

THEMEN DIESER AUSGABE Editorial; Wortschatz; Off Mountain S. 68 Verzicht ist Pflicht S. 69 „Ich habe alles, was mir am Herzen liegt.“ S. 71 Psychotest: Darauf kann ich verzichten S. 72 Gewinnspiel S. 73 Das bessere Leben S. 74 Kinderseite, Gämschenklein S. 75 Unkenrufe aus der Gletscherspalte; Erbse; Vorschau S. 76

KNOTENPUNKT.

MAGAZIN DER JUGEND DES DEUTSCHEN ALPENVEREINS 2015/5

VERZICHT

Was wir alles gar nicht wirklich brauchen



SERVUS!

Die Ferien sind vorbei, erholt geht es zurück zu Schule, Studium, Arbeit. Der Urlaub liegt in der Vergangenheit, und mit ihm die Fragen vorher, rund ums Thema Planung: Ich möchte Neues sehen und gleichzeitig nachhaltig und mit leichtem Gepäck reisen. So einfach, wie sich das anhört, ist es nicht. Denn wenn das Reiseziel festgelegt ist, steht das Schwerste erst noch an. Das Packen. Was muss alles mit? Was ist unverzichtbar? Ich habe mich bei mir mal umgeschaut und mir die Frage gestellt, ob man wirklich so viel braucht. Kann man nicht auch im alltäglichen Leben auf einiges verzichten? Was bedeutet denn verzichten eigentlich? Laut Duden: sich etwas versagen. Doch versagt man sich wirklich viel, wenn man für ein paar Tage auf Facebook und andere soziale Netzwerke verzichtet? Gewinnt man hier nicht eher?

Weil man nur in seltensten Fällen seinen gesamten Hausrat auf den Berg tragen will, hat sich wohl jeder schon Gedanken über Verzicht beim Packen gemacht. In diesem Heft dreht sich alles darum, wie und wo in den Bergen verzichtet werden kann.



Viel Spaß beim Lesen!

Annika Höllerl

ANNIKA HÖLLERL

WORTSCHATZ

Walden

Walden oder „Leben in den Wäldern“. Das Buch des Schriftstellers Henry David Thoreau von 1854 beschreibt einen alternativen Lebensstil fern der industrialisierten, zivilisierten Welt. Die einfache, Wettbewerb meidende Lebensart erlebt gerade (zumindest im Freizeitsektor) ein Revival im naturverbundenen Anti-Action-Sport: Zelten und Selbstversorgung als Kontrast zu Alltag und Selbstdarstellung. (sst)

OFF MOUNTAIN



Konto leer, Urlaub gestrichen? Keine Angst! Das Abenteuer liegt nur wenige Meter entfernt. Du brauchst keine Kohle, kein Auto, keine Flugreise, nur Ideen – und die Energie, deinen Hintern aus der Tür zu bewegen. Schon wird der (erzwungene) Verzicht zum Gewinn. Auf geht's! (jst)

1000-Sterne-Hotel auf dem

Balkon: Balkon, Terrasse oder das Flachdach: Auch ohne das Haus zu verlassen, kannst du unter den Sternen schlafen. Isomatte und Schlafsack reichen. Und das Beste: Im Notfall muss man sich keinen Busch suchen ...


Outdoor-Kaffee am Fluss: Kocher, Bialetti, Milchtopf, Becher – mehr braucht's nicht, um dein eigenes Café im Park oder am Fluss einzurichten. Mehr Urlaubs-Feeling geht kaum. Wichtig: Feuerzeug nicht vergessen!

Real-Life-Check: Ohne Smartphone raus, vielleicht sogar einen ganzen Tag „ohne“ – klingt absurd, ist aber spannend: Die Welt mal wieder völlig unabgelenkt erleben. Uhrzeit vom Kirchturm, News aus liegen gebliebenen Zeitungen, Treffen ohne Rückrufmöglichkeit – probier's aus!

