

Pan im Ropes Course

(M. Schwiersch)

Einführung

Der platonische Dialog „Phaidros“, den die athenischen Philosophen aufgrund der Hitze Griechenlands in einem Hain führen, endet mit einem Aufruf eines der Gesprächspartner an Sokrates, die passenden Abschlussworte zu finden. Sokrates lässt sich nicht lumpen und ruft sogleich den Pan „und alle die Gottheiten an, die diese Stelle bewohnen“, auf, dass er des Menschen innere Schönheit befördere (sinngemäßes Zitat, vertiefend bei J. Hillman, Pan und die natürliche Angst, Schweizer Spiegelverlag). Pan war im alten Griechenland die Gottheit, die für die Natur zuständig war, und gleichzeitig auch diejenige, die durch ihr Auftreten Panik auslöste.

Hochseilgärten stehen gern und z.B. als Waldseilgärten definitionsgemäß in Hainen und der geneigte Benutzer bewegt sich in ihnen in geraumer Höhe. Hochseilgärten sind – altgriechisch betrachtet – Pananrufungsstätten und ihre Benutzer rufen den Pan herauf. So denkt heute natürlich niemand mehr: Heute sucht man den Nervenkitzel, das sich Bewähren in einer im Prinzip biologisch Angst auslösenden Umgebung durch „Überwindung“ der Angst, die allerdings auch in einem Rahmen bleiben sollte.

Das Skript beschreibt den Umgang mit dem Zuviel der Angst. Es beschäftigt sich **nicht** mit der Prävention, daher eine Aussage vorweg: Die Panikattacke im Hochseilgarten ist ein Präventionsproblem; aber wir gestehen zu, dass sie passieren kann. Dann ist sie ein Interventionsproblem; auf diesen Fall beschränkt sich das Skript.

Grundlagen

Positive Angst

„Höhenangst“ gilt als allen Menschen biologisch eingeprägte psychische Reaktion auf Exposition in Höhe (M. Linden, persönliche Mitteilung, 2006). Die Menschen unterscheiden sich also nicht in der biologischen Bereitschaft zu Höhenangst, sondern eher in der Fähigkeit, diese auch zu empfinden. Ich halte es für jeden RC-Trainer für unerlässlich, sich vor Augen zu halten, dass das Nicht-Empfinden von Angst in Höhe eher unnatürlich als die Empfindung von Angst ist und das Zurückdrängen von Angst eine energiefordernde psychische Leistung. Wer im Hochseilgarten Angst hat, ist im Kern menschlicher als der oder diejenige, die das angstfrei bewältigt. Daraus leitet sich eine klare positive Grundhaltung zur Angst ab, die sich RC-Trainer zu eigen machen sollten.

Angst als fließender Zustand

Ein Mensch, der Angst hat, ist ein Mensch in Angst. Er erkennt seine Angst an seinen Körperreaktionen, an seinen inneren Bildern und seinen Gedanken. Angst ist zwar eine Emotion, aber wir müssen sie uns eher als einen Zustand vorstellen, in dem der Mensch sich befindet.

Gleichzeitig sind die Wahrnehmungs- und Bewertungsmechanismen nicht außer Kraft: Ein Mensch in Angst nimmt sehr wohl wahr, ob die RC-Trainerin sich gesichert oder ungesichert auf ihn zu bewegt. Und wenn er feststellt, dass die Rettung sich selbst nicht sichert, wird er vermehrte Angst empfinden (nämlich um die Retterin) oder sich vielleicht für einen bereits imaginierten Absturz der Retterin schuldig fühlen. Daraus leitet sich als Grundprinzip ab, einen Menschen in Angst weiterhin als vollgültigen Menschen zu behandeln – dessen Wahrnehmung ist nicht herabgemindert, sondern vielmehr – allerdings in eine übertriebene Richtung – gesteigert.

