

Bergsteigen mit Kindern und Jugendlichen – Sicherheit und Risiko

Foto: DAV/Jens Klatt

I. Risiko ist wichtig – unser Dilemma

II. Zahlen, Fakten, Daten

III. Empfehlungen

I. **Risiko ist wichtig – unser Dilemma**

II. Zahlen, Fakten, Daten

III. Empfehlungen

Wer sich nicht in Gefahr begibt, kommt darin um.

(Wolf Biermann)



Entwicklung von Risikokompetenz ist nur in der Praxis möglich

Foto: DAV/Birgit Gelder



Mit Kindern in die Berge zu gehen, verlangt mehr als fachsportliche Betreuung

Foto: DAV/Hans Herbig



Foto: DAV/Jens Klatt

motorische Leistungsfähigkeit schützt vor Unfällen



Foto: DAV/Birgit Gelder

riskantes Spiel – aus Sicht von Erwachsenen

- große Höhen
- hohe Geschwindigkeit
- gefährliche Werkzeuge
- gefährliche Elemente
- Toben und spielerisches Kämpfen
- verloren gehen und sich verlaufen
- Aufprall
- übertragenes Risiko (Kinder beobachten (größere) Kinder und teilen die Aufregung





Riskantes Spiel hat positive gesundheitliche Auswirkungen

- körperlich aktiver, kreativer und sozialer
- bessere motorische Kontrolle, Koordinationsfähigkeiten, räumliche Orientierung
- Angstprophylaxe, auch vor angeborenen Ängsten
- realistische Risikowahrnehmung und -bewertung → besserer Umgang mit unerwarteten Situationen
- weniger Verletzungen

Dilemma

Die Verbesserung der eigenen Sicherheit geschieht durch riskantes Spiel

„ Egal, wie viele Sicherheitsmaßnahmen getroffen werden, es gibt keine Umgebungen, die hundertprozentig risikofrei sind. In den Spielumgebungen von Kindern sollte es nicht einmal ein Ziel sein, dass sie risikofrei sind“

Quelle: Kvalnes/Sandseter 2026, S. 28

Kinder gehen Spielen – Erwachsene gehen Bergsteigen

Spielen

- freiwillig
- selbst initiiert
- Spielen ist wichtiger als das Ziel des Spiels
- selbstbestimmte Entscheidungen und selbst kontrollierte Aktivitäten
- unvorhersehbar

„Spielen ist die primäre Seinsweise eines Kindes“

und stellt (…) eine der wichtigsten Lernformen dar



riskantes Spiel – aus Sicht von Kindern

- Neues oder Unbekanntes ausprobieren
- Angst überwinden
- Risiko der körperlichen Verletzung
- Gefühl, kurz davor zu sein, die Kontrolle zu verlieren

→ **gewünschtes Erleben von Aufregung als „Angstfreude"**

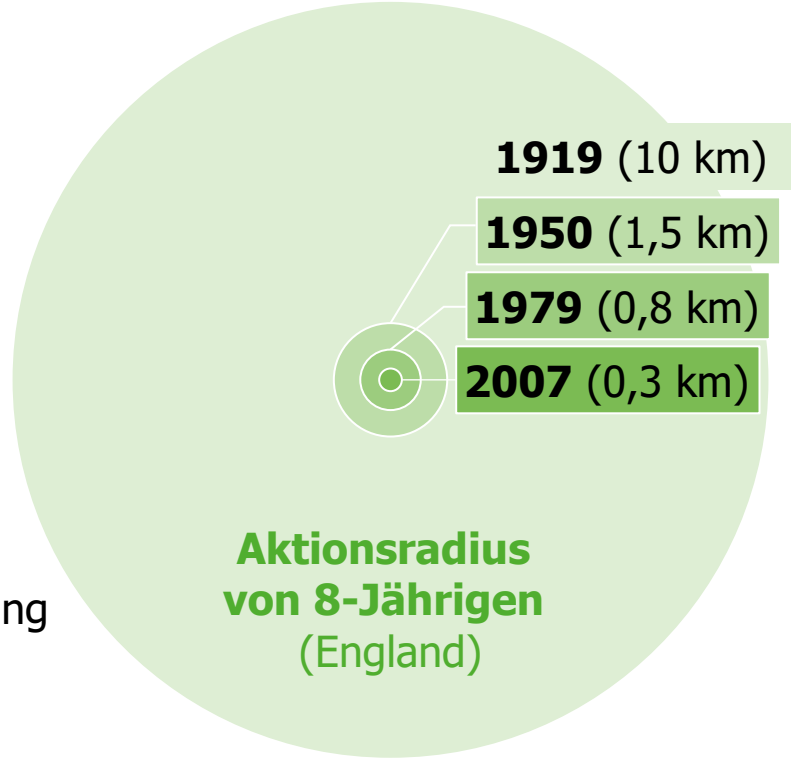
→ **Belohnung:**
Spaß, Freude, Stolz, Selbstvertrauen, Über-sich-Hinauswachsen, Erfolgserlebnis



