

Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Umgang mit der Angst

Angst beeinträchtigt die Kletterleistung. Mit folgenden Tipps lassen sich Ängste überwinden und ein Klima von Vertrauen und Sicherheit schaffen.

«Wenn ich Angst habe, verkrampfe ich mich, die Atmung wird schneller und die Hände werden feucht. Zudem ist meine Wahrnehmungsfähigkeit stark eingeschränkt. Ich sehe nur gerade den nächsten grossen Griff und ziele mit hastigen Bewegungen auf ihn los. Es kann sogar kann soweit kommen, dass ich weder vorwärts noch rückwärts zu klettern vermag.»
Wie auch immer, Angsterlebnisse sind in der Regel mit Frustration verbunden. Die logische Folge ist, dass die betroffenen SuS resignieren und sich vom Klettern abwenden.



Das wollen und können wir vermeiden. Mit einem gut geplanten Unterricht können Angst- und Misserfolgslebnisse weitgehend verhindert werden: Eine übersichtliche Organisation, klare Instruktionen und eine enge Betreuung schaffen ein Klima von Vertrauen und Sicherheit und ermöglichen es den ängstlichen SuS, sich zu überwinden, wagemutig zu sein und dafür auch belohnt zu werden.

Schaffen sie nämlich eine Kletterstelle, für welche sie allen Mut zusammennehmen müssen, dann führt das nicht nur zu einem tollen Glücksgefühl, sondern stärkt auch ihr Selbstvertrauen.

Bouldern

- **Mit Niedersprungtraining beginnen.** Die Sprunghöhe langsam steigern. Diese Aufgabe bereitet Spass und gibt viel Selbstvertrauen (siehe Übung **Jump**).
- **Gute Griffe vorgeben.** Die Fingerkraft darf auf dieser Lernstufe kein limitierender Faktor sein.
- **Bewegungsaufgaben stellen, die von möglichen Angstgefühlen ablenken:** Partneraufgaben, zugeworfene Gegenstände fangen, Gegenstände transportieren, aufgehängte Gegenstände mit Hand oder Fuss berühren etc.
- **Fordern, aber nicht überfordern:** Der Klettersport lebt vom individuell-optimalen «Challenge». Wer eine schwierige Kletterstelle nur dank erheblicher physischer und psychischer Anstrengung schafft, erlebt eine tiefe Befriedigung. Wenn ich nun aber merke, dass die SuS ans «Limit» kommen, versuche ich die Kletteraufgabe zu erleichtern, indem ich ihnen Zusatzgriffe oder -tritte gebe oder einen anderen, leichteren Boulder definiere.

Toprope Klettern

- **Vertrauen ins Material und in die Sicherungspartner gewinnen.** Die SuS machen knapp über dem Boden den **Sitzttest** und drücken sich mehrmals mit den Füßen von der Wand weg.
- **Die Kletterhöhe langsam steigern.** Die SuS setzen sich bei halber Höhe (ca. 4 m, d. h. ein wenig höher als die Sprossenwand) ins Seil und dürfen dann selber entscheiden, ob sie noch weiterklettern wollen.

- **Ängstliche SuS eng betreuen und während des Kletterns anleiten:** «Jetzt verschiebst du dein ganzes Gewicht auf den gelben Tritt! Halte dich mit beiden Händen am orangen Griff! Tief durchatmen!»
- **Das Loslassen lernen.** Die SuS lösen auf das Kommando der Primärsichernden beide Hände von den Griffen und setzen sich ins Seil. Diese Übung kostet v. a. zu Beginn etwas Überwindung.

Quelle: Markus Kümin, Sport- und Englischlehrer an der Kantonsschule Frauenfeld, Projektleiter climbingischool.ch beim SVSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO