

Dicke Luft

Wenn Outdoor-Unternehmungen zu Streitereien führen – und wie sich dies vermeiden lässt

Ob beim Mountainbiken, beim Klettern, Bergsteigen oder Wandern: Wenn die Gruppendynamik aus den Fugen gerät, wird aus der Outdoor-Lust oft ein grosser Frust. Es gibt jedoch Wege hin zu mehr Harmonie auf Touren.

Mila Hanke

Monatlang hatten sie trainiert. Kartenmaterial studiert, akribisch die Ausrüstung zusammengestellt, waren gewappnet gegen Wetterumschwünge und Reifenpannen – aber nicht gegen Gruppenkoller. Trotz bester Vorbereitung wurde der Mountainbike-Alpencross von Marco, Reto und Daniel zum Fiasko: Weil sich die drei Freunde dabei zerstritten wie nie zuvor. Warum genau? Mit dieser Frage blieben sie ratlos zurück.

«Meist ist es selbstverständlich, viel Zeit in das Training und die praktische Planung einer Bergtour zu investieren», erklärt Thomas Theurillat, Psychologe, Bergführer und Coach aus Interlaken. «Doch was genau jedes Gruppenmitglied von dem gemeinsamen Ausflug erwartet – darüber herrscht oft das grosse Schweigen.» Dabei kann gerade an diesen unterschiedlichen Zielen und Wünschen jede Unternehmung gnadenlos scheitern.

Bedürfnis-Konflikte

Jeder Sportler hat ein Motiv, warum er in den Bergen unterwegs ist. Der eine will trainieren, seine Leistung testen, sucht die körperliche Herausforderung. Der andere sehnt sich nach Entspannung, möchte in der Natur vom Arbeitsstress abschalten. Ein Dritter hingegen will vor allem mit seinen Freunden Zeit verbringen oder unterwegs neue Leute kennenlernen. «Konfliktpotenzial entsteht, wenn sich die Bedürfnisse der einzelnen Gruppenmitglieder zu stark voneinander unterscheiden», sagt Theurillat. «Und vor allem: Wenn nicht schon vor der Tour darüber gesprochen wird.»

Über persönliche Erwartungen und Wünsche hatte auch die Alpencross-Gruppe im Vorfeld kein Wort verloren – und dies letztlich mit vielen Streitereien bezahlt. Die erste brach aus, als der leistungsorientierte Marco auch bei Sturm und Starkregen unbedingt noch das Etappenziel erreichen wollte, der erholungssuchende Reto aber lieber gemütlich in der Hütte auf besseres Wetter wartete. Fast abgebrochen hätten sie die Tour, als Daniel zum dritten Mal in Folge den Tageszeitplan zunichtemachte, weil er sich bei jedem Pausenstopp noch länger mit den netten Mädchen vom Nachbartisch unterhalten wollte.

«Unausgesprochene Erwartungen sind auch häufig der Grund für dicke Luft unter Paaren», betont Andreas Kühnrich, Trainer für Gruppendynamik beim Schweizer Mountainbikeguide-Ausbilder Swiss Cycling. «Ein Partner will einfach wieder einmal gemeinsam Zeit verbringen – und ist dann frustriert, wenn der andere mit ständigem Blick auf die Pulsuhr allein voranprescht.»

Um solche Bedürfnis-Konflikte zu vermeiden, sollte sich jeder – egal ob vor einer Bike-, einer Kletter- oder einer Wandertour – über ein paar Punkte klarwerden: Wie müsste die gemeinsame Tour für mich idealerweise verlaufen? Wie lange will ich unterwegs sein, wie anstrengend darf es werden, wie wichtig ist mir etwa ein Eintrag ins Gipfelbuch oder eine Route mit viel Sonne und Ausblick? – «Gerade unter Männern ist es oft ungewohnt, sich über solch «emotionale» Dinge Gedanken zu machen und sie auch anzusprechen», sagt der Kölner Sportspsychologe und Bergführer Tobias Bach. «Aber wer sich im Tal dafür Zeit nimmt, spart sich am Berg definitiv viel Frust.»

