

Angst

- was nun?

von Walter Schädle-Schardt

Jeder weiß, dass emotionale Regungen durchaus darüber entscheiden, ob und wie gut uns etwas von der Hand geht. Nervös und mit zitterigen Fingern lässt sich nur schwerlich der berühmte Faden durch das Nadelöhr führen. Emotionen liefern den „Gefühle-Rahmen“, in dem unser Handeln stattfindet. Die gefühlsmäßige Stellungnahme soll sicherstellen, dass wir lebenswichtige Ziele anvisieren oder Bedrohliches vermeiden. Im Gefühl spiegelt sich positiv oder negativ Empfundenes wider. Es kommt zum Ausdruck, wie wir als Wahrnehmende selbst vom Wahrgenommenen berührt werden.

Walter Schädle-Schardt zeigt im folgenden Artikel, wie diese Gefühle unser Handeln am Berg beeinflussen.

Der kleine Bruder der Angst

In Risikosportarten wird dem Gefühl der Angst besonderes Interesse entgegengebracht. Nicht ganz so heftig, aber dafür weit häufiger, begegnet uns der „kleine Bruder“ der Angst. Es ist das Gefühl einer angenehm bis unangenehm empfundenen Nervosität („Aufregung“), die uns einerseits „aufweckt“ und zur Achtsamkeit ermahnt, andererseits aber eine Stärke annehmen

kann, die rationales Handeln stört oder gar unterbindet: Auf dem Weg zum Einstieg über sonnige Almen wird noch fleißig geplaudert und die Vorfremde zum Ausdruck gebracht. Beim Einbinden verstummt die Plauderei, hoch geübte Verhaltensweisen verlieren ihren Fluss, der Gesichtsausdruck erstarrt leicht, Geübtes ist plötzlich vergessen.

Zwangsläufig ergeben sich im Bergsport Grenzsituationen, die das existenzielle Überleben oder die körperliche Unversehrtheit

gefährden. Jeder Bergsportler muss lernen, mit beängstigenden und psychisch stark aktivierenden Situationen umzugehen. Im Umgang mit Angst und Nervosität werden diese über die Wiederkehr recht gleichverlaufender körperlicher und geistiger Reaktionen uns langsam vertrauter, besser einschätzbar, früher regulierbar und stören weniger. „Angstkompetenz“ gilt es bewusst mit angstreduzierenden Methoden zu erarbeiten.

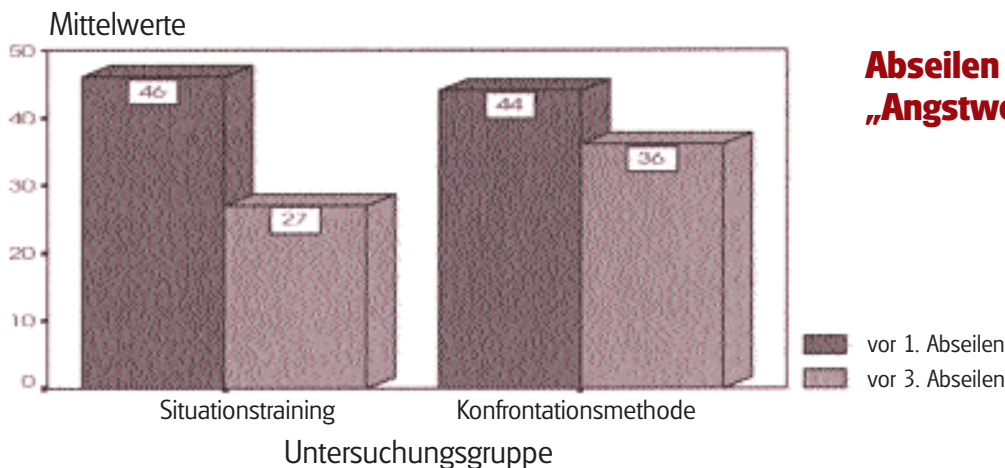
Ausdruck der Angst

Gefühle der Angst, der Aufgeregtheit, der Nervosität äußern sich auf unterschiedliche Weise und lassen sich am besten nur durch sich selbst hinreichend kennzeichnen:

- im Verhalten: z.B. Flucht, Vermeidung, Verweigerung, ein starrer Blick, ein bleiches Gesicht, zaghafte Bewegungen, steife Arme, Zögern, Zittern der Hände, Verkrampfung, weiche Knie, Störung der Koordination, die „Nähmaschine“,

- über die Sprache: z.B. häufige Versprecher, Stolpern in der Stimme, „Frosch im Hals“, über Eigenurteile: „Ich bin verletzt“, „Ich fühle mich erschöpft“, „Ich fühle mich nicht fit“ oder über
- physiologische Prozesse: z.B. Herzklopfen, feuchte Hände, Aktivierung der Blasen- und Darmtätigkeit – „Angstwässerchen“.

