

**Inwieweit kann ich, in meiner Rolle als Sport Mental Coach,
einen Sportkletterer durch gezielte Wahrnehmungsübungen
bei der Überwindung seiner Sturzangst unterstützen?**



Bild aus eigenem Fotoarchiv

Thematische Arbeit zur Erlangung des Diploms als Sport Mental Coach

Ansgar Veldenzer

Kurs-Nummer: 2208d-mt

Wabern, den 12.06.2023

Inhalt

Selbstdeklaration.....	2
Erklärung zur Lesbarkeit.....	2
1 Einleitung.....	3
2 Thema und Fragestellung.....	4
2.1 Thematische Eingrenzung	4
2.2 Fragestellung	5
3 Darstellung relevanter Begriffe, Theorien und Überlegungen.....	6
3.1 Sturz.....	6
3.2 Angst.....	6
3.2.1 Begriffsdefinition: Angst.....	6
3.2.2 Evolutionäre und aktuelle Bedeutung von Angst.....	7
3.2.3 Angstmodell nach Charles Spielberger.....	8
3.3 Stress	9
3.3.1 Begriffsdefinition: Stress	9
3.3.2 Stressmodell nach Richard Lazarus	9
3.4 Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Konstrukte Angst und Stress.....	10
3.5 Wahrnehmung und Aufmerksamkeit.....	12
3.5.1 Begriffsdefinition: Wahrnehmung.....	12
3.5.2 Begriffsdefinition: Aufmerksamkeit	12
3.5.3 Einfluss von Angsterleben auf Wahrnehmung und Aufmerksamkeit	13
4 Handlungstransfer in meine Arbeit als Sport Mental Coach.....	15
4.1 Voraussetzung für die Anwendung von Wahrnehmungsübungen	15
4.1.1 Grundsätzliche Voraussetzungen	15
4.1.2 Notwendige Kompetenzen des Sport Mental Coachs.....	15
4.1.3 Notwendige Kompetenzen des Sportlers.....	16
4.2 Umsetzung in meiner Begleitpraxis als Sport Mental Coach	16
4.3 Ableitbare Auswirkungen auf die Entwicklung des Sportlers	19
5 Antworten und konkrete Folgerungen.....	20
6 Reflexion, Evaluation, Schlusswort.....	20
6.1 Reflexion.....	20
6.2 Evaluation.....	20
6.3 Schlusswort	20
7 Quellenverzeichnis	22

Selbstdeklaration

Ich bestätige hiermit, dass ich diese thematische Arbeit eigenständig verfasst und alle benutzten Quellen angegeben habe.

Diese Arbeit darf von den Experten und der QS-Stelle eingesehen werden.

Des Weiteren darf die Arbeit im Archiv zur Einsicht durch Studierende hinterlegt werden.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'A. Veldhuis', written over a horizontal line.

Unterschrift

Erklärung zur Lesbarkeit

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit (und in Ermangelung an eine alle Geschlechter ansprechende Begriffsform) wurde diese Arbeit ausschliesslich in der männlichen Form verfasst. Die Formulierungen gelten jedoch ausdrücklich auch für sich als für weiblich, trans-, intersexuell oder non-binär definierende Menschen.

1 Einleitung

Mein Name ist Ansgar Veldenzer, ich wurde im August 1974 in der Nähe von Köln (D) geboren und habe vor circa 15 Jahren meine Leidenschaft für das Klettern entdecken dürfen. Da das Kölner Umland jedoch weder mit Bergen noch mit einer grossen Anzahl von Felsen gesegnet ist, habe ich meine ersten Kletterjahre fast ausschliesslich an künstlichen Sportkletterwänden verbracht.

Mithilfe zweier längerer Kletterreisen über jeweils 4 bzw. 18 Monate und einem Bergsport motivierten Umzug nach Bern (CH) im Jahre 2016 habe ich meinen «Kletter-Horizont» dennoch beträchtlich bereichern dürfen. Das Sportklettern konnte ich im Laufe der Zeit um die Disziplinen Bouldern und Alpin-Klettern erweitern. Zu den zwischenmenschlichen Erfahrungen aus der Anfangsphase mit einer kleinen Gruppe von Kletterhallenbesuchern sind unzählige, zum Teil sehr intensive, Begegnungen mit Kletterern aus der ganzen Welt hinzugekommen.

Bei allen – kleinen oder grösseren – Unterschieden der Menschen untereinander fiel mir jedoch schnell auf, dass es auf der mentalen Ebene eine grosse Konstante durch alle Schichten von Kletterern zu geben scheint. Denn unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Leistungsniveau und Alter ist die sogenannte «Sturzangst» das dominierende Thema unter Kletterern, wenn es um persönliche Störfaktoren, Schwächen oder Leistungshemmnisse beim Klettern geht. Diese subjektive Beobachtung wird auch von vielen renommierten Autoren, wie z.B. dem schottischen Kletterprofi und Trainer Dave McLeod, bestätigt, der in seinem Buch «9 von 10 Kletterer machen die gleichen Fehler» feststellt, dass für mehr als die Hälfte aller Kletterer, die er je betreut hat, die Sturzangst den wichtigsten leistungsbegrenzenden Faktor dargestellt hat (vgl. MacLoad, 2012).

Diese grosse Praxisrelevanz, sowohl für den einzelnen Sportler im Hinblick auf seine Fähigkeit, die situativ erforderliche Kletterleistung abrufen zu können, wie auch für meine professionelle Tätigkeit als Sport Mental Coach haben mich dazu motiviert, mich mit diesem Thema intensiver auseinanderzusetzen und mich schliesslich zu den Fragestellungen dieser thematischen Arbeit geführt.

Neben dem häufigen Auftreten von Sturzangst fällt zudem auf, dass es den meisten Kletterern enorm schwerfällt, ihre Sturzangst differenziert zu beschreiben und sie stattdessen häufig darauf zurückgreifen, beispielhaft eine Vielzahl von verschiedenen Situationen – mit mehr oder weniger ausgeprägter Sturzangst – zu schildern. Alles in allem scheinen viele Kletterer von den Auslösern, ebenso wie den Auswirkungen ihrer Sturzangst also ein eher diffuses Bild zu haben und fühlen sich dieser dementsprechend häufig hilflos ausgeliefert.

In der vorliegenden Arbeit möchte ich mich dem Thema «Sturzangst» daher über den Aspekt der Wahrnehmung nähern und auf theoretischer Ebene untersuchen, inwieweit ich als Sport

Mental Coach einen Kletterer durch gezielte Wahrnehmungsübungen bei der Überwindung seiner Sturzangst unterstützen kann. Dafür werde ich im Verlauf dieser thematischen Arbeit eine detaillierte thematische Herleitung und Eingrenzung der Fragestellung vornehmen, die für das Thema relevanten wissenschaftlich anerkannten Fachmodelle vorstellen und anschliessend überprüfen, inwieweit positive (oder auch negative) Effekte eines Wahrnehmungstrainings bei der Anwendung im beschriebenen Kontext ableitbar sind.

