

Kompetent sichern

Wie stark sicherst du?

Stark klettern mag jeder. Aber stark sichern? Was soll das überhaupt heißen? Eine Expertengruppe hat sich mit diesen Fragen beschäftigt – Jochen Haase beantwortet sie; zunächst anhand dreier fiktiver Beispiele.

Illustrationen: Georg Sojer

Szenario 1: Hans (35 Jahre, 75 kg), Monika (28 Jahre, 54 kg): Hans ist gerade sein 7b+-Projekt durchgestiegen, das er einige Zeit probiert hatte. Er ist zufrieden mit sich. Jetzt ist seine Frau Monika an der Reihe. Sie steigt in die senkrechte Platte ein, Hans sichert routiniert mit dem Smart. Am Ende der Schlüsselsequenz am sechsten Haken verfehlt Monika den Clipgriff und schlägt mit lautem Scheppern in der senkrechten Platte ein. Au, das tut weh! Wie stark sichert Hans?

Szenario 2: Peter (45 Jahre): Peter ist regelmäßig in der Halle, um sich fit zu machen für die Projekte draußen. Die erste 8b sollte bald fallen. Er sichert gerade seinen Kletterpartner Franz, der durch den Überhang spult. Er steht ein paar Meter von der Wand weg, bedient sein Grigri „französisch“ (mit der Hand umgreifend), wie schon seit Jahren. Wie stark sichert Peter?

Szenario 3: Elena (25 Jahre, 50 kg), Tim (26 Jahre, 68 kg): Elena klettert begeistert seit zwei Jahren meistens mit ihrem Freund Tim, der um einiges schwerer ist als sie. Sie hat vor Kurzem ihre erste 6b geschafft und sich sehr gefreut. Von Anfang an war es ihr sehr unangenehm, ihren deutlich schwereren Freund zu sichern, und sie hat sich auf die Suche nach guten Lösungsmöglichkeiten begeben. Die Verwendung eines Sandsacks war ihr immer zu unhandlich. Dann hat sie mit Reibungsclip experimentiert. Das hat schon gut funktioniert, war



aber immer ungünstig, wenn die Halle voll war. Jetzt verwendet sie das Ohm und sichert Tim mit Click Up. Klettert sie mit ihrer Freundin Mara, die gleich schwer ist wie sie, braucht sie das Ohm natürlich nicht, sondern kann durch aktive Körpersicherung Mara schön weich sichern. Wie stark sichert Elena?

Stark klettern heißt nicht stark sichern

Wie stark sichern Hans, Peter und Elena nun?

Hans macht den Eindruck eines routinierten Sicherers, und er hat in seiner Kletterkarriere bestimmt schon viele Stürze gehalten. Aber mit der Frage, wie er das Stürzen für seine viel leichtere Partnerin Monika angenehmer gestalten kann, hat er sich noch nicht genügend beschäftigt. Da kann Hans noch einiges lernen!

Peter hat sicherlich auch schon viele Stürze gehalten, und es scheint wohl noch nie etwas Gravierendes passiert zu sein. Dieser Umstand hat wahrscheinlich verhindert, dass sich Peter genauso ambitioniert um sein Sicherungsverhalten wie um sein Kletterkönnen bemüht hat. Doch die hohen Grade dürfen nicht darüber hinwegtäuschen, dass er das Bremshandprinzip verletzt und auch seine Sicherungsposition speziell in Bodennähe gefährlich ist.

Elena klettert zwar erst seit Kurzem und nicht so schwer. Sie hat sich aber von Beginn an mit der Sicherungsthematik, dem Umgang mit unterschiedlichen Gewichtskonstellationen und probaten Lösungsmöglichkeiten auseinandergesetzt. Sie möchte, wie beim Klettern, auch beim Sichern dazulernen. Dadurch hat sie sich in zwei Jahren zu einer starken Sicherin entwickelt.

Und wie stark sicherst du?

Die Frage „Wie stark kletterst du?“ sind wir gewohnt. Wir stellen sie uns entweder laufend selbst, da sie Ansporn zum Besserwerden ist, oder spüren sie in den Blicken anderer Kletterer. Doch wie sieht es mit unserem Sicherungskönnen aus? Wer stellt sich regelmäßig die Frage: „Wie stark sichere ich?“ Sind wir uns unseres Könnens (oder eben Nicht-Könnens) überhaupt bewusst? Schlüsselfragen zur Sicherungskompetenz könnten sein

1. Beachtest du bei der Bedienung deines Sicherungsgeräts konsequent das Bremshandprinzip?
2. Nimmst du immer eine günstige, wandnahe und aktive Sicherungsposition ein?
3. Achtest du immer darauf, überflüssiges Schlappseil einzunehmen?
4. Hältst du regelmäßig Stürze, auch unangekündigte?
5. Kannst du bei unterschiedlichen Gewichtskonstellationen angemessen dynamisch sichern?
6. Setzt du in unterschiedlichen Sicherungssituationen die passenden Sicherungsmethoden ein?
7. Variierst du dein Sicherungsverhalten bei sich ändernder Seilreibung im Verlauf einer Seillänge?

