



# Tourenbuch 1.0

AlpinistInnen fallen nicht vom Himmel –  
Entwicklung braucht Zeit

[ Matthias Pramstaller ]

W eil Zeit und digitale Medien schwer zusammenpassen, haben wir für die jungen Alpinisten und Alpinistinnen die Uhren zurückgedreht. Das Tourenbuch 0.1 funktioniert traditionell - mit Bleistift und Papier.

Im Junge AlpinistInnen-Team arbeiten junge Bergsteiger und Bergsteigerinnen zwei Jahre lang an ihrem alpinistischen Feinschliff. Begleitet werden sie von erfahrenen Mentoren und Mentorinnen. In Summe sind das 65 Tage, voll mit lernen, verbessern, scheitern, ausprobieren, verändern, Spaß haben. Damit haben unsere jungen Alpinisten und Alpinistinnen Zeit - Zeit für ihre persönliche und alpinistische Entwicklung. Grund genug, ein Tourenbuch zu entwickeln, das diese entscheidende Facette des Projektes aufnimmt und sprichwörtlich Langsamkeit erfordert.

## Den guten, alten Wanderstempel hervorgekramt

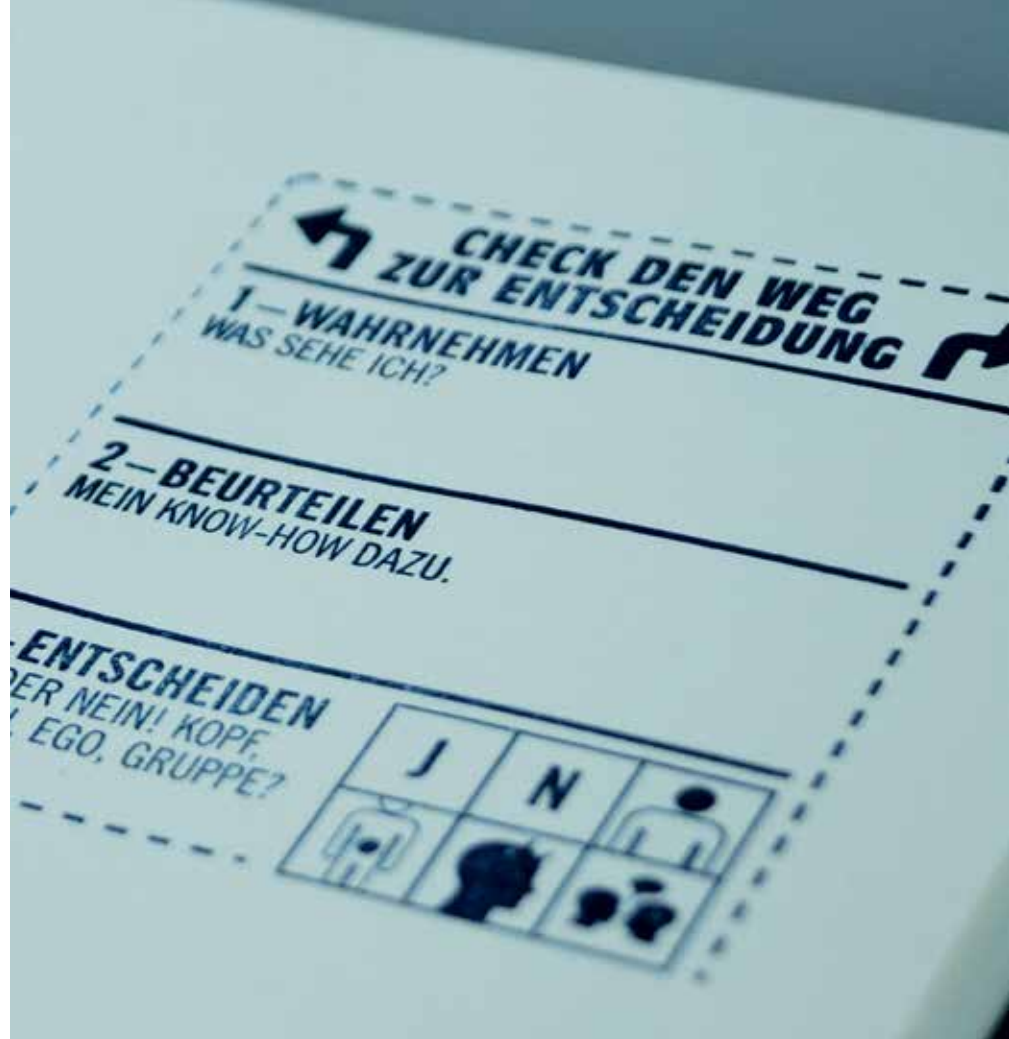
Das Junge AlpinistInnen-Tourenbuch bietet Platz für persönliche Notizen und Gedanken über die Zeit im Junge AlpinistInnen-Team: für Toposkizzen und Ausrüstungslisten sowie für Reflexion des Gelernten. Es kann all' das hinein, was Platz finden soll. Anregung geben per Hand abgedruckte Stempel. Diese laden zur Tourenrückschau ein, fordern zur Risiko-Selbsteinschätzung auf oder lassen Situationen analysieren, die gerade noch einmal gut gegangen sind. Im Detail ist Folgendes zu sehen:

