

Leidenschaftlich zieht es uns in die Berge und Höhen. Überraschend viele Wanderer erleben neben der Freude am Draußensein auch Angst und Spannung. Sie leiden unter Höhenangst. Gudrun Queitsch stellt praktisch und anschaulich Trainingsmöglichkeiten zur Angstreduktion vor.



Höhenangst beim Wandern? Sie kennen das Gefühl? Oder einer Ihrer Wanderfreunde ist davon betroffen? Ja! Es gibt überraschend viele Menschen, die unter Höhenangst leiden und vor einem steilen Abhang oder einem schmalen Pfad zögern und ängstlich werden. Der eben noch sichere Schritt wird kraftlos und wackelig, die Atmung schnell, ein Gefühl der Beklemmung macht sich breit, und plötzliche Schweißausbrüche verstärken das allgemeine Unwohlsein. Die Gedanken kreisen nur noch um eines: Wie komme ich dort hinauf und heil wieder ins Tal? Katastrophenszenarien schießen durch den Kopf und die Freude am Wandern wird von der Angst vor der Höhe zerfressen.

Höhenangst, auch Akrophobie genannt (griechisch akra für Gipfel), tritt in den Bergen sowie z.B. auf Brücken oder luftigen Treppen auf. Dabei muss sich der Betroffene nicht unbedingt in großer Höhe befinden. Oft können schon ein paar Meter als unangenehm erlebt werden.

# Höhenangst

## Wissenswertes und praktische Übungen zur Angstreduktion

Höhenangst ist ein natürlicher Schutz, der angeboren und biologisch sinnvoll ist. Jedoch ist dieses Alarmsystem unterschiedlich sensibel. Im Falle der Akrophobie wird vom Körper nicht unterschieden, ob die Angstreaktion angemessen auf die Höhe ist. Die reale Gefahr spielt in der Situation keine Rolle. Das geht so weit, dass

bereits der Anblick eines Fotos von einem Kletterer in der Steilwand Gänsehaut erzeugen kann.

Meist ist Höhenangst eine gesunde Körperreaktion und kann mit gezieltem Training gut reduziert werden. Traumatische Erlebnisse oder organische Faktoren sind nur in seltenen Fällen Auslöser. Hat die Angst ausgeprägte psychische

Text/Bilder:  
Gudrun Queitsch



Entschlossenheit und hohe Motivation sind Voraussetzung für ein erfolgreiches Training (oben), damit Anblicke wie im linken Bild zukünftig keine negativen Körperreaktionen auslösen.

der eigenen Höhenangst beschäftigt zu sein, mindert das Naturerlebnis zusätzlich.

Nun stellt sich die Frage, wie relevant die Einschränkung durch Höhenangst ist. Man könnte sich auch einen anderen Sport suchen, oder? Nein! Wenn die Freude am Wandern groß ist, dann heißt es anpacken und den Teufelskreis der Angst durchbrechen.

### Wie läuft das Training ab?

Am Schreibtisch lässt sich Höhenangst nicht lösen. Es heißt: Ab in die Natur, Erfahrungen sammeln und sich der Angst stellen. Nur in der Konfrontation mit den angstauslösenden Situationen können Schritte zur Angstreduktion unternommen werden. Hohe Motivation und Entschlossenheit sind dabei vonnöten. Guten Erfolg erzielt man mit Trainingseinheiten, die

Elemente aus der Verhaltenstherapie mit Entspannungstechniken und Übungen zur Körperwahrnehmung kombinieren. Die drei

relevanten Ebenen sind im Fokus: Körper, Geist und Psyche. Das Vertrauen in sich und seinen Körper wird gestärkt, neue Bewältigungsstrategien werden trainiert und gefestigt.

Grundsätzlich gilt: vom Leichten zum Schweren. Sie müssen nicht gleich in die Berge gehen. Ein paar Steine, eine Brücke oder eine Böschung genügen für die ersten Übungen. Bei der Wahl der nächsten Wanderung kann eine geschickte Tourenplanung weiterhelfen. Vom breiten Wald-

Ursachen, dann ist fachliche therapeutische Begleitung ratsam.

Höhenschwindel hingegen ist eine Gleichgewichtsstörung, die von der Höhenangst abzugrenzen ist. Er tritt auf, wenn man z.B. steil nach oben blickt. Auch dies ist eine natürliche Reaktion. Häufig wird Höhenangst durch Höhenschwindel noch verstärkt.

### Wie zeigt sich Höhenangst?

Die intensive Vorstellung, den Boden unter den Füßen zu verlieren und in die Tiefe zu stürzen, führt zu weit reichenden Veränderungen im Körper sowie im Denken, Fühlen und Verhalten. Der Blick in die Tiefe löst beim Wanderer Katastrophengedanken aus. Die Furcht kann bis zur Todesangst eskalieren. Zuerst sieht man sich auf dem schmalen Pfad ins Rutschen kommen, im Latschengebüsch liegen und schließlich endlos in die Tiefe stürzen. Der Körper ist in höchste Alarmbereitschaft ver-

Muskelspannung und Krämpfen, Atembeklemmung, Herzklopfen, Übelkeit, Schwindelgefühl sowie einem Engegefühl in der Brust.

Verunsicherung und Angst vor Kontrollverlust sind die beherrschenden Emotionen. In dieser extremen Bedrohungssituation fällt es schwer, klare Gedanken zu fassen, Entscheidungen zu treffen oder auf unterstützende Verhaltensmuster zurückzugreifen. Es kann zu einer Totalblockade kommen.

Meist entwickelt sich zur Höhenangst auch eine Erwartungsangst, die Angst vor der Angst. Vor der nächsten Wanderung wird x-mal im Wanderführer gelesen, ob es einen Hinweis auf ausgesetzte Stellen oder einen Grat gibt, oder ob sich der Pfad schmal durch einen Steilhang winden könnte. Die ängstigenden Situationen werden immer mehr gemieden. Die Wanderfreunde zu nerven und mit

setzt und körperliche Symptome werden rasch sehr intensiv. Es kommt zu Schweißausbruch, erhöhter

### Die drei relevanten Ebenen sind im Fokus: Körper, Geist und Psyche.



Die Blickrichtung steuern (oben) – so gewinnt man Sicherheit. Man sollte auf Trekkingtouren dem Grundsatz folgen: Vom Leichten zum Schweren (links).

weg geht es auf einen schmalen Pfad, von der Wiese in Schotter oder Fels. Und bitte: Fordern, aber nicht überfordern!

Die Rahmenbedingungen spielen eine große Rolle. Achten Sie auf ausreichend lange Pausen, im Besonderen vor anspruchsvollen Passagen. Wählen sie einen Pausenplatz, an dem Sie sich tatsächlich erholen können, also nicht in einer Steilpassage mit Tiefblick. Essen und trinken Sie genug.

Sind noch verständnisvolle Wanderfreunde mit von der Partie? Dann informieren Sie Ihre Mitwanderer und geben Sie ihnen ein paar Verhaltenstipps. Was können Ihre Wanderfreunde in der Stresssituation für Sie tun? Was ist Ihnen eher unangenehm?

### **Körperwahrnehmung fördern und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen**

Gehen Sie in flachem wie in steilem Gelände abwechselnd in großen und kleinen Schritten. Was passiert? Kleine Schritte sind in steilen Passagen weniger anstrengend und geben mehr Stabilität.

Verlagern Sie dabei ihren Schwerpunkt nach hinten und dann nach vorn. Was passiert, wenn das Gewicht zu weit hinten oder in ängstlicher Haltung weit vor dem Fuß ist? Der Schritt wird tatsächlich unsicherer und man rutscht. Schieben Sie den Schwerpunkt über den belasteten Fuß und wandern Sie in aufrechter Haltung.

Stellen Sie sich abwechselnd auf das rechte oder das linke Bein. Finden Sie Ihren Schwerpunkt und balancieren Sie sich aus. Machen Sie diese Übung auf ebenem Weg, auf einem Stein, oder einem Holzbalken. In Stresssituation profitieren Sie davon.

Balancieren Sie in möglichst weichen und ruhigen Bewegungen von Stein zu Stein. Folgen Sie dazu z.B. einem trockenen Bachbett.

Wiederholen Sie alle Übungen in unterschiedlichem Gelände. Gehen Sie vom flachen Gelände in steileres, vom trockenen Weg auf einen feuchten Schotterpfad oder in eine weiche Wiesenspur. Probieren Sie verschiedene Tritttechniken aus. Welcher Tritt fühlt sich sicherer an? Sie werden merken, auf Fels und Schotter ist es wichtig, mit der ganzen Sohle aufzutreten und sie zu belasten. In weichem Gelände kann es von Vorteil sein, nur seitlich mit dem Schuhlesten aufzutreten.

