

# Angst vor dem Wald und der Wildnis – wie bearbeiten?

Immer wieder erreichen mich E-Mails von Lesern, dass sie meinen gratis [Survival-Basics-Kurs](#) zwar sehr spannend finden, aber eigentlich an einem ganz anderen Punkt stehen.

Diese Menschen stehen ganz am Anfang, sie wollen die Waldwege verlassen, aber trauen sich nicht.

**Sie fühlen sich ängstlich, wenn ein unbekanntes Geräusch im Wald ertönt oder irgendwo ein Stock im Unterholz knackt.**

Ich kann das gut nachvollziehen. Wäre ich nicht in der Nähe von Wald aufgewachsen und hätte ich ihn durch meine Familie nicht kennengelernt, würde es mir sicher genauso gehen.

Der Wald wird leider immer verknüpft mit dem "tiefen und dunklen" Wald, in dem fiese Tiere wohnen und überall Zecken lauern. Aber es ist das Gegenteil und ich möchte dich einladen, dich davon zu überzeugen.

In dem Ratgeber will ich nun versuchen auf die Ängste und Unsicherheiten einzugehen, dir Methoden an die Hand zu geben und die Angst vielleicht etwas aus dem Weg zu räumen.

Lass uns loslegen.

## Was erzeugt Angst?

Menschen hatten und haben immer mit Ängsten zu tun. Tieren geht es genauso.

Was machen Tiere und Menschen, wenn sie Angst haben? Sie flüchten fast immer aus der Situation oder vermeiden sie.

Der Hase hat unheimlich Angst, wenn der Wolf ihm hinterherrennt. Das ist vollkommen verständlich, geht es doch um sein Leben.



Wir Menschen ticken da nicht anders. Wir rennen weg, wenn wir denken, dass wir zu Schaden kommen könnten. Unser Bauchgefühl sagt uns, irgendwas könnte meiner Gesundheit schaden, mich verletzen.

**Diese Gefühle und Eingebungen sind völlig normal und sogar wichtig.**

Lass dir das bitte gesagt sein: Du bist mit diesem Gefühl nicht alleine und es ist nicht unnormal.

Eine Situation, die man nicht kontrollieren kann, erzeugt Angst. Und jeder Mensch reagiert anders. Manche laufen weg, manche erstarren, manche greifen an.

Stell dir mal vor, unsere Vorfahren vor tausenden von Jahren wären nicht ängstlich gewesen? Der Säbelzahn tiger hätte sie jedes Mal aufgefressen. Die Menschheit würde es heute nicht geben.

Angst ist also erst mal nichts Schlechtes.

Aber Säbelzahn tiger gibt es in unseren Wäldern nicht mehr.

## **Angst entsteht durchs Unbekannte, vor dem Verlust von Kontrolle**

Klar könntest du jetzt sagen, dass es andere Gefahren gibt als den Säbelzahn tiger, die deiner Gesundheit schaden könnten.

Da bin ich auch bei dir. Es gibt zum Beispiel immer noch gefährliche Tiere in Deutschland. Wildschweine solltest du etwa nicht unterschätzen.

