

Ansprüche des Klettersports

Arbeitsauftrag

1. Markiert in M 1 und M 2 die positiven Folgen des Klettersports.
2. Beschreibt mit Hilfe von M 3, warum das Klettern im Oberen Donautal so attraktiv ist.
3. Notiert eure Ergebnisse in Stichworten auf der Folie.

M 1: Felsen, der Stoff, aus dem Träume sind

Die Sonne scheint, die Vögel zwitschern und ein frisches Lüftchen weht mir um die Nase. Meine Finger versuchen krampfhaft irgendwo Halt zu finden und so langsam machen sich meine schmerzenden Füße bemerkbar. Eine hartnäckige Stelle im Fels verlangt wieder einmal meine volle Konzentration und ganze Energie. Es ist nicht mehr weit, dann habe ich es endlich geschafft. Mit aller Kraft stütze ich mich auf den Felsvorsprung und robbe auf dem Bauch in eine sichere Position. Stolz und überglücklich setze ich mich an die Kante des Felsens und lasse die Beine baumeln. Noch etwas zittrig von der Anstrengung und durch die Höhe, komme ich so langsam wieder zu mir. Eine herrliche Landschaft breitet sich vor mir aus. Ein unbeschreibliches Gefühl überkommt mich! Glück! Nichts ist schöner, als die Natur so zu erleben.

10 Was sich anfangs anhört wie die reinste Quälerei, nennt sich auch Klettern und ist für mich eine der schönsten Sportarten, die es gibt. Nie zuvor war ich der Natur so nah wie beim Klettern. Sport und Natur, zwei Dinge, die man unbedingt miteinander verbinden sollte, denn beides lässt sich so viel intensiver wahrnehmen.

Das Klettern bringt mich immer wieder an meine eigenen Grenzen. Schon häufiger stand ich wieder einmal vor der Felswand und dachte: „Da hoch? Das schaffst du nie im Leben!“. Oder ich habe ewige Zeit vergeblich an einer ganz bestimmten Felsstelle gehangen und einfach nicht mehr weiter gewusst. Aber plötzlich bist du oben und kannst den Triumph kaum fassen. Selbst wenn man es nicht immer bis nach ganz oben schafft, sollte man sich nicht von seiner anfänglichen Angst oder Zweifeln abschrecken lassen. Für mich heißt es: Nervenkitzel pur, wenn ich im Fels unterwegs bin und mich auf jeden Tritt und Griff konzentrieren muss. Denn Stürzen tu ich nur ungern, zwar hänge ich noch an Karabiner, Seil und Gurt und mein Kletterpartner sichert von unten nach. Jedoch kann es auch schon mal einige Meter in die Tiefe gehen, wenn ich es nicht schaffe das Seil oder die Expressschlinge in den Haken einzuhängen. Aber auch das will oder kann gelernt sein.

Klettern gibt mir Kraft und macht den Kopf frei. Die Natur ist der schönste Ort, um Sport zu treiben und lässt mich immer wieder aufs Neue staunen, wie viele schöne Dinge es dort zu entdecken gibt. Wie gesagt: „Klettern: Nervenkitzel und Natur pur!“.

M 2: Die Wirkung des Kletterns

Die Leistungen des Sports für die Gesundheit der Bürger eines modernen Gemeinwesens sind allgemein anerkannt. Gesundheitsvorsorge, Rehabilitation und Gesundheitserziehung sind vor allem in einer Gesellschaft wichtig, in der körperliche Arbeit an Bedeutung verloren hat, die von Bewegungsmangel, Überernährung und Zivilisationskrankheiten gekennzeichnet ist.

- 5 Vor diesem Hintergrund ist es gesellschaftspolitisch zu begrüßen, dass sich heute viele Menschen dauerhaft für den Klettersport begeistern.

Es ist das Element der Unkalkulierbarkeit der vielfältigen Bedingungsfaktoren des Kletterns in der Natur und die Herausforderung, immer wieder flexibel auf unvorhergesehene Situationen reagieren zu müssen, was den nicht nachlassenden Reiz dieser Natursportart ausmacht. Das beginnt bei den
10 vielfältigen Anregungen, die schon der Zustieg und das Auffinden der Felsen zu bieten haben.

Wichtigste Motivation dürfte aber für die meisten Kletterer die Freude am eigenen Können sowie die spielerische Bewältigung von Widerständen sein. Die Erfahrung körperlicher Funktionsfähigkeit und die Grenzerlebnisse beim Meistern von kritischen Situationen führen zu einer auf Eigenleistung beruhenden Steigerung des Lebensgefühls. Besonders für Jugendliche ist dies wichtig: Gegenüber dem
15 positiven Erleben beim Klettern und dem Stolz auf einen gesunden, leistungsfähigen Körper verliert soziales Fehlverhalten gänzlich an Reiz. Die meisten Kletterer freuen sich spontan an der Schönheit der Natur. (...)

Wie wichtig dem Kletterer die Erfahrung der Natur und das Meistern von Grenzsituationen auch sein mag, so ist doch die Bedeutung der sozialen Komponente beim Bergsteigen nicht zu übersehen. In
20 wenigen anderen Lebenszusammenhängen sind Menschen so weitgehend aufeinander angewiesen wie beim Felsgehen in der Seilschaft. Denn der Kletternde muss sich hundertprozentig darauf verlassen können, dass er „im Falle eines Falles“ gehalten wird. Damit erweist sich das Klettern wie auch andere Natursportarten als ein ideales Feld für die Initiierung sozialer Lernprozesse sowie für die Entwicklung von Verantwortung.

aus: Deutscher Alpenverein (1998): Leitbild Klettern für die außeralpinen Felsgebiete in Deutschland, 14-15.

M 3: Der Schaufelsen im Oberen Donautal

Der Schaufelsen im Oberen Donautal ist der größte außeralpine Felsen Deutschlands und ein herausragendes Klettergebiet. Die Felsgruppe zwischen Traumfels und Blicklefels hat eine große alpine Tradition. Am Hauptfels befinden sich zahlreiche, klassische Routen sowie moderne Routen über mehrere Seillängen. Die Nebenfelsen bieten anspruchsvolle Sportkletterrouten.

- 5 Deutschlandweit bekannt ist der Kaiserweg mit seinen fünf Seillängen, erschlossen von der Seilschaft Günter Nothdurft und Walter Seeger im Jahr 1955. Weitere Klassiker sind der Alte Ebinger Turm Weg aus dem Jahr 1936 sowie der inzwischen still gelegte Vagabundenweg aus dem Jahr 1948. Moderne, teilweise extrem schwere Sportkletterrouten finden sich am Traumfels, in der Hölle, am Hauptmassiv und am Blicklefels.

<http://www.projekt-schauelsen.de/>