



Sichern am Stand

BEQUEM ODER SOLIDE?

Ob man am Stand einer Mehrseillängentour den Vorsteiger besser über Körper oder am Fixpunkt sichert, ist eine alte und vehement geführte Diskussion unter Kletterern wie Ausbildern. Die DAV-Sicherheitsforschung gibt einen Überblick über die Vor- und Nachteile der beiden Methoden und über mögliche Einsatzbereiche.

Von Florian Hellberg, Christoph Hummel und Sophia Steinmüller

Wie man den Nachsteiger am besten zum Stand hochsichert, darüber herrscht weitgehend Einigkeit im Alpenraum: Das Sicherungsgerät wird im Zentralpunkt des Standes eingehängt, nicht am Körper, weil sonst bei einem Sturz das volle Gewicht am Sichernden nach unten zieht (im angelsächsischen Raum wird das zum Teil anders gehandhabt). Ein selbst blockierendes Sicherungsgerät (Plate) bietet den Vorteil, dass man den Nachsteiger entspannt nachsichern und nebenbei fotografieren oder im Topo nachschauen kann.

Spannender wird es, wenn der Vorsteiger in die nächste Seillänge startet. Dafür bieten sich prinzipiell zwei Sicherungsarten an: Fixpunkt- oder Körpersicherung. Bei der Fixpunktsicherung (Abb. 1) ist das Sicherungsgerät am Stand befestigt; der Sturzzug wirkt direkt auf den Stand und nicht auf den Körper des Sichernden. Anders bei der Körpersicherung (Abb. 2): Hier ist das Sicherungsgerät am Gurt des Sichernden befestigt und der Körper des Sichernden nimmt einen Teil der Sturzenergie auf, indem er vom Sturzzug nach oben gezogen wird. Beide Methoden haben ihre Vorteile und Gren-

zen – nur wer sie kennt, kann die situationsbedingt bessere auswählen.

Körpersicherung: besseres Handling

Heute finden Kletterer den Zugang zu Mehrseillängenrouten häufig über das Sportklettern. Kein Wunder, dass die beim Sportklettern übliche Körpersicherung nun auch bei Mehrseillängenrouten immer beliebter wird. Sie hat auch gewisse Vorteile, vor allem durch das bessere Seilhandling:

Das Sicherungsgerät sitzt stets in der gewohnten Position vor dem Körper, was ein

maximal schnelles und präzises Einziehen und Ausgeben des Seiles ermöglicht. Dies kann die potenzielle Sturzhöhe verringern, da mit weniger Schlappseil gesichert werden kann. „Weiches“ Sichern, also aktives Verlängern des Bremswegs, um Fangstoß und Anprall an der Wand zu reduzieren, kann mit den gewohnten Bewegungsmustern aus dem Sportklettern umgesetzt werden. Sobald man im Stand hängt, entfällt allerdings die Option der „Körperdynamik“ durch Mitgehen oder Abspringen: Aus dem Hängen heraus ist das quasi unmöglich. Wie Versuche zeigten, ist „weiches Sichern“ am Hängestand nur „gerätedynamisch“ möglich: indem der Sicherer mit dem Sturzzug die Bremshand zum Gerät führt und so Bremsseil in das Gerät gibt. Dieses gezielte Bremsseil-Eingeben fordert allerdings sehr viel Erfahrung und Mitdenken.

Achtung: Verletzungsgefahr!

Wer sich für Körpersicherung entscheiden möchte, sollte sich aber klarmachen, dass der direkte Krafteintrag auf den Sichernden auch Gefahren birgt. Je größer nämlich der Sturzzug ist, desto größer wird die auf den Sicherer wirkende Kraft und desto weiter und wuchtiger wird er in Richtung der ersten Zwischensicherung gezogen. Vor allem bei leichten Sicherern oder weiten Stürzen wird es nun spannend: Wird er weit vom Stand weggerissen, kann er ins Straucheln kommen und womöglich das Bremsseil loslassen, vor allem wenn die erste Zwischensicherung seitlich des Standes liegt. Auch eine Selbstsicherung schützt davor nicht, im Gegenteil: Ist sie so kurz wie bei Ständen meist nötig, bremst sie das Hochgerissenwerden ruckartig und peitscht den Sichernden an die Wand. Bei Standplätzen in Nischen oder Gufeln besteht die Gefahr, beim Hochgerissenwerden mit dem Kopf anzuschlagen und die Kontrolle über das Bremsseil zu verlieren (Abb. 3). An solchen Standplätzen ist Körpersicherung gefährlich.

