

Langversion zum Beitrag in voi dabei 1/2023, S. 14-15

Csaba Szépfalusi

Interview mit Julia Rappich

Julia Rappich ist Mitglied im Team Bergsport des Alpenvereins Edelweiss, Co-Leiterin der Frauengruppe „Frauenseilschaft“ und leitet seit heuer den neu geschaffenen Veranstaltungsbereich Körper & Geist.

Sie ist im Alpenverein-Coaching-Team für die Zweigvereine und Sektionen der Ostregion zuständig und bietet in der Alpenverein-Akademie Veranstaltungen zum „Gruppendynamik am Berg“ an.

Sie ist selbstständige Trainerin (Teamentwicklung und Führungskräfte) nach dem Konzept der IOA®, Gruppendynamikerin im ÖAGG und Psychoanalytische Pädagogin.

Liebe Julia, als Einstieg eine einfache Frage: Wie bist du zu den Bergen und zum Alpenverein gekommen?

Ich war als Kind mit meinen Eltern wandern und mit meinem Großvater oft in der Natur unterwegs, er hat mir viel über die Pflanzen und die Tiere erzählt und erklärt. Ich bin heute keine Expertin, weiß aber, was wann und wo wächst. Nach der Pubertät, die eine asphalturbane Skateboardphase war, hatte ich einen begeisterten Wildnistrekker als Freund. Mit ihm bin ich in die Welt gereist, was mir sehr gefallen hat, ich war hin und weg, hab gespürt, das will ich machen. Die erste Tour führte uns mit Plane und Schlafsack auf Madeira. Wir sind richtig in die Natur eingetaucht, hatten viel Kontakt mit Wildvögeln und Reptilien. Es faszinierte mich, wie nah die Tiere abends zu unserem Lagerplatz kamen. Auch das unstete und ungeplante Weiterziehen, das Gehen im Flow und das Schauen, wohin es einen verschlägt, waren faszinierend.

Das klingt mehr nach Natur als nach Berg.

Berg ist Natur, aber ja, das ist bei mir bis heute so, ich habe keine alpinistischen Prestigegefühle im Sinn, kann dir dafür viel über die Landschaft erzählen, in der ich unterwegs war, über die Tiere, die ich gesehen habe, und die Gefühle, die mich dabei begleitet haben. Nach Gipfelnamen brauchst du mich aber nicht fragen, die merke ich mir leider nicht. Hüttennamen bleiben mir auch nicht so in Erinnerung, na ja, außer wenn die Wirt*innen nett zu mir waren. Als Schutzunterkunft in Notfällen finde ich sie wichtig und hab sie auch schon gebraucht.

Durch meine Tätigkeit beim Alpenverein Edelweiss habe ich Menschen kennengelernt, die mich prägen und auch mein Unterwegssein in der Natur erweitern. Mittlerweile bin ich auch

sehr gerne kletternd und in hohen Lagen auf technisch anspruchsvollen Wegen unterwegs und merke, dass das für mich nicht weniger spirituell ist. Es geht mir um das „Wie“ und weniger um das „Was“.

Du sammelst also Naturerlebnisse

Ja, und daher bin ich auch meist auf Wegen unterwegs, wo wenige Menschen sind. Ich suche mir bewusst auf alten Karten alte Wege und freue mich auf die intensiven Naturerlebnisse und Begegnungen mit Tieren. Diese sind nicht geplant, sondern ich schaue, was mir so über den Weg läuft, versuche mich daher sehr ruhig zu bewegen. Neulich habe ich gut eine halbe Stunde lang einen Grünspecht zusehen können.

Wie weit kommst du am Tag, wenn du dir alles so genau anschaust?

