Sektion bereits damit befasst, wenn ja, wie?

Seid ihr im Jugendteam mit Grenzverletzung, Gewalt unter Kindern oder mit Gewalt von Erwachsenen an Kindern konfrontiert gewesen? Wie seid ihr damit umgegangen? Was war schwierig, was wäre hilfreich gewesen?

## Ansprechpartner\*in in der Alpenvereinsjugend

Ihr habt direkt eine Frage? Ein Anliegen? Meldet euch bei uns. Eure Ansprechpartner sind Matthias und Joanna, die Kinderschutzbeauftragten der Alpenvereinsjugend.



**Matthias Pramstaller,**  
Bundesjugendsekretär  
der Alpenvereinsjugend und  
Kinderschutzbeauftragter



**Joanna Kornacki,**  
Mitarbeiterin in der  
Alpenvereinsjugend und  
Kinderschutzbeauftragte

Kontakt: [jugend@alpenverein.at](mailto:jugend@alpenverein.at)

## DREI D SPECIAL

### "Prävention von Gewalt und Diskriminierung"

Gewalt und Übergriffe haben bei uns keinen Platz. Als Alpenvereinsjugend fordern wir Respekt, Wertschätzung und Vertrauen als Grundlage für ein gelungenes Miteinander gegenüber allen unseren Vereinsmitgliedern und Mitmenschen. Der Alpenverein und die Alpenvereinsjugend haben sich dem Thema "Prävention von Gewalt und Diskriminierung" angenommen. Ein Thema, das polarisiert, über das wir aber reden müssen. In der aktuellen Ausgabe findet ihr viel Wissenswertes zu den Themen Gewalt und Grenzverletzungen, das Grundsatzpapier des Alpenvereins zur Prävention von Diskriminierung und Gewalt, den Krisenleitfaden und praktische Infos. Zehn fiktive Fallbeispiele helfen dabei, unser Bewusstsein zu schärfen.

Die Webversion ist dauerhaft **HIER** abrufbar:



Lieber gedruckt?

Dann schreibt uns an [jugend@alpenverein.at](mailto:jugend@alpenverein.at) und wir schicken euch ein Heft zu!



# ALPENVEREINAKTIV - TOURENPLANUNG

„auf Rädern“

Text — Elisabeth Kofler, Fotos — Volker Schönwiese



Im Tourenportal von [www.alpenvereinaktiv.com](http://www.alpenvereinaktiv.com) hat man die Möglichkeit, Rollstuhltouren zu filtern und erhält damit Vorschläge für eine Vielfalt an Tourenmöglichkeiten für Menschen mit Beeinträchtigung, um so Zeit in der Natur zu verbringen und „Tage draußen“ zu erleben. Jemand, der dieses Tool auch nutzt, ist Volker Schönwiese. Er hat an der Uni Innsbruck inklusive Pädagogik unterrichtet und unter anderem die digitale Bibliothek [bidok.at](http://bidok.at) gegründet. Seit seiner Jugend ist er auf einen Rollstuhl angewiesen, engagiert sich für Inklusion und hat sich an Eingaben bei [www.alpenvereinaktiv.com](http://www.alpenvereinaktiv.com) beteiligt.

Was glauben Sie, was in Bezug auf Bergsport und Inklusion wichtig ist und was noch verbessert werden kann?

VS: Wichtig ist, zu betonen, dass Inklusion ein umfassendes und menschenrechtlich abgesichertes Prinzip ist, das allen Menschen die Möglichkeit auf Gemeinsames eröffnet. Inklusion ist kein Spezialprojekt. Inklusion unterstützt Kinder, Jugendliche, Erwachsene und alte Menschen, ob sie Beeinträchtigungen haben oder nicht, oder

glauben, keine zu haben (oder noch nicht zu haben). Praktisch heißt das Konzentration auf vielfältigen Breitensport und Bedingungen zu schaffen, damit hier Inklusion möglich ist.

Welche Bedingungen sind hier zu nennen?

VS: Die eigene Auseinandersetzung mit Möglichkeiten, Ängsten und Befürchtungen ist sehr wichtig. Personen mit Unterstützungsbedarf benötigen persönliche Assistenz und geeignete Ausrüstung, um Barrieren bei Bewegung, Hören, Sehen, Verstehen und Information zu minimieren. Gemeinsames Erleben ist dann zentral, wenn Barrieren fallen und Raum gewonnen wird, ganz unabhängig davon, wie hoch in den Bergen. Inklusion meint auch, aufmerksam sein beim Wechsel der Landschaften und Aussichten, der Vegetation, der Gerüche, der Geräusche, wach beobachten und gegenseitig aufmerksam machen. Das alles ist genauso wichtig, wie sportliche Herausforderungen zu meistern - auf dem jeweils möglichen eigenen Niveau - und auf die eigenen körperlichen Möglichkeiten konzentriert zu sein.