Ein weiterer Nachteil der Körpersicherung: Der Sichernde kann sich nicht so un-

kompliziert am Stand bewegen wie bei der Fixpunktsicherung. Falls sich der Kletterer verletzt, muss sich der Sicherer etwas einfallen lassen, um interventionsfähig zu bleiben.

Fixpunktsicherung: die Basismethode

Prinzipiell ist es einfach: Wo die Körpersicherung Nachteile hat, ist die Fixpunktsicherung von Vorteil – und andersrum! Das Seilhandling bei der Fixpunktsicherung ist oft weniger komfortabel, weil das Sicherungsgerät nicht im Gurt hängt, sondern an der Wand – schnelles und präzises Sichern ist schwieriger, in der Praxis wird deshalb häufig etwas mehr Schlappseil gegeben. Will sich der Kletterer an einer Zwischensicherung ausruhen, kann der Sicherer nicht – wie bei der Körpersicherung – sein Eigengewicht einsetzen, um ordentlich „zu“-zumachen. Der Kletterer wird daher in diesem Fall etwas weiter unten pausieren müssen.

Weich sichern kann man bei der Fixpunktsicherung – egal ob aus dem Hängestand oder von einem Stand mit Absatz – grundsätzlich nur gerätedynamisch, also indem die Bremshand mit dem Sturzzug ins Sicherungsgerät gibt. Allerdings muss bei Fixpunktsicherung die Bremshand das Seil vom Körper weg in Richtung Sicherungsgerät nachgeben. Das braucht Übung und volle Aufmerksamkeit. Dann aber kann ein erfahrener Sicherer einen Sturz nahezu ähnlich weich bremsen wie mit der Körpersicherung (Abb. 4).

Der große Vorteil der Fixpunktsicherung ist, dass der Sichernde nicht Teil der Sicherungskette ist. Dadurch besteht nicht die Gefahr, dass er vom Sturzzug aus seiner Position gerissen wird, ins Straucheln gerät oder sich verletzt und schlimmstenfalls die Kontrolle über das Bremsseil verliert. Dieses Risiko besteht vor allem, wenn große Sturzhöhen möglich sind oder der Kletterer deutlich schwerer ist als der Sichernde.

Zu beachten ist bei der Fixpunktsicherung, dass die auf die Bremshand wirkende

Kraft und damit auch der Seildurchlauf durch das Sicherungsgerät bei einem Sturz größer werden können als bei der Körpersicherung. Zur sicheren Gewährleistung der Bremsseil-Kontrolle empfiehlt sich deshalb vor allem für leichtere Sicherer mit wenig Handkraft ein Sicherungshandschuh.

Wann darf's bequem sein?

Vorab: Die Fixpunktsicherung ist die solide Basismethode, die bei allen Mehrseillängenrouten anwendbar ist. Die Vorteile der Körpersicherung sind vor allem beim ambitionierten Klettern relevant. Je näher man ans Limit geht, umso wichtiger ist es, dass das Seil beim Clippen nicht blockiert, aber auch nicht zu schlapp ist – und desto wahrscheinlicher wird auch ein Sturz, der möglichst sanft abgefangen werden sollte. Das komfortablere Seilhandling wird vor allem den Sichernden verführen, möglichst oft vom Körper zu sichern.