IMPRESSUM Mitarbeiter dieser Ausgabe: Lena Behrendes, Thomas Ebert, Daniela Erhard, Annika Höllerl, Stefanus Stahl (sst), Johanna Stuke (jst), Arnold Zimprich, Ulrike Zwick (uzw). Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter: Philipp Sausmikat. Redaktion: Georg Hohenester (verantwortl.), Andi Dick in Zusammenarbeit mit dem KNOTENPUNKT-Redaktionsteam. Beiträge in Wort und Bild an den DAV, Redaktion KNOTENPUNKT, Von-Kahr-Straße 2-4, 80997 München. Die Beiträge geben immer die Meinung der Verfasser, nicht die der Jugend des Deutschen Alpenvereins wieder. Diese Publikation wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Gestaltung und Produktion: Sensit Communication, sensit.de.

Im Biwak lernt man auf manches verzichten; bei „Fair-Means“-Anfahrt ins Gebirge auch.

Titelbild: Thomas Senf/
visualimpact.ch

 Arnold Zimprich

WIE ICH LERNT, DAS BERGRAD ZU LIEBEN

VERZICHT IST PFLICHT

Ohne Auto Bergsteigen?
Ohne Auto leben? Für ARNOLD
ZIMPRICH ist sein Lebensstil
eigentlich selbstverständlich.

Seit der fünften Klasse bin ich begeisterter Radfahrer. Damals fand ich es toll, auf den Schulbus zu verzichten. Ich zog die Freiheit des Radfahrens der Enge und Muffigkeit der alten Reisebusse vor, in denen wir aus meinem Heimatort Königsdorf in das nächste Gymnasium gekarrt wurden.

Das Rad wurde für mich zum Hauptverkehrsmittel, die Berge dank meiner bergbegeisterten Familie zum Hauptbetätigungsfeld in der Freizeit. Den Prototyp einer By-Fair-Means-Bergtour unternahm ich mit meinem Cousin im zarten Alter von 11 Jahren (er war 13). Wir radelten mit unseren klapprigen Mountainbikes zunächst rund 80 Kilometer von Königsdorf bis zum Karwendelhaus, um dann über Falkenhütte, Lamsenjochhütte, Vomper Loch, Hallerangerhaus, Hinterautal und Karwendeltal wieder zum Karwendelhaus zu laufen. Übernachtet wurde, bis auf das Hallerangerhaus, stets im Biwaksack, zurück nach Hause ging es wieder per Rad.

Dann, mit 16 Jahren, die ersten Solo-Langstreckenfahrten in den Alpen. Als meine Geschwister 1994 ihre Skitourenwoche auf der Marteller Hütte im gleichnamigen Tal verbrachten, ließ ich mich samt Rad (o.k., es lag auf dem Autodachträger) mit nach Südtirol transportieren und radelte die 250 Kilometer über Reschen- und Fernpass wieder zurück. Ein Jahr drauf radelte ich von zu Hause knapp 350 Kilometer über Achensee, Gerlos, Felbertauern und Lienz ins Ahrntal, weitere Transit-Aktionen dieser Art folgten.

Die Faszination für By-Fair-Means-Aktionen war geweckt – und hat mich seitdem nicht mehr losgelassen. Die Highlights in loser Reihenfolge: Winnebacher Weißkogel von zu Hause (Königsdorf, nahe Bad Tölz) aus mit dem Rad an ➤



Ob in der Schweiz oder in den Bayerischen Voralpen: Mit dem Fahrrad kommt man weiter als gedacht. Und zum Übernachten braucht's nicht unbedingt eine Hütte.

© Arnold Zimprich, Thomas Senf/visualimpact.ch



▶ einem Tag (hin und zurück mehr als 200 Kilometer und 3000 Höhenmeter), Zugspitze von zu Hause aus mit dem Rad, Birkkarspitze, Ödkarspitzen, Schafreuter, Demeljoch und weitere Berge im Karwendel von zu Hause mit dem Rad an einem Tag, zum Teil auch mit am Rad festgeschnallten Kurzski oder Splitboard. Zudem zahlreiche Biwaks mit Geschwistern und Freunden, bei denen der Verzicht auf Hütten einkalkulierter Teil des Bergerlebnisses war. Ganz zu schweigen von „Beläufungen“ verschiedener Hausberge von daheim aus in den letzten Jahren.