Ich gehe schon ein gutes Tempo, gehe recht früh weg und komme oft spät an, die Stirnlampe kommt häufig zum Einsatz, die ich dann nur auf Rotlicht habe, um die Tiere nicht zu stören. 15-25 km sind schon drin und rund 1000 Höhenmeter. Zum Beobachten bleibt da auch Zeit, andere machen eine Stunde Hüttenpause, ich mache meine Beobachtungsstopps, eine halbe Stunde für einen Hirsch, eine halbe für einen Vogel. Auch die Tiere beobachten mich neugierig, besonders Murmeltiere, wenn ich in der Nähe ihres Baus übernachtete. Nicht weil ich sie füttere, da halte ich mich raus. Letztens bei der Luckerten Wand wollten mich bei einer Pause die Haubenmeisen im Kollektiv lautstark vertreiben. Es ergibt sich in der Natur beim Sitzen und Warten immer viel Interaktion, und das fasziniert mich sehr. Blumen und Bäume sind natürlich geduldig, auch da habe ich den Fokus auf die kleinen feinen Dinge.

Du bist viel allein unterwegs und schläfst auch im Freien?

Ja, mach ich auch sehr gerne, dort, wo es erlaubt ist, zum Beispiel in der Steiermark über der Baumgrenze. Und viel im Ausland. Skandinaviens Festland hat es mir da sehr angetan, aber auch auf Island und in den USA geht es gut, die haben drüben eine gut organisierte Outdoor- und Campingkultur mit vielen tollen Plätzen. In Skandinavien gilt ja das Jedermannsrecht, das heißt, solange man nicht unmittelbar die Nachbarschaftsgärten betritt, ist das Übernachten im Freien überall erlaubt.

Wie bist du zum Alpenverein gekommen?

Durch die Uni Wien. Vor zehn Jahren war in meinem postgradualen Masterlehrgang für Integrative Outdooraktivitäten eine bergsportliche Weiterbildung erforderlich. Ich habe daher die Instruktorin Wandern gemacht und weil mir das so gut gefallen hat, habe ich beim Alpenverein Edelweiss angefangen zu guiden. Und zwar gemeinsam mit Renate Nowack, die ich im Kurs näher kennengelernt habe. Wir haben daher beschlossen, die Angebote gemeinsam zu gestalten, sie mit ihrer Kompetenz als Psychotherapeutin, ich als Trainerin und Gruppendynamikerin.

Du kombinierst jetzt Natur und Coaching?

Ja, ich bin sowieso gerne draußen, betreue viele Führungskräfte, die Probleme mit Vorgesetzten oder mit der Teamführung haben. Häufig geht es um Leitungsaufgaben, die nicht bewältigt werden können, weil man das nie gelernt hat. Mit Teamentwicklung habe ich jetzt schon zehn Jahre Erfahrung und kann die Erkenntnisse an die Klient*innen weitergeben. Besonders spannend finde ich es, wenn der Prozess in der Natur stattfinden

kann, weil diese die Menschen, ihr Empfinden und ihre Gespräche beeinflusst. Wir fühlen uns und reagieren in einer engen Felsschlucht anders als auf einer Blumenwiese mit Fernsicht. Diese Bilder beeinflussen uns symbolhaft. Natur wirkt, weil wir sie mit unseren eigenen inneren Bildern bedeuten. Damit lässt sich gut arbeiten.

Schlucht ist nicht Komfortzone

Genau, also werden auch die Themen zu zweit oder im Team enger, Bedrückendes dringt an die Oberfläche. Auf einer Bergwiese weitet sich der Blick und öffnen sich die Gedanken in Richtung Zukunft. Nach diesen Gesichtspunkten suchen daher Renate und ich unsere Wanderungen aus, wir nehmen die Impulse auf und können sie dann weitergeben.

Macht ihr immer etwas Neues?

Wir lassen uns schon immer wieder etwas Neues einfallen, manches Bewährtes bleibt aber gleich. Es hat sich schon in meiner Masterarbeit zum Thema „Stress vergehen“ bei den Interviews gezeigt, dass zum Beispiel wiederkehrende Rituale sehr positiv aufgenommen werden. Gleich am Start ist die Vorstellungsrunde wichtig, danach klopfen wir unseren Körper ab, um ihn bewusst wahrzunehmen und zu aktivieren. Bei unseren Angeboten im Alpenverein Edelweiss arbeiten wir mit offenen Gruppen, also die Teilnehmer*innen kennen sich meist nicht alle. Den sporadisch kommenden Teilnehmer*innen geben die Rituale Halt, und für die, die das erste Mal dabei sind, ist das Orientierung, Information, und erzeugt Transparenz in der Gruppe (z. B. wer ist schon oft dabei, wer neu oder welche Erwartungen bringe ich mit).

