

## 10.1 Lernen von Techniken:

Was ist zu beachten, wenn man Canyoningtechniken lernen will? Welche Prinzipien gibt es hierbei? Wie kann man sich das Lernen leichter machen? Um diese Frage geht es im folgenden Abschnitt.

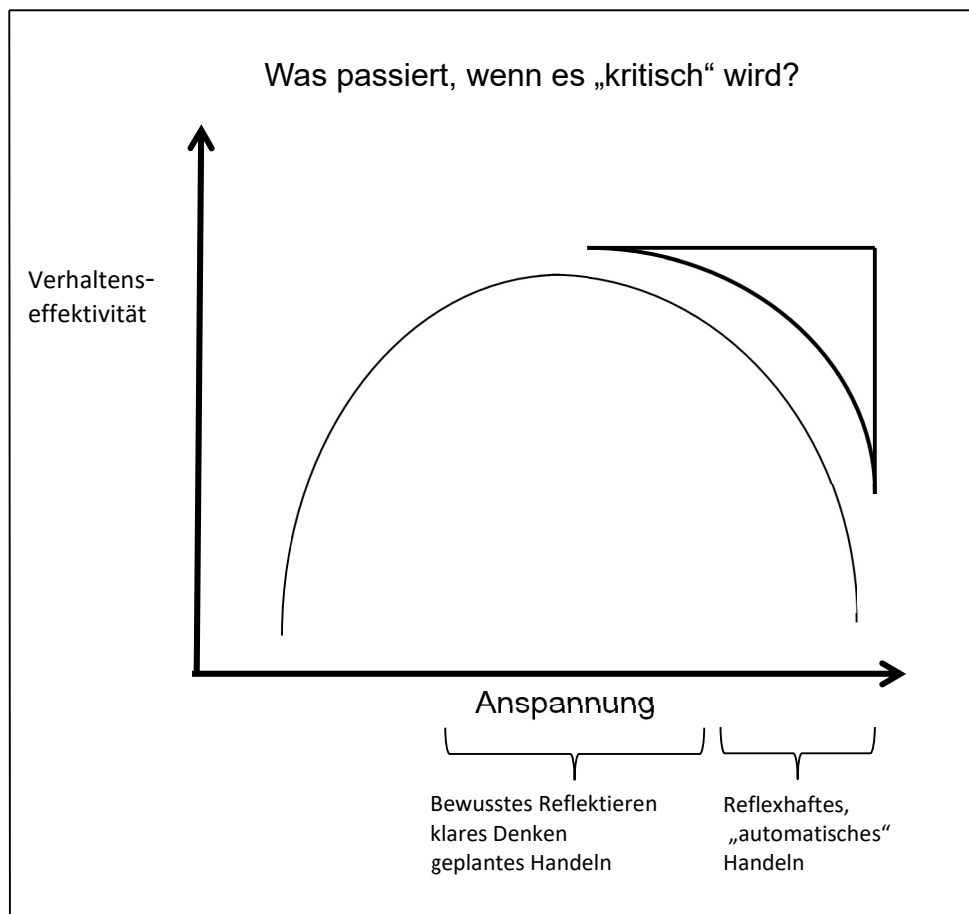
### Lernen ist Automatisierung

Für das Thema Lernen ist die Unterscheidung zwischen der bewussten Verarbeitung und der so genannten autonomen Kognition von besonderer Bedeutung (siehe dazu auch Hofmann 2011). Um eine Handlung zu erlernen, benötigt man zunächst das Bewusstsein. Das Bewusstsein ist jedoch das besondere Werkzeug unseres Gehirns. Das Gehirn hat die Tendenz, das Bewusstsein möglichst frei zu halten und schiebt daher gelernte Inhalte entweder in die autonome Kognition oder sie werden vergessen. Ob eine Handlung mit Bewusstsein belegt ist oder „automatisch“ ausgeführt wird, hängt davon ab, wie gut wir die Handlung beherrschen. Wenn sie bereits sehr gut gelernt wurde, wird sie von der autonomen Kognition gesteuert, wenn sie neuartig ist, von der bewussten Verarbeitung. Unsere bewusste Verarbeitung arbeitet rational, nach den Regeln der Logik, des Verstehens, des Nachvollziehens. Die autonome Kognition arbeitet dagegen nach dem Prinzip: „So wird das schon immer gemacht“. In der autonomen Kognition befindet sich z.B. das Wissen, wie man einen Schuh bindet, wie man Fahrrad fährt etc. Dieses Wissen wurde ursprünglich einmal mit hoher Bewusstseinsbeteiligung erlernt, ging aber durch sehr häufige Übung in die autonome Kognition über und wir können oftmals mit unserem Bewusstsein gar nicht mehr erklären wie es funktioniert – es funktioniert jedoch trotzdem.