Klares Highlight in Sachen Verzicht: Mit meiner Frau habe ich mehrere Fernwanderwege auf Korsika, in den Pyrenäen und in Skandinavien beschritten, ohne dabei auf das Auto als Transportmittel zurückzugreifen. Stattdessen kamen Schiff und Zug zum Einsatz.

Fazit: Verzicht auf Annehmlichkeiten führt zu einem echten Erkenntnisgewinn! Um nur die für mich wichtigsten Punkte zu nennen:

- Bei der Anreise per Rad rücken die Berge in eine völlig neue, erhabene Perspektive. Sie sind nicht mehr so leicht konsumierbar, sondern stellen lediglich einen Teil und, im Idealfall, den Höhepunkt der sportlichen Aktivität dar.
- Die Auto-Zentriertheit westlicher Gesellschaften wird infrage gestellt. Es gibt durchaus Wege und Möglichkeiten, auf das Auto zu verzichten, denn im alpinen Raum ist der öffentliche Personennahverkehr meist gut, in einzelnen Regionen wie der Schweiz oder Teilen von Tirol sogar hervorragend ausgebaut.
- Der Verzicht auf das Auto fördert – zumindest bei mir – das gute Gewissen. Ich fühle mich angesichts des Klimawandels sogar dazu verpflichtet, so weit wie möglich auf Verkehrsmittel zu verzichten, die diesen antreiben – also auf Flugzeug und Auto.

Als Mensch, der das Auto als Verkehrsmittel kritisch sieht, habe ich zudem einen Läuterungsprozess durchlaufen. Verzicht bedeutet für mich auch, auf mitunter heiß ersehnte Gipfelziele zu verzichten (oder diese zu verschieben) und meinen Bergkonsum, der in meiner Sturm-und-Drang-Zeit bei mehreren Drei- und Viertausendern pro Jahr lag, ein wenig einzuschränken. Und siehe da: Sich auf wenige Gipfel pro Jahr zu beschränken, bedeutet einen echten Genussgewinn! Die Berg-Vorfreude hat deutlich mehr Zeit, sich zu entfalten, und auch der Spaß am Berg selbst wird nicht mehr zur wöchentlichen Routine, sondern bekommt wieder die Aura von etwas Außergewöhnlichem und Besonderem.

Natürlich bin ich bei Weitem nicht der Einzige, der seine Bergziele per Rad erreicht. Die Sektion Konstanz hat beispielsweise den Wettbewerb „Mountain by fair means“ ausgeschrieben, bei denen man Touren anmelden kann, die mit so wenig Emissionen wie möglich absolviert wurden. Leider ist die Szene der Auto-Verzichter größtenteils noch recht unorganisiert. Habt ihr Erfahrungen mit By-Fair-Means-Touren? Schreibt uns!

knotenpunkt@jdav.de

INTERVIEW: MATTHIAS HELD

„ICH HABE ALLES, WAS MIR AM HERZEN LIEGT.“

Hi Matthias – weißt du, warum wir mit dir über Verzicht sprechen wollen?

Ich vermute, es geht um meinen kürzlichen Lebenswandel, den einige für „Verzicht“ halten. Ich habe Ende Mai meinen Job als Vorstandsreferent bei der JDAV ebenso gekündigt wie meine Wohnung in München. Anschließend habe ich meine sieben Sachen in ein Wohnmobil gepackt und bin umgezogen: auf einen Bauernhof, der sich gerade als Gemeinschaft neu gründet.

Wohnmobil, Hofgemeinschaft – könnte tatsächlich Entbehrung bedeuten. Beschreib uns doch einmal deine Lebenssituation.

Na ja, ich wohne in einem Wohnmobil-Pickup. Da habe ich so ungefähr 4 x 2 m mit Bett, kleiner Küche und Waschbecken. Aber ich wohne ja nicht nur da drin, sondern bin Teil einer Lebensgemeinschaft von 20 Personen, die gemeinsam hier leben. Wir haben Schafe, Ziegen, viel Land – viel Arbeit, aber auch die Chance, schöne Projekte Richtung Selbstversorgung anzugehen.

Selbstversorgung – bedeutet die in diesem Fall nicht auch weitgehenden Verzicht auf Komfort?

