

THEMEN DIESER AUSGABE Editorial; Wortschatz; Off Mountain S. 64 Ein Kick, der bleibt S. 65 Zu seinem Besten S. 66 Diagnose: Bergsucht S. 67 Doping im Wettkampfklettern S. 68 Kinderseite, Gämshorn S. 69 Unkenrufe aus der Gletscherspalte; Erbse; Vorschau S. 70

2016/1 **KNOTENPUNKT.**

KNOTENPUNKT.

MAGAZIN DER JUGEND DES DEUTSCHEN ALPENVEREINS 2016/1

DROGE BERG



BERGSUCHT HEILT!

5326 Mitglieder zählte die Facebook-Gruppe „Bergsüchtig“ zuletzt. Vermutlich ist es die glücklichste Selbsthilfegruppe der Welt. Ich kenne drei ihrer Mitglieder, auch aus dem echten Leben. Keiner von ihnen dachte je an Therapie. Im Gegenteil: Als richtig Bergsüchtiger kommt man heute nicht auf die Couch, sondern ins Kino. Etwa zur „European Outdoor Film Tour“, die jedes Jahr ganze Säle füllt. Im Hauptfilm „Tamara“ steigt Tamara Lunger aus Liebeskummer bis auf den K2 – Bergsucht als ultimatives Heilmittel.

Ist die „Droge Berg“ tatsächlich das Rauschgift ohne Risiken und Nebenwirkungen? Wandeln ihre „Opfer“ auf einem unendlichen Weg der Besserung? Ja, glaubt auch Brocken-Benno, ein Betroffener (S. 66). Und der Nürnberger Norbert Wittmann schafft es sogar, mit dem Bergsport „richtige“ Drogen und Süchte zu ersetzen (S. 65f.). Trotzdem bleiben Zweifel. „Es gibt wohl kaum eine schwieriger erträgliche Bergkrankheit als Bergmangel“, schrieb nämlich der Slowene France Avčin. Die Redaktion findet: Avčin hat recht. Zumal bei der Bergsucht eins klar ist: Die Heilungschancen stehen sehr schlecht.



Viel Spaß beim Lesen!

Thomas Ebert

THOMAS EBERT

OFF MOUNTAIN



Während altbekannte Drogen wie Alkohol und Zigaretten direkt schädlich sind, ist die Droge Berg auch in höherer Dosis an sich harmlos. Schaden entsteht erst, wenn sie so viel Raum einnimmt, dass andere wichtige Bereiche des Lebens vernachlässigt werden. Sie hat einige nahe Verwandte. (tle)

Sportsucht: Die Droge Berg ist oft nur ein Spezialfall dieser Sucht. Sei ehrlich zu dir selbst, wenn unter dem Sport deine Gesundheit, deine Freundschaften oder deine Schulnoten leiden.

Geltungssucht: Ganz ohne Ehrgeiz wird man in keinem Bereich des Lebens erfolgreich sein. Wenn dir der Spaß verloren geht und Neid deine Gedanken vergiftet, dann wird der Ehrgeiz zur zerstörerischen Geltungssucht.

Magersucht: Gerade bei Leistungskletterern ist der Grat zwischen Gewichtsoptimierung und Magersucht schmal. Denke daran, dass bei Untergewicht deine Kletterleistung wieder sinken wird und du allgemein deine Gesundheit aufs Spiel setzt.

WORTSCHATZ

Ski Bum

Von Englisch Ski (= weit verbreitetes Wintersportgerät) und Bum (= Rumtreiber, Penner): Leidenschaftliche(r) Anhänger(-in) des Ski- und Snowboardsports, die/der dem (Pulver-)Schnee und dem Pistenbetrieb quer durch die ganze Welt hinterherreist. Ski Bums verdienen sich ihr Zubrot als Barfrauen und -männer, Liftaushilfen, Bedienstete in Ski- und Sportgeschäften oder als Hotelangestellte in Skigebieten. Dem Schneefall folgen sie rund um die Welt. (azi)

Volle Kraft nach vorne, die Partner passen auf – das ist besser als das trügerische High von Crystal Meth.

