

# Klettern gegen Höhenangst

Wer Aussichtstürme meidet und sich im Extremfall nicht mal mehr auf den eigenen Balkon traut, für den bietet der Seilpark Zürich in Kloten in Zusammenarbeit mit Coach und Trainer Michael Harth Kurse gegen Höhenangst an.



«Wenig Aufwand, grosse Wirkung», meint Seilpark-Inhaberin Susanne Knoblauch-Meyer. Sie setzt beim Abbau von Höhenangst auf den Coach Michael Harth.

**Kloten** Der Schweiss bricht aus, das Herz klopft, der Puls rast. Für viele Menschen ist der Aufenthalt in (grösseren) Höhen mit einer Angst verbunden, die der objektiven Gefahr nicht entspricht. «Oft greifen diese Menschen zu Ausweichstrategien und meiden die Höhe», weiss Michael Harth. «Wer sich nicht mehr auf den Balkon traut, sucht sich eine Wohnung im Erdgeschoss.» Der Coach und Trainer ist aktives Mitglied im Schweizer Alpen Club SAC. Dort sei die Dunkelziffer der Menschen mit Höhenangst hoch: «Viele mögen sich nicht outen.» Stattdessen würden lieber einfachere Routen gewählt, weiss Harth und betont: «Höhenangst beeinflusst in vielerlei Hinsicht die Lebensqualität.»

## Wille zur Veränderung

Eltern, die ihre Kinder wegen eigener Höhenangst nicht auf dem Parcours durch den Hardwald begleiten, brachten die Inhaberin des Seilparks in Kloten, Susanne Knoblauch-Meyer, bereits kurz nach der Öffnung 2012 auf die Idee, sich nach einem Experten umzusehen. In Zusammenarbeit mit Michael Harth bietet sie seither Gruppen- und Einzelcoachings gegen Höhenangst an. «Nach nur einem halben Tag Einsatz zeigt sich grosser Erfolg», ist Knoblauchs Erfahrung. Der Seilpark ermögliche zugleich, die Wirk-

samkeit des Coachings auszutesten. «Viele können schon nach zwei Stunden die neuen Höhen genießen und mit Freude die eigenen Grenzen erweitern», bestätigt Harth und nennt eine Erfolgsquote deutlich über 80 Prozent. Eine Erfolgsgarantie wolle er jedoch nicht geben, das spräche die falsche Klientel an. Manche Menschen litten seit Jahrzehnten unter ihrer Angst: «Es geht nicht darum, das Coaching einfach mal auszuprobieren. Es braucht festen Willen und Mitarbeit, um Veränderung zu erzielen.»

## Individuelle Strategie

Mit maximal vier Teilnehmern trifft sich Harth zum Gruppencoaching. Instruiert vom geschulten Seilparkpersonal machen sie sich mit der Kletterausrüstung und den sicheren Karabinerhaken vertraut. Ge-

startet wird auf dem Mini-Parcours auf dem Freibadgelände, gedacht für Vier- bis Siebenjährige. Er arbeite mit jeder Person einzeln «kompetenzorientiert», erklärt der Coach. Das Klettern auf ein Meter Höhe mache den wenigsten Angst, dennoch gelänge es ihnen unter seiner Anleitung einen «Horrorfilm» zu generieren, der sie beim Absturz zeigt – oder was jeweils Auslöser der Panikattacke sei. «Wenn ich es schaffe, die Symptome auszulösen, schaffe ich auch, sie in den Griff zu bekommen», erläutert Harth sein System, das Problem von der unbewussten auf die bewusste Ebene zu bringen. Er vermittele jeder Person eine individuelle Strategie, wie sie ihren eigenen «Film» verändern kann, so dass sie den Eindruck habe, nicht mitten drin, sondern bloss Zuschauer zu sein und entspre-

chend Abstand nehmen zu können. «Der Film ist noch der gleiche, doch nicht mehr Panik auslösend.»

## Über sich hinauswachsen

Er wolle den Menschen nicht die Angst nehmen, betont Harth, denn diese sei ein wichtiger Schutz bei tatsächlicher Gefahr. Doch Angst dürfe nicht blockieren: «Man kann lernen, mit ihr umzugehen.» Grenzen sollten nur die persönlichen Fähigkeiten- und Fertigkeiten setzen, jeder wisse, was er sich körperlich zutrauen kann. Geht es nach einer Stunde in den Wald auf den Parcours in drei, bis vier Meter Höhe, wüchsen viele Teilnehmer bereits über sich hinaus. «Wow, das hätte ich nicht gedacht», bekommt Harth oft zu hören. Die Stunden im Seilpark seien anstrengend, die Instabilität mit dem Körper auszugleichen und die Konzentration fordernde Kraft. Meist müsse er die Teilnehmer bremsen, um die mentale Technik sauber anzuwenden. Nicht wenige fühlten sich schliesslich stark genug für den krönenden Abschluss des Nachmittags: Eine knapp 30 minütige Runde auf bis zu zwölf Meter Höhe mit einer 80 Meter langen Abfahrt am Seil zurück ins Freibadgelände. «Die rettende Crew steht parat, wurde bislang jedoch noch nie gebraucht», zeigt sich der Trainer stolz. «Wer das wagt, zieht es auch durch.»