**Touren-Rückschau.** Ein Tag am Berg kann mit der Struktur „Ich“, „Gruppe“, „Alpin“, „Ausrüstung“ und getroffene „Entscheidungen“ analysiert werden. Schnell wird hier klar, was für eine gelungene Tour das nächste Mal anders sein sollte oder welche Situationen, welche Wegabschnitte das Prädikat „Highlight“ der Tour verdienen.

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>1 ICH: HAT DIE TOUR ZU MIR GEPASST? TO MUCH? ZU LEICHT? NEUE ERFAHRUNGEN?</b>      | <b>2 AUSRÜSTUNG: ALLES DABEI? WAS ZUVIEL?</b> | <b>3 GRUPPE: HAT DIE TOUR ZU UNS GEPASST? VERSTÄNDIGUNG, ABMACHUNGEN OK? VERBESSERUNGEN FÜRS NÄCHSTE MAL?</b> | <b>4 ALPIN: HAT DIE PLANUNG GEPASST? VERHÄLTNISSE? ÜBERRASCHUNGEN?</b> |
| <b>5 ENTSCHEIDUNG: WIE UND WELCHE ENTSCHEIDUNGEN WURDEN GETROFFEN?</b>                |   |                          |  |
| <b>TOUR? / TORTOUR?</b>   |   |  <b>DATUM</b>            |  |
|  |   |   |  |



Foto: Simon Krailer



**Risiko-Selbsteinschätzung.** Ein schlimmes Wort ist das, Reflexion der persönlichen Risikobereitschaft nix dagegen. Trotzdem sind Fragen dazu einfach und der alpinistischen Entwicklung zuträglich. Zum Beispiel: Wenn häufig große Vorsicht das Unterwegs-Sein am Berg bestimmt, werden viele Erlebnisse und Erfahrungen nicht möglich. Wer aber sieht, dass ständig ein hohes Risiko gewählt wird, Unsicherheit oder Angst die Aktionen bestimmt, oder die Grenze der Risikozone erreicht wird, erhält einen „Wink mit dem Zaunpfahl“ und tut gut, auf Veränderungsmodus zu schalten. Die Stempel bieten Möglichkeiten für Auseinandersetzung: mit sich selbst oder mit Freunden und Seilpartnern. Sie bieten Unterstützung zur Erhöhung der persönlichen Risikobalance.

**Gerade noch mal gut gegangen.** Hier wird der Blick auf den Lernprozess im Scheitern ge-

lenkt. Fehler machen wir alle, im Mut zur Analyse steckt viel Potenzial. Wir bieten an, Situationen auf den Ebenen Wahrnehmen – Beurteilen – Entscheiden zu analysieren und den Weg getroffener Entscheidungen zu prüfen. Gemachte Fehler werden sichtbar und verstehbar.

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>GERADE NOCHMAL GUT GEGANGEN?</b> | <b>WAS IST PASSIERT? WER WAR DABEI? FEHLER?</b><br>.....<br>..... |
|                                     | <b>HÄTTE ES SICH VERMEIDEN LASSEN?</b>   J   N<br>.....<br>.....  |

Vielleicht lassen die Zeilen nachvollziehen, was ich zu Beginn angedeutet habe: Zeit und Langsamkeit, 0.1 eben. Das Tourenbuch stellt Fragen, gibt Platz für's Niederschreiben von Antworten und erlaubt dabei mehr als 100 Zeichen

pro Seite. Das Notizbuch lädt ein, in Austausch zu gehen: mit der eigenen Leidenschaft und mit sich selbst. Dafür stehen diese Seiten aus Papier. Mögen die Tourenbücher mit vielen Abenteuer gefüllt werden! Wer glaubt, das Junge AlpinistInnen-Tourenbuch sei eine neue Erfindung, irrt. Hier finden sich bereits formulierte Ideen in neuem Kleid. Wir sagen danke an [risflecting.at](http://risflecting.at) und [risk-fun.com](http://risk-fun.com) für die Gedanken zur Rausch- & Risikopädagogik und zur Risikooptimierung.



MATTHIAS PRAMSTALLER

assistiert in seiner Funktion als Bildungsassistenz der Bildung. Klingt komisch, ist aber so. Wenn mal keine neue Ausbildung oder neues Projekt ansteht, versucht er zu verstehen, wie das gehen könnte.