

0:00:00

Sp1: So, jetzt kommen wir nochmal ganz kurz bezüglich Freesolo-Klettern. Würdest du, wenn du in einer Situation wärst, wo dich jemand dazu drängt, auch mal ohne Seil klettern? Und würdest du das geil finden oder würdest du das nicht geil finden?

Sp2: Es kommt auf die Höhe an, wenn ich weiß wie schwer es ist, wenn ich vielleicht schon mal hoch gekommen bin und es vielleicht nur 7-8 Meter sind, dann habe ich das sogar schon gemacht. Aber dann ist es halt eine 3er Route, wo ich mir schon sicher sein muss.

Sp1: Stell dir vor, du bist dir nicht ganz so sicher. Es ist eine gute 5er Route, die du auch locker easy klettern würdest. Aber durch die Gruppendynamik, die entsteht, fängst du an, dieser Gruppendynamik zu folgen und gehst diese Route einfach ohne Seil hoch.

0:01:05

Sp1: Und merkst, während du oben bist, wie du ganz langsam schwitzige Finger bekommst. Das Problem ist, du weißt, du kriegst jeden Zug eigentlich hin, aber deine Panik macht sich in deinem Körper breit, dass du einfach die Griffe nicht mehr halten kannst. Wie würdest du in dieser Situation versuchen, dich erstmal irgendwie versuchen selber abzusichern? Also du kommst nicht mehr runter, du musst jetzt hoch.

Sp2: Erster Schritt wäre für mich auf jeden Fall atmen.

Sp1: Atmen?

Sp2: Tief atmen, weil letztendlich du musst hoch.

Sp1: Okay, stell dir vor, ganz kurz, du machst den nächsten Zug und guckst dabei aus Versehen nach unten und realisierst, dass die Höhe genauso ist. Was für einen Versuch von Atemtechnik würdest du erstmal benutzen? Versuch dich mal ganz kurz rein zu versetzen, wie du versuchst dagegen zu atmen.

Sp2: Ja, auf jeden Fall tiefes Ein- und tiefes Ausatmen. Also ich habe jetzt auch nasse Hände auf jeden Fall.

0:02:00

Sp2: Versuchen langsam zu atmen, einfach nur langsam, tiefe Züge. Ich würde mal versuchen meine Augen zu schließen und irgendwie in meine Hände zu atmen. Also beziehungsweise auch, also das versuche ich dann auch häufiger auch um Arme locker zu kriegen, Augen zu, tief einatmen und versuchen die Luft quasi in, in dem Fall dann eigentlich in die Hände, in die Arme zu kriegen, dass sie wieder frei werden.

Sp1: Okay, du machst den nächsten Zug. Dein nächster Zug sind zwei Henkel. Du greifst an den einen Henkel und du greifst an den anderen Henkel. Du bist mit beiden Henkeln sicher, denkst du, ziehst hoch und der eine Henkel bricht einfach weg. So, wie würde sich das in deinem Körper auf der linken Seite gerade anfühlen, wo du nur noch mit, sozusagen, nur noch in der linken Hand bist.

Sp2: Leer.

Sp1: Wie hoch wäre ungefähr dein Atemrhythmus? Der wäre viel zu schnell, auf jeden Fall richtig stresst, mega doll, Herzrasen einfach. Und irgendwie wäre es so, okay Tim, da würde ich auch erstmal denken, okay versuch, stehst du auf deinen Füßen, stehst du auf deinen Füßen, da wäre wieder ein Versuch zu ordnen, um dann nach Möglichkeit vielleicht, ich weiß nicht wie lange das dauert, gefühlt 30 Sekunden, in der Realität 4 Sekunden.

0:03:19

Sp2: Dann versuchen wir wieder auf Atmung zu kommen und die andere Hand möglichst schnell in den hoffentlich großgelegenen anderen Hinken zu treten. Sp1: So, zack, nächster Zug geht wieder klar. Du bist in deinem nächsten Zug angekommen, kletterst hoch und merkst, die untere Sektion, wo deine Füße stehen würden, ist alles nur platte. Das heißt, du kannst nur auf Reibung klettern. Du hast nur akzeptable Henkel bis ganz kleine Leisten. Was geht in deinem Kopf vor?

Sp2: Stress, da ich mir häufig oder selten vertraue und meinen Füßen nicht vertraue, wäre so, okay, meine Füße rutschen. Also es würde sich so anfühlen und es würde vielleicht auch wirklich so sein, weil dann meine Füße auch anfangen zu schwitzen und dann fangen dann die Schuhe an zu

schwimmen.

0:04:06

Sp2: Wäre absoluter Oberstress. Absoluter Oberstress.

Transcribed with Cockatoo