

Blindes Bouldern

Einzelübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden klettern eine einfache, bereits bekannte Route mit verbundenen (oder geschlossenen) Augen. Die benutzten Farben sind dabei irrelevant und sollten nur kommentiert werden, wenn der Kletterfluss dadurch gestört wird oder den Kletternden auf Abwege führt.

Material/Wand

Schlafmaske/Tuch zum Augenverbinden

Einfache, bereits bekannte Routen, senkrechte/geneigte Wand mit vielen großen Griffen und Tritten

Therapeutische Themen

Selbstwahrnehmung, Angst und Angstbewältigung, Achtsamkeit

Leitfragen

Wie fühlt sich das Klettern mit verbundenen Augen im Gegensatz zum Klettern mit offenen Augen an? Was hat geholfen, mit der Angst umzugehen? Gibt es Parallelen zu „Kopf-Kinos“ im Alltag?

Variationen

Statt die Augen zu verbinden, können diese auch geschlossen werden. Bei Unsicherheit kann auch ein Stück mit offenen Augen gebouldert und diese nur bei sicherem Stand geschlossen werden, oder es werden nur Abschnitte mit geschlossenen Augen geklettert.

Tipps

Gut auf die Grenzen der Teilnehmenden achten, eigene Leistungsansprüche reflektieren und schrittweise herangehen. Die Teilnehmenden sollen ihre Angst nicht übergehen, sondern achtsam in genau den Schritten, die sie sich wirklich trauen, die Übung bewältigen oder auch ablehnen. Die Teilnehmenden deshalb immer wieder auffordern, in sich hinein zu spüren. Bei auftretender Angst ein Stück zurück klettern und auf den sicheren Stand konzentrieren lassen, danach überlegen, ob es nochmal versucht wird oder nicht.