Wie sehen Sie diesbezüglich die Möglichkeit, Rollstuhltouren auf [www.alpenvereinaktiv.com](http://www.alpenvereinaktiv.com) einzugeben bzw. als User/ Begleitperson aufzurufen, um diese zu begehen?

VS: Rollstuhltouren einzugeben und niederschwellig Infos zu geben, ist sehr hilfreich. Dies ermutigt, Wege zu finden, zu erkunden und Vertrauen zu gewinnen. Gefahren dürfen ja zum Beispiel mit dem Rollstuhl auch nicht unterschätzt werden. Geduld ist wichtig, gemeinsame Erlebnisse motivieren zum Weitererzählen.

Vielen Dank für einen Blick auf Ihre Schwerpunkte für funktionierende Inklusion am Berg!

Ja, und um „motiviertes Erzählen“ dreht es sich ja hauptsächlich in unserem Portal. Einerseits, um sich aus den Beschreibungen anderer selbst Ideen oder Detailinformationen für eine anvisierte Tour zu holen – oder, um als Autor\*in anderen das Erlebte zugänglich zu machen.

## WORAUF IST BEI TOURENPLANUNG AUF RÄDERN ZU ACHTEN?

Besonders für Rollstuhlfahrer\*innen oder bei Menschen mit Beeinträchtigung müssen viele Tourendetails vorab 100-prozentig abgeklärt sein:

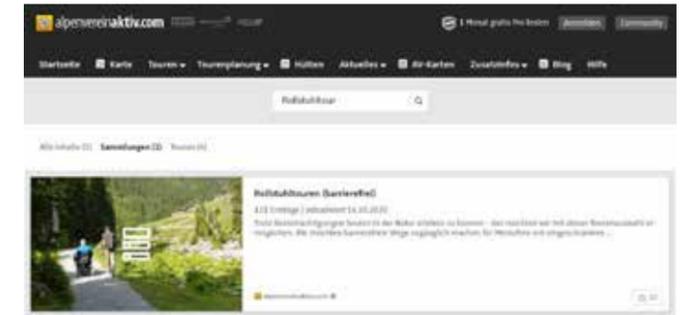
- Wie steil ist die Forststraße oder in welchem Zustand ist der befahrbare Weg?
- Ist die Straße eventuell mit einem Schranken versehen und somit nicht barrierefrei befahrbar?
- Gibt es am Ziel eine Gaststätte, wo die Terrasse/ Gaststube ohne Stufen erreicht werden kann – und hat sie ein barrierefreies WC?

All diese Informationen bilden die Basis, um qualitativ hochwertige und verlässliche Tourenbeschreibungen für andere Menschen im Rollstuhl zu erstellen. Natürlich fällt dies Rollstuhlfahrer\*innen und deren Angehörigen leichter; sie wissen auf welche wichtigen Details geachtet werden muss. Die Bandbreite an Möglichkeiten ist – wie im „normalen“ Bergsport auch – eine weite: So unterschiedlich unsere Autoren und Autorinnen in ihren Möglichkeiten sind, so breit ist auch das Angebot an Touren, die sich in unserem Portal für Menschen mit Beeinträchtigung finden.

## BARRIEREFREIE TOUREN AUF ALPENVEREINAKTIV.COM FINDEN UND DURCHFÜHREN

Das barrierefreie Tourenangebot umfasst neben Wanderungen, Hütentouren, Handbike-Touren und MTB-Touren auch Kajaktouren und sogar Langlauftouren, die allesamt mit entsprechendem Equipment und Kondition machbar sind.

Um barrierefreie Touren oder Rollstuhltouren zu finden, kannst du auf [alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com) im Feld „Volltextsuche“ den Begriff „Rollstuhltour“ eingeben und erhältst unter „Sammlungen“ die Auflistung aller Touren.



Die Sammlung umfasst aktuell 131 Touren und wächst stetig. Das ganze Angebot der aktuellen Touren findest du **HIER**

Eine sicherlich beeindruckende Tour in unserem Portal stammt von einer sehr motivierten Autorin, die mit Unterstützung einen Klettersteig in Weißbach bei Lofer begehen konnte. Dass das Projekt wichtig und richtig ist, zeigen neben den vielen Aufrufen dieser Touren, auch die positiven und dankbaren Bewertungen, die Nutzer\*innen den Autor\*innen hinterlassen.

## Du möchtest auch barrierefreie Touren veröffentlichen?

Du möchtest deine Rollstuhltouren mit uns teilen? Oder kennst jemanden, der im Rollstuhl sitzt und seine Tage draußen und Erlebnisse gerne teilt? Dann melde dich bei uns! Wir freuen uns, wenn du deine Touren auch anderen zur Verfügung stellst.

