



## Das Hobby mit Professionalität verbunden

Monica Erb bietet vielseitige Wandererlebnisse – auch für Menschen mit Höhenangst

Jede Bergregion hat seine professionellen Touren- und Bergführer, das Freiamt hat Monica Erb. Die diplomierte Wanderführerin aus Geltwil bietet einmal monatlich Touren für Gruppen an und hat sich neu auch dem Thema «Höhenangst» verschrieben. Beim Ferienpass Muri macht sie mit Kindern ein Waldprogramm.

Heike Jirku

Eine kleine Gruppe waldbegisterter Kinder steht erwartungsvoll im kühlen Schatten der Bäume bei der Waldhütte Geltwil. Weil wegen des Feuerverbots nicht «gebrätelt» werden darf, haben sie Sandwiches mitgebracht, die bis zur Mittagspause im Kühlschrank des Campingbusses von Monica Erb versorgt werden. Die drahtige Endvierzigerin ist bestens vorbereitet: Neben nützlichen Dingen wie Notfallapotheke, Mückenspray und Sonnencreme befinden sich auch Becherlupen, Bestimmungsbücher und eine Decke im Gepäck. Bastelmaterial und Informationsbilder für den zweiten Teil des Nachmittags an der Waldhütte liegen bereit. Für die Kinder gibt es während ihrer knapp zweistündigen Wanderung durch den Schlattwald viel Abwechslung: «Unterwegs machen wir Spiele und ich erzähle euch etwas über die Tiere, die im Wald leben», informiert sie ihre fünfköpfige Gruppe. Wieder mit von der Partie sind ihr vierzehnjähriges Patenkind Linda Barrer und deren bester Freund Jan Weber, die ebenfalls für Unterhaltung sorgen: «Es ist lässig im Wald und macht viel Spass, mit Kindern etwas zu unternehmen», begründen beide einstimmig ihre Motivation.

### Abenteuer Wald mit allen Sinnen

Während der kleinen Pausen auf der Wanderung suchen die Kinder eifrig Waldsachen, die die anderen dann



Monica Erb unterwegs auf Erkundungstour: «Ich kann mir gut vorstellen, einmal eine Mehrtagestour in den Dolomiten durchzuführen.» zvg



Eine gut gelaunte Gruppe auf Wanderung mit Monica Erb (vorne rechts) zum Aussichtspunkt Spir Flims. zvg

blind erfühlen und erraten müssen. Viel gelacht wird beim Tiere-Rate-spiel «Was bin ich» und am Ende entsteht eine erstaunliche, spannende Waldgeschichte, zu der jedes Kind seinen Teil beigetragen hat: Ein stinkender Storchenschnabel findet im Rotkelee einen neuen Freund und hilft einer Brombeerbefamie auf der Flucht vor dem Gefressenwerden, unterstützt vom Haselstock und dem Löwenzahn. Höhepunkt ist das Beobachten der majestätischen Rotmilane mit einem selbst gebastelten Feldstecher, nicht ohne vorher einiges über die verschiedenen Greifvögel erfahren zu haben. Wer dieser Tage an der Waldhütte vorbeiläuft, kann das künstlerische Waldmandala bewundern, das zum Abschluss gemeinsam gestaltet wird. Monica Erb wurde vom Ferienpass Team vor einem Jahr angefragt und hat den Waldtag für Kinder bereits zum zweiten Mal angeboten.

«Man kann die Verantwortung dem Wanderführer übergeben.

In der Regel sind es jedoch Erwachsene, mit denen sie auf Tour geht. Einen Ausflug vorzubereiten und zu planen macht Spass und steigert die Vorfreude, vorausgesetzt man hat die nötige Zeit dazu. In den Untiefen des Netzes kann man schnell einmal den roten Faden und vor allem die Geduld verlieren auf der Suche nach

der geeigneten Route oder der passenden Einkehr- oder Übernachtungsgelegenheit. Am einfachsten ist es doch, man fragt jemanden, der sich auskennt. «Man muss sich um nichts mehr kümmern und kann die Verantwortung dem Wanderführer übergeben», fasst Monica Erb die Vorteile einer geführten Tour zusammen. Zudem erhält man während der Wanderung auch noch Wissenswertes über Fauna und Flora, Kultur, Bräuche und Geschichten oder Sagen aus der Region. «Meine Touren sind von einfach bis schwierig, je nach Bedürfnis meiner Kunden. Sobald es jedoch Seil und spezielle Ausrüstung braucht, ist ein Bergführer dran», erklärt sie den Unterschied zum Wanderführer.