Selbst wenn die Vorstellungen von der perfekten Tour nicht exakt dieselben sind, spricht das nicht zwangsläufig dagegen, gemeinsam aufzubrechen. Der leistungsorientierte kann zum Beispiel mehr Gewicht im Rucksack tragen, um auch bei einer leichteren Route



Oft sind die Vorstellungen von der perfekten Tour nicht exakt deckungsgleich. – Hier Mountainbiker im Chiemgau, Deutschland. NORBERT EISELE-HEIN / KEYSTONE

auf seine Trainingskosten zu kommen. Oder er steigt bei einer Klettertour alle Seillängen vor. Andersherum kann sich derjenige, dem der Erholungsfaktor besonders wichtig ist, um den Proviant kümmern oder eine besonders schöne Hütte für die Einkehr aussuchen.

Entscheidend für das gemeinsame Tourenglück ist aber neben der körperlichen auch die mentale Fitness jedes Einzelnen. «Ob ich wach, konzentriert und motiviert bin, trägt stark dazu bei,

ob eine Tour zu einem positiven oder einem negativen Erlebnis wird», betont Psychologe Theurillat. «Deshalb sollte man seine psychische Verfassung nicht dem Zufall überlassen, sondern sich bewusst darum kümmern.»

Jeder Bergsportler kann sich also vorab folgende Überlegungen machen: Welche Rahmenbedingungen müssen stimmen, damit ich bei einer Tour fit bin, gute Laune habe und mich gut vorbereitet fühle? Muss ich am Vortag ge-

nügend Zeit haben, um in Ruhe den Rucksack zu packen oder das Bike noch einmal durchzuchecken? Brauche ich vor allem viel Schlaf, eher kühles oder eher warmes Wetter, die Lieblingsmusik auf dem Smartphone oder eine Portion Pasta am Vorabend? Theurillat rät auch, den «Wohlfühl-Tricks» seiner Mitstreiter Aufmerksamkeit zu schenken. «Wenn die Freundin erfahrungsgemäss hochmotiviert ist, solange sie weder friert noch Hunger hat, sind eine Extra-Daunenjacke und ein Schokoriegel mehr wert als die Gewichtsersparnis im Fall, dass man beides zu Hause lässt.»

Checkliste des SLF

Es klingt banal, aber tatsächlich ist das Miteinander-Reden über Bedürfnisse, Vorlieben und Erfahrungswerte einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren für ein konfliktfreies Outdoorabenteuer – und zwar noch vor der Tour. Um Bergsportlern diese Kommunikation zu erleichtern, hat Benjamin Zweifel vom Institut für Schnee- und Lawinenforschung (SLF) in Davos eine gruppendynamische Checkliste für die Jackentasche entwickelt. «Ähnlich der Snowcard zur Risikobewertung im Lawinengelände soll die Checkliste mit konkreten Fragen und Verhaltenstipps dabei helfen, das Risiko für Streit und riskante Gruppenentscheidungen im Vorfeld einzuschätzen und zu minimieren», erklärt Zweifel die Idee dahinter. Da die Checkliste aus einer Studie über Entscheidungsprozesse in Skitourengruppen entstand, ist Zweifels Hauptanliegen nicht das Vermeiden von privaten Streitigkeiten, sondern vor allem von Gefahren. «Denn auch in diese manövrieren sich Bergsportgruppen leicht hinein, wenn beispielsweise die tatsächlichen Kompetenzen, die Führungsrolle, die Risikoeinschätzung und die Kommunikation über Entscheidungen vorab nicht geklärt sind», so der Wissenschaftler. Derzeit wird die Checkliste (welche die Bezeichnung «Social» trägt) von Outdoorsportlern verschiedener Disziplinen getestet. Im Herbst 2015 soll sie zunächst für Skitourengänger öffentlich verfügbar werden.

Die Mountainbikefreunde Marco, Reto und Daniel übrigens haben aus ihrem persönlichen Alpencross-Drama gelernt. Nach längerer Aussprache haben sie sich für dieses Jahr etwas Neues überlegt. Statt einer langen gemeinsamen Biketour planen sie jetzt lieber mehrere Wochenend-Radtouren mit verschiedenen Schwerpunkten: eine zum Trainieren, eine zum Ausspannen und eine, um Leute kennenzulernen.