Bei Interesse melde dich gerne bei Elisabeth Painsi. Sie ist Inklusionsbeauftragte der Alpenvereinsjugend und deine erste Ansprechpartnerin. Kontakt: [elisabeth.painsi@jugend.alpenverein.at](mailto:elisabeth.painsi@jugend.alpenverein.at)



**Elly Kofler** ist Mitarbeiterin bei [alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com), selbst Tourenführerin, Kletterlehrerin und Mutter von zwei Kindern.



**Volker Schönwiese** hat an der Uni Innsbruck inklusive Pädagogik unterrichtet und unter anderem die digitale Bibliothek [bidok.at](http://bidok.at) gegründet. Auf [alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com) hat er sich an Eingaben von Touren beteiligt.

# KLETTERN KANN JEDE\*RI!

## Inklusive Klettergruppe in der Alpenvereinsjugend Salzburg

Text & Fotos — Judith Waizenegger

In der Alpenvereinsjugendgruppe EXEN inklusive klettern und bouldern maximal zehn Kinder und Jugendliche jeden zweiten Mittwoch im Alter zwischen acht und 18 Jahren, mit mindestens drei Betreuer\*innen, unabhängig vom sozialen Background oder ob sie ein spezielles Unterstützungsbedürfnis haben.

Auf der Teilnehmer\*innen-Beliebtheitskala stehen leichte Kletterspiele ganz weit oben. In der Vorbereitung überlegen wir uns vor allem, wie wir diese gestalten können, damit die Spiele in den 90-minütigen Einheiten nicht immer nur „Feuer, Wasser und Sturm“ oder „Katz und Maus“ heißen (auch wenn unsere Kids am liebsten nur die zwei spielen würden). Wir versuchen dabei, alle Teilnehmer\*innen und ihre Fähigkeiten im Blick zu haben und Spiele auszuwählen, bei denen wir erfolgreich sind, wenn wir als Gruppe zusammenarbeiten – mehr Kooperation, weniger Konkurrenz. Wir haben einige Teilnehmer\*innen, die sich bei manchen Spielen sehr stark in ihrer zugewiesenen Rolle identifizieren und im Spiel keine andere Rolle mehr einnehmen wollen/können. Auch dies gilt es bei der Planung zu berücksichtigen. Neben den Boulder-Spielen hängen wir ein bis zwei Kletterrouten ein. Wer zwischendurch Toprope-klettern will, kann sich also höher hinauswagen. Ein Vorteil: Hier haben wir eine Eins-zu-eins-Betreuung, in der wir jede\*n Teilnehmer\*in gezielt fördern und motivieren können. Die größte Herausforderung ist es, am Ende der Einheiten unsere Kids davon zu überzeugen, dass tatsächlich Schluss ist – irgendwie aber auch eine feine Form der Anerkennung unserer Arbeit... :D

### NEUGRÜNDUNG EINER INKLUSIVEN JUGENDKLETTERGRUPPE

Nach vielen EXEN inklusive-Jahren fielen der Gruppe Anfang 2020 einige Betreuer\*innen und dann auch Teilnehmer\*innen weg, sodass ich vor der Wahl stand, einer inklusiven Klettergruppe in Salzburg Servus zu sagen oder ein neues Team zu finden, das sich für inklusives Klettern begeistert.

### WAS ES FÜR EINE (NEU-)GRÜNDUNG EINER INKLUSIVEN KLETTERGRUPPE BRAUCHT

#### 1. Betreuer\*innen suchen, die sich für inklusives (!) Klettern begeistern.

Meiner Erfahrung nach lohnt sich eine Suche out of the box – d.h. außerhalb der AV-Sektions-Bubble (die Menschen, die sich hier

engagieren wollen, machen dies schon). Es lohnt sich eine Suche über verschiedene Social Media-Kanäle und im erweiterten Bekanntenkreis. Für inklusive Gruppen empfiehlt sich außerdem die Suche in Sozialarbeiter\*innen- und Sporttherapeut\*innenkreisen.

#### 2. Ort zum Klettern/Bouldern mit zusätzlich Nicht-Kletterbereich

Wir hatten das Glück, eine Sporthalle mit Kletterwand zu haben. Wer dieses Glück nicht hat, kann diese erste Herausforderung gemeinsam als Team angehen und Möglichkeiten ausloten (wenn Kletterhallen nicht in Frage kommen, bei Schulen vor Ort nachfragen, ob es eine Kletter-/Boulder-Möglichkeit gibt). In unserer Gruppe ist ein Nicht-Kletterbereich nicht nur für die Aufwärmspiele etc., sondern auch als Rückzugsbereich für die Teilnehmer\*innen wichtig, die sich für ein paar Minuten aus dem Gruppengeschehen ausklinken möchten und räumlichen Abstand/Me-Time brauchen.

