

# Angst und Panik auf See

Strategien, Methoden, Tipps

Lore Haack-Vörsmann



# Vorwort

Liebe Mitglieder,

ich freue mich außerordentlich, dass dieses kleine Heft als TO-Druckversion den Weg auf Euer Schiff gefunden hat. Großer Dank gebührt Lore Haack-Vörsmann für die Erstellung dieser Publikation.

Die Entstehung dieses Dokuments im Jahr 2020, in dem Jahr, in dem die Corona-Pandemie viele Segler zwang, unter erschwerten Bedingungen ihre Reisepläne zu verfolgen, gehört zu den besonders erwähnenswerten Aktionen des TO.

Der Trans-Ocean e. V. organisierte im Februar 2020 das „Trans-Ocean Rolling Home Team 2020“, um den betroffenen Seglerinnen und Seglern mit unterschiedlichen Maßnahmen zu helfen. Eine dieser Maßnahmen war das „Vademecum“ von Lore, welches den in Stress geratenen Vereinskameraden hilfreiche Tipps gab. Es waren konkrete Handlungsanweisungen im Falle des Verlustes physischer und psychischer Stärke. Zum Glück mussten wir es nur in sehr wenigen Fällen per Mail versenden.

Während ich im Januar 2021 diese Zeilen schreibe, segelt die Vendée Globe seit 67 Tagen um die Welt. Eine der großen Herausforderungen dieser Einhandsegler ist es, auch in extremen Stresssituationen und mit einem permanenten Schlafdefizit die richtigen Entscheidungen zu treffen. Jeder der Teilnehmer wird mittlerweile von einem Coach vorbereitet. Nur wer sich nicht überfordert, wer ständig Körper und Seele regenerieren kann, wird ein solches Rennen erfolgreich beenden können.



Auch wir Fahrtenseglerinnen und Fahrtensegler kommen in diese Situationen. Mit dem vorliegenden Bändchen besteht eine gute Möglichkeit sich selbst am Kopf aus einer „haarigen“ Situation herauszuziehen.

Es gibt viele Beispiele dafür, dass Seglerinnen und Segler die falschen Entscheidungen getroffen haben. Behalten Sie bitte unseren kleinen „Coach“ immer an Bord und empfehlen Sie ihn gerne weiter.

In diesem Sinne, immer Fair Winds und eine gute Handbreit Wasser unter dem Kiel!

Herzlichst,  
Ihr Johannes Frost  
Teamleiter RHT 2020

# Was tun? Ein Überblick

Zunächst möchte ich einen Überblick über die Strategien und Methoden geben, mit Angst und Panik auf See umzugehen. Die Aufstellung hat natürlich nicht den Anspruch, vollständig zu sein, und ist nicht nach Wichtigkeit sortiert, auch verzichte ich bewusst auf eine Bewertung. Jeder möge für sich selber entscheiden, ob er Lust auf die Anregungen zum Wohlbefinden auf See unter belastenden Umständen hat. Wie immer ist der Zugang vielfältig und individueller als hier dargestellt, die Methoden haben sich aber in vielen Situationen bewährt.

## Ziele

- > Verstehen, wie Ängste und Panik entstehen, und so lernen, souveräner damit umzugehen
- > Den eigenen Körper und seine Reaktionen besser kennenlernen
- > Frühwarnzeichen erkennen und richtig einschätzen
- > Bei Panikattacken den Körper beruhigen und kontrollieren
- > Sich im Hier und Jetzt neu erden
- > Schrittweise in angstbesetzten Situationen die Kontrolle über die eigenen Gefühle zurückbekommen
- > Alltagsstress unterwegs mit innerer Ruhe begegnen und wieder Erholung in der Freiwache und im Schlaf finden
- > Sich frei, mutig, und kräftig fühlen, sodass man in der Lage ist, herausfordernde Situationen anzunehmen und auf der Basis von Fakten (nicht von Ängsten) handlungsfähig zu bleiben
- > Angstbedingte Seekrankheit reduzieren



## Methoden

- › Die angstlösende Tiefenatmung
- › Hilfe bei zwanghaftem Grübeln – der Gedankenstopp
- › Medikamentöse Intervention
- › Selbstfürsorge
- › Die Erdungsübung
- › Die Murreltechnik
- › Wege aus Übermüdung und Schlafmangel
- › Minis gegen Bewegungsmangel und Rückenschmerzen
- › Vigors Black Box

# Atmung

Mit dem Atem fließt das Leben durch uns durch. Freies Einatmen bedeutet, sich dem Leben überlassen und anvertrauen zu können. Freies Ausatmen bedeutet Loslassen und innere Anspannung aufzugeben. Wenn unser Atem flach ist oder stockt, geschieht das aus Angst. Sie blockiert unsere Atmung und den Körper. Umgekehrt kann eine freiere Atmung diese Blockaden wieder lösen. So ist die Atmung der Schlüssel zu unserem Körper.

