

MIT FESTEM BLICK

In ihrem Buch »Höhenmut statt Höhenangst« zeigt Coach Petra Müssig, wie man den Umgang mit forderndem Berggelände trainiert. Das sind ihre Tipps für typische Wandersituationen.



1

Sicher gehen von Punkt zu Punkt

Seit unserem Start im Tal sind wir gut 300 Höhenmeter aufgestiegen, und die Landschaft beginnt sich zu verändern. Gerade wandern wir durch ein Waldstück, der Weg ist nun ausgewaschen, kurviger. Es herrscht keine Absturzgefahr, doch der Pfad lässt sich stellenweise nicht mehr einsehen.

Plötzlich bleibst du wie angewurzelt stehen und starrst mit weit aufgerissenen Augen auf ei-

Ein zuverlässiges Geländer, an dem man sich gut festhalten kann, erhöht das Sicherheitsgefühl an Aussichtspunkten wie hier im Nationalpark Sächsische Schweiz ganz immens.

ne Felswand, an der der Weg leicht ausgesetzt entlangführt. Du willst nicht weiter. Ich frage: »Aber hier auf dem Weg, 30 Meter von der Felswand entfernt, sind wir sicher?« Du nickst. »Gut. Dann folgst du dem Weg von hier bis zum nächsten sicheren Punkt. Wo könnte der deiner Einschätzung nach sein?« - »Da vorn, bei der Wegbiegung.« Also gehst du bis zu diesem Punkt, nimmst dort einen festen und sicheren Stand ein.

Von ihm aus richtest du den Blick nun nach vorn auf den Weg und suchst mit den Augen den nächsten sicheren Punkt. Der sollte nur so weit



Bella Wieser

entfernt liegen, dass du von hier bis dorthin gut sehen kannst, was dich auf diesem Wegstück noch erwartet. So tastest du dich vor.

2

Auf Schotter, Kies & Geröll

Für viele Menschen ist das Begehen von Schotterwegen und -hängen - vor allem bergab - eine Herausforderung. Sie assoziieren Schotter blitzschnell mit verringerter Bodenhaftung und der Gefahr des Ausrutschens. Die Wahrnehmung eines vorausliegenden, bergab führenden Schotterfeldes kann den Stresspegel stark ansteigen lassen und entsprechende Reaktionen auslösen. Dann verschiebt sich der Körperschwerpunkt nach hinten und die Muskulatur verspannt sich, wodurch sich Koordinationsfähigkeit, Balance- und Gleichgewichtsvermögen vermindern. Durch die Verschiebung des Körperschwerpunktes nach hinten verändert sich die Druckverteilung auf die Füße, und anstatt den Fuß gleichmäßig zu belasten, kommt mehr Druck auf die Ferse. Diese Druckbelastung ist insbesondere bei losem Untergrund kritisch: Der Fuß kann dann tatsächlich eher wegrutschen.

Das kann helfen:

- Vor dem Losgehen: Muskulatur lockern, Arme und Beine ausschütteln. Zu starke Muskelspannung wird abgebaut, ein zu schwacher Muskeltonus aktiviert, das Maß der Körperempfindungsfähigkeit kann dadurch überprüft beziehungsweise gesteigert werden.
- Brustbein hoch! Der Körperschwerpunkt kommt zurück über die Füße; der Kopf wird angehoben, das Sichtfeld nach vorn erweitert sich und ermöglicht, den Weg zu scannen.
- Flinke, kurze Schritte: Diese Art zu gehen eig-

Geht in herausfordernden Passagen immer nur von einem sicheren Punkt zum nächsten sicheren Punkt. Von hier aus solltet ihr problemlos sicher zurück zum letzten sicheren Punkt gehen können. Den nächsten sicheren Punkt platziert ihr so, dass die Strecke von hier bis dort gut einsehbar ist. Wählt die Distanz zwischen zwei Punkten lieber zu kurz als zu weit.

3

Keine Ausrutscher: Matsch & Co.