2 Thema und Fragestellung

2.1 Thematische Eingrenzung

Da die verschiedenen Disziplinen des Klettersports zum Teil relevante Unterschiede hinsichtlich der geforderten körperlichen und mentalen Fähigkeiten aufweisen, beschränke ich mich in dieser Arbeit ausschliesslich auf die Disziplin des Sportkletterns.

Als Sportklettern bezeichnet man im allgemeinen Sprachgebrauch das freie (also ohne den Gebrauch von technischen Hilfsmitteln) Erklettern von Routen mit einer Höhe zwischen 10 und 40 Metern, bei denen die Sicherungspunkte, in die der Kletterer das Seil während des Kletterns einhängen kann, bereits fest im Felsen installiert sind. Die Möglichkeit, dabei in ein dynamisches Sicherungsseil stürzen zu können, ist beim Sportklettern ein wesentlicher Teil des sportlichen Konzepts und soll dem Kletterer ermöglichen, immer wieder an (und über) sein Leistungslimit gehen zu können, ohne sich dabei der Gefahr von ernsthaften Verletzungen auszusetzen. Von den beiden gebräuchlichen Methoden der Seilführung wird das Umlenken des Seils am oberen Ende der Route (Toprope) im Allgemeinen nur als Übungsvariante für Anfänger angesehen, sodass der Begriff Sportklettern immer impliziert, dass das Seil vom Kletterer vom Boden aus mitgenommen und während des Kletterns in die Sicherungspunkte eingehängt werden muss. Bei diesem sogenannten «Klettern im Vorstieg» kann es, je nach Abstand der Sicherungspunkte, regelmässig zu Stürzen zwischen ca. 3 und 10 Metern kommen. Diese Stürze werden jedoch vom Sicherer dynamisch abgefangen und stellen für den Kletterer im Normalfall kein unmittelbares Verletzungsrisiko dar.

Damit unterscheidet sich das Sportklettern in diesem Punkt deutlich von anderen Disziplinen wie dem Alpin-, Eis- oder technischen Klettern, wo (aus verschiedenen hier nicht weiter erläuterten Gründen) in der Regel «absolutes Sturzverbot» besteht und die Seilsicherung in den meisten Fällen lediglich als Schutz vor einem Totalabsturz der gesamten Seilschaft oder lebensgefährlichen Verletzungen des vorstieigenden Kletterers angesehen werden kann.

2.2 Fragestellung

Anhand der beschriebenen Ausgangslage stellen sich für mich folgende Fragen, welche ich in den kommenden Abschnitten erarbeiten und anschliessend, so differenziert wie möglich, beantworten möchte:

Übergeordnete Fragestellung:

Inwieweit kann ich, in meiner Rolle als Sport Mental Coach, einen Sportkletterer durch gezielte Wahrnehmungsübungen bei der Überwindung seiner Sturzangst unterstützen?

Abgeleitet vom beschriebenen Aufbau dieser Arbeit ergeben sich dabei für mich folgende Teilfragen, über welche ich die Antwort auf die oben gestellte Frage erarbeiten möchte:

- *Welche Voraussetzungen muss, sowohl ich als Sport Mental Coach wie auch der Sportler mitbringen, um über Wahrnehmungstraining eine Unterstützung in seinem Entwicklungsprozess erzielen zu können?*
- *Welcher Mehrwert ergibt sich aus den theoretischen Erkenntnissen für meine Begleitungspraxis als Sport Mental Coach?*
- *Welche positiven Auswirkungen des Wahrnehmungstrainings lassen sich anhand der auf das Thema anwendbaren Fachmodelle auf die Entwicklung des Sportlers ableiten?*

Um der Antwortfindung eine möglichst klare Vorstellung vom Erscheinungsbild der Sturzangst, seine Entstehungsdynamik sowie eine Übersicht über mögliche Einflussfaktoren zugrunde legen zu können, werden im nachfolgenden Abschnitt zunächst einige wichtige theoretische Grundlagen erläutert. Beginnen werde ich dabei mit einer begrifflichen Einordnung der themenbezogenen Fachtermini. Darauf aufbauend werde ich nachfolgend die für diese Arbeit relevanten Kernaussagen der entsprechenden Fachmodelle herausarbeiten.

Im Anschluss werde ich dann in vergleichbarer Vorgehensweise zum Aspekt der Wahrnehmung überleiten.

3 Darstellung relevanter Begriffe, Theorien und Überlegungen

Wie schon in der Einleitung angesprochen wurde, existiert für den Begriff «Sturzangst» weder eine allgemein anerkannte Definition, noch beschreibt er für verschiedene Sportler zwangsläufig die gleiche Problemstellung. Vielmehr dient dieser mehrheitlich als Oberbegriff für eine Vielzahl von möglichen negativ bewerteten – und in der Folge oft leistungshemmenden – Emotionen während des Kletterns. Deshalb erscheint es mir wichtig, die Bearbeitung der Fragestellungen mit dem Versuch einer knappen und dennoch aussagekräftigen Begriffsklärung zu beginnen.

3.1 Sturz

Auf der Suche nach einer allgemeingültigen Begriffsdefinition und evtl. existierender verwandter Ausdrücke finden sich im digitalen Wörterbuch der deutschen Sprache folgende Informationen:

Das Wort «Sturz» bezeichnet demnach einen «jähren, schnellen, heftigen Fall aus der Höhe in die Tiefe» (Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache, o.D.) – ganz im Unterschied zum Wort «Fall», welches eher in bewusst neutraler Wortwahl physikalisch als «senkrechte, gleichmässig beschleunigte Abwärtsbewegung [...] infolge der Schwerkraft» (Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache, o.D.) erklärt wird.

Auffallend hierbei ist, dass die Definition eines Sturzes bereits eine emotionale Bewertung impliziert. Dazu passend findet der Begriff Sturz im alltäglichen Gebrauch auch häufig vor allem dann Anwendung, wenn es um Personen(-schäden) oder um bedrohliche Ereignisse (z.B. einen Felssturz) geht. Eine strikt definierte Trennung in Bedeutung und Anwendung der beiden Begriffe existiert jedoch nicht.

3.2 Angst

3.2.1 Begriffsdefinition: Angst

«Angst» umschreibt einen «ungerichteten Gefühlszustand, der eine unbestimmte Bedrohung signalisiert» und lässt sich dahingehend von der Furcht abgrenzen, bei welcher sich das Gefühl der Bedrohung stets auf eine «konkrete Situation bezieht» (DocCheck, o.D.). In anderen Worten ausgedrückt, kommt das Gefühl der Angst aus dem Inneren der Menschen und die Furcht aus der den Menschen umgebenen Aussenwelt (vgl. Spektrum der Wissenschaft, o.D.).

Diese (im deutschsprachigen Raum) theoretisch existierende begriffliche Abgrenzung zwischen Furcht und Angst findet im alltäglichen Sprachgebrauch jedoch kaum Anwendung. Als Beispiel

sei hier die durchaus geläufige – aber unter obigen Gesichtspunkten nicht ganz korrekte – Aussage «Er hat Angst vor grossen Hunden» genannt.

Die begriffliche Trennung in der Annäherung an die thematische Fragestellung dieser Arbeit aufrechtzuerhalten erscheint zudem schon alleine deshalb nicht als sinnvoll, da in der internationalen Fachliteratur üblicher Weise das englische Wort «Anxiety» benutzt wird, welches in die deutsche Sprache sowohl mit Angst, aber ebenso mit Furcht, Unbehagen oder Sorge übersetzt werden kann (vgl. dict.cc, o.D.).