Bei großen Ängsten oder gar Panik lässt sich der Körper nicht mehr durch positive Gedanken allein beruhigen oder kontrollieren. Panik lässt sich nur verhindern oder stoppen, wenn wir dort ansetzen, wo der eigentliche Kontrollverlust abläuft: im Körper. Der alleinige Schlüssel, der jetzt noch einen Zugang zum eigenen Körper hat, ist die Atmung. Denn sie geschieht zwar in der Regel unbewusst wie alle Organfunktionen, lässt sich aber als einzige relativ einfach willentlich beeinflussen – auch in einer Angstsituation.

Die sogenannte Zwei-Schritte-Methode arbeitet mit einer Kombination aus tiefer Atmung und einer angstlösenden Ausatemtechnik. Mit dieser sogenannten angstlösenden Tiefenatmung bleibt man zu jedem Zeitpunkt Herr über sich und seinen Körper, kurz gesagt man bleibt handlungsfähig, d.h. man fühlt sich nicht als Opfer der Umstände. Man gewinnt die Fähigkeit zurück, sich seiner angstmachenden Gedanken bewusst zu werden und sie dann zu seinem Nutzen zu verändern. „Wir sind mehr als unsere Angst“, denn wir haben Ressourcen, die wir bewusst und immer wieder neu aktivieren können, sobald sich die Angst auf ein der Situation angemess-

senes Maß reduziert hat, sodass wir wieder Chef über unseren Körper und unsere Gedanken sind. So gestärkt verlassen wir die Opferrolle und nehmen wieder eine aktive Rolle ein.

Die Tiefenatmung wirkt auf zweierlei Weise:

**Tiefes (willentliches) Einatmen beruhigt den Körper**, man signalisiert dem Körper „Alles in Ordnung, kein Grund sich aufzuregen“. Der Hintergrund: Im Verlauf einer Angst- oder Panikattacke befindet man sich zunächst in einer extremen Hab-Acht-Atmung. Man atmet deshalb nur noch minimal – sehr flach, aber mit hoher Frequenz. Es kommt zu der sogenannten Angst- oder Hechelatmung, man hyperventiliert. Jeder hat wohl schon diese Erfahrung gemacht. Das kann sogar Angst vor dem Ersticken auslösen, was den Angstanfall oder die Panikattacke massiv verschlimmert. Dass das Herz natürlich wie wild pumpen muss, um den Sauerstoffmangel auszugleichen, heizt die Angst weiter an. Es gibt keine Kapazität mehr für überlegtes, planvolles Handeln, der Körper hat mit seinen beängstigenden Reaktionen das Kommando übernommen.

Wenn man die Tiefenatmung beherrscht und sich nun „einfach“ (Wichtig: „Übung macht den Meister“) nur darauf konzentriert, ruhig und tief zu atmen, steigt das Atemvolumen, sodass ausreichend Sauerstoff in die Lunge gelangt. Das wirkt der schnellen, flachen Angstatmung entgegen und es entsteht auch keine beängstigende Atemnot. Man beruhigt auf diesem Weg Herz und Blutkreislauf und verhindert viele weitere mögliche Auslöser für Panikattacken auf der körperlichen Ebene.

### **Kräftiges Ausatmen löst die Anspannung**

Bei einer Angst- oder Panikattacke blockiert nicht nur die Atmung, sondern letztlich

der gesamte Körper. Er befindet sich in einer Art Schockstarre, ist extrem angespannt und verkrampft. Infolge der anhaltenden Stressreaktion mit der Unfähigkeit zur Entspannung treten oft Schmerzen auf. Chronische Verspannungen verursachen Kopf- und Rückenschmerzen. Durch entsprechende Schonhaltung schränkt sich der Bewegungsradius weiter ein. Vgl. dazu auch das Kapitel „Minis gegen Bewegungsmangel und Rückenschmerzen“ fast am Ende des kleinen psychologischen Vademecums.

Der ganze Körper ist sozusagen auf „Laufen oder Raufen“ – „Weglaufen oder Kämpfen“ – gepolt. Beides geht aber leider nicht, wenn man auf See ist, auch wenn man sich noch so sehr wünscht, dass „das Alles“ einfach nur schnell vorbei sein soll.

