Sicherheit beim Bouldern

WER DEN SPOTTER HAT …

Fotos: Heiko Queitsch, Andi Hofmann; Illustration: Erbse

… braucht sich um den Schaden nicht zu sorgen. Bouldern ist ein Bergsport, dessen Gefahren man nicht unterschätzen sollte. Andi Hofmann **gibt Tipps rund ums gesunde Absteigen, Fallen und Spotten.**

Bouldern ist angesagt. Boulderhallen sprießen reihenweise aus den Resten alter Industrieanlagen und ziehen als Alternative zum Fitnessstudio geradezu magnetartig Tausende Menschen zum seilfreien Klettern, deren primäre vertikale Fortbewegungsweise bis dato im Treppensteigen bestand. Man könnte die Boulderei schon fast als Massenphänomen bezeichnen. Denn das Vertikalturnen in Absprunghöhe verheißt eine praktisch gefahrlose Vergnügung, die man endlich mal ohne lästige Sicherheitsmaßnahmen betreiben kann … schön wär's.

Zwar passiert beim Bouldern kaum etwas Ernsthaftes, das in den Medien oder in Statistiken auftaucht, wie Querschnittslähmungen oder Todesfälle. Aber kaum ein Tag vergeht in Deutschlands Boulderhallen, an dem sich nicht jemand beim „Absteigen" ein Band im Sprunggelenk reißt, ein Kahnbein bricht oder ein Ellbogengelenk auskugelt. Die Anzahl solcher „Bagatellverletzungen" beim Bouldern – nicht lebensbedrohlich, aber lästig und langwierig – steigt rapide an. Das lässt sich aus den Aussagen von Hallenbetreibern ebenso schließen wie aus den Berichten von Ärzten und Physiotherapeuten oder aus der DAV-Unfallstatistik.

Wer kommt schon richtig runter?

Erste Hypothese zu den Hintergründen von Verletzungen: Weder Neueinsteiger noch alte Kletterhasen legen Wert auf gesundes Abspringen.

Spotten heißt nicht nur zu schauen, sondern auch mitzudenken – zum Beispiel beim Landeplatz.

Ein gesunder Kletterer nimmt den Aufprall auf die Matten kaum als unangenehm wahr. Doch wenn beim Absprung in den Stand die Energie sozusagen „direkt in die Knochen fährt", verschleißen Knochen, Sehnen und Bänder durch die wiederholten Belastungen.

Es gibt keine empirischen Untersuchungen, aber schaut man sich in Kletterhallen um, liegt die Vermutung nahe: Das Boulderproblem zu erklimmen, ist das Einzige, was für die Akteure zählt. Was allerdings zu tun ist, wenn ein Versuch scheitert, oder wie man nach gelungenem Durchstieg schonend wieder auf die Matte kommt – das ist vor allem denen ein vertrauter Gedanke, die sich bereits mit einer Verletzung auseinandersetzen müssen. Knie, Sprunggelenk, Kahnbein, Ellbogen, Schulter sind die Regionen des Körpers, die immer mehr Boulderer in die Wartezimmer der Orthopäden und Therapeuten treiben.

Das Abspringen und Herunterfallen ist integraler Bestandteil des Boulderns. Doch Wandhöhen bis zu viereinhalb Meter und eine Mattenfestigkeit, die Abertausenden von Stürzen trotzen soll, bedeuten: Wer das Stürzen nicht beherrscht, wird irgendwann feststellen, dass es zu zwicken beginnt. Die Energie einer kaum abgefederten Landung im Stand wird zu einem Großteil von Gelenken und Knochen aufgenommen. Passiert das über Tausende von Landungen, steigt die Gefahr von Schädigungen im Bein- und Wirbelsäulenbereich beträchtlich. Zudem sind wir Kletterer in unserer Wahrnehmung eher oberkörperfixiert. „Bist du heute schon in der Beinpresse?" ist eine Frage, die man im Trainingsbereich einer Kletterhalle kaum hören wird. Wenn aber die Muskulatur der Beine so degeneriert ist, dass eine Sprunghöhe von sechzig Zentimetern die Grenze des Menschenmöglichen bei Weitem übersteigt – das ist kein Witz! – landet die meiste Energie des Absprungs in den knöchernen und bandhaften Strukturen. Ein Muskelkorsett, das die Energie „auffangen" könnte, ist entweder nicht existent oder nicht einsatzbereit.

