

Zwischen Himmel und Erde

Abseilen? Nein! Auf keinen Fall. Das ist doch viel zu gefährlich, und was da alles passieren könnte!

Wir möchten Dir zeigen, dass Abseilen nicht gefährlicher als ein Geländespiel im Wald sein muss. Beachtet man die grundlegenden Sicherheitsvorkehrungen, dann wird Abseilen zu einem guten und speziellen Ereignis, das noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Wenn Du also denkst, dass es genial wäre, mit Kindern abzuseilen (z. Bsp. In der Jungeschar), dir das Wissen aber fehlt oder Du Bedenken wegen der Durchführung hast, so möchte dieser Artikel einen kurzen Einstieg in die Technik des Abseilens geben.

Kurzanleitung zum erfolgreichen Abseilen

Vorbereitung

Als erstes solltest Du Dich nach einem geeigneten Gelände umsehen. Nimm Dir dazu genügend Zeit, denn ein guter Abseilplatz ist schon die halbe Miete. Überlege Dir, wie hoch die Abseilstelle sein soll, da es für die Teilnehmer stark darauf ankommt, ob sie nur über ein kleines Mäuerchen von zehn Meter oder über eine Felswand von 30 Meter abseilen. Hast Du einen Platz gefunden, so stell Dir folgende Fragen:

- Gibt es genug Möglichkeiten, um die Abseilstelle zu sichern?
- Haben zumindest der Abseilende und der sichernde Leiter einen genügenden grossen Standplatz, ohne sich selber und andere zu gefährden?
- Gibt es einen sicheren Zustieg zur Abseilstelle, d.h. können deine Teilnehmer gefahrenlos die Abseilstelle erreichen?

Such einen Platz, der die Möglichkeit bietet, die Kinder, welche gerade nicht abseilen können, anderweitig zu beschäftigen. Natürlich ist eine spannende Abseilstelle (z.B. neben einem Wasserfall, an einem Ort mit

guter Aussicht) für die Teilnehmer viel interessanter, als wenn Du an einem Lehmgang im dunklen Wald abseilst. Hat man Kinder dabei, die noch nie abgeseilt haben und dadurch ängstlich sind (was auch sehr wahrscheinlich ist), dann achte darauf, dass es in der Nähe einen nicht zu steil abfallenden Hang hat, an dem das Abseilen geübt werden kann.

Seilbefestigung / Sicherung

Wenn Du nun den idealen Platz gefunden hast, geht es darum, die Abseilstelle einzurichten (Siehe Abb. S. 26). Dazu brauchst du mindestens zwei bombensichere Befestigungspunkte wie z. B. zwei gesunde Bäume, ein einbetoniertes Geländer, oder etwas ähnliches. Nun wird das Seil mit Hilfe zweier Bandschlingen an den Befestigungspunkten festgemacht (beim Aufbau der Sicherung solltest Du darauf achten, dass alle Sicherungspunkte redundant, d.h. doppelt ausgeführt sind). Wichtig ist dabei, dass der Sichernde einen guten Standplatz hat (Achtung: Steinschlag, Rutschgefahr etc.). Im Weiteren muss die Kommunikation zwischen dem Abseilenden und der sichernden Person ständig gewährleistet sein, damit bei auftretenden Problemen sofort eingegriffen werden kann. Am unteren Ende der Abseilstrecke sollte eine weitere Leiterperson stehen, die den Abseilenden vom Seil löst und darauf achtet, dass sich unbeteiligte Personen nicht in der Abseilzone aufhalten.

Abseilen

Jetzt bist Du endlich bereit und kannst die mutigste Person auf die Reise schicken. Nachdem das «Gschtältli» angezogen wurde, hängst Du den Abseilachter im Seil ein und befestigst ihn anschliessend mit einem Schraubkarabiner am Gschtältli (Karabiner immer zuschrauben). Mit einem weiteren Karabiner kannst Du das Sicherungsseil am Gschtältli befestigen. Gesichert wird nun mit Hilfe eines Halbmastwurfes und eines HMS-Karabiners, der an der Verankerung eingehängt wird.

