

# Die Bergwelt für alle: Inklusion bei Sport und Freizeit in der freien Natur in den Bergen



# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einführung</b>	<b>3</b>
<b>2. Ein gemeinsames Verständnis schaffen: die Schlüsselbegriffe</b>	<b>4</b>
<b>3. Breitgefächerte Perspektiven: Natur, Inklusion beim Bergsport und Chancen</b>	<b>7</b>
<b>3.1. Henriette Adolf: Ist die Bergwelt inklusiv?</b>	<b>7</b>
<b>3.2. Damien Urbain: Die Bedeutung von Bergerfahrungen für Menschen mit geringeren Chancen</b>	<b>9</b>
<b>3.3. Marjeta Čič: Menschen mit Behinderungen stärken und die Bedeutung der Freiwilligenarbeit</b>	<b>13</b>
<b>3.4. Veronika Rogelj: Geduld und Durchhaltevermögen Stärke durch Erfahrungen entwickeln</b>	<b>18</b>
<b>3.5. Leonardo Cerno: Empowerment durch Outdoor-Erfahrungen</b>	<b>22</b>
<b>3.6. Gregory Collomb: Vorteile von Fernwanderungen in den Bergen</b>	<b>25</b>
<b>4. Schritte zur Inklusion: Wie man inklusive Praktiken im Outdoor-Bereich aufbaut</b>	<b>30</b>
<b>5. Weitere Projekte, Organisationen und Quellen zum Thema</b>	<b>38</b>
<b>6. Über das Projekt Via Alpina Youth</b>	<b>41</b>

## 1. Einführung

Outdoor-Räume werden oft als offen und neutral wahrgenommen – doch sie sind nicht immer für alle gleichermaßen zugänglich, einladend oder sicher. Barrieren – sowohl sichtbare als auch unsichtbare – können Einzelpersonen und Gemeinschaften daran hindern, an diesen Landschaften teilzuhaben und sich mit ihnen zu verbinden. Das Verständnis dieses Themas war das Hauptziel des Via Alpina Youth Project.

Mit diesem Papier möchten wir\* das Gespräch über Inklusion in Berg- und Outdoor-Aktivitäten anregen, aufrechterhalten und es einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich machen. Wir möchten das Bewusstsein für die Herausforderungen schärfen, denen Neueinsteiger und Neueinsteigerinnen oder marginalisierte Gruppen beim Zugang zu und beim Erleben von Bergumgebungen begegnen. Um ein ganzheitliches Verständnis des Themas zu gewinnen, haben wir Einblicke von Personen und Organisationen gesammelt, die sich aktiv für die Förderung von Inklusion in Outdoor-Räumen einsetzen – insbesondere in den Alpen. Außerdem haben wir praktisches Know-how und umsetzbare Schritte zusammengetragen und ausgearbeitet, die inklusivere Praktiken im Outdoor-Bereich unterstützen.

Unser Ziel ist es nicht, endgültige Antworten zu liefern, sondern Fragen, Dialog und Lernen zu fördern. Inklusion ist kein endgültiges Ziel, sie ist ein fortlaufender Weg, der jede und jeden von uns dazu einlädt, mit Neugier und Mut präsent zu sein. Indem wir Komplexität annehmen, über unsere eigenen blinden Flecken reflektieren, anderen aufmerksam zuhören und bewusst handeln – selbst angesichts von Angst – können wir beginnen, bedeutsame Veränderungen zu fördern. Wenn wir dem Lernen verpflichtet bleiben, beginnen wir, sichere und einladende Räume zu schaffen, in denen Gleichberechtigung und Vielfalt nicht nur Ideale, sondern gelebte Praxis sind.

## 2. Ein gemeinsames Verständnis schaffen: die Schlüsselbegriffe

### Inklusion

Inklusion ist ein zentraler Begriff in der Sozial- und Bildungspolitik und betont, dass alle Menschen gleichen Zugang und gleichberechtigte Teilhaberechte haben sollten. Sie wird als ein kollektiver, von Gruppen getragener Prozess verstanden, der Vielfalt einschließt und wertschätzt. Inklusion bedeutet, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich Menschen anerkannt, respektiert und unterstützt fühlen. Sie stellt sicher, dass Bedingungen geschaffen werden, die es allen ermöglichen, sich weiterzuentwickeln und ihr Potenzial auszuschöpfen. Inklusion sollte sich in der Kultur einer Organisation widerspiegeln – in ihrer Sprache, ihrem Verhalten und ihren Praktiken.<sup>1</sup>

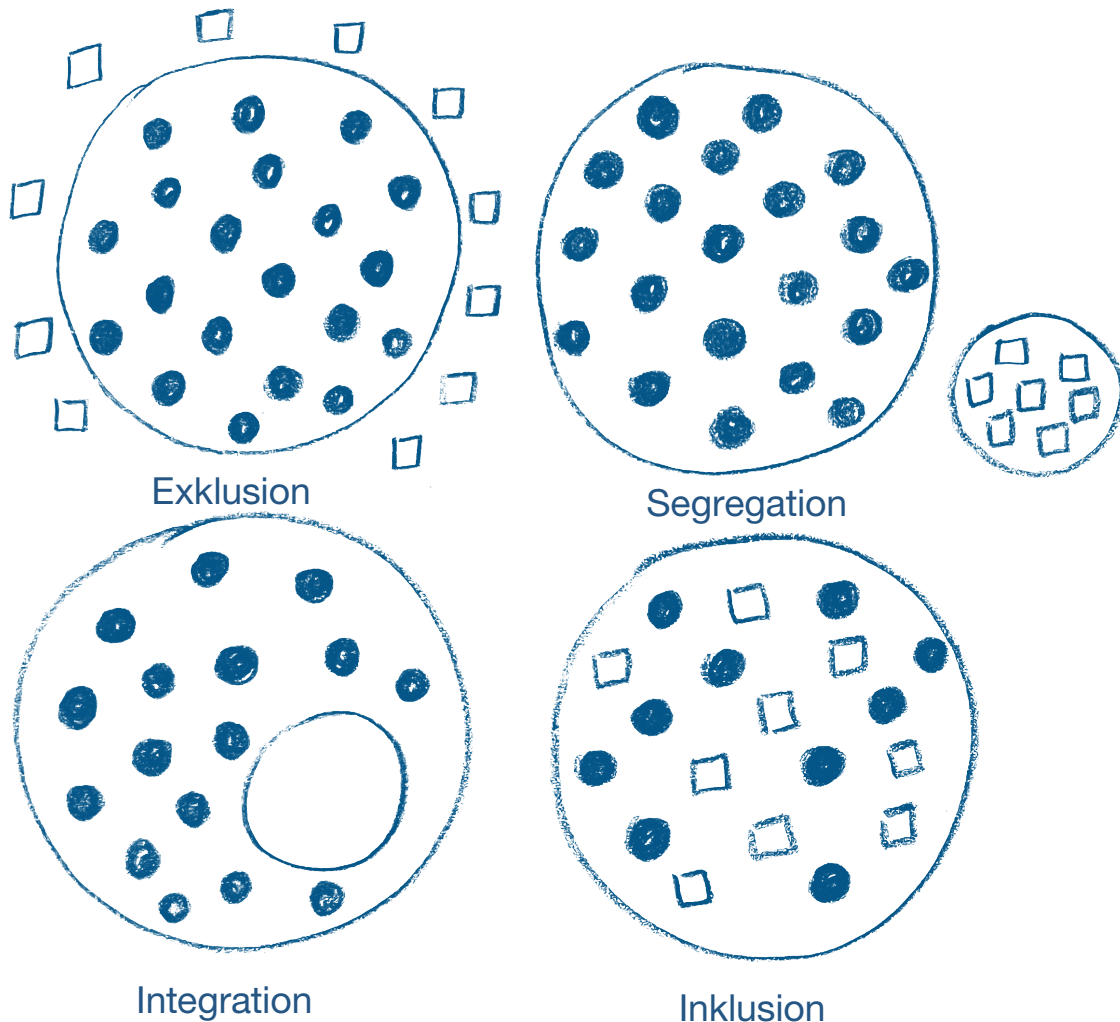


Abbildung: Vier zentrale Konzepte zum Verständnis echter Inklusion:  
Exklusion, Segregation, Integration, Inklusion

Bildquelle: Europarat und Europäische Kommission (2017). T-Kit 8: Soziale Inklusion:  
<https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-8-social-inclusion>

<sup>1</sup> Quelle: Europarat und EU-Kommission. (2017).

<https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-8-social-inclusion>

## Diversität

Dies bezieht sich auf die Vielfalt von Unterschieden und Gemeinsamkeiten zwischen Individuen – einschließlich, aber nicht beschränkt auf Geschlecht, Ethnizität, Alter, Kultur, Generation, Religion, soziale Klasse/Kaste, Sprache, Bildung, geografische Herkunft, Nationalität, Behinderung, sexuelle Orientierung, Arbeits- und Lebensstil, Berufserfahrung, berufliche Rolle und Funktion, Denkstil, Ernährungsgewohnheiten und Persönlichkeitstyp.

## Junge Menschen mit geringeren Chancen (Young People With Fewer Opportunities – YPWFOs) <sup>2</sup>

Die Definition bezieht sich auf Menschen, die im Vergleich zu Gleichaltrigen benachteiligt sind, weil sie mit einer oder mehreren Barrieren konfrontiert sind, die ihren Zugang zu Chancen einschränken. Dazu gehören: Behinderung, gesundheitliche Herausforderungen, Bildungsbarrieren, kulturelle Unterschiede, wirtschaftliche Schwierigkeiten, soziale Hindernisse, Diskriminierung oder geografische Isolation. Wichtig: Diese Faktoren können – müssen aber nicht – die Inklusion von Menschen in die Gesellschaft beeinflussen. Wichtig ist, dass wir sie kennen und Menschen nicht vorschnell etikettieren oder abstempeln.

## Hindernisse

Bei der Bewertung von Hindernissen ist zu bedenken, dass es ...



**...persönliche Hindernisse gibt:** mangelndes Selbstwertgefühl, fehlendes Selbstvertrauen; fehlende Ermutigung; Angst vor (erneuter) Diskriminierung; wenig attraktive Angebote...



**...praktische Hindernisse gibt:** fehlende Informationen, fehlende Zeit oder Energie, fehlende finanzielle Mittel, Mobilitätsprobleme, kulturelle oder religiöse Konflikte



**...soziale Hindernisse gibt:** Barrieren oder Herausforderungen in der Gesellschaft, die Einzelpersonen oder Gruppen daran hindern, vollständig teilzunehmen oder Erfolg in verschiedenen Lebensbereichen zu erzielen. Diese Hindernisse entstehen häufig aus sozialen Normen, Vorurteilen, Ungleichheiten und systemischen Strukturen. Beispiele dafür sind: Diskriminierung und Vorurteile aufgrund von Herkunft, Ethnizität, Geschlecht, Religion oder sexueller Orientierung; sozioökonomische Ungleichheit, die sich in Armut, mangelndem Zugang zu hochwertiger Bildung und Beschäftigungshindernissen äußert; kulturelle und soziale Normen, z. B. traditionelle Geschlechterrollen oder gesellschaftliche Stigmatisierung ...

<sup>2</sup> Aglietti, C. (2024). Bridging voices: Empowering Youth Diversity in the Pursuit of Climate Justice. SALTO. <https://www.salto-youth.net>

## **Marginalisierte Gruppen**

Dieser Begriff umfasst Gruppen, die historisch durch einflussreiche Gruppen entmachtet, unterdrückt und diskriminiert wurden. Einige Beispiele sind: Frauen, Menschen mit Behinderungen, People of Colour, LGBTQ+-Personen, indigene Völker, Menschen mit niedrigem sozioökonomischem Status usw.

## **Interkulturelle Sensibilität<sup>3</sup>**

Dies wird definiert als die Fähigkeit, ein emotionales Bewusstsein und eine Wertschätzung für kulturelle Unterschiede zu entwickeln. Eine Person, die interkulturell sensibel ist, ist motiviert, unterschiedliche Kulturen wahrzunehmen, kennenzulernen und zu verstehen. Sie bemüht sich aktiv darum, wirksame interkulturelle Interaktionen und Kommunikation aufzubauen.

Achtung: Vielfalt existiert auch innerhalb derselben kulturellen Gruppen – nicht nur zwischen verschiedenen Kulturen!

## **Diskriminierung**

Diskriminierung ist die ungerechte oder voreingenommene Behandlung von Einzelpersonen oder Gruppen aufgrund bestimmter Merkmale. Sie tritt in vielen Formen auf, zum Beispiel Rassismus, Sexismus, Ableismus, Homophobie usw. Subtile Formen der Diskriminierung können auch Mikroaggressionen und Stereotype umfassen.

