

Der kleine Unterschied

**Mein(e) Kletterpartner(in) – das unbekannte Wesen!
Caroline Opp beschreibt die unterschiedlichen
Kletterstile von Männern und Frauen, erklärt die
Hintergründe und gibt Tipps, wie sie voneinander lernen
können.**

Alltag in der Kletterhalle: Graziella und Arnold sind seit fünf Jahren ein Paar – auch beim Klettern. Gerade stehen sie vor »Apokalypse now«, einer knüppelharten VII+. Es gilt, im unteren Teil einen Überhang zu überwinden, und weiter oben wartet ein sehr weiter Zug. Arnold ist die Route gerade geklettert. Mit schreddernden Füßen und halben Klimmzügen hat er sich durch den Überhang gewuchtet. Den abschließenden Längenzug hat er mit einem Dynamo gelöst – begleitet von lautem Stöhnen. Jetzt ist Graziella an der Reihe: Während er unten ansagt, was das Zeug hält und seine »Suuuperlösung« hochdirigiert, ignoriert sie das geflissentlich. Stattdessen dreht sie im Überhang ein, was das Zeug hält. Am Längenzug verschiebt sie vorsichtig den Körperschwerpunkt, bis sie ihren Fuß irgendwie zum Griff auf Brusthöhe gebracht hat und schafft so die Einzelstelle. Zurück auf dem Boden entbrennt die Diskussion, warum sie nicht seiner Hilfe gefolgt ist. »Ich kann das nicht so klettern wie du – ich hab' viel weniger Kraft. Deswegen müssen wir Frauen uns einfach besser bewegen«, findet Graziella. »Kann schon sein«, konstatiert Peter, »aber komisch, dass wir Männer trotzdem schwerer klettern können«. Diese Grundsatzdiskussion kennen wir wohl alle. Die Frage lautet also: Wo liegen die Unterschiede zwischen »männlichem« und »weiblichem« Kletterstil? Sind sie tatsächlich so groß und: Kann man sich vom anderen Geschlecht vielleicht etwas abschauen?



Spannenlanger Hansel, nudeldicke Dirn

Da können wir Mädels noch so viele Klimmzüge und Ananas-Diäten machen, Männer haben einfach mehr Muskeln und weniger Körperfett: im Schnitt 40 Prozent Muskel- und 15 Prozent Fettanteil am Körpergewicht. Bei Frauen sind es rund 30 Prozent Muskeln und 25 Prozent Fett. Dass wir während einer pötzlichen Nahrungsmittelknappheit dank unserer Reservoirs länger überleben würden, ist irgendwie ein schwacher Trost. Anatomisch gesehen ist das »starke« Geschlecht also tatsächlich das stärkere und besitzt eine höhere Maximalkraft. Männer sind daher in der Regel besser in Kraftzügen, Dynamos, schwierigen Sitzstarts oder beim einarmigen Blockieren.

In Sachen Größe wiederum haben Frauen einen gewissen Vorteil auf ihrer Seite: Aufgrund kürzerer Extremitäten haben sie kleinere Hebel und müssen weniger Kraft zum Halten eines Griffes aufwenden. Gepaart mit größerer Beweglichkeit haben sie ihre Stärken daher bei statischen Klettereien und Gleichgewichtsproblemen.

Die Technik macht's

Unsere anatomischen »Unzulänglichkeiten« lassen sich mit der richtigen Klettertechnik wunderbar ausgleichen. Beispiele gibt es in den Kletterhallen genug: der »Kletterfloh«, der mit einem Körpergewicht von 45 Kilo und präziser Gewichtsverlagerung (Hüfte an der Wand) im harten Boulderdach »schwebt«. Der »Lulatsch«, der am langen Arm pausiert, indem er seinen Unterkörper regelrecht »zusammenfaltet«. Oder der »Kletterzwerg«, der auf der glatten Wand noch immer bestens stehen kann.

Die Beispiele zeigen: Nur aus anatomischer Sicht auf die Kletterfähigkeiten von Mann und Frau zu schließen, ist schwierig. Denn jedes Kletterproblem lässt eine Myriade an Lösungen zu. Und jeder Kletterer entwickelt über kurz oder lang seinen eigenen Stil. Aufpassen sollte man dabei bloß, nicht nur das zu klettern was einem liegt. Neue Bewegungsabläufe einzustudieren macht besser und erfordert geistiges Umdenken.