Nun kann es losgehen. Der Abseilende hält das Seil mit beiden Händen unterhalb des Abseilachters. Indem man das Seil kontrolliert durch den Abseilachter gleiten lässt, kommt man dem Boden Stück für Stück näher. Wichtig ist, dass man das Seil dabei immer mit einer Hand festhält und nicht einfach rutschen lässt, denn Reibung erzeugt bekanntlich Wärme, und Wärme halten die Hände nicht unbegrenzt aus. Gleitet das Seil bei schwereren Personen noch leicht durch den Abseilachter, müssen leichtere Personen das Seil eventuell «durchschieben».

Die Haltung beim Abseilen ist generell mit den Füßen senkrecht zur Wand stehen, Beine durchstrecken und leicht spreizen (Öffnungswinkel ca. 45°). Dies verhindert, dass man seitwärts umkippt. Nun heisst es, sich langsam Schritt für Schritt nach unten zu arbeiten, bis man wieder sicheren Boden unter den Füßen hat. Spätestens jetzt überkommt einen ein Hochgefühl, gemischt mit einer Portion Erleichterung.

Beachtet man die grundlegenden Sicherheitsvorkehrungen, dann wird Abseilen zu einem guten und speziellen Ereignis, das noch lange in Erinnerung bleiben wird.

INFO-BOX

Stichwort:

- Abseilen

Autoren:

Andi Flückiger und Urs Bänninger sind seit mehr als sieben Jahren in der Jungeschararbeit der FEG Henggart tätig. In dieser Zeit haben sie schon mehrmals erfolgreich Abseilnachmittage durchgeführt. Auch privat schweben sie gerne mal zwischen Himmel und Erde.



Grundsätzliches

Sicherheit

Wenn man mit Kindern abseilt, dann ist die Verantwortung gross, dessen muss man sich unbedingt bewusst sein. Das Abseilen sollte zuerst im Leiterteam ausprobiert werden, bevor man einen Jungsnachmittag durchführt. Vielleicht kennst du eine erfahrene Person in deinem Bekanntenkreis, die euch dabei hilft.

Auf folgende Punkte gilt es beim Abseilen im Besonderen zu achten:

- **Lange Haare / Kleider:** Kommen diese erst einmal zwischen Seil und Abseilachter, wird es schwierig und ziemlich sicher schmerzhaft, dies wieder rückgängig zu machen. Auch Halsketten oder ähnliches können verhängnisvoll wirken.

- **Steinschlag:** Bei der Auswahl des Geländes darauf achten, dass keine Steine ausbrechen können (Nagelfluh ist deshalb denkbar ungeeignet zum Abseilen).
- **Allgemeine Redundanz:** Alle Elemente sollten wenn möglich doppelt geführt werden. Zum Beispiel das Seil mit zwei Schraubkarabinern befestigen (s. Abb. oben). Für das zweite Seil, welches zur Personensicherung verwendet wird, sollte eine eigene Verankerung gewählt werden. Dabei unbedingt darauf achten, dass die Karabiner zugeschraubt werden!
- **Reibwärme:** Zwischen Seil und Abseilachter entsteht Wärme. Je nach Abseilgeschwindigkeit genügt diese Wärme, um den

Seilmantel zum Schmelzen zu bringen. Unten angekommen, sollte das Abseilgerät sofort vom Seil getrennt werden.