Wir brauchen also Verhaltensweisen, die der beim Aufprall auf die Matte entstehenden Energie Raum zum Auslaufen gibt, so dass wir unsere Knochen und Bänder möglichst wenig belasten.

Die Leitlinie 1 dazu heißt: Abklettern. Wann immer möglich, geh einen sanften Weg nach unten. Vor allem in Boulderhallen bietet sich dazu oft die Gelegenheit

Die Rolle deines Lebens

EINE MÖGLICHE ÜBUNGSREIHE ZUM ABROLLEN

1) Aus der Hocke Rückkippen in die „Babyboxer"-Stellung (s. Foto rechts); dann aus dem Stand.

2) Babyboxer-Partnerübung: Beide greifen sich an den Fingerspitzen und lehnen sich voneinander weg nach hinten. Wer fallen soll, wird vorweg bestimmt; seine Handflächen zeigen nach oben. Wenn der Partner die Hände öffnet, Landung im Babyboxer.

3) An leicht überhängender Wand greift man in Bodennähe zwei Griffe. Dann lässt man beide gleichzeitig los und landet im Babyboxer.

4) Gleiche Übung wie 3), aber aus Kletterstellung knapp über dem Boden, dann aus dem Ziehen.

5) Gleiche Übung wie 4), aber aus größerer Höhe (ca. 1 m) – landen mit leicht versetzter Fußposition, nachgeben im Knie und abrollen zum Babyboxer.

6) Gleiche Übung wie 5), aber von weiter oben. Die Höhe, in der man sich bei dieser Übung noch wohlfühlt, ist ein sinnvolles Limit für grenzwertige Züge beim Bouldern.

durch leichtere Nachbarboulder oder Ausstiegsoptionen.

Die Leitlinie 2 heißt: Abrollen. Wenn Abklettern unmöglich ist und du abspringen musst, oder bei einem Sturz: Versuche, durch Abrollen den Schlag auf die Gelenke möglichst weitgehend zu verringern. Unabdingbare Grundvoraussetzung für gesundes Abrollen – wie für gesundes Klettern überhaupt – ist ein stabiler Rumpf! Auch deshalb sollten rumpfkräftigende Übungen (Core-Training, Schlingentrainer oder Ähnliches) integraler Bestandteil jedes auch nur trainingsähnlichen Verhaltens sein.

Das Abrollen selbst erfolgt in zwei Schritten:

1. Am Boden aufkommen sollte man möglichst mit beiden Füßen in leichter Schrittstellung. Zwei Füße stabilisieren besser und verringern das Verletzungsrisiko durch Drehungen im Sprung- oder Kniegelenk. Die leicht versetzte Fußposition erleichtert das Abrollen.
2. Zum Abrollen selbst gibt man im Knie nach und landet auf dem unteren Rücken. Dadurch wird ein Weiterrollen verhindert, der benötigte Raum bleibt begrenzt. Eine Landung auf dem Gesäß mit darauf folgender Rollbewegung rückwärts benötigt dagegen erheblich mehr Raum. Rollt man über den Kopf- und Nackenbereich ab, kann es zudem zu Verletzungen oder Überlastungen in dieser Körperregion kommen.

Unabdingbare Voraussetzung zum Abrollen ist ein freier Sturzraum! Gerade in stark bevölkerten Boulderhallen ist das oft schwierig; Trainer oder Mitboulderer sind dann gefordert, beim Freihalten des Sturzraums zu helfen – und selbst nicht fremden Leuten in die Landezone zu laufen.

Und so einfach das Abrollen erscheinen mag – die flüssige Umsetzung aus unterschiedlichen Abflugpositionen heraus funktioniert nur mit Übung (s. Kasten S. 57).

Eine weitere, grundsätzliche Leitlinie heißt: Beine stärken. Kräftige nicht nur deine Rumpf-, sondern auch die Oberschenkelmuskulatur mit Sprüngen, beinlastigem Sport, Berggehen oder Ähnlichem. Dabei geht es nicht um Muskelzuwachs, sondern zuerst um das Aktivieren der vorhandenen Muskulatur. Wer seinen aktuellen Stand überprüfen möchte: Fünfmal hintereinander auf ein achtzig Zentimeter hohes Hindernis zu springen, sollte für angehende Boulderer mit überschaubarer Mühe machbar sein.