Folgende Voraussetzungen müssen für die Körpersicherung erfüllt sein:

- > Erfahrung im Halten von Stürzen über den Körper: Sonst ist die Gefahr groß, die Kontrolle über das Bremsseil zu verlieren, wenn man hochgerissen wird.
- > Gewichtsunterschied nicht zu groß: Der Vorsteiger darf nicht mehr als 130 Prozent des Sichernden wiegen!
- > Extreme Sturzweiten sind nicht zu erwarten, so dass keine sehr großen Sturzenergien entstehen können. Das heißt: Die Zwischensicherungen dürfen nicht zu weit auseinander liegen und müssen hohe Qualität bieten.
- > Plus-Clip oder Dummyrunner (s. u.) muss möglich sein, damit beim Sturz „in den Stand“ kein Sturzzug nach unten in den Körper wirken kann. Dummyrunner ist nur möglich, wenn am Stand ein solider Fixpunkt vorhanden ist, Plus-Clip nur, wenn direkt über dem Stand eine zuverlässige Zwischensicherung steckt. Bei klassischen Alpinrouten ohne Bohrhaken (wie zum Beispiel oft in den Dolomiten) sind beide Voraussetzungen meist nicht erfüllt!



Abb. 1: Bei der **Fixpunktsicherung** ist das Sicherungsgerät am Stand befestigt, der Sichernde wird nicht von der Sturzkraft getroffen; weich sichern ist schwieriger.



Abb. 2: Die **Körpersicherung** ist bequemer – aber nur bei hindernisfreiem Flugraum, mit langer Selbstsicherung und Dummyrunner oder Plus-Clip ohne Selbstgefährdung möglich.



Abb. 3: Bei **Hindernissen** über dem Stand ist die Körpersicherung ungeeignet: Es drohen Anprallverletzungen und die Gefahr, das Bremsseil sausen zu lassen.

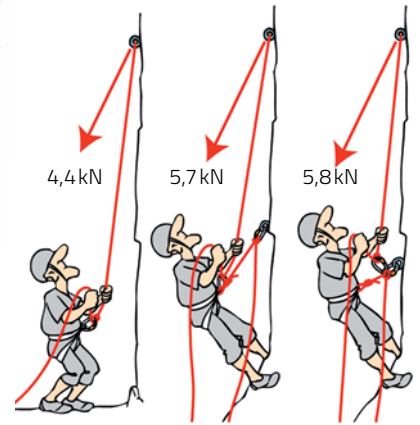


Abb. 4: Versuche zeigen: **Weich sichern** und die Sicherungskette schonen kann man nur mit aktiver Körpersicherung (I.). Am Hängestand ist die Fixpunktsicherung nur unwesentlich härter.

- > Die erste Zwischensicherung steckt nicht seitlich vom Stand, sondern darüber: Der Sturzzug darf nicht zur Seite wirken!
- > Lange Selbstsicherung am Stand ist möglich, sonst besteht Anprallgefahr für den Sichernden! Die Selbstsicherung muss mindestens einen, besser eineinhalb Meter lang sein; das bedeutet oft, dass der Sichernde weit unter dem Stand hängt. Oder er muss aus einer stehenden Position (mit durchhängender Selbstsicherung) „aktiv“ sichern können.
- > Der „Flugraum“ über dem Standplatz muss frei sein: Überhänge oder Felsvorsprünge über dem Sichernden stellen eine Verletzungsgefahr dar!

Nur wenn alle Voraussetzungen erfüllt sind, kann die Körpersicherung eingesetzt werden, andernfalls sollte man fixpunktsichern. Eine Entscheidung für die Körpersicherung kann daher nie schon vor dem Einstieg fallen, da sich erst vor Ort beurteilen lässt, ob die Voraussetzungen erfüllt sind. Deshalb sollte man die Fixpunktsicherung als Basismethode für Mehrseillängenrouten unbedingt beherrschen.

Generell kommt die Körpersicherung vor allem in komplett eingebohrten Seillängen mit kleineren Hakenabständen infrage. Die Fixpunktsicherung hingegen ist bei Touren mit alpinerem Charakter, also mit zweifel-

Welche Methode für welche Situation?