Es gibt noch ein zweites Kriterium, das darüber entscheidet, ob eine Handlung bewusst oder automatisch ausgeführt wird. Dieses Kriterium ist der Grad der Anspannung, in dem man sich gerade befindet. Man kann anstelle von Anspannung auch Nervosität, Stress, Angst, Unwohlsein etc. sagen. Bei einem mittleren Grad der Anspannung kann man sehr gut mit dem Bewusstsein arbeiten, man kann dann logisch denken, klare Schlüsse ziehen, hat Zugriff auf alles, was man prinzipiell gelernt hat und weiß und kann auch unterschiedliche Lösungsansätze generieren und kombinieren. Die Handlung wird dann durch den Modus der bewussten Verarbeitung gesteuert. Steigt die Anspannung über dieses mittlere Optimalniveau hinaus an, so wird das Verhalten zunehmend von der autonomen Kognition gesteuert, die wesentlich standardisierter, unflexibler und an Routinen orientierter arbeitet. In diesem Zustand ist dann keine Zeit mehr für logische Reflexion, es laufen stattdessen nur noch automatisierte Handlungsabläufe ab. Dieser Zusammenhang zwischen Handlungseffizienz und Anspannung wurde schon 1908 von zwei amerikanischen Physiologen, Yerkes und Dodson im so genannten Yerkes-Dodson-Gesetz beschrieben.

## Das Yerkes-Dodson-Gesetz



### Was heißt das für das Canyoning?

Wenn wir etwas Neues lernen müssen, z.B. einen neuen Knoten, eine Rettungstechnik usw., so brauchen wir dafür zunächst das Bewusstsein. Um die Kenntnisse daraufhin in die autonome Kognition zu bringen, müssen sie zur Routine werden. Erst wenn man etwas „wie im Schlaf“ beherrscht, befindet es sich in der autonomen Kognition. Es ist zwingend notwendig, dass sich sämtliche Techniken, insbesondere natürlich Notfall- und Rettungstechniken in der autonomen Kognition befinden, um effizient angewendet zu werden, wenn man sie braucht. In einer Notfallsituation wird man sich mit absoluter Sicherheit in der rechten Hälfte der Yerkes-Dodson-Kurve befinden. Diese Situation ist dann nicht mehr gut dazu geeignet, logisch zu denken, verschiedene Problemlöseansätze zu kombinieren, flexibel zu sein oder auch nur sich genau an das zu erinnern, was man irgendwann einmal gelernt hat. In einer Notsituation muss man sich stattdessen auf die Handlungsroutinen verlassen, die in der autonomen Kognition gespeichert sein müssen. Sind dort keine gespeichert, so bleibt das Handeln mit großer Wahrscheinlichkeit ineffizient. Das Suchen nach Erinnerungsspuren wird oft erfolglos bleiben, da in einer solchen Situation der Zugang zum Gedächtnis erschwert ist. Man muss dann reflexhaft handeln können, und vorab sicherstellen, dass man die richtigen Reflexe gelernt hat.

### Insbesondere für Notfall- und Rettungstechniken gilt daher:

Notfall – und Rettungstechniken sind nur dann einsetzbar, wenn sie sich sicher in der autonomen Kognition verankert befinden und daher auch noch bei starker

Anspannung automatisch ablaufen können. In einer Notfallsituation darf es nur noch darum gehen, DASS man die Technik einsetzt nicht jedoch darum, WIE man die Technik ausführt. Der Versuch, in einer Notfallsituation reflektiert vorzugehen und sich an etwas zu erinnern, das man nicht exakt beherrscht ist aufgrund der unterschiedlichen Subsysteme der Handlungssteuerung von vorne herein zum Scheitern verurteilt. Eine Notsituation ist keine Situation zum Nachdenken und Reflektieren!

Daher müssen Rettungstechniken immer wieder geübt werden und zwar nicht nur gedanklich, sondern physisch real. Es reicht nicht aus, einen Kurs für Rettungstechniken absolviert zu haben und zu hoffen, dass man die Inhalte im Notfall parat hat. Natürlich ist ein Kurs für Rettungstechniken eine gute Sache. Wenn man darauf aufbauend jedoch die Rettungstechniken nicht ständig übt, kann man ihn sich auch sparen.

Gelegentlich hört man den Einwand: „Techniken wie Zentralkarabiner, lösbare Systeme etc. sind mir im Normalfall zu kompliziert und braucht zu viel Zeit, diese wende ich nur an, wenn ich sie wirklich brauche“.

Diese Argumentation greift jedoch zu kurz. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass man in Ausnahmesituationen Techniken zur Verfügung hat, die man nicht routinemäßig beherrscht. In einer Ausnahmesituation muss man geradezu auf reflexhaft verfügbare Verhaltensmuster zurückgreifen können, diese entstehen jedoch nur durch permanente Anwendung der Techniken. Auch das zeitliche Argument ist fraglich. Mit zunehmender Übung ist z. B. das Einrichten eines lösbaren Systems nur eine Frage von Sekunden. Ohne Übung und wenn ein Nachdenken erforderlich ist, wie die Technik überhaupt funktioniert, erfordert sie jedoch tatsächlich relativ viel Zeit.