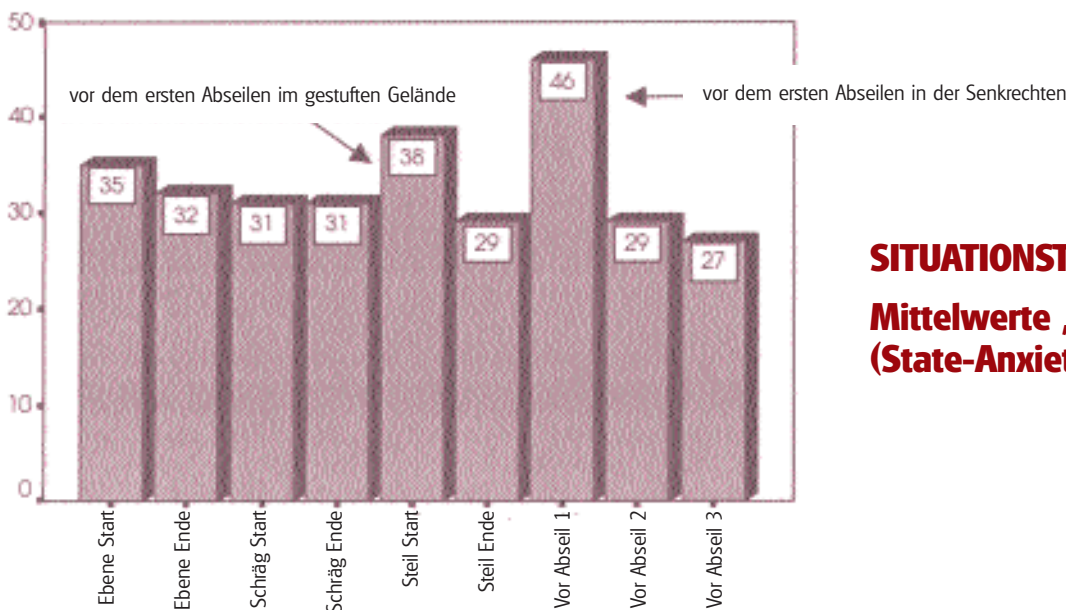
Jeder, der sich in risikobesetzten Sportarten weiterentwickeln möchte, muss sich umsichtig mit Situationen auseinandersetzen, deren Lösung und Gelingen zunächst offen wirken. Der erfolgreiche Ausgang scheint nicht völlig planbar. Man kommt damit an so etwas wie der „kleinen“ Angst oft nicht vorbei. Man denke etwa an das unfreiwillige Abseilen an „Rostgurken“, an eine ungewohnte Erste Hilfe-Leistung nach einem Bergunfall, den ersten Sturz im Klettergarten, die Begehung eines Felsgrates mit viel Luft, ein „überraschendes“ Gewitter, das Verlassen des Hubschraubers an der Seilwinde oder „per-



Abseilen in der Senkrechten „Angstwert“ (State-Anxiety)

Abb. 1: Angstwerte beim Abseilen in der Senkrechten mit und ohne Vorübung

Wird das Abseilen in einfachen Schritten geübt, so verfügt der Lernende über Technikkönnen, Körpergefühl (z.B.: körpereigene Rückmeldungen über Druck und Zug an den Händen, am Becken) und über Materialerfahrung. Er kann sich in der neuen Zielsituation „Abseilen senkrecht“ exklusiv seiner Angstbewältigung hingeben, was nach unseren Beobachtungen schnell gelingt. Bei der Konfrontationsmethode (= sofort Abseilen am Überhang) treffen Nervosität/Angst auf ungenügende Technik, neue Körpergefühle und fehlende Materialerfahrung. Gelingt es dem Lernenden nicht, alle Aspekte zu handhaben, entsteht Überforderung. Viele neue Informationen häufen sich an, mit denen er nur ungenügend umgehen kann. Damit werden Fehler wahrscheinlicher, da er noch nicht weiß, welche Schlüsselinformationen wesentlich zum Gelingen der Situation beitragen (Fehlsteuerung der Aufmerksamkeit).



SITUATIONSTRAINING Mittelwerte „Angstzustand“ (State-Anxiety)

Abb. 2: Verlauf der Angstwerte in einer Situationstrainingsgruppe beim Erlernen des Abseilens

Weiterhin war zu beobachten, dass das erste Ausführen einer qualitativ schwieriger wirkenden Abseilvariante jeweils im Angsturteil herausragte. Sowohl das erste Mal Abseilen im gestuften Gelände als auch das erste Abseilen in der Senkrechten führten zu deutlich erhöhten Einschätzungen (Normalwert liegt bei etwa 36). Alle weiteren Übungswiederholungen werden lange nicht so bewegend eingestuft. Es kommt zum Ausdruck, dass das erste Mal die eigentliche emotionale Hürde darstellt. Angst oder Nervosität treten, wie erwartet, verstärkt beim Neulernen auf, um dann aber in den nächsten Wiederholungen rasch annähernd auf normale Werte abzufallen. Demzufolge muss der erste Schritt in eine neue, unbekannte und beängstigende Situation methodisch bestens vorbereitet und begleitet werden: „War ja alles halb so schlimm“, sollte am Ende als Urteil stehen.