Wenn man nun gelernt hat, wie man das Ausatmen nutzen kann, um körperliche Anspannung zu lösen, kann man jetzt den ganzen Körper aus dieser Schockstarre befreien. Entspannte Muskeln signalisieren Seele und Kopf: „Kein Grund, weglaufen zu wollen, wir, die Muskeln, sind doch auch entspannt und sitzen die Situation einfach aus.“

Weiterhin kann man die Angst, die sich in der Bauchgegend wie ein schwerer Stein anfühlt und sich z.B. in Übelkeit, Durchfall, Sodbrennen äußert, lösen und „hinausatmen“. Das gelingt nur mithilfe der Tiefenatmung, denn mit der normalen Alltags-Flachatmung kann man diese Ängste nicht erreichen.

Das Lösen von Angst und Anspannung geschieht normalerweise punktuell innerhalb von wenigen Sekunden. Das Ziel ist aber natürlich die Integration in eine tiefe und langsame Atmung, denn diese wirkt, wie schon angesprochen, außerordentlich be-

ruhigend in Angstsituationen und natürlich auch allgemein in Situationen, in denen man mit hohen mentalen oder/und psychischen Anforderungen konfrontiert wird.

Indem man lernt, die Atmung zu kontrollieren, kontrolliert man den Körper, denn es kann nicht zu der typischen Blockade der Atmung kommen und man vermeidet, dass sich negative körperliche Begleitsymptome gegenseitig hochschaukeln und im Endstadium einer Angstattacke schlimmstenfalls zu einem Kontrollverlust im Handeln führen. Angstattacken erreichen dann höchstens ein mittleres Niveau. Man bleibt Herr über die Situation und bleibt handlungsfähig. Die Erwartung an die sogenannte Selbstwirksamkeit wird erhöht. Das ist die innere Stimme, die uns in schwierigen Situationen einflüstert: „Komm, das packst du!“

## So geht's

Sehr wichtig ist, dass man länger als bislang einatmet. Den Atemzug beginnt man langsam und sanft und atmet über 2-3 Sekunden ein und entsprechend länger aus. Beim Einatmen dehnt man den Brust- und Bauchbereich aktiv, aber sanft nach außen. Bei dieser aktiven Art des Einatmens hilft das Zwerchfell, mehr Freiraum für die Lunge zu schaffen, in den die Luft einströmen kann.

Nach dem Einatmen kommt natürlich das Ausatmen. Wichtig: Damit der gewünschte Effekt der Tiefenatmung eintritt, versucht man zunächst den ganzen Körper

anzuspannen – von den Zehen bis zum Kopf. Wenn man es kaum noch aushalten kann, ist es richtig. Und nun kommt das Entscheidende: Die Beine werden etwas gespreizt, dann wird einmal ganz tief Luft geholt. Beim anschließenden Ausatmen lässt man den Oberkörper einfach nach vorn zwischen die Beine fallen. Dabei wird jegliche Muskelspannung aufgegeben und beim Ausatmen wird vollständig losgelassen.

Dann wird die Übung wiederholt: Aufrichten, alles gleichzeitig anspannen, die Anspannung etwa fünf Sekunden lang halten, Beine etwas spreizen und beim Ausatmen am besten mit offenem Mund und einem lauten Seufzer nach vorne fallen lassen.

## Tipp

Durch die sogenannte Atembremse kann man lernen, noch vollständiger auszuatmen. Dazu lässt man beim Ausatmen die Luft nur durch einen kleinen Spalt zwischen den oberen Zähnen und der unteren Lippe kontrolliert ausströmen, sodass nur ganz wenig Luft herauskommt. Auf diese Weise atmet man so lange wie möglich und so vollständig wie möglich aus.

# Gedankenstopp

Manchmal zwingt uns unser Verstand, bei einem Problem permanent nach einer Lösung zu suchen, die es aber zum gegenwärtigen Zeitpunkt gar nicht gibt. So als wolle man einen Nagel in die Wand schlagen, ohne einen geeigneten festen Gegenstand zu haben.

Wer dazu neigt, ständig ängstlich zu grübeln, wird körperlich zunehmend unruhiger und angespannter. Wie in einem Teufelskreis verstärken sich Grübelzwänge und ängstliche Körperreaktionen gegenseitig.

## So geht's

Sobald man sich beim Grübeln erwischt, sagt man ganz entschieden innerlich oder laut zu sich „Stopp“. Gerne auch öfter. Dazu stellt man sich ein großes Stoppschild vor. So gelingt es mit ein bisschen Übung das Gedankenkarussell anzuhalten. Und wenn das gedankliche Hamsterrad dann endlich gestoppt ist, sollte natürlich ein Thema bereitstehen, über das es sich mehr lohnt nachzudenken als über Sorgen und Desaster und wilde Endzeitfantasien.