Daher gilt die Maxime: Techniken, die auch im Ausnahmefall Sicherheit bieten, ständig einüben, auch dann, wenn man sie vermeintlich gerade nicht braucht.

### Lernen und Training unter Stress

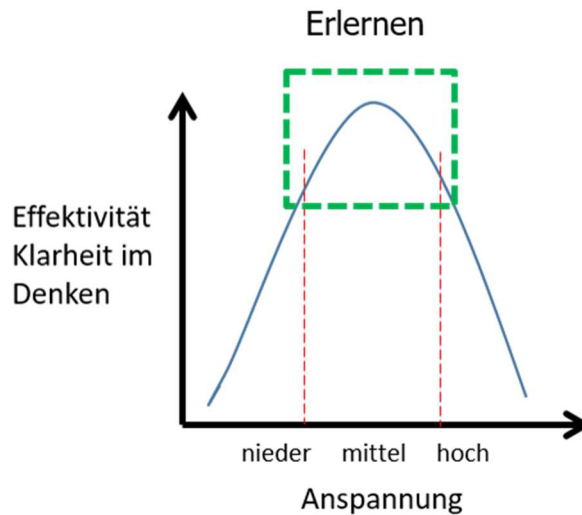
Notfalltechniken benötigt man per Definition nur in Notfällen. Dann sollten sie jedoch sehr schnell und präzise abrufbar sein. Das widerspricht sich natürlich, denn erstens treten Notfallsituationen (glücklicherweise) nur sehr selten auf, daher hat man wenig Übung in ihrer Anwendung und zweitens stellen Notfallsituationen immer auch Stresssituationen dar, die die Anwendung und korrekte Ausführung der Techniken erschweren.

Daher gibt es zwei Prinzipien:

1. Notfalltechniken muss man immer (auf Vorrat) üben
2. Man muss die Notfalltechniken auch unter Stress abrufen können

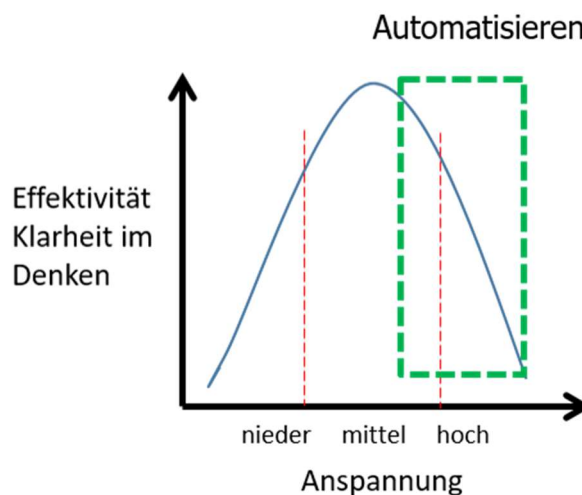
Beim Umgang mit Notfalltechniken muss man daher zwei Phasen unterscheiden: Die erste Phase ist die Phase des Erlernens der Technik. Das Erlernen der Technik erfordert die bewusste Verarbeitung in der Großhirnrinde. Daher muss das Erlernen einer Technik in einem mittleren Aktivierungsniveau erfolgen.

### **Phase 1-Optimale Aktivierung zum Erlernen einer Technik**



Sobald die Technik beherrscht wird, muss sie auch unter Stress geübt werden, also jenseits des optimalen Aktivierungsniveaus. Wichtig dabei ist, dass dieser Schritt erst erfolgen kann, wenn die Technik vollständig verstanden ist. Wenn dies nicht der Fall ist, würde ein Üben unter Stress nur das Einüben falscher Elemente begünstigen und wäre damit nicht nur ineffizient, sondern sogar auch noch kontraproduktiv.

### Phase 2-Optimale Aktivierung zum Automatisieren einer Technik



Zur Automatisierung einer Technik muss sich die hierfür notwendige Information bereits in der autonomen Kognition befinden. Durch weiteres Üben wird sie dann in der autonomen Kognition gefestigt.

Alte Muster werden unter Stress gut erinnern, neu eher schlecht, daher gilt: „Das Neue so lange üben, bis es alt ist“, d.h., so lange, bis es sicher in der autonomen Kognition verankert ist. Automatisieren unter Stress ist vergleichbar mit einem Höhenttraining, wie es z.B. die Leichtathleten durchführen, sie trainieren in großer Höhe den dann erschwerten Umsatz von Sauerstoff, kehren dann aus der Höhe zurück und nutzen die verbesserte Sauerstoffaufnahme zur Leistungssteigerung.

Am besten trainiert man die Anwendung bereits gelernter Techniken (unter Belastung kann man nur schlecht neue Inhalte lernen) unter erschwerten (aber kontrollierten) Bedingungen.

Solche erschwerenden Bedingungen können dabei sein:

- Zeitdruck
- Kälte
- Im Wasserstrahl
- Sensorische Überlastung (Lärm, ...)
- Aus verschiedenen Perspektiven
- Große Gewichte
- Ungünstige Standpositionen
- Unkomfortable Haken
- Fehlender visueller Kanal (Techniken „blind“ ausführen)

Wichtig hierbei ist ein abgestuftes Vorgehen, bei dem zunächst immer nur eine Bedingung variiert wird. Erst mit zunehmender Übung ist es dann sinnvoll mehrere Bedingungen gleichzeitig zu variieren.