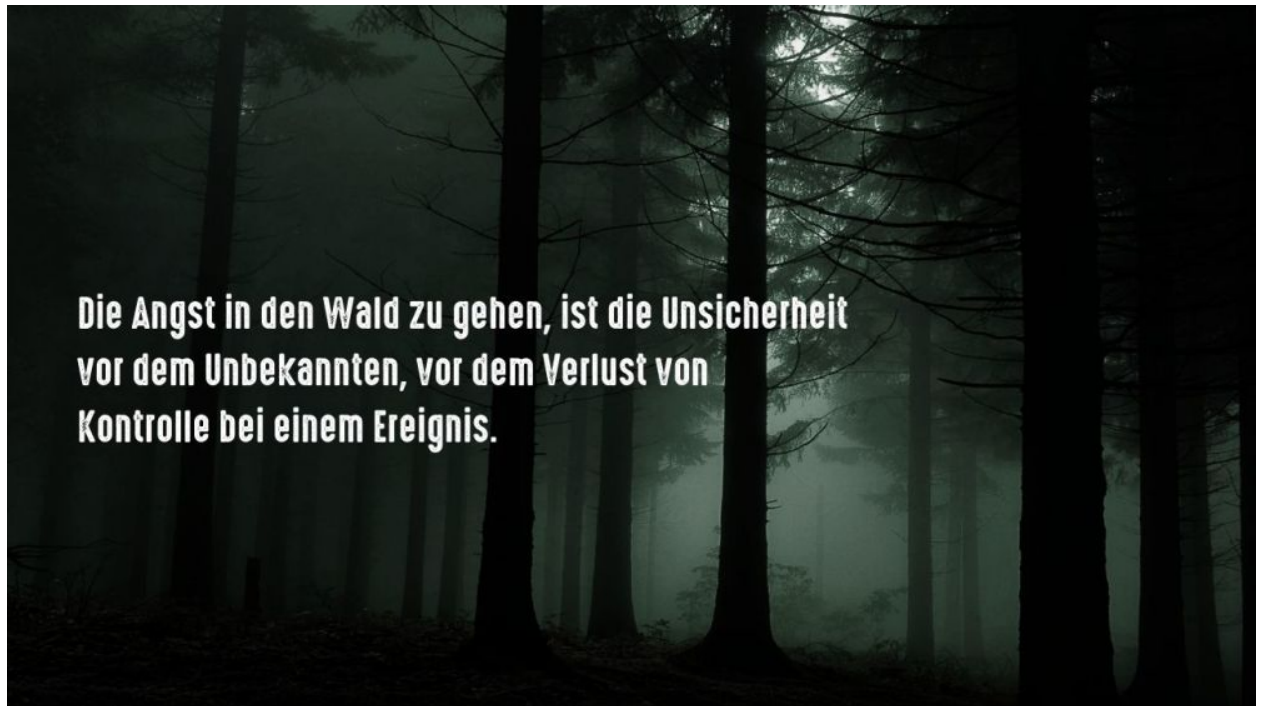
Aber weißt du, wie Menschen sich verhalten, die viel mit Wildschweinen arbeiten oder reichlich Kontakt zu ihnen haben?

Sie haben keine Angst mehr vor den Tieren, sondern – und das ist wichtig – sie haben einen gesunden

Respekt vor den Tieren. Sie fühlen sich nicht mehr unsicher, sondern wissen einwandfrei, wie sie mit den Tieren umgehen müssen.

Das ist ein großer Unterschied.

**Die Angst in den Wald zu gehen, ist die Unsicherheit vor dem Unbekannten, vor dem Verlust von Kontrolle bei einem Ereignis.**



Wenn du nicht weißt, wer dort die Geräusche macht, nicht weißt, welches Tier wie gefährlich ist und keine Methoden kennst dich zu schützen – ja, dann kommt Angst ins Spiel.

Als Beispiel finde ich hier das Messer auch wunderbar.

Es gibt Menschen, die schnitzen nicht gerne, weil sie Angst haben, sich zu verletzen.

Und weißt du was? Die Angst hatte jede Person mal, die mit dem Schnitzen angefangen hat.

Und das nicht ohne Grund, denn ein Messer ist nicht nur ein wunderbares Werkzeug zum Holz bearbeiten, sondern auch eine Waffe, die lebensgefährlich sein kann.

Kennst du die Methoden, um mit einem Messer umzugehen und eignest du dir die Fähigkeiten an, wird deine Angst schwinden (lernst du z. B. in meinem [Kurs](#)). Sogar ganz zum Gegenteil: Du wirst schätzen lernen, was du mit diesem tollen Werkzeug alles bewerkstelligen kannst.

## **Was kann ich gegen Angst im Wald machen? Mach aus dem Unbekannten etwas Bekanntes**

Es gibt einen tollen Weg, wenn du vorangehen willst.

