Langversion zum Beitrag in voi dabei 1/2024, S. 12–13

Csaba Szépfalusi

Interview mit Lara Müller

Lara Müller hat letztes Jahr beim Alpenverein Edelweiss die Leitung des Jugendreferats übernommen. Ihre große Liebe gehört dem anspruchsvolleren Weitwandern, und obwohl sie erst 23 Jahre alt ist, kann sie in ihren Vorträgen schon aus einem reichen, sehr persönlichen Erfahrungsschatz erzählen.

Liebe Lara, meine erste Frage gilt deinen Anfängen in der Natur und am Berg.
Wie es genau angefangen hat, weiß ich gar nicht. Ich bin in der Nähe von Neulengbach aufgewachsen, wir (Mama, Papa, Bruder) waren eigentlich immer draußen, wir hatten einen riesigen Garten, waren auch viel Rad fahren, wandern, klettern. Mein erster Klettersteig war mit vier Jahren mit meinem Papa der Alpenvereinssteig auf der Rax. Es gibt sogar Fotos von der Tour. Ich kann mich auch an die ersten Hüttenübernachtungen erinnern. Ich bin so froh, dass meine Eltern das so gut hinbekommen haben, dass uns das von Anfang an Spaß gemacht hat. Sie haben die Touren immer für uns gestaltet und haben sich unterwegs für uns viel Zeit genommen beziehungsweise uns viel Zeit gegeben für unsere kleinen Abenteuer am Wasser und beim Kraxeln.

Ist der Alpenvereinssteig für Vierjährige empfehlenswert?
Wahrscheinlich nicht. Unsere Eltern, vor allem Papa, haben sich selbst und uns viel zugetraut, und Papa hatte immer Motivationshelfer (Teddybär, Müsliriegel und so) mit dabei. Er konnte uns auch gut zureden, und in brenzligen Situationen hat er immer viel Ruhe ausgestrahlt.

Jetzt bist du viel allein unterwegs.
Das hat sicher mit der Trennung meiner Eltern 2018 zu tun. Für Mama war das sehr schwierig, das Haus wurde verkauft, ich hatte mit Papa eine Zeit lang gar keinen Kontakt. Ich war damals gerade 18, habe zu studieren begonnen, zuerst Anglistik, dann bin ich zu Sportwissenschaften gewechselt und habe nebenbei als Tanz-, Tennis- und Turntrainerin gearbeitet. Ich habe mein Zuhause verloren und musste öfters umziehen, war überall geduldet, aber nicht gewollt.

Wie haben dich diese doch ungewöhnlich turbulenten Zeiten geprägt?
Diese Zeit hat meine Perspektive zu einigen Themen stark verändert. Das Solowandern war wohl eine klassische Selbstfindung. Mein erster Weg war der Adlerweg in Nordtirol.

Warum gleich so ein langer Weg?
Ich war psychisch echt schlecht drauf, auch körperlich, hatte Migräne, schlief schlecht, habe viel Gewicht verloren, war geistig komplett leer. Ich wollte endlich mein Leben wieder selbst im Griff haben, endlich wieder ein Zuhause haben und hab mir deshalb Hilfe geholt. Meine Therapeutin hat mir in allen Belangen sehr geholfen. Ich habe entschieden, den Adlerweg zu gehen, um mich selbst wieder kennenzulernen. Die Länge des Weges war bewusst gewählt, ich wusste, dass ein langes Wochenende nicht reichen würde.

Wandern als Ausweg?
Ja, auch das Wandern war heilsam, den größeren Anteil hatte aber sicher die Psychotherapie selbst. Ohne sie wäre ich kaum zum Wandern gekommen. Der allererste Weg war ja eigentlich der rundumadum-Weg in Wien, den bin ich in vier Tagen gegangen. Mein Umfeld war damals leistungsorientierter, aber das hat mir nichts gegeben. Dieses Sichmessen mit anderen punkto höher, schneller, weiter hat mich frustriert und mir die Freude am Draußensein genommen. Diese vier Tage waren aber so gut, dass ich Lust auf Weitwandern bekommen habe. Weitwanderwege waren für mich ideal, die Strecke war vorgegeben, ich musste nur der Markierung folgen und hatte mehr Zeit für mich.