Foto: DAV/Hans Herbig

Schaden-Vermeidungs-Ethik versus Gutes-Tun-Ethik

> „Wer die Welt für Kinder sicherer macht, macht sie kleiner"
>
> *(T. Pflügl, bus 2015)*



Probleme

- Risikokompensation
- Risikobewertung durch Wahrnehmungsverzerrung
- moralische Kritik bei schweren Unfällen

negative Auswirkungen durch Überbehütung

Kinder

- sozialer **Rückzug, Depression, Einsamkeit, Angststörungen**
- geringeres **Selbstwertgefühl**

junge Erwachsene

- **Medikamente** gegen Angst und Depression
- fühlen sich **weniger eigen-verantwortlich** für Lebenssituation
- schätzen eigene **Problemlösungs-fähigkeiten** schlechter ein
- geringere **Anpassungsfähigkeit** am Arbeitsplatz


Foto: DAV/Jens Klatt

Entscheidungshilfen für Begleitung von Kindern und Jugendlichen

- **langfristige Folgen** bedenken

  (negative Entwicklung bei Verbot des Risky Play)

- **Gleichheitsprinzip** bedenken –
  Gibt es einen moralisch begründeten Unterschied?

  (3-Jährige vs. 10-Jährige, Junge vs. Mädchen)