#### 3. Grundlegende Fragen durchsprechen, Ziele andenken, Zeitmanagement

Macht euch als Team ein Treffen - am besten in gemütlicher Atmosphäre und/oder vor Ort in der Halle - aus, bei dem ihr u.a. folgende Fragen besprecht. Genügend Zeit einplanen!

- Was bedeutet konkret, hier vor Ort und für uns als Team Inklusion? Was verstehen wir nicht unter Inklusion?
- Wo sehen wir bei allem Idealismus eventuell Grenzen des Machbaren (räumliche Bedingungen, eigene Fähigkeiten/Wissen, Zusammensetzung des Teams...)?
- Wie und wo können wir eventuell Barrieren abschaffen/Wissen vertiefen, um diese Grenzen zu erweitern?
- In welchen Zeitabständen will sich die Gruppe treffen bzw. welche Intensität ist für alle Team-Mitglieder möglich?
- Gibt es noch offene, unausgesprochene Fragen? Oft schwirren anderen die gleichen Fragen wie dir im Kopf – wenn sie keine\*r stellt, wird aber auch keine\*r schlauer.

Nicht vergessen: Team-Treffen in möglichst regelmäßigen Abständen einplanen, um die Fragen neu zu besprechen und das Gruppenleben zu reflektieren – am besten in angenehmer Umgebung im Rahmen eines Abends inkl. gemeinsamem Kochen und Möglichkeit zum offenen Austausch oder ein gemeinsames Hüttenwochenende, in dem ihr neben Outdoor-Aktivitäten euer Gruppenleben reflektiert.

Es kommen bei uns immer wieder neue Fragen auf, weil die Kids uns überraschen und wir nicht sofort eine Lösung parat haben. Hin und wieder ist es darüber hinaus nötig, generelle Aspekte der Gruppendynamik zu besprechen. Solltet ihr vor größeren Herausforderungen stehen, hilft es, Vertrauenspersonen einzuladen, die eventuell durch ihren Blick von außen die ein oder andere neue Perspektive aufzeigen.

#### 4. Teilnehmer\*innen finden

Unsere Teilnehmer\*innen wurden u.a. durch Institutionen auf uns aufmerksam, in denen Inklusion bereits Alltag ist (Schulen mit inklusivem Unterrichtskonzept, betreute Wohngemeinschaften etc.) Außerdem lohnt sich auch hier eine Suche out of the box: Positiv überrascht hat mich der Rücklauf eines Posts in der FB-Gruppe „Salzburger Wunderweiber“, in der viele Mütter aktiv sind. Drei unserer zehn Teilnehmer\*innen sind dadurch zu uns gestoßen.

**Unser Ziel** - neben dem Spaß am Klettern - ist es, Verständnis füreinander zu fördern und das Selbstbewusstsein sowie den Glauben an die eigenen Fähigkeiten zu stärken. Ganz nach dem Motto: Es ist normal verschieden zu sein, denn Vielfalt macht stark!

**alpenvereinsjugend**  
salzburg

**EXEN inklusive – wir brauchen DICH, um wieder klettern zu können!**

„Es ist normal verschieden sein, denn Vielfalt macht stark“

**Wir sind**

Eine Klettergruppe für Kinder und Jugendliche (Ende Volksschule bis 18 Jahre), ungeachtet ihres persönlichen Unterstützungsbedürfnisses oder sozialen Backgrounds. Am Programm steht gemeinsam klettern, bouldern, spielen und spannende Outdoor-Aktivitäten. In unserer Gruppe werden Wertschätzung und Anerkennung der Vielfalt groß geschrieben.

**Klettertermine**

Wir treffen uns jeden 2. Mittwoch (alle ungeraden Wochen) in der Turnhalle in der HAK II (Johann-Brunauerstraße 2, 5020 Salzburg).

**Unsere Misere**

Leider haben wir momentan nicht genügend Betreuer\*innen (und auch nur wenige Teilnehmer\*innen) – und da kommst du ins Spiel! 😊

**Unser Ziel**

Baldmöglichst wieder eine integrative Kinder- und Jugendgruppe aufzubauen.

Du hast bisher noch keine Erfahrung im Bereich integratives Klettern oder Klettern mit Kids im Allgemeinen? Das macht nichts!

Wir freuen uns über **motivierte** Menschen, ob mit oder ohne Vorerfahrung – Klettern solltest du a bissl können – die bereit sind, einen **kleinen Teil ihrer Zeit** in eine tolle, bunte Gruppe zu investieren und **bereit für gute Laune und viel Lachen sind**.

