

## Das erste mal beim Klettern...warum gerade Klettern...?

**Da steht man nun direkt vor einer fast senkrechten Felswand, und will dort hinauf...**

*...und fragt sich: "Wie soll ich das nur machen?"*

Zur Verfügung stehen einem dafür lediglich zwei Hände und zwei Füße. Um den Bauch hat man einen Gurt und ein auf den ersten Blick ein viel zu dünnes Seil, das einen im Notfall auffangen soll. Das alles soll toll sein..? Irgendwie fühlt man sich unwohl und hat ein ziemlich mulmiges Gefühl

Zugegebenermaßen ist das beim ersten mal eine durchaus merkwürdige Situation. Dazu kommt auch noch, dass man, wenn man fällt, nicht in einem 100%ig sicherem Auffangnetz landet, sondern von einer Person abhängig ist. Einem menschlichen Wesen also, und Menschen machen ja bekanntlich Fehler.

*Doch wer seine Angst einmal überwunden hat, wer einmal das Gefühl erlebt, wie es ist, ganz oben auf einem Felsen zu stehen, die herrliche Aussicht zu genießen und zu wissen, dass man hier ganz allein heraufgekommen ist, oder mit einem Partner der versteht, warum so viele Menschen geradezu süchtig danach sind.*

**Klettern** ist eine Sportart, die viel Kraft in unterschiedlichen Muskeln erfordert. Wer zum ersten Mal in seinem Leben **klettern** geht, der sollte sich darauf einstellen, am nächsten Tag an Stellen Muskelkater zu haben, von denen er vorher nicht einmal wusste, dass sich dort Muskeln befinden. Gerade diese Vielseitigkeit macht **Klettern** aber auch zu einer guten Sportart, für Leute, die ihren gesamten Körper und nicht nur einzelne Muskelpartien trainieren wollen.

Ein anderer interessanter Aspekt am **Klettern** ist, dass es ein „Partnersport“ ist, den man nicht allein betreiben kann (zumindest üblicherweise nicht). Die Kletterpartner müssen sich gegenseitig vertrauen, sie sind füreinander verantwortlich und müssen sich dessen auch zu jedem Zeitpunkt bewusst sein. Wenn man aber einen geeigneten Partner gefunden hat, hat das „Zwei-Sein“ durchaus Vorteile: Man kann seine Erlebnisse mit jemandem teilen, Erfahrungen austauschen, man ist "nicht allein", denn zu zweit Sport treiben, macht nun mal mehr Spaß.

Tja, was tun, wenn man Lust hat, **Klettern** einfach mal auszuprobieren, aber nicht weiß, wie man das am besten angeht?

Ganz einfach: Man sucht sich die nächste Kameraden in einem Kletterforum oder geht in den DAV oder OEAV in der Nähe. Sei es Outdoor oder Indoor. Draußen macht es sicherlich mehr Spaß, viele Anfänger üben allerdings lieber erst mal in einer Kletterhalle, weil sie sich dort sicherer fühlen und ihnen das alles nicht so gefährlich vorkommt. Wenn man nicht gerade im Freundes- oder Bekanntenkreis jemanden hat, der sehr gut (!!!) **klettern** kann und bereit ist, einem eine private Einführung zu geben, sollte man am besten einen Anfängerkurs besuchen. Anfängerkurse werden in den meisten Kletterhallen, aber auch von anderen Institutionen wie schon erwähnt, dem Deutschen Alpenverein oder von dem OEAV angeboten wird. Für Anfänger ist es wichtig, sich zu erkundigen, ob für den Kurs Ausrüstung ausleihbar ist. Denn eine Kletterausrüstung, die standardmäßig aus einem Klettergurt, Kletterschuhen und einem Achter (oder ähnlichem) besteht, ist nicht gerade billig, wenn man sie kaufen muss.

Ist der Anfängerkurs absolviert, sollte man sich einen oder mehrere Kletterpartner suchen, die in ähnlichen Schwierigkeitsgeraden **klettern**, ähnlich oft Zeit haben und mit denen man sich auch sonst gut versteht. Das kann man entweder in verschiedenen Kletterforen im Internet, an Schwarzen Brettern in Kletterhallen oder natürlich im Freundes- und Bekanntenkreis tun. Für Anfänger ist es ratsam, nicht gleich nur zu zweit loszuziehen, damit derjenige, der am Boden bleibt und den Kletternden sichert, nicht ganz auf sich alleine gestellt ist, falls Probleme beim Sichern auftauchen.

Wenn man so weit gekommen ist, heißt es einfach üben, üben, üben und den Spaß dabei nicht vergessen. Schon nach relativ kurzer Zeit wird man feststellen, dass sich die nötigen Muskeln zu entwickeln beginnen und dass sich auch technische Fortschritte einstellen, sei es das Gewicht an der Wand geschickt zu verlagern, bestimmte Grifftechniken anzuwenden oder auch nur endlich den Rat aus dem Anfängerkurs zu befolgen und mehr aus den Beinen heraus zu arbeiten.

Wer seine Technik schneller und effektiver verbessern will, kann nach einer Weile mit

Fortgeschrittenen-Kursen weitermachen, aber wer es mal soweit geschafft hat, der braucht meine Ratschläge hier auch nicht mehr.

Wer also schon immer mal ausprobieren wollte, wie es ist, an der Wand zu hängen und nach dem nächsten Griff zu suchen, ins Seil zu fallen, abgelassen zu werden, „endlich oben“ zu sein oder auch so erschöpft zu sein, dass man nicht einmal mehr einen ganz einfachen Griff festhalten könnte, weil die Muskeln nicht mehr mitspielen, dem sei geraten: **Macht es einfach, probiert es aus, es lohnt sich...das Klettern und Bergsteigen !**

**Also ab in die Berge.....!**