

ENTSPANNT "ÜBER DEN ABGRUND"

Für Wanderbloggerin Vera In-Albon war die Höhenangst beim Wandern eine ständige Begleiterin, an die sie sich gewöhnt hatte. Doch was, wenn sich die Angst einfach auflösen würde?, dachte sie sich und suchte ihren eigenen Weg zur Freiheit.

Das fast Udenkbare schon im ersten Anlauf geschafft? Vera In-Albon auf der Hängebrücke auf Sattel-Hochstuckli.

Text: Vera In-Albon
Bilder: Raja Läubli

Die Welt dreht sich, der Puls rast, die Hände sind nass, die Fusssohlen kitzeln. Ein erster Schritt auf den Gitterrost der Brücke – die Hand am Geländer – warum ist diese Brücke nur so verdammt hoch? Weit unten die Schlucht. Die zweite Hand klammert sich ans andere Geländer. Die Puddingknie wollen hierbleiben, doch der Kopf drängt nach drüben und siegt. Soll ich mich schnell oder langsam bewegen? Wenn ich zu zügig marschiere, bringe ich womöglich die Brücke zum Schwingen. Das will ich auf keinen

Fall! Mein Blick ist starr aufs Ziel gerichtet. Die tolle Aussicht kann mir in diesem Moment gestohlen bleiben. Ich will diesen Abschnitt so schnell wie möglich hinter mich bringen.

Einst litt ich unter Höhenangst. Als Mitarbeiterin bei den Schweizer Wanderwegen fiel es mir nicht leicht, dies offen zuzugeben. Wir sind schliesslich die Wanderprofis! Nun hätte ich mich damit abfinden können, die Wanderungen genau auszusuchen, beim Tourismusbüro anrufen,

ausgesetzte Stellen erfragen, die Tour dann nicht machen und den Gipfel von unten bestaunen.

Aber irgendwann hatte ich davon genug. Ich machte mich auf die Suche nach Antworten und bekam sie von verschiedenen Expertinnen und Experten. Als erstes von der Psychologin.

Die Fachpsychologin

«Angst ist eine biologische und psychologische Ausstattung, die für unser Überleben unverzichtbar ist», erklärt mir Dorothee Schmid im Telefoninterview. Sie war die Leiterin des des Kompetenzbereichs Angst



und Zwang an der Privatklinik Wyss in Münchenbuchsee BE. Angst sei eine Einschätzung von und eine Reaktion auf reale Gefahren. «Sie besteht aus kognitiven, emotionalen und körperlichen Komponenten. Was denkt man in der Situation, was fühlt man? Was passiert auf der Körper-ebene? Angst ist also eigentlich etwas Gutes. Doch wenn sie zu stark ist, dann kehrt sie sich in ihr Gegenteil, wird zum Leiden und sogar zur Krankheit. Das gilt auch für die Höhenangst.» Vom Hörensagen weiss ich, dass mehr Menschen von Höhenangst

betroffen sind, als man glaubt. Jedoch scheint der Leidensdruck nicht sehr gross zu sein, zumal Dorothee Schmid in ihren Gruppen keine Teilnehmenden hatte, die «nur» an Höhenangst leiden.

Die biologische Grundlage der Höhenangst bringen wir von Geburt an mit: Sie wird Höhengrundel genannt. Dieser setzt bei den meisten Menschen ein, wenn sich die Augen nicht mehr an einem fixen Gegenstand orientieren können. Ein Beispiel: Man sitzt auf einem Gipfel. Wenn die Entfernung bis zum nächsten fixen Objekt zu weit ist, sieht man nicht mehr so scharf. Das heisst, der Körper kann die

Lage mit der Peripherie der Netzhaut nicht mehr stabilisieren. Um den Blick scharf zu stellen, wiegt er unmerklich hin und her. Wenn er sich dadurch nicht stabilisieren kann, bemerken das Menschen ohne Höhenangst. Sobald sie etwas anschauen, das fix und in der Nähe ist, hört der Spuk auf. Bei Menschen mit Höhenangst funktioniert das nicht mehr. Sie schauen vielleicht etwas Fixes an, aber das unguete Gefühl bleibt.

Gemäss Dorothee Schmid wird bei vielen Arten von Angststörungen die kognitive Verhaltenstherapie eingesetzt. «Es ist ▶

► eine Psychotherapie, bei der sowohl Gedanken verändert als auch ein neues Verhalten eingeübt werden», sagt die Psychologin. Johann Wolfgang von Goethe ging mit gutem Beispiel voran, indem er täglich auf den Münsterturm in Strassburg stieg, um seine Höhenangst loszuwerden. Kann man sich diese also, wie Goethe, einfach abtrainieren? Oder kann dies nur das Genie? In der kognitiven Verhaltenstherapie ist das Prinzip der Exposition oder Konfrontation eine wichtige Komponente – also ja. Es ist zwar nicht die bequemste Art, die Angst zu lindern, aber es soll funktionieren.