Der Evolution unterworfen

Viele Faktoren beeinflussen unser Denken und Handeln beim Klettern: Ähnlich wie beim Nahrungsreservoir der Frauen spielt auch bei der Risikobewältigung vermutlich die Evolution mit. Während sich Frau bei einem Angriff von Säbelzähntigern mit den Kindern in Sicherheit bringt, hält Mann das Monster auf, bis die Familie entkommen ist. So behält er auch beim Klettern leichter einen kühlen Kopf. Selbstverständlich gibt es aber auch nervenstarke Frauen, zum Beispiel Lynn Hill oder Ines Papert. Phänomen Gruppenverhalten (Warnung – der folgende Teil ist stark stereotypisiert – Männer- und FrauenrechtlerInnen bitte weiterblättern.): Typisch – Männer testen in Gruppen immer erst einmal, wer das

Alphatier ist. Das kann der sein, der mehr Doppelkorn verträgt oder der, der sich besser mit deutscher Fußballgeschichte der späten Sechziger auskennt. Beim Klettern kann dies dazu führen, dass sein Ehrgeiz ihn die schwierigste Route meistern lässt.

Anders die Frauen: Sie hocken beim Klettern gern mal gemütlich nebeneinander auf der Boulderplatte und genießen mitgebrachten Kaffee und Kuchen. Frau tratscht dabei über die aktuelle Gemütslage, Mode, Beziehungen und ein wenig übers Klettern – inklusive wertvoller Tipps für knifflige Kletterstellen.

Last but not least: das »klassische« Rollenverhalten, bei dem er alles vorsteigt, und sie nur Top-Rope klettert. Der Grund ist oft Bequemlichkeit. Aber durch das Vermeiden solcher Herausforderungen wird man leider nicht besser.

Voneinander profitieren

Zurück zu Graziella und Arnold: Nach der kurzen »Apokalypse« herrscht wieder Sonnenschein: »Graziella hat ein Wahnsinns-Körpergefühl«, lobt Arnold, »sie weiß intuitiv, wie sie sich eindrehen oder stehen muss, um Kraft zu sparen. Und wenn sie ihren Fuß setzt, dann richtig. Der rutscht keinen Millimeter mehr. Das würd' ich auch gern können«

Graziella bewundert Arnolds Stil: »Er klettert so flüssig und konsequent – gerade bei schwierigen oder langen Zügen. Das hat zwar auch mit Kraft zu tun, aber noch mehr mit seinem Selbstvertrauen. Echt beneidenswert!«

Fazit

Manches kann man vom anderen Geschlecht lernen: Frauen die Zielstrebigkeit ihres männlichen Kletterpartners. Und Männer das kraftsparende Klettern ihrer weiblichen Seilpartner. Auch die angesprochene Bewegungspräzision und -eleganz der Frauen lässt sich erlernen – durch Kreativität und Beobachten.

Und zu guter Letzt die ultimativen

»Beziehungskletterpärchenratgebertipps«:

Den anderen anzuspornen und Tipps nach oben zu rufen ist gut gemeint, sollte aber sparsam dosiert erfolgen. Vom eigenen Partner kann man einen Rat oft schwerer annehmen als von Fremden. Und: Klettern hat viel mit Vertrauen zu tun. Das muss man sich erstmal verdienen!

Also beim Sichern voll bei der Sache sein, rechtzeitig Seil ausgeben und nicht zuviel Schlappseil lassen. Dann klappt's bestimmt auch mit dem Kletterpartner von Mars bzw. Venus!

Von Caroline Opp DAV

Trainingstipps:

- Auch wenn's schwer fällt: Alle zwei Monate regelmäßiges Sturztraining. Dabei klein anfangen und langsam steigern.
- Fokussieren: Sich an einer kniffligen Stelle nur auf die nächsten drei Züge konzentrieren. Wie will man die klettern? Sich die Sequenz in allen Details vorstellen und dann ausführen.
- Wiederholung macht stark! Herausfordernde Routen bewusst jedes Mal im Vorstieg klettern und dabei souveräner werden.
- Eine überhängende Route mal eindrehend, mal mit Froschtechnik klettern. Den Unterschied spüren und die Kraftersparnis realisieren.
- Weich greifen üben: Beim Bouldern zwei Griffe auf Augenhöhe wählen. Füße an der Wand. Ausprobieren, wie weit man die Hand öffnen kann, ohne abzurutschen. Man spürt: Es geht auch mit weniger Kraft.
- Sich selbst und andere beobachten: Filmt euch und andere Männer und Frauen doch mal beim Klettern. Analysiert die Videos und unterschiedlichen Stile.