



Prusiken auf dem Pop-Up Fest

Auf unserem Pop-Up Fest haben wir vom Jakobushaus in diesem Jahr eine Kletteraktion angeboten: Prusiken!

Was ist Prusiken eigentlich?

Prusiken ist eine Seilklettertechnik, bei der man mittels zweier zur Schlinge geknoteten Reepschnüre an einem Kletterseil aufsteigen kann.

Was benötige ich zum Prusiken: ein Kletterseil, zwei unterschiedlich lange Reepschnüre, die zu Schlingen gebunden werden, einen HMS-Karabiner, Bandschlingen und Karabiner zum Befestigen des Seiles, einen hohen Punkt (z. B. Baum) natürlich Klettergurt und -helm und den Prusikknoten.

Der Prusikknoten, auch Prusikschlinge oder mehrfacher Ankerstich, ist ein Klemmknoten, der sich unter Belastung zuzieht und bei Entlastung wieder lockert. Benannt ist er nach Karl Prusik, einem Bergsteiger aus Wien, der ihn 1931 erfand.

Aus dem Bergsport ist der Prusikknoten heute nicht mehr wegzudenken. Verwendung findet er bei der Sicherung beim Abseilen. Bei der Spaltenbergung wird damit ein Flaschenzug gebaut, um einen am Seil hängenden Bergsteiger heraufzuziehen, zur Selbstrettung aus einer Gletscherspalte und zu vielem mehr.

Auf dem Pop-Up Fest haben wir vier Kletterseile in einen Baum gehängt und eine Abseilstation im Baum installiert. An Höhe konnten wir aufgrund mangelnder entsprechender Bäume auf unserem Gelände in der Klosterstraße nur Höhen bis circa sieben Meter realisieren.

Dem Spaß hat es aber keinen Abbruch getan. Unsere Kletterstation ist förmlich von den Kindern überrannt worden und es herrschte volle zwei Stunden lang Hochbetrieb.

In einer Tour ging es: „Andreas, ich brauche einen Klettergurt!“ „Nimm den blauen Gurt.“ „Andreas ich brauche einen Kletterhelm!“ „Nimm den roten Helm.“ „Andreas, der Helm passt nicht!“ „Musst du einstellen, warte, ich helfe dir.“ „Andreas, kannst du mir den Gurt zuziehen?“ „Ja.“ „Andreas, Hilfe ich komme nicht mehr runter!“ „Setz dich gemütlich in den Gurt und warte einen Moment, ich bin gleich bei dir.“ „Wie heißt du eigentlich noch mal?“ „Andreas!“ „Andreas, wann bin ich denn mal dran?“ „Sobald ein Seil frei ist.“ Zwei Stunden Pop-Up Fest waren schnell vorbei und der Bedarf der jungen Kletterer noch längst nicht gedeckt. Einige Kinder versuchten ihre Erwachsenen zu nötigen, noch etwas länger zu bleiben. Diese Kinder mussten auf eine andere Gelegenheit getröstet werden.

Bleibt mir noch etwas Gelegenheit, über den erlebnistherapeutischen Nutzen des Prusikens zu reflektieren.

Das Prusiken habe ich in der Vergangenheit über fast zwei Jahrzehnte lang in der Erlebnistherapie als therapeutisches Mittel eingesetzt. Hier können sich die Kinder im Auf- und Abstieg als selbstwirksam erfahren. Sie können eigene Entscheidungen treffen: steige ich bis zu meiner Wohlfühlhöhe auf oder wage ich mich heute ein oder zwei Meter höher?

Bevor die Kinder beim Prusiken an Höhe gewinnen können, geht es für viele Kinder erst einmal um Körperkoordination. Sich in die Fußschlinge hineinstellen, sich am Kletterseil ausrichten und dann in eine koordinierte Handlung hineinzukommen: in die Fußschlinge hineinstellen, Beckenschlinge höher schieben, in den Klettergurt hineinsetzen, Fußschlinge nachziehen, wieder in die Fußschlinge hineinstellen usw. Nach unten geht es dann in umgekehrter Reihenfolge.

Wenn in der Höhe die Prusikschnur dann wirklich einmal klemmt und das Kind diese nicht mehr frei bekommt, steigt sofort die Angst im Kind auf: komme ich wieder runter? Hilft mir jemand? Und, dann fällt auch erst einmal auf, wie dünn die Seile und Schnüre sind und halten die auch? In solch einer Situation gilt es dann das vorher Besprochene und Gelernte anzuwenden, Ruhe zu bewahren und eine klare sowie zielgerichtete Kommunikation an den Erlebnispädagogen zu richten. Dieser hat sich dann auch zeitnah um das Kind zu kümmern und soweit es das zulässt, ist der erste Schritt dann, sich das Problem mit den eigenen Worten des Kindes beschreiben zu lassen. Anschließend erfolgt eine entsprechende Reflektion mit dem Kind, wobei es mit Unterstützung des Erlebnispädagogen möglichst an einer eigenen Lösungsstrategie arbeitet, um die Prusikschnur wieder frei zu bekommen. Alle Informationen zu einer Lösungsstrategie sind beim Kind vorhanden, jedoch in der Angstsituation überlagert und damit nicht frei abrufbar.

Wenn das Prusiken hundertprozentig klappt und die Kinder in der Lage sind, kleine Störungen beim Prusiken selbständig zu beheben, kann vom normalen Prusiken zu anspruchsvolleren Übungen übergehen werden, zum Beispiel der Umstieg von einem Kletterseil auf ein anderes Kletterseil. Hier sind die Teilnehmer dann zusätzlich Top-Rope gesichert. Dafür muss dann aber auch der Prusikknoten gelernt werden, der erste Knoten, den die Kinder auch in gesteckter Form lernen. Hierbei werden motorische Fähigkeiten und räumliches Denken gefördert.

Im Teenager- und Jugendlichenalter kann dann das Arbeiten in der Höhe erfolgen. Beispielsweise der fachgerechte Aufbau eines Top Ropes in einem Baum. Hier müssen sich die Jugendlichen nicht nur umfassend mit den entsprechend benötigten Materialien ausrüsten, sondern auch eine umfassende Sicherheitsanalyse erarbeiten und vorstellen. Dazu gehört dann

auch die Bedeutung der Sekundärsicherung, verbunden mit der Frage, wo falle ich hin, wenn ich in meine Sekundärsicherung falle? Und, mit welchen Materialien muss ich mich vor dem Aufstieg ausrüsten, um dann aus eigener Kraft wieder ins Handeln zu kommen und ohne fremde Hilfen den Abstieg zu schaffen.

Hier steckt noch eine ganze Menge an Themen, die den Bericht dann aber zu lang werden lassen. Angerissen ließen sich hier beispielsweise gut die Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen während der pubertären Entwicklung herausarbeiten. Wie muss man mit beiden Geschlechtern arbeiten? Wann sind die Jungen in der Lage, den Mädchen das Wasser zu reichen und was ist vorher für die Jungen bedeutsam? Wohin verschwinden die Ressourcen der Mädchen am Ende der pubertären Entwicklung, mit dem Blick auf gesellschaftliche Entwicklung, Erziehung und Berufswahlentscheidungen?

Andreas Kahlert