«Im Idealfall tun Bergsporterlebnisse der Beziehung eher gut»

Herr Lang, Konflikte beim Bergsport gibt es besonders auch unter Paaren. Gehören Streit und Stress bei Outdooraktivitäten mit dem Partner einfach dazu?

Im Idealfall tun Bergsporterlebnisse der Beziehung eher gut. Das gemeinsame Ziel, das gemeinsame Geniessen der Natur sind sehr verbindende Elemente. Es schweisst auch zusammen, im Team etwas Besonderes zu leisten und Schwächephasen oder Ängste zu überwinden. Verstärkt wird das noch durch den gemeinsamen «Aussenfeind»: Gefahren, etwa eines Wetterumschwungs, eines ausgesetzten Biketrails oder einer selbst zu sichernden Kletterroute. Je intensiver diese Erfahrungen sind, desto mehr können sie ein Paar über Monate oder gar Jahre hinweg auch für Krisenphasen stärken.

Dennoch kennt wohl jeder Beziehungsprobleme am Berg...

Outdoorunternehmungen werden für ein Paar dann zur Zerreissprobe, wenn die Bedürfnisse und Ziele, aber auch die Leistungsfähigkeit und Risikobereitschaft nicht zusammenpassen – und vor allem, wenn im Vorfeld nicht darüber gesprochen und kein Kompromiss gefunden wird.

Was raten Sie Paaren, die deshalb immer wieder aneinandergeraten?

Flexibler sein. Man muss ja nicht immer alles gemeinsam und auch nicht nur zu zweit machen. Ein Paar kann sich auch mit Freunden zusammenschliessen und sich dann unterwegs aufteilen: Die eine Gruppe fährt den schwierigen Biketrail hinunter, die andere den leichteren. Die eine kraxelt noch auf den Gipfelgrat, während die andere schon an der Hütte einkehrt. Oder man unternimmt an einem Tag des Wochenendes etwas gemeinsam, den anderen aber jeder für sich mit seinen Freunden. Zwei schöne Bergerfahrungen getrennt sind definitiv besser für die Beziehung als eine gemeinsame, die in Frust endet.

Warum streitet man sich mit seinem Partner in den Bergen häufiger als mit einem Kollegen oder einer Freundin?

Weil man oft die unterschiedlichen Konflikte und die Unzufriedenheit aus dem gemeinsamen Alltag «mitnimmt». Wenn den einen zu Hause die Unordentlichkeit des anderen nervt, ist die Wahrnehmung auch unterwegs auf diese Eigenschaft fixiert. Dann kommt etwa beim Klettern schnell der Vorwurf: «Jetzt hast du schon wieder das Seil nicht richtig zusammengelegt. Immer bist du so schlampig!» Der andere fühlt sich – ebenfalls wie im Alltag – kontrolliert und besserwisserisch zurechtgewiesen. Und schon ist der Streit da.

Wie lassen sich solche Eskalationen vermeiden?

Auch wenn es beim ersten Mal ungewohnt erscheinen mag: Man kann sich im Vorfeld offen darauf einigen, solche Alltagskonflikte und akuten «Nerventhemen» für diese Tour ganz bewusst auszuklammern, um den Tag geniessen zu können. Man kann sie sogar aufschreiben und vereinbaren: Wir legen das jetzt in die Schublade, sprechen ein anderes Mal darüber – aber heute lassen wir uns davon nicht die gemeinsame Zeit verderben.

Was können Paare sonst noch tun, um sich unterwegs nicht immer wieder in die Haare zu geraten?

Auch klar vereinbarte Verantwortungsbereiche helfen. Zum Beispiel, dass der eine die Route plant und die Ausrüstung prüft, während der andere sich um die Hüttenauswahl, den Proviant und die Wettervorhersage kümmert. Der immer wiederkehrende Vorwurf und altbekannte Streitauslöser «Du hast ja schon wieder die Luftpumpe nicht eingepackt, immer muss ich alles alleine machen!» zum Beispiel lässt sich so unter Umständen vermeiden.

Interview: Mila Hanke

Josef Lang ist Psychotherapeut in Wettingen mit Spezialisierung auf Paar- und Familientherapie.