Martina Kleinsorg

## Nächste Kursdaten:

Freitag, 21. Juni, Dienstag, 2. Juli, jeweils von 13 bis 16.30 Uhr. Seilpark Zürich, Schluefweg 10 in 8302 Kloten. Weitere Infos und Termine unter: [www.seilpark-zuerich.ch/hoeohenangst](http://www.seilpark-zuerich.ch/hoeohenangst)

## FRISCHE KOCH-IDEE VON IHREM VOLG



### Das heutige Rezept: Gefüllte Peperoni

#### für 4 Personen

- 150 g Volg-Vitaminreis
  - Salz, Pfeffer aus der Mühle
  - 4 EL Pinienkerne
  - 2 Lammierstück
  - 1 EL Bratbutter
  - 2 Tomaten
  - 4 Peperoni, gross
- Sauce:**
- 180 g Naturejoghurt
  - ½ EL Senf
  - 3 EL Weissweinessig
  - 3 EL Sonnenblumenöl
  - 2 Pfefferminzzwige

#### Zubereitung

Viel Wasser aufkochen, salzen und den Reis darin ca. 18 Min. weich garen. Wasser abgiessen, Reis kalt abspülen und abtropfen lassen. Inzwischen Pinienkerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fettzugabe rösten. Herausnehmen, beiseite stellen. Lammierstücke in Würfel schneiden, würzen und in der heissen Bratbutter rundum anbraten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Tomaten halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Bei den Peperoni einen Deckel wegschneiden und entkernen. Für die Sauce Joghurt mit Senf und Essig verrühren. Öl dazu rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfefferminzblätter in Streifen schneiden, mit Reis, Pinien, Tomaten und Fleisch unter die Sauce mischen. In Peperoni füllen und Deckel schräg aufsetzen.

#### Tipp:

Anstelle von Peperoni grosse Tomaten verwenden. Und anstelle der Tomaten in der Füllung eine Peperoni nehmen.

Weitere Rezepte finden Sie auf <http://www.volg.ch/rezepte/>

Zubereitung: ca. 35 Minuten



[www.volg.ch](http://www.volg.ch)

## Temposünder mit Ausweisentzug

**Regensdorf** Die Gemeindepolizei Regensdorf hat einem Temposünder sofort den Führerausweis abgenommen. Am Mittwoch, 12. Juni, führten Funktionäre der Gemeindepolizei Regensdorf über die Mittagszeit eine Geschwindigkeitskontrolle am Ostring mit einem Lasermessgerät durch. Die Höchstgeschwindigkeit auf dem gemessenen Streckenabschnitt beträgt 60 km/h. Dabei wurde ein Fahrzeug mit 105 km/h gemessen. Wegen der Geschwindigkeitsüberschreitung von netto 41 km/h wurde dem fehlbaren Fahrzeuglenker aus dem Furtal der Führerausweis auf der Stelle abgenommen und er wurde an die zuständige Staatsanwaltschaft verzeigt. *pd*

## Empfang nach Turnfest

**Regensdorf** Die Turnvereine Regensdorf und Watt sollen nach ihrem Einsatz am eidgenössischen Turnfest in Aarau gebührend in Empfang genommen werden. Die Vereine haben sich ausgiebig auf den Anlass vorbereitet und hoffen am Fest auf gute Resultate. Am Sonntag, 23. Juni, etwa 17 Uhr, werden die aus Aarau zurückkehrenden Turnerinnen und Turner dann in Regensdorf erwartet. Um die beiden Vereine zu empfangen, sind die ortsansässigen Vereine, sowie die Bevölkerung von Regensdorf, Watt und Adlikon zum Empfang und einem Apéro um 16.45 Uhr beim Gemeindehaus an der Watterstrasse eingeladen. *pd*

# Nationaler Orientierungslauf im Irchelwald

Am 23. Juni finden im Junkernal in Teufen die Klassierungen in der Schweizer OL-Fünferstaffel statt. Herausforderungen warten auf die 171 Teams – und auf die Organisatoren.

