

Flugstunden

Klettern ohne Sturzangst – und sofort kletterst du merklich besser.

Mit diesem **Sturz- und Sicherungstraining** für die Halle ist das schnell und sicher möglich. Von **Walter Britschgi**

Foto: Hermann Erber

Bloß nicht stürzen! Sobald die Kraft nachläßt oder die Bewegungsideen ausgehen, sind viele Kletterer wie blockiert. Ein Blick nach unten: oh Gott – wie hoch! Ein zaghafter Blick nach oben, die nächste Sicherung rückt in unerreichbare Ferne. Nichts geht mehr. Im besten Fall noch der mehr oder weniger geordnete Rückzug zur letzten Zwischensicherung. »Nimm das Seil straff!«, schallt es hektisch zum Sicherungspartner.

Du kennst das Szenario? Damit bist du wahrlich nicht alleine. Ein Ausweg ist aber möglich, für jede und jeden. Ra-

chel Kernen, Leiterin des Kurswesens im Kletterzentrum Gaswerk (Schlieren/Zürich), hat eine ganz neue Sturztrainings-Methode entwickelt, bei der auch die zartesten Gemüter beim Stürzen cool bleiben.

Die andere Seite des Stürzens ist das Sichern. Wer darin nicht geübt ist, wird viele Nerven und viele Schweißtropfen lassen, ohne den Fuß vom sicheren Boden zu nehmen. Dabei gibt es eine recht einfache und wirkungsvolle Methode, mit der auch die heikelsten Situationen effektiv zu handeln sind – der »Sensorarm«.

Step by step – die Sturztrainingsmethode

Der grundsätzliche **Ablauf** des Sturztrainings sieht so aus: Du kletterst in einer leicht überhängenden Route im Vorstieg, hängst immer erst die Zwischensicherung ein und springst dann ab – von unten nach oben an jeder Expressschlinge (Bild 1). Keine Angst: All diese Stürze sind Top-rope-Stürze, weil das Seil oberhalb deines Anseilpunktes eingehängt ist. Je mehr du sozusagen »Step by Step« Höhe gewinnst, desto dynamischer wird die Sicherung, weil sich das Seil immer mehr dehnt.

Die konsequent richtige Bedienung der Sicherungsgeräte (siehe dazu weiter unten) ist die wichtigste **Voraussetzung**. Nochmal: Während des Trainings darf nur unterhalb der jeweils eingehängten Expressschlinge absichtlich gestürzt werden. Achte beim ersten Mal darauf, dass sich Stürzender und Sichernder in der gleichen Gewichtsklasse befinden! Was lernt der Stürzende? Verständlicherweise fällt es den meisten Ungeübten leichter, in die bodennahen Expressen zu hüpfen als in die weiter oben. Mit der Übung und mit der Höhe wächst das Selbstvertrauen – und das Vertrauen in den Sicherungspartner: Es ist interessant zu sehen, dass es gar nicht die langen Sturzstrecken sind, vor denen die mei-

sten Angst haben. Die Basis gelösten Kletterns ohne allzu große Sturzangst liegt im Vertrauen – in sich selbst und in den Partner.

Was lernt der Sichernde? Viele Kletterer haben vor dem Halten eines Sturzes genauso viel Angst wie vor dem Stürzen selbst. Mit der Step by Step-Methode kannst du diese Angst vollständig abbauen. Und lernst es, dynamisch zu sichern (siehe unten).