© Norbert Wittmann

Mal ganz ehrlich: Berge können wir uns doch gar nicht genug reinziehen, oder?

Titelbild: Stefanus Stahl

IMPRESSUM Mitarbeiter dieser Ausgabe: Thomas Ebert, Daniela Erhard (der), Thomas Lederer (tle), Stefanus Stahl, Vroni Tafertshofer, Arnold Zimprich (azi), 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.

BOULDERN STATT DROGEN

EIN KICK, DER BLEIBT

Sport ist echt! Das zeigt eine Bergsportgruppe in Nürnberg, die ehemalige Drogenabhängige im Leben festigt. Von VRONI TAFERTSHOFER.

Check! Thilo hat den Boulder geschafft! Zwischen Stimmgewirr, cooler Musik und Chalk sitzen wir im Halbkreis auf einer Matte und feuern nun Johannes an, der am vorletzten Griff eines blauen Boulders hängt. „Komm schon!“ Er setzt zum letzten Zug an, berührt den Top-Griff, kann ihn aber nicht halten und fällt auf die Matte. Trotzdem check! Norbert klopft ihm auf die Schulter.

Jeden Montag und Donnerstag trifft sich die Gruppe um Norbert Wittmann in der Boulderhalle „Café Kraft“ in Nürnberg. Dass es keine gewöhnliche Kletterclique ist, lassen die mehr als durchschnittlich tätowierten Körperteile erahnen. Viel mehr aber noch die Offenheit jedes Einzelnen gegenüber neuen Gesichtern. Man wird herzlich begrüßt und sofort in die nette Runde mit eingebunden. Norbert Wittmann von der mudra Drogenhilfe rief 2007 das Projekt „Über den Berg“ ins Leben. Mit kleinen Gruppen ehemaliger Drogen-

abhängiger wanderte er seither alle zwei Jahre auf dem E5 von Oberstdorf nach Meran. Ein einmaliges Erlebnis für die Teilnehmer – 2013 entwickelte sich das Projekt jedoch weiter. In jenem Jahr waren der Zusammenhalt unter den Teilnehmern und die Begeisterung besonders groß. Sie waren „angefixt“, wie sie sagen, von der neuen Welt, die sich ihnen eröffnete. Auch nach „Über den Berg“ wollten sie zusammen Kletter- und Alpinsport treiben. Daraus entstanden der „Mountain Activity Club“ (MAC) und das Bundesmodellprojekt „Spotting“, bei dem noch Martin Kießling mitarbeitet.

Der Entzug ist eine Sache – dauerhaft clean zu bleiben eine ganz andere. Das Clubgründungsmitglied Nadine erzählt: „Nach dem Gefängnis oder einer Entgiftung wenden sich die meisten komplett vom alten Bekanntenkreis ab, um nicht rückfällig zu werden. Es ist dann schwierig, wieder Freunde zu finden, die nichts mit Drogen zu tun haben.“ ➤

Der wöchentliche Treff in der Boulderhalle kann helfen, neue Kontakte zu knüpfen.

Beim „Spotting“ und dem Verein MAC kommen die verschiedensten Menschen zusammen. Einige sind „Clients“, die aktuell auf dem Weg aus der Drogensucht sind, andere wie Nadine und Johannes sind sogenannte „Peers“, also Ex-Drogenkonsumenten, die schon über mehrere Jahre clean sind und als Vorbilder agieren. Und dann sind Leute dabei, die keine eigenen Erfahrungen mit Drogensucht haben, aber die Clients und Peers als Freizeitpartner schätzen. „Als ich zum ersten Mal herkam“, sagt Flo, „wusste ich gar nicht, wer ein Client war und wer nicht, die einzelnen Geschichten erfährt man halt dann Stück für Stück.“ Alle begegnen sich auf einer Ebene, um gemeinsam zu klettern, Spaß zu haben und den Kopf vom Alltag frei zu bekommen. An Wochenenden geht es raus in die Fränkische Schweiz, und zweimal im Jahr wird ein „Clean Climbing Camp“ in Fontainebleau bei Paris organisiert. Das hat auch schon mal eine Clientin motiviert, kostenlos angebotenen Stoff abzulehnen, nur um mitfahren zu können. Denn clean zu sein ist bei allen Aktionen Voraussetzung.

