

# Sturzangst essen Seele auf

Ist Sturzangst der Hemmschuh Nummer Eins auf dem Weg, ein kompletter oder besserer Kletterer zu werden? Wer sich intensiv mit dem Thema Klettern beschäftigt, kommt früher oder später zwangsläufig zu diesem Schluss. Sturzangst darf im gleichen Atemzug mit Technikdefiziten wie der „Fußkrankheit“ genannt werden. Beides zusammen spielt dem „Feind“ in die Karten: Wer von Sturzangst geplagt wird, stellt sich nicht voll auf seine Füße und verlässt sich schon gar nicht hundertprozentig darauf. Ergo: Es wird Kraft in rauen Mengen verschleudert!

## Selbstkritik und Analyse

Doch wie kann man diesem Teufelskreislauf entkommen? Hier muss sich jeder zunächst selbstkritisch hinterfragen: Leide ich selbst an diesem Problem? Danach helfen nur unzählige Klettermeter und Erfahrungsbildung. Damit die Meter allerdings nicht sinnlos und „nur“ kraftproduzierend sind, muss man sich zuvor intensiv Gedanken machen. Es nützt nichts, einfach nur so vor sich hin zu klettern oder aus Angst nur nachzusteigen. Sich selbst zu kontrollieren und zu hinterfragen, ist die Zauberformel. Stehe ich auf den Füßen, ist der Körperschwerpunkt über dem Tritt? Dies kann zunächst natürlich auch im topope praktiziert werden. Aber die Sturzangst überwindet man nur mit regelmäßigen „Flugübungen“.

## Die menschliche Psyche

Die Urangst des Menschen vor dem Fallen spielt hierbei eine große Rolle. Wer hat nicht schon einmal mit Adrenalin vollgepumpt auf einem 10 Meter Sprungturm im Freibad gestanden? Die objektive Gefahr, dass etwas schlimmeres passiert, ist sehr gering. Und doch zögern viele, zu springen oder geraten gar in Panik. Selbst Kinder oder Jugendliche, die normalerweise spielend lernen und Verhaltensmuster schnell aufnehmen, haben zunächst große Angst vorm Stürzen. Mit behutsamem Training gibt sich dies jedoch meist viel schneller als bei Erwachsenen. Im Gegensatz zum freien Fall von einer Klippe oder einer hohen Mauer, der in den meisten Fällen tödlich endet, passiert bei Stürzen in gut gesicherten Sportkletterrouten relativ wenig. Das kann man sich gar nicht oft genug vor Augen führen.



| Nur fliegen ist schöner!

## Absolutes Vertrauen in den Partner

Behutsam vorgehen ist die Devise! Wer einmal schlechte Erfahrungen gemacht hat, benötigt in der Regel viele Jahre, um diese wieder zu verdrängen. Grundvoraussetzungen sind die Erfahrung und Zuverlässigkeit des Sicherungspartners. Denn schließlich hängt Dein Leben oder mindestens die Gesundheit am sprichwörtlichen „Faden“. Er muss ausnahmslos alle Sicherungstechniken perfekt beherrschen. Hierbei sollte die Anwendung eines selbstblockierenden Sicherungsautomaten nur in Ausnahmefällen bei großen Gewichtsunterschieden oder im überhängenden „Freifluggelände“ zum Einsatz kommen. Besser ist es jedoch, im Vorstieg wenn möglich ganz darauf zu verzichten. Denn sind Absätze im Weg oder ist die Wand „nur“ senkrecht oder gar geneigt, muss entweder genügend Seil „durchgelassen“ werden oder – wenn ausreichend Platz vorhanden ist –, einige Schritte nach vorne gemacht werden, um den Sturz „sanft“ abzufangen. Sehr oft sehe ich selbst in mega-überhängenden Routen Kletterer an die Wand knallen, weil der Partner – egal mit welchem Sicherungsgerät – voll blockiert. Vielleicht hat er sogar selbst mehr Angst als sein Vorsteiger?