Spotter ohne Spott und Tadel?

Kriterien, die die Entscheidung beeinflussen, ob der Spotter seiner Aufgabe gewachsen ist:

- Gewichtsverhältnisse: schwerer Kletterer = tendenziell erhöhte Gefahr.
- Höhe des Boulders: „No spot point" ab einer gewissen Höhe.
- Art der Kletterei: Steilheit und Geländeform machen unterschiedliche Standorte und Spotpunkte nötig.
- Landegelände: Ist eine „gute" Landung überhaupt möglich? Hat der Spotter genug Bewegungsraum?
- Fähigkeit des Kletterers, zu stürzen und selbst abzurollen – wie viel Spotten ist wirklich nötig?
- Fähigkeiten („Auffangkönnen") und Vertrauenswürdigkeit des Spotters.

Wer kann schon richtig spotten?

Zweite Hypothese zu den Hintergründen von Verletzungen: Spotten wird nur selten wirklich ernst genommen, noch seltener gekonnt.

Spotten bezeichnet die Tätigkeit eines Mitboulderers, den Kletternden nach einem Sturz so auf die Matte zu geleiten, dass dieser von ernsteren Schäden verschont bleibt. Wenn ich in den Bouldergebieten dieser Welt herumschaue, sehe ich nur selten wirklich gute Spotter oder Spotterinnen. Dasselbe gilt leider für viele Teilnehmer meiner Gruppen, vom Kadertraining bis zur Trainerausbildung. Nur hin und wieder begegne ich Kletterern, denen ich mich selbst beim Bouldern zu 100 Prozent anvertrauen würde.

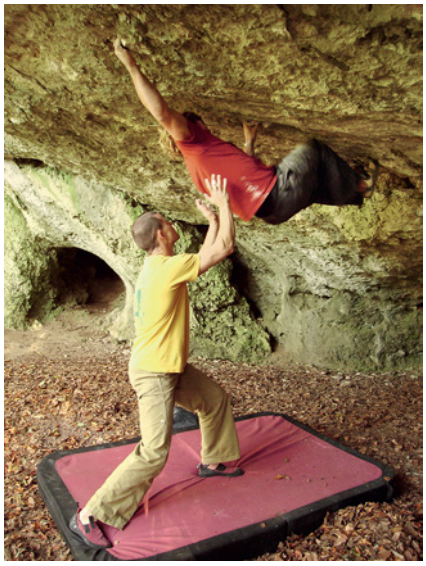
Spotten ist von der Konzentration her anspruchsvoller als das Sichern mit Seil:

- Es braucht die volle Aufmerksamkeit über die gesamte Zeit der Begehung. Alle den Kletterer schützenden Handgriffe müssen automatisiert ablaufen – schneller als unser Bewusstsein folgen kann!
- Das Gewicht des Kletterers wirkt unmittelbar auf den Spotter – ungebremst und nicht über ein Seil!
- Der Spotter braucht unabdingbar die Fähigkeit einzuschätzen, in welche Richtung der Kletterer aus den sich permanent wandelnden Positionen (Seitzug, Piaz, Dynamo ...) abstürzen kann. Diese Fähigkeit ist notwendig, um die richtige Standposition und Lage der Matten einschätzen zu können.

Wie spottet man nun richtig? Vorweg sollte klar sein, ob sich der Spotter die Sache zutraut. Nichts ist schlimmer als ein zitternder Spotter, dem die Denkblasen „Hoffentlich fällt er nicht" geradezu aus dem Kopf quellen.