Etwas später stößt der Peer Dominik zu uns. Er kommt gerade von der Frankfurter Buchmesse, wo er sein Buch „crystal.klar“ vorgestellt hat. Darin beschreibt er seinen Weg in die Drogensucht und wieder heraus; durch Interviews und Vorträge an Schulen möchte er junge Menschen vor der Sackgasse Droge warnen. Leider kommt er deswegen nicht mehr so oft zum Klettern.



Das ist ein echtes High – wenn auch nur fünf Meter über dem Waldboden von Fontainebleau. Die Gespräche und Freundschaften haben dafür Tiefgang.
© Norbert Wittmann

Gerade das Bouldern bewährt sich aus vielerlei Gründen als gutes Mittel gegen den Rückfall. Den ehemaligen Usern von „Crystal“ gibt das Klettern den Kick, den sie sich mit dem Aufputschmittel künstlich holten – aber beim Klettern ist das gute Gefühl auch am nächsten Tag noch da. Beim Sichern vertraut man sich gegenseitig sein Leben an. Dadurch entstehen Freundschaften, wie man sie im Drogenmilieu nicht findet. Außerdem braucht man nicht viel Ausrüstung oder Kondition und macht schnell Fortschritte. Bei welchem Sport sonst können Anfänger und Profis gleichzeitig auf ihre Kosten kommen und zusammen Spaß haben?

Das Buch „crystal.klar“ von Dominik Forster gibt es beim duotincta-Verlag.

facebook.com/mudraspotting/
facebook.com/mountainactivityclub/

8000 MAL DER GLEICHE BERG

ZU SEINEM BESTEN



Mittlerweile ist der Benno schon bald tausend Besteigungen weiter ...
© Oliver Leiste

Eiger-Nordwand. Warum er abhängig wurde, erklärt Schmidt vorsichtshalber gleich dazu. Sechs Motive treiben ihn Tag für Tag auf den Brocken: **Erinnern** (wegen des Mauerbaus musste er 28 Jahre auf den Brocken verzichten), **Natur erleben** (bei Orkan gehe ich inzwischen nicht mehr), **Menschen**

Ist Bergsucht nur ungesund? Oder gar heilsam? THOMAS EBERT hat nachgefragt beim Brocken-Benno, der seit 26 Jahren abhängig ist.

„Ja, das kann man so sagen“, antwortet Benno Schmidt (83) aus Wernigerode auf die Frage, ob er bergsüchtig sei. Obwohl das natürlich eine rhetorische Frage ist. Bald wird Schmidt, den jeder „Brocken-Benno“ nennt, zum 8000. Mal (in Worten: achttausend) auf dem Brocken (1141 m) stehen. Die Folgen seiner Sucht sind unter anderem: Sonderbotschafter der Harzer Wandernalle, Brieffreundschaft mit Reinhold Messner, Live-Übertragung des 80. Geburtstags im Fernsehen – vom Brocken, nicht aus der

begegnen (FAQ: „Wird denn das nicht langweilig?“), **Gesund bleiben** („Schnupfen kuriere ich beim Wandern aus“), einen **Rekord aufstellen** („mein Verfolger hat einen Rückstand von 3000“) und **andere motivieren** („als Vorbild für die Älteren und Ansporn für die Jugend“).