Zusammenfassend lässt sich Angst also allgemein als einen psychischen «Zustand [beschreiben], der durch verstärkte Besorgnis und Anspannung gekennzeichnet ist» (Hänsel et al., 2022, S. 77) und sich als ein «bewusst wahrnehmbarer Zustand, der [...] mit Anspannung, Nervosität, innerer Unruhe, Besorgtheit und erhöhter Aktivierung des autonomen Nervensystems» einhergeht (Spielberger, zitiert nach Klaes, 2018, S. 16), äußert.

3.2.2 Evolutionäre und aktuelle Bedeutung von Angst

Einen ersten Eindruck von der Relevanz und den fest verankerten Reaktionsmustern des Menschen auf das Erleben von Angst vermittelt bereits der Umstand, dass die Fähigkeit, Angst empfinden zu können, nachweislich über die gesamte Entwicklungsgeschichte der Menschheit eine wichtige Funktion eingenommen und mithilfe des durch sie ausgelösten «Kampf oder Flucht»-Mechanismus massgeblich zum Überleben der Menschheit beigetragen hat.

Der Nachteil dieses effektiven Reaktionsmechanismus besteht allerdings – vor allem in der heutigen Zeit – darin, dass es durch die hohe Sensibilität dieses Alarmsystems zuweilen zu relativ vielen Fehlalarmen, also «der fälschlichen Identifizierung eines eigentlich harmlosen Reizes als gefährlich» (Krohne, 2017, S. 63), kommen kann und hinsichtlich der auslösenden Reize zudem keine vollständige Anpassung an unsere heutigen Lebensbedingungen stattgefunden hat, sodass auch heute noch evolutionsgeschichtlich relevante Bedrohungen wie Höhe oder enge Räume ohne Fluchtmöglichkeit eher als Gefahr wahrgenommen werden als beispielsweise Schusswaffen oder der Autoverkehr (vgl. Krohne, 2017, S. 61). Zudem konnte die Neurowissenschaft nachweisen, dass zwar eine in beide Richtungen funktionierende Verbindung zwischen der Amygdala (dem sogenannten Angstzentrum) und dem Cortex (dem Ort, wo Intelligenz und Bewusstsein verortet werden) besteht, diese Informationsbahnen jedoch in Richtung Cortex weitaus stärker ausgebildet sind als umgekehrt. Somit lässt sich auch (patho-)physiologisch erklären, warum unser Bewusstsein so leicht von Emotionen beeinflusst werden kann, während eine bewusste Kontrolle über emotionale Impulse meist langwieriger Anstrengungen – also z.B. intensivem mentalem Training – bedarf (vgl. Spektrum der Wissenschaft, o.D., S. 13).

3.2.3 Angstmodell nach Charles Spielberger

Spielberger unterscheidet in seinem Angstmodell zwischen der sogenannten State-Anxiety als Resultat einer Reizbewertung und der Trait-Anxiety als einen situationsunabhängigen konstanten Persönlichkeitsanteil.

Diese englischen Originalbegriffe werden von P. Schwenkmezger (ebenso wie von der Mehrheit der übrigen deutschsprachigen Autoren) in seinem Buch über die Angsttheorie von Charles Spielberger mit den Begriffen der «Zustands- bzw. Eigenschaftsangst» (Schwenkmezger, 1985) übersetzt. Andere Quellen sprechen in diesem Zusammenhang zwar auch von «Angst und Ängstlichkeit» (Ehrlenspiel u. Mesagno, 2020, S. 271), aufgrund der mehrheitlichen Verwendung und der meines Erachtens stärkeren Aussagekraft werde ich in dieser Arbeit im Folgenden jedoch ebenfalls die Begriffe Zustandsangst (für State-Anxiety) und Eigenschaftsangst (für Trait-Anxiety) verwenden.

Die Hauptaussage von Spielbergers begrifflicher Differenzierung im Entstehungsprozess des Angst-Gefühls besteht darin, zwischen einer zielgerichteten Reaktion auf ein akutes – aber auch zeitlich begrenztes – Ereignis und der allgemeinen vorhandenen persönlichen Neigung einer Person, in verschiedenen Situationen Angst zu erleben, zu unterscheiden.

Je ausgeprägter dabei diese Neigung (= Eigenschaftsangst) einer Person ist, desto schneller und stärker wird diese Person Spielberger zufolge eine Situation als bedrohlich bewerten und daraufhin mit dem Empfinden von Zustandsangst reagieren (vgl. Stöber u. Schwarzer, 2000, S. 2).

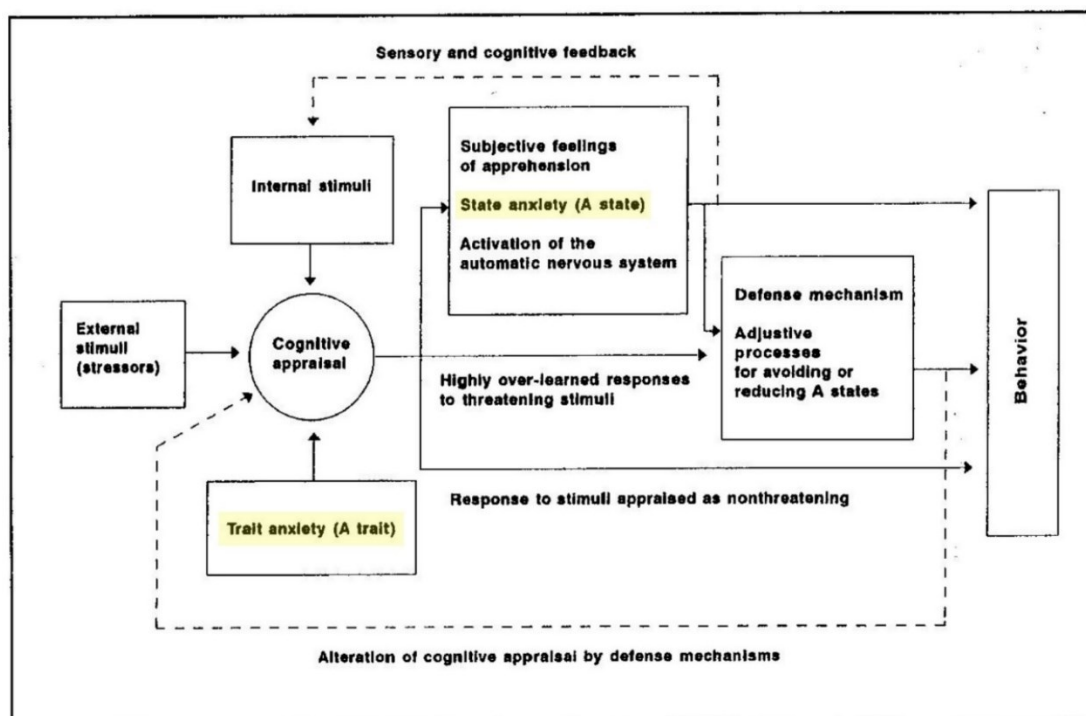


Abb. 1: Prozessmodell der Angst nach Spielberger (aus: Bilsky, 1993, S. 13)

3.3 Stress

3.3.1 Begriffsdefinition: Stress

Auch für den Begriff «Stress» existiert leider keine anerkannte allgemein gültige Definition. Zumindest dann nicht, wenn er im psychologischen Kontext angewendet wird. Das Wort Stress wurde ursprünglich vor allem in der Physik für Zug oder Druck, welche auf ein Material einwirken, benutzt (vgl. Planet Wissen, o.D.) und erstmals von W. Cannon bei der Beschreibung von Kampf- oder Fluchtreaktionen bei Alarmverhalten in den psychologischen Kontext eingeführt (vgl. Wikipedia, o.D.).