	Körpersicherung	Fixpunktsicherung
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> > Sicherer hat Erfahrung im Halten von Stürzen > Gewichtsunterschied ist nicht zu groß > Extreme Sturzweiten sind nicht zu erwarten > Plus-Clip oder Dummyrunner ist möglich (Fixpunkte solide) > Erste Zwischensicherung ist nicht seitlich, sondern über dem Stand > „Flugraum“ über dem Standplatz ist frei > Lange Selbstsicherung ist möglich 	Basismethode ohne Einschränkungen
Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> + Präziseres Seilhandling und weniger Schlappseil + Bewegungsmuster beim Sichern gleich wie beim Sportklettern + Kraft auf Zwischensicherung etwas niedriger 	<ul style="list-style-type: none"> + Sicherer ist nicht Teil der Sicherungskette + Bremsseilkontrolle weniger leicht gefährdet
Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> - Sicherer ist Teil der Sicherungskette - Gefahr bei großen Sturzenergien, die Kontrolle über das Bremsseil zu verlieren - Verletzungsgefahr durch Anprall 	<ul style="list-style-type: none"> - Weniger Präzision beim Seilhandling - Weiches Sichern benötigt mehr Übung
Handling	<ul style="list-style-type: none"> > Selbstsicherung mindestens ein Meter lang, besser länger > Mit Dummyrunner oder Plus-Clip Sturzzug nach oben gewährleisten 	<ul style="list-style-type: none"> > Beim Sichern mit Tube zusätzlichen Karabiner vorschalten oder Dummyrunner > Für Sicherer mit wenig Handkraft sind Sicherungshandschuhe empfehlenswert
Anwendungsbereich	Hohe Sicherungspräzision erwünscht und nicht zu hohe Sturzenergien zu erwarten, z.B. alpines Sportklettern	Bei teils zweifelhaften Fixpunkten oder wenn hohe Sturzenergien zu erwarten sind, z.B. Alpinklettern, Eisklettern

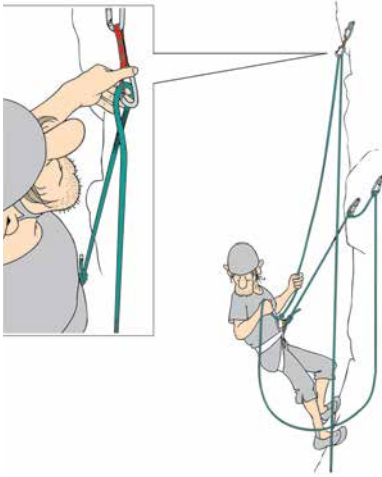


Abb. 5: Der **Plus-Clip** ist für mitdenkende Kletterer die beste Möglichkeit, direkte Sturzbelastung in den Körper des Sichernden zu vermeiden. Er entschärft auch schwere Meter vom Stand weg.

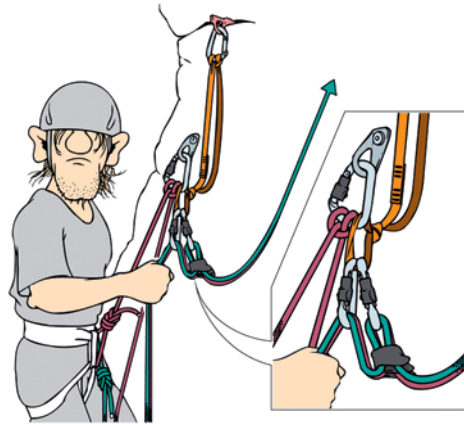


Abb. 6: Bei Fixpunktsicherung mit Tube muss vor der ersten Zwischensicherung die Seilumlenkung im Tube gewährleistet sein; dazu eignet sich der **vorgeschaltete Karabiner**.

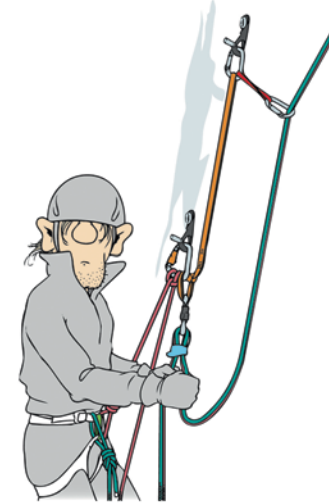


Abb. 7: Alternativ kann an soliden Fixpunkten – Bohrhaken oder in gutem Eis – der **Dummyrunner** im oberen Fixpunkt die bremskraftfreie parallele Seilführung im Tube verhindern.

Illustrationen: Georg Sojer, Fotos: privat

haften oder wenigen Zwischensicherungen, Quergängen, unübersichtlichem Routenverlauf oder möglicherweise weiten, unkontrollierten Stürzen die empfehlenswertere Sicherungsmethode.