Hat die Bergsucht keine schlechten Seiten? „Nee nee, nur positive“, sagt Schmidt, „ich freue mich schon wieder auf morgen!“ Der sowjetische Wachhund „Stalin“ hat ihn am Gipfel mal gebissen, vor Jahrzehnten. Längst verziehen. Schmidt, der auch das Allgäu, Berchtesgaden und die Dolomiten kennt, spricht lieber vom Urlaub letztes Jahr, in der Lüneburger Heide. „Meine Frau wollte da hin. Na ja. Um keinen Ärger zu kriegen, bin ich mit. Drei Tage lang Flachland. Da hat mir das Knie wehgetan. Zu Hause bin ich auf den Brocken, und nach zwei Tagen war es wieder weg.“ In diesem Sinne: Berg heilt.

KLINISCH VERTIKAL

DIAGNOSE: BERGSUCHT



Wer an der Fels-Nadel hängt, hat als Outdoor-Aficionado sein Equipment immer dabei.

© Stefanus Stahl

Wenn Berge eine Droge sind, dann ist die Abhängigkeit von der Droge Berg eine Krankheit. Ob eine Krankheit als solche anerkannt wird, ob es sie also offiziell gibt, das definiert ein ICD-10 genanntes Dokument, die „International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems“. Es wird regelmäßig aktualisiert, neue Krankheiten werden aufgenommen, medizinische Erkenntnisse ergänzt – nach heutigem Stand lassen sich damit 14.400 verschiedene Diagnosen stellen. Auch die Diagnose „Berg-Sucht“?

Werfen wir einen Blick in Kapitel F10-F19, „Sucht und Abhängigkeit“. Alkohol, Kokain, Zigaretten; alles da – aber von Bergen keine Spur. Der Grund: Wir nehmen die Berge ja nicht zu uns. Doch keine Sorge, auch solche Abhängigkeiten kennt die Weltgesundheitsorganisation in ihrem 528 Seiten starken Dokument: „Nicht substanzgebundene Abhängigkeit“. Das passt, und auch die weitere Beschreibung trifft zu: Die Abhängigkeit wird dadurch gekennzeichnet,

Krank nach Berg? Oder krank ohne Berg? Ist es noch gesund, wie manche Leute den Bergsport betreiben? STEFANUS STAHL hat nachgelesen.

dass die Tätigkeit (Bergsport) wiederholt betrieben wird, der Patient sie nicht kontrollieren kann und dafür keine vernünftige Motivation hat. Wiederholt, unkontrollierbar und ohne vernünftige Motivation – klingt wie eine exakte Umschreibung von Bergsport!

Doch wo verläuft der schmale Grat zwischen Hobby und Abhängigkeit? Zwischen gesundem Konsum und Sucht? In der offiziellen Beschreibung zur Klassifikation heißt es dazu: „Die Abhängigkeit kann die Lebensführung beherrschen.“ – Na, klingelt's da beim einen oder anderen Bergsportler?

Zur Diagnose eines Abhängigkeitssyndroms müssen nach der ICD-10 mindestens drei der folgenden Kriterien während des letzten Jahres gemeinsam erfüllt gewesen sein:

- > **starkes, oft unüberwindbares Verlangen, die Tätigkeit auszuüben,**
- > **Schwierigkeiten, die Häufigkeit der Tätigkeit zu kontrollieren,**
- > **körperliche Entzugssymptome,**
- > **Benötigen immer größerer Mengen,**
- > **fortschreitende Vernachlässigung anderer Verpflichtungen,**
- > **fortdauernde Ausübung wider besseres Wissen.**

Das sollte wirklich dem Letzten die Augen öffnen: Die Berge sind eine gefährliche Droge, sie ziehen Tausende Sportler in die Abhängigkeit!