## **Outdoor Learning (Lernen im Freien)**

Dies ist ein allgemeiner Begriff für inklusive und begleitete Ansätze, die hauptsächlich Outdoor-Aktivitäten und -Erfahrungen nutzen, um Lernen, Gesundheit, Wohlbefinden und Umweltbewusstsein zu fördern.

## **Sprache**

In dieser Broschüre wollen wir eine Sprache verwenden, die alle Geschlechter respektiert und anerkennt. Wenn wir uns im Allgemeinen auf eine Person beziehen, verwenden wir "es" als Pronomen, um sicherzustellen, dass unsere Aussage alle einschließt, ohne Annahmen über das Geschlecht zu treffen.



3: Project OUTdoor for INclusion. (2023). Improving resilience and integration for refugees and migrant women through outdoor experiences. <https://www.out4in.eu>

### 3. Breitgefächerte Perspektiven: Natur, Inklusion beim Bergsport und Chancen

Inklusion ist ein komplexes Thema, dessen Verständnis einen vielschichtigen Ansatz erfordert. Um unsere Einsichten zu erweitern, haben wir einige Expert\*innen eingeladen, die in ihrer täglichen Arbeit versuchen, Inklusion zu fördern, und die ihre Gedanken und Erfahrungen mit uns teilen. Jede Autorin und jeder Autor bringt eine einzigartige Perspektive ein und trägt zu einem umfassenderen Verständnis der bedeutenden Rolle bei, die Outdoor-Umgebungen für soziale Inklusion spielen – sowie zur Hervorhebung der Wichtigkeit kontinuierlicher Bemühungen in diesem Bereich.

#### 3.1 Henriette Adolf: Ist die Bergwelt inklusiv?

**Henriette Adolf, ehemalige Co-Direktorin von CIPRA Deutschland, Projektmanagerin und Umweltpädagogin**

Der Zugang zu den Bergen und zum Bergsport ist oft unfair, exklusiv, trennend und diskriminierend. "Berge sind Freiheit": Unsere Berge, die Alpen, sind ein großes Gemeingut mit freiem Zugang für alle. Hier, an der frischen Luft, sind wir alle gleich.

Viele würden dieser Aussage vermutlich zustimmen. Denken Sie einen Moment an Ihre letzte Bergtour oder die letzte Übernachtung in einer Berghütte zurück. Wie viele Menschen waren weiß? Wie viele waren körperlich nicht eingeschränkt und geistig nicht beeinträchtigt? Wie viele hatten einen akademischen Hintergrund? Wie viele waren mit bekannten Outdoor-Marken ausgestattet oder gekleidet? Und wie viele nicht?

Was wie eine grenzenlose Erfahrung von Natur, Fairness und Gleichheit klingt, ist in der Realität oft unzureichend. Der Zugang zu den Bergen und zum Bergsport ist häufig unfair, exklusiv, trennend und diskriminierend.

Das liegt daran, dass Bergsport teuer ist: Eine zweitägige, selbst organisierte Wanderung in den Bayerischen Alpen kostet zwischen 100 € und 200 €, und selbst ein Tagesausflug ohne Einkehr kann zwischen 25 € und 100 € kosten<sup>4</sup>. Darin sind ausrüstungsintensive Sportarten wie Klettern oder Skifahren nicht enthalten. Günstigere Preise für sozial benachteiligte Menschen? Fehlanzeige. Bergsport wird von Menschen betrieben, die ihn sich finanziell leisten können – und laut Statistik sind dies vor allem Menschen ohne Migrationshintergrund<sup>5</sup>. Sebbene esistono offerte inclusive e integrative per gli sport di montagna<sup>6</sup>, Zwar gibt es inklusive und integrative Angebote im Bergsport,

doch diese sind oft zeitlich begrenzt oder nur in urbanen Zentren verfügbar, da sie von Fördermitteln oder Infrastruktur wie Kletterhallen abhängig sind. In den meisten Fällen hängt das Angebot vom Engagement einzelner Personen ab.

Bergsport wird von Menschen ausgeübt, die körperlich und geistig nicht eingeschränkt sind. Auch der familiäre Zugang ist ein wichtiger Faktor für die Teilnahme am Sport: Die Weitergabe von Wissen und Motivation für Bergsport und Naturschutz findet hauptsächlich innerhalb der Familie statt. Statistisch gesehen fehlt es insbesondere sozial benachteiligten Familien an den notwendigen Verbindungen und Zugängen zu Bergaktivitäten. Bergsport bleibt somit denjenigen vorbehalten, die aus sozial privilegierten Hintergründen stammen.<sup>7</sup>

Die “Freiheit der Berge“ wird durch finanzielle, soziale, logistische und bildungsbezogene Barrieren begrenzt. Dadurch bleibt die Teilnahme am Bergsport oft exklusiv und diskriminierend – insbesondere für sozial benachteiligte Gruppen. Für eine wirklich gleichberechtigte Teilhabe am Bergsport brauchen wir mehr inklusive Programme, finanzielle Unterstützung, Familienbildung sowie die Schaffung von Zugangsmöglichkeiten bereits im Kindesalter. Nur dann werden unsere Begegnungen in den Bergen so vielfältig sein wie die im Tal.

4 Anreise: in Bayern kostet ein Tagesticket für die Bahn zwischen €12 und €26 (das Doppelte, wenn die Rückreise auf einen anderen Tag fällt als die Anreise) und bis zu €30 für Parkgebühren von über 24 h. Ausrüstung: gebrauchte Bergschuhe ab €50, Windjacke mindestens €30, Hüttenschlafsack €24. Übernachtung mit Verpflegung €64 (Camping mit Halbpension für Nicht-Alpenvereinsmitglieder, Schutzhaus Knorrhütte).

5 Destatis: Statistisches Bundesamt. (2024). Bevölkerung in Privathaushalten 2023 nach Migrationshintergrund und persönlichem Nettoeinkommen.

<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Migration-Integration/Tabellen/migrationshintergrund-nettoeinkommen.html>

Ekamba, R. (2022). Wenn du ein Schwarzer bist, bleibst du ein Schwarzer: Rassismus und Integration auf dem Arbeitsmarkt. Bamberg: Otto-Friedrich-Universität.

<https://fis.uni-bamberg.de/entities/publication/39a520fd-634d-4f2e-b581-95f7b9aa20f9>

6 Alpen.Leben.Menschen; Deutscher Alpenverein. (n.d.). Angebote für Menschen mit Behinderung im DAV. Deutsche Alpenverein. Abgerufen im Dezember 2024. <https://www.alpenverein.de/verband/bergsport/sportentwicklung/inklusion-integration/angebote-fuer-menschen-mitbehinderung-im-dav>

7 Schmiade, N., Mutz, M. Sportliche Eltern, sportliche Kinder – Die Sportbeteiligung von Vorschulkindern im Kontext sozialer Ungleichheit. Sportwiss 42, 115–125. <https://doi.org/10.1007/s12662-012-0239-7>

### 3.2. Damien Urbain: Die Bedeutung von Bergerfahrungen für Menschen mit geringeren Chancen

Der Verein En Passant Par la Montagne (EPPM) entwickelt seit 1995 unterschiedliche Aktivitäten, um Verbindungen zwischen Natur und Bildung herzustellen. Mit Sitz im Tal von Chamonix-Mont-Blanc verfolgt EPPM das Hauptziel, Menschen in sozialen oder wirtschaftlichen Schwierigkeiten den Zugang zu den Bergen zu ermöglichen und sie zu ermutigen, Motivation zu finden und ein Bewusstsein für ihr Leben zu entwickeln.

Das Eintauchen in Bergwelten kann einen tiefgreifenden und nachhaltigen Einfluss auf junge Menschen haben, insbesondere auf jene, die mit sozialer Ausgrenzung, Marginalisierung oder instabilen Lebenswegen konfrontiert sind. Indem sie aus ihrem alltäglichen Umfeld herausgelöst werden – einem Umfeld, das oft von Unruhe, Einschränkung oder fehlenden Strukturen geprägt ist –, bieten die Berge eine erholende Auszeit, einen Raum für Selbstreflexion, Wiederverbindung und persönliches Wachstum.

Der direkte Kontakt mit der Natur ermöglicht es diesen jungen Menschen, sich wieder an ein langsameres, wesentlicheres Tempo anzunähern. Für viele ist es das erste Mal, dass sie einen Ort erleben, an dem Freiheit den sozialen Druck ersetzt. Diese Distanzierung vom städtischen Umfeld kann helfen, ein neues Bild von sich selbst und anderen zu entwickeln sowie ein ökologisches Bewusstsein zu fördern, das auf Sinnhaftigkeit und Verantwortung basiert.

Outdoor-Aktivitäten wie Wandern, Klettern oder mehrtägige Trekkingtouren werden zu wirkungsvollen pädagogischen Werkzeugen. Sie stellen junge Menschen vor greifbare, oft physische Herausforderungen, die sie dazu bringen, auf ihre persönlichen Ressourcen zurückzugreifen, durchzuhalten, Emotionen zu regulieren und Entscheidungen zu treffen. Diese Erfahrungen fördern übertragbare Lebenskompetenzen: Kooperation, Verantwortungsbewusstsein, Kommunikation, Führung und Problemlösung in realen Situationen.

Jenseits des technischen oder verhaltensorientierten Lernens sind es jedoch meist die Erfolgsmomente, die den tiefsten Eindruck hinterlassen. Einen Gipfel zu erreichen, eine Tour abzuschließen, eine Angst zu überwinden – jede dieser Erfahrungen wird zu einer Quelle des Selbstwertgefühls, manchmal erstmals auf bedeutsame Weise erlebt. Dieses wiederentdeckte Gefühl von Stolz kann helfen, den Kreislauf von Misserfolg oder Unsichtbarkeit zu durchbrechen, neue Perspektiven zu eröffnen und ein positives Selbstbild wiederherzustellen.

Im Kern wird der Berg so zu mehr als einem physischen Ort – er wird zu einem symbolischen Raum der Veränderung, in dem junge Menschen sich selbst kennenlernen, Vertrauen zu anderen aufbauen

und beginnen, sich eine andere Zukunft vorzustellen. Für Menschen in schwierigen Lebenslagen können solche Erfahrungen grundlegenden Schritte in Richtung Inklusion, Würde und Selbstständigkeit darstellen.

### **Wie fördern Berg- und Outdoor-Aktivitäten Resilienz, Selbstbefähigung und persönliche Erfüllung?**

Bergerfahrungen bieten einen einzigartigen Rahmen, der die Entwicklung von Resilienz und Empowerment auf wirkungsvolle Weise unterstützt – besonders für Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Der Berg dient dabei als pädagogisches Medium – ein Werkzeug, das von Sozialarbeiter\*innen genutzt wird, um mithilfe eines erfahrungsorientierten Lernansatzes auf die spezifischen Bedürfnisse von Einzelpersonen oder Gruppen einzugehen.

Diese natürliche Umgebung stellt echte Anforderungen (Wetterbedingungen, Gelände, körperliche Anstrengung), die die Teilnehmenden dazu bringen, ihre Anpassungsfähigkeit zu entwickeln, Unerwartetem zu begegnen und Selbstvertrauen aufzubauen. Das Konzept, die eigenen Grenzen zu erweitern – ein zentraler Aspekt dieser Erfahrungen – wird so zu einem Katalysator für persönliches Empowerment.

Bergaktivitäten tragen zudem eine starke symbolische Bedeutung: Sie spiegeln eine Art Initiationsreise wider, bei der Fortschritt und das Erreichen eines Gipfels zu Metaphern für persönliche Erfolge werden. Das Gefühl, Herausforderungen bewältigt zu haben, trägt wesentlich zur Stärkung des Selbstwertgefühls bei.

Schließlich fördert die gemeinsame Erfahrung in der Gruppe Solidarität, Zusammenhalt, kollektives Risikomanagement und eine Form positiver gegenseitiger Abhängigkeit – alles wichtige Elemente, um soziale Bindungen wieder aufzubauen und ein Gefühl von Selbstwirksamkeit innerhalb einer Gemeinschaft zu entwickeln.

### **Wie können Outdoor-Aktivitäten zur Entwicklung sozialer und emotionaler Kompetenzen beitragen?**

Bergaktivitäten können zu kraftvollen pädagogischen Werkzeugen werden, wenn sie mit klaren Zielen, einem durchdachten methodischen Zugang, geeigneter Begleitung und einem bewussten Verständnis der Rolle der betreuenden Person gestaltet werden. Die Berge dienen dabei als Bildungsmedium – als Werkzeug, mit dem Sozialarbeiter\*innen ein spezifisches Thema bearbeiten oder die besonderen Bedürfnisse einer Gruppe oder einer Einzelperson adressieren. Dieser Ansatz basiert auf der Erlebnispädagogik, die das Lernen durch Erfahrung in den Mittelpunkt stellt.

