



Paare im Bergsport

Helden und Häschen?

Paare, die sich nicht durch konventionelle Rollen einschränken lassen, sind bessere Teams im Sport und haben mehr Spaß miteinander. Irgard Braun (Text) gibt Tipps für die Praxis.

Männer gehen sehr oft davon aus, dass sie als Erste in eine Route einsteigen.“ „Ja, das machen sogar die, die schwächer klettern.“ Diese Sätze (etwas abgewandelt) stammen aus einem Facebook-Austausch über kletternde Männer und Frauen. Nachdem der Mann das Terrain erkundet und die Expressschlingen eingehängt hat, entscheidet die Frau, ob sie einen Vorstieg riskieren will oder nachsteigt. Dieses Verhalten ist nicht auffällig „unemanzipiert“, immerhin steigt die Frau

auch manchmal vor. Dennoch entspricht es typisch weiblichen und männlichen Rollen. Die beim Wandern, Klettern oder auf Hochtour noch immer spürbar sind, obwohl sich in der jüngeren Generation ein Wandel abzeichnet.

Was sind nun die traditionellen Vorstellungen von „männlich“ und „weiblich“ beim Sport und speziell beim Bergsport? Männer sollen stark sein, ehrgeizig und mutig. Frauen sollen keine dicken Muskeln haben, sondern sich elegant bewegen. Mut ist bei ihnen nicht positiv besetzt, Ehrgeiz gilt als

unweiblich und wird gern mit dem Schlagwort „verbissen“ abgetan. Und wehe, wenn die Gefahr besteht, dass die Frau ihren Partner überflügelt! Es gibt nicht viele Männer, die gut damit klarkommen, und manche Frauen halten sich deshalb zurück. Es ist offensichtlich, welches Idealbild eher sportliche Erfolge verspricht; im Extremfall wird die Frau zu einem schutzbedürftigen Häschen.

Was schadet es, konventionelle Rollen einzunehmen? Nichts. Solange die Beteiligten tun, was sie wirklich wollen. Aber Rollen

Von wegen reine Männersache: Vorsteigen kann Ansporn sein, selbstbewusst auf eigene Art zu klettern – die Voraussetzungen dafür sind am besten bereits vor dem Einstieg mit dem Sicherheitspartner zu klären.

Drei Leit-Ideen für ein gutes Miteinander im Sport

- › Begegnet einander auf Augenhöhe.
- › Äußert eure Gefühle und Wünsche und fördert euch in einer Atmosphäre gegenseitigen Respekts.
- › Wählt frei eure Rolle – in dem Bewusstsein, dass das eine Rolle ist und Alternativen existieren.

können auch einengend und unbefriedigend sein: Eine Frau, die nur nachsteigt und nicht auf ein Ziel hintrainiert, läuft Gefahr, weniger stolz auf ihre Leistung zu sein und

weniger Selbstbewusstsein zu entwickeln. Männer, die glauben, den Helden spielen zu müssen, gehen manchmal zu hohe Risiken ein – was vermutlich zu einigen tödlichen Bergunfällen geführt hat. Im Jahr 2020 waren 84 Prozent (219) der Bergtoten in Österreich Männer, nur 16 Prozent (42) Frauen.

Und wenn das Muster immer gleich ist – Frau unten, Mann oben – kann es dazu führen, dass das Paar nicht auf Augenhöhe kommuniziert. Die Folge ist eine angespannte Atmosphäre und oft ein Dauerstress, der den Beteiligten die Freude am gemeinsamen Sport vermiest. Schauen wir uns einige Beispiele zu schwierigen Paar-Situationen an, die mit Rollenverhalten zusammenhängen, und suchen wir nach Lösungen. Wobei die Grundlage stets der gegenseitige Respekt sein sollte und der Wunsch, die Partnerin oder den Partner zu fördern statt ihn oder sie zu dominieren.

Wandern oder Wettlauf?

Nehmen wir ein konventionell geprägtes Paar bei einer Bergwanderung. Er studiert Karten und Führer, wählt das Ziel aus,

übernimmt die Führung und geht immer einen Tick zu schnell. Sie plagt sich, er ist genervt, weil sie öfter Pausen braucht und er sich nicht austoben kann. Am Gipfel er-

klärt er das Panorama (bei Frauen erlebt man das praktisch nie!). Beide sind unzufrieden, und bei ungünstigen Bedingungen, etwa einem Wetterumschwung, kommt es leicht zum Streit. Natürlich könnten sie stattdessen jeweils mit anderer Begleitung oder allein gehen. Aber gemeinsam wäre es doch eigentlich so schön!

Ändern ließe sich die angespannte Stimmung auf Tour nur durch ehrliches Miteinander-Reden über Gefühle und Wünsche. Das könnte so aussehen: Der Mann will ihr die Vorbereitungsarbeit abnehmen, sie sicher führen und ihr zeigen, wie stark er ist. Die Frau möchte mit ihm zusammen etwas Schönes erleben. Beide haben gute Absichten, aber ihre Motive sind verschieden: Ihm geht es in erster Linie um Fitness, ihr um das Genießen der Landschaft. Wie könnten die beiden trotz ihrer unterschiedlichen Vorstellungen eine gute Zeit miteinander haben?

Schon vor der Tour gilt es, Alternativen oder Kompromisse zu finden, die beiden gerecht werden. Der Mann könnte noch auf einen Nebengipfel rennen, während sie ein Sonnenbad nimmt. Das Konditionstier wird stärker gefordert, indem es den Löwenan-



Leni Klum

STOP TALKING. START PLANTING.