Die WHO definiert Stress beim Menschen dementsprechend sehr unspezifisch als «jegliche Art der Veränderung, welche eine physikalische, emotionale oder psychologische Belastung hervorruft. Stress ist [demnach] die körperliche Reaktion auf alles, was Aufmerksamkeit oder eine Handlung verlangt» (eigene Übersetzung aus dem Englischen / WHO, 2021).

3.3.2 Stressmodell nach Richard Lazarus

Eines der am wichtigsten, auch heute noch regelmässig beachteten Modelle zum Thema Stress ist das transaktionale Modell von R. Lazarus. Die Kernaussagen dieses Modells betonen vor allem die Subjektivität des Stressempfindens.

Da der Entstehung von Stress immer mehrere Bewertungsstufen vorgeschaltet sind, bedarf es demzufolge nicht nur eines auslösenden objektiven Umweltreizes, sondern auch einer subjektiven Bewertung dieses Reizes als gefährlich (primäre Bewertung) und der nachfolgenden Feststellung, dass nicht ausreichend Ressourcen zur Abwehr dieser Bedrohung zur Verfügung stehen (sekundäre Bewertung).

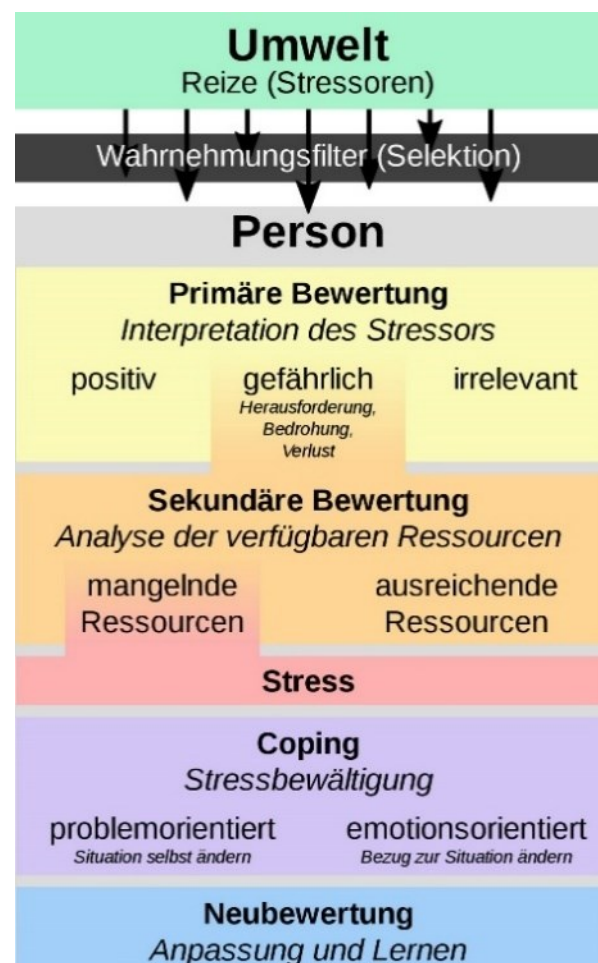


Abb. 2: Stressmodell nach Lazarus
(Grafik von P. Guttman, aus: Wikipedia, 2021)

Demnach gibt es also auf der kognitiven Bewertungsebene zwei relevante Schaltstellen, welche massgeblich dazu beitragen, ob es bei der betreffenden Person in einer definierten Situation überhaupt zu einem Stressempfinden kommt.

3.4 Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Konstrukte Angst und Stress

Beide hier vorgestellten Modelle bieten wichtige Erklärungsansätze dazu, warum einige Menschen eine bestimmte Situation als Bedrohung empfinden, während andere in der gleichen Situation zum Teil völlig sorglos bleiben. Spielberger schliesst dabei sowohl die Individualität von Personen sowie den Aspekt der Bewertung als massgebliche Schaltstelle für die Entstehung von Angst in seine Betrachtung mit ein, während der Einfluss der persönlichen Ressourcen zur Bewältigung der Situation in diesem Modell keine ausdrückliche Erwähnung findet.

Die Ebene der Ressourcenbeurteilung ist jedoch ein wichtiger Teil des Stressmodells nach Lazarus, da diese nicht nur ausschlaggebend dafür ist, ob die auf erster Ebene vorgenommene Situationsbewertung als Bedrohung aufrechterhalten wird, sondern auch nachfolgend eine wichtige Basis für mögliche Bewältigungsstrategien darstellt. Daher zeigt auch dieses Modell relevante Ansatzpunkte zur Betrachtung der Sturzangst, auch wenn hier anstatt von Angst rein nominell von Stress gesprochen wird.

Je mehr Definitionsansätze man zur Begriffsklärung heranzieht, desto deutlicher wird überhaupt die Schwierigkeit einer klaren Abgrenzung der begrifflichen Konstrukte Angst und Stress zueinander.

Bei beiden Begriffen wird – je nach verwendeter Quelle – die in der Evolution verankerte Kampf- oder Fluchtreaktion zur Erklärung herangezogen und beide Zustände lösen zudem, durch die Empfindung von Bedrohung, automatisiert ablaufende körperliche und emotionale Reaktionen aus. Ein Hauptunterschied scheint dabei (zumindest) wissenschaftlich gesehen vor allem darin zu bestehen, dass «Angst eher kurzfristig und vor dem Ereignis erlebt wird», während «Stress eher längerfristig [erlebt wird] und eine Reaktion auf ein Ereignis darstellt» (Ehrlenspiel u. Mesagno, 2020, S. 271).

Abhängig von der Situation und Persönlichkeit des Sportlers ist jedoch zu beobachten, dass sowohl kurzfristige wie auch längerfristige Emotionen beim Klettern ebenso wie verschiedene Zeitpunkte des Angsterlebens (vor, während oder nach dem Klettern) von den betroffenen Personen mit dem Begriff Sturzangst umschrieben werden.

Da selbst der Versuch einer exakten begrifflichen Ausdifferenzierung zu diesen jeweils möglichen Situationen im Sportklettern den thematischen Rahmen dieser Arbeit sprengen würde, werde ich mich, angelehnt an das Vorgehen von Ehrlenspiel und Mesagno in dem Buchbeitrag «Angst im Sport», daher im Folgenden an die Verwendung des Begriffs Angst halten, ohne damit eine strikte Abgrenzung zu den verwandten Konstrukten wie Furcht, Stress oder Ängstlichkeit zu meinen (vgl. Ehrlenspiel u. Mesagno, 2020, S. 272). Zudem erscheint es mir auch für die praktische Anwendung im Coaching-Prozess gewinnbringender, die Dynamik sowie die Faktoren, welche zum Auftreten der als negativ und leistungshemmend wahrgenommenen Emotion Sturzangst führt, sichtbar zu machen, anstatt jeden einzelnen Aspekt einer eingehenden begrifflichen Differenzierung zu unterziehen.