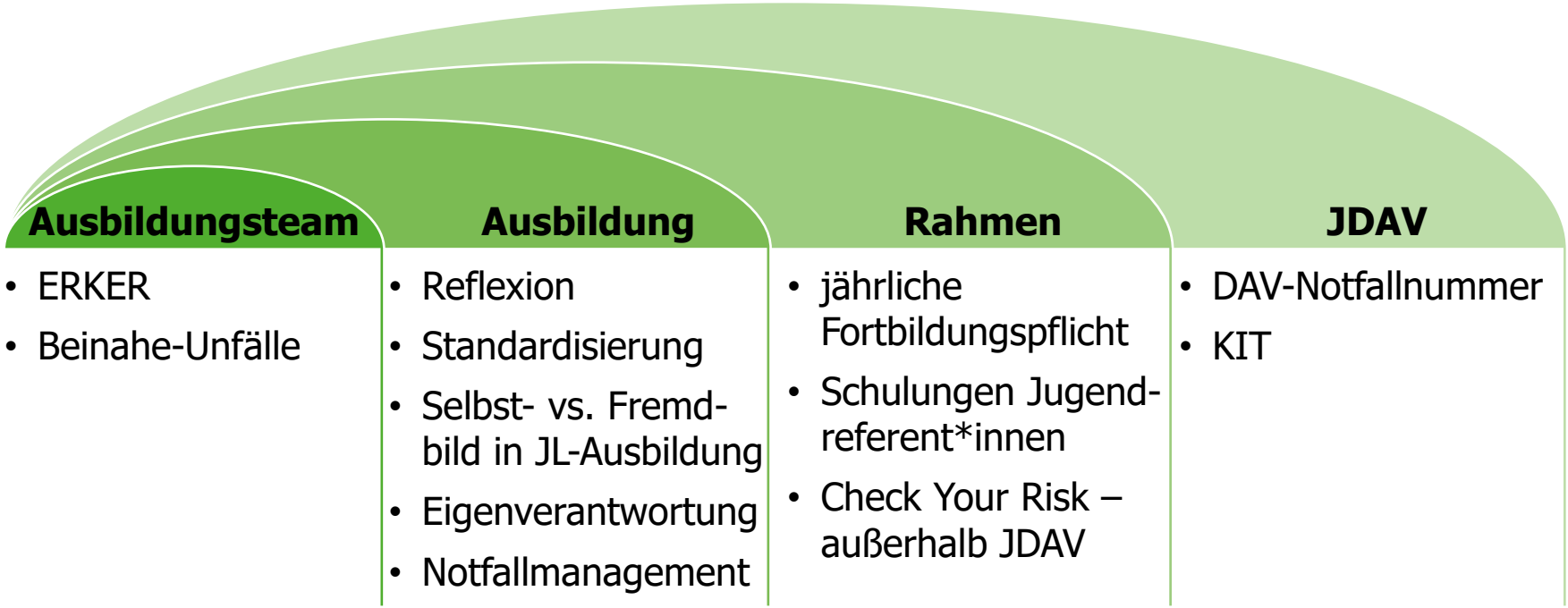
- **Öffentlichkeitsprinzip**

  (Was würde mein*e beste*r Freund*in dazu sagen
  oder der Vorstand der Sektion?)

- Schutz vor **moralischer Kritik:** institutioneller Rahmen

  (DAV-Notfallnummer, Abschirmen ggü. Presse, Strukturen der Reflexion in der JDAV, Unfallforschung: Frage nach Ursachen statt nach Schuld)

Strukturen der JDAV in Bezug auf Umgang mit riskanten Unternehmungen



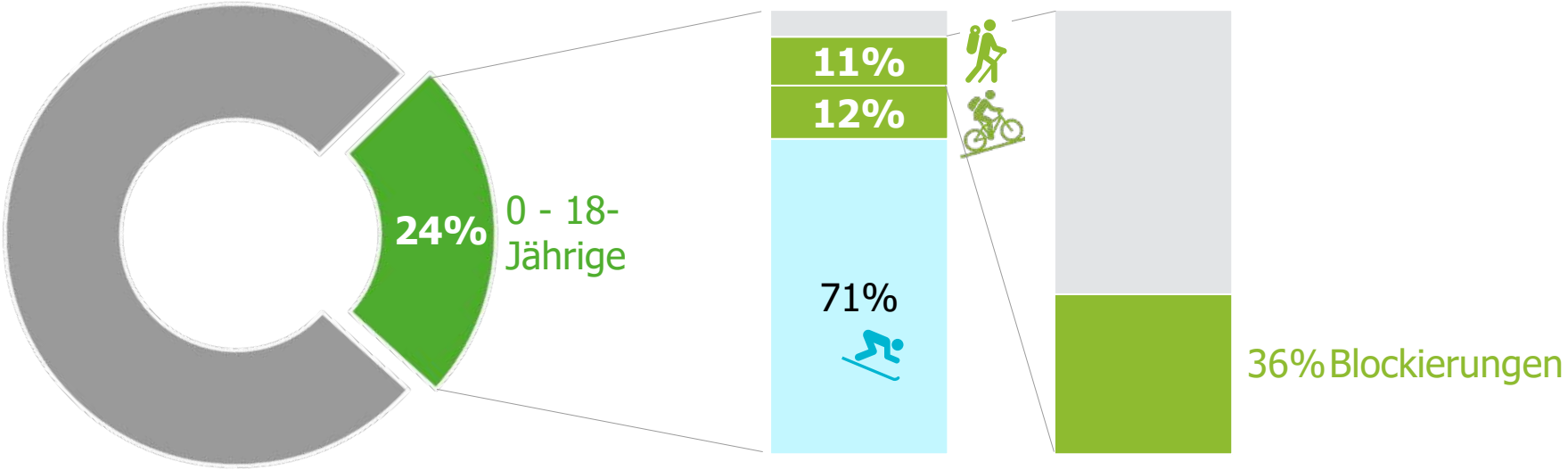
I. Risiko ist wichtig – unser Dilemma

II. Zahlen, Fakten, Daten

III. Empfehlungen

Bei knapp 24% der Bergwacht-Einsätze in Bayern waren 0- bis 18-Jährige involviert

