

Rothus
MEDIEN

CHF 14.80
5 2022

9 771662 970000
0.0005



WANDERMAGAZIN SCHWEIZ

DAS ORIGINAL SEIT 1927

ZUM SAMMELN:
12 BERGWANDERUNGEN
FÜR HOCHGEFÜHLE

Abenteuerlich
in der Aletsch Arena

Luftige Tage
im Verzascatal

HÖHENANGST!

Und was Sie
dagegen tun können

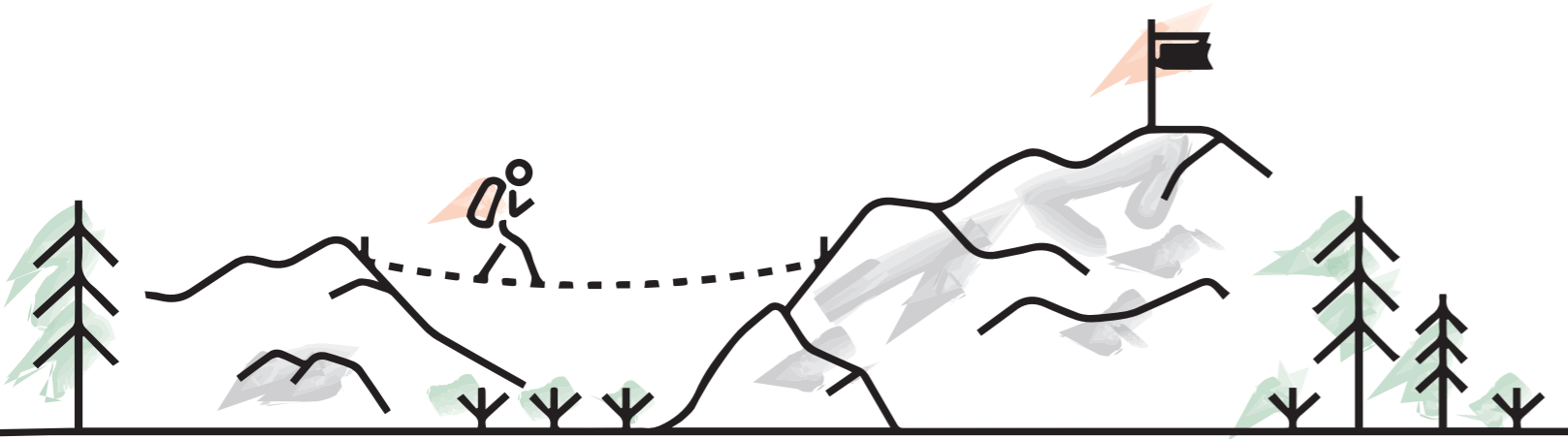
Über alle Berge

Gipfel, Pässe, Hängebrücken

 **ÄCHT SCHWIIZ**
Alpkäse aus der Innerschweiz

Jetzt neu!
Wandkalender 2023





Berge bieten vielfältige Freizeit- und Sportmöglichkeiten in faszinierender Umgebung. Doch was, wenn man den Blick ins Tal nicht geniessen kann, weil einem die Angst vor der Höhe im Nacken sitzt? Petra Müssig berichtet über die Hintergründe von Höhenangst und Höhengwindel, und darüber, was man selbst für mehr «Höhenmut» tun kann.

Berggenuss statt Höhenangst

Petra Müssig Text



Berge! Sie begeistern und imponieren, lassen träumen und sehnen, machen Lust und gute Laune! Das gilt leider nicht für jeden. Laut einer Studie des französischen Angstforschers Christophe André leidet jeder fünfte Europäer unter der sogenannten «Höhenangst». Schon der Gedanke an eine Wanderung durch alpines Gelände, über Grate und Wiesenhänge hin zum Gipfelkreuz lässt ihnen den Atem stocken. Manche wagen sich aufgrund ihrer Höhenangst gar nicht erst in die Berge, andere trauen sich mit gutem Zureden und viel Überwindung, um dann doch erleben zu müssen, was sie fürchten, wenn die Ber-

PETRA MÜSSIG

war mehrfache Snowboard-Weltmeisterin und leitet als Pionierin in Sachen Höhenangst seit 2008 Weiterbildungen, Kurse und Trainings für mehr Höhenmut.

hoehenmut-statt-hoehenangst.de

ge schroffer, die Hänge höher, die Pfade schmaler und ausgesetzter werden: Höhenangst statt Berggenuss.