# Medikamentöse Intervention

Angst als Reaktion auf eine objektiv bestehende Gefahrensituation ist nicht eigentlich ein medizinisches Problem, sei es, dass die Gefahr vom Schiff und vom Wetter ausgeht (Sturm, Motorausfall, Feuer im Schiff, Navigationsfehler, schwerer Schaden im Rigg) oder von der Crew (Erschöpfung durch Kälte, Nässe, ungenügende Nahrungsaufnahme, Dehydrierung, Übermüdung).

Es wird vor allem auf die Führungsqualitäten der Schiffsführung ankommen, die die Mannschaft ermutigt, die angemessenen Maßnahmen veranlasst und selbst nicht die Nerven verliert, wenn die Krise gemeistert werden soll.

In einer solchen Situation ist die Anwendung von Medikamenten nicht angezeigt. Psychopharmaka dämpfen meist das motorische Reaktionsvermögen, auf das es in Gefahrensituationen besonders ankommt. Führungseigenschaften und gute Seemannschaft sind besser geeignet, „Realangst“ bei der Crew in gefährlichen Situationen zu lindern oder zu beseitigen.

Menschen, die generell an einer Instabilität ihrer Gefühlsregungen leiden (reizbare, explosive, durchweg ängstliche und selbstunsichere Persönlichkeiten), die es aber irgendwie doch an Bord und auf die Mitte des Atlantiks verschlagen hat, können eine Linderung ihrer Beschwerden mithilfe von Beruhigungsmitteln erreichen. In leichteren Fällen genügen pflanzliche Mittel, sonst ist Termazepam (vgl. die angegebene Lit.) geeignet. Die Betroffenen fühlen sich ausgeglichener, und ihre Umgebung kann deshalb besser mit ihnen umgehen. Die Einordnung in eine Bordgemeinschaft,



gerade unter stressigen Bedingungen, gelingt dann leichter. Verboten ist Alkohol, vollends ungünstig ist die kombinierte Anwendung von Alkohol und Beruhigungsmitteln. Es kann zu schweren Rauschzuständen, sogar zu Bewusstseinsverlust kommen.

> Der Text wurde dem Buch „Medizin auf See“, von Meinhard und Jens Kohfahl entnommen, erschienen 2014 im DSV-Verlag.

# Selbstfürsorge

Aus dem oben Gesagten folgen an dieser Stelle ergänzend und nur beispielhaft einige Maßnahmen, die man unter Selbstfürsorge zusammenfassen kann. Es darf in diesem Zusammenhang davon ausgegangen werden, dass Crewmitglieder an Bord eines Segelschiffes genügend Selbsterkenntnis und Erfahrung darüber haben, was ihnen guttut und was nicht. Üblicherweise findet vor Beginn eines Törns ja auch eine Crewbesprechung statt, in der auch auf die erforderlichen psychischen und physischen Qualitäten an die Crew und die speziellen Herausforderungen an Bord eingegangen wird.

Hier einige bewährte Hinweise zur sogenannten Selbstfürsorge:

**Genügend trinken,** auch wenn man eigentlich keinen Durst hat und vielmehr den Gang zur Toilette aus Angst vor Seekrankheit scheut.

**Genügend essen,** um einer Unterzuckerung vorzubeugen, kleine Mahlzeiten sind besser als überhaupt nichts zu essen.

**Immer für passende Kleidung nach dem Zwiebelprinzip sorgen,** nicht zu kalt, nicht zu warm und leicht zu handeln, um gegebenenfalls die Zeit unter Deck so kurz wie möglich zu halten, also keine fummeligen Reißverschlüsse etc.

**Schlafmangel vorbeugen:** Als Beispiel für den bewussten Einsatz der angstlösenden Tiefenatmung (siehe oben) soll kurz auf Einschlaf- und Durchschlafstörungen

eingegangen werden. Zu diesen Problemen kommt es meist, wenn man seine Sorgen sozusagen mit in die Koje nimmt. Während der Freiwache (oder nachts) ist es schwer, diese auszublenden. Wenn Sorgen und Angst den Körper unter Anspannung setzen, meist ohne dass man Lösungen findet, ist an Schlaf kaum noch zu denken. Kein Schlaf, kein Auffüllen von Ressourcen, mehr Angst, mehr gefühlte Ohnmacht, mehr Kontrollverlust ...

## So geht's

Nur auf das ruhige Einatmen und auf das Ausatmen konzentrieren, das die Angst und Anspannung löst. Es kann helfen, beide Hände auf den Bauch zu legen. Damit beruhigt man aufgewühlte Emotionen in der Bauchgegend. Damit man nicht immer wieder zu den Problemen und Ängsten zurückkehrt, hilft es, im Geiste jeweils beim Ausatmen mitzuzählen – mindestens 20 Mal. Schweift man ab, beginnt man von vorne an zu zählen.