Das stimmt. Von einigem Konsum will ich mich verabschieden: keine neuen Smartphones und Tablets, eigentlich gar keine Luxusgüter mehr. Aber all das, was mir am Herzen liegt, habe ich in meinem Wohnmobil. Diese Reduktion hat mir sehr gutgetan, weshalb ich mein neues Leben eben nicht unbedingt als Verzicht empfinde. Natürlich ist das hier harte körperliche Arbeit, die Sonne scheint auch nicht immer, aber besser als in der Stadt ist es allemal.

Das heißt, du wolltest zuallererst raus aus der Stadt?

In der Stadt war ich zu häufig anonym, zu vielen Verpflichtungen und äußeren Einflüssen ausgesetzt. Von all dem habe ich mich verabschiedet.

Nichts, was du wirklich vermisst?

Nun, die Sicherheit einer Festanstellung vielleicht. Die gibt dem Leben Struktur: Du wirst notfalls zu Urlaub verpflichtet oder nach 40 Stunden nach Hause geschickt. Aber für mich war der Wunsch nach Freiheit größer als der nach Sicherheit.

Verzicht oder immer noch Luxus?

Matthias' neues Zuhause.

☞ Matthias Held,
Miriam Zimmermann



Matthias Held (32) hat seinen Job gekündigt und lebt mit Freunden auf einem gemeinsam betriebenen Bauernhof.



Das heißt du wirst jetzt als Gärtner und Landwirt alt?

Im Sommer werde ich an einem Permakultur-Kurs teilnehmen, um mich möglicherweise ganz selbstständig zu machen. Nur von den Früchten körperlicher Arbeit zu leben ist, glaube ich, unrealistisch und auch nicht unbedingt nötig. Auch die Planung anderer Projekte und die Unterstützung bei der Umsetzung wäre eine berufliche Richtung, die ich mir vorstellen könnte.

Wie sieht also für dich das richtige Maß von Verzicht aus?

Ich denke, man sollte sich vor Radikalität hüten und eher fragen: Was will ich, was nicht? Dogmatischer Generalverzicht ist nicht gesund – er führt zu nichts als Mangelerscheinungen. Wer sich übernimmt, hält nicht durch – statt nachhaltigem Lebenswandel rennst du los und kommst kurz darauf mit hängendem Kopf zurückgeschlichen.

Wer, denkst du, sollte es dir nachtun?

Jeder, der sich in seinem Job im Hamsterrad gefangen fühlt und dann, wenn er auf dem Land oder einem Bauernhof ist, denkt: Wahnsinn, genau so möchte ich leben. (sst)

PSYCHOTEST-SPEZIAL

DARAUF KANN ICH VERZICHTEN!

Seit kluge Köpfe vor ein paar Jahrzehnten die Grenzen des Wachstums ausgerufen haben, befindet sich unsere Gesellschaft im Rückwärtsgang. Sparen, oder besser gleich ganz verzichten sollen wir, auf Geld, auf Strom, auf Fleisch, auf Genuss. Auch am Berg? Mach den Test und finde heraus, welcher Verzicht-Typ du bist! Von THOMAS EBERT und LENA BEHRENDEN

1) ANREISE

Berge wachsen selten vor der Haustür. Wie kommst du zum Ausgangspunkt?

- a) Mit Bahn, Bus oder Rad. Der Blomberg hat viele Facetten! [1 P.]
- b) Falls kein Halbstundentakt zwischen Hinterdupfing in der Oberpfalz und Praxmar im Sellrain eingeführt wird: weiter per Auto. [2 P.]
- c) Per Privatjet nach Innsbruck, weiter per Taxi. Das wartet am Parkplatz. [3 P.]


2) VERPFLEGUNG

Ohne Brennstoff brechen Bergsteiger morgens auf und abends zusammen. Was kommt bei dir in den Tank?

- a) Ich bin Veganer 5. Grades und esse nichts, was einen Schatten wirft. [1 P.]
- b) Wenn schon Fleisch, dann will ich wenigstens wissen, wo es herkommt. [2 P.]
- c) Murmeltierpastete „Mankei Maximus“ vorweg, Masthendl als Hauptgang und zum Nachtschüssel Apfel aus Neuseeland. [3 P.]

