

## Wi(e)der die Angst

von Tsvetozara Kopcheva (MSS 3)

Wenn er das Wort Skifahren hört, denkt jeder Schüler sofort an einen Skifahrer, der auf zwei Brettern eine Schneepiste hinunterwedelt. Aber eins kann ich euch sagen: Hinter diesem Wort steckt viel mehr! Nämlich ein unbeschreibliches Gefühl, das nur jemand beschreiben kann, der schon einmal auf diesen Skiern gestanden hat.

Letztes Jahr im Mai hat der Sport LK der jetzigen MSS3 die Entscheidung getroffen, zusammen mit der jetzigen MSS2 eine Skifahrt zu organisieren. Um ehrlich zu sein, war mein erster Gedanke: „Oh nein, das möchte ich nicht!“ Und das war mein Gedanke bis zu der Ankunft dort, am Klausberg – ein wunderschönes Skigebiet, das sich in Südtirol, Italien befindet. Die Fahrt war sehr lang und langweilig, aber am 25.01.2020 um ca. 22 Uhr kamen wir endlich an. Wir wurden trotz der späten Stunde von unserem Wirt mit Riesenportionen Spaghetti Bolognese herzlich empfangen. Todmüde fielen wir in die Betten und am nächsten Morgen ging es schon los: Das erste Mal auf den Skiern für viele von uns! Als wir mit der Gondel hochfuhren, dachte ich mir: „Uhhh, das ist aber ziemlich hoch!“ (Man muss dazu sagen, dass ich Höhenangst habe, es für mich also ein ziemliches Abenteuer war, eine Gondel zu besteigen.) Die erste Aufgabe, die uns unsere Lehrer stellten, war, irgendwie zu der Hütte, wo es immer Mittagessen geben sollte, runter zu fahren. Das war für uns Anfänger eine große Herausforderung und für die Fortgeschrittenen ein Kinderspiel. Also schnappte sich jeder Fortgeschrittene einen Anfänger und dann fuhren wir ganz langsam den Ziehweg hinunter. Nach diesen ersten Spontanerfahrungen auf den Skiern ging es weiter mit spezifischem Unterricht. Frau Wasseige-Loosen und Herr Nickisch hatten das Glück, uns Anfänger zu unterrichten. Wir fingen mit allgemeinen Aufgaben an, wie zum Beispiel Hinfallen und Aufstehen, Roller-Fahren nur auf einem Ski, ersten Versuchen zu bremsen und noch vielen anderen mehr. Als die feststellten, dass wir bereit waren, eine Stufe höher zu gehen, ging es nach der Mittagspause auf eine der blauen Pisten. Wir fuhren mit einer der vielen Gondeln hoch und dann war es soweit: Ich stand vor meiner ersten Piste und vom Beinbruch bis zum Schädeltrauma ging mir alles durch den Kopf, nur nicht eine geglückte und beglückende Abfahrt. Ich bekam Angst. Angst, die nie zuvor gespürt hatte. Trotz der Angst, die durch jede Ader meines Körpers pulsierte, machte ich mich daran, die Piste hinunterzufahren. Es dauerte noch keine 10 Sekunden und schon lagen die

ersten auf dem Boden. Ich war eine davon. Meine Angst wurde größer, aber ich machte trotzdem weiter. Herr Nickisch begleitete mich an diesem ersten Ski- oder besser Sturztag vom Anfang bis zum Ende und versuchte geduldig, mir das sogenannte Carven beizubringen. Ich lag immer wieder auf dem Boden und es wurde immer schmerzhafter. Um 16 Uhr ging es endlich wieder zurück in unser kleines Hotel und mein ganzer Körper tat weh – jede einzelne Stelle. Nach dem Essen trafen wir uns alle in unserem Gemeinschaftsraum, um unseren ersten „Honk“ und den „Star des Tages“ zu wählen. Kurze Erklärung: Honk war immer einer von uns, der im Laufe des Tages etwas außergewöhnlich „Dummes“ gemacht hatte, wie zum Beispiel die falschen Skier mitgenommen oder seinen Helm vergessen u. Ä.. Der Star des Tages war jemand, der im Laufe des Tages etwas Gutes oder Heldenhaftes getan hatte. Nach diesen Ehrungen ging es ins Bett und alle waren ziemlich müde.