Wer mit ausgesetzten, steilen und schroffen Geländeformen nicht vertraut ist, wer Weitblick nicht gewohnt ist oder wer in der Vergangenheit unangenehme Erfahrung in den Bergen gemacht

hat (dazu gehören auch Erschöpfung, Streit, Schmerzen, Hilflosigkeit, Erinnerungen an gehörte oder in Filmen gesehene Vorkommnisse), reagiert unter diesen Umständen möglicherweise mit Angst. Die Atmung stockt, die Muskulatur verkrampft, Körperhaltung und Bewegungsfluss verändern sich und die Sinne fixieren wie gebannt die Gefahr, sodass Menschen mit Höhenangst dann häufig in die Tiefe blicken, was ihre Angst erst recht verstärkt.

Die Angst vor der Angst

Und trotzdem: Angst ist ein natürlicher und sinnvoller Prozess, der eine Warn-

und Schutzfunktion hat, auch wenn es sich in diesem Moment nicht so anfühlt. Nicht alle Betroffenen reagieren gleich heftig. Tagesform, langfristige unangenehme Stressbelastung in anderen Lebensbereichen, frühere Erfahrungen oder «die Angst vor der Angst» können die bedrohlichen Empfindungen verstärken und einem die Lust auf Berge gehörig vermiesen.

Dabei geht es bei der Höhenangst in den seltensten Fällen um die Angst vor der Höhe, sondern vielmehr um die Angst vor der Tiefe, in die man abstürzen könnte, also die Angst vor dem Fallen. Und um die Angst vor der Weite, weil die nämlich Höhengwindel auslösen kann.

Höhengwindel entsteht, wenn sich in bestimmten Geländeformen mit Weitblick, zum Beispiel auf hohen Türmen, ausgesetzten Wegen, Graten oder am Gipfel, keine feststehenden, kontrastreichen Objekte wie Bäume, Felsen usw. im äusseren Sichtfeld einer Person befinden, die dem Körper normalerweise zur Orientierung über seine Lage im Raum dienen. Dann beginnt der Körper zu schwanken, was wiederum – wenngleich in den seltensten Fällen bewusst wahrgenommen – vom Körper als zusätzliche Bedrohung empfunden werden kann.

Die körperlichen Auswirkungen von der Angst, die einen «in der Höhe» befallen kann, sind nicht zu unterschätzen: Durch die eingeschränkte Atmung kann es zu einer Unterversorgung des Körpers mit Sauerstoff kommen, was die Leistungsfähigkeit von Muskulatur und Gehirn beeinträchtigt. Durch die veränderte Muskelspannung und Körperhaltung verändern sich Körperschwerpunkt, Bewegungsfluss und Reaktionsvermögen und damit die Trittsicherheit. Und durch den Blick in die Tiefe bekommt das Gehirn Informationen über eine Wegrichtung, wo man gar nicht hin möchte, aber brav berechnet es die erforderlichen Bewegungen für die gelieferten Informationen: Kein Wunder, dass manche Menschen den Eindruck haben, es ziehe sie wie magisch in die Tiefe.

Also was tun? Die «Angst wegmachen» zu wollen ist prinzipiell der >



Bei diesem Anblick kann man schon einmal feuchte Hände bekommen. Ungesicherte Felsenkanzel am Creux du Van.

© Jochen Ihle

falsche Ansatz. Eher geht es darum zu lernen, mit der Angst anders umzugehen als bisher. Das ist erlernbar, braucht aber – wie alles Lernen und Umlernen – Zeit, Geduld, Konsequenz und viele, viele kleine und grosse schöne Erlebnisse in den Bergen. Und damit diese zunehmend möglich werden, müssen Menschen mit Höhenangst lernen, die Anzeichen einer beginnenden Angst rechtzeitig zu bemerken und dann bewusst zu regulieren: mithilfe der Atmung, der Körperhaltung, der Blicksteuerung und der Steuerung ihrer Aufmerksamkeit auf das, was ihnen beim Berggehen hilft.

