

... die Knie plötzlich schlottern?

Beitrag von „witchcraft“ vom 13. Februar 2018, 10:02

Zuerst möchte ich sagen, ich finde es super toll, dass mal jemand den Mut hatte, so ein Thema überhaupt anzusprechen. Sonst wimmelt es ja in den Survival und Bushcraft Foren nur von besonnenen todesmutigen Einzelkämpfern, die den Grizzly mit dem Victorinox töten.

Tatsächlich gibt es nicht viel was man gegen die „Ausfallerscheinungen“ unternehmen kann, aber es ist gut wenn man die Erfahrung gemacht hat, weil dann kommt das beim zweiten Mal und dritten Mal nicht mehr überraschend. Wichtig ist ,wie auch andere schon gesagt haben, das man trotzdem das macht was eben zu tun ist, und sich nicht überwältigen lässt von seinen Gefühlen.

Als Laie und Amateur werden wenige Menschen so oft in solche Situationen kommen (zum Glück) , das sie so viel Übung haben, dass sich diese Reaktion dann irgendwann nicht mehr einstellt.

Das kling blöd und selbstsüchtig, aber folgender Gedankengang kann helfen:

1. Feststellung....ICH selbst bin nicht betroffen...Aufatmen...Durchatmen...
2. Feststellung... Es ist niemand betroffen zu dem ich ein eigenes innerliches Verhältnis hätte
3. Es mag bessere Menschen geben, um in dieser Reaktion zu agieren..aber ICH bin nun mal da
4. Ich bin die beste (so traurig das ist) Chance die das Opfer jetzt hat...also ran