Noch länger war die Österreichdurchquerung vom Neusiedler See zum Bodensee. War der Abschluss für dich ein Erfolg oder begann damit eine suchtähnliche Leidenschaft?
Die Frage bekomme ich öfters gestellt. Leidenschaft an sich finde ich nicht schlecht, gefährlich sind nur Dosis und Nebenwirkungen. Ein wenig hadere ich aber doch mit dem Begriff Sucht, vielleicht trifft es bei mir ja ein wenig zu.

Du bist inzwischen auch als Vortragende erfolgreich.
Ja, ich versuche dabei, Erfahrungen weiterzugeben, Perspektiven zu verändern und auch meinen inneren Weg, meine Gedanken und Gefühle weiterzugeben. Meine letzte Tour hat mich durch die Pyrenäen geführt, die war ziemlich hart und im kommenden Vortrag dazu wird es unter anderem darum gehen, wie es ist, wenn Erwartungen nicht erfüllt werden und es auch einmal gar nicht läuft, wie geplant.

Wie legst du deine Vorträge an?
Die Tour bildet nur den Rahmen, Schwerpunkte sind sicher meine persönlichen Erfahrungen und Erlebnisse, und diese Ausrichtung wurde mir durch die positiven Feedbacks bestätigt.

Wie bist du zu den Vorträgen gekommen?
Durch einen Bekannten bei der Volkshochschule Wiener Urania, der von meinem geplanten Weg gehört hat und mich nach einem Vortrag gefragt hat. Während der Österreichtour habe ich darüber lange nachdenken können und habe dann zugesagt. Inzwischen macht es mir richtig Spaß, den Menschen meine Geschichten zu erzählen. Es freut mich, dass die Besucher*innen wegen mir kommen, mir zuhören wollen, ganz ohne Zwang. Ich erzähle nicht von Rekorden oder Sensationen, aber die Menschen gehen inspirierter und mit eigenen Träumen nach Hause und das gibt mir viel.

Wie wichtig sind dabei die Bilder?
Bilder sind wichtig. Ich habe aber auch von Vorträgen gehört, wo die Leute von der schnellen Bildfolge regelrecht erschlagen worden sind. Ich lasse ein Bild auch mal länger stehen und erzähle dazu. Und ich zeige nicht nur Landschaft, sondern auch mal meine kaputten Füße, weil ich zehn Tage in nassen Schuhen gegangen bin. Oder auch ein Bild, auf dem ich vor Verzweiflung weine. Das Foto ist sehr persönlich, es zeigt mich genau so, wie es mir damals wirklich ging. Auch diese Bilder sind mir wichtig und daher zeige ich sie.

Kommen die Leute wegen dem Weg oder wegen dir als Vortragender?
Beim ersten Vortrag war es sicher wegen dem Weg, ich war ja noch nicht bekannt. Aber ich hoffe, dass sich das wandelt und die Menschen in Zukunft wegen mir kommen.

Lernst du als Vortragende dazu?
Ja sicher, beim ersten Vortag fiel mir das Auswählen der Themen sehr schwer. Mir war jede Sekunde wichtig auf meinem Weg, und ich musste entscheiden, was ich weglasse und worauf ich eingehe. Der rote Faden ist der Weg und dazu kommen meine Erfahrungen und einige größere Themen, wie zum Beispiel Angst, Stille, allein unterwegs sein, als Frau allein unterwegs sein etc. Angst zum Beispiel ist für mich menschlich, nicht weiblich. Ich weiß, es wartet kein Angreifer auf mich im Wald, wenn ich dort schlafe. In Österreich sind wir sowieso verwöhnt, es gibt keine Bedrohung durch wilde Tiere. Bären und Wölfe wollen nichts von mir und ein Angreifer müsste jahrelang warten, bis wer daherkommt, ich bin ja nicht angekündigt.

Was berichtest du über den Weg, die Strecke selbst?
Einige technische Angaben gibt es natürlich, zum Beispiel, dass ich quer durch Österreich 1100 Kilometer und im Durchschnitt 1000 Höhenmeter pro Tag gegangen bin. Aber mit diesen Zahlen hole ich eh nur die ab, die sich darunter etwas vorstellen können.