Die pädagogische Arbeit rund um diese Aktivitäten stützt sich auf drei zentrale Elemente:

1. Ein Kontext, also ein klar definiertes Bildungsprojekt mit präzisiertem Verständnis der Ziele und Bedürfnisse.
2. Bausteine, die sich auf konkrete pädagogische Situationen beziehen.
3. Ziele, wie Verhaltensänderungen, das Erlernen von Kompetenzen oder die Entwicklung neuer Einstellungen.

**Welche Strategien können Inklusion in gemischten Gruppen (Alter, Kultur, Religion, sozioökonomischer Hintergrund usw.) sicherstellen?**

Um Inklusivität und Wohlbefinden für Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen in Outdoor-Umgebungen wie den Bergen zu gewährleisten, können mehrere wichtige Strategien umgesetzt werden. Die wichtigste basiert auf der gemeinsamen Gestaltung von Projekten: Wenn Teilnehmende von Anfang an aktiv einbezogen werden, können Programme maßgeschneidert werden, die den spezifischen Bedürfnissen jeder Gruppe entsprechen. Dies fördert von Beginn an Engagement sowie Respekt gegenüber kulturellen und sozialen Unterschieden.

Auch die Anpassung der konkreten Aktivitäten ist von großer Bedeutung – insbesondere dann, wenn Bergaktivitäten nicht nur als körperliche Leistung, sondern auch als pädagogische Werkzeuge verstanden werden. In diesem Sinne können und sollten sie an die Fähigkeiten, Rahmenbedingungen und Sensibilitäten der Teilnehmenden angepasst werden, sei es in religiöser, körperlicher oder sozialer Hinsicht. Besonders wenn Fachkräfte oder Sozialarbeiter\*innen an solchen Aktivitäten beteiligt sind, sollten diese zuvor im Verständnis und Respekt von Vielfalt geschult worden sein, um ein inklusives Umfeld zu schaffen.

Es ist grundlegend, einen sicheren und respektvollen Raum zu schaffen und Vielfalt als Bereicherung zu betrachten. Mit einer unterstützenden Struktur und einer etablierten Atmosphäre des gegenseitigen Respekts müssen sich alle Gruppenmitglieder gehört und wertgeschätzt fühlen. Die Festlegung inklusiver Gruppenregeln zur psychologischen Unterstützung gehört ebenfalls dazu. In der Folge wäre Vielfalt nicht nur ein Merkmal der Gruppe, sondern ihre eigene Stärke: Sie würde den Gruppenzusammenhalt, den interkulturellen Austausch und das gegenseitige Lernen fördern.

**Welchen Rat würden Sie Organisationen geben, die bergunerfahrene Menschen in die Berge oder in Outdoor-Umgebungen mitnehmen möchten?**

Zunächst sollte ein klar definiertes und maßgeschneidertes Projekt

erstellt werden. Durch die Festlegung pädagogischer Ziele können die Werkzeuge und Aktivitäten unter Berücksichtigung des Alters, des körperlichen Zustands und der spezifischen Eigenschaften der Gruppe angepasst werden. Dies kann auch vorbereitende Sitzungen umfassen, um Engagement zu fördern und Ängste abzubauen. Die Projektentwicklung kann zudem externe Partner einbeziehen; hierzu könnten soziale Organisationen, Gemeindezentren oder Pädagog\*innen gehören. Die gemeinsame Gestaltung mit Fachkräften sorgt für Kontinuität in der pädagogischen Begleitung und stärkt den Prozess zusätzlich.

Es ist ratsam, schrittweise zu beginnen, beispielsweise mit kurzen und leicht zugänglichen Ausflügen mit dem Ziel, die Vertrautheit mit der Bergumgebung zu fördern. Intensive Erfahrungen und technische Diskussionen könnten sonst zu Entmutigung führen.

Ein wichtiger Schritt besteht darin, ein unterstützendes und inklusives Gruppenklima zu schaffen, das Solidarität und Zusammenarbeit betont. In Anlehnung an die zuvor beschriebenen Strategien sollten einige gemeinsame Gruppenregeln aufgestellt und respektiert werden. Die beteiligten Moderator\*innen sollten nicht nur in sozialer Sensibilität und im Respekt vor Vielfalt geschult sein, sondern auch selbst kleinste Erfolge feiern, um Selbstwertgefühl und Motivation der Teilnehmenden zu stärken.

Logistisch ist es notwendig, Ausrüstung und Materialien rechtzeitig und entsprechend den Bedürfnissen aller bereitzustellen. Dazu gehört auch, logistische Barrieren wie Transport, Kosten oder gesundheitliche Aspekte im Voraus zu bedenken und mit praktikablen Lösungen vorbereitet zu sein.

Zur besseren Vorbereitung sollte man immer vor dem Start Vorbereitungstreffen organisieren, wie Meetings oder Workshops, die anschließend durch Reflexionen nach der Reise ergänzt werden. Solche

Diskussionen und kollektiven Auswertungen helfen, das Lernen zu festigen und die Integration zu fördern.

Hören Sie hier einen Podcast über einen Ausflug mit EPPM (FR):  
<https://soundcloud.com>



### 3.3 Marjeta Čič: Menschen mit Behinderungen stärken und die Bedeutung der Freiwilligenarbeit

Der InPlaninec-Ausschuss ist Teil des Slowenischen Alpenvereins und konzentriert sich auf die Inklusion von Menschen mit besonderen Bedürfnissen in der Welt des Bergsteigens. Er setzt sich dafür ein, die Zugänglichkeit in den Bergen zu fördern, inklusive Wanderungen und Bildungsangebote zu organisieren und Brücken zwischen verschiedenen Gruppen von Bergbesucher\*innen zu bauen.

*“Die Inklusion von Menschen mit Behinderungen in der Bergwelt ist nicht nur eine Frage des Zugangs, sondern vor allem eine Frage der Gleichberechtigung, des Zugehörigkeitsgefühls und der Selbstbefähigung. Jeder Schritt in der Natur ist ein Schritt hin zu Unabhängigkeit, Selbstvertrauen und Gemeinschaftsgefühl. Freiwillige spielen dabei eine zentrale Rolle – sie sind eine Brücke, eine Unterstützung und ein Veränderungsagent. Mit ihrer Präsenz, ihrem Verständnis, ihrer Zeit und ihrem Herzen helfen sie, Möglichkeiten zu schaffen, wo zuvor keine bestanden. Und das Beste daran: Sie selbst wachsen in diesem Prozess.“*

Neue Räume und neue Erfahrungen zu eröffnen, braucht Zeit und Durchhaltevermögen. Geduld ist die Tugend, die es erleichtert, das Neue einzuführen.

Menschen mit Behinderungen erklimmen seit vielen Jahren Berge und erzielen Erfolge – jedoch nicht in organisierter Form oder etwa so häufig wie die allgemeine Bevölkerung.

Ein Blick in die Geschichte des Bergsteigens zeigt: Auch sie begann mit individuellen Pionierbesteigungen, die keine Massenveranstaltungen waren. Mit der Entwicklung der Gesellschaft, veränderten Werten und Mentalitäten hat sich das Bergsteigen im Laufe der Zeit zu den heutigen Dimensionen entwickelt.

Furcht vor Neuem, Unbekanntem und Vorsicht sind Teil der menschlichen Natur, und jede\*r hat ein individuelles Akzeptanztempo für Neues, einschließlich Vielfalt. Dies hängt von Persönlichkeit, Erfahrung, Umfeld und sozialem Klima oder der Haltung gegenüber Menschen mit Behinderungen bzw. besonderen Bedürfnissen ab.

Wir können die Akzeptanz von Menschen mit Behinderungen und besonderen Bedürfnissen nicht erzwingen, aber wir können den Prozess begleiten, Bedingungen schaffen und durch gute Praxis Möglichkeiten eröffnen, um ihnen die Welt der Berge zugänglich zu machen.

Wo anfangen? Der InPlaninec-Ausschuss begann mit Schulungen, die darauf abzielten, Ängste, Stereotype und Vorurteile abzubauen. Gleichzeitig führten wir Inklusionsmärsche durch, an denen sowohl Menschen mit als auch ohne Behinderungen sowie zahlreiche Freiwillige beteiligt waren.

Wir haben mit Menschen mit Behinderungen gesprochen und gemeinsam Aktivitäten durchgeführt. Danach sagten sie: "Nichts über Menschen mit Behinderungen ohne Menschen mit Behinderungen!"

Die Kunst besteht darin, die Person hinter der Behinderung oder dem besonderen Bedarf zu sehen. Mit ihnen sprechen zu können, ohne dass die Behinderung ständig übersprungen oder gefiltert wird. Um die Person wirklich zu sehen, ist es wichtig ihre Wünsche, ihre Freude, ihren Willen und ihre Verspieltheit zu erkennen. Solche Dinge erfordern Empathie, Erfahrung und Zeit ... Und wir teilen unsere Erfahrungen auf Inklusionswanderungen wie "Gemeinsam in den Bergen".

Es braucht eine kritische Masse, um die Gesellschaft zu verändern, um etwas – in diesem Fall Menschen mit Behinderungen in den Bergen – akzeptiert, alltäglich und letztlich normal werden zu lassen. Die Wahrnehmung von Bergsteiger\*innen, dass auch Menschen mit Behinderungen teilnehmen wollen, beginnt mit der Information, dass Menschen mit Behinderungen in den Bergen unterwegs sind. Ein Schritt weiter ist es, sie dort wahrzunehmen, ihnen in den Bergen zu begegnen. Noch weiter geht die Erfahrung, mit ihnen zu sprechen. Wer kann und möchte, geht einen Schritt weiter und wandert mit ihnen, kann sie sogar begleiten.

All dies erfordert Zeit, kleine Schritte und einen offenen Raum, in dem es keinen Zeitdruck gibt, keinen Zwang, ein Ziel erreichen zu müssen. Es ist ein Prozess, in dem wir – wenn wir es zulassen – unser eigenes Leben und das der anderen bereichern und sinnvoll gestalten können, damit Inklusion geschehen kann. Inklusion als ein Prozess, in dem wir lernen, miteinander zu leben. Und so können wir wirklich leben.

Auf den ersten Blick scheint es, als entstünde Inklusion ungeplant und zufällig. Aber dem ist nicht so: Sie kann geführt werden, sie kann ein Ort sein, an dem sich alle wohlfühlen – Menschen mit und ohne Behinderung gleichermaßen. Der einfachste Weg ist, Menschen mit demselben Ziel zur gleichen Zeit an denselben Ort zu bringen – und das ist beim Bergsteigen möglich.

Wir alle wollen die Natur erleben, Entspannung erfahren, ein Ziel in den Bergen erreichen, in Gesellschaft sein, uns angenommen fühlen und nicht von Blicken, hinter unserem Rücken tuschelnden Bemerkungen oder gar unhöflichen Äußerungen verletzt werden.

Es ist nicht möglich, Leitlinien für den Umgang mit Menschen mit Behinderungen wie ein Rezept aufzuschreiben. Wie nähert man sich ihnen? Wie bei jeder anderen Person sind Begrüßung, Vorstellung und Fragen angebracht.

Warum sollten Menschen mit Behinderungen nicht in die Berge gehen? Die Antworten und Ausreden sind endlos: weil sie davon nichts hätten, weil es gefährlich sei, weil sie es nicht schaffen könnten, weil

es zu lange dauere, weil es keine geeigneten Wege gibt, weil der Weg zu weit ist, weil es teuer ist, weil es viel Vorbereitung braucht, weil es ein weiter Weg ist, weil irgendetwas passieren könnte ...

Aber jedes dieser Hindernisse ist in Wirklichkeit nur Angst – Angst vor dem Unbekannten, vor Anpassung, davor, die eigenen Grenzen des Verständnisses erweitern zu müssen.

Die einfache Wahrheit ist: Menschen mit Behinderungen und besonderen Bedürfnissen bekommen von den Bergen alles, was auch andere bekommen – Freiheit, ein Gefühl von Selbstbefähigung, Freude, Kontakt mit der Natur, Gesellschaft, gutes Essen in der Hütte, Freundschaft und unvergessliche Erlebnisse.

Die Berge sind nicht etwa nur für diejenigen, die körperlich stark sind – sie sind für all jene, die stark im Herzen sind.

### **Wie können Berg- und Outdoor-Aktivitäten Resilienz, Selbstbefähigung und persönliche Erfüllung fördern?**

Die natürliche Umgebung bietet mehr als nur Bewegung – sie ist ein Ort von Freiheit, Entspannung, Wahrnehmung, Herausforderung und Transzendenz. Bergsteigen, Wandern und Klettern schaffen einen multi-sensorischen Raum, der die sensorische Integration, die Entwicklung motorischer und geistiger Fähigkeiten, Selbstvertrauen und Kompetenzgefühl fördert. In den Bergen geschehen Veränderungen in einem natürlichen Rhythmus: Die Umgebung ist nicht statisch, die Natur verändert sich ständig – ebenso unsere Fähigkeiten.