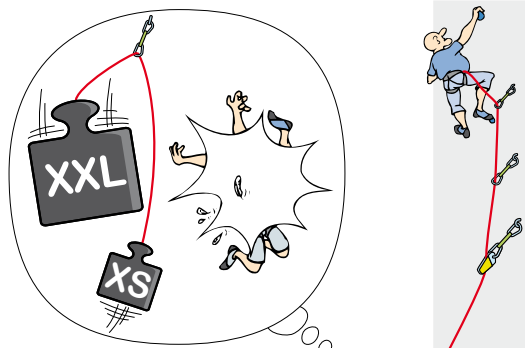
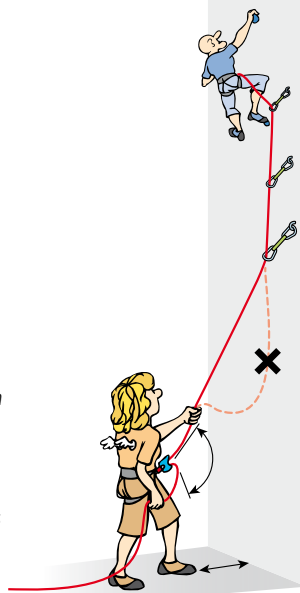
Das sind nur sieben Fragen, die zeigen, dass kompetent sichern weit mehr bedeutet als einen Absturz zu verhindern. Und dabei beziehen sich diese Fragen nur auf die relativ einfache Sicherungsumgebung Halle. Richtig gutes, für den Partner angenehmes Sichern ist wie das Kletterkönnen ein schier grenzenloses Lernfeld, das jedem die Möglichkeit zum Besserwerden bietet. Sogar das DAV-Lehrteam Sportklettern lernt aktuell mit dem Thema „Sensorhanddynamik“ Neues dazu. Die Methode wird in „Panorama“ 4/2018 vorgestellt werden.

Ungerecht und wenig motivierend ist, dass Anerkennung als starker Kletterer deutlich leichter zu bekommen ist als für ausgezeichnetes Sichern. Ungerecht vor allem auch deshalb, weil starkes Klettern überhaupt nur bei unbeschwertem Stürzen möglich ist. Und das lernen wir nur, wenn wir kompetente Sicherer haben. Also, werde zum 9c-Sicherer!

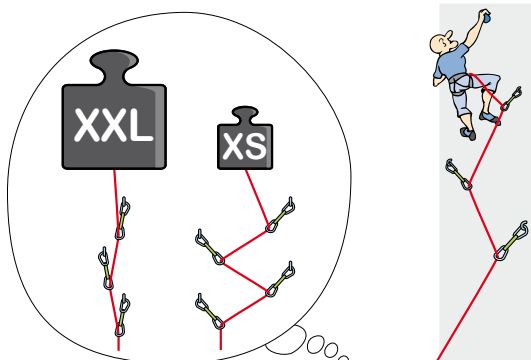
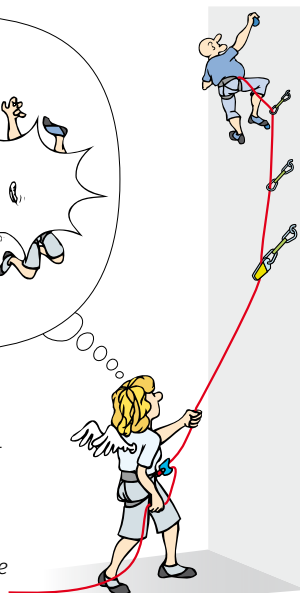
Drei Kompetenzebenen für gutes Sichern

In der AG Sicherungstechnik des DAV beschäftigen sich Florian Hellberg, Christoph Hummel, Chris Semmel, Jörg Helfrich, Daniel Gebel, Helmut Mittermayr und Jochen Haase 2017 mit den neuesten Geräten, Methoden und Aufgaben für gutes Sichern. Ein Ergebnis dieser Arbeit ist die Definition von drei Kompetenzebenen, auf denen sich Sicherer (hoffentlich) entwickeln: von „Basis“ über „Advanced“ bis „Expert“. Zu diesen Entwicklungsstufen gehören bestimmte Kenntnisse und Fertigkeiten für

