

# Angstbewältigung

## 5 beruhigende Aspekte

-----  
**Text:** Udo Beier, DKV-Referent für Küstenkanuwandern (07/03/02)

**Bezug:** [www.kanu.de/nuke/downloads/Angstbewaeltigung.pdf](http://www.kanu.de/nuke/downloads/Angstbewaeltigung.pdf)

- |                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Angst ist ein Gefühl</li><li>2. Angst führt zu einer Erregung</li><li>3. Was kann der Ängstliche tun?</li><li>4. ... und was die Kameraden?</li><li>5. Gefahrenbewältigung</li></ol> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wer paddelt - egal ob nun entlang der Küste bzw. auf einem See, einem Kleinfluss bzw. auf einem Wildbach –, der tut es aus den verschiedensten Gründen. Sie erreichen von der Suche nach Abwechslung, Erholung, Entspannung, Herausforderung bzw. körperlicher Betätigung, bis hin zum Leben im Einklang mit der Natur, seinen Mitpaddlern bzw. mit den Menschen, denen man unterwegs begegnet. Paddeln soll einen erregen, u.U. auch etwas aufregen, aber nicht in Angst versetzen. Im Folgenden soll auf diesen letzten Aspekt, der „Angst“, die ihren Höhepunkt in der „Panik“ findet, eingegangen und Lösungen zu ihrer Bewältigung aufgezeigt werden.

### 1. Angst ist ein Gefühl

- Angst beim Paddeln kennt jeder Kanute, der im Wildwasser oder auf offenem Gewässer schon einmal in eine schwierige Situation geraten ist. Angst ist ein Gefühl, welches durch bestimmte Reize geweckt werden kann.
- Bei diesen Reizen kann es sich handeln um tatsächliche Gefahrensituationen (z.B. Wasserwucht, Verblockung, Hindernisse, schlechte Sicht, Seegang, Windböen, Gewitter, drohende Schiffskollision, Hilferufe).
- ... bzw. um sich abzeichnende bzw. eingebildete Gefahrenvorböten (z.B. Strömung, Wasserrauschen, Brandung, Windböen, dunkle Wolken, Abenddämmerung, Blitz & Donner, Erhöhung des Ufers (Schlucht) bzw. Ansteigen der Küste (Steilufer), Verschwinden des Festlandes hinter dem Horizont, große Wassertiefe, Kenterung, Schreie, persönliche Krankheitssymptome).

### 2. Angst führt zu einer Erregung

- Angst macht einen aktiver, führt zu einer Erregung. Sie lässt einen schneller atmen, unruhiger blicken, hastiger sprechen und schneller bewegen.
- In diesem Stadium kann sie als „Warnsignal“ angesehen werden, die einen aufmerksamer werden lässt und dazu bewegt, vorsichtiger zu handeln.
- Wird jedoch die Erregung zu groß, führt sie zu einer Handlungslähmung, zur „Panik“. Es kann nur noch unkontrolliert gepaddelt und nicht mehr gezielt reagiert werden. Eine Kenterung ist nicht mehr auszuschließen, an ein Hochrollen ist nicht mehr zu denken und eine aktive Beteiligung an seiner eigenen Rettung ist nicht zu erwarten.

### 3. Was kann der Ängstliche tun?

- Nun, er sollte zunächst einmal dafür sorgen, dass kein Grund entsteht, Angst zu bekommen. Wer nur auf Touren mitfährt, die ihn nicht überfordern, braucht sich nicht zu ängstigen. Das setzt natürlich voraus, dass alles einigermaßen stimmig ist: das Kön-

nen, die Kondition, die Vorbereitung, die Ausrüstung und das Wissen um mögliche Gefahren und ihre Bewältigung.

- Hierbei darf die Bedeutung des Gefahrentrainings nicht verkannt werden; denn die stete Übung von Notfallsituationen, und zwar nicht nur im Schwimmbad, trägt dazu bei, dass man beim Eintreten eines tatsächlichen Notfalls nicht überrascht wird und somit in der Lage ist, routinemäßig zu reagieren.
- Hat man die Situation falsch eingeschätzt und merkt man, wie allmählich die Angst einem die Freude am Paddeln nimmt, sollte man zunächst versuchen, seine Erregung zu dämpfen, z.B.
  - (a) indem man sich einredet, dass alles nur halb so schlimm ist, denn sonst würden ja auch die Kameraden ängstlich sein,
  - (b) oder man verdrängt einfach die Gefahrensituation. Z.B. kann mehr oder weniger lautes Singen und Lachen zur Beruhigung beitragen und somit verhindern, dass die Erregung schließlich bis zur Panik ansteigt.
  - (c) Nützt das nicht, sollte man sich an einen erfahrenen Kameraden wenden, ihm seine Angst offenbaren und ihn bitten, dass er sich um einen kümmern möge.