## Training und Vorgehensweise

Unterhält man sich über dieses Thema mit drei Leuten, bekommt man fünf verschiedene Meinungen. Eine behutsame Steigerung der Absprunghöhe erscheint mir jedoch am sinnvollsten. Für die ersten „Flugversuche“ kann der Sichernde durch gefühlsvolles Seilausgeben den Partner, der sich mit dem Bauchnabel auf Hakenhöhe befindet, auf Kommando etwas

ablassen. Danach kann die Sturzhöhe sukzessive gesteigert werden. Für die ersten Versuche sollte das Gelände natürlich leicht überhängend und somit sturzfreundlich sein. Im weiteren Verlauf können dann auch kompliziertere Abläufe eingebaut werden. Wie zum Beispiel ein Pendelsturz, der gezielte Absprung über einen Absatz oder ein Band usw. Das alles ist keinesfalls mit einem vorübergehenden einmaligen Sturztraining getan. Es bedarf einer regelmäßigen Anwendung und permanenten Schulung! Dieser Prozess ist auch nicht mit 100 oder 200 Sprüngen erledigt. Stürzen ist Teil des Sportkletterns. Und nur, wer davor keine Angst hat, wird auf lange Sicht seine ganzes Potenzial abrufen können. Im Gegensatz zu „Projektiertern“ haben es Gelegenheitskletterer schon schwerer. Während es für den leistungsorientierten Kletterer selbstverständlich und unausweichlich ist zu stürzen, muss sich der Wochenendkämpfer eben gezielt damit beschäftigen und vielleicht zu Beginn eines jeden Klettertages gleich mal ein paar „Teststürze“ absolvieren; das Fliegen sozusagen ins Aufwärmprogramm integrieren. Das schult bei weniger geübten gleich den Partner mit, der sich natürlich auch immer wieder „neu“ einfühlen muss, um das richtige Timing zu bekommen. Denn gerade bei verschiedenen Gewichtsklassen ist dies oft nicht ganz so einfach. Häufige Partnerwechsel machen die Sache auch nicht gerade einfacher.

### Alpines Terrain und schlecht gesicherte Touren

Das einfachste ist es natürlich zu sagen: Hier steige ich erst gar nicht ein! Oder man spricht die drei Zauberworte, die die Angst vertreiben: „Steig Du vor!“ Doch eigentlich gilt es nur zu unterscheiden zwischen wirklich gefährlichen Stellen (wo Stürzen absolut tabu ist), und Routen, bei denen man sich unwohl fühlt, die aber objektiv betrachtet ungefährlich sind. Sei es, dass sie entweder mit mobilen Sicherungen entschärft werden können oder der Sturz einfach nur weit und somit vielleicht außerhalb der persönlichen Komfortzone liegt. In diesem Fall sollte man sich schon im Vorfeld intensiv damit beschäftigen und mit dem Partner besprechen, was eventuell passieren könnte, um die Vorgehensweisen abzustimmen. Hierbei ist natürlich die realistische Einschätzung der persönlichen Fähigkeiten von enormer Bedeutung. Und sobald jemand immer näher an sein Limit kommt, ist die psychische Komponente – sprich die Sturzangst – plötzlich schnell wieder existent. Diese Situationen zu trainieren, ist wohl das härteste Kapitel und erfordert die meiste Energie. Sich zu beruhigen, die „Nähmaschine“ weit über letzten Sicherung abzuschalten, erfordert harte Kopfarbeit und viel Erfahrung. Das komplette Abschalten und sich nur aufs Klettern konzentrieren, den „Flow“ zu erleben, ist

immer wieder ein tolles Gefühl, aber eigentlich nur ein Weg, Stürze im unangenehmen Gelände zu vermeiden. Dabei sollte man sich allerdings vergewissern, dass es zu keiner Bruchlandung kommen kann. Denn die wird schmerzhaft und bleibt viele Jahre im Gedächtnis haften!

### Buchempfehlung

Wer tiefer in die Materie einsteigen möchte, bekommt im Buch „**9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler**“ von Dave MacLeod den Spiegel vorgehalten, in dem sich mancher vielleicht gar nicht allzu gerne betrachtet. **Das Buch kann direkt und portofrei über unsere Seite bestellt werden.**

Guten Flug wünscht Euch  
Volker Roth  
Betzenstein, Mai 2012



| So kann die Sturzangst auch vertrieben werden...

© topoguide.de 2012 – alle Rechte vorbehalten.  
Eine Vervielfältigung – aus auszugsweise – ist nur mit unserer schriftlichen Zustimmung erlaubt.