Die positive Verstärkung des Erfolges und die empfundene Freude ermöglichen es, die Angst rascher „verblasen“ zu lassen. Durch den Prozess der schrittweisen Gewöhnung werden Erregungssteigerungen bereits im Vorfeld abgefangen. Gut unterstützend wirkt zudem eine entspannte Lern-Atmosphäre (s. Gewöhnung). **Fazit: Vereinfache.**



Angst: Man steht vor einer schweren Kletterstelle, die Absicherung ist nicht besonders gut, Müdigkeit kommt auf, der Rucksack ist eigentlich zu schwer ...



Beruhigen – Ausführen – Vereinfachen, mit dieser Methoden können auch komplexe, angstzerzeugende Situationen entschärft werden.

sönlichkeitsbildende Spielereien“ im Hochseilgarten.

Angst als Schutz

Ein rostiger Haken an sich löst noch keine Angst aus. Befinden wir uns aber an der Leistungsgrenze in luftiger Höhe, so bewirkt die Beurteilung des Hakens möglicherweise ein „mulmiges Gefühl“. Angst ist damit nicht nur ein unverzichtbares Übel, sondern sie erfüllt eine schützende Funktion. Sie hindert uns daran, unreflektiert und ohne angemessene Vorbereitung in gefährliche Situationen hineinzugeraten. Der Organismus verschafft sich Zeit, um festzustellen, ob die vorliegenden Umgebungsbedingungen eine Veränderung des Verhaltens erforderlich machen, also z.B. einen Klemmkeil als Hintersicherung einzusetzen oder aufgrund des „außerordentlich“ guten Trainingszustandes und festen Felses den rostigen Haken ignorieren zu dürfen. Angst ist hier ein guter Ratgeber.

In allen Lebenslagen vergleichen wir mehr oder weniger aufwendig die Anforderungen der Situation mit unseren aktuell verfügbaren körperlichen und mentalen Fähigkeiten. Zwischen Problem und Lösung streben wir einen Gleichgewichtszustand an. Das

eigene Leistungsvermögen wird dabei so organisiert, dass das Problem aus unserer beschränkten Sicht mit hoher Wahrscheinlichkeit lösbar erscheint. Aufgabe und Können sollen einander entsprechen. Überschreitet das gestellte Problem unsere Kompetenzen, erleben wir die Störung dieser Balance. Überforderung entsteht. Dabei ist es unerheblich, ob diese objektiv auch zutrifft. Es bereitet uns Schwierigkeiten, ein Gleichgewicht zwischen Problem und Lösung herzustellen. Die denkbaren Konsequenzen in Form von körperlicher Schädigung, der Verlust an Selbstachtung oder auch nur die Undurchsichtigkeit der Situation selbst werden dann durchaus mehr oder weniger als bedrohlich wahrgenommen. Das Denken leitet Schutzmaßnahmen ein. Nervosität, innere Unruhe, Hektik, Unwohlsein, etc. veranlassen uns, einen brauchbaren Ausweg („Rückzug“) einzuleiten, um wieder in einen gewohnten Gleichgewichtszustand zu gelangen.

Angst als Überforderung

Angst als Folge einer Überforderung kommt dadurch zustande, dass in einer speziellen Lebenssituation, der man nicht auswei-

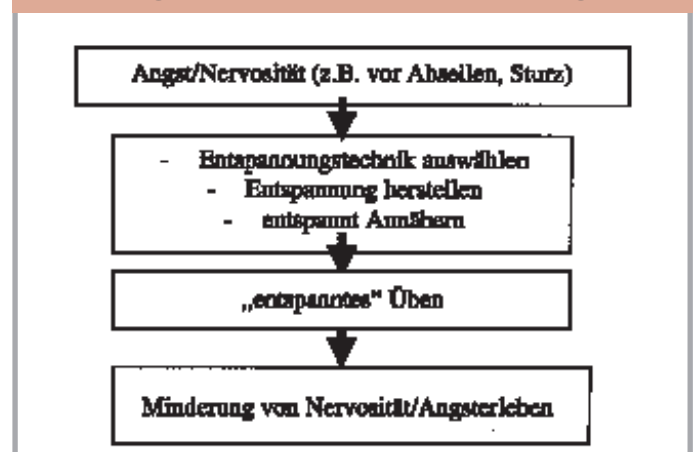
chen möchte oder auch nicht ausweichen kann, ein Vergleich zwischen Problemstellung und den eigenen Leistungsvoraussetzungen nahe legt, dass das Problem die Kompetenzen physisch wie psychisch übersteigt und als Konsequenz eben auch körperlicher und seelischer Schaden ins Haus stehen kann.