Manches machst du im Alpenverein Edelweiss ehrenamtlich, manches erwerbsmäßig.

Ja, Renate und ich wollen beides machen. „Stress vergehen“, also der Umgang mit Stressphänomenen ist ehrenamtlich. „Sinnlich wandern“, „Körperwahrnehmung“ und „Weiberwandern“ ist erwerbsmäßig, unser persönliches Engagement ist aber natürlich dasselbe.

Stichwort Weiberwandern. Du leitest auch die Frauengruppe „Frauenseilschaft“.

Ja, gemeinsam mit Renate Nowack und Michaela Schmit. Auslöser war ursprünglich ein Antrag in einer Hauptversammlung des Alpenvereins Edelweiss mit dem Ziel, die Präsenz von Frauen in leitende Positionen im Verein zu erhöhen. Eines der Ergebnisse war dann 2017 die Gründung der „Frauenseilschaft“. Wir wollten im Verein die Text- und Bildsprache gendergerechter machen. Die Printmedien waren bereits gendersensibel. Mit der WU Wien haben wir 2018/19 eine zweijährige Studie über Frauen beim Alpenverein Edelweiss gemacht. In dieser Zeit hat sich tatsächlich viel bewegt, klischeehafte Frauenbilder Marke „Mann hilft Frau auf den Gipfel“ konnten aufgeweicht werden. Der Alpenverein Edelweiss war da für mein Empfinden viel offener als der Hauptverein. Ich verstehe zum Beispiel bis heute nicht, warum es nicht möglich ist, auf den Ausbildungszertifikaten Übungsleiter*in statt Übungsleiter auszudrucken. Immerhin sind jetzt die Ausweise für Tourenführer*innen, die Newsletter und das Magazin Bergauf gegendert. Wir bekommen staatliche Subventionen und daher haben wir da auch bestimmte Verpflichtungen bezüglich geschlechterneutraler Formulierung. Wir sollten auch Personen ansprechen, die sich nicht binär fühlen. Dafür ist

das Gendern wichtig. „Geht nicht“ sollte es nicht geben. Eine so große Organisation wie der Alpenverein muss da auf der Höhe der Zeit sein.

Wie siehst du die Situation bei den weiblichen Guides?

Es wird ja erfreulicherweise die Veranstaltungsschiene „Von Frauen für Frauen“ forciert. Problem dabei ist noch, dass wir zu wenige weibliche Guides haben, vor allem in den anspruchsvolleren Sportarten wie Skihochtouren und Hochtouren. Auch das Thema Mobilität ist anders zu betrachten, weil Frauen häufiger kein Auto haben. Da müssen wir bei der Auswahl der Tourenziele noch dazulernen und stärker auf Öffis setzen, aber das ist ja sowieso ein genereller Trend.

Frauen wurden im Bergsport jahrzehntelang diskriminiert, konnten nicht Mitglied werden, wurden auf schwierige Touren nicht mitgenommen, weil sich das für eine Frau nicht gehört, etc. Heute ist das Mitglieder Verhältnis beim Alpenverein Edelweiss ca. 45 Prozent weiblich und 55 Prozent männlich (über das Geschlecht divers haben wir keine Angaben). Das ist großartig. Jetzt brauchen wir nur noch mehr Frauen als Funktionärinnen und Guides, so wächst auch der Mitgestaltungsraum. Frauen sind ja punkto Bergsportkompetenz nicht hinten nach, trauen sich aber zu wenig zu.

Von Männern für Männer?