Für die Gesamtbetrachtung lässt sich unter Zuhilfenahme der oben beschriebenen Modelle – ähnlich, wie Orbach et al. dieses in ihrem «Stait-trait Modell der Mathematikangst» (vgl. Orbach et al, 2019, S. 8) getan haben – der Aspekt der individuellen Persönlichkeitsneigung mit den Prozessen der primären und sekundären Bewertung verbinden und bezogen auf das Auftreten und Empfinden von Sturzangst wie folgt darstellen:

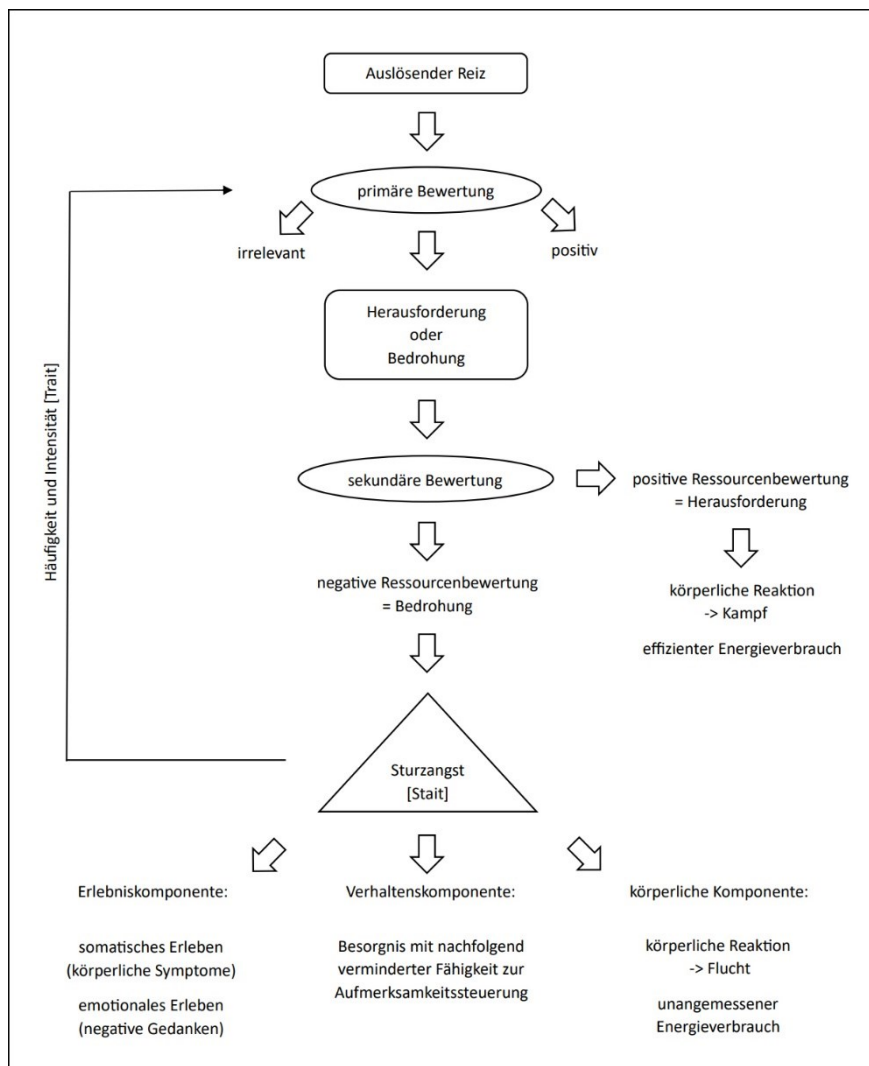


Abb. 4: Dynamisches Prozessmodell der Sturzangst, eigene Darstellung

3.5 Wahrnehmung und Aufmerksamkeit

3.5.1 Begriffsdefinition: Wahrnehmung

U. Ansorge bezeichnet Wahrnehmung ganz allgemein als «einen Vorgang der unmittelbaren und aktiven Teilhabe des Geistes an seiner Umgebung» (Ansorge u. Leder, 2017, S. 1).

Hierbei ist es wichtig zu erwähnen, dass Geist als Synonym für den Begriff Psyche verwendet wird und damit alle, sowohl bewusste wie unbewusste, mentalen Vorgänge mit einbezieht. Zudem ist nach Ansorge der Körper selbst ein Teil seiner sog. Umgebung, was somit auch für die Gesamtheit der in ihm befindlichen Wahrnehmungsorgane zutrifft und damit auch den Geist selbst als in der Umgebung lokalisiert erscheinen lässt (vgl. Ansorge u. Leder, 2017, S. 1–2). Weniger wissenschaftlich kodiert kann man Wahrnehmung demzufolge als die Gesamtheit aller Verarbeitungsprozesse von inneren und äusseren Reizen bezeichnen.

3.5.2 Begriffsdefinition: Aufmerksamkeit

Als Aufmerksamkeit werden von H. Hagendorf «Prozesse bezeichnet, mit denen wir Informationen, die für aktuelle Handlungen relevant sind, selektieren beziehungsweise irrelevante Informationen deselektieren» (Hagendorf et al, 2011, S. 8). Die Fähigkeit zur Aufmerksamkeit macht es dem Menschen somit möglich, aus den Abermillionen von Sinneseindrücken, denen er jeden Tag ausgesetzt ist, situations- und aufgabenspezifisch ausgewählte Informationen einer bewussten Verarbeitung zugänglich zu machen.

Wahrnehmung und Aufmerksamkeit unterliegen zudem einer gegenseitigen Beeinflussung und sind daher kaum getrennt zu betrachten. Nach der aus der Bewusstseinspsychologie stammenden Apperzeptionstheorie entspricht die Funktion der Aufmerksamkeit derjenigen einer «Türhüterin des Bewusstseins», wobei «Gegenstände, die mit Aufmerksamkeit bedacht werden [...] zumindest [einen] früheren Zugang zum Bewusstsein» erhalten (Ansorge, 2017, S. 20). Die Lenkung von Aufmerksamkeit unterliegt dabei sowohl willkürlichen wie auch unwillkürlichen Einflüssen.

Demnach kann die willkürliche Ausrichtung der Aufmerksamkeit dem Sportler u.a. dabei helfen, schneller auf ein erwartetes Ereignis zu reagieren, wie es z.B. beim gegnerischen Angriff während eines Boxkampfes der Fall ist. Es kann jedoch ebenso zu gegenteiligen Effekten führen, wenn der gleiche Boxer durch Zwischenrufe aus dem Publikum unwillkürlich von den Aktionen seines Gegners abgelenkt wird und dadurch eine Aufmerksamkeitsverschiebung weg von seiner sportlichen Aufgabe stattfindet.

