

# Bewältigung der Sturzungst im Klettersport



## Evolution

Angst macht Sinn. Feuer, Höhe, gefährliche Tiere, usw.

Angst wird in „alten“ Gehirnstrukturen (Amygdala) verarbeitet. Angst ist ein automatischer Prozess.

*(fight or flight)*



## Vermeidung:

Erfolgreiches Modell. Wer gefährliche Situationen vermeidet, steigert seine Überlebenschancen.

## Gut und recht!

Für das Klettern aber eher unbrauchbar!

**Vermeidung hält die Sturzangst aufrecht.**



## Strategien

- ✓ „Ich gehe mal soweit, wie es geht.“ Oder „Es ist ja nur ein Sturz ins Seil, mehr nicht!“
- ✓ Atmung kontrollieren.
- ✓ Konzentration auf die Fussarbeit.
- ✓ Blickfeld bewusst weit halten.
- ✓ Kontakt zu Sicherungspartner
- ✓ Schwer klettern (=oft bessere Absicherung, weniger Verletzungsgefahr)
- ✓ Stürzen zu etwas Alltäglichem machen

## Lösung

Systematisch, wiederholend, dem eigenen Können angepasst, sich diesen Situationen stellen.

## Vorsteigen und Stürzen!!!

Jedes Toprope-Klettern hält deine Sturzangst aufrecht.

Selbstschutzmechanismen vermeiden!

Kogn. Strategien entwickeln.