

## „Warum mache ich eine Kletterausbildung?“

Servus miteinander,

mein Name ist Werner Maria Mayr. Ich bin gebürtiger Münchner, habe von meiner früheren Kindheit an bis vor Kurzem in Pentenried bei Gauting gelebt und bin (mit Unterbrechung) seit den 70iger Jahren Mitglied in der DAV-Sektion Starnberg. Ich werde in Übereinkunft mit der Sektion und mit ihrer Förderung, für die an dieser Stelle den Verantwortlichen herzlich gedankt sei, in 2022 die zweistufige DAV-Ausbildung zum Klettertrainer C Sportklettern, Breitensport absolvieren, wenn alles planmäßig verläuft, was in Zeiten von Corona ja nicht immer so zuverlässig ist.



Gemäß dem Ausbildungskonzept des DAV für den Bereich „Sportklettern“ ist die Voraussetzung für alle weiteren Stufen die Ausbildungsstufe 1: Kletterbetreuer Basislehrgang Sportklettern:

Die eigenständige Kletterbetreuer Ausbildung richtet sich an ehrenamtlich Engagierte, die Spaß am Unterrichten von Anfänger und Kletterneulingen haben. Zusätzlich stellen die Kletterbetreuer den Einstieg in die Trainer C Breitensportausbildungen im Sportklettern

und für das Klettern mit Menschen mit Behinderungen dar.

Im einwöchigen Lehrgang werden die grundlegenden Sicherungstechniken und -methoden in Theorie und Praxis in künstlichen Kletteranlagen (Indoor) vermittelt.

Daran schließt die Ausbildungsstufe 2 an: Trainer Sportklettern C, Breitensport Indoor. Aufbauend auf dem Basislehrgang vertieft die Trainer-C-Ausbildung das kletterspezifische Wissen und Können. Hauptaugenmerk liegt auf der Vermittlung von Klettertechnik und ergänzenden Sicherungstechniken.

Von der Sektion wurde der Wunsch geäußert, ich möge doch für den Newsletter im November die Frage beantworten: „Warum mache ich eine Kletterausbildung?“.

Die Frage nach dem „Warum“ öffnet den Blick auf zwei Perspektiven. Einerseits als allgemeine Frage an jeden, der sich aktiv für den Klettersport interessiert, warum er eine Kletterausbildung macht, d. h., welche subjektiven Motive ihn bestimmen. Andererseits speziell als Frage an mich selbst, warum ich eine Ausbildung zum Klettertrainer mache, was für mich selbst eine Kletterausbildung ist.

Die allgemein gehaltene Frage nach dem „Warum“ einer Kletterausbildung erweist sich als Leitmotiv, um in der Antwort die verschiedenen Vorzüge der sportlichen Aktivität des Klettersports vorzustellen.

Für die Physis bewirkt Klettern in erster Linie eine Steigerung der körperlichen Fitness in Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

In mentaler Hinsicht führt vor allem die Ausgesetztheit in längeren alpinen Routen dazu, die natürliche Angst vor der Höhe zu überwinden. Weiterhin auch durch Training die, jedem Kletterer bekannte, leistungsmindernden Sturzangst zu verlieren und mentale Stärke zu gewinnen. Zur Bedeutung des Psychisch-Mentalen sagte Wolfgang Güllich, eine der bedeutendsten Persönlichkeiten in der Geschichte des Klettersports: „Das Gehirn ist der wichtigste Muskel beim

Klettern.“

In sozialer Hinsicht fördert Klettern die Bereitschaft, einerseits in der Rolle des Sichernden Verantwortung für Gesundheit oder Leben eines anderen zu übernehmen. Andererseits als Kletternder lernen, zu vertrauen.

Allgemein ist es wertvoll für die Persönlichkeitsbildung. Gerade auch für Kinder vermittelt es die Fähigkeit, beim Auftreten von Schwierigkeiten nicht gleich die Motivation zu verlieren, sondern beharrlich und konsequent zu bleiben, und so zu lernen, den eigenen Unternehmungen und Vorhaben die notwendige Kontinuität zu geben, die der Erfolg fordert.