Am nächsten Morgen ging es weiter. Mit dem Aufwachen wusste ich, dass ich keine Lust mehr hatte. Alles tat weh und ich wollte einfach im Bett bleiben. Um 8.45 Uhr standen wir wieder auf dem Berg und die Anfänger sollten eine andere blaue Piste hinunterfahren. Es dauerte nicht lange und ich lag schon wieder auf dem Boden. Aber dieses Mal war es anders. Ich spürte Schmerzen in dem Knie, die ich vorher noch nie gespürt hatte. Ich versuchte, irgendwie bis zu der Hütte runterzufahren und wartete dort auf die Lehrer. Ich sollte bis zu der Mittagspause eine Pause machen, meinten sie. Und als ich dort saß, realisierte ich, dass die Angst die Kontrolle übernommen hatte und mir wurde bewusst, dass ich auch nicht eine Piste mehr hinunterfahren wollte. Der Tag war für mich gelaufen. Ich fuhr nicht mehr, während die anderen Anfänger gute Fortschritte machten und ganz viel Spaß hatten. Als wir wieder in unserem kleinen Hotel ankamen, war ich ziemlich traurig, dass mich diese Angst so leicht hatte kontrollieren können. An diesem Abend gingen wir mit der ganzen Gruppe kegeln und ich war froh, dass ich mich irgendwie von meinen negativen Gedanken ablenken konnte. Danach, als wir alle todmüde im Bett lagen, war ich die Einzige, die noch länger wach lag, da ich wieder über meine Ängste nachdenken musste.

Tag 3: Die Anfänger durften das erste Mal eine rote Piste runterfahren, und zwar unsere spätere Prüfungspiste. Ich weigerte mich standhaft, dort mitzufahren, da ich nicht mal die blaue Piste runterfahren konnte, ohne mich 100 Mal hinzulegen. Ich wartete, bis die Gruppe zurückkam. Alle erzählten davon, wie spaßig es gewesen

sei, diese Piste runterzufahren und dass es überhaupt nicht schlimm sei. Nach der Mittagspause sollten die Anfänger nochmal die blaue Piste runterfahren. Ich überlegte lange, überwand schließlich meine Angst und entschied mich, dort mitzugehen, da Lina Binninger und Reiner Grube versprachen, mich zu begleiten. Schließlich fuhren wir nicht nur einmal, sondern dreimal. Sie gaben mir hunderte von Tipps gegeben und halfen mir, die schreckliche Angst zu überwinden. Die Angst kämpfte um den Sieg, doch ich war stärker. Und so fuhr ich schließlich auch das dritte Mal die blaue Piste einwandfrei hinunter. Ich war stolz auf mich und spürte, wie die Angst langsam meinen Körper verließ. Das erste Mal seit ein paar Tagen konnte ich gut schlafen. Ich war wieder glücklich.

Am Mittwoch ging es weiter. Um 8:30 Uhr standen wir wieder auf dem Berg und ich war motivierter denn je. Es hieß, die Anfänger sollten wieder die Prüfungspiste befahren. Wir fuhren alle zusammen mit dem Sessellift hoch und dann ging es los – meine erste rote Piste. Ich fuhr ohne Probleme hinunter, doch passierte es wieder: Ich lag erneut auf dem Boden. Ich verstand nicht, wie das hatte passieren können, aber es war passiert. Und ich wusste, dass es, wenn ich mich erneut hinlegte, danach immer wieder passieren würde. Und so war es. Ich fuhr das schwierigste Stück dieser Piste hinunter, aber ich legte mich dabei mindestens 10 Mal hin. Als wir wieder unten ankamen, merkte ich es: Die Angst kehrte langsam wieder zurück und übernahm die Kontrolle. Nach der Mittagspause wollten wir alle zusammen, auch die Fortgeschrittenen, ganz hoch auf den K2 - 2.510 Meter über dem Meeresspiegel! Erst ging es mit einem Sessellift hoch und dann saßen wir in der Gondel, auf dem Weg nach ganz oben. Ich stieg an der Bergstation aus und guckte die Piste hinunter. Ich war wie versteinert. Ich konnte mich nicht mehr bewegen. Ich wusste, die Angst lässt mich diesen Berg runterfahren. Alle redeten mir zu: „Komm Tsvetty, es ist nur eine rote Piste, es ist nicht viel anders als die Prüfungspiste, die du heute Morgen gefahren bist.“ Doch ich hörte nicht auf sie. Ich fuhr mit der Gondel wieder zur Mittelstation und sollte dort auf die anderen warten. „Aber wie soll ich später ganz runterkommen?“, fragte ich mich. Entweder würde ich mit den anderen ab der unteren Station der Gondel über eine rote Piste weiterfahren müssen, oder – auch keine verlockende Alternative! – als Einzige im Sessellift bergab fahren. Während ich auf die anderen wartete, hatte ich genug Zeit, darüber nachzudenken. Ich entschied mich dafür, erneut meine Angst niederzukämpfen und mit der Gruppe zu fahren, obwohl jedes Teil meines Körpers sich dagegen sperrte. Aber ich ignorierte