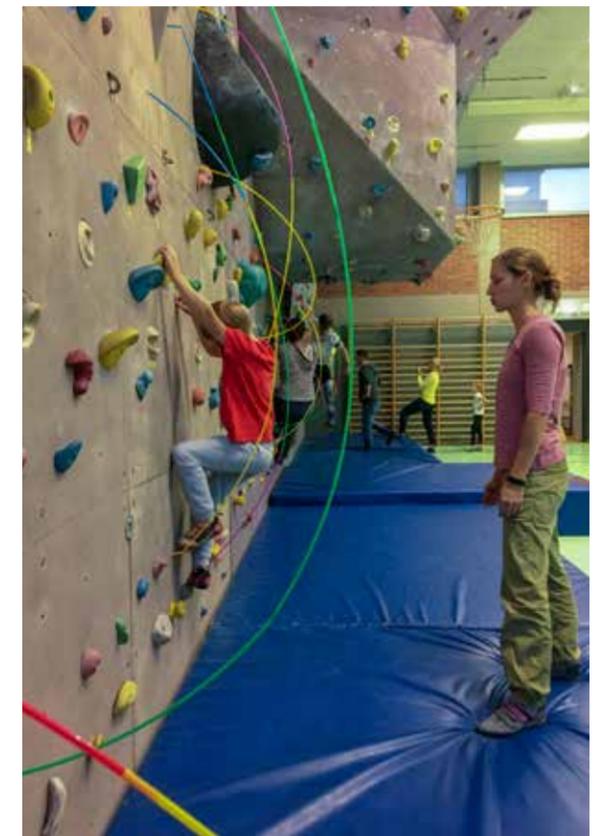
Du hast Lust und Zeit mitzumachen?/Du hast eventuell Lust mitzumachen, aber noch Fragen? Dann melde dich (Mail@Adresse.com).

Ich freue mich auf deine Mail! 😊

FB-Post auf der Suche nach Betreuer\*innen



Aufbau eines Strohalm-Kletter-Parcours



Bei den Durchkletterversuchen durch den Strohalm-Parcours



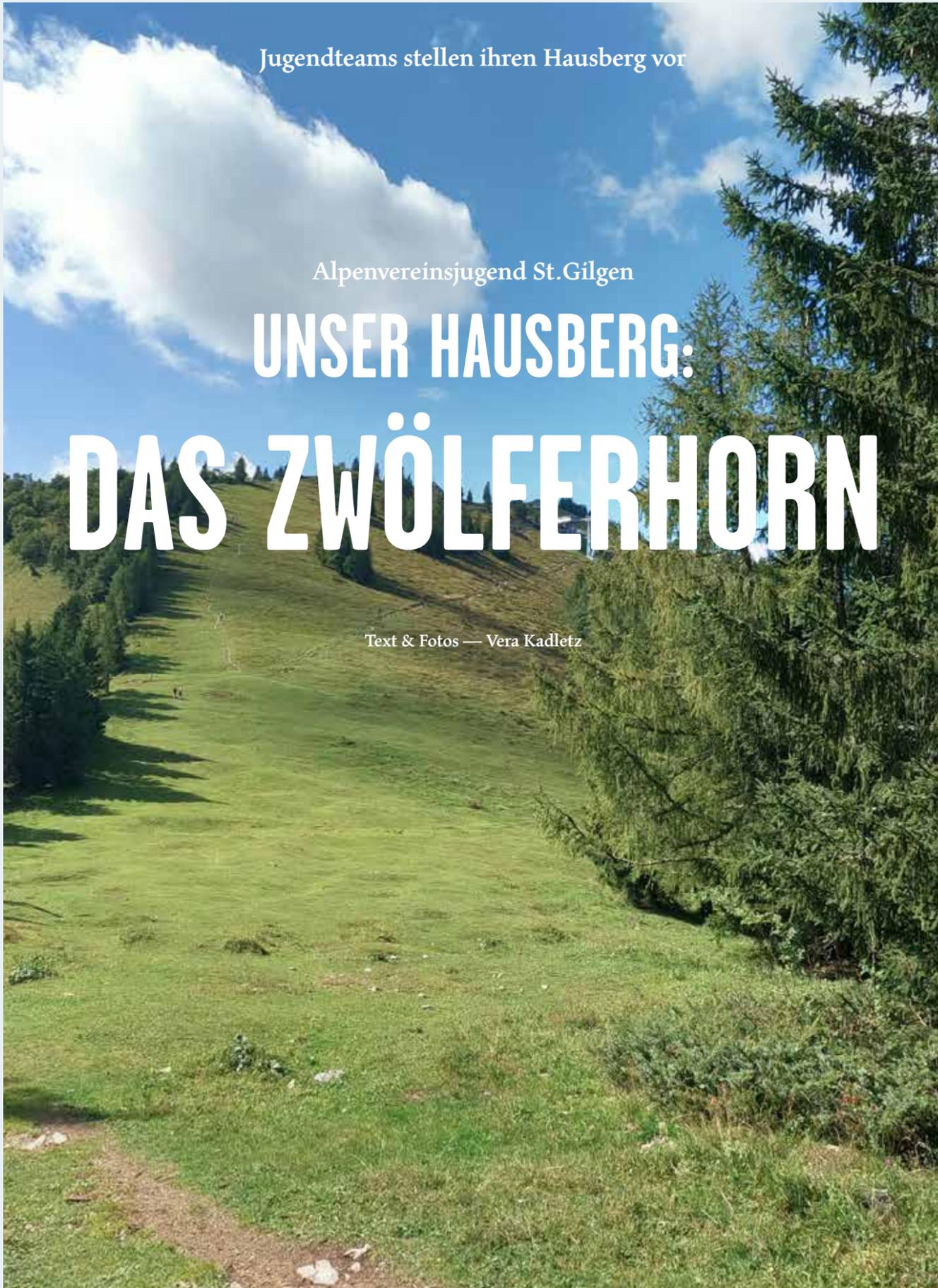
Judith Waizenegger ist Gruppenleiterin der EXEN Inklusive. Ihr Wunsch: gelebte Inklusion – nicht nur am Berg und in steilen Wänden