Das Training unter Belastungen hat noch einen weiteren Effekt:

Der Lerneffekt unter Belastungen ist nicht so sehr der, dass man die Belastbarkeit erhöhen kann, sondern eher der, dass man die Belastung mit ihren Konsequenzen erkennen kann.

Dies kann geschehen durch die Erfahrung der eigenen Grenzen und führt zu:

- Einer Sensibilisierung für Ausfälle der Informationsaufnahme und –verarbeitung
- Einem Erkennen von Vorwarnsymptomen bei beginnender Überlastung
- Der Entwicklung von frühzeitigen Interventionsmethoden
- Effizienterem Handeln unter langfristiger Überlastung

Man kann auch versuchen, den Anspannungsgrad in einer Stresssituation zu verringern und dadurch wieder in den mittleren Bereich der Yerkes-Dodson- Kurve zu gelangen. Entsprechende Techniken sind im Buch „Canyoning und Psychologie“ beschrieben.

### EINE Technik gut beherrschen

Für die meisten Situationen gibt es mehrere Techniken, die angewandt werden können. Es ist besser, wenn man eine Technik sicher beherrscht, als dass man verschiedene Techniken nicht richtig beherrscht. Viele Technikoptionen vergrößern die Reaktionszeit. Die Reaktionszeit für motorische Handlungen steigt schon bei zwei Optionen um 58% gegenüber der bei nur einer Handlungsoption.

Daher sollte man sich durchaus zunächst mit mehreren Techniken beschäftigen, dann aber ab einem gewissen Zeitpunkt sich für eine Technik, die einem als die praktikabelste erscheint, entscheiden und diese dann automatisieren. Ein Auswahlkriterium stellt dabei die materielle Ausrüstung dar. Im Zweifelsfall sollte man diejenige Technik auswählen, für die man keine spezielle Ausrüstung braucht.

Es gilt die Regel:

**Nicht derjenige ist der Beste, der die meisten Techniken kennt, sondern derjenige ist der Beste, der eine der jeweils notwendigen Techniken sicher anwenden kann.**

## Das Wissens- Handlungs- Transfer-Problem:

Jeder kennt diese Problematik aus anderen Lebensbereichen. Wir wissen z.B. sehr gut, was zu tun wäre, um gesünder zu leben: aufhören zu rauchen, weniger essen sich mehr bewegen etc. Auch die vielen und in der Regel völlig unwirksamen Neujahrsvorsätze sind ein Beispiel hierfür. Die Zusammenhänge sind dabei jeweils klar, und die Informationen dazu sind überall sehr leicht zugänglich. Es hapert eigentlich „nur“ noch an der Umsetzung. In solchen Fällen arbeiten das Bewusstsein und die Autonome Kognition ziemlich unabhängig voneinander.

Diese Problematik ist allgegenwärtig, beim Canyoning und anderen potenziell gefährlichen Sportarten erlangt sie jedoch besondere Relevanz. Dieses Thema wurde auch speziell im Bereich des Kletterns (als eine Sportart, die dem Canyoning nahesteht) empirisch untersucht.

In einer Untersuchung zum Thema Sichern beim Hallenklettern stellte Schwiersch (2019) folgendes fest: Sicherheitsprinzipien sind den meisten Kletterern zwar bekannt, sei können jedoch nur in geringem Maße einen Bezug zwischen den Prinzipien und ihrem tatsächlichen Verhalten herstellen. Diese Diskrepanz ist bemerkenswert. Das Wissen über Fehler scheint nicht dazu zu führen, diese Fehler auch zu vermeiden!

Aus der Tatsache, dass es eine Wissen- Handlungs- Transfer- Problem gibt, lassen sich folgende Aussagen ableiten:

- Wissen ohne Erfahrung bleibt abstrakt. Erfahrung bleibt ohne Wissen ahnungslos.
- Das Lernen aus Fehlern funktioniert nicht. Offensichtlich werden Fehler oft gar nicht als solche erkannt.
- Fehlerhafte Technik muss daher bei der Ausbildung erlebbar gemacht werden (dieses Erleben muss natürlich entsprechend abgesichert sein).
- Es geht nicht nur darum, im Canyon unterwegs zu sein, sondern auch immer darum, dabei weiter lernen zu wollen.
- Gefahrensituationen, die man bei anderen Personen sieht, müssen angesprochen werden. Dieser Rückmeldung sollte man als Betroffener mit Dankbarkeit für die Aufmerksamkeit begegnen und sie nicht als illegitime Einmischung betrachten.