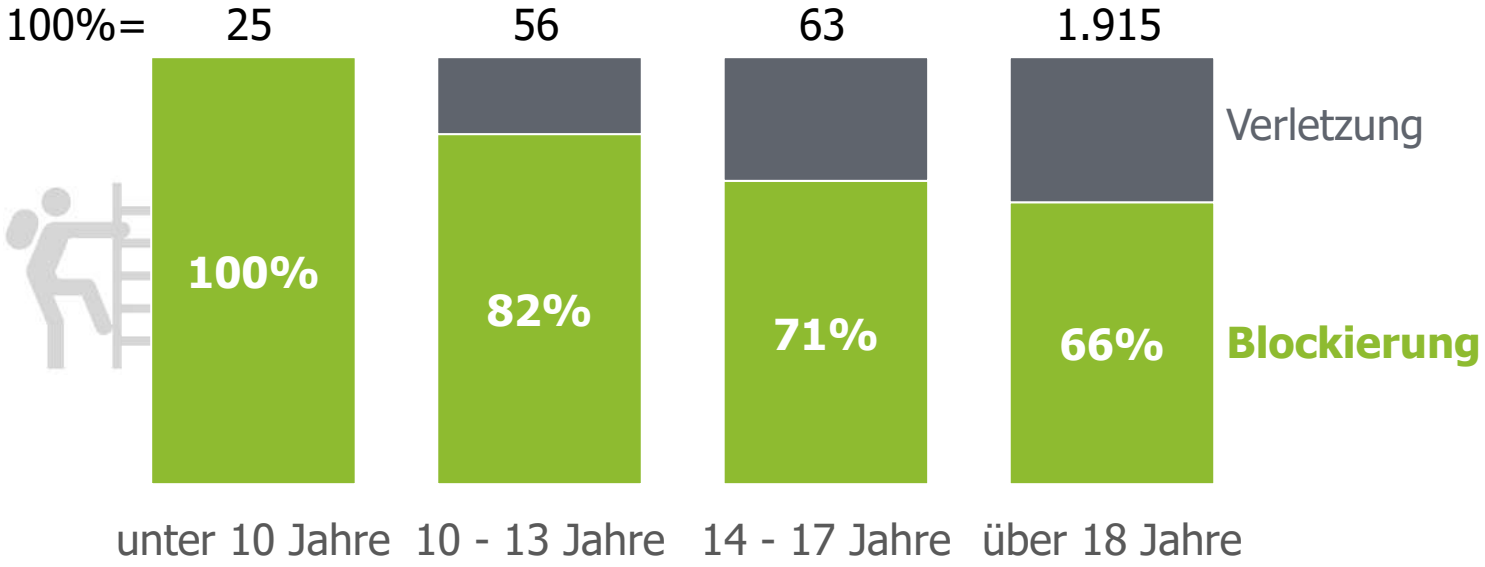
100% = ca. 8.500 Einsätze



Quelle: Bergwacht Bayern (Einsatzberichte 2025)

Notlagen am Klettersteig passieren, weil Kinder überfordert werden

Notlagen am Klettersteig in Österreich 2015 - 2025



Quelle: Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit, Alpinpolizei Österreich, Auswertung durch DAV-Sicherheitsforschung

Was ist bei Kindern anders als bei Erwachsenen?



Kinder können ihre Belastungsreserven schlechter einschätzen und ermüden und ggf. sehr abrupt



große Körperoberfläche im Verhältnis zum Körpergewicht
→ viel empfindlicher für Kälte und Hitze (Unterkühlung, Austrocknung)



dünnere Haut → empfindlicher auf UV-Strahlung



Immunsystem noch in der Entwicklung
→ deutlich stärkere Reaktion auf Insektenstiche



Verletzungen beim Spiel (nicht auf Tour)



anderer Körperschwerpunkt
→ häufiger Verletzungen der oberen Extremitäten

I. Risiko ist wichtig – unser Dilemma

II. Zahlen, Fakten, Daten

III. Empfehlungen

1- bis 3-jährige Kinder

Entwicklung

- selbstständiges Laufen
- noch keine komplexen Bewegungsabläufe
- Autonomiephase
- Spracherwerb
- Anweisungen können noch nicht gut verstanden und umgesetzt werden

- **kein Gefahrenbewusstsein**

Konsequenzen für Bergsport

- kurze Strecken
- viele Pausen in ungefährlichem Gelände
- nicht zu lang in der Kraxe sitzen
- Wärme und Kälte besonders beachten (Unterkühlung/Sonnenschutz)
- Träger*in
  - körperliche Belastbarkeit beachten
  - Wanderstöcke empfohlen
- keine absturzgefährdeten Passagen

3- bis 6-jährige Kinder

Entwicklung

- verbesserte koordinative Fähigkeiten
- lernen von Bewegungskombinationen
- erste Sportarten ab ca. 5 Jahren
- erweiterte Kooperationsfähigkeit
- **akutes Gefahrenbewusstsein** durch eigene Erfahrungen und Erklärungen

Konsequenzen für Bergsport

- abwechslungsreiche Wege
- lange Erholungs- und Spielpausen
- keine längeren ausgesetzten und absturzgefährdeten Passagen
- Sichtkontakt
- kurze anspruchsvolle Passagen
  - 1-zu-1-Betreuung
  - Sicherheitsmaßnahmen (z. B. an die Hand nehmen)