Schließlich ist ein Angstzustand oder eine Panikattacke ein fließender Prozess. Lakonisch gesagt eine Konditionsfrage. Eine Panikattacke ist körperlich betrachtet ein Hundertmeterlauf am Leistungslimit mit dem Unterschied, dass die hundert Meter nie zu Ende sind. Irgendwann erschöpft der Läufer und wird langsamer. So auch ein Mensch in Panik. Irgendwann reduziert sich die Anspannung – und damit die Macht der inneren Absturzbilder, die Sorge, verrückt zu werden an Ort und Stelle oder die Sorge, wenn nicht durch Absturz, so durch Herz- oder Hirnschlag im Drahtseil hängend zu Tode zu kommen. Eine Panikattacke bildet sich zurück, das ist die zentrale Botschaft. Am Ende bleibt immer noch ein Rest-Angstzustand, aber es ist die erste Aufgabe des RC-Trainers – zu warten.

Keine Angst vor der Angst

Ein körperlich halbwegs gesunder Mensch kann an Angst nicht sterben und wird auch nicht verrückt werden. Es gibt Berichte, dass in Panik katastrophale Fehlverhaltensweisen auftreten. Das wäre im Hochseilgarten: sich ausklippen im Glauben, man könne zur nächsten Plattform springen o.ä.. Meiner Erfahrung nach ist jedoch die Hauptreaktion eine Art angespanntes Einfrieren. Die Person kann einfachste Dinge nicht mehr tun, z.B. das Bein nicht mehr bis zur Endstellung bringen (aufgrund einer massiven Gesamtanspannung) und sie mißinterpretiert die Umgebung: Die andere Plattform, die einen großen Schritt entfernt ist, erscheint unerreichbar. Daher ist es sehr unwahrscheinlich, dass sie zu solchen Übersprungshandlungen greifen wird, vor allem dann nicht, wenn eine Unterstützung in einem Zeitfenster von bis zu 5 Minuten beginnt. (Hintergrund dieser Überlegung ist, dass selbstgefährdende

Übersprungshandlungen eine terminale Verzweiflung „Es hilft nichts mehr, ich kann nur noch herunterspringen“ voraussetzen. Diese entwickelt sich - wie gesagt, ein Mensch in Angst ist immer noch ein denkender Mensch – aber erst, wenn der Mensch wirklich an keine andere Abhilfe mehr glauben kann.)

Interventionsempfehlungen

1. Grundhaltung

Eine Panikattacke im Hochseilgarten stört alle Beteiligten, den, der sie erleidet; die, deren Weiterkommen durch die Blockade behindert ist und die Betreuer, die nun handeln müssen. Gleichwohl ist der Mensch in der Panikattacke nur einen Lidschlag von denen entfernt, die das Glück haben, sich hier und jetzt nicht fürchten zu müssen: Angst ist menschlich und kann jeden und jede ereilen.

2. Ruhig bleiben

Das ist ja eine Standardempfehlung bei Feuer – aber im Unterschied zu Bränden ist im Hochseilgarten in der Regel kein Zeitdruck. Die Person, die eine Panikattacke erleidet, wird nicht vom Podest springen, nicht verrückt werden und auch nicht sterben – und über die Zeit wird es eine Lösung geben. Als RC-Trainer kann man also mit Fug und Recht in Ruhe arbeiten.

3. Kontakt herstellen

Die Person in der Panikattacke muss angesprochen werden und zwar ideal mit **ihrem Namen**. Den gilt es vorher zu erfragen, wenn nicht bekannt. Der Mensch in Angst sollte wissen, wer ihn anspricht. Also sagt man ihm oder ihr die eigene **Funktion**: „Ich bin xxx und bin Sicherheitsbetreuer hier“. Die Nennung der Funktion ist wichtiger als der eigene Name.

Damit man in Ruhe einen anderen Menschen ansprechen kann, sind die nötigen Rahmenbedingungen herzustellen. Umstehende sollten nicht mit Tipps oder gut gemeinten Zurufen dazwischen gehen. Also gilt es, den Umstehenden, die sich ja vielleicht auch um die Person oben sorgen, klar zu machen, dass man sich kümmert, und um Ruhe zu bitten.