«Mich in der Natur zu bewegen, ist meine grosse Leidenschaft.

### Auf dem Weg zur Wanderführerin

Die Geltwilerin kennt das Freiamt wie ihre Westentasche, nachdem sie über Jahre hinweg Walking- und Nordic-Walking-Stunden gegeben hat. «Mich in der Natur bewegen ist meine grosse Leidenschaft», schwärmt sie mit leuchtenden Augen. Mit Vierzig hat sie einen Marathon gelaufen, dieses Jahr wiederum ist sie vor allem mit dem Rennrad unterwegs. Fürs Klettern ist sie ebenso zu begeistern wie fürs Wandern. «Ich



Rotmilan oder Mäusebussard? Die jungen Experten beobachten beim Ferienpass-Angebot mit selber gebastelten Ferngläsern das Treiben am Himmel.

kenne unzählige Touren in der ganzen Schweiz, auch für den Winter.» Irgendwann kam zu der Begeisterung, in der Natur unterwegs zu sein, auch das Bedürfnis, mehr über Geologie und Pflanzenwelt zu erfahren. Mit dem Abschluss der zweijährigen Ausbildung zur Wanderführerin im Wallis ist es ihr schlussendlich gelungen, Leidenschaft und Hobby mit Professionalität zu verbinden und ein zweites Standbein aufzubauen.

Seit 2015 kommen Wanderfreunde aus der Region in den Genuss einer gut geführten Wanderung und nutzen die Angebote von Monica Erb. Vor allem bei schwierigeren Touren gibt eine professionelle Führung die nötige Sicherheit. «Bei meiner letzten Tour auf die Monte-Rosa-Hütte hat es mich sehr berührt und glücklich gemacht, als ein 71-jähriger Teilnehmer dort oben stand mit Tränen in den Augen», erzählt sie gerührt. Dank ihr hätte er sich einen Lebensraum verwirklichen können.

### Outdoor-Coaching gegen Höhenangst

«Immer wieder bekam ich die Rückmeldung, jemand könne leider nicht bei einer Tour mitmachen wegen der Höhenangst», schildert Monica Erb, «Dreissig Prozent der Menschen leiden an einer mehr oder weniger stark ausgeprägten Form.» Sie begann sich zu fragen, wie man da helfen könne und stiess bei ihren Recherchen auf das HEB-Coaching (Handeln, Erkennen, Beziehung), eine Methode, bei der die Hilfe zur Selbsthilfe im Zentrum steht. Mit den richtigen Fragen

bringt der Therapeut den Klienten dazu, die Lösung zu einem Problem selbst zu finden. Die neue Erkenntnis führt, kombiniert mit gezielten Übungen, schlussendlich zu einer Verhaltensänderung. «In meiner Diplomarbeit zum Abschluss der Coaching-Ausbildung habe ich mich intensiv mit dem Thema Höhenangst auseinandergesetzt und bereits vielen Menschen helfen können.»

«Der grösste Gewinn dabei ist es, wieder Vertrauen in sich selber zu haben.

Zum Beispiel jene Frau, die unglaublich glücklich war, zum ersten Mal ohne Panik auf dem Albis-Turm zu stehen und einfach geniessen zu können. Oder der Mann, dem es peinlich war, im beruflichen Umfeld zugeben, dass er wegen seiner Höhenangst nicht auf Leitern steigen könne. Dank dem Coaching konnte er seine Ängste abbauen und erhielt dadurch eine völlig neue Lebensqualität. «Höhenangst zu überwinden bedeutet, einen Zugang zu finden, überhaupt mit Ängsten umzugehen», fasst sie zusammen. «Der grösste Gewinn dabei ist es, wieder Vertrauen in sich selber zu haben.» Wer neugierig geworden ist, kann sich über [www.bergfit.info](http://www.bergfit.info) über das Angebot von Monica Erb informieren und sich per Newsletter über die monatlichen Touren auf dem Laufenden halten lassen.