6- bis 9-jährige Kinder

Entwicklung

- gute motorische Lernphase (verbesserte Koordination, Bewegungs-effizienz, Kraft, Ausdauer)
- Lernen auf vielen Ebenen (soziales Rollenverständnis, Kulturtechniken, Kooperation)
- verbesserte selektive Aufmerksamkeit
- verbesserte Impulskontrolle
- **vorausschauendes Gefahren-bewusstsein** gegen Ende des Grundschulalters

Konsequenzen für Bergsport

- steilere Wege oder mehrere leichte Kletterstellen möglich, Klettern, Klettersteig, Skitour
- gefährliche Situationen freiwillig für Kinder, Ausstiegsmöglichkeiten
- Gewichts- und Größenverhältnisse zwischen Erwachsenen und Kindern bei Sicherheitsmaßnahmen berücksichtigen
- enge Betreuung

10- bis 12-/13-jährige Kinder

Entwicklung

- ideales Alter, um komplexe Bewegungs-abläufe zu erlernen
- präzise Auge-Hand-Koordination
- mehr Verantwortung für eigene Entscheidungen
- Entwicklung des **präventiven Gefahrenbewusstseins**

Konsequenzen für Bergsport

- zunehmend längere und anspruchs-vollere Aktivitäten
- stärkere Einbindung in Planung
- Berücksichtigung individueller Faktoren (Eigenmotivation, Sportlichkeit, Erfahrungen)
- weiterhin Größe und Gewicht beachten (z. B. Klettersteig)

Entwicklung des Gefahrenbewusstseins bei Kindern

akutes Gefahrenbewusstsein

Alter: 2 - 6 Jahre

durch eigene Erfahrungen, Erzählungen, Hinweise und Erklärungen der Bezugs-personen

vorausschauendes Gefahrenbewusstsein

Alter: ab ca. 8 Jahre

- durch Erfahrung gelernt: trockene Äste brechen schnell, hier nicht klettern
- deutlich besser Kontrolle von Aufmerksamkeit, Emotionen, Verhalten
- Unterscheidung relevanter Reize von irrelevanten

präventives Gefahrenbewusstsein

Alter: 9 - 12 Jahre

- Gefahren erkennen und durch vorbeugende Maßnahmen verbessern
- erst mit 20 Jahren abgeschlossen

Kinder gehen Spielen – Erwachsene gehen Bergsteigen

keine Abenteuer für Eltern, sondern für Kinder

Voraussetzung:
alpine Kompetenz der erwachsenen Begleitperson(en) und Motivation der Kinder

Empfehlung für durchschnittlich sportliche Kinder

100 Höhenmeter und 1 km (Gesamtstrecke) **pro Lebensjahr minus 25%**

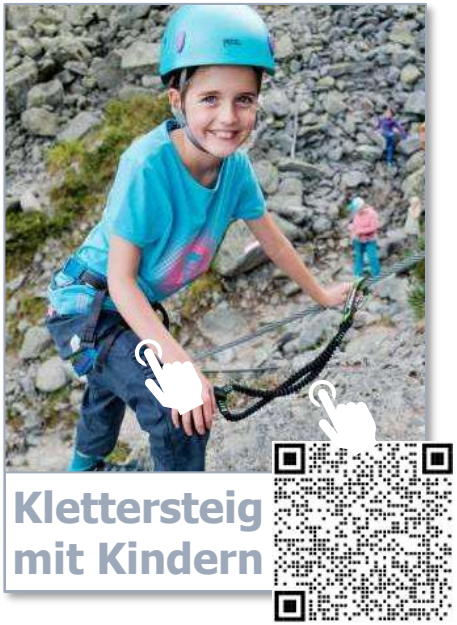
4-jähriges Kind → 300 hm und 3 km, 10-jähriges Kind → 750 hm und 7,5 km

Kinder
- können ihre Belastungsreserven schlechter einschätzen
- benötigen häufiger Pausen
- ermüden ggf. sehr abrupt

→ defensive Tourenplanung mit Reserven
→ keine Ausreizung der Leistungsgrenze

Empfehlungen für Aktivitäten mit Kindern







https://www.alpenverein.de/thema/bergsport-mit-kindern

Jugendliche haben das Bedürfnis nach Aufregung

Entwicklungsaufgaben und Unsicherheiten
für Jugendliche

- körperliche Entwicklung: Wachstum und Sexualität
- geistige Entwicklung
- Platz in der Gesellschaft finden, berufliche Perspektiven
- Partner*in finden
- Umgang mit Stress und Genuss
- Konfliktverhalten
- Gesundheitsverhalten