Material

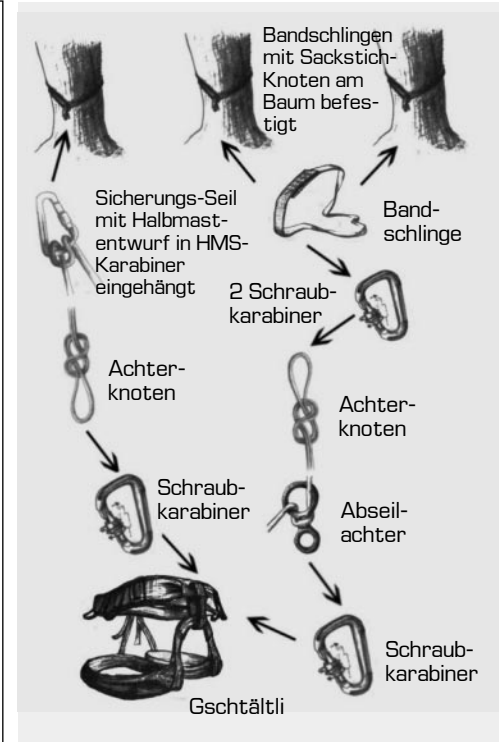
Das Material ist beim Abseilen von grosser Bedeutung. Beim Ausleihen von Material immer darauf achten, dass dieses in gutem Zustand ist. Man sollte wissen, woher das Material kommt und was es schon alles erlebt hat. Vor allem beim Seil und bei den Karabinern können Stürze unsichtbare Risse hervorrufen. Ist dies der Fall, nimmt man besser ein anderes Seil, einen anderen Karabiner.

- **Seil:** Im Gegensatz zum Klettern, wo nur Kletterseile (dynamische Seile) verwendet werden, kann man zum Abseilen auch Statikseile verwenden. Mit Hanfseilen sollte man nicht abseilen.
- **Abseilgerät:** Im Normalfall seilt man mit einem Abseilachter ab. Es gibt auch noch eine ganze Palette von Spezialausrüstung, die jedoch nur bedingt für Kinder geeignet ist.
- **Karabiner:** Es sollten nur HMS-Karabiner verwendet werden (Kennzeichen: Birnenförmig). Zudem müssen die Karabiner eine Verschlussicherung besitzen (Schraubverschluss, TwistLock etc.)
- **Gschälttli:** Es ist zu empfehlen, Kombis zu verwenden. Darauf achten, dass man auch kleine Kombis für Kinder dabei hat.
- **Bandschlingen:** Bandschlingen sind hoch belastbar und zur Verankerung zu gebrauchen. In der Not lässt sich auch mit Bandschlingen ein «Not-Gschälttli» herstellen.

Advanced

Hier noch ein paar weiterführende Informationen rund um das Abseilen. Sucht man den besonderen Kick, dann sollte man einmal überhängend abseilen, zum Beispiel von einer Felskante oder einem Aussichtsturm. Das Schwierigste dabei ist, mit den Füßen den Boden zu verlassen und völlig frei am Seil zu hängen.

Achtung: Wir haben schon erlebt, dass ein Kind plötzlich in Panik aus-



gebrochen ist. Das kann dann heissen, dass eine leitende Person sich zu diesem Kind herabseilen muss, um sich dann gemeinsam mit dem Kind nach unten zu arbeiten. Dies ist jedoch die Ausnahme.

Ein Kind sollte sich immer freiwillig abseilen. Manchmal muss man einem Kind jedoch etwas die Angst davor nehmen, und es wieder und wieder ermutigen, den Schritt über die Kante zu wagen. Zwang oder Gruppendruck sind damit jedoch nicht gemeint. Bedenke dabei auch, dass es Kinder gibt, die Höhenangst haben. Hier werden alle Bemühungen umsonst sein.

Noch etwas zum Thema Sitzgurt. Beim Klettersport sind die sogenannten Sitzgurte sehr verbreitet. Beim Abseilen gilt es jedoch zu beachten, dass man hinausfallen kann (bei einem Sturz kopfüber). Darum diese Sitzgurte nur in Verbindung mit einem Brustgurt verwenden. Brustgurt und Sitzgurt mit einer Reepschnur zusammenbinden (Achterknoten).

Auf der Homepage der JS Henggart (www.jshenggart.ch.vu) findest Du bei den Downloads einen kurzen Film mit dem Thema Abseilen zum herunterladen. Dieser Film zeigt einige Eindrücke aus einem dieser Jungsnachmittage zwischen Himmel und Erde. ●

Für viele Kinder ist Abseilen ein ganz spezielles Erlebnis...