Dein nächster Weg?
Du bist der Erste, dem ich das verrate: Ich möchte durch Island wandern. Aber dorthin und wieder zurück nicht mit dem Flugzeug, sondern mit dem Rad gelangen. Also von Wien nach Dänemark, dann mit der Fähre nach Island, dort einen Monat wandern, zurück nach Dänemark und auf einer anderen Strecke über Paris zurück nach Wien.

Du zeltest auch gerne?
Ja, in Österreich ist das auf den Weitwanderwegen nicht erforderlich, einen Biwaksack hatte ich aber trotzdem dabei, um etwas flexibler sein zu können. So habe ich schließlich rund ein Drittel aller Nächte im Freien verbracht. In den Pyrenäen gab es auch Hütten, aber das waren eher Unterstände ohne Bewirtschaftung, da war ein eigenes Zelt sehr angenehm und es gibt auch nicht allzu strenge Regulierungen, was das Zelten betrifft.

Du lernst sicher auf jedem Weg dazu.
Ja, zehn Tage nasse Schuhe, das passiert mir nicht mehr. Lernen tue ich auf jeder Tour, auch bei Tagestouren, es muss nicht immer etwas Extremes sein. Ich brauche auch nicht

unbedingt die langen Touren, ein Wochenende am Hochschwab ist für mich persönlich genauso wertvoll.

Du überlegst auch, mit deinen Vorträgen etwas Geld zu verdienen?
Mein Ziel ist, durch die Vorträge die Reisen zu finanzieren. Das hat letztes Jahr überraschend gut geklappt, obwohl ich da noch keinen Namen hatte. Hoffentlich geht das so weiter und ich kann mit dem Pyrenäen-Vortrag die Island-Reise finanzieren. Am teuersten ist dabei die dreitägige Fähre nach Island. Bei der Rückreise wäre dabei ein Zwischenstopp auf den Färöer-Inseln fein. Containerschiffe wären billiger, aber die sind zeitlich nicht planbar und daher unrealistisch. In Summe werde ich ja drei Monate unterwegs sein: ein Monat in Island und hin und zurück rund 5000 Kilometer mit dem Rad, macht rund 100 Kilometer am Tag. Dafür trainiere ich natürlich schon.

Warum gehst du immer allein?
Grundsätzlich ist solo nicht unbedingt Programm. Aber ich merke schon, wenn ich allein gehe, dann erlebe ich alles anders. Ich habe (noch) niemanden gefunden, der die gleichen Vorstellungen und Ziele von einer Tour hat. Ich suche allerdings auch nicht aktiv nach einer*m Partner*in, ich komme auch ganz gut allein zurecht.

Ich frage dich, weil ja dein Start eine Art therapeutische Selbstfindung war. Und jetzt geht es dir ja wieder besser. Oder wird das ein Teil deines Lebenswegs?
Beim ersten Weg ging ich tatsächlich bewusst allein. Ich frage mich heute selbst: Was hat das Solo noch für einen Sinn, mache ich es zu meinem großen Ding? Das kann durchaus so sein, wenn ich darin weiter bestärkt werde. Wer weiß? Ich bin ja erst 23.

Sagt dir der PCT in den USA etwas?
Ja sicher, das wäre etwas wirklich Großes. Habe ich natürlich im Hinterkopf. Mal schauen.

Wer allein geht, nimmt mehr Risiko.
Die Eigenverantwortung ist größer, egal ob beim Soloklettern oder beim Solowandern. Da muss man auch reinwachsen, alles selbst zu entscheiden. Und in letzter Konsequenz geht es immer um Erfolg oder Misserfolg. Ich erlebte das aber trotzdem positiv, weil ich Entscheidungen nur für mich treffen darf. Mit diesen muss ich dann aber auch leben. Ich kenne mich jetzt ganz gut, auch wegen der schwierigen Zeit, die hinter mir liegt. Ich weiß besser, was ich kann, was ich will, und treffe daher gute Entscheidungen für mich.