Foto: DAV/Leon Buchholz

13-/14- bis 19-jährige Jugendliche

Entwicklung

- Pubertät im Vordergrund (Umbau-prozesse in Körper und Gehirn)
- wandelnde Interessens- und Gefühlslagen
- komplexe Entwicklungsaufgaben
- körperliches Leistungsniveau bei Mädchen und Jungen sehr unterschiedlich
- verminderte Koordinationsfähigkeit in Wachstumsphasen

Konsequenzen für Bergsport

- fast alle Bergsportdisziplinen möglich
- Selbstständigkeit und Eigen-verantwortung fördern
- Reflexion statt Vorschriften, um Risiko-kompetenz zu entwickeln
- Übermut, Social-Media-Challenges und falsche Selbsteinschätzung berücksichtigen
- Räume für Jugendliche unter sich
- keine Empfehlungen zu Gehzeiten, Schwierigkeiten, Höhenmetern

Aufgabe der Begleitung ist nicht, Kinder zu stoppen

- Beherrschen der jeweiligen Aktivität
- eigene Ziele anpassen (keine Abenteuer für die Erwachsenen!)
- freiwillig für Kinder (Länge ernsthafter Situationen anpassen, Kind muss sie jederzeit wieder verlassen können)
- Toleranz für Ambivalenz
- eigene Angst, dass etwas passieren könnte, auszuhalten
- in der Nähe sein, falls Unterstützung/Hilfe nötig ist
- geeignetes, altersgerechtes Umfeld
- Ansprechen von Emotionen
- Umgang mit Misserfolgen/Fehlern



Foto: DAV/Thilo Brunner

Quellen

Literatur

Burger, K.: Risiko, warum nicht? Gedanken zu Risiko, Freiheit und Tod; in: bus 2/11; S. 30-41.
Einwanger, J. (Hrsg.): Mut zum Risiko; S.12 f; München 2007.
Fritz, A.; Schwiersch, M.: Bindung und Risiko; in: Mut zum Risiko, S.18 – 31.
Koller, G.: Warum Jugendliche Grenzen suchen und darin Gesundheit finden; in: Mut zum Risiko, S. 32-37.
Koller, G.: risflecting – ein pädagogischers Handlungsmodell zur Entwicklung von Rausch- und Risikokompetenz; in: Mut zum Risiko, S.99-108.
Kvalnes, O.; Sandseter, E.: Risky Play – Riskantes Spielen, Eine ethische Herausforderung für die pädagogische Praxis; Cham (Schweiz) 2026.
Limbourg, M.: Kinder unterwegs im Straßenverkehr; Düsseldorf 2008.
Mersch, J.: Es irrt der Mensch so lang er strebt; in: bus 1/09, S. 26-32.
Plügl, T.: Wieviel Unsicherheit braucht der Mensch?, in: bus # 91, S. 30-43; 2015.
Schwiersch, Martin: Die verflixte Basisrate; in: bus 1/04, S. 16-21.
Streicher, B.: Vom Heldenepos zur Risikokultur; in: bus 4/14 S. 28-33.
Töchterle, Louis: Sinnlose Sicherheit und tödliche Gefahr; in: Mut zum Risiko, S. 13 -17.
Warwitz, S.: Wagnis muss sich lohnen; in: bus 3/11, S. 40-46.

Internet

Bündnis Recht auf Siel: https://www.recht-auf-spiel.de/buendnis/leitbild, aufgerufen am23.09.2026
https://www.mein-sicherer-schulweg.at/entwicklung-der-gefahrenerkennung-und-des-sicherheitsbewusstseins, aufgerufen am 23.9.2026
https://www.momo-studie.de, aufgerufen am 24.9.2026
https://www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/Journal-of-Health-Monitoring/GBEDownloadsJ/ConceptsMethods/JoHM_02S3_2017_MoMo.html, aufgerufen am 24.9.2026

persönliche Telefonate

Schwiersch, M.: Bindung und Risiko am 22.7.2026.
Klinz, U.: Struktureller Rahmen der JDAV zum Umgang mit Risiko in der Aus- und Fortbildung von Jugendlichen am 13.9. 2026