Eine andere Möglichkeit, die Gedanken zu fokussieren, ist eine **Gedankenreise**: Man stellt sich während des langsamen Atmens vor, man sei in einer schönen beruhigenden Landschaft. Was sieht und hört man dort, welche Körperwahrnehmungen spürt man, was tut man dort? Auch die sogenannte **Murmeltechnik** ist ein guter Weg schnell in den Tiefschlaf zu fallen. Dabei werden eigent-

lich sinnlose Worte, halt „Unsinnsworte“, wiederholt. Transzendente Organisationen verkaufen sie für einen Batzen Geld als sog. Mantras, die man nicht weitersagen darf, weil sie sonst ihre „Wirksamkeit“ verlieren. Der weithin bekannte Dr. Ulrich Strunz schlägt in seinem Buch „Das Mentalprogramm“ das Wort „Iamon“ vor (S. 257f). Auch wenn Strunz oft sehr reißerisch daherkommt und nicht jedermanns Geschmack ist, ist der Gedanke wie das Wort und die Wirkung zustande kommt, interessant: „Iamon“ (von Triathlon abgeleitet) geht ganz mühelos und es hat keinerlei Bedeutung“. Wenn man nun dieses Wort durch permanentes Wiederholen murmelnd verschleift wie eine Schlange, die sich in den Schwanz beißt, ist man schon mittendrin in der effektivsten Methode der Entspannung, die unmittelbar in den Tiefschlaf führt, so das Versprechen. Man findet die Prinzipien der Murmeltechnik auch unter den anspruchsvolleren Begriffen **Trance, Meditation oder Selbsthypnose**. Murmelnd ist einfach kein Platz im Kopf mehr für endloses Grübeln und In-sich-rein-Horchen, welches mit Sicherheit nicht zum Einschlafen führt, sondern zu noch mehr Angst, Anspannung, Unruhe und Schlafdefizit. Einfach mal ausprobieren!

Die sogenannte **Erdungsübung** ist eine Methode, mit der man sich im Alltagsstress „erden“ und sich ins konzentrierte „Hier und Jetzt“ zurückholen kann. Man kann

sie immer dann durchführen, wenn man sich gestresst und ausgelaugt fühlt. Diese Übung schenkt Gelassenheit und Kraft und holt uns zurück in unseren Körper, denn wir sind selten richtig „bei uns“. Im Alltag sind wir normalerweise darauf bedacht, allen Anforderungen gerecht zu werden, bedenken viele Dinge gleichzeitig oder grübeln über unsere Sorgen. Somit sind wir mit den Gedanken überall, auch in der Vergangenheit oder Zukunft – oft nur nicht wirklich bei uns und in der gegenwärtigen Situation. All die Gedanken ziehen uns unsere Kraft ab. Wir sind energetisch zerfleddert.

## So geht's

Die Erdungsübung hilft, unser Bewusstsein und die Kraft zurück in unseren Körper zu holen. Indem wir unsere Umgebung bewusst mit allen Sinnen registrieren, erden wir uns im viel beschworenen „Hier und Jetzt“. Es ist so, als ob wir all die unnötigen Gedankenstränge abschneiden.

**Phase 1:** 3-5 mal langsam und tief in den Bauch atmen und mit dem Ausatmen wie schon besprochen alle Anspannung lösen.

**Phase 2:** Die Augen schließen. Beim tiefen Einatmen stellen wir uns vor, wie wir den Sauerstoff in beide Füße schicken. So lange fortführen, bis die Füße anfangen wohltuend zu kribbeln. Dann ebenso in die Beine, die Arme, die Hände, den Bauch usw. atmen, bis man

den Eindruck hat, dass der ganze Körper vibriert oder kribbelt. Was man spürt, ist die Lebensenergie, die man sich gerade zurückgeholt hat.

**Phase 3:** Die Augen öffnen und bewusst registrieren, was die Sinnesorgane wahrnehmen. Kleinigkeiten Beachtung schenken, die wir normalerweise kaum wahrnehmen.

**Minis gegen Bewegungsmangel und Rückenschmerzen:** Gerade bei schlechtem Wetter und auf langen Crossings ist man zwar „irgendwie immer in Bewegung“, aber die Bewegungen sind selten harmonisch und ausgleichend, sondern oft verkrampft und eher Schmerzen fördernd als lindernd. Rückenschmerzen an Bord sind eher die Regel als die Ausnahme, die Schonhaltung tut noch das ihrige dazu, so dass sich Rückenprobleme eher noch verschlimmern.