Bauchgefühl oder Kopf?
Manche schwören auf das Bauchgefühl, andere sagen, das ist das Gefährlichste am Berg. Vielleicht geht es auch weniger ums Bauchgefühl als um die Erfahrung, und die kann sich ja auch aufs Bauchgefühl auswirken. Und Wandern ist ja alpinistisch nicht Hardcore, da kann man sich auch gehen lassen, das finde ich sehr angenehm. Eines muss ich aber klarstellen: Eigentlich betreibe ich nicht Weitwandern, sondern so etwas wie Weitbergsteigen. Da gibt es schon Streckenabschnitte, wo man aufpassen muss, wo man sich mit 20 Kilo am Rücken bei eisigem Wind auf einem exponierten Grat nicht gehen lassen kann. Und dann kommen wieder Genusstrecken, und genau diese Mischung gefällt mir. Ich entschiede mit einer

Mischung aus Bauchgefühl und Kopf. Wenn das Gefühl aber zum Beispiel beim Einschlafen schlecht ist, dann ziehe ich den nächsten Tag nicht durch. Das ist es mir nicht wert, mich durchzuzittern, dann mach ich es nicht.

Gegenfrage: Was, wenn das Gefühl trügt und die Wirklichkeit nicht so arg ist? Ein gewisses Kribbeln und Unsicherheit sind ja am Berg nicht ungewöhnlich.
Ja, das gibt es auch. Diese besondere Anspannung kenne ich auch und sie treibt mich durchaus auch an. Ich spreche aber von Grenzfällen, von echt widrigen Verhältnissen, wo die Markierung weg ist, ich am Grat rauf- und runterklettern muss, bei 20 Zentimeter Neuschnee, im Nebel und bei eisigem Wind. Das hatte ich schon einmal erlebt zwischen Schweinfurter Hütte und Neuer Bielefelder Hütte in den nördlichen Stubaier Alpen. Das ich für mich eine Frage des Egos: Wie sehr brauche ich das, dass ich mich strickt an die Route halte? Also ich brauche das nicht unbedingt und so ein Erlebnis reicht mir auch einmal. Das war damals richtig gefährlich und unverantwortlich mir selbst gegenüber.

Solche Erfahrungen sind sehr lehrreich.
Ja, das nächste Mal kann ich anders damit umgehen. Ich war nach dieser Etappe fertig, bin in der Hütte angekommen, hatte nach mehreren Tagen erstmals wieder Empfang. Ich wollte aber zu Hause nicht anrufen. Da war nichts Heldenhaftes, das war absolut die falsche Entscheidung.

Themawechsel: Klimaschutz.
Unbedingt, deshalb die Fähre von Dänemark nach Island. Der Unterschied in der CO_2 Bilanz ist nicht riesig, aber doch vorhanden. Ich besitze kein Auto und borge mir auch keines aus. Privat fahre ich mit Freund*innen immer mit den Öffis in die Berge. Im Alltag brauche ich kein Auto und nur für die Freizeit würde ich mir keines zulegen. Für Ältere hätte das wohl auch mit Umstellung und Verzicht zu tun. Das muss es aber nicht. Für mich ist das ganz normal: Ich fahre dorthin, wo ich mit den Öffis hinkomme. Zugfahren ist angenehm und für die letzte Meile nehmen wir das Taxi, das ist in der Gruppe leistbar.

Du bist über unseren Vizepräsidenten Bernhard Stummer zum Alpenverein Edelweiss gestoßen.
Ja, er war bei meiner Ausbildung zur VAVÖ-Wanderführerin Ausbilder. Nach dem Kurs hat er mich gefragt, ob ich Interesse hätte, bei der Edelweiss mitzumachen und ich habe zugesagt. Das Vereinsleben war für mich damals vollkommen neu, jetzt ist mir schon einiges klarer. Ich bin seit gut einem halben Jahr offiziell dabei, lerne aber immer noch dazu. Der Alpenverein Edelweiss ist ja mit rund 90.000 Mitgliedern sehr groß und vielfältig. Mit jedem Gespräch kann ich ein weiteres Puzzleteil an der richtigen Stelle platzieren. Ich habe aus dem Nichts im Vorstand das Jugendreferat übernommen, musste mir zuerst einen Überblick verschaffen und beginne jetzt, konkrete Pläne auszuarbeiten und zu schauen, was machbar ist und zu machen ist. Ich guide auch schon ein wenig und mache jetzt die Ausbildungen zur Familiengruppenleiterin und zur Jugendleiterin.