3) SMARTPHONE

Im Tal ist die Digitalprothese längst Teil deines Körpers geworden. Wie oft holst du das Handy am Berg aus der Tasche?

- a) Smart-what? A Ruah is am Berg. Wenn schon reden, dann per Rauchzeichen. [1 P.]
- b) Für den Notfall ist das Ding im Rucksack. Ein Gipfelfelfie ist erlaubt. [2 P.]
- c)  11:08 ✓ [3 P.]

4) WEGE

Viele Wege führen nach oben. Autobahn oder Abenteuer – welche Route nimmst du zum Gipfel?

- a) G wie gut sind Geröll, Gletscherspalten und grundloser Schnee. B wie böse sind Bahnen, Bohrhaken und befestigte Wege. [1 P.]
- b) Die kürzeste?! [2 P.]
- c) „Liebe Sektion, bitte markiert und sichert den Weg vom Münchner Haus (2964 m) zum Zugspitzgipfel (2962 m) besser! Der Klettersteig ist echt gefährlich!“ [3 P.]

5) ORIENTIERUNG

Wer sich nicht auskennt, bleibt vielleicht für immer am Berg. Wie findest du dich im Gebirge zurecht?

- a) Tagsüber am Sonnenstand, nachts am Sternenhimmel. Zu den Nordwänden immer dem Polarstern nach. [1 P.]
- b) Karte und Tourenbeschreibung sind griffbereit, die Route im Kopf abgespeichert. [2 P.]
- c) Nicht meine Baustelle. Der Bergführer soll was tun für sein Geld. [3 P.]

6) AUSRÜSTUNG

Weniger ist mehr, sagt der Volksmund. Die Bergsportindustrie sagt: Bullshit. Was muss mit, was braucht es nicht?

- a) Lodenjanker, Hanfseil, Hammelkeule – das reicht für den K2. Produkte ohne „Made in West Germany“ kommen mir nicht in den Jutebeutel. [1 P.]
- b) Die Spezialjacke fürs Abseilen in Sandsteingebieten lässt sich entgegen der Gebrauchsanweisung auch auf dem Mountainbike sinnstiftend einsetzen. [2 P.]
- c) Mit der geilen Bindung für 400 Euro pro Gramm in Malve-Khaki ist mein ganzes Skitouren-Farbkonzept dahin. Ich brauch' neue Latten! [3 P.]

7) NACHBEREITUNG

Nach großem Kampf ist die Traumtour endlich gelungen. Wie geht's weiter?

- a) Eintrag ins rindslederne Tourenbuch, mit Füllfederhalter. Jahres-Höhenmeter in der Exceltabelle aktualisieren. Trainingsumfang erhöhen. [1 P.]
- b) Trinken! Essen! Duschen! Die kommende Arbeitswoche wird dem Schlaf und Fotostudium geopfert. Ich will da wieder hin ... [2 P.]
- c) Folgt einfach live meinen Statusupdates auf Twitter (erste Pause, erster Baum, erste Kuh), Uploads auf Instagram (#mountainselfies) und epischen Ergüssen in der Facebook-gruppe „Hiking in und um MUC“. [3 P.]

8) ÜBERNACHTUNG

Wie man sich bettet, so schläft man – was ist auf Hütten für dich Luxus?

- a) Ein Ofenrohr, das nach draußen zeigt. [1 P.]
- b) Warme Dusche, Käsebuffet und Zweibettzimmer. [2 P.]
- c) In dieser Reihenfolge: WLAN, Sauerstoff, Wasser. [3 P.]

AUFLÖSUNG:

8-12 Punkte: DER ASKET

Servus, Nordwandgesicht! Hier ein paar deiner wahrscheinlichen Leitmotive: Qualität kommt von Qual! Wir sind nicht zum Spaß hier! Von nix kommt nix! Berge, das sind für dich diese puren, unverdorbenen Gegenentwürfe zu den kapitalistischen Perversitäten im Tal. Natur statt Kultur! Ihre Reinheit muss unter allen Umständen vor korrumpierenden Einflüssen (wie z.B. Spaß) gewahrt werden. Wenn du von einer Tour zurückkehrst (je länger, kälter und anstrengender, desto lohnender), dauert es meist nur eine Waschmaschinenladung (falls du wäschst) bis zum nächsten Aufbruch. Erstens muss das Tourenbuch voll werden, und zweitens entdeckt man vielleicht erst nach der 150. Tour auf den Hausberg diese geheime Geheimformel, mittels derer Menschen am Gipfel lächeln können.