#### 4. ... und was die Kameraden?

- Ja, wenn man sich nur von solchen Paddlern begleiten ließen, die einer Tour gewachsen sind, dann dürfte Angst nicht das Thema sein.
- Wenn man aber auch etwas schwächere Kanutinnen bzw. Kanuten mitnehmen möchte, sollte man die Tour so wählen, dass die Kameraden keine Probleme bekommen können. Wer sie nur mit auf leichtes Wildwasser nimmt, bzw. einen Kleinfluss auswählt, der kein Hochwasser führt, bzw. nur bei bis 3-4 Bft. Windprognose entlang eines sicheren Küstenabschnitts paddelt, braucht sich nachher nicht vorzuwerfen, dass eine Paddeltour in einer „Angstpartie“ endet.
- Dennoch ist niemals auszuschließen, dass die Schwierigkeiten eines Gewässers bzw. die Leistungsfähigkeit der Kameraden falsch eingeschätzt werden:
  - (a) Gerade letzteres passiert häufig, da manche Kameraden „hochstapeln“, um unbedingt mitzukommen bzw. weil ihnen das nötige Gefahrenbewusstsein fehlt.
  - (b) Vielleicht geht man auch bewusst das Risiko ein und nimmt einen schwächeren Paddler mit, um ihm die Chance zu geben dazuzulernen. Auf einem Wildfluss ist das m.E. nicht so problematisch. Dort hat man fast immer die Möglichkeit, am Ufer anzulegen und in Ruhe die Situation zu besprechen. Auf dem Meer sieht das schon etwas anders aus.
- Zunächst ist es wichtig, dass die Zahl der potenziellen „Angsthasen“ nicht größer als die Zahl der Experten ist; denn wenn es kritisch wird, dann kann man sich zur selben Zeit jeweils nur um einen ängstlichen Paddler kümmern.
- Gruppenbegrenzung ist jedoch nur eine notwendige Bedingung für eine erfolgreiche Angstbewältigung. Weitere Bedingungen sind:
  - (a) Selber Ruhe zu bewahren und Ruhe zu demonstrieren.
  - (b) Kursänderung, sofern möglich.
  - (c) Rechtzeitig Gefahrenhinweise geben, d.h. auf eine befristete bzw. regional begrenzte Erhöhung der Gewässerschwierigkeiten (hier: Gewitterböe, Untiefe, Brecher; Verblockung, Walze) aufmerksam machen.
  - (d) Schilderung der Situation in der Weise, dass Hoffnung auf Besserung besteht.
  - (e) Langsame Heranführung an eine kritische Situation.
  - (f) Unmittelbare Begleitung und aktive Ansprache des ängstlichen Kanuten.
  - (g) Aussprechen von Lob sowie Erteilung von Tipps (hier: bzgl. Paddel-, Rettungstechniken), die helfen können, die kritische Situation zu meistern.
  - (h) Erwägung, beim Kameraden anzulegen („Päckchenbildung“) und durch die Stabilisierung seines Kajaks zur Beruhigung beizutragen.
  - (i) Gerät der Kamerad dennoch in Panik: Versuch durch Anschreien bzw. „Gewalt“ den Kameraden ins Vorfeld der Panik zurückzuholen.

## 5. Gefahrenbewältigung

- Die beste Strategie der „Angstbewältigung“ besteht darin, seine Touren so zu wählen, dass alle Kameraden stets etwas gefordert werden. Nur wenn man von Tour zu Tour mit immer größeren Schwierigkeiten konfrontiert wird, ohne überfordert zu werden, hat man die Chance, Erfahrungen zu sammeln und daraus zu lernen.

**Quelle:** U.Beier, Fragen & Antworten zum Thema Angst,  
in: Kanu Sport, Nr.3/97, S.127-129;