

**Zeitschrift:** Aarauer Neujahrsblätter

**Herausgeber:** Ortsbürgergemeinde Aarau

**Band:** 97 (2023)

**Artikel:** Das Gegenteil von Höhenangst

**Autor:** Reichart, Annette / Galliker, Bettina

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1030251>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Das Gegenteil von Höhenangst

Annette Reichart, SAC-Mitglied, JO  
Aufgezeichnet von Bettina Galliker, Bild: Bettina Galliker

Mit Klettern habe ich im Schulsport in der 9. Klasse begonnen. Es gefiel mir und deshalb bin ich danach ins Kinderbergsteigen des SAC gegangen. Als 2020 die Jugendorganisation (JO) des SAC wieder ins Leben gerufen wurde, wechselte ich dorthin. Unser Training findet alle vierzehn Tage statt, im Winter und bei schlechtem Wetter in der Halle in Lenzburg, im Sommer am Fels in Eppenberg. Die Halle hat den Vorteil, dass es dort immer warm und trocken ist. Lieber bin ich aber am Fels. Der Fels ist mächtig.

In der JO lernen wir verschiedene Seiltechniken und die Leitenden geben uns Tipps, wie man eine Stelle, wo man vielleicht immer wieder scheitert, besser klettern kann. Es ist jeweils beeindruckend, wie etwas plötzlich ganz einfach geht, nur weil man eine kleine Veränderung macht. Alles in allem ist es nicht nur eine Sache des Körpers, sondern auch des Kopfs. Ich kann beim Training alleine, oder wenn wir zu zweit klettern, zusammen mit meiner Seikollegin, die Route und den Grad auswählen, den ich klettern will. Man macht das, wozu man im Stande ist. Es ist nicht ein Teamsport, wo die andern wütend werden, wenn man nicht so gut ist. Wenn ich beim Klettern einen Fehler mache, ist das normalerweise nur mein Problem. Beim Sichern hingegen muss man immer voll aufmerksam sein.

Ich setze mir meine eigenen Ziele und kann sie in meinem Tempo erreichen. Zum einen möchte ich längerfristig einen höheren Grad klettern und zum andern im Vorstieg, das heisst, wenn man als Erste das Seil einhängen muss, noch sicherer werden. Da bin ich manchmal ein bisschen verkrampft. Besonders kritisch ist es, wenn man noch nicht weit geklettert ist und erst einen oder zwei Haken eingehängt hat. Würde man hier fallen, ginge der Sturz nicht ins Seil, sondern auf den Boden. Weiter oben zu fallen ist nicht schlimm, man fällt ins Seil und klettert wieder hoch oder seilt ab. Wir machen sogar Sturztrainings. Dabei lässt du dich absichtlich ins Seil fallen. Da kommt es schon mal vor, dass du mehrere Meter hinuntersaust. Das ist ein cooler Moment. Ich mag es auch, von ganz hoch oben herunterzuschauen. Ich glaube, ich habe so etwas wie das Gegenteil von Höhenangst.

Auf die Trainings freue ich mich aber nicht nur wegen des Kletterns, genauso wichtig ist das Zusammensein mit der Gruppe. Wir haben immer wieder Zeit, um den andern zuzuschauen und zu plaudern. Es ist die Abwechslung, die mir an diesem Hobby gefällt.

Neben den Trainings gehe ich ab und zu mit meinem Vater, meinem Onkel oder meiner Gotte klettern, manchmal auch alleine. Draussen kann ich alleine nur Bouldern, das heisst Klettern ohne Seil. Ich habe ein Crashpad, das ist eine Matte, die man zu einem Rucksack zusammenfalten und das Material drin verstauen kann: Magnesia, Kletterfinken, Helm. Einmal am Fels, breite ich die Matte aus und lege sie unten hin. Würde ich stürzen, wäre der Aufprall wenigstens abgedeckt. Meist gehe ich aber nur drei bis vier Meter hoch und springe bei Schwierigkeiten ab. Verletzungen habe ich bis jetzt keine gehabt, höchstens Schrammen.

Im Sommer gibt es endlich wieder Touren, darauf freue ich mich. Ausser im Kibe-Lager habe ich noch kaum Hochtouren gemacht. Wegen Corona und schlechtem Wetter war in letzter Zeit leider einiges nicht möglich. Mir gefällt es, in der Natur zu sein – die Gipfel, die Aussicht – und eine Seilschaft zu bilden, die zusammenhält.

Die Tour auf das Vrenelisgärtli lockt mich sehr, denn das Glarnerland ist ein bisschen meine zweite Heimat. Letztes Jahr mussten wir sie leider absagen. Man erzählt, dass das Vreneli dort oben einen Garten anlegen wollte und dabei eingeschneit wurde. Hoffentlich ist das nur eine Sage, nicht dass sie wegen dem Klimawandel noch auftaut.