Auch hinsichtlich Therapie sieht es düster aus: Selbst Zwangsumzug in bergfreie Regionen und Ruhigstellung scheinen nur bei den wenigsten Betroffenen anzuschlagen, häufig werden Ersatzsportarten gewählt, falls die Vorzugsdroge entzogen wird. Doch immerhin: Schon seit langer Zeit werden – zwar nur vereinzelt, aber beständig – Fälle von erfolgreichen Hormontherapien durch neue Lebenspartner dokumentiert. Wenn also auch Sie durch Ihre Berg-Abhängigkeit im Alltag eingeschränkt werden – es gibt Hoffnung!

INTERVIEW: DOPING IM WETTKAMPFKLETTERN

„ES GIBT KEIN ZAUBERMITTEL.“

Tabletten für den Rockmaster, die Spritze für den zwölften Grad? ARNOLD ZIMPRICH hat den DAV-Leistungssport-Chef Matthias Keller befragt, welche Rolle Doping im Bergsport spielt.

Stefanus Stahl

Gibt es beim Wettkampfklettern tatsächlich eine Doping-problematik?

Nein, zum Glück nicht. Aber wir bekennen uns als Sportverband explizit zu einem sauberen Wettkampfsport und sehen unsere Aufgabe eher in der Dopingprävention im Leistungssport. Unser Dopingkontrollmanagement haben wir lange selbst betrieben, vor zwei Jahren haben wir alles in die Hände der unabhängigen Nationalen Anti Doping Agentur (NADA) gegeben.

Was heißt das für Wettkampfkletterer?

Unsere Nationalkader werden im Training getestet, die internationalen Top-Athleten müssen sich im

ADAMS-Whereabouts-System eintragen und ihren kompletten Tagesablauf an die NADA übermitteln, um ständig für Dopingkontrollen zur Verfügung zu stehen. Darüber hinaus testet die NADA bei nationalen und überregionalen Wettkämpfen.

Wie oft fliegen Wettkampfkletterer auf?

Es ist die absolute Ausnahme. In Deutschland hatten wir in den letzten zehn Jahren überhaupt keinen positiven, noch

nicht einmal einen auffälligen Test. Wenn es Probleme gab, dann waren es meist versehentlich eingenommene verbotene Medikamente und vergessene Ausnahmegenehmigungen bei verschreibungspflichtigen Medikamenten. Im Weltcup gab es zwei bekannte Fälle mit „echten“ Drogen: Cannabis bei Chris Sharma 2001 und Kokain bei Edu Marin 2007. Beim Klettern gibt es ohnehin nicht DAS Mittel, das automatisch die Leistungsfähigkeit steigert. Mehr Muskeln zum Beispiel bedeuten auch mehr Gewicht – wirklich smartes Doping braucht medizinisch-fachliche Betreuung, und das ist für Kletterer schlicht zu teuer.

Bei der Tour de France locken dagegen hohe Gewinnprämien und Prestigegegewinn. Könnten in absehbarer Zeit ähnliche Zustände unter Profikletterern herrschen?

Doping ist ein Problem, das alle Sportarten betreffen kann, nicht nur den Radsport. Aber gedopt wird nicht nur unter Profis, sondern immer auch da, wo es um persönliche Profilierung geht – also auch im Amateurbereich. Studien zum Doping im Breitensport haben gezeigt, dass dort genauso viel gedopt wird – zum Teil sogar mehr, weil nicht kontrolliert wird. Dabei könnte man im Klettern noch einiges durch professionellere Trainingsmethoden, Ernährung und Ausgleichstraining herausholen – da sehe ich das Thema Doping als „großes übergreifendes Problem“ erst einmal noch in weiter Ferne.

Matthias Keller ist als Leiter des DAV-Ressorts Leistungssport auch verantwortlich für die Dopingprävention in den DAV-Wettkampfsportarten – und selber begeistert dopingfrei unterwegs.





~~Rauschen~~
Bergsport
macht
sehr schnell
abhängig:
Fangen Sie gar
nicht erst an!