Lassen Sie sich mit verbundenen Augen von einem Wanderfreund langsam über Wiesen und Steine führen. Mit etwas Vertrauen lernen Sie schnell, wie Sie mit den Füßen »sehen können«, sich gut positionieren und Ihre Balance finden.

Probieren Sie das Wandern ohne Stöcke. So stärken Sie Ihr Balancegefühl. Selbstverständlich hilft Stockeinsatz abwärts in sehr steilem Gelände oder bei hohem Körpergewicht, die Kniebelastung zu reduzieren.

**Tipp: Fachliche Unterstützung erhält man z.B. in Kursen des Deutschen Alpenvereins ([www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)).**



### Gedanken und Sinne lenken

Benennen Sie sieben positive Eigenschaften in Hinblick auf Ihre Wanderfähigkeiten. Loben Sie sich ruhig mal selbst!

Formulieren Sie fünf Selbstanweisungen für Angstsituationen, z.B. »Ich kann das« oder »Da gehe ich jetzt geschmeidig weiter«. Diese Formeln werden ein wichtiges Handwerkszeug für Sie.

Kombinieren Sie positive Formeln und Körperübungen. Konzentrieren Sie sich z.B. vor dem Überqueren einer Brücke auf Ihre Gedanken, geben Sie ihnen eine positive Färbung und wiederholen Sie eine Selbstanweisung wie »Ich gehe sicheren Schritts über die Brücke«.

Versuchen Sie, in angespannten Situationen über die Steuerung des Blicks Sicherheit zu gewinnen. Blicken Sie auf den Weg. Starren Sie nicht in die Tiefe, sondern z.B. auf die Wanderschuhe vor Ihnen oder beim Überqueren einer Brücke auf deren Ende.

Versuchen Sie, sich an Tiefblicke zu gewöhnen. Führen Sie diese Übung nur in passendem Gelände und mit einem guten Gefühl durch. Es

soll eine sanfte Übung sein! Bleiben Sie entspannt stehen, lassen Sie Ihren Blick vom Weg vor sich langsam Richtung Tal schweifen, falls möglich über die Bäume weiter hinab, unten eine Almhütte fokussieren und den Blick wieder nach oben auf den Weg schwenken.

### Entspannungsübungen: Das Panikgefühl senken und die Stress-Situation besser bewältigen

Das Hochziehen der Schulter ist eine zentrale Angstreaktion. Machen Sie sich das bewusst und versuchen Sie entgegenzuwirken. Stellen Sie sich vor, jemand zieht Ihre Hände sanft nach unten, lassen Sie die Hände baumeln, die Schultern sinken nach unten, Sie spreizen die Finger locker ab, kurz die Schultern nach oben ziehen und wieder sinken lassen.

Legen Sie die Hände auf die Brust, konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und folgen Sie der Länge des Ein- und Ausatmens. Zählen Sie beim Einatmen von eins bis vier und beim Ausatmen von eins bis sechs.

Viel Spaß beim Üben: Unterwegs lässt sich einiges trainieren, wie beispielsweise das Balancieren in möglichst weichen und ruhigen Bewegungen von Stein zu Stein.

Setzen Sie sich hin, bevor die Höhenangst richtig zupackt. Versuchen Sie, Atem und Gedanken zu lenken. Sie werden sehen, es fällt leichter, wieder aufzustehen und entschlossen weiter zu wandern.

### Lächeln Sie sich mal selbst zu!

Nutzen Sie die Unterstützung durch jegliche Form der Entspannungsmethoden. Ob z.B. Muskelrelaxation nach Jacobson oder Yoga – wählen Sie, was Sie anspricht und genießen Sie neben der allgemeinen Entspannung die positive Wirkung auf Ihren Umgang mit Höhenangst.

Mit phantasievoller Verknüpfung der Übungen werden Sie rasch eine Angstreduktion erleben. Natürlich werden Sie nicht gleich zur Kletterechse, aber Sie sind der Angst nicht mehr so ausgeliefert, und die Freude am Bergwandern wächst. ■

**HOLMENKOL**  
LICENSE TO WIN

**HIGH-TECH EQUIPMENT NEEDS HIGH-TECH CARE!**

[www.holmenkol.com](http://www.holmenkol.com) Cleaning and care products by **HOLMENKOL** certified by Dermatost.