Gleichzeitig löst sich die einzelne Person vom Stigma der Behinderung oder vom Label “besondere Bedürfnisse“ und wird – einfach – Bergsteiger\*in. Ein Gefühl von Zugehörigkeit, Akzeptanz, das Teilen von Erfahrungen und der Kontakt mit der Natur stärken die innere Kraft.

### **Wie können Outdoor-Aktivitäten zur Entwicklung sozialer und emotionaler Kompetenzen beitragen?**

In der Natur sind wir mit unserer Umgebung verbunden, und die Verbindung zu uns selbst wird stärker und authentischer. In der Natur können wir unsere Verbindung zu uns selbst stärken, wenn der Alltagstrott uns austrocknet. Die Rolle des Einzelnen wird weicher, Beziehungen werden echter und aufrichtiger. Gegenseitige Hilfe geschieht spontan, Solidarität wird zu einer Erfahrung, nicht zu einer Lektion. Gemeinsame Ziele wie das Erreichen eines Gipfels, Orientierungslauf, das Tragen eines Rucksacks oder das Teilen eines Snacks fördern Empathie, Kooperation und Zugehörigkeitsgefühl. Die Natur bringt uns zurück zum Wesentlichen, und in dieser Einfachheit fällt es leichter, uns selbst und andere wahrzunehmen.

## **Welche Strategien können Inklusion in gemischten Gruppen (Alter, Kultur, Religion, sozioökonomischer Hintergrund etc.) sicherstellen?**

Unterschiede sind ein Geschenk, keine Barriere. Wenn wir über Inklusion, Akzeptanz und Integration sprechen, stoßen wir oft auf Vorurteile, Stereotype und sogar Diskriminierung. Aber wenn wir einen Moment innehalten und uns fragen: "Warum sollte Anderssein etwas Schlechtes sein?"

Jede\*r von uns trägt die eigene Geschichte, die eigene Weltanschauung, die eigenen Erfahrungen. Und genau in dieser Vielfalt liegt die größte Stärke einer Gemeinschaft. Wenn wir Herz und Verstand öffnen, kann Unterschiedlichkeit zu einem Vermögen werden, nicht zu einer Bürde. Anstatt Unterschiede zu betonen, können wir nach dem suchen, was uns verbindet: gemeinsame Werte, die Freude an Bewegung, Geselligkeit und Naturerleben.

Die Natur ist eine wunderbare Lehrerin. Im Wald, in den Bergen, an Seen und Flüssen sind wir alle gleichermaßen im Frieden mit uns selbst, dem Moment und dem Ort. Dort verschwinden die Zuschreibungen, die wir oft mit uns tragen. Die Natur ist neutral, sie urteilt nicht, sie stellt keine Fragen, sie akzeptiert einfach. Und wenn die Natur das kann, können wir es auch.

Wir können Umgebungen schaffen, in denen sich alle willkommen, sicher und akzeptiert fühlen, in denen wir uns Zeit zum Gespräch nehmen und nicht vorschnell urteilen. Wo wir über Äußerlichkeiten, Akzente oder Eigenheiten hinausblicken. Wenn wir das tun, nimmt Unterschiedlichkeit eine neue Dimension an: Sie bereichert, anstatt zu trennen. Sie bereichert die Gruppe, die Gesellschaft, menschliche Beziehungen und uns selbst.

Lassen wir uns nicht von Vielfalt einschüchtern. Nehmen wir uns die Zeit, zuzuhören und zu verstehen. Genießen wir die Natur gemeinsam, so wie wir sind. Unterschiedlich und deshalb miteinander verbunden.

## **Welchen Rat würden Sie Organisationen geben, die bergunerfahrene Menschen in die Berge oder in Outdoor-Umgebungen mitnehmen möchten?**

Die Verbindung zu den angesprochenen Gruppen ist entscheidend. Es ist wichtig, sich selbst und die Wünsche, Interessen und Bedürfnisse der Teilnehmenden kennenzulernen, um etwas mit ihnen und für sie zu gestalten. Gute Kontakte zu lokalen Vereinen, NROs und Inklusionsfachkräften können die Arbeit stärken. Daneben kann auch Freiwilligenarbeit gefördert werden.

Beziehen Sie die Teilnehmenden in den Prozess ein. Fragen Sie sie, was sie wollen, wofür sie sich interessieren, was sie begeistert, und gestalten Sie die Aktivitäten gemeinsam. Dies verhindert Enttäu-

schungen und unangenehme Überraschungen und stärkt das Selbstwertgefühl aller Beteiligten.

Beginnen Sie mit kleinen ersten Schritten: kurze Wanderungen auf einfachen Wegen, ohne Leistungs- oder Erwartungsdruck, bei denen jeder den Weg auf eigene Weise und in eigenem Tempo gehen kann. Nehmen Sie sich Zeit, die Menschen (Wanderinnen, Gruppe) kennenzulernen. Der Fokus sollte auf der Erfahrung, nicht auf der Leistung liegen. Der Gipfel ist nicht das Ziel – wichtig ist das Gefühl von Zugehörigkeit, Gemeinschaft und Zufriedenheit, das aus der gemeinsamen Zeit in der Natur entsteht.

Wenn möglich, organisieren Sie ein Kennenlern-Treffen oder Gespräch vor der ersten Wanderung. Dies gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, Erwartungen und Bedenken zu teilen und Fragen zu stellen, die sie interessieren.

Schulungen zu Inklusion, Kommunikation und Anpassungen sollten Teil der Vorbereitung und Ausbildung des Teams sein, da sie für die erfolgreiche Durchführung inklusiver Programme entscheidend sind.

Nehmen Sie sich die Zeit, Inklusion nicht nur als Punkt auf einer To-do-Liste zu sehen, sondern als echte Beziehung, einen Prozess des gemeinsamen Lernens und Wachsens. Erlauben Sie sich zuzuhören, zu beobachten, sich anzupassen und einen Raum zu schaffen, in dem sich jede\*r gesehen und akzeptiert fühlt.

### **Weitere Gedanken, die Sie teilen möchten?**

Lassen wir uns innehalten und Kontakt aufnehmen – mit uns selbst, mit anderen und mit der Natur. Das ist es, was uns beruhigt, uns verbindet und uns voranbringt.

Die Berge sind ein Ort, an dem jede\*r seinen eigenen Rhythmus und Raum finden kann, unabhängig von physischen, emotionalen oder sozialen Einschränkungen. Die Schritte mögen klein sein, doch jeder einzelne trägt eine Kraft in sich, die Veränderungen im Individuum und in der Gesellschaft bewirken kann.

Lassen Sie uns auf einer Wanderung, in einem Gespräch oder beim Blick vom Gipfel in Verbindung treten. Es entsteht das Gefühl: “Ich kann das auch. Und ich bin nicht allein.“



### 3.4 Veronika Rogelj: Geduld und Durchhaltevermögen – Stärke durch Erfahrungen entwickeln

Das Wohn- und Beratungszentrum Kranj ist eine öffentliche Einrichtung, die sich der Bildung von Kindern und Jugendlichen mit Verhaltens- und emotionalen Störungen widmet. Seine Mission ist es, Individuen in ihrer erfolgreichen Integration in den Alltag zu unterstützen. Neben täglichen Programmen innerhalb der Wohngruppen bietet das Zentrum ein breites Spektrum an Aktivitäten auf institutioneller Ebene an, wie Wanderungen, Abenteuer-Camps und andere erfahrungsorientierte Angebote.

Generell konzentrieren wir uns bei der Arbeit mit Jugendlichen aus weniger unterstützenden sozialen Umfeldern auf nur wenige Hauptziele. Dazu gehört typischerweise die Reduzierung der negativen Einflüsse ihres primären Umfelds, die durch alltägliche pädagogische Aktivitäten angegangen werden. Professionelle Arbeit in diesem Kontext kann auf verschiedene Weise erfolgen – durch Unterrichten und Informieren, in Form von Workshops oder durch die Schaffung sicherer, aber realistischer Lebenssituationen, in denen das Kind oder der Jugendliche die erlernten Fähigkeiten im realen Kontext mit all seinen Variablen und Risiken ausprobiert.

Alle drei Ansätze sind selbstverständlich bis zu einem gewissen Grad nützlich, je nach Mitteln und Zielen. Wir betonen jedoch besonders den letzten Ansatz – die Teilnahme an realen Lebenssituationen zu fördern – da dieser oft untergenutzt oder in manchen Fällen gar nicht umgesetzt wird. Häufig werden wir von Ängsten zurückgehalten (sowohl bei den Jugendlichen als auch bei den Fachkräften), da diese Situationen weniger vorhersehbar und schwerer zu kontrollieren sind. Andererseits entdecken und lernen Jugendliche nicht nur über die Reaktionen anderer Menschen, sondern auch über ihre eigenen Auslöser, Reaktionen und Verhaltensmuster. Nur reale Erfahrungen können eine echte Lebensvorbereitung gewährleisten.

Dabei ist die Rolle der Fachkräfte jene, mit gutem Beispiel voranzugehen und zu zeigen, wie man neue Situationen angeht. Ebenso wichtig ist, wie wir als Erwachsene gemeinsam mit den Jugendlichen neue Erfahrungen machen, da dies starke Botschaften vermittelt:

1. Diese Situationen sind nicht unbedingt beängstigend oder negativ, sondern können abenteuerlich, spannend und bereichernd sein.
2. Es zeigt, dass wir ihnen vertrauen, auch wenn sie selbst vielleicht noch kein Vertrauen in ihre Fähigkeiten haben.
3. Und am wichtigsten: Es ist in Ordnung, freudvolle Momente zu erleben, die belohnend und erfüllend sind.

Praktische Erfahrungen im sozialen Umfeld sind wichtige Meilensteine für Jugendliche und entscheidend für den Aufbau eines positiven Selbstbildes und eines Gefühls von Selbstwert.

## **Jugendliche aus gefährdeten Umfeldern**

Jugendliche aus gefährdeten Umfeldern internalisieren oft Gefühle von Entbehrung und Minderwertigkeit aufgrund schwieriger Kindheitserfahrungen. Infolgedessen können sie davon ausgehen, dass bestimmte Chancen und Privilegien für sie schlicht unerreichbar sind. Diese Gefühle sind tief verwurzelt, und nur reale Erfahrungen – durch die sie ehrliches und spezifisches Feedback erhalten – haben die Kraft, ihre Ängste und negativen Überzeugungen schrittweise zu verändern.

Einerseits bieten solche erfahrungsbasierten Möglichkeiten einen Raum, in dem sie sich selbst beweisen können, wozu sie wirklich fähig sind – wenn sie Erfolg haben. Aber selbst wenn nicht, ist das ebenfalls eine wertvolle Erfahrung, da sie ihnen beibringt, mit Misserfolg umzugehen – eine essenzielle Fähigkeit, besonders da viele Jugendliche dazu neigen, eine passive Rolle einzunehmen. Dies ist der Moment, in dem sie erlernte passive und unproduktive Muster durchbrechen und in einer realen Lebenssituation die authentischen Konsequenzen von positivem Einsatz und Durchhaltevermögen erfahren können – Ergebnisse, die proportional zu ihrem Einsatz stehen und enorm vorteilhaft für ihre Entwicklung und ihr Wohlbefinden sind.

## **Wie fördern Berg- und Outdoor-Aktivitäten Resilienz, Selbstbefähigung und persönliche Erfüllung?**

In natürlichen Umgebungen sind die Ergebnisse eigener Anstrengungen sofort sichtbar – wenn ein junger Mensch einen Wanderweg meistert, ein Feuer entzündet oder Blumen für Tee sammelt, sind dies konkrete und direkte Ergebnisse ihres Engagements. Solche Aktivitäten beinhalten typischerweise Bewegungsformen, die dem menschlichen Körper natürlich sind (Gehen, Laufen, Schwimmen, Klettern usw.) und besitzen aufgrund ihrer wiederholenden Natur therapeutische Qualitäten. Diese Aktivitäten symbolisieren selbst Fortschritt und Bewegung auf ein Ziel zu (im Gegensatz zum Stillstand oder zu Sitzkreisen, was oft auf Kommunikationsmuster oder Steifheit in sozialen Interaktionen übertragen werden kann).