## So geht's

Helfen können kleine Übungen, die einfach in der Kojе, im Sitzen oder im Stand ausgeführt werden können. Hier nur einige Anregungen, um den Rahmen des kleinen psychologischen Vademecums nicht endgültig zu sprengen:

**Bewusstes Strecken und Recken**, auch in der Diagonalen, dabei auf die gute Ausrichtung der Körperachsen achten.

Wenn man lange mit abgeknickter Hüfte und angewinkelten Beinen sitzen muss, steigt die Thrombosegefahr, dagegen helfen u.a. gezielte Venenübungen. Durch mehrmaliges Wiederholen der „Fußkippe“ erzielt man den Effekt der **Venenpumpe**: Heben und Senken des Körpers im Stehen oder Sitzen; Fußkippe: Auf die Zehenspitzen gehen, auf die Hacken gehen rechts und links im Wechsel oder gleichzeitig; Wiederholungen steigern. Übungen zur Kräftigung mit dem flexiblen Thera-Band nach Anleitung. Geht auch mit einem kurzen Seil als sog. isometrische Kontraktion ohne Verkürzung aber stattdessen mit Anspannung des Muskels. Es gibt Übungen für jede Muskelgruppe. Auf die korrekte Haltung achten. Am besten beizeiten fest in den Tagesablauf integrieren und dann natürlich je nach Wind und Seegang modifizieren. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt, solange die gute Körperhaltung dabei stimmt.

**Jeder Niedergang** lässt sich als Stepper benutzen, jede Flasche als Hantel, jede Maststütze kann ich als Gegenkraft benutzen, jede Tischkante als Fixpunkt für kleine Liegestütze – also keine Ausreden!

**Jede Bank** als Übungsgerät zum Beckenkippen „Beckenschaukel“ genannt. Der Wechsel von Druck und Entlastung fördert die Ernährung der Bandscheiben, genannt „Diffusionsernährung“. Langes statisches Sitzen lässt den Stoffwechsel der Bandscheiben stocken, die Bandscheiben verkalken. Längeres Sitzen belastet außerdem den gesamten Körper, physiologisch bedingt ist die Lendenwirbelsäule besonders betroffen. Mit gezielten Schaukelbewegungen kann man Belastungen, Schmerzen und Abnutzung effektiv entgegenwirken: Beckenschaukel nach links und rechts, vor und zurück, Becken um die Hochachse drehen, Beckenkreisen.

**Auf der Stelle laufen**, die Arme bewusst mitschwingen, dabei den individuellen Takt finden, kleine Hüpfereinbauen, Achtung: Bitte sicher landen.

**Atemreisen:** In der Vorstellung den Atem von unten nach oben und auch diagonal durch den ganzen Körper schicken. Bitte schön fokussiert bleiben.

**Seegang** mit Vertrauen auf das eigene Körpergefühl fließend und weich ausgleichen, dabei den Spannungszustand der Muskeln und Sehnen bewusst wahrnehmen, schult immens die Körperwahrnehmung und die Sicherheit der Bewegung.

Immer wieder **Haltungswechsel** vornehmen, dabei auf die Körperwahrnehmung achten.

**„Ährenfest“:** Hände gestreckt über den Kopf, Handflächen zusammen, Daumen ineinander gehakt. Jetzt die Ähre (Hände, Arme, Oberkörper) weich und elastisch nach links und rechts, nach vorne und nach hinten und dann in die Diagonalen schwingen, dann Kreisen um die Hochachse. Unterkörper und Gesäß bleiben stabil und bewegen sich nicht mit. Diese kleine Übung mobilisiert den ganzen Körper, fördert die Vorstellungsfähigkeit für komplexe Bewegungsabläufe, trainiert das Isolieren einzelner Körperteile innerhalb komplexer Bewegungsabläufe und die unteren Wirbelkörper der Lendenwirbelsäule werden von Verspannungen befreit. Geht mir zunehmender Übung auch bei Seegang. Versprochen!

# Und sonst noch ...

Das Thema **Seekrankheit**, die verschiedenen Medikamente und Dosierungen (Warum nicht mal eine „Kinder-Dosierung“, die weniger müde macht und trotzdem wirkt?) ist an dieser Stelle bewusst ausgeklammert. Schließlich hat sich jede Mannschaft schon vor der großen Reise „über den Teich“ ausführlich damit auseinandergesetzt.