Du musst dich mit den Ängsten in den Wald zu gehen, auseinandersetzen.

Ich verspreche dir: Wenn du deine Ängste kennst und dich über das Thema genau informierst, dann wird deine Angst schwinden.

**Aus dem Unbekannten wird Bekanntes.**



Mit Bekanntem fühlst du dich sicherer und du weißt, wie du es kontrollieren kannst.

Und du wirst sehen, dass manche Märchen einfach nur Märchen sind und einige [Mythen](#) immer noch bei den Menschen herumgeistern.

Es ist schrecklich, wie viel Aberglauben und Unsinn immer noch in unserer aufgeklärten Zeit weitergegeben wird.

## **Wovor haben die meisten Menschen im Wald Angst?**

Ich möchte hier noch unterscheiden zwischen der rationalen Angst und der irrationalen Angst.

Denn eine irrationale Angst ist eine Phobie. Das gibt es auch und heißt "Xylophobie". Die Xylophobie ist die Angst vor Holz und hölzernen Gegenständen. Bei dieser Angststörung meidet der Xylophobiker alles, was Holz enthält (Wälder, Holz-Möbel etc.) und nach Holz riecht.

Solltest du überzeugt sein, dass du unter Xylophobie leidest, dann spreche am besten mit einem Therapeuten.

### **Rationale Ängste**

Rationale Ängste vor dem Wald haben die meisten Menschen, aufgrund realer oder vermeintlicher Gefahren.

Menschen mit bestimmten Erkrankungen können etwa befürchten, dass sie keinen Retter kontaktieren



können, wenn sie beim [Wandern](#) alleine unterwegs sind und krank oder verletzt werden.

Diejenigen, die sich verletzlich fühlen, wie einige Frauen und Kinder, können sich Sorgen machen, von einem Menschen angegriffen zu werden.

Diejenigen, die in Gebieten leben, die für Angriffe von Bären oder anderen Tieren bekannt sind, könnten besorgt sein, mit einem gefährlichen Tier in Kontakt zu kommen.

Definitionsgemäß ist eine Phobie eine irrationale Angst. Wenn deine Angst auf realistischen Bedenken beruht, handelt es sich nicht um eine Phobie.

Ziehe in Betracht, bei einer schwereren Phobie professionelle Hilfe zu suchen.

## Gruselige Menschen

Eine weitere Angst, die ich oft höre, wenn ich bei Camps teilnehme oder mit meiner Oma telefoniere: Mörder, Räuber und wahnsinnige Leute im Wald.

Meine Oma: *„Gibt es nicht komische Leute im Wald?“*

Ich: *„Vielleicht, aber es gibt viel weniger als in der Stadt.“*

Anscheinend hat meine Oma viele Filme geschaut, in dem ein Mörder im Wald anderen Menschen auflauert.

**Die Realität sieht aber so aus, dass es extrem unwahrscheinlich ist, dass du im Wald von jemanden verletzt wirst als anderswo.**



Es ist sogar sehr unwahrscheinlich, dass du überhaupt jemanden triffst abseits der Wege. Und dann werden es Menschen sein, wie du, die die Natur erkunden.

Es gibt nur wenig Statistiken dazu, aber eine, die finde ich ganz interessant und die findest du beim [FBI](#). Sie sagt aus, dass die Wahrscheinlichkeit bei 0,0003 % liegt, Opfer eines Gewaltverbrechens in Wildnisgebieten zu werden.

Es ist also mehr als 3000-mal wahrscheinlicher, dass du von einer Person außerhalb ausgewiesener Wildnisgebiete verletzt wirst.

3000 Mal!

Wer also Angst vor Menschen hat, sollte raus in den Wald.

## **Tierphobien**

Obwohl es in manchen Gebieten normal ist, sich Sorgen über Tierangriffe zu machen, haben Menschen mit Tierphobien typischerweise ein erhöhtes Maß an Angst, das in keinem Verhältnis zur Situation steht.