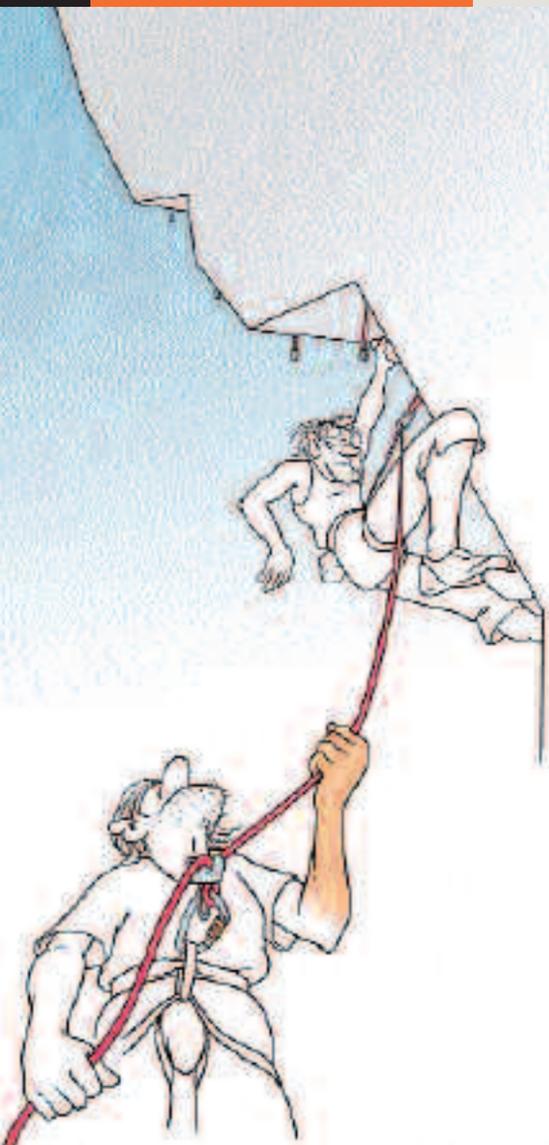
Der Vorteil der Methode gegenüber allen anderen Sturztrainings liegt im langsamen, für die Trainierenden kaum merklichen Herantasten ans Stürzen in größeren Höhen. Je nach Wandhöhe ergeben sich pro Durchlauf an einer Route acht bis zehn Sturzsituationen und die gleiche Anzahl Sicherungsvorgänge. Genügend Gelegenheit, Routine im Stürzen und im Sichern zu erarbeiten.

Übrigens eignet sich diese Methode nicht nur für Einsteiger. Untersuchungen der DAV-Sicherheitsforschung und Beobachtungen im Kletterzentrum Gaswerk zeigten auf, dass Cracks und routinierte Kletterer, die sehr oft stürzen, nur durchschnittliches Sicherungsverhalten aufweisen. Die Lehre daraus ist: **In der Grundausbildung jedes Kletterers ist ein angemessenes Sturztraining unerlässlich.**

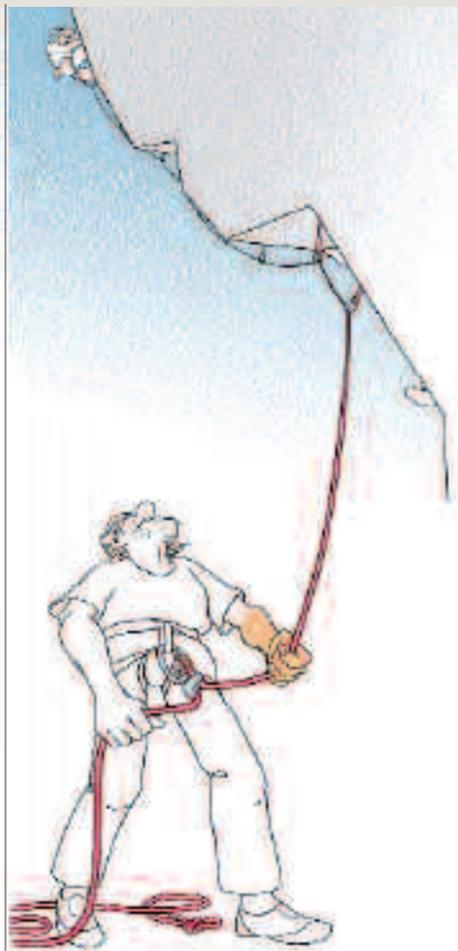
Idee und Konzept: Rachel Kernen



1 Step by step: Ablauf des Sturztrainings



2 Grundhaltung für das Sichern des Kletterers im unteren Routenbereich



3 Grundhaltung für das Sichern des oberen Routenbereichs



4 Stürzen mit statischer und dynamischer Sicherung

Das Wundermittel »Sensorarm«

Wer von Anfang an die richtige Sicherungsmethode lernt, kann selbst in heiklen Situation einen kühlen Kopf bewahren. Sichern mit »Sensorarm« ist eine Methode, die auf vielen Jahren Erfahrung beruht. Dabei ist es einerlei, welches Sicherungsgerät du benutzt – Hauptsache, es ist EN-geprüft.

Beim Sichern hast du immer eine Bremshand und eine Hand, die das Seil gibt. Die seilgebende Hand bzw. der entsprechende Arm wird bei der hier vorgestellten Methode zum Sensorarm.

