

Angst ist tief in uns Menschen verwurzelt. Sie wächst beständig, wenn wir sie ignorieren, und kann so leicht zum Hindernis werden.

Selbst die stärksten Boulder:innen sind ihr an der Wand schon begegnet – der Angst. Ob Sturzangst, Höhenangst oder die Angst vor dem Scheitern, sie gehört einfach dazu. Doch Angst ist kein Gegner, den es zu bekämpfen gilt, sondern eine Kraft, die uns viel beibringen kann.

TEXT ANNE BÜTTNER

ANGST IM GRIFF

Es dauerte nur wenige Sekunden. Der Startgriff war hoch über meinem Kopf an die Wand geschraubt, ein dynamischer Start also. Ich nahm Anlauf, fixierte den großen Griff mit den beiden Startkarten, stieß mich mit dem Fuß vom Boden ab, um über ein Volumen nach oben an den Griff zu springen. Doch ich verfehlte das Volumen und knickte um. Doppelter Bänderriss.

Nach zwei Monaten Zwangspause stand ich voller Elan wieder auf der Matte. Die Verletzung war ausgeheilt, ich konnte wieder loslegen. Allerdings hatte ich die Rechnung ohne die Angst gemacht. Sobald ich die ersten Züge boulderte, kroch sie in mir hoch – die Angst, mich wieder zu verletzen, die Angst abzurutschen, die Angst blöd zu fallen. Ich war völlig blockiert und vor allem frustriert.

Jedes Mal, wenn ich eine bestimmte Höhe überschritt, auf Volumen stand oder keine guten Griffe in der Hand hatte, begannen mir die Knie zu schlottern, meine Hände schwitzten, das Herz pochte mir bis zum Hals und im Kopf war ich schon im freien Fall. Die Angst →

→ hatte übernommen. Dieser Zustand begleitete mich über Monate und sogar heute noch, Jahre später, geistern mir in so manch herausfordernder Route die Bilder meines Unfalls durch den Kopf.

„Ich boulder schon seit einigen Jahren, eigentlich auch mit viel Spaß, der aber immer wieder durch Fallangst eingeschränkt wird: Wenn die Griffe und Tritte kleiner sind, und dann noch der notwendige Move ans Top „jetzt einfach nur aufstehen!" ist. Und ich bin auch viel zu gut darin, mir sehr detailliert vorzustellen, was auf dem Weg nach unten alles Schlimmes passieren kann." → Katha, bouldert regelmäßig in einer Berliner Boulderhalle

ANGST ALS NATÜRLICHER BEGLEITER: *WARUM SIE BEIM BOULDERN DAZUGEHÖRT*

Bisher habe ich kaum eine bouldernde Person getroffen, die an der Wand völlig frei von Angst ist. Sturzangst, Verletzungsangst, Höhenangst oder auch soziale Ängste, für viele sind sie ein ständiger Begleiter an der Wand. Und das kann ziemlich anstrengend sein. Angst blockiert, lähmt und raubt einem schnell den Spaß am Sport.

Dabei ist Angst ein sehr wichtiger Begleiter. Sie schützt davor, über das eigene Limit zu gehen, macht wachsam und befähigt, schnell auf mögliche Bedrohungen zu reagieren. Seit Urzeiten beschützt sie uns vor Gefahren, wie zum Beispiel einem Säbelzahntiger. Heute taucht die Angst allerdings häufig in Situationen auf, die objektiv betrachtet gar nicht so lebensgefährlich sind. Vor allem nach schlechten Erfahrungen, wie beispielsweise einem Unfall, schlägt sie leider oft viel zu früh und heftig an. In diesem Fall sollte man etwas unternehmen. Denn sobald der Spaß unter den eigenen Ängsten leidet und bereits der Gedanke aufkommt, das Chalkbag an den Nagel zu hängen, lohnt es sich, sich aktiv mit den eigenen Ängsten auseinanderzusetzen.

„Ich bouldere gerne Routen, in denen ich mich langsam bewegen kann. Bei Routen, in denen ich springen oder Anlauf nehmen muss, macht mein Kopf nicht mit. Ich habe einfach zu viel Angst, mir wehzutun oder abzustürzen. Deshalb versuche ich es gar nicht erst." → Lara, hat vor ca. 8 Monaten angefangen zu bouldern



Laut DAV-Unfallstatistik von 2024 entstehen rund 84 % der Boulderunfälle durch das Fallen auf die Matte. Dennoch darf die Angst eines Sturzes nicht zum Hindernis werden.