Weiterhin fürchten manche Menschen Waldbewohner, die für Menschen wenig gefährlich sind, wie Schlangen oder Spinnen. Tierphobien verstärken oft die Angst vor dem Wald und sind in manchen Fällen sogar der Grund für die Abneigung.

## **Angst vor der Dunkelheit**

Einige Fälle von Xylophobie wurzeln in der Angst vor der Dunkelheit.

Stark bewaldete Gebiete sind den ganzen Tag über relativ dunkel, und hohe Bäume werfen Schatten auf Wege und Lichtungen.

Wie Tierphobien kann die Angst vor der Dunkelheit eine bestehende Angst vor dem Wald verschlimmern oder sogar die Hauptursache dieser Angst sein.

## **Angst vor dem Unbekannten**

Für manche Menschen basiert die Angst vor dem Wald auf der Angst vor dem Unbekannten.

Unsere Gesellschaft bietet nur wenig Möglichkeiten, zur Natur zurückzukehren.

Daraus resultiert, dass Menschen, die immer in städtischen Gebieten gelebt haben, möglicherweise nicht gut an Waldgebiete gewöhnt sind.

Ungewöhnliche Anblicke, Geräusche, Gerüche und Texturen neigen dazu, uns aus dem Gleichgewicht zu bringen und uns misstrauisch zu machen.

Waldgebiete können laut mit Tiergeräuschen oder unheimlich still sein.



Wildpflanzen sehen oft ganz anders aus als Zimmerpflanzen.

Sogar das Gehen durch Gras, Schlamm oder Schmutz fühlt sich ganz anders an als das Gehen auf einer asphaltierten Straße oder einem Bürgersteig. Menschen mit Angst vor dem Unbekannten betrifft dies umso mehr.

## Lass deinen gesunden Menschenverstand handeln

Es gibt Gefahren im Wald, das sollte dir klar sein. Aber all diese Gefahren kann man sich näher anschauen und über sie Dinge herausfinden.

Der Prozess läuft idealerweise so ab, am Beispiel Zecken:

- Du hast Angst vor Zecken, daher gehst du nicht in den Wald.
  - Das ist verständlich, da [Zecken gefährlich sind](#).
- Du willst aber in den Wald.
  - Was machst du nun?
- Du informierst dich über Zecken, wie gefährlich sie wirklich sind.
- Du machst dich kundig darüber, welche Schutzmaßnahmen es gibt.
- Deine Ängste schwinden etwas, da du weißt, wie du deine Gesundheit schützen kannst oder wie du die Situation Zecken kontrollieren kannst.

Jetzt wirst du durch diesen Prozess natürlich nicht deine Ängste vollständig abgebaut haben. Das wäre großartig, ist aber eher Wunschdenken.

**Was aber ist passiert: Du bist kleine Schritte gegangen, dich mit der Angst auseinanderzusetzen, in den Wald zu gehen.**

Und diese kleinen Schritte geben dir Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.



Diese psychische Medizin ist unheimlich wichtig für uns Menschen, damit wir uns gut fühlen und uns sicher sind gegenüber uns selbst.

## **Gehe Schritt für Schritt voran und übertrete gelegentlich deine Grenze**

Nehmen wir an, dass du ungern die Wege im Wald verlässt.

Du hast Angst vor komischen Geräuschen, Angst davor dich zu verlaufen, Angst vor gefährlichen Insekten, vor herunterfallenden Ästen, vor wild herumballernden Jägern, deinem Fuß zu verknacksen und so weiter.

Die [Liste der Gefahren im Wald](#) ist lang. Schau dir den Link an, dort habe ich alle Gefahren aufgelistet, was dir im Wald passieren kann und wie du dich SCHÜTZT.

Wie gehst du aber nun doch in den Wald und verlässt mal die Wege?

**Es sind die kleinen Schritte und deine Grenzen, die du kennen musst.**



Als Erstes informierst du dich am besten über alle Gefahren im Wald.

Dann schreibst du deine Ängste auf und recherchierst dazu.