Jugendteams stellen ihren Hausberg vor

Alpenvereinsjugend St. Gilgen

# UNSER HAUSBERG: DAS ZWÖLFERHORN

Text & Fotos — Vera Kadletz



**H**ausberg – das ist für mich ein Berg, auf den man direkt vom Haus aus weggehen kann. Das Zwölferhorn oder auch „Hörndl“ oder „Herndl“ ist das für uns St. Gilgner. Dort, wo im Sommer um zwölf die Sonne drübersteht. Kurz davor ist sie beim Elferstein, über den man eine der steileren Aufstiegsrouten wagen kann. Was ein Hausberg bedeutet, ist mir beim Schreiben dieses Beitrags erst so richtig bewusst geworden: Wie viele Stunden habe ich wohl schon am Hörndl verbracht? Wie viele Gedanken habe ich beim Auf- und Abstieg schon gedacht (und verarbeitet)? Wie viel habe ich dabei mit Freund\*innen und Familie gelacht und manchmal auch geweint? Und wie viele Silvester und Sonnwendfeuer dort oben gefeiert? Wie viele Sportarten habe ich dort erlernt? Ein Hausberg prägt. So hat es das Zwölferhorn mit mir gemacht. Viele Familien-Rodelausflüge haben uns auf die Weißwand geführt. Die Weißwand ist in etwa 20 bis 30 Minuten vom Laimerlift aus erreichbar. Die Rodelstrecke ist anspruchsvoll und dadurch lernt man recht schnell, mit Rodel und Schlitten umzugehen. Meine ersten Momente auf Ski habe ich am Fuße des Hörndls beim Laimerlift erlebt – ein kleiner Schlepplift, der nach dem drohenden Aus letztes Jahr von der Familie Scharf wieder in Betrieb genommen wurde. Unzählige Hüttennachmittage und -abende auf der Sausteigalm zu allen Jahreszeiten inklusive Sonnwendfeuer haben meine Kindheit begleitet. Die Sausteigalm ist auf halber Höhe zum Hörndl und bietet eine wunderbare Aussicht auf den Wolfgangsee. Später haben wir Jugendliche uns dann am Samstag um 8:30 Uhr bei der Zwölferhorn Seilbahn getroffen, um die allererste Gondel zu bekommen. Es war schon richtig cool, beim Fortgehen zu sagen: „Ich geh jetzt heim, ich nehm morgen die erste Gondel“. Als Snowboard-Bande haben wir dabei das Gelände unsicher gemacht – diese Erlebnisse sind so präsent, als wäre es gestern gewesen. Aufregend war es, sich im Powder auszupow(d)ern, risk'n'fun hätte uns wohl gutgetan. Ein paar Jahre später habe ich dann – zuerst mit Schneeschuhen und Snowboard am Rücken