Blickkontakt wäre ideal, könnte aber ein Problem sein, sofern der RC-Trainer vom Boden aus Kontakt aufnimmt. Dann ist es besser, zu fragen. „Können Sie mich hören?“. Blickkontakt sollte in dieser Situation nicht gefordert werden, aber es ist ein gutes Zeichen, wenn die Person ihn von sich aus herstellt. Die Ansprache sollte in einer **angemessenen Lautstärke** erfolgen, also einerseits kräftig und klar – aber nicht laut. Durch die Lautstärke wird bereits eine Stresssituation erzeugt, die die Angst verstärken kann und der Person in Angst den Eindruck vermitteln kann, der RC-Trainer sei seinerseits ängstlich gestresst.

4. Einfrieren

Das „freezing“ einer Situation als klassische Interventionstechnik ist auch hier der nächste Schritt. Man gibt der Person in Angst zu verstehen, dass sie so bleiben kann, wie sie ist – zumindest für jetzt. Damit wird grundlegend klar gemacht, dass die Situation im Moment unangenehm sein mag – aber nicht gefährlich. (Situationen mit tatsächlicher körperlicher Gefährdung betrachte ich hier nicht.) Und die Person in Angst erhält die „offizielle“ Erlaubnis, das weiter zu machen, was sie als Einziges derzeit zu tun in der Lage ist: nichts.

5. Das Umfeld bereiten

Nach Ansprache und „freezing“ wird das Umfeld bereitet. Hier geht es darum, Gaffereien und damit einen Gesichtsverlust der Person in Angst zu verhindern. Es wird sinnvoll sein, wenn die Person in einer Gruppe ist, sowohl am Boden wie auch im Hochseilgarten dafür zu sorgen, dass sie räumlich vor anderen geschützt ist. Das kann bedeuten, dass im HSG andere den Rückweg antreten müssen. Am Boden behilft sich die RC-Trainerin am besten mit einer Hilfsperson, die für diesen räumlichen Schutz sorgt. Ausgenommen davon sind Vertrauenspersonen der sich fürchtenden Person. Diese dürfen in der – und diesen Begriff möchte ich nun einführen – Interventionszone verbleiben.

6. Diagnostisches Gespräch

Nun sind die Voraussetzungen gegeben, klarer zu kriegen, in welchem Zustand sich die Person im HSG befindet und welche Handlungsmöglichkeiten sie noch hat. Der erste diagnostische Schritt ist, ein Gefühl dafür zu bekommen, ob eine weitere Betreuung vom Boden aus zielführend sein könnte. Wenn die Person in Angst gut ansprechbar ist, körpersprachlich ersichtlich und angemessen reagiert und Anweisungen umsetzt, dann kann eine Betreuung von unten zielführend sein. Andernfalls wird eine Betreuung von oben nötig sein.

Die Betreuung von unten kann natürlich nur zum Ziel haben, die Person oben soweit zu entängstigen, dass diese bis zur nächsten Abstiegsstelle selbständig weitergehen kann.

Bei einer Betreuung von oben gibt es eine oberste Priorität: Der RC-Trainer muss sich selbst sichern und dies der sich ängstigenden Person demonstrieren. Die Betreuung von oben hat mehrere Vorteile: Man kann Nähe und Distanz besser regulieren, kann schneller direkt intervenieren und kann, psychologisch gesprochen, einen gemeinsam geteilten Schutzraum herstellen.

7. Pacing und leading

Die nächsten Schritte sind ein Pendeln zwischen Mitgehen mit der Angst („pacing“) und Führen aus der Angst („leading“). Wenn der RC-Trainer zu schnell aus der Angst führt, geht er allein. Wenn er zu lange mit der Angst mitgeht, kommt er nicht zum Ziel. Ob eine „leading“-Intervention (z.B. „Setze das linke Bein einen Schritt nach vorn“) angemessen ist, kann man daran erkennen, ob sie umgesetzt wird. Der RC-Trainer tut gut daran, davon auszugehen, dass die Person in Angst von sich aus alles unternimmt, um zu einer Lösung zu kommen. Wenn sie also – um im Beispiel zu bleiben – das Bein nicht setzt, dann war es entweder eine nicht angemessene Empfehlung oder eine richtige Empfehlung zur noch nicht richtigen Zeit.

Pacing-Interventionen sind z.B. „Ich bin da“, „Du bist gesichert“, „Das ist jetzt schon in Ordnung“. „Wir haben Zeit“ etc.. Formal betonen sie Sicherheit bei Gelten lassen der Befindlichkeit der Person. Wichtig ist: Nicht zuschütten, sondern mit Pausen!

