



**BWL** Bündner Wanderleiter  
Guids da viandar dal Grischun  
Guide escursionistiche del Grigioni

# Weiterbildung Sicherheit

## Sicher und verantwortungsvoll unterwegs – Umgang mit Höhenangst

Schnell mal kann eine Wanderung oder  
Exkursion zu einer Doppelbelastung werden:

Wenn das abschüssige oder ausgesetzte Gelände die Verantwortung für die  
Gruppe erschwert – und dem Wanderleiter selber auch zu schaffen macht.  
Um den Umgang mit dieser Überforderung geht es an diesen Höhenangstkursen.

Kurs 1A

in Summaprada, Thusis, GR

**16. - 18. Mai 2024**

Donnerstag 14 Uhr bis Samstag 17 Uhr

‘Viamala’ lässt aufhorchen – aber so schlimm sind die Wege nicht. Tatsache ist aber, dass hier Schluchten überwunden werden mussten und der Mensch kühne Burgen baute. Hier benützen wir bekannte Routen wie auch fast vergessene Verbindungswege und kürzen Wanderungen mit dem Postauto auf 2-4 h.

Kurs 2

in Unterschächen, UR

**1. - 3. Juli 2024**

Montag 14 Uhr bis Mittwoch 17 Uhr

Das Schächental schneidet tief in die Urner Berge ein, bevor es über Stufen hinauf zum Klausenpass führt. Mit dem abzweigenden Brunnital liegen vielfältige Wandergebiete direkt vor der Haustüre. Die gut 4-stündigen Wanderungen werden Sie schon etwas herausfordern, lassen aber auch Genuss und Erholung zu.

Kursleitung:

**wanderlar.ch**  
schneeschuhtouren alpinwandern mitwandern

**Barbara Hunziker**  
Coaching und Bewegung • Integrative Therapie

# Im Umgang mit der Höhenangst

Als Wanderleiter oder Exkursionsleiter durchstreifen Sie gerne die Natur auf der Suche nach interessanten Objekten. Dabei begeben Sie sich immer wieder in wegloses Gelände, das oft nicht gesichert oder gar gefährlich ist. Das würden Sie gerne unbeschwert machen, im Wissen, was Sie sich selber zutrauen und dass Sie für die Sicherheit Ihrer Gruppe sorgen.

Im Kurs erleben Sie in der Gruppe, dass Sie nicht alleine sind mit Ihrer Höhenangst und Unsicherheiten. Gemeinsam erfahren Sie, wie das Vertrauen in Ihren Körper gestärkt wird und wie Sie mit Entschlossenheit und Mut aber auch mit Sorgfalt und Achtsamkeit auch schwierige Stellen im Gelände sicher überwinden können.

## Theorie und praktisches Erfahren

Nach fundierter Vorbereitung wagen wir uns ins steile Gelände. In der Konfrontation mit der angstauslösenden Situation können Hilfen zur Angstreduktion gefunden werden. Bei jedem Ihrer mutigen Schritte werden Sie unterstützt sowohl von der erfahrenen Kursleitung wie auch von der ganzen Gruppe. Sie werden gefordert aber nicht überfordert, d.h. der Weg führt genau so weit, wie Sie bereit sind, ihn zu gehen.

Nur wenn Sie als Leiter/Leiterin sicher sind, können Sie auch Ihre Gruppe sicher führen und sich auf Ihr Thema konzentrieren. Dieser Kurs ist praktisch und erfahrungsorientiert und spricht Bergwandernde an. Ihre Rolle in der Gruppe ist nebensächlich; Sie arbeiten für sich und an sich – und trotzdem spüren Sie die Einwirkung der Gruppendynamik.

### Lernziele

Die Teilnehmenden sollen ...