Angst darf nicht nur als Beanspruchungszustand verstanden werden, der Versagen ankündigt, uns verunsichert, Risiko signalisiert oder unseren Verhaltensspielraum einschränkt, sondern muss als unabdingbarer Bestandteil beim Zustandekommen einer körperlichen (psycho-physischen) Mobilisation betrachtet werden,

die ungeahnte Kräfte freisetzt. Es gilt, Angst nicht völlig zu vermeiden, sondern auf ein erträgliches Maß zu reduzieren, um die positiven Wirkungen aufrechtzuerhalten.

Ängste an Grenzen im Bergsport berühren uns alle. Hin und wieder. Daher erscheint es sinnvoll, sich mit Möglichkeiten zu beschäftigen, die uns im Umgang mit der großen oder kleinen Angst etwas helfen. Die folgenden Ausführungen werden der Frage nachgehen, was wir an erfolgreichen Strategien den Bergsport-Ängsten entgegenstellen können, damit wir als Ausübender, Betreuer, Lehrer oder Lernender trotz Aufregung, Nervosität

Angstreduktion durch Entspannung



oder gar Angst einigermaßen handlungsfähig bleiben und sinnvolle Entscheidungen treffen werden.

Methoden gegen „große und kleine“ Ängste

Alle folgenden methodischen Hilfen, um Ängsten zu begegnen, ergänzen einander. Sie schließen einander nicht aus. „Gut ist, was hilft“. Daher ist der Erfahrungsaustausch über den Umgang mit Ängsten unabdingbar und hilfreich. Was, wann, bei wem hilft, das allerdings muss jeder, der übt oder lehrt, mühsam selbst erfahren. Gespür für die Situation und den geängstigten Menschen sind gefordert. Die folgenden Ausführungen liefern Zutaten, „kochen muss allerdings jeder selbst lernen“.

Angstreduktion durch entspannte Atmosphäre

Eine Möglichkeit, das Angstempfinden in einer bestimmten Situation zu mindern, besteht in der Annäherung an die beängstigende Situation im Zustand körperlicher Entspannung. Unerwünschte Angstzustände sollen dadurch verhindert werden, indem wir der Angst den Zustand des Entspannt-Seins entgegenstellen. Zwei Aspekte sind von Bedeutung. Einmal gilt es Entspannung herzustellen, wie ist unerheblich. Alles kann zum Einsatz kommen, was Beruhigung verspricht. Die Wenigsten werden

auf gelernte Entspannungstechniken zurückgreifen können. Vielmehr kommen hier einfache Techniken zum Einsatz, wie z.B. tief durchatmen, langsam atmen, die persönliche Zuwendung über ein Gespräch, an der Hand nehmen, gut zureden oder sonstige Rituale, die aus der Lebenserfahrung heraus Entspannung liefern. Die Entspannung erzeugt eine angenehme, furchthemmende, eine mit Angstzuständen unvereinbare Atmosphäre. Zum Zweiten versuchen wir nun im entspannteren Zustand die Tätigkeit auszuüben. Bewusst auf Entspannung achtend wird geübt, und zwar so lange, bis über den Vorgang der Wiederholung eine leichte Gewöhnung eintritt. Durch geduldiges Üben wird sich dann weitere Gewöhnung einstellen. Das Beängstigende verliert seinen „Schrecken“. Die Erfahrung zeigt, dass Angsterleben im entspannten Zustand erheblich reduziert auftritt und dadurch ein Angstabbau bzw. eine angstfreiere Annäherung möglich wird.

Fazit: *Entspanne Dich.*

Das Situationstraining – Die Strategie der kleinen Schritte

Ein Situationstraining strebt den Abbau von kleinen und großen Ängsten über die Bewältigung ähnlicher, aber vorerst mit wenig oder keinem Angstgefühl verbundenen Situationen an. Ein Situationstraining zielt ab auf eine schrittweise Annäherung an angstauslösende Situationen über das Durchlaufen vieler, sich der

„Ernstsituation“ langsam annähernder Erlebnisse. Die stetige Annäherung an die „bedrohliche“ Lebenslage durch Gewöhnung an das, was gerade noch tolerierbar erscheint, gewährleistet, dass jede erfolgreiche Annäherung eine Angst und Nervosität mindernde Bekräftigung erfährt. Im Zentrum der schrittweisen Gewöhnung steht der positiv und freudvoll erlebte Teilerfolg („kleine Grenzüberwindung“) und die Erfolgsaussicht, künftig weniger emotional erregt, die Aufgabe in Angriff zu nehmen. *Weniger Aufregung erlaubt die freiere Entfaltung des Könnens.* Ein Abbau der Angst über den Weg der kleinen Schritte liefert das notwendige Selbstvertrauen, da beim Lernen und Üben die Angst oder die Nervosität unterhalb einer kritischen und blockierenden Schwelle bleiben.

