



Jutta Kaiser



Sicherheit beginnt im Kopf!

Auch bei bester Sicherheitsausrüstung, regelmäßigem Training der Rettungsaktionen und perfekter Kommunikation in einer eingespielten Gruppe: Eine sichere und damit schöne Paddeltour hängt zu großen Teilen von psychologischen Faktoren ab.

Gefährliche Situationen entstehen häufig aus ängstlichem oder übermütigem Handeln. Allzu oft sieht man unsichere Paddler auf dem Fluss, die in einem Katarakt die wesentlichen Paddelschläge nicht machen aus Angst, es könnten genau die falschen sein. Oder am anderen Ende der Skala die Kajakfahrer, die (noch) kein Auge für gefährliche Stellen haben und sich nach dem „es-wird-schon-gut-gehen“ Motto, größeren Risiken aussetzen, als ihnen selbst bewusst ist.

Balance zwischen Können und Anforderung

Freude am Paddeln tritt vor allem dann auf, wenn das technische Können, die persönliche Tagesform und die Anforderungen, die das Gewässer bietet, in einem Gleichgewicht stehen. Und genau das ist auch die Grundvoraussetzung für sichere Paddeltouren. Wer hier die richtige Balance findet, paddelt in seinem Komfortbereich: Kompetent und aktiv werden auch anspruchsvollere Stellen technisch sauber gemeistert. Ist man als Paddler auf einer Paddeltour ständig überfordert, ist das Auftreten von Problemen geradezu vorprogrammiert.

Eigene Entscheidungen treffen

Die Gruppendynamik spielt eine wichtige Rolle: Prinzipiell immer auf die eigene innere Stimme hören und nicht verleiten oder unter Druck setzen lassen!

Auch bei Abschnitten, die man schon oft befahren hat, kann es sein, dass man aufgrund von Tagesform (schlecht geschlafen nach langer Autofahrt) oder äußeren Einflüssen (komplett anderer Wasserstand, grauer Regentag) in dieser speziellen Situation eine andere Entscheidung trifft. Nicht einzusteigen oder einen Katarakt schnell zu umtragen, ist ein Zeichen für selbständige kompetente Entscheidungsfähigkeit. Im Interesse aller sollte dieses eigenverantwortliche Handeln bereits zu Beginn der Paddlerkarriere geübt werden: Wer sich angewöhnt hinter Kajaklehrern, Paddel-Assen aus der Gruppe oder dem stärkeren Partner einfach nur hinterher zu fahren, verpasst es, sich selbst ein Bild zu machen. Der Abgleich zwischen den zu meisternden Anforderungen und der persönlichen Tagesform wird dann aber nahezu unmöglich.

Selbst-Check

„Wie fit fühle ich mich heute?“ Diese Frage ist manchmal nicht ganz leicht zu beantworten und häufig merkt man erst nach den ersten Paddelmetern, dass Kopf und Muskeln sich von der gestrigen Tour noch nicht erholt haben. Um seine eigene Tagesform auszutesten bevor es „richtig zur Sache“ geht, kann es sinnvoll sein, sich selber ein paar kleine Testaufgaben zu stellen. Eine enge Linie in ein Kehrwasser, ein kleiner Boof, eine Seilfähre (auch rückwärts z.B.) und schon hat man ein paar eindeutige Hinweise: Wurden die Linien, die man sich vorgenommen hatte, korrekt getroffen? Hat der kleine Boofschlag sich o.k. angefühlt oder war das heute schon an der Grenze? Auf der Grundlage dieser Beobachtungen fällt es häufig leichter an einem schwierigeren Abschnitt zu sagen: „Nein, ich bin heute nicht in Topform. Da umtrage ich lieber.“