Die Klimakrise ist ein Wettlauf gegen die Zeit. Zum Glück gibt es Bäume. Sie verschaffen uns wertvolle Zeit, um Emissionen zu reduzieren. Deswegen hat **Leni Klum** gerade 41.000 Bäume gepflanzt. Pflanz mit - mit einem Klick auf **plant-for-the-planet.org** oder unserer **App**.



Rollen und Erwartungen in Frau-Mann-Beziehungen – Fragen zur Selbstreflexion

- › **Kommst du mit einer Partnerin klar, die sehr ehrgeizig ist und besser klettert als du?**
- › **Kommst du mit einem Partner klar, der weniger ambitioniert klettert als du, weshalb du meistens vorsteigen musst?**
- › **Deine Frau will für zwei Monate auf Expedition, du sollst den Haushalt schmeißen und die Kinder hüten. Bist du einverstanden und organisierst dich entsprechend – auch beim Arbeitgeber?**
- › **Dein Mann möchte sich mehr um die Kindererziehung und den Haushalt kümmern, statt Karriere zu machen. Bist du einverstanden und übernimmst im Gegenzug den „Lead“ beim Geldverdienen?**

teil des Gepäcks oder die Kraxe mit dem Kind schleppt.

Kaputt gecoacht

Die folgende Szene haben wohl viele beim Klettern schon einmal in ähnlicher Form beobachtet: Das „Zutexten“ ist bei Mann-Frau-Seilschaften gang und gäbe, auch bei Jüngeren. In dem hier beschriebenen Fall waren die Leute um die 30.

Sie versucht, sich von einem Haken in Richtung des nächsten fortzubewegen. Immer wieder setzt sie zaghaft zu einer Bewegung an, hängt sich wieder rein. Gleichzeitig prasseln ununterbrochen Anweisungen ihres Partners auf sie ein. Ihre Stimme – eher selten zu hören – schraubt sich höher, wird weinerlich. Sein Tonfall wird immer genervter und unfreundlicher. Nach einer halben Stunde muss er, stinksauer, die Route noch einmal klettern, um die Expressschlingen herauszuholen.

Dieser Klettertag ist gelaufen, und viele folgende gemeinsame Tage werden genau-

so unerquicklich enden – es sei denn, die beiden schaffen es, über die Hintergründe zu reden und nach Alternativen zu suchen. Er hätte sagen können, dass er ihr helfen wollte und überhaupt nicht verstand, warum sie nicht tat, was er sagte. Und es ärgerte ihn, dass sie so lange brauchte. Er wollte ja auch noch klettern. Sie könnte ihm erklären, dass sie gelähmt war vor Angst. So sehr, dass sie sich weder sinnvoll bewegen noch bei seinen Tipps zuhören und sie verstehen konnte.

Welche Möglichkeiten hätte das Paar, um es in Zukunft besser zu machen?

Er könnte ihr ein Toprope einhängen, damit sie die Stelle in Ruhe probieren kann; oder sie hängt sich selber die Route mit dem „Clipstick“ hinauf. Sie könnte von ihm verlangen, nur Tipps zu geben, wenn sie ihn ausdrücklich darum bittet. Denn seine Ratschläge schränken ihre Kreativität und Entwicklung ein – und manchmal ist die Männerlösung für sie einfach unmöglich: Seine Züge sind für sie zu weit und kraftraubend. Es gibt körperliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen – etwa den Testosteronspiegel –, die Männern bei den meisten Sportarten Vorteile verschaffen. Aber die im Durchschnitt schwächeren Leistungen von Frauen sind auch durch den Einfluss unserer Gesellschaft und durch weibliche und männliche Rollen zu erklären. Etwa, dass Ehrgeiz bei Frauen verpönt ist, bei Männern erwartet.

Tragen. Sportlicher Ehrgeiz und Training? Bei ihr ganz häufig Fehlanzeige, während ihr Mann sein Spiel weiterspielt. Das gilt vor allem im Alpinismus und bei großen Bergtouren, die nicht familienfreundlich sind. Aber man kann es auch beim Sportklettern beobachten.

Zum Beispiel plärrt das Kind sofort los, wenn Mama in die Wand einsteigt. Dass die „typische Frau“ dann sofort umdreht, festigt das Muster. Denn Papa lässt sich nicht abhalten, auch wenn ihn das Geschrei nervt. Auch sieht man oft Frauengröppchen mit Kindern in der Nähe der Wand lagern, und die Männer zappeln in ihren Projekten. Was völlig in Ordnung sein kann, wenn die Frauen das so wollen – und sie das gleiche Recht zu klettern haben, wenn sie es möchten. Voraussetzung: Frau und Mann sprechen offen über die eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Dann suchen sie nach Lösungen zur praktischen Umsetzung, die beiden gerecht werden. Zum Beispiel könnte man absprechen, wer wie lange in der Wand herumprobieren darf, wie der Familienurlaub gestaltet wird und wer wie oft auch einmal allein in die Berge geht. Für die Kinder wären solche Eltern ein Vorbild. Was dazu beitragen würde, dass die nächste Generation freier und selbstbestimmter mit überlieferten Rollen umgeht und miteinander mehr Spaß hat. —



Foto: Christian Pflanzelt

Wenn beide die jeweiligen Bedürfnisse und Erwartungen offen ansprechen, klappt's auf der Tour oder in der Wand umso besser.

Die Familien-Falle

Wird eine Frau Mutter, kommen traditionelle Vorstellungen verstärkt zum



Irmgard Braun hatte ihr Leben lang meistens Männer als Partner, die weniger stark kletterten als sie – sich aber nichts draus machten. Und wurde deshalb von allen Freundinnen beneidet.