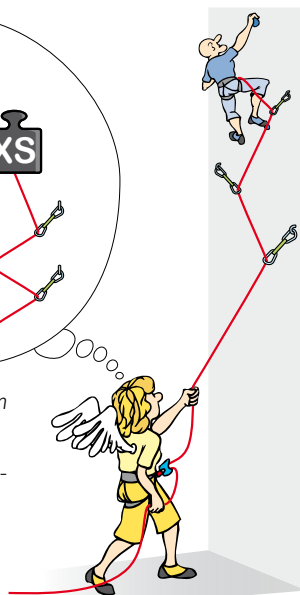
Kompetenzebene Basis Schon der Weg zum „soliden Sicherer“ ist eine Aufgabe. Um einen ähnlich schweren Stürzenden mit Halbautomat gut halten zu können, sind wesentliche Elemente: wandnahe, aktive Schrittstellung; Bremshand am Bremsseil unterhalb Gerätelinie; konzentriertes Seilhandling ohne Schlappseil.



Kompetenzebene Advanced Fortgeschrittene Sicherer gehen clever mit Gewichtsunterschieden um, um Stürze angemessen knapp aber weich zu halten. Dazu beherrschen sie reibungserhöhende Maßnahmen bei schwereren Kletterern und andererseits Methoden, um leichte Stürzende angenehm dynamisch zu bremsen.



Kompetenzebene Expert Wer ist schon perfekt? Um dem Kletterpartner echter Schutzengel zu sein, muss man immer mitdenken und antizipieren – denn Reibung verändert das „wirkende Gewichtsverhältnis“, und heikle Situationen wie Dachkanten oder Pendler können spezielle Sicherungstaktiken erfordern.



drinnen und draußen – im Folgenden für das Hallenklettern zusammengestellt.

Kompetenzebene Basis Das wichtigste Lernziel der Kompetenzebene Basis ist korrektes Sichern mit einem Halbautomaten in Standardsituationen: Also bei einem Gewichtsunterschied zwischen Kletterer und Sicherer von maximal zehn Kilo. In solchen Situationen kann ich einerseits korrekt bodennah sichern, aber auch „weich“ sichern durch aktiven Körpereinsatz. Die Sicherungsposition stimmt (wandnah) und die Schlappseilmenge ist knapp, angemessen zur Sicherungssituation.

Kompetenzebene Advanced Auf der Kompetenzebene Advanced ist das wichtigste Lernfeld der Umgang mit größeren Gewichtsunterschieden, bis zwanzig Kilo. Um diese Unterschiede sicher zu handhaben, muss ich lernen, mein Sicherungsverhalten anzupassen. Falls der Kletterer deutlich schwerer ist als ich, setze ich reibungserhöhende Maßnahmen oder Sandsack ein. Falls der Kletterer deutlich leichter ist als ich, beherrsche ich Methoden, um weich zu sichern (Körper-, Gerätedynamik; Sensorhanddynamik zumindest ansatzweise).

Als Advanced-Sicherer beherrsche ich mindestens einen Halbautomaten inkl. schnellem Seilausgeben. Beherrschen bedeutet, dass korrekte Abläufe des bodennahen und weichen Sicherns mit dem verwendeten Sicherungsgerät durch viele gehaltene Stürze automatisiert sind. Das heißt, ohne regelmäßiges Halten von Stürzen und Feedback des Stürzenden ist es gar nicht möglich, Advanced zu sein!

Außerdem sollte ein Advanced-Sicherer auch das gerätedynamische Sichern mit dem Tube beherrschen. Er setzt den Tube in geeigneten Situationen ein, kennt die damit verbundenen Risiken und ist sich der besonderen Anforderung an die Bremshand bewusst.

Kompetenzebene Expert Was fehlt nun noch für den Ritterschlag zum Experten für Sicherungstechnik beim Hallenklettern? Zunächst einmal ist es viel Erfahrung im Halten von Stürzen in unterschiedlichen Sicherungssituationen. Als Expert-Sicherer beherrsche ich verschiedene halbautomatische und dynamische Sicherungsgeräte und weiß um ihre jeweiligen Vor- und Nachteile. Ich wähle je nach Sicherungssituation die passende Sicherungsart und -taktik aus und entschärfe so auch heikle Situationen (Bänder, Pendler, Dachkanten). Ich verstehe, wie Reibung im System die beim Sturz wirkenden Kräfte

beeinflusst, und passe mein Sicherungsverhalten laufend daran an. Wenn viel Seilreibung auftritt oder der Kletterer sehr viel leichter ist, setze ich die Sensorhanddynamik mit und ohne Sturzstreckenverlängerung passend zur Sturzsituation ein. Kurzum: Die flexible Abstimmung meines Sicherungshandelns auf Gelände, Gewichtsverhältnis und Reibung befähigt mich, mit Gewichtsunterschieden von über zwanzig Kilo sicher umzugehen, dabei Grenzsituationen zu erkennen und zu vermeiden.