Und – last but not least – John Vigor’s **Black Box Theory**:

Die Basis dieser Theorie ist: Es gibt kein zufälliges Glück auf See. Der Grund, warum einige Segler Stürme überleben oder weniger Unfälle haben als andere, liegt darin, dass sie sich ihr Glück verdienen. Auf jedem Schiff gibt es eine unsichtbare Black Box. Immer wenn der Skipper z.B. seine Filter kontrolliert, die Lichter überprüft, sein Rigg auf schadhafte Stellen checkt, kurz vorausschauend im Sinne einer guten Seemannschaft handelt, gibt es Punkte in der Black Box. In Zeiten von schwerem Wetter oder anderen lebensbedrohlichen Gefahren kann er Punkte aus der Black box als Schutz gewinnen. Skipper, die keine Punkte angesammelt haben, werden später als unlucky bezeichnet. Die Skipper mit Punkten werden überleben und sie müssen sofort beginnen, die Box wieder mit Punkten zu füllen, denn die See gibt keinen Kredit.

Auf die Black Box Theory wurde ich durch Susanne von der SY Nehaj aufmerksam. Seitdem geht sie mir nicht mehr aus dem Kopf.

Viel Spaß, Erfolg und heitere Gelassenheit beim Ausprobieren!

Fair Winds

Dipl. Psych. Lore Haack-Vörsmann

# Lesetipps

Eine kleine Literaturlauswahl zum Weiterlesen und Vertiefen:

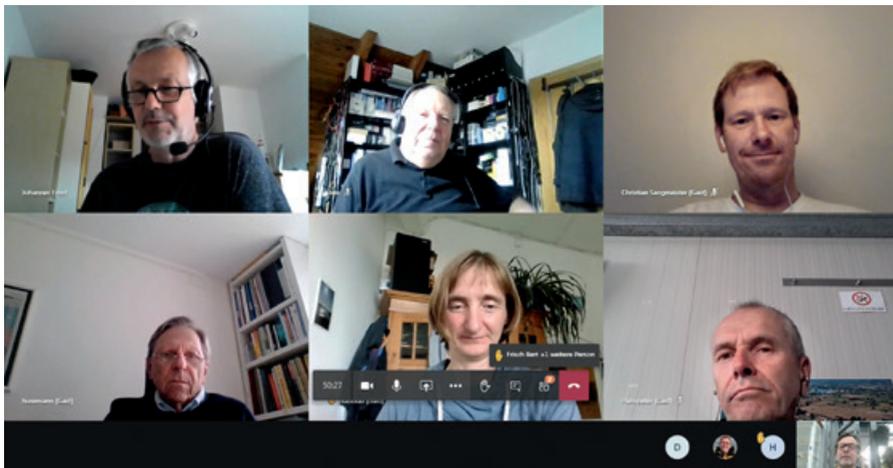
- „Angst und Panik erfolgreich überwinden. Wie Ängste im Gehirn entstehen und wie man sie besiegt“  
Catherine M. Pittman und Elizabeth M. Kahle, Anaconda Verlag, 2020
- „Fitness für Vielsitzer. Mit speziellen Übungen für Schreibtisch, Reise und zu Hause, Prof. Ekard Lind, GU-Verlag, 2017
- „Praxisbuch Das Mentalprogramm. Der Erfolgsplan für Gehirntraining, Entspannung und Brainfood“  
Dr. Ulrich Strunz, Heyne-Verlag, 2005
- „Frei von Angst und Panikattacken in zwei Schritten“  
Christian Haimerl, GU-Verlag, 2015
- „Einfach entspannen, So fühlt sich das Leben leichter an“  
Dr. Dietmar Pfennighaus, GU-Verlag, 2004

# Das Rolling Home Team 2020

Anlass für die Zusammenstellung der vorliegenden Tipps bei Angst und Panik auf See war die kritische Situation, in der sich viele Seglerinnen und Segler zu Beginn der Corona-Pandemie in der Karibik befanden. Rigide Einreisebestimmungen machten die traumhaften Ankerbuchten plötzlich zu einem Gefängnis auf dem Wasser. Angesichts der bevorstehenden Hurrikansaison und geschlossener Transithäfen wurde die erzwungene Rückreise zu einem Abenteuer, dem sich viele nicht gewachsen fühlten. „Wo kann ich Diesel und Lebensmittel bunkern?“ „Welchen Hafen kann ich anlaufen, um Kraft zu tanken für den nächsten langen Schlag?“ – Das waren die Fragen, die die Crews untereinander sorgenvoll diskutierten.

