

Raus aus der Komfortzone

Aileen ist aus dem Häuschen. Mit Helm und Klettergurten steht sie zwischen riesigen Bäumen im Hochseilgarten des Internationalen Spielmarktes Potsdam, einem Bildungsforum der Evangelischen Kirche.

„Oh ist das cool, oh ist das geil, oh meine Hände und Beine sind wie Pudding, oh. Das war toll, das ist jetzt richtig gut, weil ich hab eigentlich dolle Höhenangst und das ist jetzt so’n richtig geiles Gefühl, wenn man das überwunden hat, oh, das ist richtig cool(lacht)“

Trotz Höhenangst ist Aileen über eine schwankende Jakobsleiter auf ein neun Meter hohes Seil zwischen den Bäumen geklettert und hat den Absprung am Seil geschafft. Gesichert von dem Erlebnispädagogen Jörg Kommritz, der erklärt.

„Es ist ne Entscheidung, zu wissen, so ich will da jetzt weiter und ich will da hoch. Manchmal kommt auch noch die Nachfrage: Sichert ihr mich und mit dieser Rückversicherung geht’s dann häufig auch weiter.“

Die eigenen Grenzen und Ängste spielend überwinden, etwas wagen, den Lebensspielraum erweitern. Dazu ermutigen evangelische Pädagogen, zu denen Aileen einmal gehören wird. Das heißt jetzt nicht, sich sinnlos in Gefahr zu begeben. Der Religions- und Spielpädagoge Thomas Lösche unterscheidet deshalb zwischen Risiko und Wagnis.

„Ich glaube, Wagnis hat immer noch ein Ziel, was über Wagnis hinausgeht, ja. Ich wage Beziehung, ich wage eine Ehe oder so ja, und ich wage im Spiel eine Interaktion (...) wir gehen immer wieder Wagnisse ein und erweitern somit unsere Komfortzone, aus der wir kommen.“

Nach dem Motto: „Die größte Gefahr im Leben ist, dass man zu vorsichtig wird.“ So hat es der Psychoanalytiker Alfred Adler einmal gesagt. Und so lernen Kinder und Jugendliche, die sich wenig zutrauen, beim Spielen ihre Fähigkeiten kennen und auf ihre Kraft zu vertrauen.

„Das Spiel lädt immer wieder dazu ein, seine Komfortzone zu verlassen, das ist das Tolle. Und in die Wagniszone zu gehen, ohne gleich in die Panikzone zu kommen, die dahinter liegt.“

Aileen hat ihre Komfortzone verlassen. Trotz Angst vor der Panik, die sie in schwindelnder Höhe immer wieder befällt. Sie brauchte ziemlich lange, bis sie das Seil erklommen hatte. Immer wieder bekam sie Angst. Fest an ihrer Seite war ihre Freundin Steffi. Sie kletterte mit ihr gemeinsam hinauf. Was genau hat Aileen geholfen, am Ende ihre Höhen-Angst zu überwinden?

„Ich glaube das war (eher) die Motivierung von Steffi, und ich hab manchmal einfach durchgeatmet und gedacht, du musst das jetzt schaffen, du willst keine Angst mehr haben und ach, das war richtig toll.“

„Du hast mir Raum geschaffen, als mir Angst war“ (Psalm 4,2 Einheitsübersetzung). Das könnte Aileen ihrer Freundin Steffi auf dem Heimweg als „Dankeschön“ sagen. In der Bibel sagt das ein Mensch zu Gott. Denn auch der lockt die Menschen immer wieder raus aus der Angst und den gewohnten Bahnen, damit sie frei werden. Ich bin mal gespannt, wer mich heute aus meiner Komfortzone locken wird.

Informationen: www.spielmarkt-potsdam.de