Diese Arten von körperlicher Betätigung überwinden häufig kulturelle, soziale, wirtschaftliche und kognitive Barrieren. Für bestimmte Gruppen kann körperliche Aktivität einen der wenigen Bereiche ausgeprägter Stärke darstellen – zum Beispiel zeigen Menschen mit ADHS oft bemerkenswerte körperliche Beweglichkeit und motorische Kompetenz. Besonders auf längeren Wegen und bei anspruchsvolleren körperlichen Aktivitäten testen Jugendliche ihre Grenzen und beweisen, dass sie in der Lage sind, anspruchsvolle Aufgaben zu bewältigen und in diesen Bereichen sehr kompetent sein können

## **Wie können Outdoor-Aktivitäten zur Entwicklung sozialer und emotionaler Kompetenzen beitragen?**

Outdoor-Aktivitäten bieten von Natur aus erhebliche emotionale Entlastung, hauptsächlich durch die Veränderung der Umgebung und ihre positiven Effekte – insbesondere weniger äußere Ablenkungen wie Handys, Werbung, Fernsehen oder Menschenmengen. Auf sozialer Ebene ermutigt dies die Teilnehmenden, ehrliche Interaktionen und sinnvolle Gespräche zu führen, oft rund um einfache, aber bedeutende Ziele. Zudem schaffen solche Aktivitäten häufig Bedingungen, unter denen Jugendliche sowohl die Möglichkeit als auch das Bedürfnis verspüren, ihre persönlichen Lebensgeschichten zu teilen – Sorgen, Ängste, Wünsche und mehr – etwas, das im Alltag oft aus Zeitmangel oder fehlender emotionaler Kapazität vernachlässigt wird. Die täglichen Aufgaben reduzieren sich auf ein minimales Set greifbarer Ziele: die Wanderung, Essen und Wärme.

Wie eine Teilnehmerin während einer mehrtägigen Wanderung bemerkte:

“Sogar das Wasserlassen in der Natur – hinter einem Busch oder auf einem Weizenfeld – wird zu einer einzigartig bedeutungsvollen Erfahrung.“ Solche Erlebnisse geben Jugendlichen eine neue Perspektive auf ihr Leben und Raum, ihre Positionen und Möglichkeiten neu zu bewerten.

Aus gesellschaftlicher Perspektive ist es auch wichtig, dass Teilnehmende aus kulturellen, religiösen oder sozialen Minderheiten in Bergsportaktivitäten einbezogen werden, die (im Alpenraum) überwiegend von Einheimischen aus den kulturell und sozial dominanten Schichten durchgeführt werden. Zu erleben, dass junge Menschen aus unterschiedlichen Hintergründen Interessen teilen und sich bemühen, an Freizeitaktivitäten teilzunehmen, die für die dominante Kultur bedeutsam sind verändert auch die Perspektive der Angehörigen dieser Kultur und trägt zum Abbau von Ängsten und Vorurteilen bei.

## **Welche Strategien können Inklusion in gemischten Gruppen (Alter, Kultur, Religion, sozioökonomischer Hintergrund etc.) sicherstellen?**

Es ist wichtig, gleiche Ausrüstung für alle Teilnehmenden bereitzustellen und einen Plan zu entwerfen – idealerweise in Sektoren oder Etappen unterteilt –, der für alle Beteiligten vorhersehbar und leicht verständlich ist. Eine klare Liste der Grundausstattung, die jede\*r Teilnehmende mitbringen sollte, ist ebenfalls unerlässlich. Die benötigte Ausrüstung kann sehr einfach und für alle zugänglich sein. Um Gerechtigkeit zu fördern, ist es außerdem ratsam, den Wanderplan den Teilnehmenden im Voraus zu präsentieren und mögliche Unsicherheiten oder Fragen gemeinsam zu besprechen.

Im Allgemeinen trägt die Natur von Outdoor-Aktivitäten dazu bei, bestimmte Unterschiede zwischen den Teilnehmenden zu neutralisieren: Die natürliche Umgebung ist universell und für alle leicht zugänglich, typischerweise frei von kulturellen, religiösen oder sozialen Markierungen. Sie verlangt oft kein spezielles Wissen, keine besonderen Fähigkeiten oder Ausrüstung, die diese Unterschiede sonst sichtbar machen könnten.

Gleichzeitig ist es ebenso wichtig, soziale Brücken zwischen den Teilnehmenden und der sozialen Umgebung zu bauen – zum Beispiel durch Gespräche in sozialen Momenten und in gemeinsamen Räumen wie Hütten, Gruppentreffen oder beim Begrüßen anderer auf dem Weg. Diese Interaktionen helfen allen, sich willkommener und wohler zu fühlen.

### **Welche Ratschläge würden Sie Menschen und Organisationen geben, die unerfahrene oder benachteiligte Gruppen in die Berge bringen möchten?**

Die Einbeziehung der Teilnehmenden in den Planungsprozess oder die Vorstellung des Plans im Voraus – verbunden mit Raum für offene Diskussionen und Fragen – kann einen großen Unterschied machen. Es fördert den Dialog und hilft, Ängste vor der Tour abzubauen, sodass sich die Teilnehmenden stärker einbezogen und engagiert fühlen.

Gleichzeitig ist es wichtig, das Basiswissen und die Ausrüstungswahl zu prüfen. Was für einen erfahrenen Wanderer selbstverständlich ist – wie das Mitnehmen einer Jacke für eine Sommerwanderung – kann für jemanden, der gerade erst anfängt, völlig neu sein.

Während der Wanderung oder in der Natur ist es sehr wertvoll, einen spielerischen und entspannten Ansatz zu haben – nicht nur auf das Erreichen des Endziels zu fokussieren, sondern die vielen schönen Momente unterwegs hervorzuheben: die Flora und Fauna zu beobachten, die Aussicht zu genießen, witzige Fakten, persönliche Geschichten und Erfahrungen zu teilen. Dies hilft, eine offene, vernetzte und angenehme Gruppenerfahrung zu schaffen.

### **Weitere Gedanken, die Sie teilen möchten?**

Wir möchten die Rolle der Mentor\*innen hervorheben – wenn sie selbst leidenschaftlich für die Natur und Outdoor-Aktivitäten brennen, überträgt sich ihre Energie und Begeisterung auf die jungen Teilnehmenden. Sie geben ihnen zusätzlichen Antrieb und schaffen einen Spielraum zum Experimentieren und Erleben, sodass die Jugendlichen die Erfahrungen der Mentor\*innen nachfühlen und miterleben können.

### 3.5 Leonardo Cerno: : Empowerment durch Outdoor-Erfahrungen

Wild Routes ist eine gemeinnützige Organisation in Italien, die sich auf Outdoor-Bildung und informelles Lernen konzentriert. Sie ist ein Verein, der sich der Umweltbildung und dem erfahrungsbasierten Lernen durch Outdoor-Aktivitäten widmet. Ihre erfahrenen Guides begleiten Menschen aller Altersgruppen auf Entdeckungsreisen und fördern Lernen durch direkte Erfahrung und authentischen Kontakt mit der Natur.

Outdoor-Bildung hat sich in den letzten Jahren als unglaublich wirksames Instrument für mehr Inklusivität erwiesen, insbesondere bei jungen Menschen. In den Entwicklungsjahren werden die ersten Freundschaften und grundlegenden zwischenmenschlichen Beziehungen des Lebens geprägt. Daher ist größere Inklusivität besonders empfehlenswert, um eine offenerere und engagiertere Haltung gegenüber allen Kulturen und Sichtweisen zu fördern. Die Erfahrung zeigt, dass die Natur ein perfektes Umfeld zur Entwicklung inklusiver Fähigkeiten ist, und dass non-formale Lehrmethoden sich gut für diese Art von innerem Wachstum eignen.

Auf unserem Weg als Organisation, die in einem ländlichen und stark naturbelassenen Gebiet arbeitet, haben wir erkannt, wie Outdoor-Bildung einen entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung von jungen Menschen in diesen Regionen haben kann. Dies gilt besonders, weil der Bedarf, die Verbindung zwischen ihnen und der natürlichen Umgebung wiederherzustellen, zunehmend sichtbar wird, sowohl damit die Jugendlichen selbst die Natur und Bergwelt genießen können, als auch, um die notwendige Sensibilität zu entwickeln, unseren Planeten und seine Vielfalt möglichst lange zu bewahren.

Darüber hinaus sind wir überzeugt, dass Outdoor-Bildung nicht nur naturbezogene Themen umfassen sollte: Wir führen auch Experimente in Schulen durch, um Lehrmöglichkeiten für verschiedene Fächer zu entwickeln – aber immer in freier Natur. Skepsis ist in diesen Situationen eines der ersten Hindernisse, die es zu überwinden gilt, doch hervorragende Ergebnisse aus anderen Fallstudien belegen bereits die Funktionalität dieser Methoden.

Um die Idee der Outdoor-Bildung zu fördern und weiterzuentwickeln, ist daher ein gemeinschaftlicher Einsatz erforderlich – eine Bewegung, die alle Beteiligten des Bildungsweges berücksichtigt, nicht nur die jungen Menschen, sondern alle Altersgruppen.

## **Wie fördern Berg- und Outdoor-Aktivitäten Resilienz, Selbstermächtigung und persönliche Erfüllung**

Berg- und Outdoor-Erfahrungen fördern Resilienz und Selbstermächtigung, indem sie Menschen aus ihrer Komfortzone herausholen – allerdings in einem sicheren und unterstützenden Umfeld. Die Unvorhersehbarkeit der Natur lehrt Geduld und Anpassungsfähigkeit. Das Überwinden von Hindernissen im Freien stärkt das Erfolgserlebnis und hilft Einzelnen, ihre eigene Stärke und Fähigkeit zu erkennen, Herausforderungen zu bewältigen. Diese Erfahrungen regen persönliches Wachstum, Selbstbewusstsein und eine tiefere Verbindung sowohl zu sich selbst als auch zur Welt um sich herum an.

## **Wie können Outdoor-Aktivitäten zur Entwicklung sozialer und emotionaler Fähigkeiten beitragen?**

Zeit in der Natur zu verbringen hilft, Emotionen zu regulieren, da Stress, Angst und mentale Ermüdung reduziert werden. Natürliche Umgebungen fördern ein Gefühl von Ruhe, das es erleichtert, Emotionen besser zu verarbeiten. Körperliche Aktivität im Freien setzt Endorphine frei, verbessert die Stimmung und stärkt die emotionale Widerstandskraft.

Herausforderungen in der Natur – wie die Orientierung auf einem Weg oder Anpassungen bei Wetteränderungen – lehren Geduld und den Umgang mit Frustration. Diese Erfahrungen fördern Problemlösungsfähigkeiten unter Druck und helfen, Bewältigungsstrategien und emotionale Ausgeglichenheit zu entwickeln.

Arbeiten im Team stärkt Vertrauen und Empathie und schafft einen unterstützenden Raum, in dem Emotionen ausgedrückt und verstanden werden können. Outdoor-Bildung stärkt das emotionale Bewusstsein, hilft Menschen, ihre Gefühle wahrzunehmen, Herausforderungen selbstbewusst zu begegnen und ein tieferes Gefühl von Selbstkontrolle und Wohlbefinden zu entwickeln.

## **Welche Strategien können Inklusion in gemischten Gruppen (Alter, Kultur, Religion, sozioökonomischer Hintergrund etc.) sicherstellen?**

Die Natur selbst spielt eine Schlüsselrolle bei der Förderung von Inklusion, da sie alle Menschen gleichbehandelt und frei von Vorurteilen ist – diese sind menschliche Konstrukte. Die natürliche Umgebung nimmt alle Individuen auf und ermöglicht ihnen, auf einer gleichberechtigten und authentischen Ebene in Verbindung zu treten.

Um Inklusion und Wohlbefinden in Outdoor-Umgebungen zu gewähr-

leisten, sollte eine wertschätzende Atmosphäre geschaffen werden, die kulturelle, religiöse und soziale Hintergründe respektiert. Aktivitäten sollten kulturell sensibel angepasst werden, individuelle Bedürfnisse berücksichtigt und klare Kommunikation gewährleistet sein. Guides, die in interkultureller Kompetenz geschult sind, können helfen, Herausforderungen zu meistern und gegenseitigen Respekt zu fördern. Offener Dialog und Respekt vor Vielfalt sorgen für positive und stärkende Erlebnisse für alle.

**Welche Ratschläge würden Sie Menschen und Organisationen geben, die unerfahrene oder benachteiligte Gruppen in die Berge bringen möchten?**

Beim Zugang von unerfahrenen oder benachteiligten Gruppen zur Bergwelt sollte der Fokus auf Zugänglichkeit, Sicherheit und Inklusion liegen. Beginnen Sie mit einfachen, gut markierten Wegen und bauen Sie das Selbstvertrauen schrittweise auf. Sorgen Sie für klare Kommunikation und Anweisungen, stellen Sie passende Ausrüstung bereit und begleiten Sie die Gruppe mit erfahrenen Guides. Schaffen Sie eine einladende, nicht wettbewerbsorientierte Atmosphäre, die Teamarbeit und Reflexion fördert. Gehen Sie auf individuelle Bedürfnisse ein und setzen Sie den Schwerpunkt auf die Verbindung mit der Natur statt auf Leistung. Ziel ist es, das Erlebnis für alle angenehm, bereichernd und zugänglich zu gestalten.