- verstehen, was und wozu Angst ist und was die Angst auslösen kann
- erfahren, wie sie auf Angst reagieren und wozu sie fähig sind
- «Werkzeuge» kennenlernen, wie sie mit ihrer Angst umgehen können
- sowie gleichzeitig auch mit der Angst in der Gruppe

### Inhalt des Kurses

- Atem- und Körperübungen für sicheren Tritt und zur Zentrierung
- Technische Hilfen
- Mentale Hilfen
- Freundschaft schliessen mit der Angst
- Persönliche Zielsetzung und Ressourcen
- Motivation für die ganz persönliche Übungspraxis in der Natur
- Sicherheit beim Führen einer Gruppe
- Wissensvermittlung unter erschwerten Bedingungen

### praktische Übungen im Gelände

Nach der Theorie und den Besprechungen drinnen sind wir beide Tage draussen im Gelände, meist auf T3 und T4, oder auch mal weglos. Dies ist abhängig vom Kursort und der Witterung. Die Wanderungen erfordern wie oben erwähnt eine gewisse Kondition, sind jedoch in diesem Rahmen für alle machbar. In geeignetem Gelände können wir aber auch übungshalber an individuelle Grenzen stossen.

### Erfahrungsaustausch

In der Gruppe wird das Erlebte reflektiert und offen kommuniziert. Spannende Erkenntnisse können gewonnen und untereinander ausgetauscht werden, da Wander- oder Exkursionsleiter und Gäste am selben Kurs teilnehmen.

## Kursleitung

Martin Heini ist Wanderleiter mit eidg. FA und Naturliebhaber. Er organisiert und leitet seit 2007 Wanderungen und Skandinavienreisen. Als Feldornithologe und GeoGuide, aber auch als Pilatuswächter vermittelt er gerne Naturerlebnisse und hat dabei immer einen Blick auf das Wohl der Gruppe. [www.wanderlar.ch](http://www.wanderlar.ch)

Barbara Hunziker begleitet als Coach und Therapeutin seit über 25 Jahren Menschen in ihrer Praxis; achtsam, persönlich und motivierend. Seit Kindsbeinen eine leidenschaftliche Berggängerin, ist ihr das Sein und Erleben in der Natur ein besonderes Herzensanliegen. [www.barbarahunziker.ch](http://www.barbarahunziker.ch)

Zusammen haben Barbara und Martin seit 2015 schon etliche Höhenangstkurse durchgeführt und vielen Bergwandernden zu mehr Sicherheit und Selbstvertrauen verholfen.

## Leistungen

Betreuung und Führung durch den Kurs, theoretische Teile drinnen und draussen, praktische Übungen im Gelände, geführte Wanderungen, persönliche Beratung.

## Preise

Kurs 1A in **Summaprada, Thusis**  
CHF 800 bis CHF 890 je nach Zimmer

Kurs 2 in **Unterschächen**  
CHF 800 bis CHF 850 je nach Zimmer

Preis inkl. Kursgebühr und 2 Übernachtungen mit Halbpension

Kosten für Getränke, die An- und Abreise zum/vom Kursort sowie Seilbahnen/Postauto und sonstige Extras übernehmen die Kursteilnehmenden selber.

## Bedingungen

Die Anmeldung ist verbindlich. Abmeldung bis 3 Monate vor Kursbeginn ist kostenlos. 3 Monate bis 22 Tage vor Kursbeginn CHF 100

21 Tage bis 8 Tage vor Kursbeginn 50% der Kursgebühr sofern kein/e Ersatzteilnehmer/in gefunden wird.

7 Tage vor Kursbeginn 100% der Kurskosten sofern kein/e Ersatzteilnehmer/in gefunden wird. CHF 100 Bearbeitungsgebühr, wenn ein/e Ersatzteilnehmer/in gefunden wird.

Mit der Anmeldung bestätigen die Teilnehmenden, dass sie sich körperlich und geistig imstande fühlen, an diesem Kurs teilzunehmen und mit diesen Bedingungen einverstanden sind. Die Kursleitenden zwingen niemanden, Risiken einzugehen, welche den normalen Rahmen einer Bergwanderung übersteigen. Die Verantwortung für sich selber trägt jeder Teilnehmende. Ebenso ist die Versicherung eigene Sache.

## Anmeldung und Information

Bitte mit Angabe von Name, Adresse, Telefon, allfällig Essenswünsche, Mitglied welcher Sektion an Mail: [martin@wanderlar.ch](mailto:martin@wanderlar.ch)

