

0:00:00

Sp1: Wir überlegen uns Situationen, bei denen du in den letzten zwei Jahren Angst empfunden hast.

Sp2: Okey

Sp1: Angst kann unterschiedliche Formen annehmen. Das kann zum Beispiel Verlustängste sein, die Angst davor alleine zu sein, die Angst davor nichts mehr zu haben und sich nicht mehr selber annähern zu können, also eine selbst erhaltende Angst. Das können Situationen gewesen sein, wo du dich unwohl in der Dunkelheit gefühlt hast und sozusagen vor Übergriffen Angst hattest. Fällt dir da ad hoc so eine Situation ein?

Sp2: Also das erste, was mir eingefallen ist, ist auf jeden Fall Klettern.

Sp1: Geil, dann gehen wir in das Kletterthema einfach mal rein. Okay.

Sp2: Thema Seilklettern, Vorstieg. Okay, nice.

0:01:00

Sp2: Ähm.

Sp1: Dann machen wir es mal visuell.

Sp2: Ja, wenn ich halt im Vorstieg eine gute kletter, die ich nicht easy hochkomme, habe ich halt Angst zu fallen.

Sp1: Okay gut, also wir stellen uns die Situation vor. Wir sind jetzt alle zusammen im Urlaub. Und wir fahren alle zusammen ins Ith. So, und wir haben eine gute alte 30 Meter Wand, wo der allererste Bohrhaken erst bei 7 Metern gesetzt ist.

Sp2: Geh ich nicht rein im Vorstieg.

Sp1: Es gibt eine gewisse Gruppendynamik, die dich leider überzeugt dies zu tun.

0:01:36

Sp1: Selten empfindest du dieses Gefühl, aber durch dieses Aufstauen von menschlichem Druck wirst du leider gezwungen, dies zu tun. Du gehst an den Felsen und gehst Stück für Stück diesen Felsen langsam hoch und merkst, dass du nicht zu 100% sicher bist. Du merkst, dass deine Hände langsam anfangenbisschen zu schwitzen. Du merkst, wie es immer rutschiger, immer ungrippiger wird. So und du bist auf ungefähr drei Meter Höhe. Wir sind alles noch im entspannten Bereich. So, wie fühlt sich ungefähr dein Herzschlag an in dieser Situation?

Sp2: Schnell. Schnell.

Sp1: Wie fühlen sich gerade deine Hände an?

Sp2: Schwitzig.

Sp1: Schwitzig.

Sp2: Ich hab das sogar, wenn ich Klettervideos sehe.

Sp1: Same Same

Sp2: Meine Füße tatsächlich fangen auch an zu schwitzen.

Sp1: Ich auch. Wir machen den nächsten Zug. Wir sind an der Wand und du hast zwei Hänkel die du greifen kannst. Safe Zone. Vertraust du mehr auf deine Hände oder mehr auf deine Füße?

Sp2: Hände.

Sp1: Eindeutig Hände.

0:02:46

Sp1: Du gehst einen Schritt hoch und kriegst einen Sloper. Du merkst, du bist an diesem Sloper dran und du hast eine leichte Vibration. Du musst den nächsten Zug machen. Du siehst eine ganz gute Kante, aber du weißt, dass der Zug nicht zu 100% sicher ist. Du musst diesen Zug machen und du merkst jetzt ganz kurz, wie deine Atmung immer schneller wird. Stück für Stück. Und du versuchst dich zu beruhigen. Wie versuchst du dich gerade zu beruhigen? Sp2: Kontrolliert zu atmen. Also versuchen die Angst weg zu atmen.

Sp1: Versuche mal ganz kurz diese Form von Atmen nachzumachen. Ist sie so langsam oder ist sie eher schneller?

Sp2: Wahrscheinlich eher schneller

Sp1: Eher Schneller. Wir machen den nächsten Zug. Du merkst, deine Füße sind nicht mehr auf sicheren Tritten. Das ist alles nur noch Überreibung. Alles funktioniert nur noch Überreibung. Und dein nächster Zug ist wieder nur noch eine kleine Kante, an der du dich festhalten kannst.

0:03:46

Sp1: Das ist ungefähr nur so viel, was du greifen kannst. Deine Augen werden langsam höher, werden immer größer. Du merkst, wie deine Atmung eher in den Bereich geht. So. Die nächste Echse ist immer noch 2 Meter entfernt. Du guckst jetzt einmal runter. Wie fühlst du dich gerade?

Sp2: Scheiße.

Sp1: Wie fühlen sich deine Beine an?

Sp2: Zittrig.

Sp1: Zittrig? Wie hart zittern sie?

0:04:17

Sp1: Kannst du dich an eine Situation erinnern, bei der sie so hart gezittert haben?

Sp2: Ja.

Sp1: Wo war diese Situation?

Sp2: Also ich weiß jetzt keine konkrete Situation, aber ja auf jeden Fall auch beim Klettern, wenn man vielleicht einen kleinen Tritt hatte und gedacht hat, okay davon hängt jetzt alles ab und wo dann plötzlich das Bein den hier macht.

Sp1: Kannst du Unterschiede am Schweißgrad erkennen, wenn du an der Wand bist?

Sp2: Ja.

Sp1: Gibt es sozusagen leichten Kaltschweißen oder richtig ekligen Angstschweißen?

Sp2: Ja

Sp1: Merkst du, wie an deinem Körper unterschiedliche Formen von Schauerlern laufen, wenn du Angst hast?

0:05:01

Sp1: Nicht wirklich. Okay, wir gehen einen Schritt weiter. Du merkst, du bist jetzt No-Fall-Zone. Du hast diesen Bereich erreicht, wenn du jetzt fällst, wirst dir auf jeden Fall deine Knochen brechen. Du hast keine andere Wahl, du darfst keine Fehler mehr machen. Du hast immer noch drei Züge bis zur ersten Echse. Du guckst einmal runter und realisierst, es ist keine Chance da runter zu klettern. Du musst weiter hoch. Dein nächster Zug ist allerdings kein guter Zug. Das ist ein Zwei-Finger-Pocket, was du einfach nehmen musst. Und du musst all deine Kraft nur in diese Hand reinbringen. Du machst diesen Zug und hängst dran, merkst aber, dass deine Finger rutschen. Du merkst, dass die immer weiter rutschen. Und dein nächster Zug muss jetzt ein dynamischer Zug sein zu der sicheren Position.

Sp2: In sowas würde ich nie reingehen.

Sp1: Verdammt, ich hab zu viel gemacht.

0:06:02

Sp1: Du kommst in wieder eine sichere Lage. Wir befinden uns wieder in einem entspannten Zustand. Du hältst dich da, merkst aber, dass deine Arme völlig pumped sind. Das sind einfache Züge, die kannst du absolut schaffen, aber deine Arme sind komplett pumppt. Du hast ungefähr dieses Zittern gerade da und musst jetzt diese Echse sozusagen einklinken. Mach diese Atmung nach, die du in diesem Augenblick von Konzentration hättest, wenn du diese Echse einklinken würdest.

Sp2: Ich glaube, ich würde halt wieder versuchen, kontrolliert zu atmen.

Sp1: Das hat ok funktioniert.