Wichtiges zum Aufbau

Bei der Körpersicherung ist es wichtig, sicherzustellen, dass bis zum Clip der ersten soliden Zwischensicherung der Sturzzug nicht direkt auf den Kletterer nach unten wirken kann. Eine Möglichkeit dazu ist der Dummyrunner im oberen Fixpunkt des Standes (Abb. 2). Da in diesem Fall der Stand (zumindest einer seiner Fixpunkte) auch als Umlenkung fungiert, wirken bei einem Standsturz große Kräfte. Eine oft günstigere Methode ist der so genannte Plus-Clip (Abb. 5): Der Vorsteiger hängt beim Erreichen des Standes gleich noch die erste Zwischensicherung der nächsten Seillänge ein und nutzt diese als Umlenkung, zuerst für die Nachstiegssicherung und dann für die Vorstiegssicherung. Wenn diese Zwischensicherung solide ist, ist der Plus-Clip eine clevere Option: Er bietet dem Sicherer ausreichend „Flugraum“ bis zur ersten Zwischensicherung und reduziert die Kollisionsgefahr bei Sturz knapp überm Stand.

Ein zweiter wesentlicher Punkt ist die ausreichend lange Selbstsicherung von

mindestens einem Meter. Eine zu kurze Selbstsicherung bremst den Sichernden beim Halten eines Sturzes ruckartig und es wird schwierig, die Kontrolle zu behalten.

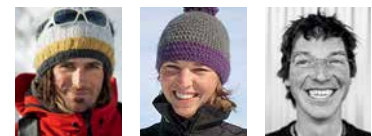
Bei Fixpunktsicherung mit Tube muss gewährleistet sein, dass bei einem Sturz in den Stand genügend Bremskraft vorhanden ist. Dazu kann man dem Tube einen zusätzlichen Karabiner vorschalten (Abb. 6), der ausgehängt werden kann, wenn eine solide Zwischensicherung geclippt ist. Auch ein Dummyrunner leistet die nötige Umlenkung gegen Standsturz, er sollte allerdings nur bei soliden Fixpunkten angewendet werden – zum Beispiel an einem Stand im soliden Eis (Abb. 7). Die HMS bietet genügend Bremskraft, egal ob der Sturz nach oben oder unten wirkt, hier sind also keine zusätzlichen Maßnahmen nötig. Allerdings ist gerätedynamisches Sichern mit HMS noch etwas schwieriger als mit Tube.

Alpine Halbautomaten

Die halbautomatischen Sicherungsgeräte Clickup und Smart sind inzwischen auch als „Alpin-Versionen“ erhältlich (AlpineUp und Smart Alpine), zudem gibt es noch das MegaJul und MicroJul. Alle diese Sicherungsgeräte haben eine Blockierunterstützung und sind für das Sichern im Doppelseil geeignet. Beim Nachstiegssichern

funktionieren sie wie eine Plate, ermöglichen also bequemes Sichern über den Stand im blockierenden Modus.

Will man zum Vorstiegssichern den Modus mit Blockierunterstützung der alpinen Halbautomaten nutzen, muss man über den Körper sichern. Gerätedynamisches weiches Sichern ist dabei nicht möglich, weil es keinen Seildurchlauf durch das Gerät gibt. Der Sichernde wird also noch energischer nach oben gerissen – doch wenn er sich dabei verletzt, gibt es immerhin die Blockierunterstützung als Backup. Eine ausreichend lange Selbstsicherung, um eine freie Flugstrecke zu gewährleisten, ist mit diesen Geräten noch wichtiger. Das AlpineUp bietet zusätzlich zum Blockiermechanismus noch einen dynamischen Modus und kann daher auch für die Sicherung am Fixpunkt eingesetzt werden – allerdings dann ohne das Sicherheitsplus der Blockierfunktion. ■



Florian Hellberg ist Dipl.-Ing. (FH), staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und Skilehrer. Sophia Steinmüller ist Diplom-Geografin, Christoph Hummel ist Lehrer für Geografie und Englisch und Bergführeranwärter.