*«Sehen verändert unser Wissen,
Wissen verändert unser Sehen.»*

Jean Piaget

3.5.3 Einfluss von Angsterleben auf Wahrnehmung und Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit macht es dem Menschen möglich, aus den Abermillionen von Sinneseindrücken, die der Mensch jeden Tag ausgesetzt ist, situations- und aufgabenspezifisch ausgewählte Informationen einer bewussten Verarbeitung zugänglich zu machen.

Wie eindrücklich diese Fähigkeit zur aufgabenspezifischen Informationsverarbeitung durch Angsterleben beeinträchtigt werden kann, hat jeder Sportkletterer vermutlich schon unzählige Male selbst erlebt: Man klettert vom letzten Sicherungspunkt aus in einen bis dahin unbekanntem Routenabschnitt, durch dessen technische (oder kraftmässigen) Ansprüche man sich nicht mehr voll im Komfortbereich befindet, und schon nimmt das «Unheil» seinen Lauf. Die Kraft beginnt zu schwinden, der letzte Sicherungspunkt scheint sich (obgleich er sich vielleicht gerade mal auf Knie oder Fusshöhe befindet) bereits gefährlich weit weg zu befinden und der Blick wandert immer wieder wie von selbst weg vom «Hier und Jetzt», hin zum nächsten «rettenden» Sicherungspunkt. Die zuvor noch flüssig ausgeführten Bewegungen werden daraufhin zunehmend verkrampft und unsicher, und plötzlich scheint der vor einem liegende Felsabschnitt nur aus einer strukturlosen Oberfläche ohne Griff- und Trittmöglichkeiten zu bestehen ...

Oft genug stellt man später allerdings mehr oder weniger erstaunt fest, dass die Felsoberfläche alles andere als strukturlos ist und sich der nächste brauchbare Griff sprichwörtlich direkt vor der eigenen Nase befand – und zwar so offensichtlich, dass man sich in diesem Moment häufig fragt, wie um alles in der Welt man diesen Griff eigentlich übersehen konnte.

Befragt man die unterschiedlichsten Kletterer zu dem oben beschriebenen Phänomen, so klingt die Antwort oft erstaunlich ähnlich, denn bewusst oder unbewusst kennt jeder Kletterer den Grund dafür sehr gut. «Ich habe immer nur auf den nächsten Haken [Sicherungspunkt – Anm.] geschaut.» oder «Ich hatte auf einmal voll Schiss, weil der Griff so schwer zu halten war.» – ganz egal, was in diesem Moment die Aufmerksamkeit auf sich gezogen hat, sie war weder auf die aktuelle Bewegungsausführung noch auf die möglichen Ressourcen für die Überwindung der Kletterpassage gerichtet.

In vielen Fällen klettern diejenigen, die von solchen Situationen berichten, die gleiche (aber dann ja nicht mehr unbekannte) Stelle in einem der nächsten Versuche anschliessend ohne jegliche Probleme. An der reinen klettertechnischen Schwierigkeit lag das vorherige Scheitern in diesen Fällen also wohl kaum.

Vielmehr sind all dies gute Beispiele für die wissenschaftlich nachweisbare, durch Angsterleben ausgelöste komplexe Beeinträchtigung der Fähigkeit, Aufmerksamkeit bewusst zu kontrollieren und bedarfsgesteuert (zwischen mehreren Objekten oder einer engen bzw. weiten Aufmerksamkeit) zu wechseln und das Wahrgenommene so einer zielgerichteten bewussten Bearbeitung zugänglich zu machen.

In der Attentional Control Theory wird eindrücklich beschrieben, wie es in solchen Situationen zu einer deutlichen Einschränkung der Performance-Effizienz und, sofern keine kompensatorisch nutzbaren Ressourcen zur Verfügung stehen, zum Verlust des Performance-Effekts (vgl. Eyseneck, 2007, S. 337) kommt.

Übertragen auf die Situation eines Sportkletterers mit Sturzangst bedeutet dies, dass der Sportler u.a. durch die von der Angst ausgelösten erhöhten Muskelanspannung und den ineffizienten Krafteinsatz seine Bewegungen zunehmend unökonomisch ausführt, dadurch an Bewegungseffizienz (Performance-Effizienz) verliert und, sofern er diesen Mehraufwand nicht anderweitig kompensieren kann, beim Durchklettern der Route scheitern wird (Performance-Effekt) und sich entweder zur Erholung in das gestraffte Seil setzen muss, oder aber – vermutlich widerwillig aber dennoch unvermeidbar – ins Sicherungsseil stürzt.

Die 6 Hypothesen der Attentional Control Theory

1. Angst beeinträchtigt bei Aufgaben, welche einer zentralen Steuerung unterliegen, die Verarbeitungseffizienz in einem grösseren Ausmaß als die Leistungseffektivität.
2. Die negativen Auswirkungen von Angst auf die Leistung werden umso grösser, je mehr die Anforderung der Gesamtaufgabe ansteigt.
3. Angst beeinträchtigt die Aufmerksamkeitskontrolle durch eine Verstärkung des Einflusses des vom Auslösereiz beanspruchten Aufmerksamkeitssystem.
4. Angst beeinträchtigt die Effizienz (und oft auch die Effektivität) der Aufgabenausführung durch eine bedrohungsbezogene Ablenkung von der Aufgabe.
5. Angst beeinträchtigt die Verarbeitungseffizienz (und oft auch die Leistungseffektivität) bei der Aufgabenausführung, durch eine Verschiebung der Aufmerksamkeit.
6. Angst beeinträchtigt nur unter Stressbedingungen die Verarbeitungseffizienz (und manchmal auch die Leistungseffektivität) bei Aufgaben, die einer Informationsaktualisierung bedürfen.

(eigene Übersetzung aus dem Englischen / Eyseneck, 2007, S. 340-347)

4 Handlungstransfer in meine Arbeit als Sport Mental Coach

Für die Begleitung eines Sportkletterers mit Sturzangst ermöglichen die vorgestellten Fachmodelle wichtige Erkenntnisse, um ein tieferes Verständnis für die Problemsituation des Sportlers zu entwickeln. Hervorzuheben sind hier die hohe Individualität der auslösenden Reizschwelle, des resultierenden Ausmasses des Angsterlebens sowie das Mass der Leistungsbeeinträchtigung ebenso wie der multidimensionale Charakter der Angstentstehung. Dabei kann die Reizschwelle, ebenso wie die anschliessende Dynamik des Erlebens sowohl vom spezifischen Kompetenzniveau, von äusseren (und inneren) Begleitumständen sowie ganz allgemein von der Persönlichkeitsstruktur des Sportlers beeinflusst werden. Wie diese gewonnenen theoretischen Erkenntnisse für eine lösungsorientierte Prozessführung eingesetzt werden können, ist Inhalt der folgenden Abschnitte.