UNSER TIPP: Carpe diem!

13-19 Punkte: DER PRAGMATIKER

Berg heil, Wandersmann! Dich haben wir schon oft gesehen. Eigentlich gefälltst du uns ganz gut: Weder klast du einem auf der Hütte die Stiefel, noch muss dich die Bergwacht aus Kamikaze-Aktionen rausholen. Aber: Im Vergleich zu den beiden anderen bist du wie ein Berghimmel um 12 Uhr mittags; brav, nett, aber irgendwie langweilig. Viele „Klassiker“ in deinen Hausbergen hast du schon „gemacht“, aber was ist davon hängen geblieben – außer ein paar Panoramen an der Wohnzimmerwand, die ein identisches Abbild der Google-Bildersuche ist? Wir wollen dich nicht an die Asketen oder Hedonisten verlieren. Aber in die ein oder andere Richtung darf das Pendel bei der nächsten Tour gerne ausschlagen.



UNSER TIPP: Nur Mut!

20-24 Punkte: DER HEDONIST

Ey, Alda! Schön, dass du überhaupt noch rausgehst. Wir dachten, du und deine Buddies bekommen Sonnenbrand höchstens nachts vorm Handydisplay. Hier noch ein paar Hints, wie du deine Experience in den Bergen maximieren kannst (der dritte wird dich umhauen).

Du bekommst dann noch mehr Facebook-Freunde und noch geilere Profilbilder. 1. Eine Fahrt auf den Wendelstein verwandelt dich nicht in Reinhold Messner junior. 2. Hör auf, den Asketen als „voll der Yeti“ zu beschimpfen, wenn er gerade aus der Nordwand aussteigt. 3. Denk nach, ob Höhenmeter Teil deiner Experience sein müssen. Falls ja, vielleicht reicht auch der Fünfer im Freibad? 4. Spiele so lange Candy Crush, bis dein Akku leer ist. Stell dir dann vor, du könntest ihn zwei Tage lang nicht aufladen. Willst du das?

UNSER TIPP: Keep calm and go outside!



Illus: Johanna Stuke

KNOTENPUNKT GEWINNSPIEL

GEWINNE MIT MOUNTAIN EQUIPMENT

Des braucht's doch net? Doch, das braucht's! Seit Jahren sponsert ME die JDAV – und hier gibt es wieder drei attraktive Preise für schlaue Leser, die unsere Preisfrage lösen:

WER BESTIEG ALS ERSTER DEN MOUNT EVEREST UNTER VERZICHT AUF FLASCHENSAUERSTOFF?

Schreib uns die beiden Namen bis 9. Oktober an knotenpunkt@alpenverein.de oder per Postkarte an die JDAV, Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München. Natürlich gibt es Jacke und Hose in Herren- und Damenvariante und in unterschiedlichen Farben.

1. PREIS: SCHLAFSACK AURORA 1

Hochwertiger Kunstfaser-Schlafsack, leicht und klein verpackbar. Mumien-schnitt mit anatomischem Fußteil und aufwendiger Kapuze, wind- und wasserabweisende Außenhülle.

Wert € 179,90



2. PREIS: SQUALL JACKET

Die ultimative Kletter-Softshell-jacke, leicht und robust. Doppelt gewebtes, elastisches Material, helmtaugliche Kapuze und hoher Kragen mit asymmetrischem Reißverschluss.

Wert € 119,90

3. PREIS: COMICI PANT

Leichte und elastische Softshellhose, die Wind und Feuchtigkeit abhält. Schmäler Schnitt und volle Bewegungsfreiheit auch in anspruchsvollem Gelände.

Wert € 89,90





MOTIVE FÜR VERZICHT

DAS BESSERE LEBEN

Verzicht tut weh. Aber wer heute auf Fleisch, Autofahren und Handy verzichtet, tut es vielleicht, weil er sich damit besser fühlt. Findet STEFANUS STAHL.