Beispiel: Abseilen

Beispielsweise lässt sich die Angst vor dem Abseilen dadurch mindern, indem zuerst das Abseilen in der Ebene geübt wird. Diesem folgt das Abseilen am schrägen Hang, dann das Abseilen an einer mäßig steilen Platte oder im gestuften Fels. Zum Schluss folgt das Abseilen in senkrechter Felswand. Als krönender Abschluss ließe sich noch das Abseilen in den Überhang anhängen. Auch beginnt eine Einführung in das kontrollierte Stürzen mit einem vorsichtigen Hineinsetzen in das Seil, gefolgt von kleinen „Rut-

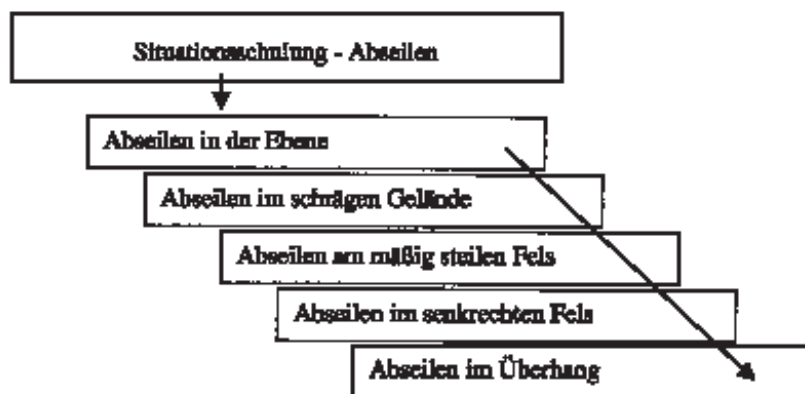
schern“ und sehr kleinen Sturzhöhen, bis letztlich einige Meter verkraftet werden.

Die angeführten methodischen Schritte verstehen sich als denkbare Feingliederung, die natürlich nicht zwingend abgearbeitet werden muss. Es gilt, methodische Teilschritte aus der Situation heraus sinnvoll zusammenzustellen. Vereinfachen heißt aber nicht nur die Gesamtsituation vereinfachen. Vereinfacht wird auch, wenn es gelingt, *die Aufgabe ausgiebig und ruhig zu erklären.* Damit lässt sich Klarheit und Ruhe transportieren, insbesondere dann, wenn einmal ein Trockentraining nicht möglich ist (siehe Konfrontation).

Die Befragungsergebnisse einer eigenen Untersuchung mit Kletteranfängern zum Zustand des Angsterlebens (State-Anxiety) vor und nach dem Abseilen führt deutlich vor Augen, dass die sanfte Heranführung in Teilschritten nach dem Prinzip des Situationstrainings der direkten Konfrontation (sofortiges Abseilen in der Senkrechten ohne Vorübung) vorzuziehen ist. Die Methode des Situationstrainings nähert sich dem Problem langsam und vorsichtig. Beispielsweise wird durch die allmählich gesteigerte Steilheit beim Abseilen (schrittweise Anpassung an die Zielsituation) der Umgang mit Material, Technik und Aufgabe gut und oft geübt. Mit jedem Abseilvorgang - gleich wie steil - wird gedanklich und praktisch ein Stückweit mehr Klarheit zum Abseilvorgang geschaffen und das Vertrauen in Material und die eigenen Kompetenzen gestärkt. Dieser Informationsvorsprung gegenüber der Konfrontationsmethode führt bei der Einschätzung der Angst/Nervosität signifikant schneller zu niedrigeren Werten und verhilft damit früher in einen angemessenen psycho-physischen Aktivierungszustand (vgl. Abb. 1).

Wie angedeutet, ist Lob und Zuspruch als Interventionstechnik zur Angstkontrolle geeignet. Die positive Rückmeldung über das gezeigte Verhalten in angstbesetzten Situationen unterstützt die Neubewertung der als bedrohlich oder gefährlich inter-

Angstreduktion durch Entspannung Strategie der kleinen Schritte beim Abseilen



pretierten Lage. Zusätzlich hält ein Gespräch zielgerichtete Handlungen am Laufen. Deshalb ist es nötig, bei unangenehmen oder anstrengenden Handlungen, bei denen die Selbstregulation versagen könnte, das Verhalten der Lernenden zu verstärken (*Führen durch Loben und Ansagen*).