DIE ANGST VERSTEHEN: *DER ANGSTKREISLAUF*

Was genau passiert mit uns, wenn das Alarmsystem anspringt? Am Anfang steht der "Säbelzahntiger", also ein Auslöser. Etwas, das wir als gefährlich wahrnehmen. Zum Beispiel der Blick in die Tiefe, ein zu kleiner Griff oder ein rutschender Fuß. Sofort folgt eine Reaktion: Die Beine oder Arme beginnen zu zittern, das Herz rast, die Hände werden feucht und der Kopf beginnt sich im Kreis zu drehen: "Ich kann das nicht halten." / "Oh je, ist das hoch!" / "Das geht sicher schief!" / "Was, wenn ich falle?"

Während der Kopf die Situation als gefährlich bewertet, geht der Körper in den Fight or Flight-Modus, den er seit Jahrtausenden kennt. Die Gedanken verstärken die körperlichen Symptome, die wiederum die Gedanken bestätigen – der perfekte Angst-Kreislauf. Dieser Kreislauf funktioniert immer nach demselben Muster, egal ob es sich um Sturzangst, Höhenangst oder Versagensangst handelt. Wer ihn schon sehr häufig durchlaufen hat, kann ihn bereits durch ein leichtes Zittern in den Armen oder die bloße Vorstellung der Höhe erneut in Gang setzen. Aber es gibt auch gute Nachrichten. Dieser Kreislauf lässt sich durchbrechen. Dafür braucht es ein wenig Übung und den Mut, sich seiner Angst zu stellen.

„Ich kenne das Gefühl definitiv. Gerade bei dynamischen New School Bewegungen fällt man super schnell unkontrolliert. Im Wettkampf überwiegt oft das Adrenalin und der Kopf wird einfach ausgeschaltet. Aber im Training zögere ich oft, wenn der nächste Zug riskant ist. Meiner Meinung nach, ist es super wichtig, sich (kontrolliert) zu überwinden. Richtiges Fallen muss genauso geübt werden wie richtiges Bouldern und wenn man auch dabei routiniert ist und sich selbst vertraut, ist es viel leichter die Angst abzulegen." → Thorben, Athlet und im deutschen Nationalkader

DER WEG AUS DEM ANGSTKREISLAUF

Einen Weg, den sehr viele wählen, um aus diesem Kreislauf auszusteigen, ist die Vermeidung. Man geht der angstauslösenden Situation einfach aus dem Weg. Wer also dynamische Routen, riskante Ausstiege oder auf Volumen einfach nicht mehr bouldert, der fühlt vielleicht weniger Angst, bewältigt hat er sie dadurch allerdings noch nicht. Denn Vermeidung verstärkt Angst.

„Angst spielt beim Schrauben auf jeden Fall eine wichtige Rolle bei der Einschätzung der Schwierigkeitsgrade. Faktoren, über die ich da spezifisch nachdenke, sind das Risiko zu fallen und wie viel Überwindung aufgebracht werden muss, um einen Zug auszuführen. Je nachdem, für welche Zielgruppe ich schraube, kann ich diese Faktoren gezielt dosieren." → Lainy, professionelle Routesetterin

Wie kann dieser Annäherungsprozess in der Praxis aussehen? Im ersten Schritt geht es noch gar nicht an die Wand, sondern darum, die eigene Angst verstehen und akzeptieren zu lernen. Diese Akzeptanz bildet die Grundlage für alle weiteren Schritte. Anstatt sich dagegen zu wehren oder sich zu verurteilen, lohnt es sich, einmal genau hinzuschauen. Folgende Fragen können helfen: →

→ Wovor habe ich konkret Angst? Wann tritt sie auf? Wo spüre ich sie im Körper? Welche Gedanken gehen mir dabei durch den Kopf? Für welche Reaktion würde ich mich als Erstes entscheiden? Diese Fragen bringen Klarheit für die nächsten Schritte und schaffen Abstand, dadurch wirkt die Angst weniger überwältigend.

ACHTSAMKEIT, ATMUNG UND TECHNIK

Im nächsten Schritt kann an den einzelnen Punkten des Angstkreislaufs bewusst gegengesteuert werden. Das bedeutet, sich nun den angstauslösenden Situationen an der Wand auszusetzen. Dafür ist es wichtig, sich Schritt für Schritt nach oben zu bewegen und achtsam im gegenwärtigen Moment zu bleiben. Der Fokus liegt auf dem nächsten Griff oder Tritt, auf den Signalen des Körpers und den Gedanken. So besteht nach jedem Zug die Möglichkeit, neu zu entscheiden, ob eine weiterer Zug machbar ist.

Auch die Atmung ist ein sehr wichtiges Werkzeug in der Arbeit mit der Angst. Sie ist immer verfügbar und kann ein beruhigender Anker sein. Sowohl vor als auch während des Boulderns hilft es, bewusst ruhig zu atmen. Wenn wir dabei länger aus- als einatmen signalisieren wir unserem Körper "Es ist sicher." Der Fokus auf die Atmung lässt außerdem all jene Gedanken, die die Angst verstärken, in den Hintergrund treten.

