



# DON'T PANIC!

Können nimmt die Angst: Lernen Sie das Klettern unter fachkundiger Anleitung, wie hier in der Bergsteigerschule Wilder Kaiser/Hans-Berger-Haus.

## DAS EINZIGE, WAS SAUST, IST DIE MUFFE!

***Vielleicht kennen Sie das: Mit dem Bike bergauf ist zwar schweißtreibend und anstrengend, aber Sie haben Lust, geben sich Mühe und fühlen sich so richtig in Ihrem Element. Bis zur Abfahrt: »Was, da runter? So steil? Und diese vielen Steine, und der Pfad ist so schmal und dann auch noch laufen lassen...?«***

Und da steigt sie ganz plötzlich und gewaltig in Ihnen auf, die Angst, und blockiert nicht nur Lust und Motivation, sondern auch noch Muskeln, Koordination, Atmung und Ihre Sinne. Jetzt können Sie sich so viel Mühe geben wie sie wollen und Ihre Sportpartner können sich den Mund fusselig reden – wenn die Angst uns im Griff hat, läuft nichts mehr so, wie es vom Können, von der Technik und vom Material her

eigentlich gehen könnte. Dabei ist es egal, um welche Sportart es sich handelt: beim Skifahren in unbekanntem Gelände, beim Inlinern auf abschüssigen Straßen, beim Klettern ab dem dritten Haken oder als Einsteigerin beim Aerobic inmitten all der Tanztalente, von denen Sie annehmen, dass die ganz genau registrieren, wie elefantös Sie sich hier gerade bewegen. Egal, ob Ihre Blockade durch Situationen im Sport,

am Arbeitsplatz oder durch Zeitstress ausgelöst wird: das, was im Körper abläuft, wenn unser Organismus eine Situation als bedrohlich einstuft, ist so alt wie die Menschheit und in Wahrheit eine absolut sinnvolle Einrichtung der Natur.

***Was genau passiert in Kopf und Körper?***

Versetzen Sie sich mental mal eben siebenundzwanzigtausend Jahre zurück und stellen sich eine Neandertalerin vor, wie sie entspannt auf einem Stein in der Sonne sitzt. All ihre Körper- und Gehirnfunktionen laufen optimal. Plötzlich raschelt es hinter ihr im Gebüsch, sie dreht sich um ... ein Säbelzähntiger!

Der ist in der Tat bedrohlich, wird vom Organismus innerhalb von Sekundenbruchteilen als



solches eingestuft und führt sofort zu festgelegten Reaktionen wie: die Atmung stockt, der Kopf wird zwischen die Schultern eingezogen, Bauchdecke und die Muskulatur der Extremitäten verkrampfen, Blick und Hörvermögen werden blitzartig auf das Bedrohliche fokussiert und im Gehirn wird die Denkfähigkeit stark eingeschränkt. Warum? In einer solchen Situation soll der Mensch nicht mehr denken, er soll sich schützen, retten, soll flüchten oder kämpfen um zu überleben.

Das kommt Ihnen etwas weit hergeholt vor? Mitnichten, denn genau dasselbe – in unterschiedlichen Abstufungen (siehe Tabelle) passiert mit Ihnen beim Sport, wenn Ihr Organismus etwas als zu steil, zu hoch, zu tief oder zu blamabel einstuft. Ab wann eine Situation als bedrohlich eingestuft wird, ist für jede von uns unterschiedlich. Die einen fiebern der Abfahrt oder dem Aufstieg so richtig entgegen und wachsen unter hohen Anforderungen erst so richtig über sich hinaus – so wie viele erfolgreiche Wettkämpferinnen –, die anderen reagieren unter unbekanntem oder als in der Vergangenheit bedrohlich abgespeicherten Herausforderungen schneller mit Stress und Angst und Blockaden.