## Weitere Tipps für das Techniklernen und das Techniktraining:

- Canyoningtechnik ist Handwerk, es kommt oft auf relativ kleine Details an, die darüber entscheiden, ob die Technik funktioniert oder nicht. So müssen z.B. Trittschlingen beim Wiederaufstieg eine genau passende Länge haben, damit sie beim Wiederaufsteigen effizient genutzt werden kann
- Eine Technik zu kennen, nützt nichts, man muss sie üben und dies immer wieder.
- Alle Notfalltechniken (vergl. Kapitel 6.10 – 6.12), müssen routinemäßig und sehr schnell ablaufen, um hilfreich zu sein.
- Man muss alle Techniken in der Vertikalen üben und mit der realen Belastung von ca. 80 Kilogramm Gewicht.

- Auch die Variante, dass man einen Menschen mit einer entsprechenden Technik retten muss, der schwerer ist als man selber muss geübt werden.
- Keinesfalls durch Versuch und Irrtum lernen!
- Sicher Geübtes muss unter ungünstigen Bedingungen drillmäßig geübt werden, um es auch in Extremsituationen abrufbar zu haben

## 10.2 Wie lernt man Canyoning in der Gesamtheit?

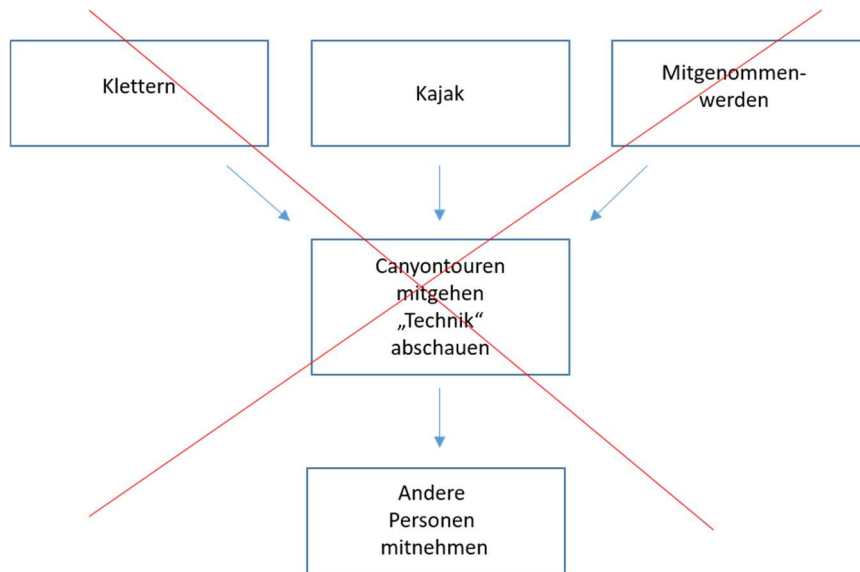
Der vorangegangene Abschnitt hat sich mit dem Erlernen von einzelnen Techniken, die für das Canyoning notwendig sind, befasst. Im zweiten Abschnitt soll der Weg aufgezeigt werden, auf dem man das sichere Durchführen selbständiger Touren in der Gesamtheit erlernt. Dazu ist deutlich mehr nötig als das Beherrschen von Seiltechniken.

Die Erfahrung zeigt, dass es drei oft genutzte, aber sehr risikobehaftete Wege gibt, um sich mit dem Canyoning vertraut zu machen: Der Transfer ähnlicher Sportarten auf das Canyoning, die Orientierung an dem Verhalten von professionellen Canyonführern bei kommerziellen Touren und das „Lernen“ von einer Gruppe.

### 10.2.1 Ein kritischer Weg: Der Transfer von anderen Sportarten auf das Canyoning:

Oftmals besitzt man Kenntnisse aus Sportarten, die dem Canyoning verwandt sind, bzw. zumindest so erscheinen z.B. aus dem Klettern oder dem Kajakfahren oder ähnlichen Sportarten und von diesen Sportarten oft auch Teile der Ausrüstung für das Canyoning. Den fehlenden Teil der Ausrüstung leiht man sich dann irgendwo aus oder verzichtet ganz auf ihn. Nicht selten wird man auch einfach von anderen Personen mitgenommen, ohne deren Qualifikation (sofern sie überhaupt irgendeine Qualifikation besitzen) einschätzen zu können. Man wendet die Technik anderer Sportarten dann auch im Canyoning an. Das geht jedoch nur sehr begrenzt und kann sehr gefährlich werden (z.B. wenn man beim Abseilen einen Prusikknoten zur „Sicherheit“ mitlaufen lässt). Nach einiger Zeit fühlt man sich dann irgendwann selbst so „fit“, dass man glaubt, selbständig Touren gehen zu können, oder gar – im schlimmsten Falle - andere Personen in Canyons mitnimmt.