Der nächste, entscheidende Schritt besteht darin, deine Ängste und Gefühle zu lokalisieren und dann eine bewusste Entscheidung zu treffen, sich der Angst direkt zu stellen.

Du gehst also dann raus und jetzt kommen die Schritte, die ich dir empfehle und ans Herz lege (aber gehen musst du sie selbst).

**Bist du jetzt draußen, musst du selbst an deine Grenzen gehen.**



Ich sage nicht, dass du sie maßlos überschreiten sollst. Das wäre ungesund und sehr stressig für dich.

### **Gehe einen Schritt über deine Grenze.**

Stop.

Das reicht.

Du kannst stolz auf dich sein.

Du bist weiter gegangen als in der Vergangenheit. Das ist großartig.

Und mit jedem kleinen Schritt über deine Grenzen sammelst du (hoffentlich) gute Erfahrungen.

Versprechen kann ich dir leider nicht, dass du immer gute Erfahrungen sammelst, aber es wird hauptsächlich so sein.

## **Bereite dich auf deinen Aufenthalt im Wald vor**

Bei einer relativ leichten Angst kannst du dein Wissen und das Ausgesetztsein nutzen, um die Angst zu bekämpfen.

- Informiere dich rechtzeitig über das Gebiet, in dem du wandern oder campen wirst.
- Lerne gewöhnliche [Pflanzen](#) und Tiere kennen (hier mehr zum [Wildschwein](#), zum [Wolf](#) und zur [Zecke](#)).
- plane eine Route, trage eine gute Karte mit dir (es gibt auch viele zuverlässige GPS-Geräte zum Wandern) und [lerne, wie man navigiert](#).
- Erstelle einen Notfallplan und teile immer jemandem mit, wohin du gehen wirst und wann du zurückkehren wirst.

Ich denke, ein weiterer guter Profi-Tipp ist, deinen Ausflug mit einer Gruppe oder [mit einem/r Partner/Partnerin](#) zu versuchen, anstatt alleine.

## **Bleib positiv und motiviert**

Ich weiß, das ist oft leichter gesagt als getan. Dennoch ist es ein wichtiger Punkt.

Deine positive Einstellung solltest du auf jedem Ausflug im Wald bewahren. Sie ist von entscheidender Bedeutung, da es im Leben immer schwierige Momente geben wird.

Sag dir selbst *"Ich schaffe das"* und *"Ich in stark genug"*.



Bleib positiv und motiviert

Wandern in einem Wald oder Kajakfahren durch einen Fluss erfordert Anstrengung.

Auch wenn die Natur atemberaubend schön ist, kann es zu Erschöpfungsphasen kommen. Ruhe dich dann aus, sei geduldig mit dir selbst, und belohne dich für das Erreichen eines Ziels.

## **Abschließende Worte zur Angst im Wald**

Die Kombination von persönlichen Ängsten und möglichen negativen Assoziationen, in die Wildnis zu gehen, könnte eine vollständige Blockade deines Abenteuergeistes erzeugen.

Das wäre jedoch sehr schade, ist der Wald doch unheimlich wichtig für uns Menschen, da wir [auch Naturwesen sind](#). Dort kommen wir zur Ruhe, können entspannen und unsere Gedanken ordnen.

Hinzukommt, dass der Wald und die Wildnis viel sicherer als die Stadt sind.

Es gibt ein paar Gefahren, die du beachten solltest, wenn du in den Wald gehst, aber diese können leicht abgeschwächt werden, indem du dich ihrer bewusst wirst.

Und nicht zu vergessen: Im Wald und in der Wildnis wartet die Natur voller Erkenntnisse, Wissen und Rätsel auf dich. Öffnest du dieses wunderbare Buch erst mal, gibt es kein Ende.

Passend dazu empfehle ich dir meinen kostenlosen [Survival-Basics-Kurs](#), den du per E-Mail bekommst. Das Wissen aus dem Kurs wird dir zu mehr Selbstsicherheit verhelfen.

---

*Nun zu dir? Gibt es etwas im Wald, wovor du Angst hast?*

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>