Der Coach

Wir treffen uns im Seilpark im zürcherischen Kloten. Es regnet und ist kalt. Michael Harth, Rechtsanwalt und Trainer, sitzt mit einer Seminarteilnehmerin auf einer Festbank unter einem Zelt und trinkt Kaffee. Durch eine Masterarbeit zum

Thema Lampenfieber lernte er verschiedene Methoden der Angstbewältigung kennen und weitete diese dann auf andere Felder aus: Tunnelangst, Höhenangst, Angst vor Spinnen ... Als passionierter Skitourengänger merkte auch er, dass die «Dunkelziffer» von Personen, die gerne in den Bergen sind und gleichzeitig an Höhenangst leiden, hoch ist. Dies bedeutet, dass diverse Ausweichstrategien omnipräsent sind.

Im Coachingansatz von Michael Harth ist die Ursache der Angst eher nebensächlich. Er schaut darauf, wie die Person mit der Angst umgeht, welche Strategie dahintersteckt. Sobald dies geklärt ist, kann er arbeiten. Seine Methode zielt darauf ab, den Automatismus, den die Angst verursacht, aufzubrechen und ihn in neue Bah-

nen zu lenken. Garantie kann auch Michael Harth keine geben: Tritt nach drei Sitzungen keine Linderung auf, wäre ein anderer Ansatz angebracht. Der praktische Teil des Kurses im Seilpark zeigt ziemlich schnell, ob die Therapie hilft. Und, tut sie es? Gemäss der Teilnehmerin ja. Sie litt 20 Jahre unter Höhenangst. Der Auslöser, sich damit auseinanderzusetzen, waren ihre Kinder. Auf Ausflügen konnte sie nicht mit auf den Turm, hatte auf Hängebrücken Angst und geriet in Erklärungsnot. Nun, nach dem Tag im Seilpark mit Michael Harth, fühlt sie beschwingt und kann es kaum erwarten, auf den nächsten Aussichtsturm zu steigen. Der Coach ist zufrieden: «Viele Kunden sagen mir nach einem Coaching, «Ach hätte ich das doch schon vor zehn Jahren gemacht!» Es ist eine Steigerung der Lebensqualität.»

Sechs Monate nach dem Seminar berichtet mir die Teilnehmerin, die Höhenangst sei zwar nicht gänzlich weggeblieben, jedoch wisse sie dank der gelernten

Immer wieder rauf auf den Oerlikonturm ZH: So kann man die Höhenangst auch wegtrainieren.



Techniken, wie sie damit umgehen könne. Eine Hängebrücke habe sie bereits überquert, einen 35 Meter hohen Aussichtsturm habe sie bestiegen, und sie sei von einem vier Meter hohen Turm gesprungen.

Der Selbstversuch

Ein anderer Ansatz, über den ich mehr erfahren möchte, verfolgt Coach Beatrice Jaccard. Sie lädt mich ein, es selbst auszuprobieren, statt «nur darüber zu schreiben». Okay, denke ich mir, wenn andere es schaffen, die Angst loszulassen, gibt es keinen Grund, warum das nicht auch mir gelingen würde. (Wenn Sie, liebe Leserin und lieber Leser, auch unter Höhenangst leiden, lesen Sie den Satz gleich nochmals!) Zeit also, mich meiner Angst zu stellen. Ich treffe mich eines schönen, aber sehr stürmischen Tages mit Beatrice Jaccard bei der Hängebrücke Sattel-Hochstückli. Bei der Hängebrücke! Die wippt und schaukelt, bewegt sich, und manchmal sieht man durch den Gitterrostboden in die Tiefe. Beatrice Jaccard erzählt mir vieles über Energie und deren Blockaden und dass solche sich eben in Angst manifestieren können. Es geht jetzt darum, diese aufzulösen und die Energie fließen zu lassen. So soll ich mich erden, gut den Boden unter meinen Füßen spüren. Die böse Hängebrücke immer im Blick, stehe ich auf der Wiese, bis meine Beine schwer wie Blei werden und ich mich gefühlt kaum noch bewegen kann. Weiter bringt sie mir einige Asanas bei, ruhende Körperstellungen, wie man sie zum Beispiel aus dem Yoga kennt. Kurz gesagt: Die Methode von Beatrice Jaccard ist das Energiemanagement. Damit unterstützt sie die Teilnehmenden. Sie nehme die Angstenergie einer Person auf und neutralisiere diese, wie sie erklärt.