### Häufiger, aber nicht sinnvoller Weg zum Canyoning



### 10.2.2 Ein weiterer kritischer Weg: Orientierung an dem Verhalten von Canyonführern bei kommerziellen Touren

Ein ideales Vorbild für die sichere Durchführung einer Tour könnte natürlich ein Canyonführer sein. Man könnte sich anschauen, wie er sich auf einer geführten Tour verhält. Das ist im Prinzip auch richtig, aber auch nur mit einigen Einschränkungen. Geführte Touren werden in aller Regel nur in bestimmten Canyons, die sich für diese Art der Touren besonders eignen, durchgeführt. Dadurch ist die Variation dessen, was man lernen kann, eingeschränkt. Ein Canyonführer führt Touren in aller Regel sehr oft – meist zig mal pro Jahr - in seinen Stammcanyons durch. Daher weiß er auch wo man springen oder rutschen kann, wo es gefährlich und wo es völlig ungefährlich ist. Da er den Canyon ständig geht und ihn auch bei allen möglichen Wasserbedingungen kennt, muss er z.B. kein Ankunftsbecken prüfen. Ein Canyonführer vertraut bei dem, was er tut, nicht auf sein Glück, er hat auch keine besondere Intuition für das was geht und was nicht geht, er hat ganz einfach eine exzellente und aktuelle Ortskenntnis. Wenn sich in dem Canyon etwas ändert, ist ein Canyonführer durch seine Kollegen schnell darüber informiert. Übrigens: Am Beginn der Saison oder nach einem Hochwasser checken die Canyonführer ihren Canyon genauso wie sie einen ihnen unbekanntem Canyon checken würden, nur haben sie auf solchen Begehungen keine Gäste dabei. Da der Canyonführer seinen Canyon wie seine Westentasche kennt, kann er diesen anders begehen als wenn dies nicht der Fall wäre. Daher kann diese Begehungsart nicht als Vorbild für Leute dienen, die diese Kenntnisse nicht haben.

Man sieht bei einer geführten Canyontour nur einen Teil des Materials, das bei einer privaten Tour notwendig wäre, genauso verhält es sich mit den bei einer geführten Tour angewandten Techniken. Das Material und die Techniken, die man bei einer geführten Tour zu sehen bekommt, ist nur ein Bruchteil dessen, über was der Canyonführer verfügt. Daraus den Schluss zu ziehen, dass das, was man bei einer kommerziellen Tour zu sehen bekommt und was man auch relativ schnell erlernen kann, sei ausreichend zur selbständigen Begehung von Canyons, wäre fatal. Ein guter Canyonführer stellt sicher, dass es auf der Tour nicht zu schwierigen Situationen kommen kann und er gar keine Notfall- und Rettungstechniken anwenden muss. Bei privaten Touren ist dies nicht der Fall.



Aus diesen Gründen ist es wenig hilfreich, sich das Verhalten des Canyonführers 1:1 als Vorbild zu nehmen. Eine geführte Tour und eine selbständige Tour (vielleicht auch noch in einem unbekanntem Canyon) sind etwas völlig anderes und erfordert u.U. ein völlig anderes Vorgehen bzw. Verhalten.

### 10.2.3 Ein dritter kritischer Weg: Das „Lernen“ von einer Gruppe

Wenn man sich einer Gruppe anschließt, kann man sich – zumindest prinzipiell - auch an der von der Gruppe geübten Praxis orientieren. Die Frage ob diese „Praxis“ sinnvoll ist stellt sich hierbei natürlich. Eine Antwort darauf findet man, indem man sich fragt, über welche Qualifikationen die Mitglieder und insbesondere auch der (formelle oder informelle) Führer der Gruppe besitzen. Oftmals wird man feststellen, dass keiner der Mitglieder über eine formelle Ausbildung, die auch entsprechende Prüfungen beinhaltet, verfügt. Von einem „learning by doing“ ist beim Canyoning dringendst abzuraten! Das hört sich zwar (schon alleine weil es englisch ist) gut an, kann aber lebensgefährlich sein. Besonders trifft dies auf die Situation zu, in der man die Verantwortung für andere Personen übernimmt, obwohl man dazu eigentlich gar nicht qualifiziert ist.

Für die Beurteilung der Kompetenz der Teilnehmer (und oftmals auch sogar der „Führer“ von Gruppen) wird dann oftmals die Anzahl der Touren, die jemand gemacht hat, als ein Ersatzkriterium verwendet. Maße hierfür sind dabei z.B.: die Ausrüstung der Person, die Anzahl der Geschichten, die sie erzählen kann, die Aufzählung der (natürlich möglichst spektakulären) Touren, die sie durchgeführt hat, die Jahre, seit denen sie Canyoning macht, die Intensität, mit der sie sich als erfahren produziert etc. All diese Kriterien sind natürlich sehr fraglich und fast nicht zu beurteilen. Nach unserer Erfahrung besteht in der Regel sogar ein geradezu inverses Verhältnis zwischen ihrer Verwendung und ihrer Qualität.

Solche „Qualitätskriterien“ der Gruppenmitglieder oder gar Gruppen-„führer“ sollte man daher als äußerst relativ und invalide betrachten. Oftmals ist gerade der Versuch, durch möglichst lautes Kundtun der eigenen Erfahrung der Versuch, einen entsprechenden faktischen Mangel im Rahmen einer Vorwärtsverteidigung zu verbergen. Man kann auch durchaus jahrelang in Canyons gehen, ohne entsprechende Kenntnisse und Fertigkeiten zu haben (vergl. Kapitel 8).