4.1 Voraussetzung für die Anwendung von Wahrnehmungsübungen

4.1.1 Grundsätzliche Voraussetzungen (Auszug)

Eine wesentliche Voraussetzung für die Anwendung von Übungen zur bewussten Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitssteuerung ist ein emotional entspannter Zustand des Coachees. Es ist offensichtlich, dass die in der Attentional Control Theory beschriebenen Mechanismen nicht nur in dem angeführten Beispiel des Sportkletterers wirksam sind, sondern auf gleiche Weise auch den Coachingprozess selbst beeinflussen können. Daher ist eine bestmögliche Abwesenheit von Angst- und Stresseinflüssen elementar, um dem Coachee ermöglichen zu können, sein Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsverhalten im Heimatsystem aus der Metaperspektive betrachten (also wahrnehmen) und analysieren zu können.

...

4.1.2 Notwendige Kompetenzen des Sport Mental Coachs (Auszug)

...

Interventions- und Methodenkompetenz:

Hier stellt eine ressourcen- und lösungsorientierte offene Fragestellung eine wirksame Möglichkeit dar, um den Sportler das Coaching-Gespräch und seine dadurch ausgelöste

Entwicklung als seinen eigenen Prozess gestalten zu lassen und als solchen erfahrbar zu machen. Hierbei besteht die zentrale Aufgabe der Begleitperson darin, dem Sportler Zugang zu «neue[n] Informationen in Bezug auf sich und seinen Auftrag» (W1nner, 2022, S. 12) zu ermöglichen. Dieses kann jedoch nur dann nachhaltig gelingen, wenn die Art der Fragestellung dazu führt, dass entweder der Wahrnehmungshorizont generell vergrößert werden kann oder aber eine Aufmerksamkeitsverschiebung weg von einer blockierenden Problemfokussierung hin zu einer besseren Nutzbarmachung der Lösungsressourcen stattfindet.

Begleitend dazu stehen dem Sport Mental Coach eine Anzahl zusätzlich einsetzbarer Interventionen und Hilfsmittel zur Verfügung, um den aus den Fragestellungen resultierenden Erkenntnisgewinn zu festigen oder eigenständig zu einem solchen Erkenntnisgewinn zu führen.

...

4.1.3 Notwendige Kompetenzen des Sportlers (Auszug)

...

Will ein Sportkletterer auch Wahrnehmungsübungen zur Überwindung seiner Sturzangst gewinnbringend einsetzen, sollte er daher in der Lage sein, sich ergebnisoffen auf den Prozess einzulassen und auch im ersten Moment evtl. unangenehme Fragen an sich selbst zulassen zu können.

...

4.2 Umsetzung in meiner Begleitpraxis als Sport Mental Coach (Auszug)

Wie lässt sich aber nun die analytische Struktur der theoretischen Fachmodelle für einen lösungsorientierten Begleitungsprozess des Sportlers gewinnbringend einsetzen?

Hierfür bietet sich vor allem die von Kaluza auf Basis des transaktionalen Stressmodells entwickelten sog. Stressampel (vgl. Kaluza, 2014) an. Wie ich nachfolgend aufzeigen werde,

eignet sich diese Methode sogar für die Integration von Spielbergers Trait-Anxiety Konstrukt und ist somit in der Lage, die gesamte Dynamik umfassend darzustellen und der bewussten Wahrnehmung durch den Sportler zugänglich zu machen.

Abhängig von der vorhandenen Wahrnehmungskompetenz des Sportlers erhält dieser dabei nicht nur Informationen über sein Verhalten sowie zu nutzbaren Ressourcen in der definierten Problemsituation, sondern ebenso über evtl. wiederkehrende Verhaltensmuster und damit auch, seiner persönlichen Neigung bestimmte Situationen generell als bedrohlich zu empfinden. Diese Erkenntnisse wiederum können im weiteren Prozess als Unterstützung für eine ressourcenorientierte Lösungsentwicklung eingesetzt werden.

...

Auftragsklärungsphase:

...


Eine erreichbare und trotzdem motivierende Zielformulierung stellt hier eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen für einen erfolgreichen Entwicklungsprozess des Sportlers dar.

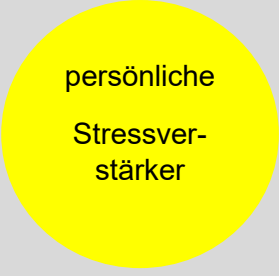
Interventionsphase:


Die Interventionsphase ist vor allem durch die Ressourcenerkundung, den Perspektivenwechsel und den Lösungsentwicklungsprozess geprägt (vgl. W1nner, 2022, S.4). Hierbei wird der Mehrwert einer bewussten Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitssteuerung unverkennbar, wobei dies mit unterschiedlicher Zielsetzung und über ebenso verschiedene Hilfsmittel in Form von Interventionstools unterstützt werden kann.

...

Dennoch sticht hier die Anwendung der bereits erwähnten Stressampel als Hilfsmittel für eine zielorientierte Lösungsentwicklung deutlich heraus. Entsprechende Beispiele für die Analyse und Wahrnehmbarmachung der einzelnen Stressoren, der persönlichen Stressverstärker und deren Auswirkungen auf einen unter Sturzangst leidenden Sportkletterer sind in der untenstehenden Tabelle dargestellt:

	Beispiele:
 <p>Stressoren</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Höhe / Wandneigung / Ausgesetztheit - Wetter (Wind, dunkle Wolken, Luftfeuchtigkeit) - Felsbeschaffenheit (Farbe, Reibung, Stabilität) - Sicherungspartner (Kompetenz, Vertrauen) - Soziales Umfeld (Anspruchshaltungen, Werte) - Subjektive Schwierigkeit der Anforderung

 <p>persönliche Stressver- stärker</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Persönliche Angstneigung (Trait-Anxiety) - Schlechte Erfahrungen in der Vergangenheit mit Sturzsituationen - Anerzogener Zwang zu Tapferkeit - Allgemeine Versagensängste - Sorge um das eigene Ansehen bei den Kletterpartnern
---	---

 <p>Reaktion</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vermeidungsverhalten - Verminderte Fähigkeit zur Aufmerksamkeitssteuerung - Übermäßiger Krafteinsatz / erhöhter Muskeltonus - Inadäquates Klettertempo - Schnelle Atmung / Luftanhalten - Herzrasen - Zittern / Kribbelgefühl / innere Unruhe - Schamgefühl / Verlust der Freude am Klettern - Negative Gedanken über die eigene Person - Selbst- / Fremdaggressivität - Gefühl der Hilflosigkeit / Traurigkeit
---	---

...

4.3 Ableitbare Auswirkungen auf die Entwicklung des Sportlers (Auszug)

Die von den meisten Kletterern angestrebte Entwicklung in Bezug zu ihrer Sturzangst lässt sich zwar durchaus als Überwindung beschreiben, meint dabei jedoch nicht zwangsläufig das vollständige Beseitigen dieser Angst (was zumindest aus evolutionspsychologischer Sicht zudem weder leistbar noch sinnvoll erscheint), sondern vielmehr einen bewussten und kontrollierten Umgang mit dem Auftreten von Sturzangst, welcher über die Anwendung geeigneter Regulationsmechanismen die negative Beeinflussung der Leistungserbringung minimiert und, im optimalen Fall über eine Umdeutung der Bedrohung zu einer Herausforderung, einen einzig auf die Aufgabenerbringung konzentrierten, geistig und körperlich leistungsfähigen Zustand des Sportlers ermöglicht. Abhängig von der Persönlichkeit des Sportlers wäre alternativ jedoch auch eine bessere Akzeptanz seiner Angst – ohne den expliziten Wunsch nach einer Leistungssteigerung – als Begleitungsziel denkbar.