### Sauerstoffnot in den Muskeln

Wenn unser Organismus also eine Situation als bedrohlich einschätzt, stockt der Atem. Überlegen Sie, was passiert, wenn Ihre Muskulatur aufgrund einer über einen gewissen Zeitraum hinweg – und da genügen schon zwei bis drei Minuten – eingeschränkte Atemtätigkeit weniger Sauerstoff zugeführt bekommt? Richtig, die Muskelleistung nimmt ab und damit auch die Chance, ihr Potential wie gewohnt umsetzen zu können. Wenn unser Organismus eine Situation als bedrohlich einschätzt, verändert sich unser Muskeltonus: Wenn da wirklich ein Säbelzahniger wäre, dann sollen Sie bitteschön kämpfen oder flüchten, aber nicht mit hoher Präzision einen Fahrradlenker führen oder ganz entspannt einem Tiefschneerausch frönen. Kurzum: Ist unsere Muskulatur aufgrund einer bedrohlichen Situation erstmal verkrampft, leiden Koordination, Kraft und Beweglichkeit und das, was sie befürchtet haben, nämlich dass sie da gar nicht runterfahren »können«, bewahrt sich tatsächlich für den panischen Moment. Wie die »Trainingsweltmeisterin«, die technisch und konditionell fit ist. Bis zu dem Moment, wo es »um etwas geht«. Der Druck wächst, die Situation wird als Bedrohung empfunden, Kopf und Körper reagieren wie im Angesicht des Säbelzahnigers und schon ist es aus mit der Präzision und der Meisterschaft!



Canyoning: Wer locker bleibt, hat riesigen Spaß.

SUBJEKTIVE EMPFINDUNG	KÖRPERLICHE REAKTIONEN	MÖGLICHE FOLGEN
Keine Bedrohung: »Das kann ich!« • »Das will ich!« • »Genusstouren«	Alle Körper- und Gehirnfunktionen normal, optimale Leistung und Koordination. Kraft- und Ausdauerleistung entspricht Trainingsstand.	Gesteigerte Arbeitsleistung von Organen, gesteigerte Motivation und Lust
Leichte Bedrohung: »Ich bin nicht so sicher, ob ich das kann!« • »Das schaut schwierig aus«	Atemrhythmus verändert sich leicht: Leicht verzögerte Bewegungskoordination durch bewusstes Zögern und Zweifel. Leistungsfähigkeit liegt noch in gutem Bereich	Gute Voraussetzung für leichtere Fehler, noch kontrollierbare Stürze,...
Hohe Bedrohung: »Ich kann das nicht!« • »Beim letzten mal ist das und das passiert!«	Atmung stockt oder wird sehr schnell, Muskulatur ist stark verkrampft, Blick starr; Hör- und Denkvermögen sowie Sauerstoffversorgung eingeschränkt. Mittlere bis komplette Blockade von Koordination, Bewegungs- und Reaktionsmöglichkeiten. Panik	Beste Voraussetzungen für schwere Stürze, Fehler oder Missgeschicke



## Der Säbelzahniger und seine Folgen

Wenn wir uns bedroht fühlen, verändern sich unsere Sinnesfunktionen: Wenn da wirklich ein Säbelzahniger wäre, dann sollen wir eben da hinschauen, wo die Gefahr liegt. Wir starren genau auf das, was uns Angst macht, wir hören nicht mehr so gut (oder gar nicht mehr), was andere uns an Tipps und Hinweisen zurufen und unser Tastvermögen lässt uns ebenfalls im Stich – kurzum, wir sind auf allen Ebenen blockiert. Mit dem Zweck, uns zu retten, uns in dieser Situation zu befähigen uns in Sicherheit zu bringen oder zu kämpfen. Im Prinzip ist das eine geniale Erfindung der Natur, nur ab und zu nervt es, hindert es und ist lästig.

Also was können wir tun in Momenten des Zögerns, der Vermeidung und Verweigerung, des mulmigen Gefühls, der Blockade? Mit gutem Zureden, mit sich selbst beschimpfen, mit lächerlich machen kommen wir nicht weiter. Nehmen Sie Ihre Angst ernst! Und seien sie realistisch: Wie groß ist die tatsächliche Gefahr? Ist es wirklich (lebens-) bedrohlich? Oder sind Sie im Moment eher »nur« vom Können, von

Technik oder der mangelnden Erfahrung her überfordert? Versuchen Sie, es den anderen in der Gruppe recht zu machen und überfordern sich dadurch selbst? Oder ist heute einfach so ein Tag, der sich nicht für »besondere Herausforderungen« eignet? Alles das mag eine Rolle spielen, die Hauptsache ist, dass Sie Ihre Angst »anhören«, sie ernst nehmen und entsprechend reagieren. Ist die Situation für Sie tatsächlich ernsthaft bedrohlich, dann lassen Sie es – erstmal – bleiben. Bereiten Sie sich gegebenenfalls länger und anders darauf vor, aber hören Sie auf die Signale Ihres Körpers. Wenn sich herausstellt, dass die Situation gut gesichert ist, sie noch fit und frisch genug sind, Sie über die erforderliche Technik und Können verfügen und nur die Erfahrung fehlt, dann tasten Sie sich behutsam an die Situation heran und feiern Sie kleine Erfolge der »Angstüberwindung«.