Eine weitere Gefahr beim Lernen von einer (in welcher Weise sich auch immer als kompetent definierenden) Gruppe zu lernen besteht in dem gelegentlich konstruierten (Schein-) Widerspruch zwischen Ausbildung und Praxis. Dieser wird oft als Begründung dafür genommen, dass man es „in der Praxis“ doch völlig anders macht, als man es in Kursen lernt. In vernünftigen Kursen lernt man das Canyoning ganz genau so, wie es in der Praxis abläuft. Einer Gruppe, die auf dem (Schein-) Widerspruch beharrt, sollte man sich nicht anschließen. Das Zitieren dieses (Schein-) Widerspruches dient in der Regel lediglich der Konservierung des eigenen (oftmals geringen) Könnens und der Vermeidung des Lernens.

Weiterhin darf man sich nicht von verwandten Qualifikationen blenden lassen wie z.B. der Tatsache, dass jemand klettert, Mitglied der Bergwacht ist, Kajak fährt etc. Dies alles hilft beim Canyoning nur sehr bedingt. Man sollte nur von dem lernen, der eine Ausbildung im Bereich des Canyonings hat.

Man muss sich sehr sorgsam die Person aussuchen, von der man Canyoning lernt. Sonst kommt man schnell in die Situation, dass man einem Einäugigen, der sich unter Blinden befindet, nachfolgt.

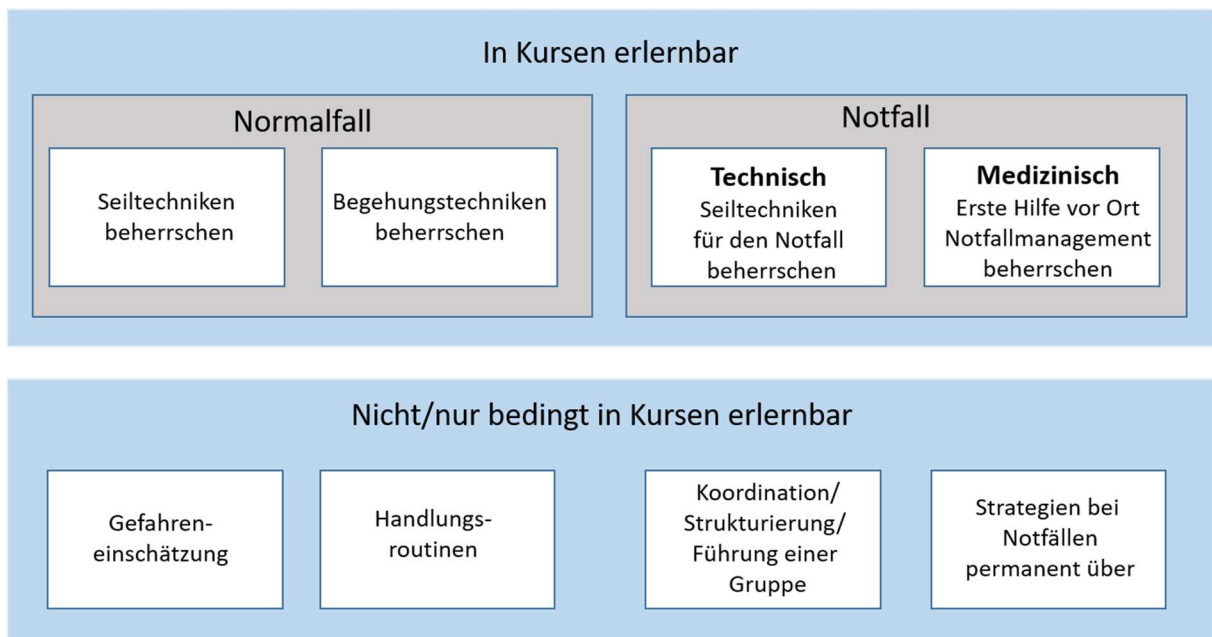
**Canyoning sollte man ausschließlich von jemandem lernen, der selbst eine formelle Ausbildung mit entsprechenden Prüfungen hat (jeder Fahrlehrer hat ja auch zwingend einen Führerschein zu besitzen).**

#### 10.2.4 Der empfohlene Weg

Der richtige, systematische und sichere Weg ist folgender: Am besten sammelt man erste Erfahrungen im Canyoning, indem man an einer oder mehreren professionell geführten Touren teilnimmt. Man kann dann sicher sein, dass die Tour mit maximaler Sicherheit durchgeführt wird. Wenn man Spaß am Canyoning gefunden hat, sollte man zunächst die Techniken systematisch in Kursen lernen, aber dabei beachten:

**Das Absolvieren von Technikkursen alleine reicht nicht, um Canyons sicher begehen zu können.**

Im Anschluss an die Kurse muss man lernen Gefahren einzuschätzen, man muss Handlungsprotokolle im realen Umfeld entwickeln, man muss lernen, eine Gruppe zu koordinieren, zu strukturieren und zu führen und man muss permanent das Verhalten bei Notfällen üben.