Um den in Not geratenen Seglerinnen und Seglern beizustehen, startete der Trans-Ocean e. V. die Aktion „Rolling Home Team 2020“. Portmanagerinnen kümmerten sich um eine Auswahl von Zielhäfen entlang der Route über den Atlantik wie beispielsweise Horta und Ponta Delgada auf den Azoren, Brest in der Bretagne, Falmouth an der englischen Südwestküste und Den Helder an der niederländischen Küste. Bootsmanager übernahmen die permanente Betreuung bei technischen oder persönlichen Problemen. Insgesamt waren über 30 ehrenamtliche Helfer und Unterstützerinnen aus den drei Vereinen Cruising Club Schweiz (CSS), Intermar e. V. (Amateur-Seefunk-Verein) und Trans-Ocean e. V. an der Aktion beteiligt.

37 Yachten meldeten sich für die Aktion an. Jede Yacht wurde individuell betreut. Da die Yachten nicht im Konvoi fuhren, sondern individuell, stellte die Wetterbetreuung als tägliche E-Mail den größten Arbeitsaufwand dar.



## **Erfahrene Seglerinnen und Segler helfen vom Homeoffice aus: Im Bild eine der täglichen Videokonferenzen des „Rolling Home Team 2020“.**

Gleichzeitig veröffentlichte der Trans-Ocean e. V. auf seiner Homepage eine ganze Reihe von Corona-Informationen für Segler. Die Positionen der teilnehmenden Yachten wurden auf einer interaktiven Karte dargestellt.

Mit der Aktion „Rolling Home 2020“ hat der Trans-Ocean e. V. gemeinsam mit seinen Partnern gezeigt, wie wertvoll gelebte Vereinskameradschaft sein kann. Alle Beteiligten wurden mit dem Trans Ocean e. V. Award 2020 ausgezeichnet.



## Die Autorin

TO-Mitglied Lore Haack-Vörsmann ist seit ihrer frühesten Kindheit auf dem Wasser zu Hause. Auf verschiedenen Segelyachten hat sie viele Länder und Inseln zwischen Arktis und Antarktis besucht. Dazu kamen lange Crossings auf dem Pazifik, dem Indis und dem Atlantik, sowie wochenlange Reisen einhand oder mit Crew auf ihrer Mitglied SY Orion, einer Vilm2. Auch auf verschiedenen Windjammern war sie unterwegs, zuerst auf der norwegischen Bark „Statsraad Lehmkuhl“, später jahrelang als Ausbilderin auf der unter russischer Flagge fahrenden Viermastbark Sedov, dem ukrainischen Vollschiff Khersones und der niederländischen Bark Europa.

Lore Haack-Vörsmann ist verheiratet und hat vier erwachsene Kinder, die ihre Liebe zur See teilen, sowie eine Heerschar von Enkeln. Sie studierte Sport, Geschichte und Psychologie. Neben der schriftstellerischen Tätigkeit u.a. für verschiedene Zeitschriften arbeitet sie präventiv und beratend in der psychologischen Gesundheitsförderung mit Kindern und Erwachsenen, vornehmlich in der Arbeitspsychologie.

# Impressum

## **Herausgeber**

Trans Ocean e. V.  
Bahnhofstr. 26  
D-27472 Cuxhaven

## **Kontakt**

Telefon: +49 4721 51800  
E-Mail: [info@trans-ocean.org](mailto:info@trans-ocean.org)  
[www.trans-ocean.org](http://www.trans-ocean.org)

## **1. Auflage**

2021

## **Gestaltung**

[uwe.wolf@satzbaumeister.de](mailto:uwe.wolf@satzbaumeister.de)

## **Druck**

Wirmachendruck  
Backnang

## **Fotos**

Lore Haack-Vörsmann (Titel, Seiten 3, 5, 13, 26)  
Archiv Trans-Ocean e. V. (Seite 25)

# Der Trans-Ocean e. V.

Der Trans-Ocean e.V. wurde 1968 als Netzwerk von Hochseeseglern für Hochseesegler gegründet. Er ist für sie „Heimathafen“, obwohl er neben seiner Geschäftsstelle in Cuxhaven kein eigenes Clubgebäude besitzt. Der Verein lebt, wo immer sich TO-Mitglieder treffen – über 4300 sind es weltweit.

In seiner über 50-jährigen Geschichte hat sich der TO zu einem weltumspannenden Netzwerk von Blauwasserseglern entwickelt. An mehr als 180 Stützpunkten gibt es Anlaufstellen für unsere Mitglieder – auch in den entlegensten Gegenden der Welt.

Ein erklärtes Ziel der Vereinsarbeit ist, angehende Langfahrerinnen und Langfahrer zu begleiten, sie mit Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern bei ihren teils sehr ambitionierten Segelvorhaben zu begleiten. Mit Seminaren und durch die Vermittlung von Erfahrungen unserer Mitglieder wollen wir den Weg aufs blaue Wasser ermöglichen.