Die Konfrontationsmethode - Der Sprung ins kalte Wasser

Der Sprung ins kalte Wasser entspricht dem Hineinwerfen in die angstausslösende Situation, ohne das Vorschalten vereinfachender Schritte. Sie kommt dann zum Einsatz, wenn eine Vereinfachung nicht nötig erscheint oder aus technischen, organisatorischen oder situativen Gründen nicht möglich ist. Ein schneller Rückzug über eine Abseilpiste, ohne jemals abgeseilt zu haben, lässt wenig Spielraum für didaktische Kunst. Es wird Angst, Nervosität oder Aufregung zugelassen. Jede Durchführung ist damit von Natur aus eine emotionale Konfrontation, an der man nicht vorbeikommt, wenn subjektive Erlebnisgrenzen überwunden werden sollen. Das Konfrontationsverfahren zielt darauf ab, uns mit „Angstreizen“ zu konfrontieren und uns dort solange zu belasten, bis sich über einen Gewöhnungsvorgang die Spannungen reduzieren. In Form einer „Stressimpfung“ werden wir angehalten, den Umgang mit bedrohlichen Situationen einzuüben, um uns mit Erfahrungen in der angst-erzeugenden Situation selbst zu immunisieren. Durch das Konfrontationsvorgehen gilt es zu erleben, dass die Aufgabe ihren furchtauslösenden Charakter verliert. Auch hier muss der Hinweis auf bewusste Entspannung zum Einsatz kommen, d.h. gezielt entspannen und entspannt in der Situation verweilen, bis sich etwas Gewöhnung und Vertrauen aufbauen durch verbesserte Orientierung, Materialgewöhnung und Technikkönnen.

Beispiel Klettersteig

Beim Begehen eines Klettersteiges meidet ein uns Anvertrauter

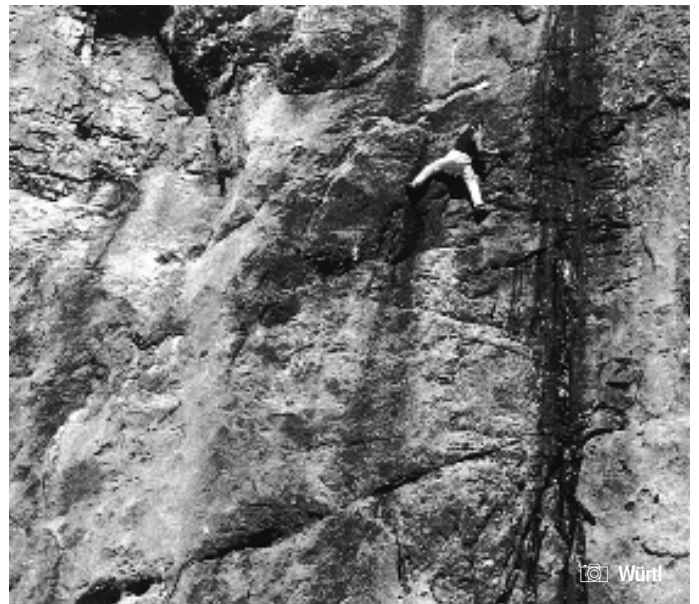
Tiefenblicke. Durchaus könnten wir an diesen Stellen gesichert stehen bleiben und ihn zum Blick in die Tiefe vorsichtig auffordern. Wenn er sich überwindet, so wird er feststellen, dass der unheimliche Blick mit seinen ungewohnten optischen Eindrücken langsam an Vertrautheit gewinnt, die Orientierungsleistung gesteigert wird und das Gefühl der Anspannung weicht.

Die Konfrontationsmethode kann ihrerseits auch etwas „vereinfacht“ werden, wenn es gelingt, die anstehende Aufgabe Schritt für Schritt, klar und ruhig zu erklären und zu begleiten, wodurch der Geängstigte die Erläuterungen als Hilfen annehmen kann. Dieses Vorgehen schafft Transparenz, Beruhigung und Vertrauen: („Wie schwer bist Du? Also, das Seil hält 2500 kp, der Karabiner übrigens auch“).

Fazit: Wage die emotionale Konfrontation.

Die Selbstinstruktion

Das Ziel liegt in der sprachlichen Beeinflussung von Bewertungs- und Entscheidungsprozessen. Die Selbstinstruktion konzentriert sich auf formelhafte Vorsätze, die zur Bewältigung von Grenz- und Angstsituationen einen Beitrag leisten. Selbstaufforderungen in Form eines inneren (nicht hörbaren) oder hörbaren Sprechens helfen, das anstehende Problem gedanklich zu erfassen und dessen Lösung vorzubereiten. Der Geängstigte hält einen Dialog mit sich selbst, um mit formelhaften Vorsätzen die Situation bewusst zu steuern, wodurch die Selbstkontrolle aufrecht erhalten wird und Angstgefühle, Beruhigung und Entspannung beeinflusst werden können. Folgende Selbstinstruktionen sind z.B. denkbar: „Du kannst dich der Herausforderung stellen, aufgrund deines Trainings werden Kraft und Ausdauer genügen“, „Entspanne dich, nicht stärker zugreifen als nötig, nach dem Greifen bewusst Ausschütteln und Lockern“ (bei krampfender Unterarmmuskulatur), „Du stehst gut, deine Hände müssen keine große Last übernehmen, du hast alles unter Kontrolle“ (Klettern weit über Haken-



Durch Selbstinstruktion ist es möglich, mit formelhaften Vorsätzen Grenz- und Angstsituationen einfacher bewältigen zu können. Selbstaufforderungen in Form eines inneren (nicht hörbaren) oder hörbaren Sprechens helfen, das anstehende Problem gedanklich zu erfassen und dessen Lösung vorzubereiten. Der Geängstigte hält einen Dialog mit sich selbst, um die Situation bewusst zu steuern, wodurch die Selbstkontrolle aufrecht erhalten wird und Angstgefühle positiv beeinflusst werden können.