Verzicht – das klingt nach Fastenzeit, Süßigkeiten-Abstinenz und Alkoholverbot. Verzicht ist weit mehr als das, doch bei jeder Form des Verzichts stellt sich die Frage nach dem „Warum?“. Verzichteten wir nur dann, wenn wir es müssen? Für einen guten Zweck, für die gute Sache selbst, für die Gesundheit oder aus spirituellen Gründen?

Eins steht fest: Verzichten heißt Bedürfnisse zurückstellen, genauer: erfüllbare Bedürfnisse zurückstellen. Wer sich kein Auto leisten kann, der verzichtet nicht darauf – der hat einfach keines. Wer Lactose nicht verträgt, wird notgedrungen auf Milchprodukte verzichten. Von Verzicht kann also nur dann die Rede sein, wenn wir ein Bedürfnis nicht befriedigen, obwohl wir es könnten.

Verzichten kann nur der, der etwas über hat – Verzicht ist Luxus. Vielleicht sogar ein größerer Luxus als Besitz. Das genau könnte ein Motiv dafür sein: Die Steigerung von Lebensqualität oder Erlebnis durch eine Reduktion auf das Wesentliche. Weg mit überflüssigen Terminen, Produkten, Dienstleistungen – so dass nur der Kern zurückbleibt, die Essenz. So kann ein Downgrade des Fortbewegungsmittels dazu führen, mehr von seiner Umwelt zu erleben. Wer auf das Auto verzichtet, erlebt bei einer Reise Mitmenschen und Na-

tur viel näher. Wer zu Fuß geht statt mit dem Rad zu fahren, kann den Blick länger über die Landschaft schweifen lassen.

Doch auch andere Gründe motivieren Menschen heute dazu, freiwillig zu entbehren: Entbehrung ist zu einem Modestatement geworden. Das gilt für die Ernährung ebenso wie für Urlaub, Energieversorgung und Mobilität. Vegetarisch essen ist modern; um wirklich zu beeindrucken, darf es aber auch gern vegan sein. Mit den Öffentlichkeiten in den Fastenurlaub klingt wenig sexy, aber „by fair means“ nach Graubünden? Da staunt das soziale Umfeld nicht schlecht. Sich selbst Flugreisen und eigenes Auto zu versagen, um die Welt zu retten, wird ebenfalls mit Respekt vergolten, vom Verzicht auf Kernenergie durch einen Stromvertrag beim Öko-Anbieter oder dem Konto bei der ethisch korrekten Bank ganz zu schweigen.

Alle geschilderten Beispiele des Entsagens haben eines gemeinsam: Der Verzicht führt trotz Entsagens zu einem Mehrwert für denjenigen, der entsagt. Gesellschaftliche Anerkennung, intensiveres Erlebnis – starke Motivatoren, die Verzicht richtig attraktiv machen. So attraktiv, dass man plötzlich gar nichts mehr vermisst. Hardliner werden erwidern, dass in dem Moment nicht mehr die Rede von Entbehren sein kann. Verzicht muss doch wehtun! Doch so ehrwürdig und schmerzhaft der Verzicht auf fast alles allein für die gute Sache klingen mag: Ohne Motivation wird sich das niemand antun. Wen ein reines Gewissen gegenüber kommenden Generationen zu radikaler Entsagung antreibt, der handelt sicher für die gute Sache. Er handelt jedoch auch für sich selbst. Denn er profitiert durch Anerkennung und die Befriedigung seines Bedürfnisses danach, alles in seiner Macht Stehende unternommen zu haben.

Wer auf die Seilbahn zur Aiguille du Midi verzichtet, spart sich auch das Schlangestehen – eine karge Holzbank kann Komfort-Mehrwert bringen.

Thomas Ebert, Stefanus Stahl



WAS NEHME ICH NICHT MIT?