Auch stärkt es den Mut und Willen, die in einer massiv stressbelasteten Situation erfahrene, eigene Begrenztheit nicht als absolut hinzunehmen, sondern eher einen Ansporn zum Training darin zu sehen, über sie hinauszukommen. Andererseits fordert es die Bereitschaft, die eigenen Grenzen aus Gründen der Vernunft zu respektieren und damit Selbstverantwortung zu übernehmen.

In ästhetischer Hinsicht öffnet das Klettern in den Bergen eine erweiterte Möglichkeit, Schönheit, aber auch Gefahren der Natur, in intensiverer Weise als Freiheit erleben zu können, als es in der Sicherheit des „normalen“ Alltags möglich wäre. Es vermittelt im Fels Freude am Spiel mit der Natur und ihren unbegrenzt scheinenden Möglichkeiten.

Und - last not least - es macht es einfach Spaß!

Alle diese vorgestellten Gründe sind allgemeine Antworten auf die erweitert formulierte Frage „Warum ist es gut eine Kletterausbildung zu machen ?“.

Insofern gelten diese Gründe auch für mich selbst. In subjektiver Hinsicht ist im Folgenden noch ein mir persönlich wichtig scheinender Aspekt vorgestellt, warum ich eine Kletterausbildung zum Trainer mache.

Hierzu voraus ein kurzer Einblick in meine Sport-Biographie.

Die Freude am Unterwegssein im Gebirge haben schon die frühen Touren mit der Familie gefördert. Später waren es die größeren Berg- und Skitouren mit Freunden, nicht zuletzt mit der Sektion Starnberg, sowie auch oft solo. Damit verbunden war schon immer ein ausgeprägtes Vergnügen am Klettern, allerdings meist in Verbindung mit größeren Hochtouren. Neben dem Bergsport gehörte auch Wildwasserkajak-Fahren und Jollensegeln am Starnberger See zu meinen Ambitionen, den Spieltrieb auszuleben.

Mit dem Studium der Philosophie an der LMU, München, eröffnete sich mir über den eifrig genutzten Hochschulsport schließlich der Einstieg ins moderne Sportklettern in der Halle und am Fels.

Das wurde nicht zuletzt dadurch gefördert, dass ich aufgrund der Folgen einer früheren, beim Skifahren zugezogenen Knieverletzung, die orthopädische Empfehlung erhalten hatte, mich auf weniger knie-belastende Sportarten zu fokussieren als lange Hochtouren mit schwerem Rucksack.

Mit Begeisterung betreibe ich seitdem das Klettern am Fels. Da für das kontinuierliche Training unerlässlich, gehe ich nach Möglichkeit auch entsprechend oft in der Halle. Zwar nicht immer mit der allergrößten Begeisterung, aber zumindest mit dem Bewusstsein der Notwendigkeit.

Seit einigen Jahren bin ich aktiver Mitarbeiter in den DAV-Kletterzentren Gilching und Freimann. Dort erhielt ich eine Grundeinführung in den Routenbau und konnte schon meine ersten, eigenen Routen schrauben.

Daneben habe ich auch meine seglerischen Aktivitäten wieder aufgenommen und bin seit etlichen Jahren als Hochseesegler in verschiedenen Seerevieren im Norden Europas auf der Ostsee, Nordsee und dem Atlantik sowie im Süden auf dem Mittelmeer unterwegs. Seit 2012 bin ich als ehrenamtlicher Ausbilder und Segellehrer beim DHH, Deutscher Hochseesportverband Hansa e.V., aktiv.

Auf den ersten Blick scheinen Klettern und Segeln sehr gegensätzlich. Aber es verbindet sie die Gemeinsamkeit, wie auch mit anderen, gerne betriebenen Sportarten, dass sie den Erfahrungshorizont erweitern. Erfahrung erschließt vielgestaltige Natur- und Lebenswelten. Im Gebirge und auf See finden wir ursprüngliche Räume der Naturgewalten, aber auch der durch sie mitgeprägten Kultur und Lebensart der Menschen.