Wie siehst du die Jugend im Alpenverein Edelweiss?
Dank Michi (Michael Kögler, Mitarbeiter in der Geschäftsstelle mit u. a. Schwerpunkt Jugend) ist in den letzten Jahren viel weitergegangen punkto Angebotserweiterung und Zuwachs an Jugendguides. Ich sehe daher fürs Erste Handlungsbedarf im Teambuilding.

Hast du spezielle Themen, die dir wichtig sind?
Ganz klar Inklusion und Integration. Das forciert der Alpenverein bereits und da sehe ich auch in der Edelweiss Potenzial. Wenn wir Menschen aus verschiedenen Lebensrealitäten zusammenbringen, können wir voneinander lernen und profitieren. Ich habe Freund*innen beim Verein „Fremde werden Freunde“. Dieser unterstützt Flüchtlinge dabei, mit ihrer neuen Situation in Österreich zurechtzukommen. Es gibt auch ein Freizeitangebot mit einem Lauftreff, Yoga oder Basketball und Kulturveranstaltungen. Der Alpenverein Edelweiss könnte sich gut einbringen und die Menschen zum Wandern motivieren.

Wie siehst du das Gendern?
Es ist für mich selbstverständlich, jede Person in unsere Sprache einzubeziehen. Schriftlich ist die Umsetzung eh recht einfach, beim Sprechen ist es etwas schwieriger, da passiert es mir auch, dass ich darauf vergesse. Aber das ist einfach Gewöhnungssache.

Fleisch, fleischlos, vegan?
Ich esse wenig Fleisch, aber nicht fleischlos. Das sehe ich auch bewusst als Beitrag zum Klimaschutz. Reduktion ja, aber nicht auf null. Fleisch hat mir noch dazu nie wirklich geschmeckt. Beim Grillabend brauche ich kein Steak, Halloumi reicht mir vollkommen.

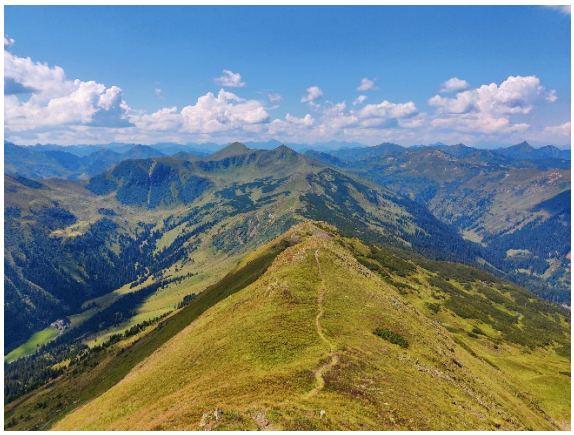
Alkohol?
Ein guter Punkt. Ich trinke auch kaum Alkohol, anstoßen mit Frizzante oder Sekt findet ich aber nett.

Das klingt für mich alles irgendwie frühreif.
Ja, das höre ich öfters. Das hat sicher mit den Geschehnissen der letzten Jahre und mit meiner Therapie zu tun. Ich habe sicher nicht das typische Leben einer 23-Jährigen (was auch immer das ist), aber ich kann sagen, dass ich echt zufrieden bin.

Hast du noch ein persönliches Anliegen?
(Schmunzelnd): Ja, bitte kommt zu meinem Vortrag. Ich freue mich sehr, wenn die Menschen wegen der Bilder, aber vor allem wegen meiner Schilderungen und Statements kommen.

Liebe Lara, danke für deine Zeit. Wir wünschen dir alles Gute für deine Tätigkeit als Jugendreferentin, viel Freude beim Weitwandern und viel Erfolg mit deinen Vorträgen.

alpenverein
edelweiss



alpenverein
edelweiss

Alle Bilder © Lara Müller