

Was könnte einem die Lust am Bergsteigen mehr verleiden als Höhenangst? Darunter verstanden wird die übersteigerte und zumeist völlig unangemessene Angst vor der Höhe. Doch Höhenangst kann überwunden werden – wie, das verrät Manuela Mielke.

Von
Stefanie Jung

Das besondere an dieser Phobie, erklärt die Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin aus Mainz, ist die Furcht vor Situationen, die eigentlich weitgehend ungefährlich sind. Höhenangst zählt zu den so genannten spezifischen Phobien, und Mielke zählt dafür Beispiele wie Flugangst oder auch die Angst vor Spinnen und Mäusen auf. Außerdem zählt die Höhenangst zum Typ der umweltbezogenen Ängste – was dem Namen nach zum Wandern, Bergsteigen und Klettern passen würde.

Aber gerade in diesem Bereich ist die Höhenangst weniger verbreitet. Wer beispielsweise beim Klettern Höhenangst verspürt, dem kann sie wertvoller und sinnvoller Helfer zur Einschätzung einer drohenden Gefahr sein. Die Angst vor Höhen ist auch eine angeborene Disposition, die dem Selbstschutz des Menschen gilt. Allen Phobien gemeinsam ist, dass sie sich erst dann beim Menschen bemerkbar machen, wenn er sich in der jeweiligen Situation befindet. Die meist unbewusst, durch unangemessene Befürchtungen hervorgerufenen Gefühle schwanken in einer solchen Lage dann zwischen einem leicht unangenehmen Befinden und wahren Panikattacken.

Warnungen des Körpers

„Oft vermeiden Personen, die an einer Höhenangst leiden, die Situationen, in denen die Symptome auftreten könnten, oder sie ertragen sie und fühlen sich dabei äußerst unbehaglich“, schildert die Psychologin die Situation von Betroffenen. Treten ausgerechnet bei wan-

Archivfoto: Sascha Kopp



Konfrontieren statt ausweichen – wie man Höhenangst bekämpft

Medikamente bringen nichts, stattdessen setzen Psychologen auf verhaltenstherapeutische Behandlung

der- und kletterfreudigen Menschen der Höhenangst verwandte Symptome auf, sollten sie durchaus ernst genommen und der natürlich ausgeprägten Warnfunktion des Körpers zugeordnet werden: Verspürt jemand zum Beispiel auf einer ausgedehnten Bergwanderung in einer bestimmten Situation ein plötzliches Angstgefühl oder Unwohlsein, dann kann das immer auch ein Hinweis darauf sein, dass man sich viel-

leicht selbst überschätzt hat oder Energiereserven neu auffüllen müsste.

Problematisch wird eine Phobie wie Höhenangst erst dann, wenn sie sich auf immer mehr Situationen ausweitet und damit den Alltag der Betroffenen einschränkt. „Diagnostiziert werden kann eine Höhenangst aber nur dann, wenn die betroffenen Menschen sich auch in Behandlung begeben“, erklärt die an der Psychotherapeutischen Ambulanz der Uni Mainz beschäftigte Expertin.

Wer unangenehme Erfahrungen mit solchen Ängsten gemacht hat, kann einen Blick zurück in die eigene Kindheit wagen: „Insbesondere bei umweltbezogenen Ängsten hat es eine große Bedeutung, ob jemand lernt, mit seiner natürlich angelegten Angst umzugehen, sich auszuprobieren und damit auch ruhig einmal an seine Grenzen zu stoßen“, stellt Manuela Mielke fest. Es lohne sich auch für Eltern, ihre Beschützerinstinkte etwas zu überwinden und Kinder mit ih-

ren Kräften experimentieren zu lassen: „Die Angst, die Bezugspersonen durch ihr Verhalten zeigen, kann dazu beitragen, dass auch Kinder übermäßige Ängste entwickeln, da sie am Modell ihrer Bezugspersonen vieles erlernen.“

Wenn Höhenangst auftritt, ist sie in der Regel nicht gefährlich. „Was soll beim Weg über

es unter überhöhter Anspannung oder gar Panik zu falschen Entscheidungen oder anderem Fehlverhalten kommt.

Lernprozesse unterstützen

Wer sich therapieren lassen möchte, kann schon im Rahmen einer Kurzzeittherapie gute Erfolge erzielen. Das Vorgehen ist eine Konfrontationstherapie mit Reaktionsverhinderung: „Dabei wird die gefürchtete Situation zunächst gemeinsam, zunehmend dann in selbstständigen Übungen aufgesucht, da ein Hauptproblem darin besteht, dass Menschen mit Höhenangst diese Situationen vermeiden und keine korrigierenden Lernerfahrungen machen können. Angefangen wird meist mit einer mittelschweren Situation, die gut geeignet ist, Lernprozesse zu unterstützen.“ Mit Medikamenten wird dabei grundsätzlich nicht gearbeitet. „Das wäre kontraproduktiv zur verhaltenstherapeutischen Behandlung“, stellt die Therapeutin klar.

„Oft vermeiden Personen, die an einer Höhenangst leiden, die Situationen, in denen die Symptome auftreten könnten, oder sie ertragen sie und fühlen sich dabei äußerst unbehaglich.“

eine Brücke oder auf der Aussichtsplattform eines Fernsehturms auch schon passieren?“, fragt Manuela Mielke. Lediglich in real gefährlichen Situationen – zum Beispiel beim Bergsteigen – kann Höhenangst dann gefährlich werden, wenn

was tun gegen die angstzustände?

- **Angst zulassen:** Ängste bewusst wahrzunehmen und durch Ansprechen auch auszudrücken, wirkt beruhigend. Nicht dem ersten Impuls folgen – nämlich davonzulaufen. Versuchen zu erfahren, dass man Angst aushalten und die Situation meistern kann.
- **Realitätsbezug herstellen:** Wird die Angst irrational, hilft es, Befürchtungen und Angstphantasien „zu Ende zu

denken“, sich klar zu machen, wo man sich überhaupt befindet, und eigene, „gesunde“ Erfahrungswerte abzurufen.

- **Nicht überbewerten:** Treten Ängste auf, sollte überprüft werden, inwieweit diese berechtigt sind. Vielleicht sind sie ja auf Überforderung zurückzuführen?

- **Ruhig durchatmen:** Ein Tipp der in fast allen Lebenslagen hilft.