Ebenso erweitert sich in der Selbstwahrnehmung der spezifische Erfahrungshorizont desjenigen, der

den Sport ausübt. Er erfährt seine eigene Natur, physisch und seelisch-mental. Wie gehe ich mit gepumpten Armen oder Sturzangst beim Klettern um? Wie stehe ich schweres Wetter, Seekrankheit und Erschöpfung auf See durch?

Dazu gehören ebenso die Momente des Glücks und der Zufriedenheit, wenn man eine schwere Boulderstelle oder grenzwertig anstrengende Route erfolgreich bewältigt hat oder nach einem rauen, stürmischen Tag auf See, im sicheren Hafen angekommen, Ruhe, Entspannung und ein gepflegtes Dinner genießen kann.

Jeder Tag am Fels oder auf dem Wasser bringt Gewinn, gerade auch dann, wenn nicht alles perfekt läuft.

Diese Erfahrungsräume spielerischer Tätigkeit in den Bergen und auf See sind wichtige Bereiche der ästhetischen Lebensschule, in denen man sich einerseits selbst kennen lernt. Ebenso aber auch die anderen, sei es in der Seilschaft an der Wand oder als Crew an Bord. Es heißt: „Wenn du jemand wirklich kennen lernen willst, mache eine Bergtour mit ihm oder einen Segeltörn.“

Im gemeinsamen Erleben und Zusammenwirken entsteht das Miteinander, ohne das aus einer Ansammlung von Individuen keine wirkliche Gemeinschaft werden kann. Im Begriff des „Vereins“ ist diese Idee vorgestellt.

Deswegen werden in der Arbeitswelt von Unternehmen zunehmend auch Klettern/Bergsteigen und Segeln als gemeinschaftsfördernde Events oder als Weg zum Teambuilding eingesetzt.

Der Erfolg ist eingetreten, wenn eine Gruppe von Personen zu einer Gemeinschaft innerer Übereinkunft bezüglich der gemeinsamen Sache zusammenwächst, trotzdem aber jedem seine Individualität bewahrt bleibt.

Zur aufbauenden Erfahrungen von Gemeinschaft gehört darüber hinaus die vermittelnde Tätigkeit des Ausbilders. Für diejenigen, die er anleitet, ebenso wie für ihn selbst. Nichts ist nach meiner mehrjährigen Erfahrung als Segellehrer der Entwicklung der eigenen Fähigkeiten so förderlich wie das Ausbilden. Das betrifft einerseits die technischen Softskills und Fähigkeiten, die der Sport in der Ausübung erfordert, andererseits mentale Kompetenz, wie Geduld und Empathie.

Mit dem Erreichen des Ausbildungsziels, stellt sich für alle Beteiligten die Win-win-Situation ein, dass jeder etwas dazugelernt hat, das er für sich mitnehmen kann, aber gleichzeitig auch Teil eines Größeren, der Gemeinschaft wurde.

Der beste Grund im Sinn der eingangs gestellten Frage nach dem „Warum“ bleibt für mich im Letzten aber immer noch die einfache Freude am reinen Unterwegssein, sei es in der Kletterroute, sei es auf See.

Mit Abschluss der Ausbildung zum Trainer ist der Plan, für die Sektion Kletterkurse abzuhalten, die vor allem Kindern und Einsteigern jeden Alters die Grundlagen der Sicherungstechnik und Bewegungsformen vermitteln, mit dem Ausbildungsziel des DAV-Toprope- bzw. -Vorstiegscheins. So werden auch Voraussetzungen eingeübt, die den Übergang zum Klettern am Fels erleichtern.

Die Kurse können je nach Wetterlage und Jahreszeit am Turm in Starnberg stattfinden oder alternativ in einem der DAV-Kletter- und Boulderzentren Münchens.

Weiterhin können bei entsprechendem Interesse auch Aufbaukurse für Fortgeschrittene in der Halle gehalten werden, in denen besonders auch während der Wintersaison, wenn regelmäßiges Klettern am Fels nicht möglich ist, erweiterte Klettertechnik, Sturztraining und mentale Aspekte vermittelt werden.

Mit sportlichem Gruß,

Werner Maria