Grundsätzlich als Selbsterfahrung, warum nicht. Aber in einer männerdominierten Welt wohl weniger wichtig. Frauen brauchen das, weil das Bergsporterlebnis ohne Männer ein anderes ist und zum Teil ein gewisser Leistungsdruck wegfällt. Für mich ist es zum Beispiel als Teilnehmerin bei einer Aus- oder Fortbildung immer ein Thema, zu wissen, ob ich die einzige Frau im Kurs bin oder nicht. Das macht für mich einen Unterschied. Für andere Frauen ist das kein Thema, wir sind halt alle unterschiedlich. Männer kennen diese Situation bei Aus- und Weiterbildungen im Alpenverein überhaupt nicht. Ich habe mal von einem Kurs gehört, da waren vier Gruppen und zufällig vier Teilnehmerinnen. Was hat der Kursleiter gemacht? Er hat die vier Frauen auf die vier Gruppen aufgeteilt, mit dem Ergebnis, dass jede demselben erhöhten Stress ausgesetzt worden ist. War sicher nicht böse gemeint, aber so etwas sollte heute nicht mehr sein. Gut fände ich auch eine Ausbildung in technisch anspruchsvollen Bereichen (Alpinklettern, Skihochtouren etc.), an der nur Frauen teilnehmen können. Zumindest ein Kurs pro Jahr. Wir müssen schauen, ob das angenommen wird, und sollten in unserer Kreativität nicht müde werden ...

Wie geht's weiter mit den Frauen im Alpenverein Edelweiss?

Wichtig wäre, das Angebot von Frauen für Frauen weiter auszubauen. Bei der Frauenseilschaft bin ich hin- und hergerissen. Der kleine Rahmen ist einigen gemeinsamen Unternehmungen und Vorträgen (zum Beispiel mit Lisi Steurer) fein und gut, andererseits wäre mit mehr medialer Präsenz mehr möglich. Wir könnten das aber mit unseren Kapazitäten kaum stemmen. Zum Glück organisieren sich die Mitglieder der Gruppe selbst, wir bringen sie zusammen und dann gehen sie gemeinsam in die Berge.

Du hast dich bereit erklärt, die Leitung des Veranstaltungsbereichs Körper & Geist zu übernehmen.

Ja. Ich finde es toll, dass wir beim Alpenverein Edelweiss Angebote wie „Yoga für Bergsteiger*innen“, „Yoga und Wandern“, „Radfahren mit Selbsterfahrung“, „Wandern und Zen“ etc. haben. Die bewusste Beschäftigung mit dem eigenen Körper, zum Beispiel durch Atemübungen am Anfang und am Ende der Tour, das achtsame und konzentrierte Steigen machen einen qualitativen Unterschied und können auch ein Beitrag zur Sicherheit am Berg sein. Yoga ist Technik, hat aber auch eine spirituelle Komponente, die sicher in der Natur stärker zum Ausdruck kommen kann als zum Beispiel auf dem Stephansplatz.

Was ist das Spezielle an Körper & Geist?

Der Berg als Funfaktor ist ja okay, aber wir sind in einem sensiblen Ökosystem unterwegs, und da sollte man mit Aufmerksamkeit und Respekt reingehen. Körper und Geist werden in Bezug gebracht zu Natur und Gruppe. Ich finde es wunderschön, dass wir beim Alpenverein Edelweiss in der Gruppe gehen. Teilnehmer*innen geben auch oft das Feedback, dass sie etwas allein nicht geschafft hätten, die Gruppe ihnen aber Stärke gegeben hat. Und in der Pandemie ist ja die Isolation für die meisten als besonders belastend empfunden worden. Wir brauchen die Gruppe und den Austausch mit Mitmenschen. Wir sind soziale Wesen. Guides können im Bereich Körper & Geist eine individuelle Zusatzqualifikation (Yoga, Tai Chi, Psychotherapie etc.), die über das rein bergsportliche hinausgeht, einbringen, und das möchte ich forcieren. Auch weniger spirituell, also stärker physisch Ausgerichtetes wie Wirbelsäulengymnastik oder Trailrunning, kann da hineinpassen. Laufen macht ja den Kopf frei und beim Radfahren kann man bewusst auf sein Tempogefühl achten. Vielleicht kommen andere Guides auch darauf, dass sie sich da einbringen könnten. So ein Angebot ist aber kein Selbstläufer, das ist mir klar, da braucht es sowohl vom Verein als Veranstalter als auch vom Guide einen längeren Atem.

Wohin zieht es dich als Nächstes?

Aktuell (das Interview fand Anfang Februar statt) unternehme ich Tagesausflüge mit Schneeschuhen), im Sommer möchte ich nach Schottland in die Highlands, da war ich noch nicht, das fehlt mir noch.