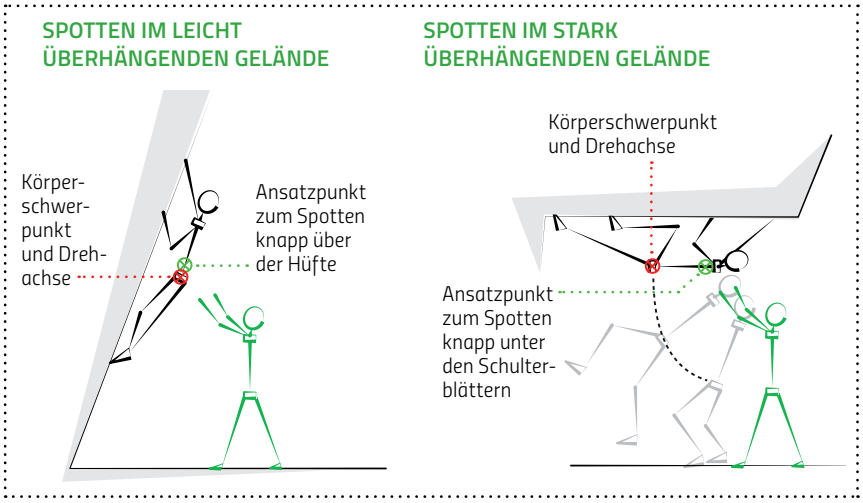
Wenn alles eingerichtet ist – die Matten richtig liegen (da wo man landet), der Sturzraum frei gemacht ist – gelten folgende Kriterien:

Fotos: Mono Berthold, Archiv Hofmann (2)



Oben: Mit Spannung im Körper und leicht gebeugten Gelenken der Beine und Arme konzentriert sich der Spotter voll auf den „Spotpunkt" – im starken Überhang nahe der Schulter. Aufgabe ist, den Kletterer in eine stabile Position am Boden zu führen.

Unten: Der „Spotpunkt", also wo der Spotter den Kletterer berührt, richtet sich nach der Steilheit des Geländes – je steiler, desto weiter oben Richtung Schulter. So kann er den Stürzenden in eine aufrechte Landeposition bringen.



1. Die Grundhaltung ist gekennzeichnet durch eine leichte Schrittstellung, um Stabilität in die Tiefe des Raumes zu geben, und eine leichte Beugung in Knie- und Ellbogengelenk. Der Spotter bleibt dadurch (re)aktionsfähig!
2. Ziel beim Spotten ist nie das Auffangen, sondern das Aufrichten und Lenken des Kletterers auf die Matte! Der Spotter schützt vor allem Kopf und Rücken des Kletterers, indem er die „Spotpunkte" (wo er die Hände am Körper des Kletterers ansetzt) abhängig von der Steilheit des Geländes richtig wählt. Wichtig: Landen muss der Kletterer selbst! Er hat also einen aktiven Anteil an der eigenen Gesundheit!
3. Konzentriere dich zu 100 Prozent (!) auf die korrekten Spotpunkte (siehe Grafik). Grundsätzlich gilt: Bei geneigtem oder senkrechtem Gelände ist Spotten meistens überflüssig. Je überhängender das Gelände, desto weiter oben setzt die Unterstützung an.
   Wer aufmerksam spottet, minimiert die Reaktionszeit entscheidend, bekommt aber kaum mehr von einer Begehung mit als die Bewegung des Gesäßes oder des Rückens, weil die Konzentration voll und ausschließlich diesem einen Körperausschnitt gilt. Das ist zwar wenig spannend, aber die Sicherheit des Kletternden muss dieses Opfer wert sein.
4. Bleibe beweglich! Die Abflugrichtung des Kletterers ändert sich mit jeder Bewegung. Eine Veränderung der Standposition und gegebenenfalls auch der Mattenlage kann notwendig werden.
5. Der Spotter sollte sich selbst schützen und die möglichen Verletzungsquellen im Auge haben, beispielsweise Stolperfallen am Boden, schwingend ausschlagende Kletterer oder Körperteile. Außerdem sollten sich alle Beteiligten klar sein über den „No-Spot-Point", also die Kletterhöhe, in der der Kletterer zu hoch steht, um gespottet zu werden, ohne den Spotter zu erschlagen.

Wer diese Tipps beherrscht und nicht nur flüssig klettert (rauf und möglichst wieder runter), sondern auch „weich" abspringt und/oder gut gespottet wird – für den kann Bouldern zu einem tatsächlich sehr sicheren Sport werden. Und der wird weitestgehend unbeschadet auch dann noch klettern können, wenn die Rentenversicherung nichts mehr abbucht, sondern etwas überweist. ■

In seinem Buch „Besser Bouldern" (tmms Verlag) gibt **Andi Hofmann,** Koordinator im DAV-Lehrteam Sportklettern, noch mehr Tipps zu Sicherheit und Technik.