das. Irgendwann kam die Gruppe mit Herrn Herder an und ich meinte zu ihm, dass ich mitfahren werde. Er freute sich darüber und fuhr mit mir ganz hinten – vom ersten Bogen bis zur Talstation. Als wir losfuhren, stieg die Panik wieder in mir hoch. Sofort legte ich mich hin, rappelte mich hoch, stürzte erneut, stand auf und lag gleich beim nächsten Bogen wieder flach. Doch Herr Herder war immer bei mir und sprach mir Mut zu. Irgendwann merkte ich, dass ich ruhiger fuhr, seltener stürzte. Wir zählten die sturzfreien Bögen und ich schaffte 10 Bögen hintereinander. Ich hatte es wieder geschafft! Ich hatte die Angst weggejagt und dieses Mal für immer! Wir kamen ohne weiteren Sturz unten an und ich strahlte vor Stolz. Ich war wieder glücklich und mein Selbstbewusstsein kehrte zurück. Abends, beim Eisstockschießen auf dem Eisplatz, konnte ich nur noch lachen. Ich lachte und lachte - Stunden lang.

Am nächsten Tag was es soweit – die Prüfung stand bevor. Ich war aufgeregt, aber Angst hatte ich nicht und das war das Wichtige. Wir fuhren mit dem Sessellift hoch und durften erstmal die Piste einfach so runterfahren und dabei wurde uns die Prüfungsstrecke gezeigt. Ich kam einwandfrei die Piste runter und dann ging es wieder hoch. Wir fuhren alle zusammen bis zu der Prüfungsstrecke und dann fing die Prüfung schon an. Ich war als Zweite dran und zitterte vor Aufregung. Ich fuhr los und nach zweimaligem Blinzeln war ich schon unten. Ich wusste nicht wie, aber ich hatte es geschafft. Die Prüfung war vorbei und ich war stolzer denn je. Nach der Mittagspause sollten wir das letzte Mal alle zusammen ganz hoch auf den K 2. Und ich war sehr motiviert mitzufahren. Sessellift, Gondel – das gleiche Spiel noch einmal. Schließlich standen ganz oben und ich war bereit, die rote Piste hinunterzufahren. Herr Herder begleitete mich erneut. Das Gefühl, von ganz oben ins Tal zu fahren, war das Schönste, was ich jemals gefühlt habe. Die Schönheit der Bergwelt, von der man umgeben war, verstärkte dieses Gefühl. Wir fuhren alle zusammen und bildeten eine Schlange: Jeder fuhr den Spuren seines Vordermannes hinterher. Wir trafen uns in einer Hütte und dort tranken wir alle zusammen einen Kakao. Danach fuhren wir bis ins Tal und dann ging es mit dem Skibus zurück in unsere Pension. Dort packten wir zunächst unsere Sachen, denn am nächsten Tag, früh morgens, sollte es wieder nach Hause gehen. Abends ging ein Teil von uns noch in die Disco, um den Abschluss zu feiern und ausgelassen zu tanzen. Der andere Teil machte noch eine Skitour durch die sternklare Nacht, bei der die Talabfahrt ohne Lifthilfe erstiegen werden musste, um dann mit Stirnlampen

abzufahren. Danach sahen alle ziemlich fertig aus, aber ich glaube, am Ende dieser Skifahrt sahen wir alle so aus.

Am Freitagmorgen um 8 Uhr ging es wieder nach Hause und wir schliefen friedlich im Bus. Jeder Einzelne von uns war stolz auf seine Leistung, denn jeder von uns konnte am Ende Ski fahren.

Auf dieser Skifahrt habe ich gelernt, dass die Angst, die in einem steckt, besiegt werden kann. Dafür braucht man ein bisschen Selbstbewusstsein und ganz viel Mut. Im Endeffekt ist Angst nur ein Gefühl, das man durch positive Gedanken verdrängen kann. Oder?