...

Mögliche folgenbezogene Auswirkungen:

In seinem Buch «Die Kunst der Höchstleistung» beschreibt A. Kogler, wie eine gezielte Aufmerksamkeitsregulation helfen kann, die – durch das Empfinden von Bedrohung ausgelöste – Blockierung von Körperwissen zu verhindern (vgl. Kogler, 2006, S. 139–143).

Eine umfassende Wahrnehmung der direkten Auswirkungen auf die Leistungserbringung birgt für den Sportler in dieser Hinsicht sogar doppeltes Potenzial. Einerseits besteht beispielsweise die Möglichkeit, dass der Sportler diese Auswirkungen (und die damit einhergehende Blockade seines Körperwissens) auch in Situationen wahrnimmt, in dem das Angsterleben für ihn bisher nicht im Vordergrund stand, da es in diesem Moment subjektiv nicht «intensiv genug» war und somit seiner unmittelbaren Aufmerksamkeit entgangen ist, es aber dennoch zu gewissen negativen Auswirkungen auf die Leistungserbringung gekommen ist.

Andererseits handelt es sich beim (Sturz-)Angsterleben um eine komplexe Reaktion des gesamten Körpers (und damit auch des Geistes), wobei jeder einzelne Aspekt eigene Möglichkeiten der Gegenregulation beinhaltet und somit als Lösungsansatz dienen kann. Je umfangreicher also die Folgereaktionen der Sturzangst wahrgenommen werden können, desto mehr Ansatzpunkte für Regulationsmassnahmen bieten sich dem Sportler.

...

5 Antworten und konkrete Folgerungen

...

Zusammenfassend liess sich aus den Möglichkeiten der Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsregulation in Verbindung mit den angeführten wissenschaftlichen Erklärungsmodellen sowie den gezeigten Möglichkeiten des Praxistransfers eine in vielfacher Hinsicht wirksame ressourcen- und damit auch lösungsorientierte Unterstützung des Sportlers ableiten. Damit dies erfolgreich umgesetzt werden kann, bedarf es jedoch eines sensiblen Bewusstseins des Sport Mental Coachs für die gegenseitige dynamische Beeinflussung der einzelnen Einflussfaktoren im Prozess der (Sturz-)Angstentstehung ebenso wie der Ausrichtung auf die Subjektivität des Erlebens als zentralen Baustein für die Lösungsentwicklung.

...

6 Reflexion, Evaluation, Schlusswort

6.1 Reflexion

...

6.2 Evaluation

...

6.3 Schlusswort

...

*«Problem perception creates problems,
solution perception creates solutions.»*

frei nach Steve de Shazar

Danke:

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei Sabrina Erni für ihr kollegiales Feedback während des Schreibens dieser Arbeit und bei Ursula Pinheiro-Weber für das sprachliche Korrekturlesen bedanken.

7 Quellenverzeichnis

- Agassi, A.** (ohne Datum). AZ Quotes. Abgerufen am 23. April 2023 von <https://www.azquotes.com/quote/1385459>
- Ansorge, U., & Leder, H.** (2017). *Wahrnehmung und Aufmerksamkeit*. Wiesbaden: Springer.
- dict.cc.** (ohne Datum). Abgerufen am 15. Februar 2023 von <https://www.dict.cc/?s=anxiety>
- Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache.** (ohne Datum). Abgerufen am 14. Februar 2023 von <https://www.dwds.de/wb/Sturz>
- Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache.** (ohne Datum). Abgerufen am 14. Februar 2023 von <https://www.dwds.de/wb/Fall>
- DocCheck.** (ohne Datum). Abgerufen am 14. Februar 2023 von <https://flexikon.doccheck.com/de/Angst>
- DocCheck.** (ohne Datum). Abgerufen am 14. Februar 2023 von <https://flexikon.doccheck.com/de/Stress>
- Ehrlenspiel, F., & Mesagno, C.** (2020). Angst im Sport. In J. Schüler et al. (Hrsg.), *Sportpsychologie: Grundlagen und Anwendung* (S. 268–302). Springer.
- Eysenck et al., M. W.** (2007). Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory. (A. P. Association, Hrsg.) *Emotion* (Vol. 7), 336–353.
- Hagendorf et al., H.** (2011). *Wahrnehmung und Aufmerksamkeit*. Berlin: Springer.
- Hänsel et al., F.** (2022). Emotion. In F. Hänsel et al., *Sportpsychologie* (S. 63–82). Berlin: Springer. Von https://doi.org/10.1007/978-3-662-63616-9_3 abgerufen
- Kaluza, G.** (2014). Stress und Stressbewältigung. *Erfahrungsheilkunde*, 261–266. Von <https://gkm-institut.de/files/ueber-gkm/publikationen/aktuell/Erfahrungsheilkunde-kaluza.pdf> abgerufen
- Klaes, D.** (2018). Spielbergers Modell der Ängstlichkeit, Angstbewältigungsmodell von Krohne und Angstbewältigung bzw. Prävention vor Operationen. Abgerufen am 15. Februar 2023 von <https://www.researchgate.net/publication/329190770>
- Kogler, A.** (2006). *Die Kunst der Höchstleistung: Sportpsychologie, Coaching, Selbstmanagement*. Wien: Springer.
- Krohne, H. W.** (2017). Angst, Furcht und Stress. In *Angst und Furcht* (S. 49–93). Vandenhoeck& Ruprecht.
- MacLoad, D.** (2012). *9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler*. München: riva Verlag.
- Orbach et al., L.** (2019). State- und Trait-Mathematikängste – hemmende Prädiktoren mathematischer Leistungsfähigkeit? *Empirische Sonderpädagogik*, 3–30.
- Planet Wissen.** (ohne Datum). Abgerufen am 19. Februar 2023 von <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/stress/index.html>
- Schwenkmezger, P.** (1985). *Modelle der Eigenschafts- und Zustandsangst: theoretische und empirische Untersuchungen zur Angsttheorie von Spielberger*. Göttingen: Hogrefe.
- Spektrum der Wissenschaft.** (ohne Datum). Abgerufen am 14. Februar 2023 von <https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/angst/641>

- Sport Mental Akademie.** (2022). Power Point Präsentation – Begleiten von Sportler/innen.
- Stöber, J., & Schwarzer, R.** (2000). Angst. In J. H. Otto et al. (Hrsg.), Emotionspsychologie: EinHandbuch (S. 189–198). Weinheim: Beltz / PVU.
- w1nner.com.** (2022). Lehrunterlagen – Aufbau von Interventionsgesprächen.
- w1nner.com.** (2022). Studienunterlagen – Kernkompetenzen einer Begleitperson.
- WHO.** (2021). Abgerufen am 19. Februar 2023 von <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Wikipedia.** (ohne Datum). Abgerufen am 19. Februar 2023 von <https://de.wikipedia.org/wiki/Stress>
- Wikipedia.** (2021). Abgerufen am Februar 2023 von https://de.wikipedia.org/wiki/Stressmodell_von_Lazarus