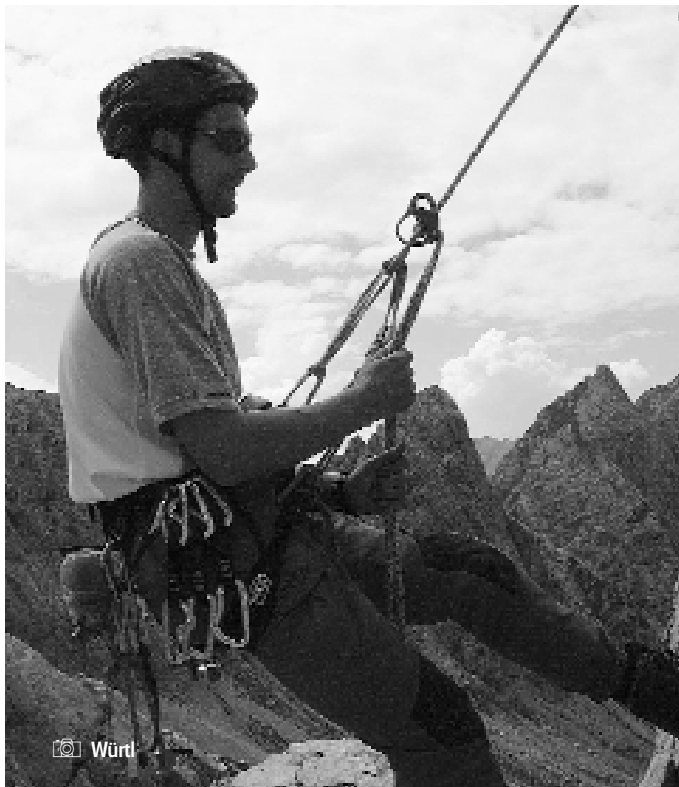
höhe), „Nimm dir Zeit, nicht hetzen, sonst passieren Fehler“ (hektisches Handeln bei einsetzender Dunkelheit).

Mit geeigneten Selbstgesprächen sind die Angst auslösenden oder auch nur Nervosität erzeugenden Gedanken steuerbar. Es geht dabei nicht um die Veränderung der objektiv vorliegenden Situation, sondern um deren gedankliche und sprachliche Begleitung. Die sprachlichen Aufforderungen richten die Wahrnehmung aus auf problemlösende Aspekte. Damit bewirken sie eine Hinwendung zu lösungsrelevanten Sachverhalten und lenken somit auch von der eigenen Angst, Nervosität und deren körperlichen Begleiterscheinungen ab, die ihrerseits das Unbehagen und den sich einstellenden Kontrollverlust verstärken können. Sie helfen eine Neubewertung vorzubereiten, die Transparenz schafft und die durch eine klare Beschreibung der Aufgabenanforderungen die Ungewissheit verringert:

- „Was gibt es zu tun?“ (Problemdefinition)

- „Wie muss ich das ausführen?“ (Lösung, Handlungsplanerstellung und Revision)
- „Was und worauf muss ich dabei achten?“ (Ausführung, Aufmerksamkeitslenkung)
- „Mit welchen Konsequenzen muss ich rechnen?“

So wird die Einschätzung unterstützt von der Erfahrung im Umgang mit Sicherungstechniken (Wissen um die Qualität des Sicherungsverhaltens, automatisierte Handhabung von Sicherungs- und Rettungstechniken, Sicherungsmaterial), von der Kenntnis einer gründlichen physisch-koordinativen und mentalen Vorbereitung und einer qualitativ hochwertigen Ausrüstung. Vorbereiten lässt sich die „Selbstinstruktionskunst“ schon zu Hause über ein mentales Training, in dem das „Wie-und-Was“ im Kopf geübt wird: „So, bevor es morgen losgeht, schließen wir die Augen und durchspielen unsere Aufgaben in Gedanken“. Gemeinsame und vertrauensvolle Gesprächshilfen zudem, neue Gesichtspunkte zu entwickeln. Die Veränderung der Sichtweisen ermög-



Das Abseilen sollte schrittweise vermittelt werden, wobei man sich allmählich an die ungewohnte Situation gewöhnen und so keine große Angst entstehen kann.

licht dann die Entwicklung alternativer Lösungen. Ein ausreichender Informationsaustausch ist demzufolge für die Entwicklung von Angstkontrollmechanismen von großer Bedeutung.
Fazit: Formuliere aufgabenbezogene Selbstgespräche.