## 3.6 Gregory Collomb: Vorteile von Fernwanderungen in den Bergen

Gregory Collomb, Eco-Guide im Genter Becken, spezialisiert auf Umweltwirkungen und wissenschaftliche Kommunikation. Schwerpunkt: Biomimikry inspiriert von Biodiversität, mit dem Ziel, kollektive CO<sub>2</sub>-Fußabdrücke zu reduzieren und Geschäftsmodelle neu zu denken.

Ziel dieser kurzen Notiz ist es, die Leser\*innen zu inspirieren, eines Tages Zeit für sich selbst zu nehmen, einen Rucksack zu packen und alleine auf eine Fernwanderung in die Berge zu gehen. Die Vorteile sind zahlreich und oft unerwartet. In wenigen Zeilen möchte ich erklären, warum solche Erfahrungen in freier Natur lohnend sind, insbesondere Fernwanderungen:



### 1. Rhythmus und Instinkt

Man stellt sich auf den Rhythmus der Sonne ein. Man wacht früh auf, geht viel zu Fuß, isst weniger und bewusster, geht früh schlafen. Man beginnt, sein Tempo mit dem der Tiere in Einklang zu bringen und erkennt, wie schlecht wir im Vergleich zu ihnen angepasst sind (gegen Kälte, Feuchtigkeit, Angst, Hunger). Man verlangsamt sich, lebt im Hier und Jetzt und im Raum um sich herum. Eingetaucht in die Natur, als Teil eines Ganzen, erwachen Instinkte und Intuition wieder (Wettervorhersage, Nahrungssuche, Wahrnehmung versteckter Tiere im felsigen Gelände).



### 2. Einfachheit

Das Tragen des eigenen "Zuhause" auf dem Rücken zwingt dazu, die Bedürfnisse – und auch die Genüsse – zu reduzieren. Diese Rückkehr zu den wesentlichen Bedürfnissen (Nahrung, Unterkunft, Hygiene, Wasser) ist einer der eindrucksvollsten Aspekte von Fernwanderungen. Sie führt zu tiefgehenden Fragen über unsere täglichen Konsumgewohnheiten (Konsumismus, Reiseverhalten, Besitz, Essgewohnheiten).



### 3. Digital Detox

Offline zu sein bietet die Chance, sich wieder mit den eigenen Grundwerten zu verbinden. Die Oberflächlichkeit sozialer Netzwerke und virtueller Welten tritt in den Hintergrund, wodurch Raum für das eigene Hier und Jetzt entsteht. Man lebt wieder für sich selbst – fast egoistisch – und nicht für einen schönen Social-Media-Post, um andere zu beeindrucken.



### 4. Risikomanagement, Flexibilität und Anpassungsfähigkeit

Fernwanderungen sind ein ständiges Training in Entscheidungsfindung. Es ist die Anwendung der "3x3"-Methode\* zu jeder Zeit, bei jeder Veränderung, bei jeder Überraschung, mit dem Ziel immer sicherzustellen, dass die Wanderung sicher fortgesetzt werden kann.

Den Körper, das Wetter, die Stimmung, das Essen, das Gelände und die Logistik zu managen, ist eine komplexe tägliche Herausforderung. Aber man schafft es! Das fördert die Disziplin, Logik und den gesunden Menschenverstand – die 3x3-Methode wird zur zweiten Natur.

### **5. Die eigenen Grenzen überschreiten**



Das kann wirklich überraschend sein. Man entwickelt Willenskraft. Die mentalen und physischen Ressourcen werden oft unterschätzt (Mike Horn: “Wenn du denkst, du bist fertig, bist du erst bei 50 %“). Wir sind Tiere mit Überlebensinstinkten, die uns weitertreiben können, als wir uns vorstellen. Nur eine Erfahrung, die uns herausfordert, kann zeigen, wer wir wirklich sind. Der Alltag allein bringt einen nicht dorthin.

### **6. Wiederverbindung mit der Energie des Körpers**



Der Mensch ist dafür gebaut, täglich etwa 10 km zu gehen, zu jagen und sich zu bewegen. Heute macht uns die Gesellschaft sesshaft. 80 % unserer Energie fließen ins Gehirn, nur 20 % in die Muskeln – dabei sollte das Verhältnis eher bei 50/50 liegen. Wandern stellt das Bewusstsein für unsere körperlichen Fähigkeiten wieder her (Ausdauer, Energieautonomie, Kraft, Belastbarkeit). Wir sind alle Athleten – es ist das moderne Leben, das uns krank, übergewichtig, diabetisch, träge und anfällig für Prokrastination macht. Mehrere Stunden täglich zu gehen, stellt dieses Gleichgewicht wieder her und hilft, sich geistig und körperlich besser zu fühlen.



### **7. Dauerhafte persönliche Veränderung nach der Erfahrung**

Minimalismus, Einfachheit, Teilen, Selbstbewusstsein, Bio- und Regionalkost, etwas Weitergeben, Freiwilligenarbeit, Genügsamkeit und reduzierte materielle Bedürfnisse – viele positive Veränderungen entstehen nach einer Fernwanderung. Sie werden zusätzlich durch die Dringlichkeit der heutigen Klimakrise verstärkt, die besonders bei jüngeren Generationen Resonanz findet.

### **Wie fördern Bergaktivitäten Resilienz, Selbstermächtigung und persönliche Erfüllung?**

Während einer langen Solo-Wanderung wird es oft möglich, die eigenen Lebensziele und Werte zu klären. Wahre Selbstreflexion findet statt – auf allen Ebenen und in allen Aspekten des eigenen Seins. Die Ausrichtung an den eigenen Werten, das Finden von innerem Frieden und das Treffen wichtiger Lebensentscheidungen sind häufige Ergebnisse solcher Erfahrungen.

### **Solo-Wandern**

Personen die alleine wandern, tun dies mit klaren Zielen: die Reise nach eigenen Bedingungen zu absolvieren und die volle Kontrolle zu haben. Sie suchen eine tiefe Verbindung mit der Natur und eine Aus-

zeit vom Lärm des Gemeinschaftslebens. Sie möchten die Tierwelt, Pflanzen, Kulturen erkunden, neue Menschen kennenlernen und sich selbst – körperlich und geistig – in völliger Freiheit herausfordern. Gruppenreisen können einschränkend sein (Tempo, Strecke, Diskussionen) und lenken oft von dem ab, was man wirklich finden möchte.

### **Vergangenheit vs. Zukunft**

Es gibt eine auffällige Parallele zwischen dem Wandern auf einem Weg und dem Gehen des Lebenspfades. In den Bergen, wie im Leben, sieht man beim Blick zurück den Weg, den man bereits gegangen ist, klar vor sich. Er ist vertraut, bekannt – das ist die Vergangenheit. Die Zukunft – der nächste Pass, Aufstieg, das Tal, die Schutzhütte – ist unsicher. Dies spiegelt die täglichen Entscheidungen wider, die unser Leben formen. Daraus lassen sich Lebenslektionen ziehen, z. B.: “Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.“ Sollten wir hier für die Nacht rasten oder weitergehen? Ist das Gras wirklich auf der anderen Seite grüner?

### **Wie können Outdoor-Aktivitäten zur Entwicklung sozialer und emotionaler Fähigkeiten beitragen?**

#### **Entscheidungsfindung**

Man trifft jeden Tag zahlreiche Entscheidungen, oft instinktiv. Was ist eine “gute“ Entscheidung? So etwas gibt es nicht – es gibt nur Entscheidungen. Man wird nie wissen, wie das alternative Ergebnis gewesen wäre. Die Entscheidungsfähigkeit entwickelt sich: Handeln wir jetzt oder hätten wir dies früher vorhersehen sollen? Wir lernen, sinnvolle, vernünftige und angemessene Entscheidungen zu treffen – und die Verantwortung dafür zu übernehmen.

#### **Loslassen**

Zu wissen, wann man aufgeben, umkehren oder einen alternativen Weg wählen sollte, kann eine der schwersten, aber wichtigsten Lektionen sein. Unser Instinkt sagt: Weitermachen: “Vielleicht hält das Wetter“, “Sicherlich gibt es Wasser an der nächsten Quelle“, “Der Weg muss inzwischen geräumt sein.“ Doch diese Annahmen können in Schwierigkeiten führen. Manchmal ist ein Umkehren notwendig – ja, sogar lebenswichtig. Frühe Fehler lehren uns schnell. Mit der Zeit wird Loslassen zu einer Stärke, zu einer Form von Weisheit. In den Bergen ist Rückblick alles. Und denken Sie daran: Der Berg ist weder fair noch unfair – er ist einfach gefährlich.

### **Welche Strategien können Inklusion in gemischten Gruppen (Alter, Kultur, Religion, sozioökonomischer Hintergrund usw.) sicherstellen?**

Ich habe hier viel aus persönlicher Erfahrung gelernt. Zum Beispiel sind trotz Unterschieden in Ethnie, Religion und Hintergrund die Mahlzeiten immer ein besonderer Moment. Jeder kann sein Essen, sein Land und

seine Aromen teilen oder darüber sprechen – das verbindet die Gruppe. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, immer eine Route in der Nähe einer Wasserquelle zu planen, wie einem Bach oder See. Wasser ermöglicht Spiel, Entspannung, Beobachtung, Meditation, Schwimmen, Hygiene – alles ohne Sprachbarrieren. Wasserstellen bringen bei Ausflügen in gemischten Gruppen immer einen Funken Leben.

Eine dritte verbindende Aktivität ist das Entzünden eines Lagerfeuers, besonders am Abend. Es gibt viele Möglichkeiten, ein Feuer zu machen und zu entzünden, oft mit Bezug auf kulturelle Ursprünge – erneut eine wunderbare Gelegenheit zum Teilen und Austausch.

Schließlich sollte man nicht davon ausgehen, dass die beeindruckendsten Landschaften die stärksten Reaktionen hervorrufen. Manche Teilnehmenden haben vielleicht noch nie Schnee gesehen und reagieren beim ersten Kontakt mit kindlicher Freude. Andere finden ihr Glück in etwas so Einfachem wie einem Mittagsschlaf auf einer sonnigen Wiese – während man selbst erwartet hatte, dass sie vom Panorama begeistert wären.

### **Welche Ratschläge würden Sie Organisationen geben, die bergunerfahrene Menschen in die Berge oder in Outdoor-Settings bringen möchten?**

Stellen Sie sicher, dass Sie die Erwartungen der Gruppe und die organisatorische Absicherung verstehen (Versicherung, Erfahrungslevel usw.). Was sind die Ziele der Gruppe? Umgeben Sie sich bei den ersten Ausflügen mit erfahrenen Profis. Fördern Sie Partnerschaften unter Gleichgesinnten, um zu lernen, wie man solche Gruppen mit maximaler Sicherheit und Freude betreut.

Aus meiner Erfahrung waren Ausflüge über Organisationsgrenzen hinweg mit verschiedenen Guides sowohl logistisch als auch in Bezug auf Inklusion sehr erfolgreich. Ich habe gesehen, wie Teilnehmende mit Migrationshintergrund auf diesen Wanderungen zueinander fanden und auch lange danach noch in Kontakt blieben.

“Mein Körper ist das Fahrzeug, das meine Seele auf der Reise durch Raum und Zeit auf dieser Erde nutzt.”  
— Gregory Collomb



## 4. Schritte zur Inklusion: Wie man inklusive Praktiken im Outdoor-Bereich aufbaut

In diesem Kapitel teilen wir zentrale Tipps und praktische Schritte, die wir im Rahmen des Via Alpina Youth Projects gesammelt haben. Es soll als Einladung zur Reflexion dienen und als Werkzeug, um Outdoor-Aktivitäten einladender und inklusiver zu gestalten. Alle Erkenntnisse stammen aus realen Erfahrungen, Expertenwissen, geteilten Geschichten und den Lektionen, die wir auf dem Weg gelernt haben.

### Vor der Aktivität

#### ▲ **Bedürfnislagen einschätzen und Aktivitäten definieren**

Überlegen Sie sich die Ziele der Aktivität. Was möchten Sie erreichen – Zusammenarbeit, Selbstvertrauen, Verbindung untereinander? Welche Aktivität eignet sich am besten, um diese Ziele zu erreichen?

#### ▲ **Bildung und Kompetenzen**

Verschiedene Zielgruppen haben unterschiedliche Bedürfnisse. Nehmen Sie sich Zeit, sich über die Menschen, die Sie einbeziehen möchten, zu informieren. Dies kann bedeuten, Rat einzuholen oder zusätzliche Recherchen durchzuführen, um ihre spezifischen Herausforderungen und Perspektiven besser zu verstehen.