Du sammelst also doch ...

Ja stimmt, ein bisschen schon, Irland hat mir zum Beispiel wahnsinnig gefallen, jetzt kommt Schottland dran. Ich lese gerne britische Autor*innen wie Anna Shepherd, Robert Macfarlane, die sich intensiv mit Gehen, Natur und Naturbeobachtung beschäftigen. Shepherd ist aber immer in derselben Gegend gegangen. Ich bin neugierig auf neue Menschen und Kulturen, es geht mir nicht nur um Achtsamkeit, hab auch das Thema Neues und Vielfalt als Motivation. Ich beobachte gerne und bin gerne in Bewegung. Gehen ist nie langweilig.

Hast du auch negative Erfahrung gemacht?

Bis jetzt weniger, ich habe eigentlich nur freundliche liebe Menschen getroffen. In Schweden hatte ich einmal ein besonderes Erlebnis, als ich auf einer über einen Steg erreichbare Insel meine Plane aufgeschlagen hab. Das Wetter war kalt und nass. Plötzlich kam ein Mann in einem Boot, ich ahnte schon Schlimmes, dachte ich muss mein Zelt wieder abbauen. Er stieg mit einem großen Grinser aus und überreichte mir eine Thermosflasche mit warmem Kakao und ein Fläschchen Rum. Er war an meinen Geschichten sehr interessiert und es war eine sehr nette Begegnung ... kaum vorstellbar im viel stärker besiedelten Österreich.

Ein anderes Erlebnis, dass ich nie vergessen werde, war in Rumänien. Dort ist der Bär viel präsenter als bei uns (gerissene Tiere, Bärenlosungen, riesige Herdenschutzhunde, die uns mit großer Bestimmtheit von den Schafen wegbegleiten). Mein damaliger Partner und ich waren ziemlich eingeschüchtert von der gesamten Situation und hatten nachts im Freien echt Angst. Dann ist einmal an einem Fluss nur rund 50 Meter von uns entfernt ein riesiger Bär durchs Wasser und die Böschung hinauf. Wir haben uns aber gar nicht gefürchtet, wahrscheinlich war es beim Bären anders. Für uns war es ein unvergessliches und prägendes Erlebnis, ein echtes Geschenk. Unangenehmer finde ich da die Begegnungen mit Wildschweinen bei mir zu Hause im Hochleitenwald bei Wolkersdorf.

Lebst du gefährlich? Nimmst du im Freien mehr Risiko?

Nein, das belastet mich nicht, Schnarcher in den Hütten sind auch nicht optimal fürs Schlafen, und in der Stadt habe ich echt mehr Angst. Österreich ist ja nicht Wildnis, auch in den Bergen ist man in einem abgesicherten Modus unterwegs. Schweden ist da schon anders. Zwei Wochen solo unterwegs mit Sack und Pack durch die Wildnis fordert mental ganz anders und auch die Vorbereitung ist speziell. Fürs Wildnistrekking braucht man Erfahrung, man lernt immer dazu, Sturm, Gewitter, Schlafplatz aussuchen, Gelsen, alles hat eine stärkere Bedeutung. Bei uns nehmen das die Menschen oft zu leicht. Gerade in der Pandemie hatte ich den Eindruck, dass viele Menschen nicht wirklich wissen, worauf sie sich einlassen. Es fehlt an der Vorbereitung, an Erfahrung und am achtsamen Umgang mit der Natur und die Tourismuswerbung tut sich auch schwer mit der Vermittlung der Anforderungen bzw. hat diesen Punkt nicht so im Fokus. Leichte Erreichbarkeit ist immer trügerisch und Overcrowding wird auch in den Bergen zum Problem. Andererseits ist man abseits des Mainstreams und auf weniger spektakulären und weniger prestigeträchtigen Wegen auch schnell wieder allein. Bitte nicht falsch verstehen: Ich treffe unterwegs gerne Menschen und gehe gerne mit Gruppen, aber die Massen brauche ich in der Natur nicht.

Liebe Julia, danke für die interessanten Einblicke und Ansichten, alles Gute in der Natur und viel Erfolg in deinen Tätigkeitsbereichen.