Ich packe meinen Koffer und nehme mit ... Dieses Spiel kennt wohl jeder. Wenn du in den Ferien verreisen möchtest, wird aber schnell klar, dass du gar nicht so viel mitnehmen kannst, wie dir einfällt. Besonders, wenn du einen Rucksack für eine Bergtour packen sollst. Da gibt es so viele Dinge, die man brauchen könnte: Regenklamotten, kurze Hosen und T-Shirts. Dann noch was Wärmeres für kalte Tage und Spiele oder Bücher gegen die Langeweile. Aber erstens ist so ein Rucksack ziemlich schnell voll, und zweitens musst du dein Gepäck ja auch tragen können. Also am besten gleich großzügig aussortieren und immer dran denken: Bergurlaub ist keine Modenschau. Da dürfen die Klamotten auch mal dreckig oder nass werden. Funktionskleidung trocknet ja schnell wieder. Auf die Spielekonsole kannst du verzichten. Auch Spielkarten und Lesestoff kannst du getrost zu Hause lassen. Draußen ist es sowieso viel aufregender. Und wenn man sie doch mal braucht, gibt es sie auf jeder Hütte. (der)



© Daniela Ehrhard

UND JETZT DU!

Auf welche Dinge kannst du auf keiner Tour verzichten und warum nicht? Schreib uns unter alpinkids@alpenverein.de. Eine Auswahl der Einsendungen veröffentlichen wir auf jdav.de/knotenpunkt



GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank





UNKENRUF AUS DER GLETSCHERSPALTE

EINFACH MAL VERZICHTEN!

Verzicht ist eine gute Sache. So lange man es nicht übertreibt damit. (uzw)

Nach einem anstrengenden Geschäftstermin beiße ich im Flieger genüsslich in mein Marmeladenbrot. Währenddessen sorgt mein Sitznachbar für Irritation beim Flugbegleiter: Das Frühstück hat er zurückgehen lassen. Dafür hat er gerade noch eine siebte Flasche Saft bestellt. Er habe, so erklärt er mir, seine Ernährung vollständig und ausschließlich auf Saft umgestellt. Vermutlich plappert er nur deshalb wie ein Wasserfall, weil sein Kiefermuskel unterbeschäftigt ist. Was wohl sein Zahnarzt zu diesem Dauersäurebad sagt? Wie sich die Diät auf

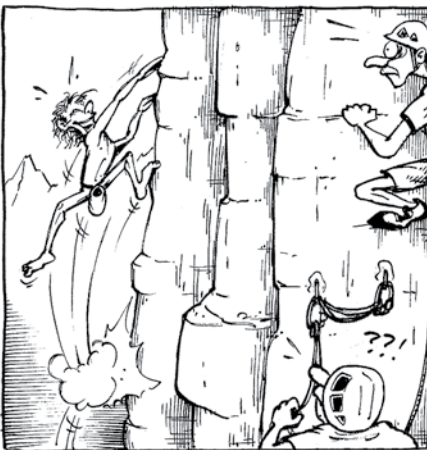
den Stoffwechsel auswirkt, will ich mir gar nicht erst ausmalen ...

Der Saftmann ist nicht der Einzige, der sich in Verzicht übt. Es spricht eigentlich auch nichts dagegen, sich etwas zu zügeln. Doch leider schießen wir gerne mal über das Ziel hinaus. Ein Smartphone-Verzicht ist sicherlich eine feine Sache, aber ist es sinnvoll, bei gefährlichen Unternehmungen gar kein Telefon bei sich zu tragen? Schokoladentafeln oder Bier dürfen ruhig einmal der Bikini- oder Kletterfigur zum Opfer

fallen. Deshalb muss man/frau allerdings nicht gleich auf ein beunruhigendes Gewicht herunterhungern! Was kommt als Nächstes? Verzicht aufs Schlafen? Statt Bergerlebnissen virtuelle Ausflüge? Atmen nur noch am Wochenende?

Bei all meinen eigenen Verzichtserfahrungen ist der anfängliche Stolz, auch „ohne“ auszukommen, irgendwann Frustration und schlechter Laune gewichen. Das Leben ist eben zu vielfältig, um nur Saft zu trinken! Mein nächster Vorsatz: einfach mal auf Verzicht verzichten ...

VERZICHT ...



Im nächsten Knotenpunkt: Den Bergwald retten? Vroni berichtet von einer Aufforstungsaktion der „Aktion Schutzwald“. Aber das ist nicht unser einziges Thema ...