#### ▲ **Planung & Evaluation**

Berücksichtigen Sie den Schwierigkeitsgrad und die benötigte Ausrüstung. Überlegen Sie, was jemanden an der Teilnahme hindern könnte (z. B. Sprache, körperliche Fähigkeiten, kultureller Hintergrund oder fehlende Ausrüstung). Passen Sie Ihren Plan an, um Barrieren zu beseitigen und sicherzustellen, dass die Aktivität wirklich inklusiv ist.

#### ▲ **Maßgeschneiderte Unterstützung**

Inklusion erfordert oft verschiedene Arten von Unterstützung. Dies könnte finanzielle Hilfe, eine zusätzliche Vorbereitungseinheit, ein Mentor, passende Kleidung, Ausrüstung oder Sprachübersetzung sein. Fragen Sie die Teilnehmenden oder ihre Mentor:innen, ob sie besondere Bedürfnisse oder Anforderungen haben, die Ihnen nicht bekannt sind – und planen Sie im Voraus, um diesen gerecht zu werden.

\*es basiert auf dem Checklisten-Dokument, das als separate Datei hier verfügbar ist: <https://www.cipra.org/media/files/inclusion-in-outdoor-activities-checklist-en.pdf>

### ▲ **Vorbereitender Besuch oder Treffen**

Falls nötig und möglich, planen Sie einen vorbereitenden Besuch oder ein Treffen, um die Aktivität im Voraus vorzustellen. Nutzen Sie diese Zeit, um einen Überblick zu geben, wichtige Details hervorzuheben und den Mahlzeitenplan zu erklären. Vor allem sollten Sie einen einladenden Raum schaffen, in dem sich die Teilnehmenden wohlfühlen, Fragen zu stellen und Bedenken zu äußern. Dies hilft, Ängste zu reduzieren und von Beginn an Vertrauen aufzubauen. Bei internationalen Aktivitäten können vorbereitende Videokonferenzen eine gute Alternative sein.

### ▲ **Ernährung**

Versuchen Sie, sich mit saisonalen, regionalen und möglichst biologischen Lebensmitteln zu versorgen. Es ist wichtig zu verstehen, dass Menschen unterschiedliche Ernährungsweisen haben, die mit ihrer Religion (halal/koscher), ihren Werten (vegetarisch/vegan) oder gesundheitlichen Bedingungen (Laktoseintoleranz, Glutenallergie usw.) zusammenhängen können. Die Gruppe sollte diese Unterschiede respektieren und Verständnis zeigen. Machen Sie niemals Witze über die Ernährung von jemandem oder beschämen Sie jemanden dafür!

Wenn Sie eine Veranstaltung für eine größere Gruppe organisieren, sollten Sie vor allem pflanzenbasierte Mahlzeiten anbieten oder den Fleischanteil reduzieren. Dies kommt auch der Umwelt zugute.

Eine weitere Möglichkeit ist die gemeinsame Planung und Zubereitung von Mahlzeiten, zumindest für Teile des Projekts. Dies hilft, Konflikte zu vermeiden, indem Kompromisse gefunden werden. Außerdem lernen junge Menschen dabei etwas über Essen, Ernährung und Zusammenarbeit.

### ▲ **Individuell angepasste Ziele**

Vermeiden Sie zu ehrgeizige – oder zu einfache – Ziele. Setzen Sie realistische und sinnvolle Ziele, die den Fähigkeiten und Bedürfnissen Ihrer Gruppe entsprechen. Dies hilft, Frustration zu vermeiden und die Erfahrung positiv zu gestalten. Konsultieren Sie bei Bedarf Expert:innen. Konzentrieren Sie sich auf den gesamten Verlauf der Aktivität, nicht nur auf das Ergebnis.

### ▲ **Sicherheitsüberlegungen**

Gutes Risikomanagement ist ein zentraler Bestandteil jedes Outdoor-Programms. Das bedeutet, potenzielle Risiken zu erkennen, frühzeitig zu identifizieren, aktiv zu reduzieren und eine klare Risikobewertungsstrategie zu haben<sup>8</sup>. Vergessen Sie nicht: Sicherheit geht immer vor. Prüfen Sie das Wetter im Voraus, führen Sie ein Erste-Hilfe-Set\* mit und packen Sie alle notwendigen Sicherheitsausrüstungen ein. Wenn möglich, besuchen Sie das Gebiet vorher, um Risiken zu erkennen, und bringen Sie bei Bedarf einen qualifizierten Bergführer mit.

### ▲ **Eine vertraute Bezugsperson einbeziehen**

Manchmal ist es hilfreich, eine vertraute erwachsene Person – z. B. eine Lehrkraft, Pädagogin oder einen Mentor – an der Aktivität teilnehmen zu lassen. Ihre Anwesenheit kann ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit für die Teilnehmenden schaffen. Dies ist besonders wichtig in schwierigen Momenten, wie bei emotionalen Zusammenbrüchen oder Krisen.

### ▲ **Kümmert euch um euch selbst!**

Stellen Sie sicher, dass Ihr Betreuungsteam groß genug ist. Manche Gruppen benötigen mehr Aufmerksamkeit. Achten Sie auf die Gruppengröße: Kleinere Gruppen lassen sich oft leichter managen und sind inklusiver.

Seien Sie ein guter Gastgeber nicht nur für andere, sondern auch für sich selbst. Ihr eigenes Wohlbefinden ist ebenfalls wichtig.

### ▲ **Nicht vergessen: Spaß haben**

Es ist leicht, sich unter Druck zu setzen, alles perfekt machen zu wollen. Aber was am wichtigsten ist – besonders für junge Menschen – ist, Spaß zu haben.

Ihre Stimmung, Energie und Haltung können das Erlebnis und Wohlbefinden der gesamten Gruppe prägen. Gehen Sie jeden Moment mit Offenheit und Spielfreude an.



\*Tipp: Es ist immer sinnvoll, einige Notfall-Menstruationsprodukte im Erste-Hilfe-Set mitzunehmen. Menstruation sollte kein Tabuthema sein.

8 Hi-Ability. (2020). Module 3. In Developing social and professional skills through outdoor experiences (p.68-70). <https://www.hi-ability.eu>

## Checkliste für die Selbstorganisation

Nimm dir einen Augenblick Zeit und bereite dich für die Praxis der Inklusion vor, indem du diese Checkliste für die Selbstorganisation durchgehst. Das ist ein Werkzeug, um gut überlegte, bewusste Planung zu fördern.

	✓	●	✗
Bin ich persönlich bereit, Inklusion zu erfahren und darüber zu lernen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bin ich gut über die Zielgruppe informiert, über ihre Zusammensetzung, ihr Profil und ihre speziellen Bedürfnisse?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habe ich die Teilnehmenden und/oder Expert:innen einbezogen, um die Materialien/Ressourcen und Methoden für die Aktivität bzw. das Lernen/ Training zu entwickeln?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habe ich meine Ziele vor der Aktivität geklärt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habe ich die passenden Inhalte/Methoden für meine Ziele und das Profil meiner Zielgruppe ausgewählt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bin ich mir meiner eigenen Missverständnisse, Stereotypen und Grenzen bewusst? Wie kann ich daran arbeiten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wen schließe ich durch meine Entscheidungen oder Handlungen ein und wen aus? Bin ich mir dessen bewusst?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habe ich genug Zeit, Raum, Engagement, Fähigkeiten und persönliche Ressourcen, um Inklusion zu gewährleisten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bin ich flexibel genug, um mich an unerwartete Situationen anzupassen? Habe ich einen Plan B oder C?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habe ich einen Plan zur Risikominderung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habe ich ein Team, das mich bei dieser Erfahrung unterstützt und absichert? Sind sie gut vorbereitet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bin ich ausreichend vorbereitet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vertraue ich dem Prozess und genieße ich ihn?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Übersicht ist entnommen und adaptiert vom European Way2Go Project: Disability Inclusion Guideline, <https://e-learning.way2go-project.eu>

## 2. Während der Aktivität

### ▲ **Zeit für Check-in nehmen**

Beginnen Sie mit einer Check-in-Aktivität – zum Beispiel einem Kennenlernspiel oder Namensspiel. Dies hilft, Vertrauen aufzubauen und eine einladende Atmosphäre zu schaffen. Es gibt allen die Möglichkeit, mental anzukommen, sich wohlfühlen und erste Kontakte zu anderen zu knüpfen. Für Sie als Moderator:in ist dies auch eine wichtige Gelegenheit, ein Gefühl für die Gruppe zu bekommen, mit der Sie arbeiten.

### ▲ **Sprachkompetenz**

Führen Sie eine einfache Aktivität durch, um zu sehen, wie sicher die Teilnehmenden in der Sprache sind – besonders bei internationalen Gruppen. Erinnern Sie alle daran, dass es okay ist, Fehler zu machen oder nicht die richtigen Worte zu finden, und dass die Gruppe in diesen Momenten Unterstützung bieten kann. Am wichtigsten ist die Anstrengung, sich zu verbinden und teilzunehmen.

### ▲ **Gemeinsame Regeln erstellen**

Nehmen Sie sich Zeit, um mit der Gruppe ein paar klare Regeln zu erstellen. Hören Sie die Ideen aller an, halten Sie die Anzahl der Regeln jedoch klein und einfach. Zum Beispiel: “Wir respektieren kulturelle und religiöse Unterschiede.“ Oder: “Wir hören zu, ohne zu unterbrechen.“

### ▲ **Eine “Gute Fee“ benennen**

Wenn Sie eine mehrtägige Veranstaltung organisieren, können Sie Peer-Unterstützung ermöglichen, indem Sie jeden Tag eine andere Person als “gute Fee“ benennen. Diese Person ist für andere ansprechbar, wenn Fragen oder Anliegen auftauchen, für ein freundliches, Vieraugengespräch. Natürlich ist es auch wichtig klarzustellen, dass die Teilnehmenden jederzeit mit der Leitung der Aktivität sprechen können.

### **Folgen Sie den 5 C's:**

- Clear (klar): Sagen Sie Dinge auf eine klare Weise
- Cohesive (kohärent): Bleiben Sie beim Thema
- Compelling (fesselnd): Begeistern und einbeziehen
- Curious (neugierig): Aktiv zuhören und sich für die Perspektiven anderer interessieren
- Compassionate (mitfühlend): Freundlich sein und Annahmen vermeiden

### ▲ **Seien Sie konkret**

Manche Menschen tun sich schwer mit abstrakten Ideen oder darüber zu sprechen, wie sie sich fühlen. Verwenden Sie einfache Sprache, visuelle Hilfsmittel und kleine Gruppendiskussionen. Seien Sie unterstützend, während diese Personen versuchen, sich auszudrücken.

### ▲ **Schrittweise Vorgehensweise und Ermutigung**

Beginnen Sie mit kurzen, einfachen Ausflügen, damit sich alle in der Outdoor-Umgebung wohlfühlen können. Ermutigen Sie Teilnehmende, die unsicher sind. Vermeiden Sie zu schwierige oder riskante Aktivitäten zu Beginn, da diese Entmutigung hervorrufen oder sogar zu unsicheren Situationen führen können. Achten Sie außerdem darauf, dass Ihre Erklärungen nicht unbeabsichtigt Angst oder Stress bei anderen auslösen.

### ▲ **Diskussionen sind wichtig**

▲ Konzentrieren Sie sich nicht nur auf die Aktivität. Schaffen Sie Raum und nehmen Sie sich Zeit, über Gefühle, Erfahrungen, Lernergebnisse und Zusammenarbeit zu sprechen. Ermutigen Sie alle, sich zu äußern – aber zwingen Sie niemanden. Bieten Sie auch ruhigeren oder zurückhaltenden Gruppenmitgliedern einen Raum und motivieren Sie sie, sich zu teilen.



## **Weitere Tipps für die Moderation**

- Seien Sie präsent und hören Sie aktiv zu.
- Legen Sie frühzeitig die Gruppenkultur fest: zuhören, nicht unterbrechen.
- In großen Gruppen: Stellen Sie sicher, dass jede:r die Möglichkeit hat, zu sprechen. Beispiele für Moderator:innen-Anstöße:  
“Möchte jemand, der bisher noch nicht gesprochen hat, etwas teilen?“  
“Jemand von dieser Seite des Raumes?“  
“Und du, X?“
- Bewahren Sie eine ausgewogene und respektvolle Atmosphäre.
- Verwenden Sie manchmal Hilfsmittel wie einen “Sprechstab“ oder Ball, damit die Menschen der Reihe nach sprechen können.
- Bieten Sie verschiedene Sitzmöglichkeiten an – auf dem Boden, auf Stühlen, auf Kissen – je nachdem, was die Teilnehmenden bequem finden.
- Achten Sie darauf, dass der Sitzbereich so organisiert ist, dass alle einander sehen und hören können. Normalerweise ist die Kreisform am besten geeignet.