Ein weiteres hilfreiches Tool ist die richtige Technik. Wissen schafft Sicherheit. Das Wissen darum, wie Volumen sicher getreten werden können, wie man eine Route richtig liest oder auch regelmäßiges Falltraining helfen Vertrauen in das eigene Können aufzubauen und sich sicherer an der Wand zu bewegen.

„In meinen Kursen starte ich mit kleinschrittigem Falltraining, angefangen beim Fallen aus dem Stand auf der Matte bis hin zum Training an der Wand. Diese Übungen wiederhole ich regelmäßig und erweitere sie, zum Beispiel zu ‚tap and fall': Der nächste Griff wird angetippt, um zu simulieren, dass man ihn verfehlt und ‚unerwartet' fällt." → *Vera, Trainerin in einer Berliner Boulderhalle*

Wer langfristig Fortschritte erzielen möchte, sollte verschiedene Methodiken kombinieren und herausfinden, was für einen selbst am besten funktioniert. Weitere Tipps dazu findest du auf der rechten Seite.

Angst kann ein hartnäckiger Gegner sein oder eine weise Lehrerin. Der Schlüssel liegt darin, sie nicht als Feind zu betrachten, sondern den Weg an die Wand mit ihr zu gehen. Dabei ist es entscheidend, gut zu sich selbst zu sein. Nicht jeder Tag eignet sich für ein Angsttraining, und das ist in Ordnung. Am Ende kann einem die Angst viel über sich selbst beibringen und sogar Kraft schenken. Denn das Gefühl, etwas geschafft zu haben trotz oder gerade wegen der Angst, ist unbezahlbar. ○

01
IN KLEINEN SCHRITTEN ZUM ZIEL

Steigere dich langsam in Höhe und Schwierigkeit der Routen. Bouldere zunächst nur so weit, dass die Angst spürbar, aber noch beherrschbar ist. Beobachte dabei deinen Körper und deine Gedanken. Wiederhole diesen Prozess mehrmals und prüfe, ob sich das Angstgefühl positiv verändert. Wenn ja, bouldere ein bis zwei Züge weiter als davor.

02
NUTZE DIE KRAFT DER VISUALISIERUNG

Innere Bilder beeinflussen stark das Angsterleben. Denn das Gehirn unterscheidet nicht zwischen Vorstellung und Realität. Statt dir vorzustellen, wie du abrutschst und fällst, visualisiere mit allen Sinnen, wie du die Route erfolgreich meisterst: Was siehst, hörst, riechst du? Wie fühlt sich dein Körper an? Diese Technik braucht Übung, damit sie an der Wand schnell abgerufen werden kann.

03
DU BIST WAS DU DENKST

Formuliere deine negativen Gedanken neu: „Das ist zu hoch" → „Gleich hab ich's geschafft" oder „Ich werde bestimmt fallen" → „Ich kann das!" Wichtig ist, dass du diese Sätze wirklich glaubst. Wenn „Ich schaffe das" nicht passt, probiere es erstmal mit „Ich schaue, wie weit ich komme." Wiederhole die Sätze regelmäßig und verbinde sie mit einem positiven Gefühl.

04
VORBEREITUNG IST ALLES

Lerne Routen zu lesen. Schau genau hin, bevor du losboulderst. Zu wissen, welche Griffe und Tritte es gibt oder wie du dich notfalls in Sicherheit bringen kannst, gibt dir Vertrauen. Schwierige oder beängstigende Stellen kannst du vorher begutachten und testen, indem du über andere Griffe dorthin gelangst.

05
HOLE DIR UNTERSTÜTZUNG

Gemeinsam bist du weniger allein. Such dir Gleichgesinnte, mit denen du offen über deine Ängste sprechen kannst und die dich ermutigen. Gemeinsam könnt ihr Strategien für eure Routen erarbeiten. Alternativ kannst du dir Unterstützung von einem:r Trainer:in holen bspw. in einem Technikkurs. Je mehr Techniken du kennst, desto sicherer fühlst du dich an der Wand.

06
SORGE FÜR DICH SELBST

Aufhören ist immer eine Option. Es gibt Tage, an denen die Angst einfach stärker ist, als alles andere. Dann ist das so. Je nach Tagesform und -stimmung kann dein Erleben an der Wand stark variieren. Höre auf deinen Körper und gönn dir auch mal eine Pause von der Angst, indem du einfach in deiner Komfortzone boulderst.

07
FEIER DEINE ERFOLGE

Vergiss nicht, stolz auf dich zu sein und deine Erfolge zu feiern, selbst die kleinen. Auch das ist ein wichtiges Werkzeug für die Arbeit mit deiner Angst. Es zeigt dir, was möglich ist, wenn du dich ihr stellst und verstärkt deine positiven Erfahrungen. Damit erleichterst du dir jede weitere Begegnung mit der Angst.