Vorbild – Lernen durch Beobachten

Die Anwesenheit eines gelassen reagierenden Menschen strahlt eine beruhigende Wirkung aus. Die Ausrichtung unseres Verhaltens an Vorbildern und den daraus möglichen Einfluss auf unse-

ren Gemütszustand greift das Lernen am Vorbild auf. Die Erfahrung lehrt, dass vorbildhaftes Verhalten Zuversicht und Orientierung vermittelt und daher auch angstlindernd wirkt. Dabei muss der Beobachter sein Modell als für ihn relevant anerkennen, um sich damit identifizieren zu können.

Dies unterstützt die Mitteilung, dass man in der Vergangenheit bei solchen Situationen auch schon Angst hatte, oder der gezielte Einsatz der Körpersprache (lockeres Auftreten, Imitieren von Körperhaltungen, etc.).

Durch die Beobachtung z.B. eines erfahrenen Kletterpartners, der

sich der Angstsituation erfolgreich nähert und diese bewältigt, lässt sich lernen, dass die gefürchtete Handlung durchaus mit wenig Nervosität zu durchleben ist. Im Zuge der Nachahmung erleben wir die positiven Konsequenzen unserer Überwindung, wodurch eine erfolgreiche Annäherung und Ausführung verstärkt und bekräftigt wird.

Von besonderer Bedeutung ist der Vorbildaspekt natürlich für alle *führenden* und *lehrenden Personen*. Jeder Handgriff und jede körperliche Regung werden genauestens beobachtet, womit der genannte Personenkreis als letzter die emotionale Kontrolle verlieren darf.

Also: Lächeln, wenn es blitzt.

Fazit: Sei Vorbild.

Ablenkung durch Umoorientierung

Wir können weiterhin eine Angstreduzierung erreichen, indem wir in einer für uns angstbeladenen Situation uns bewusst eine nicht mit Angst vereinbare Situation vergegenwärtigen (z.B. grüne Wiese, Sonnenuntergang am Meer, Schmetterling, Liegestuhl auf der Terrasse, wärmende Sonne auf der Haut). Angenehme Körperempfindungen verfügen über eine angsteindämmende, angsthemmende und ablenkende Wirkung. Dieses Vorgehen verlangt die Ausrichtung unserer Aufmerksamkeit auf Dinge, die ausschließlich als angenehm empfunden werden. Die Betonung positiver Aspekte in einer ambivalenten Sachlage bietet mit der bewussten Ausrichtung unserer Wahrnehmung (Vermeidung angsterzeugender Hinweise: „nicht runter schauen, sondern auf den Weg“) einen weiteren Ansatzpunkt der Aktivierungskontrolle.
Fazit: Lenke Deine Wahrnehmungen.

Zusammenfassung

Welches Verfahren der Angstreduzierung für wen von uns, für welchen Angstauslöser, bei welcher Stärke der Angstreaktion nun Erfolge verspricht, darüber kann man - aufgrund nur sehr wenig

vorhandener systematisch gewonnener Einsichten - keine eindeutige Auskunft geben. Nur soviel sei angemerkt: „mix it“. Individuelle Unterschiede bedürfen unterschiedlicher Verfahren. Da im Allgemeinen das, was man liest, allzu schnell vergessen ist, sei an den Schluss der Ausführungen eine grafische Zusammenfassung gestellt, die vielleicht auch längerfristig behalten werden kann.

Im Kern der angeführten Methoden steht die „**BAV**“-**Reihenfolge**: **B**eruhigen, **A**usführen, **V**ereinfachen. Zunächst gilt es immer, zu beruhigen und auf Entspannung zu achten. Als Möglichkeiten stehen zur Verfügung: die **Selbstinstruktion**, die **Ablenkung**, die **Vorbildfunktion**, die Anwendung einer **Entspannungstechnik (SAVE)**. Die Reihenfolge „S-A-V-E“ spielt keine Rolle, sie dient hier nur als Wortspiel zur Gedächtnishilfe. Gelingt Entspannung, so kann man versuchen, die Aufgabe auszuführen. Herrscht immer noch übermäßige Aktivierung, die eine Ausführung unterbindet, sollte man versuchen, die Beruhigung zu verstärken oder die Aufgabe zu vereinfachen. Vereinfachen heißt auch, sehr ausgiebig die Aufgabe zu erklären und jeden Teilschritt langsam und bedächtig zu beschreiben und ausführen zu lassen.

Literatur:

Schädle-Schardt, W.: Klettern Lehren, Lernen und Erleben. Aachen2 2002 (siehe auch „Medien“, S. 57)
www.klettern-lernen.de
www.schaedle-schardt.de



Dr. Dr. Walter Schädle-Schardt ist Privatdozent für Bewegungs- und Trainingswissenschaft, seit vielen Jahren aktiver Sportkletterer, Autor zahlreicher Publikationen und u.a. Ausbilder für Bergrettung in der Bayerischen Bergwacht.

Die BAV-SAVE-Hilfe