Nach dem Clippen der ersten Zwischensicherung geht's los. **Bild 2** zeigt die Grundhaltung für das Sichern des Kletterers im unteren Routenbereich. Dabei wird die Hand des Sensorarms nur wenig seitlich der direkten Seilverbindung zum Seilpartner gehalten. Deutlich zu erkennen ist, dass das Sicherungsgerät durch diese Armstellung hochgehalten wird. Das gewährleistet eine minimale Sturzhöhe. Diese Grundhaltung behältst du bei, bis die vierte Zwischensiche-

rung (in der Halle!) eingehängt ist (draußen kann das erheblich variieren).

Bild 3 zeigt die Grundhaltung für das Sichern des oberen Routenbereichs. Das Sicherungsgerät hängt locker nach unten, der Sensorarm ist etwa 30 Zentimeter seitlich des Sicherungsgeräts in Bereitschaft. Die Beine stehen im Ausfallschritt. Sollte der Vorsteiger schnell Seil brauchen (beim Clippen), dann kannst du das leicht bewältigen: der Sensorarm bewegt sich zum Vorsteiger hin, du gehst einen Schritt nach vorne und gibst gleichzeitig Seil durch das Gerät. So kannst du im Bedarfsfall mehr als zwei Meter Seil sehr schnell ausgeben. Der Vorsteiger wird es dir danken!

Im **Bild 4** siehst du den Unterschied zwischen statischem und dynamischem Sichern. Bei letztgenanntem wird ein Sturz weich abgebremst, der Stürzende knallt nicht gegen die Wand. Selbstredend ist dynamisches Sichern nur weit vom Boden entfernt erlaubt. Klettert der Vorsteiger hingegen nahe am Boden oder nahe an einem Absatz, dann gilt es

abzuwägen: im Zweifelsfall nimmt man das Anprallen des Vorsteigers in Kauf und sichert »hart«, um einen Bodensturz oder den Sturz auf einen Absatz zu verhindern.

Vorgehen beim Abfangen eines Sturzes

Der Sensorarm übernimmt automatisch (ohne reflexgesteuert) den ersten Teil des Bremsvorgangs: Er wird hochgerissen. In der zweiten Phase folgt der Körper. Das kann übrigens durchaus aktiv erfolgen – zum Beispiel, indem du leicht abspringst. Bei im Vergleich zum Vorsteiger sehr leichten Sicherern geht das ohnehin von selbst. Deshalb ist es wichtig, viel Raum zum Sichern zu haben. Soweit das **körperdynamische Sichern**.



Foto: Hermann Erber

Unter **gerätedynamischer Sicherung** versteht man einen kontrollierten Seildurchlauf im Gerät während des Abfangens eines Sturzes. Dabei umklammern die Hände das Bremsseil ungefähr 50 Zentimeter hinter dem Sicherungsgerät und lassen im Bedarfsfall exakt diese Seilstrecke durch das Gerät laufen. Die Kombination beider dynamischer Varianten kann bei weiten, bodenfernen Stürzen durchaus sinnvoll sein, bedarf aber großer Erfahrung. Für Einsteiger ist körperdynamisches Sichern daher die Methode der Wahl. Mit halbautomatischen Sicherungsgeräten (zum Beispiel GriGri, Cinch) kannst du ohnehin nicht gerätedynamisch sichern.

Das richtige Verhalten des Vorsteigers beim Stürzen

Ideal ist: Der Stürzende springt leicht nach hinten ab. Dabei ergreift eine Hand das Seil ungefähr 30 Zentimeter vor dem Bauchnabel. Die andere Hand dient zur Unterstützung bei der Landung. Die Erfahrung hat gelehrt, dass das Ergreifen des Seils verletzungsverbeugend wirken kann – und zwar dann, wenn du in horizontaler Lage ins Seil fällst (zum Beispiel nach einem Griffausbruch).

Das Resümee

Warum mit Sensorarm sichern? Du hast folgende Vorteile: **Der Sensorarm öffnet ein Zeitfenster** und ermöglicht dadurch dem Körper ein angemessenes Verhalten. **Unabhängig vom Grad deiner Aufmerksamkeit** kannst du schnell Seil ausgeben und einen Sturz dynamisch abfangen. Warum? Der Sensorarm bewirkt, dass dein Körper reflexartig »das Richtige« tut. Die Wahl des Sicherungsgeräts spielt dabei keine Rolle.