WAS DROGEN MIT UNS MACHEN

Gesund sind Drogen nicht. Die meisten Leute wissen das. Dass manche trotzdem immer wieder welche nehmen, liegt daran, dass Rauschmittel abhängig machen.

Sie manipulieren das Gehirn und verändern die Wahrnehmung. Während eines Drogentrips fühlen sich die Menschen oft besser, Probleme scheinen weit weg. Farben, Gerüche und Geräusche können intensiver sein. Wer abhängig ist, braucht dieses Erlebnis immer wieder – und damit auch die Droge. Denn wenn der Rausch nachlässt, sind die Probleme immer noch da. Irgendwann dreht sich das Leben nur noch darum, an neuen Stoff zu kommen. Darunter leiden Familie und Freundschaften. Und die Gesundheit: Denn oft schädigen Drogen auch Hirn, Leber oder andere Organe. Interessanterweise produziert unser Körper unter Dauerbelastung selbst drogenähnliche Substanzen, ohne Schäden zu verursachen. So entstehen zum Beispiel bei langem Joggen Glücksgefühle. Ein ganz natürlicher Trip, der – wenn man's mit dem Sport nicht übertreibt – sogar gesund ist. (der)

UND JETZT DU!

Wonach bist du süchtig? Gibt es einen Gipfel, auf den du immer wieder rauf musst? Eine Kletterroute, die dich „anfixt“? Dann schreib uns per E-Mail an:
alpinkids@alpenverein.de

GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank





UNKENRUFE AUS DER GLETSCHERSPALTE

DROGEN – DOCH NICHT BEI UNS!?

Drogen im Gebirge? Damit hat doch der Alpenverein nichts zu tun!
Von wegen! (uzw)

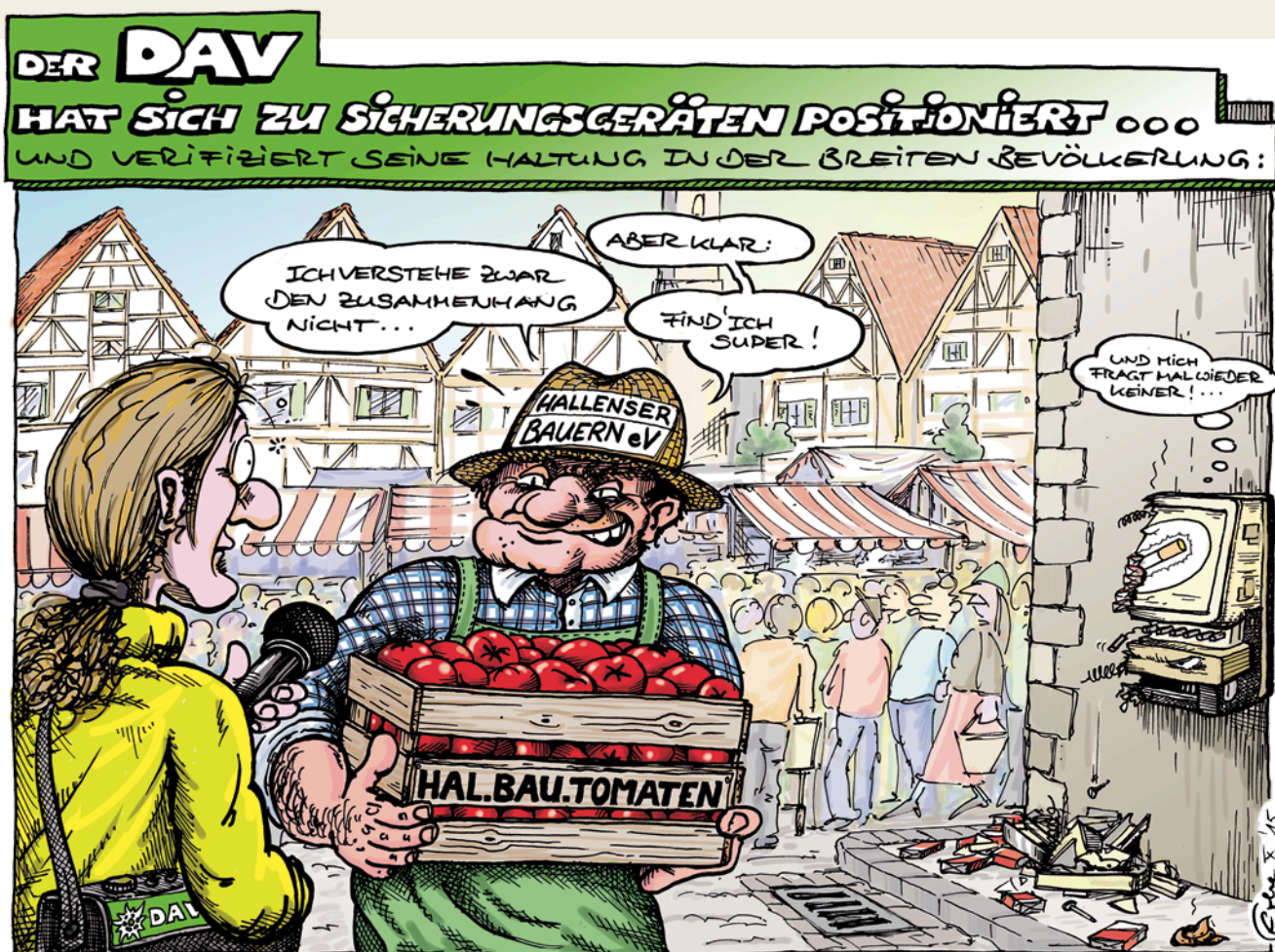
Wer als Bergsteiger morgens früh rausmuss, um hoch konzentriert auf Tour zu gehen, und dafür auf Zack sein will, kann sich Ablenkung durch irgendwelche bewusstseinsverändernde Substanzen gar nicht erlauben. Sollte man meinen ...