Leben heißt Lernen – auch beim Sichern

Was ist nun der Nutzen, dass diese drei Kompetenzebenen formuliert und Sicherungsfertigkeiten differenziert wurden? Die Hauptintention ist der Anstoß zum Weiterlernen. Es passt doch nicht zusammen, dass man fürs Klettern intensiv trainiert, gleichzeitig aber beim Sicherungskönnen auf Basisebene dümpelt. Wer aufmerksam durch die Hallen geht, sieht viele Beispiele, wie weit Kletterqualität und Sicherungsqualität auseinanderklaffen.

Wäre nicht dies eine schöne Vision:

- › Jeder Experte im Klettern ist auch Experte im Sichern, weil er von Beginn an den Lernprozess Sichern genauso wichtig nimmt wie den Lernprozess Klettern!
- › Es ist geil, als Sicherer Experte zu sein, auch wenn ich als Kletterer nicht für die hohen Weihen berufen bin. Nach dem Motto: „Ich bin 6b-Kletterer, aber 9c-Sicherer!“

Jeder lernt auf seinem Level

Ein weiterer Vorteil von Kompetenzebenen: Sie erlauben die Zuordnung von Sicherungsempfehlungen und „Lehrmeinungen“. Nehmen wir zum Beispiel die seit zwei Jahren geltende DAV-Halbautomaten-Empfehlung. Diese Empfehlung ist absolut sinnvoll und richtig für die Kompetenzebene Basis, da bei passendem Gewichtsverhältnis jede Sicherungssituation mit Halbautomaten hervorragend und mit Sicherheitsreserve zu lösen ist. Auf Kompetenzebene Advanced oder Expert schaut das etwas anders aus. Hier erweitert ein perfekt bedienter

Tube das Spektrum der Handlungsmöglichkeiten. In den Händen von Einsteigern ist seine mangelnde Fehlertoleranz ein zu hohes Risiko.

Ein zweites Beispiel ist die „Sensorhanddynamik“, die in diesem Artikel immer wieder Fragezeichen in manchen Köpfen ausgelöst haben dürfte – trotz vieler Jahre Sicherungserfahrung. Sensorhanddynamik ist eine neue Methode, um auch mit Halbautomat einen leichteren Kletterer weich sichern zu können. Diese Technik hat ihren Platz ab der Kompetenzebene Advanced. Es ist wichtig, die Zielgruppen auf diese Art differenziert anzusprechen. Deshalb werden in „Panorama“ auch gelegentlich Beiträge veröffentlicht, die „eigentlich“ nur für Experten relevant sind – sie zeigen aber Menschen auf Basis- oder Advanced-Niveau, wohin sie sich entwickeln können. Schließlich sollen neue Erkenntnisse allen zugänglich sein.

Denn schon das Zielbild der Kompetenzebene Basis ist anspruchsvoll. Es ist noch lange nicht genug, die Grundfunktionen seines Sicherungsgeräts zu können und den Stürzenden nicht auf den Boden fallen zu lassen. Wenn wir unsere Hallenrealität betrachten, wäre schon viel gewonnen, wenn wir dort überwiegend solide Basis-Sicherer vorfänden. Doch für diese Sicherungsfertigkeiten reichen übliche Einsteigerkurse kaum aus; erst durch gezieltes Trainieren (z.B. Sicherungs-Update) entsteht Sicherungsexpertise.

Draußen ist anders

Abschließend sei noch betont, dass sich dieser Artikel nur mit der relativ einfachen Sicherungssituation Halle beschäftigt. Das Lernfeld „Sichern outdoor“ ist noch mal um ein Vielfaches größer; der Zusammenhang Gewichtsunterschied/Seilreibung/Sicherungshandling beispielsweise gewinnt draußen deutlich an Komplexität. Dadurch geht die Schere zwischen den verschiedenen Kompetenzebenen noch weiter auseinander als beim Hallenklettern.

Und wie stark sichern Sie?

Möchten Sie sich ein Bild machen, wo Sie selbst in Sachen Sicherungskompetenz Sportklettern stehen? Der Onlinefragebogen unter alpenverein.de/Sicherungskompetenz gibt Ihnen dazu spannende Anregung. Viel Spaß beim Weiterlernen!



Jochen Haase (berghaase.eu) ist systemischer Coach und Staatl. gepr. Berg- und Skiführer. Als Mitglied diverser DAV-Lehrteams arbeitet er in der AG Sicherungstechnik mit.