und dann mit Skitourenski das Hörndl wieder neu entdeckt – wenn mal nicht so viel Zeit war, dann war es oft nur ein schneller Geher auf die Sausteig'n. Generell kann man sagen, dass der Aufstieg von St. Gilgen aufs Hörndl kein Spaziergang ist. Meist ist der Weg eher auf der steilen Seite. Wer einen sanfteren Aufstieg bevorzugt, geht die flacheren Routen, zum Beispiel über Abersee und die Illingeralm oder über die Saustallalm. Eine weitere Möglichkeit ist über die Faistenau oder Tiefbrunnau und die Stubneralm. „Steil ist geil“, findet man beim Weg von St. Gilgen über die Kühleiten oder über den Direktweg auf Skipiste und Wanderwegen; in der oberen Hälfte wählt man den Elferstein oder die alte Schleppliftrasse ganz rechts am Hang entlang. Weil mir das Hörndl so viele schöne Stunden und Erfahrungen gegeben hat, finde ich es besonders schön, die Einfachheit und Erreichbarkeit sowie Vielfalt der Aktivitäten erfahrbar zu machen. In der Sektion St. Gilgen erkunden wir in gemeinsamen Ausflügen mit der Kinder, Jugend- und Familiengruppe immer wieder unser „Naherholungsgebiet“. Unsere Fixpunkte sind der Rodelausflug auf die Weißwand, eine Wanderung über das Zwölferhorn Richtung Illingeralm zur Braunauer Hütte, wo wir gerne unser Hüttenwochenende machen, und eine Wanderung über die Kühleiten auf die Sausteig'n und zurück über den Mozartsteig. Das Zwölferhorn bietet Vielfalt – von der klassischen Wanderung im Sommer, Skitour im Winter bis zum Paragleiten, Skifahren und Snowboarden. Wer eine Hütte als Ziel braucht, wird auch fündig: die Lärchenhütte und Sausteigalm auf der Sausteig'n und ein besonders herziges Highlight ist die Arnika Hütte auf dem Pillstein-Spazier-Rundweg rund um den Gipfel. Bei Nacht-Skitouren hat sich die Weißwand als Einkehr bei der Abfahrt bewährt. Leider ist diese derzeit geschlossen. Parkmöglichkeiten gibt es beim „Laimerlift“ und in der Nähe der Talstation der Seilbahn. Kniemarode Menschen finden ebenfalls ihre Freude: Das Zwölferhorn hat,

nachdem die charmante „Oldschool“-Gondelbahn abgebaut wurde, seit 2020 eine neue Bahn. Von oben weg gibt es den panoramareichen Spazierrundweg. Dieser Rundweg ist auch das erste Stück auf dem Weg zur Illingeralm, die etwas tiefer gelegen – hinter dem Zwölferhorn – ist. Von dort aus kann man auch weitere Wanderungen über den Breitenberg nach Abersee machen. Wer ein geübter Wanderer bzw. eine geübte Wanderin ist sowie Zeit und Weitwanderfreude mitbringt, kann vom Zwölferhorn über mehrere Gipfel der Osterhorngruppe zur Postalm wandern. Hier empfehlen sich Kondition, Orientierungskennntnisse und eine stabile Wetterlage. Was das Zwölferhorn auszeichnet, ist das wunderbare Panorama – auf der einen Seite hat man den Wolfgangsee mit dem imposanten Schafberg, Blick auf den Fuschlsee und ein Stücklerl vom Mondsee. Auf der anderen Seite geht der Blick Richtung Postalm und Dachstein sowie in die Osterhorngruppe. Wer Freude daran hat, schaut den Paragleitern am Hang unter dem Gipfel beim Starten zu. Ein Hausberg ist eine lebenslange Beziehung mit Auf und Abs, mit Regen und Sonnenschein, mit vier Jahreszeiten, mit Ausblicken und manchmal Nebel. Ein Hausberg ist vor allem für Kinder und Jugendliche ein erster Berg-Spielplatz, an dem sie in sicherem Rahmen Erfahrungen sammeln können. Kannst du dich noch erinnern, wie großartig es sich angefühlt hat, als Kind oder Jugendliche/r mit Ski, Rodel oder einem anderen Sportgerät von der Haustüre weg – ohne die Eltern – auf einen Berg zu starten? Trotzdem waren die Eltern immer sichtlich froh, wenn wir mit Ski und Rodel wieder direkt vor die Haustüre gefahren sind – mit roten Backen und „stoked“ vom vielen Sauerstoff und einer guten Zeit mit Freund\*innen oder ganz für sich allein. Auf jeden Fall jedes Mal um viele Erfahrungen reicher.

**Vera Kadletz** ist seit 2015 als Jugendleiterin in der Sektion St. Gilgen tätig und gestaltet Kletter- und Naturerfahrungen für Kinder, Familien und Jugendliche.

# WIE DIE INKLUSION MEIN LEBEN VERÄNDERTE

Text — David Kosche

Jürgen Einwanger hat mich vor knapp einer Woche spontan gefragt, ob ich als „alter Inklusionshase“ über meinen eigenen Rollenwechsel vom Betreuer zum Querschnittverletzten schreiben möchte. Keine ganz so leichte Aufgabe, wenn alles noch so frisch ist. Und trotzdem habe ich mich sehr über die Anfrage gefreut.