Und doch sind Bier und Wein genau wie Enzianschnaps oder anderes Hochprozentiges häufig Verkaufsschlager auf Berghütten. „Kein Wunder“, werden viele jetzt sagen, „den Alkohol braucht's doch für die Stimmung an einem gemütlichen Hüttenabend!“ Außerdem darf man

sich nach einem anstrengenden Tag ausnahmsweise mal etwas gönnen! Apropos Belohnung: Rucksackkontrollen würden sicherlich auch den ein oder anderen Gipfelschnaps zutage fördern. Und welche Notfallhalbe Bier ist schon alkoholfrei? Auch die obligatorische Einkehr nach der (Ski-)Tour verläuft schon mal feuchtfrohlich. Daneben gehört aus Sicht mancher Alpenvereiner der Rotwein zum Sektionsstammtisch wie die Brotzeit zur Gipfelrast. Selbst auf dem Bundesjugendleitertag sind mir schon Bierflaschen untergekommen ... Sicher, Bierduschen in der Mannschaftskabine gibt es beim

Alpenverein nicht – von einer drogenfreien Zone kann dennoch nicht die Rede sein.

Wie passt der so selbstverständlich gelebte Drogenkonsum eigentlich zu den Erziehungs- und Bildungszielen der JDAV? Ist das der richtige Weg, „junge Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen“? Wahrscheinlich ist eine komplett alkoholfreie Zone eine weltfremde Vorstellung. Aber wer Drogenkonsum verdammt, müsste doch nüchtern betrachtet genauso hart bei der Alltagsdroge Alkohol durchgreifen, oder?



Im nächsten Knotenpunkt: „Refugees welcome“ war ein Schlagwort des Bundesjugendleitertags 2015 – und viele DAV-Sektionen bieten ihnen schon Klettermöglichkeiten.