## Psychologische Tricks gegen die Angst

Wenn Sie sich vor oder in Situationen befinden, die Ihnen bedrohlich erscheinen oder bereits zu einer Blockade geführt haben, stehen Ihnen drei Techniken zu Regulierung zur Verfügung:

- 1.) Tiefes, ruhiges und regelmäßiges Atmen
- 2.) Muskulatur bewusst lockern und entspannen
- 3.) Sinne bewusst einsetzen, insbesondere Blick wandern lassen, nicht erstarren

Diese drei Techniken sind in der Tat einfach und sehr wirkungsvoll. Die Crux an der Sache ist, dass sie Ihnen in der Not vor lauter Stress oft erstmal nicht oder viel zu spät einfallen. Daher gilt: Üben Sie das Atmen, das Lockern und das »bewusste« Einsetzen Ihrer Sinne beim Sport und bitten Sie ihre Sportpartner, Sie bereits vor bestimmten Situationen daran zu erinnern, zu atmen und sich zu lockern und einen »Tunnelblick« zu vermeiden.

## Grenzen behutsam nach oben verschieben

Zusammengefasst geht es darum, in Angstsituationen verständnisvoller und netter mit sich selber – und mit anderen – umzugehen. Sich selbst beschimpfen, niedermachen, für wertlos erklären – oder noch viel schlimmer: Kinder, Partner oder Sportkollegen für ein »Versagen« in Wettbewerben oder prüfungsähnlichen Situationen zu verurteilen – ist ausgesprochen unfair. Viel mehr geht es darum, der Angst mit Verständnis und Akzeptanz zu begegnen und sich eines klar zu machen: Um Fortschritte in Technik, Taktik und Können zu machen, muss man seine Grenzen immer wieder behutsam nach oben hin verschieben. Dieser Vorgang braucht Zeit, Geduld, Beharrlichkeit und einen gesunden Kontakt zum eigenen Körper und Können. Das geht auch nur an Tagen, an denen wir »gut drauf sind«. Wenn wir an den »schlechten« Tagen, vielleicht vom Aufstieg oder der Auffahrt bereits ausgepowert und erschöpft sind, unseren Körper dazu zwingen wollen, Leistungen im oberen Grenzbereich zu erbringen, wird er mit Fug und Recht streiken. In solchen Situationen kommt es eher zu Missgeschicken, Fehlern und Stürzen, und diese sorgen automatisch dafür, dass vergleichbare Situationen als bedrohlich abgespeichert werden und in Zukunft nur noch schneller zu Blockaden führen.

## »Gute Erfahrungen« speichern

Also trauen Sie sich ruhig öfter mal stehen zu bleiben, abzusteigen und zu schieben, sich abzuseilen oder erstmal hinzusetzen und ausruhen, lockern Sie Ihre Muskeln, genießen Sie die Gegend, atmen sie tief und ruhig durch und entscheiden Sie dann – ganz für sich alleine und ohne den Hintergedanken, sie müssten auf die anderen Rücksicht nehmen – ob heute ein Tag ist, um »Berge (respektive Grenzen) zu versetzen« oder eher nicht. Und wenn nicht, dann machen Sie sich einen schönen Tag. Weil auch der in unserem Gehirn abgespeichert wird, und solche »guten Erfahrungen« der Angst eher den Wind aus den Segeln nehmen als quälende und unangenehme!

## aW-Expertin Petra Müssig

Die ehemalige Leistungssportlerin und mehrfache Snowboard-Weltmeisterin gibt heute als Mental-Coach und Beraterin Hobby- und Leistungssportlern Tipps und Tricks zur Motivation mit auf den Weg. In der nächsten Ausgabe beschäftigt sie sich mit Angst vor Herausforderungen im Sport.

[www.sport-im-kopf.de](http://www.sport-im-kopf.de)





# condition

Ratgebermagazin für Lauf- & Ausdauersport



## Experten im Laufsport

**Jetzt bestellen!**

www.dersportverlag.de • Mail: [vertrieb@m-m-sports.com](mailto:vertrieb@m-m-sports.com) • Tel.: 02 41 - 958 10-13 • Fax: 02 41 - 958 10-10  
MEYER & MEYER Verlag, Von-Coelle-Str. 390, 52080 Aachen

**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**