- Verwenden Sie Handzeichen wie “T“ für eine technische Frage oder “L“ für sprachliche Unterstützung. Applaus kann auch durch offene Hände, die in die Luft gewinkt werden, gezeigt werden. Bieten Sie bei Bedarf Übersetzungen an. Bitten Sie Freiwillige um Hilfe dabei.
- Stille anerkennen: Es ist in Ordnung, eine Pause einzulegen und den Menschen Zeit zum Nachdenken zu geben. Ein bisschen Ruhe ist völlig akzeptabel.
- Lärmpegel beachten: Einige Teilnehmende reagieren empfindlich auf laute Stimmen.
- Kleine Gruppen oder Partnergespräche einbeziehen: Manche Menschen sprechen ungern vor allen.
- Versuchen Sie die Methode “Think-Pair-Share“: zunächst allein nachdenken, dann in Paaren besprechen und anschließend mit der Gruppe teilen.
- Stellen Sie eine Box an einem privaten Ort auf, in der Teilnehmende Gedanken oder Feedback anonym teilen können. Dies schafft einen sicheren Raum für ehrlichen Ausdruck ohne Angst vor Bewertung. In Workshop-Settings mit Flipcharts können Sie ein Flipchart dafür reservieren, Gedanken während der Sitzung festzuhalten. Vergessen Sie nicht, es regelmäßig auf neue Einträge zu überprüfen.
- Reflexionszeit ist wichtig! Geben Sie den Menschen Zeit zum Verarbeiten – vor Diskussionen oder am Ende des Tages. Sie können auch eine stille Reflexionszeit einplanen, z. B. vor dem Abendessen (15–30 Minuten).
- Aktivitäten mit Bewegung einbeziehen. Nutzen Sie Aktivitäten, die Bewegung, Körperbewusstsein fördern und für alle inklusiv sind.

### 3. Nach der Aktivität (Exkursion)

#### Gruppen-Evaluation

Nach Ende der Aktivität ist es wichtig, den Teilnehmenden einen Raum für Reflexion und Bewertung zu bieten. Wählen Sie eine Methode, die für Ihre Gruppe und Gruppensetting passt. Holen Sie eine Rückmeldung ein. Wenn Sie ein mehrtägiges Event organisieren, erlauben Sie jeden Tag eine kurze Reflexionsrunde. So können Sie sicherstellen, dass jeder Zeit hat, seine Erfahrungen zu teilen, und es bietet sich die Möglichkeit, das Programm, wenn erforderlich, anzupassen. Sie können auch die Möglichkeit anbieten, ein anonymes Feedback zu geben.



**TIPP:** nehmen Sie das Feedback nicht zu persönlich, sehen Sie es vielmehr als eine Lernchance.

## **Erfahrungen mit dem Alltag verbinden**

Helfen Sie den Teilnehmenden, das Gelernte auf ihr tägliches Leben anzuwenden. Idealerweise wird dies von der Person begleitet, die die Aktivität moderiert hat. Je nach Art der Aktivität, Zielsetzung, Ressourcen, Zielgruppe und Rahmen können einige zusätzliche Elemente angeboten werden:

### **Online-check-in (1 Monat später)**

Zu einem themenrelevanten Aspekt der Aktivität. Die Teilnehmenden können weitere Reflexionen über die Aktivität teilen und mitteilen, welche Unterstützung sie noch benötigen könnten.

### **Reflexionspartner**

Die Teilnehmenden können sich zu Paaren zusammenschließen, um in Kontakt zu bleiben – wenn sie möchten! Ermutigen Sie sie, mindestens einen Brief oder eine E-Mail auszutauschen, um ihre Fortschritte oder Erfahrungen zu teilen.

### **Teamauswertung**

Bewerten Sie die Aktivität gemeinsam mit Ihrem Team und eventuell beteiligten Expert:innen oder Pädagog:innen. Fragen Sie sich: Was ist gut gelaufen? Was könnte verbessert werden? Was hat Sie überrascht?

### **Akzeptieren Sie Folgendes:**

**Nicht alles wird immer nach Plan laufen – Perfektion ist nicht das Ziel. Gruppenarbeit ist eine Reise, und mit jeder Erfahrung können wir gemeinsam wachsen und lernen.**



## 5. Weitere Projekte, Organisationen und Quellen zum Thema

- Das Toolkit T-kit 8: Soziale Inklusion vermittelt Fachkräften der Jugendarbeit umfassendes Wissen über die Konzepte von sozialer Ausgrenzung und Inklusion sowie wichtige Überlegungen im Umgang mit jungen Menschen mit weniger Chancen.

Council of Europe und Europäische Kommission. (2017). T-Kit 8 Social Inclusion: <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-8-social-inclusion>

- Mit einem Schwerpunkt auf Geflüchtete und migrantische Frauen hat das Projekt Out4IN die Toolbox OUTdoor for Inclusion entwickelt. Ziel ist es, Barrieren und Hindernisse für die Teilnahme an Outdoor-Aktivitäten zu überwinden und die Inklusion dieser speziellen Zielgruppe zu gewährleisten.

Project OUTdoor for INclusion. (2023). Improving resilience and integration for refugees and migrant women through outdoor experiences. [https://www.out4in.eu/wp-content/uploads/2024/08/OUT4IN-TOOLKIT\\_EN.pdf](https://www.out4in.eu/wp-content/uploads/2024/08/OUT4IN-TOOLKIT_EN.pdf)

- Das Projekt Hi-Ability entwickelte ein Toolkit: “Developing social and professional skills through outdoor experiences“, mit Methoden und Strategien für Pädagog:innen und Organisationen, um ihre fachlichen und überfachlichen Kompetenzen im Arbeiten mit Menschen mit Behinderungen zu verbessern. Dies fördert Autonomie und Empowerment sowie die Emanzipation und Legitimität von Risikogruppen, zum Beispiel in der Umweltbildung.

Hi-Ability. (2020). Modul 3. “Developing social and professional skills through outdoor experiences“ (S. 68–70). <https://www.hi-ability.eu/3dflip-book/toolkit/>

- SALTO Inclusion & Diversity und JINT vzw haben den Inclusion Meter entwickelt, ein Tool, das alle Arten von Barrieren und Schwellen für Aktivitäten mit Übernachtungen identifiziert und dazu inspiriert, diese zu überwinden. Der Test kann vollständig oder in Abschnitten auf folgender Website durchgeführt werden: <https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/inclusionpublications/inclusion-meter/>

- Der Leitfaden zur Inklusion von Menschen mit Behinderungen, der im Projekt Way2Go erstellt wurde, bietet einen umfassenden Überblick über Strategien und Vorschläge, um die Beteiligung von Menschen

mit Behinderungen sicherzustellen. Way2Go. (2024) Disability Inclusion Guideline. Way2Go. (2024) Disability Inclusion Guideline. <https://e-learning.way2go-project.eu/wp-content/uploads/2024/10/Disability-InclusionGuideline-September-2024-CES.docx-6.pdf>

- Diversity annehmen: Dieser Leitfaden vermittelt das notwendige Wissen, um menschliche Unterschiede zu schätzen, und unterstützt Organisationen dabei, ihre Programme inklusiver zu gestalten. Er fördert ein besseres Verständnis von Vielfalt und regt zum Dialog an.

Aschwanden, R. (2020). Embracing Diversity: A guide to diversity management for organisations active in intercultural youth work. SALTO. <https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/inclusionpublications/embracingdiversity/>

- Für Initiativen aus der Schweiz kann das Inclusion Toolkit (DE) herangezogen werden, das im Rahmen des Youth Annual Event 2022 “Everyone in Exchange“ vom Jugendsektor von Movetia gestartet und seitdem kontinuierlich weiterentwickelt wurde. Es dient als Ressourcendokument, das verschiedene Organisationen aus den Bereichen Inklusion und außerschulische Jugendarbeit zeigt, die bereits (teilweise) inklusiv arbeiten, und spezifische Aspekte, Methoden und Inhalte ihrer Arbeit darstellt.

Movetia. (2023). Toolkit Inklusion 2023. [https://movetia.ch/files/03\\_Beratung/Inklusion-und-Chancengleichheit/ToolkitInklusion2025\\_D.pdf](https://movetia.ch/files/03_Beratung/Inklusion-und-Chancengleichheit/ToolkitInklusion2025_D.pdf)

- Das Projekt “Beyond Horizons” erstellte ein Toolkit mit dem Hauptziel, die weitere Beteiligung benachteiligter junger Menschen an Berg- und Outdoorsportarten zu fördern. Die Natur soll für alle zugänglich sein, weshalb dieser Leitfaden Einblicke, Lernerfahrungen und Best Practices bietet, um Hindernisse für die Teilnahme zu überwinden und dazu zu inspirieren, Outdoor-Aktivitäten für mehr junge Menschen zugänglich zu machen.

Beyond Horizons. (2025). Beyond Horizons Toolkit. <https://beyondhorizons.isca.org>

- Organisationen oder Jugendbetreuer:innen, die europäische Projekte umsetzen möchten, können das von Erasmus+ und European Solidarity Corps entwickelte Tool Engage in Inclusion nutzen. Es bietet ein besseres Verständnis für inklusionsorientierte Jugendprojekte, schlägt Lösungen vor, weist auf Herausforderungen hin und zielt darauf ab, die Fähigkeiten von Pädagog:innen für diversitätssensiblere Projekte zu stärken und weiterzuentwickeln.

Kosek, E. (2021). Engage in Inclusion! Guide on disability-inclusive European youth projects. SALTO.

- Viele Hürden und Schwierigkeiten sind eher verborgen und werden nicht sofort wahrgenommen. Manche dieser Hürden sind nicht immer leicht einzuordnen, weshalb spezifische Handlungsanleitungen kaum geboten werden können.  
Die Broschüre “Planning of inclusive events booklet” umfasst viele praktische Tipps, wie verschiedene Herausforderungen dieser Art bewältigt werden können. Agency For Mobility and EU Programmes. (2024). Planning of inclusive events. [https://saltoinclusion.eu/wp-content/uploads/2023/05/ESN\\_Inclusive\\_Communication\\_Manual-1.pdf](https://saltoinclusion.eu/wp-content/uploads/2023/05/ESN_Inclusive_Communication_Manual-1.pdf)
- Der Schweizer Alpen-Club (SAC) bietet SAC-Wanderführenden ein Training mit dem Titel: Inklusion am Berg: <https://www.sac-cas.ch/de/ausbildung-und-sicherheit/kurse-und-touren/kursangebot/kurs/inklusion-am-berg-44/#course-detail-list-2025-6610>
- Der Slowenische Alpenverein hat eine eigene Abteilung “InPlaninec”, die Trainings mit dem Ziel der Inklusion anbietet. Ziel ist es, die Mitarbeitenden mit Kenntnissen hoher Qualität zur Inklusion von Menschen mit Behinderung auszustatten. Das Training befasst sich mit den verschiedenen Kategorien von Behinderung, mit Behinderung als bio-physisch-sozialer Struktur, mit der Anpassung der Programme und der Leitung von Wanderungen und Touren. Mehr Information dazu auf: <https://inplaninec.pzs.si/besedilo.php?pid=2>
- European Network for Outdoor Sports <https://www.outdoor-sports-network.eu>

## 6. Über das Projekt Via Alpina Youth

Diese Veröffentlichung wurde im Rahmen des Erasmus+-Projekts “Via Alpina Youth“ erstellt. Das Projekt vermittelt Wissen, Ideen und Möglichkeiten für nachhaltige Lebensstile, Inklusion, Umweltschutz und Klimawandel entlang der Via Alpina – einem Fernwanderweg, der seit über 20 Jahren alle Alpenländer verbindet. Es wird mitfinanziert durch das Erasmus+ Programm der Europäischen Union und MOVETIA.



Co-funded by  
the European Union

**Erasmus+**  
Enriching lives, opening minds.

**movetia**

Dieses Projektergebnis wurde durch die Zusammenarbeit der folgenden Personen und Organisationen ermöglicht:

Maja Kogovšek and Marta Grena - CIPRA International, Damien Urbain - En passant par la Montagne, Leonardo Cerno - Wild Routes, Dijana Čataković Biagi - CIPRA Slovenia, Julika Jarosch - CIPRA France, Francesco Pastorelli e Fabio Tullio - CIPRA Italy, Christine Busch - CIPRA Germany, Roland Plankl - CIPRA Südtirol, CIPRA Switzerland, Marjeta Čič – inPlaninec, Veronika Rogelj – SC Kranj and Gregory Colomb. Graphic design and illustrations by Justine Hartwig.

Veröffentlicht im August 2025

Weitere Informationen  
zum Projekt:



Die hier geäußerten Ansichten und Meinungen sind ausschließlich die der Autoren und Autorinnen und spiegeln nicht die der EU oder der Culture Executive Agency (EACEA). Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.