Das können Sie tun!

Um künftig mit mehr Berggenuss statt Höhenangst unterwegs zu sein, können Sie die nachstehenden Anregungen regelmässig und in Geländeformen weit unterhalb Ihrer aktuellen Angstschwelle üben und festigen. Mit konsequenter Übung und dadurch wachsender Selbstsicherheit und steigender Kondition können Sie Ihre Touren dann zunehmend herausfordernder wählen. Sie werden feststellen, dass die genussvollen Wegstrecken länger werden und Ihr Körper nicht mehr ganz so heftig und schnell mit Angst reagiert.

Herausforderungen klug wählen

Viele Menschen mit Höhenangst denken, sie müssten sich nur ordentlich herausfordern, um sich an ihre Angst zu gewöhnen, die dadurch weniger würde. Das ist der falsche Weg und kann das Ganze nur verschlimmern. Wählen Sie stattdessen lieber Wanderungen auf Berge, die Ihnen mehr Genuss als Angst bereiten. Trauen Sie sich ruhig etwas zu, aber überschätzen Sie sich nicht: Ihre Ausdauer und Kraft, Gehtechiken und Ausrüstung sollten unbedingt mit den Anforderungen der ausgewählten Touren übereinstimmen.

Atmen Sie!

In mulmigen Situationen verändert sich Ihre Atmung, ohne dass es Ihnen bewusst wird. Das bedeutet ein zusätzliches Alarmsignal für den Körper, etwa so: «Mist! Ich könnte hier nicht nur runterfallen, ich könnte hier auch ersti-



Schmale Bergwege in steilem Gelände können Schwindelgefühle auslösen.

cken!» Eine tiefe, regelmässige Atmung kann die Stressreaktion dämpfen; durch die Konzentration auf das Atmen können sich zudem stressverschärfende Gedanken reduzieren.

Nehmen Sie Haltung an!

Unter Stress und Angst verändern sich Körperhaltung und Körperschwerpunkt. Das wirkt sich auf die Trittsicherheit aus. Nehmen Sie in herausfordernden Situationen deswegen eine souveräne Körperhaltung ein: das Brustbein heben, den Blick nach vorne auf den Weg (anstatt in den Abgrund!) richten, die Beine locker mit leicht gebeugten Knien und dann Schritt für Schritt bewusst und kräftig auftreten.

Da hinsehen, wo es hingehen soll!

Je unheimlicher und bedrohlicher Ihnen das Gelände um Sie herum vor-

kommt, umso konzentrierter müssen Sie Ihren Blick dorthin lenken, wo es hingehen soll. «Da, wo wir hinsehen, da geht es hin!» Wenn Sie auf Ihrem Weg zum Gipfel stets in den Abgrund blicken, brauchen Sie sich nicht wundern, wenn Sie nicht oben ankommen, weil Sie die Tour (vor lauter Angst) vorzeitig abbrechen.

Auf dem Hinweg den Rückweg üben

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, beim Aufstieg häufig und regelmässig anzuhalten und sich aus einem sicheren Stand heraus den Rückweg anzusehen. Wenn Sie den leisesten Zweifel haben, diese Strecke auch talwärts problemlos zu bewältigen, gehen Sie umgehend ein Stück dieses Weges wieder talwärts. So sammeln Sie «Bergerfahrung» und die Sicherheit, dass Sie diesen Weg auch talwärts bewältigen können. ©



Mit Selbstvertrauen in die Berge

Autorin Petra Müssig liefert in diesem Ratgeber Hintergrundwissen zu den biologischen Ursachen von Höhenangst und gibt praktische Hinweise, wie man seine mentalen Blockaden am Berg lösen kann. Mit Coachingkarten für unterwegs. 978-3-613-50671-8, CHF 21.90, pietsch-verlag.de