IN KÜRZE

Gornergrat-Fest und -Ausstellung

sm. · Neben verschiedenen Jubiläumsaktivitäten rund um die Erstbesteigung des Matterhorns vor 150 Jahren finden in Zermatt am 5. und 6. Juni das Gornergrat-Fest und das kantonale Bergführertreffen statt. Eines der Highlights ist dabei die Eröffnung der temporären Ausstellung «The Matterhorn Family» auf dem Gornergrat (5. Juni): Weltweit gibt es rund 237 Berge, welche dem Matterhorn so ähnlich sehen, dass sie den Beinamen «Matterhorn» tragen. Ihnen widmet das Alpine Museum der Schweiz bis zum 25. Oktober 2015 auf dem Gornergrat eine Ausstellung. Der Eintritt ist mit einem gültigen Ticket der Gornergratbahn frei (www.gornergratbahn.ch, www.alpinesmuseum.ch).

Mehr Platz für Velo-Bahnhäuser

Die SBB machen ihr Angebot für Velofahrer attraktiver. Bis 2017 sollen alle Veloabteile der Doppelstockzüge im Fernverkehr umgebaut und erweitert werden. So finden zukünftig neun statt fünf Velos Platz. Entfernt werden dafür sechs Sitzplätze pro Fahrzeug. Zudem werden in vielen Wagen der SBB die Velohaken überarbeitet, so dass auch dickere Reifen und 29-Zoll-Räder adäquat transportiert werden können. Die Kosten für die Umrüstung der 40 Fahrzeuge sollen sich auf rund 700 000 Franken belaufen.

«Greina Alta»-Weitwanderroute

Auf diesen Sommer hin wird die neue alpine Wanderroute «Greina Alta» eröffnet. Diese führt in vier Tagen von Curaglia (Disentis) nach Zervreila (Vals) und verbindet dabei die Hütten Camona da Medel, Capanna Motterascio und Länta. Wanderer durchqueren auf der Tour die Greina-Hochebene, das Herzstück des geplanten Nationalparks «Parc adula». Die Route führt über den Fuorcla Sura da Lavaz (2705 m) und den Passo Soreda (2759 m) und sollte von Mitte Juli bis Anfang Oktober begehbar sein. Start- und Endpunkt sind bestens an den öffentlichen Verkehr angebunden. (www.parcadula.ch).

Achtung, Blindgänger

Blindgänger von Granaten oder Munitionsreste können für Wanderer, die sich abseits markierter Wege aufhalten, zur lebensbedrohlichen Gefahr werden. Die Nationale Blindgängermeldezentrale (BMZ) der Schweizer Armee hat für den Fall eines Fundes ihre Kommunikationskanäle erweitert. Wie bisher können Fundort und weitere Details via E-Mail oder Telefonnummer 117 mitgeteilt werden, neu nun aber auch über die Smartphone-App «Blindgänger». Die Applikation ist kostenfrei für die Systeme iOS und Android erhältlich (www.armee.ch/blindgaenger).

Alpentaxi fürs Smartphone

Entlegene Startpunkte von Bergtouren lassen sich mit öffentlichen Verkehrsmitteln oft schwer erreichen. Um dennoch das Auto zu Hause lassen zu können, können Bergsportler seit Jahren das System «Alpentaxi», das von der Umweltvereinigung Mountain Wilderness Schweiz ins Leben gerufen wurde, nutzen. Neuerdings gibt es die dazu passende mobile Web-Applikation, welche die Inhalte für den Smartphone-Einsatz optimiert darstellt. Somit kann auch auf Änderungen in der Tourenplanung von unterwegs aus besser reagiert werden. Bei vorherigem Aufrufen funktioniert die Applikation auch offline. Derzeit stehen rund 300 Alpentaxis zur Verfügung (www.alpentaxi.ch).

Neue Wanderkarten

Für den anstehenden Bergsommer hat das schweizerische Bundesamt für Landestopografie (Swisstopo) sein Sortiment an Wanderkarten erweitert. Zehn Kartenblätter sind in den Monaten April und Mai bereits neu erschienen, darunter Klassiker wie der Nufenenpass (265T) und ruhige Ecken wie das Valle Antigorio (275T). Im Juli kommen nochmals sechs neue Kartenblätter in den Handel, unter anderem die Jungfrau-Region (3323T) und Interlaken (254T) (www.swisstopo.ch). mb./lfv.