Jahrelang habe ich mich mit hohem persönlichen Engagement für eine gelebte Inklusion im Alpenverein Kärnten und in Österreich eingesetzt und wurde dabei mit einem bunten Strauß an menschlichen sehr bewegenden Erfahrungen belohnt

Vor gut zehn Jahren, als ich im Rahmen meiner Alpinpädagogikausbildung den ersten Übungsleiterkurs „Integratives Natursporterleben“ voll begeistert absolviert habe, war für mich klar, dass mein Praxisprojekt für die Alpinpädagogik ein „integrativer“ Kletterworkshop sein sollte. Durch meinen Beruf als Assistent für Menschen mit Behinderungen hatte ich von Anfang an die optimalen Voraussetzungen, da ich praktisch alle Teilnehmer\*innen persönlich gut kannte.

Dem ersten inklusiven dreitägigen Kletterworkshop im Frühling 2012 folgte, aufgrund des überwältigenden Erfolges für alle sieben Teilnehmer\*innen inklusive der fünf Betreuer\*innen, ein weiterer Kletterworkshop im Herbst. Das große Interesse der Teilnehmer\*innen und ihrer Angehörigen an weiteren Aktivitäten warf viele rechtliche, organisatorische und personelle Fragen auf, die zu klären waren, um dieses neue Angebot weiter anbieten zu können und nach Möglichkeit auch zu erweitern.

Nicht selten löcherten wir in dieser Zeit die Alpenverein Akademie und Jürgen Einwanger mit Fragen und Anregungen. Auch die österreichische Vernetzung aller Interessierten in der Alpenvereinsjugend wurde jahrelang von uns in Klagenfurt eingefordert sowie auch eine aktive Ansprechperson in der Bundesgeschäftsstelle der Alpenvereinsjugend. Mit großer Begeisterung haben wir uns

von der Sektion Klagenfurt aus bei den ersten österreichischen Vernetzungstreffen in den Diskussionsprozess mit eingebracht.

Seit dem 6. Oktober 2021 hat sich meine persönliche Lebenssituation ganz massiv verändert. All mein Engagement für die Inklusion von Menschen mit Behinderung kommt mir in nahezu unbeschreiblicher Weise zu Gute.

In den Morgenstunden des sechsten Oktobers hat mich auf dem Weg zur Arbeit ein Pkw übersehen und mich frontal in den Straßengraben befördert. Die erste Diagnose lautete „mittelhohe Querschnittverletzung der Wirbelsäule“.

Wenn du unvorbereitet die Seiten wechselst und bei allen persönlichen Tätigkeiten (beim Toilettengang, beim Duschen,...) auf Hilfe angewiesen bist, dann verändert sich die Dringlichkeit zum Thema der weiteren Inklusion in der Gesellschaft grundlegend. Auch wenn alles noch sehr frisch ist, geben mir die unzähligen, menschlich so wertvollen Erfahrungen für und mit Menschen mit Behinderung Hoffnung und eine positive Grundstimmung, für mein Leben als David, als Vater, als Ehemann und auch als Alpinpädagoge neu zu starten.

Ich werde mich weiterhin mit vollem Engagement dem Thema Inklusion widmen.



David Kosche ist Alpinpädagoge und engagiert sich seit über zehn Jahren ehrenamtlich für gelebte Inklusion in der Alpenvereinsjugend und darüber hinaus. Seit einem Unfall im Herbst 2021 ist er querschnittverletzt.

**Anmeldung offen!**  
Workshops, Spiele, Konzert, Klettern, Biken, uvm.

**Edelweiß Island**

**Bundesweites Jugendteamtreffen**  
03. – 06.06.2022, Leibnitz (Stmk)  
[www.alpenvereinsjugend.at/edelweissisland](http://www.alpenvereinsjugend.at/edelweissisland)

alpenvereinsjugend österreich

Österreichischer Umweltwettbewerb Green Meetings

MOMENTE  
KLETTERN  
BIKEN  
LAGERFEUER  
WANDERN  
SPIELEN  
VERTRAUEN  
AUSPROBIEREN  
DRINNEN  
DRAUSSEN

Österreichische Post AG MZ 02Z031486  
Österreichischer Alpenverein,  
Olympiastraße 37, 6020 Innsbruck

# ERLEBEN |

LACHEN  
GEMEINSCHAFT  
NATUR  
FREIRAUM  
MUT  
MITGESTALTEN  
FREUNDSCHAFT  
ZUKUNFT



Bist du bereit für Abenteuer? Willst du entdecken, erleben und begleiten? Die Ausbildung **Jugendleiter\*in / Familiengruppenleiter\*in** gibt dir Know-How, Mut und Gelassenheit für deine Tage draußen mit Kindern und Jugendlichen. Mach mit!

[www.alpenvereinsjugend.at](http://www.alpenvereinsjugend.at)