Leading-Interventionen sind verhaltensbezogene Vorschläge bzw. Aufforderungen. Ideal werden sie „eingeführt“: „Siehst Du den **gelben Sicherungskarabiner** an dem **Drahtseil dort** mit der **blauen Banderole**? Das ist bereits eine leading-Intervention, da sie die Wahrnehmung der Person lenkt und sie gibt eine diagnostische Information, da der RC-Trainer anhand der Reaktion abschätzen kann, ob die geplante Ziel-Intervention (z.B. „Den hängst Du aus ...“) Sinn macht.

8. adjektivischer und konkreter Sprachstil

Das obige Beispiel illustriert, was gemeint ist. Da das Denken der Person in Angst um die eigene Befindlichkeit und die Gefahren kreist, hat sie nur wenig freie Kapazitäten, um ein mentales Modell davon zu entwickeln, was der RC-Trainer meinen könnte mit dem was er sagt. Der RC-Trainer muss also schon klar und deutlich werden. Am besten zeigt er auf alles, was er meint oder greift es an. Der adjektivische Sprachstil ist eine klassische psychotherapeutische Technik der Reorientierung auf die dingliche Aussenwelt – und darum geht es ja auch hier, denn die Interventionslösung liegt ja im Handeln.

9. Rückfragen und Quittieren lassen

Das obige Beispiel dient auch hier zur Illustration: Die RC-Trainerin hat der Person ja eine Frage gestellt („Siehst Du ...“), also kann sie eine Antwort (verbal oder paraverbal) erwarten – bzw. sollte noch einmal nachfragen, wenn sie keine erhält. Dadurch verwickelt sie die sich fürchtende Person in Lösungsdenken, darum geht es im Kern und erhöht nebenbei (safety talk) die Sicherheit durch kommunikativen Abgleich.

10. Vorrang des Eigenhandelns

Reden und Kontakt reduzieren Angst, Bewegung und Handeln auch. Die „Angst wegzulaufen“ ist ebenfalls eine aus der Psychotherapie kommende Empfehlung. Daraus leitet sich als Interventionsmaxime ab, solche Interventionen zu suchen, die die Person a) in Bewegung bringen, b) Eigenhandeln erzeugen und c) ein selbst erreichtes Sicherheitsgefühl erzeugen.

Konkret heißt das, dass Selbsthandeln besser ist als „für die Person handeln“. Sie soll also einen Karabiner nach Möglichkeit selbst umhängen. Wenn das nicht möglich ist, gibt es die Möglichkeit, die Person zum „Chef“ zu machen und sie zu fragen: „Diesen Karabiner hier – kann ich den nach dort umhängen?“ oder „Ich hänge den Karabiner nach dort um. Okay?“

Aus dem Vorrang des Eigenhandelns ist klar, dass Interventionen, wo die Person selbst absteigt, abklettert oder sich ablässt (mit einer Hintersicherung durch die RC-Trainerin) fremd gesteuerten Interventionen vorzuziehen sind.

Schlusswort

Die Intervention ist am Boden natürlich nicht zu Ende – der Anspruch dieses Skripts aber schon. Nur so viel. Nach einer Panikattacke brauchen Körper und Geist eine Erholung; worin diese besteht, bestimmt die Person selbst. Als RC-Trainer Sorge bitte dafür, dass sie nicht so bald Auto fährt.

Eine Panikattacke ist für den, der sie zum ersten Mal erlebt, ein ungeheuerliches Geschehen. Wer Panikattacken nicht bzw. keine detaillierten Betroffenenberichte kennt, kann sich nicht vorstellen, wie massiv Panikattacken werden können. Es ist, wie wenn die Grundfesten der Welt erschüttert sind. Wenn ich das Skript also etwas flapsig begonnen haben mag, so ist mir doch wichtig, zu betonen, dass der Bezug zu Pan mit Bedacht geschah: Die Panik ist der Einbruch von etwas „bigger than live“ in das geordnete Leben; sie entlarvt die Ordnung als Schein, den Grund als Abgrund und macht die 8 m Höhe des HSG zu dessen Metapher.