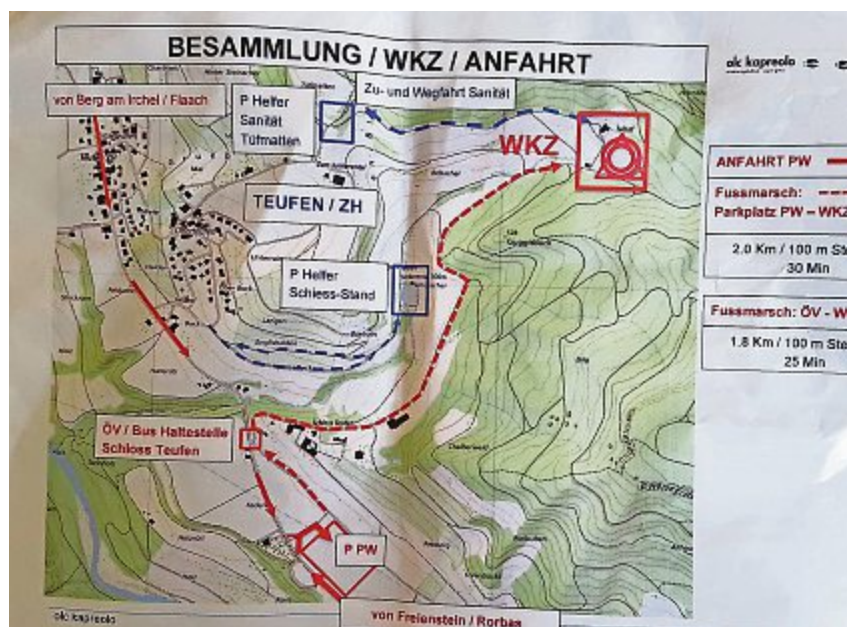
**Teufen** Am kommenden Sonntagmorgen, kämpfen im idyllisch gelegenen Junkernal (Gemeindegebiet Teufen) beim abgelegenen Bauernhaus «Talhof» gegen 800 Orientierungsläufer und Läuferinnen, von klein bis gross, um die Klassierungen in der Schweizer OL-Fünferstaffel.

In 171 Teams (davon 28 Teams reine Kinderstaffeln mit 84 Läufern bzw. nur drei Läufern pro Team) zu jeweils fünf Läuferinnen und Läufern, von den teilnehmenden Klubs zusammengestellt nach strikten Vorgaben zu Alter und Geschlecht, durchqueren sie den teils steilen Wald am Irchel.

Die Herausforderung für die Klubs besteht bei dieser Fünferstaffel darin, ihre jeweils konditionell, aber auch kartentechnisch besten Leute auf die fünf Distanzen zu entsenden. Die Teilnehmer werden mit der starken Steigung gleich nach dem Start zur «Irchel-Passhöhe» hinauf geprüft.

## Kaum Handyempfang

Eine neue Herausforderung besteht dieses Jahr auch für den Organisator, weil es im Junkernal kaum Handyempfang gibt – egal von wel-



Die Vorbereitungen laufen – Karte zum bevorstehenden OL im Junkernal.

z. Vg.

chem Anbieter. Nur eine 65-jährige Kupferoberleitung zum naheliegenden Bauernhof existiert für Notfälle. Das Funkloch macht die Datenübermittlung von Kontrollposten über das Handynetz ins Zielgelände zum Speaker unmöglich. Eine solche Echtzeitübertragung ist heute an grösseren Orientierungsläufen üblich. Der Speaker kann sofort sehen, wenn der Läufer mit seinem Badge am Finger einen Zwischenzeitposten quittiert hat. Dieses Übermittlungsproblem konnte gelöst werden, mit Funk wie in früheren Jahren und eben etwas aufwendiger.

Aber auch die OL-Läufer selber können ihre Erinnerungsfotos und Resultate für einmal erst kurz vor der Ortschaft Teufen übermitteln. Denn erst dort gibts wieder mobilen Empfang.

Wer als Anwohner am Irchelzeit und Lust hat, der begibt sich an diesem Tag zu einem Spazier- oder Wandertag mit einem Stopp beim «Talhof» im Junkernal, um effektive Staffelwettkampfatmosphäre zu erleben. Zudem gibt vor Ort für einmal auch eine Festwirtschaft. Die Staffel beginnt um 10 Uhr, der Schlussläufer der Siegermannschaft ist gegen 13.30 Uhr im Ziel. *pd*

## KURZMELDUNGEN

### Frühschoppenkonzert

**Winkel** Wussten Sie, dass es neben der normalen kleinen Mundharmonika auch Bass- und Akkord-Instrumente gibt und man mit allen zusammen richtig konzertant spielen kann? Das Mundharmonika-Orchester Eglisau MEE lädt alle Musikbegeisterten zum Frühschoppen-Konzert ein am Sonntag, 30. Juni, um 11 Uhr im Gasthof Breiti in Winkel, bei schönem Wetter findet es im Garten statt. Das MEE unterhält seine Gäste mit einem bunten Strauss von Melodien von Volksmusik und Schlager über Klassik bis zu Dixie. *pd*

### Alte Feuerwehrfahrzeuge

**Oberhasli** Das Museum d'Schüür in Oberhasli lädt am Sonntag, 23. Juni, von 11 bis 20 Uhr seine Gönner und alle Interessierten zum Tag der offenen Tür ein. Ab 11 Uhr treffen die Oldtimer ein, das Museum ist geöffnet und die Festwirtschaft in Betrieb. Um die Mittagszeit wird die Aargauer Sektion «Freunde alter Motorräder» mit ihren Vorkriegsmotorrädern auffahren. Gallus Ottiger setzt sich am Nachmittag als Gantruffer in Szene. Versteigert werden überzählige Exponate aus dem Museumsfundus wie: Pferdekumet, Tretnähmaschine, Puppenwagen, Nachttischschrank, Feuerwehruniform, Spinnrad und vieles mehr. *pd*