Die Einschätzung von Gefahren ist genauso wichtig wie schwierig. Strömendes Wasser ist z.B. sehr tückisch, manche Stellen sehen sehr dramatisch aus und sind dann in Wirklichkeit völlig ungefährlich. Andere Stellen sehen sehr unspektakulär aus, sind aber in Wirklichkeit tödlich (vergl. Abschnitt 4.4). Hier ist es besonders hilfreich, von der Erfahrung anderer Personen mit guter Ortskenntnis zu lernen. Wenn man Kurse absolviert hat, beherrscht man die vermittelten Techniken prinzipiell. In Kursen kann jedoch keine Routine vermittelt werden, diese entsteht erst durch permanentes Üben in der Realität. Es gilt der Grundsatz: „use it or lose it“. Man sollte daher die Anwendung der Techniken nicht anderen, (vermeintlich) erfahreneren Gruppenmitgliedern überlassen, sondern diese aktiv unter Realbedingungen im Canyon zur Anwendung bringen. Eine weitere wichtige und nur in der Realität zu erlernende Fähigkeit ist die Strukturierung, Koordination und Führung einer Gruppe.

Canyoning erfolgt ausschließlich in Gruppen. Die zeitgleiche, rein physische Präsenz verschiedener Menschen an einem Ort macht aus dieser Ansammlung von Menschen noch lange keine Gruppe. Das gilt generell, hat aber beim Canyoning besondere Bedeutung, da hier das eigene Leben unter Umständen von der Gruppe abhängt.

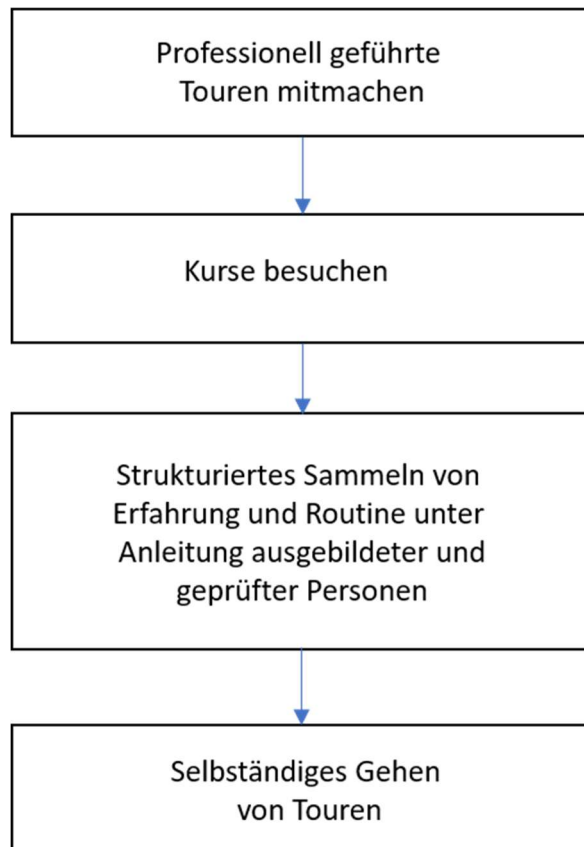
**Wie eignet man sich diese zusätzlich zu den Kursen notwendigen Kenntnisse an?**

**Supervidierte Touren:**

Die optimale Möglichkeit, sich nach initialen Kursen im Bereich Canyoning weiterzuentwickeln stellen so genannte „supervidierte Touren“ dar. Bei einer supervidierten Tour ist ein ausgebildeter Canyonführer bei einer Gruppe dabei, hält sich aber im Normalfall im Hintergrund und greift nur bei Fehlern ein. Er stellt zudem die Backup-Lösung dar, falls Schwierigkeiten auftreten sollten, die die Gruppe nicht von sich aus bewältigen kann. Im Rahmen der Tour kann der Canyonführer eine Notfallsituation simulieren, in der die Teilnehmer den Einsatz von Notfalltechniken üben können. Nach der Tour erfolgt eine Rückmeldung an die Gruppe im Sinne eines intensiven Debriefings.

Wenn man erste Touren selbst unternimmt, sollte man Touren gehen, die nur eine geringe Ernsthaftigkeitsbewertung haben und die kommerziell begangen werden. Der Vorteil kommerziell begangener Canyons besteht in den guten und gut instandgehaltenen Sicherungen, die man dort in aller Regel vorfindet, in gut erkennbaren und gut ausgestatteten Notausstiegen und darin, dass diese frequentiert sind und daher im Notfall die Aussicht auf schnelle Hilfe besteht.

**Optimaler Weg zum Canyoning**



**Es sei an dieser Stelle noch einmal davor gewarnt, Verantwortung für andere Personen zu übernehmen, die ihrerseits keine Erfahrung im Canyon haben und sich voll auf die Person, die sie mitnimmt, verlassen müssen. Dies sollte unbedingt professionellen Canyonführern vorbehalten bleiben.**