Nun also die Probe aufs Exempel: Schritt für Schritt gehe ich über die Hängebrücke, für meine Verhältnisse sehr beschwingt. Beim dritten Hin und Her kann ich in der Mitte stehenbleiben, mich an das Geländer lehnen und mich sogar hinsetzen! Ich empfinde eine Mischung aus Un-

gläubigkeit, Überraschung und Verblüffung. Ich kann einfach so mir nichts, dir nichts über eine Hängebrücke gehen, als ob ich auf dem sicheren Boden ginge. So gar die Aussicht genieße ich. Ohne Angst, ohne weiche Knie.

Zugegebenermassen bietet dieser Versuch keine hundertprozentige Linderung. Ich steige seither zwar auf Aussichtstürme und gehe über Hängebrücken, jedoch nicht so locker und flockig wie gleich nach dem Treffen mit Beatrice Jaccard. Man merkt: Es gibt kein allgemeingültiges Rezept, um die Höhenangst loszuwerden.

Die Wanderleiterin

Meine Reise zu den verschiedenen Angstlösemethoden geht also weiter. Gibt es noch andere Ansätze, welche die erreichte Linderung festigen? «Unsicherheit, Schwindel und Höhenangst überwinden»: So heisst der Kurs, der von einer Wanderleiterin der Nidwaldner Wanderwege angeboten wird. Gemäss Lara Mandioni können 80 Prozent ihrer Seminarteilnehmenden die Höhenangst mittels selbst angewandter Techniken auf mentaler und physischer Ebene lindern. Bei den restlichen 20 Prozent wäre es angebracht, Blockaden wie oben beschrieben auf energetischer Ebene zu lösen. Bei härteren Fällen empfiehlt sie, beide Schienen zu fahren, also sich begleiten zu lassen und alleine zu üben.

Die Gruppe ist überschaubar. Kein einziger Mann ist dabei. Lara wird mir später erklären, dass es nicht daran liegt, dass Männer nicht auch unter Schwindel und Unsicherheit litten, sondern dass sie Einzelcoachings bevorzugen würden. Als Bergsteigerin sei sie selbst einige Jahre von Höhenangst betroffen gewesen. So entschied sich Lara Mandioni, Leuten zu helfen, die gerne in den Bergen unterwegs sind, aber sich nicht immer sicher fühlen. Im Verlaufe des Tages lässt sie uns auf grossen Felsblöcken herumkraxeln und gibt uns Tipps, was zu tun ist, wenn einen der Schwindel packt. Zum Beispiel Referenzpunkte für die Augen suchen oder die Körperhaltung überprüfen. Ein aufrechter und selbstbewusster Gang in Kombination mit einer Atmung tief in den Bauch hinein hilft, Angst erst gar nicht aufkommen zu

«Okay, sage ich mir, wenn andere es schaffen, die Angst loszulassen, gelingt mir das auch.»

Wanderbloggerin Vera In-Albon

lassen. Vor allem mit dem Älterwerden, wenn Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn schwächer werden, braucht man mehr Sicherheit. Ein Punkt, der oft vergessen geht, ist die Tagesform. Es reicht schon, wenn man nicht so gut geschlafen hat, und schon kann einen der Schwindel packen – und somit auch die Angst. Zudem ist es wichtig, sich selbst gut zu beobachten und seine Gefühle zu hinterfragen. So lässt Lara uns zu zweit blind rückwärts den Hügel hinuntergehen und gibt uns den Rat, wieder einmal auf Spielplätze zu gehen und an den Geräten zu üben. So macht Training gegen Höhenangst Spass!

Und wie geht es weiter?

Bin ich jetzt geheilt? Ich denke, ja. Klar wird es immer wieder Rückschläge geben, die mich daran erinnern, wie es war, als ich unter Höhenangst litt. Aber nach der Recherche für diesen Artikel habe ich viele Werkzeuge zur Hand, die mir helfen, diese Situationen zu meistern. Ein Patentrezept kann ich allerdings nicht geben. Es ist für jede und jeden individuell, wie er oder sie das Thema angehen möchte. So viel sei aber gesagt: Das Freiheitsgefühl, das man sich selbst schenken kann, lohnt die Mühen. Die Höhenangst zu ignorieren und sich den Situationen, wo sie auftreten könnte, einfach nicht auszusetzen, das können alle. Aber ehrlich: Was gibt es Mutigeres, als sich seiner Angst zu stellen? ■

www.enbeja.ch

www.harth.ch

www.laramandioni.ch