Das Schotterfeld ist überquert, unser Weg führt wieder in den Wald hinein und nun auf die Nordseite des Berges. Dort konnten die Wege nach den letzten Regenfällen noch nicht wieder vollständig abtrocknen, und so stehen wir plötzlich vor einer mäßig steilen, schmalen und offensichtlich ziemlich matschigen Wegpassage.

Das kann helfen:

- Entschlossene Schritte machen: So wird deine Profilsohle in der ganzen Länge belastet und kann gut greifen.
- Auch hier gilt wieder: Brustbein hoch! Wenn sich der Körperschwerpunkt über den Füßen befindet, wird die Gefahr des seitlichen Abknickens des Oberkörpers reduziert.
- Kurz, aber fest auftreten. Nicht zu lang auf einem Fuß stehen bleiben. Lieber kürzer auftreten und dabei beweglich bleiben.

4

Einseitig ausgesetzte Passagen

Gerade schlängelt sich unser Weg durch den Wald. Doch sind rechts keine Bäume mehr und wir können direkt ins Tal blicken. Weil einseitig ausgesetzte Passagen und Stellen in den meisten Fällen zumindest auf der steil abfallenden Seite

In einseitig ausgesetztem Gelände droht Höhengswindel. Vermeidet dort schnelle, kurze Tief- und Weitblicke. Wenn ihr schauen möchtet oder müsst, macht das aus sicherem Stand heraus und lasst den Blick langsam von nah nach fern oder von nah nach tief wandern.



Ralf Gantzhorn

von wenigem oder keinem Bewuchs mehr begrenzt werden, kann diese Geländeform nicht nur Sturzangst, sondern auch Höhengschwindel auslösen. Zumal Menschen mit Höhenangst gerade in ungewohnten und als bedrohlich empfundenen Situationen dazu tendieren, immer wieder kurze Blicke dahin zu werfen, wo sie die Gefahr vermuten: in den Abgrund. Jeder dieser kurzen Tiefblicke kann vom Gehirn als Signal für Sturzgefahr bewertet werden.

Das kann helfen:

- Atmen. Ganz bewusst, ruhig und gleichmäßig.
- Körperachsen wahren. Halte den Oberkörper gerade, in einer Linie über der Hüfte und den Füßen. Anstatt - in der Hoffnung, sich doch irgendwo festhalten zu können - den Oberkörper zur Seite abzuknicken oder sich zu verwinden.
- Wenn Untergrund und Gelände es erlauben, kannst du über kürzere Strecken auch einmal seitlich gehen. Dabei drehst du den ganzen Körper zur Bergseite und setzt die Schritte seitlich nebeneinander anstatt, wie beim regulären Gehen, nacheinander. Wenn du dich dazu nicht allzu stark beugen oder verwinden musst, kannst du in dieser Situation stabile Objekte zum Festhalten oder zum Abstützen nutzen.
- Scheuklappe aufziehen. Auch wenn du dir fest vorgenommen hast, auf den Weg und nicht in den Abgrund zu blicken, kann es passieren, dass du immer wieder kurz nach unten linst. Oder dass dein peripheres Sehvermögen unbewusst Informationen über die neben dir gähnende Weite oder Tiefe wahrnimmt. Das lässt sich verhindern, indem du mit der talseitigen Hand eine Art Scheuklappe bildest.



Patitucci/Photo

Für viele Wanderer gehören Grattouren zum Schönsten, was Berge zu bieten haben. Wer unter Höhenangst leidet, sieht vor allem die Sturzgefahr. Aber daran lässt sich arbeiten.

5

Große Herausforderung: Gratwege

Gratwanderungen stellen eine besondere Herausforderung dar: Bergrücken, an denen das Gelände rechts und links abfällt. Manchmal eher gemächlich über Bergwiesen, manchmal schroff und steil, auf felsigem Untergrund oder über Geröll und bis zu mehreren hundert Metern tief. Es gibt sie in sehr unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen, von gut befestigten, breit angelegten Wanderwegen bis hin zu anspruchsvollen, ausgesetzten Felspfaden. Aber egal welcher Art: Grat sind in der Regel »Höhenschwindelgelände«.

WAS VERSTEHT MAN UNTER HÖHENANGST?

Vom »mulmigen Gefühl« bis zur Angststörung: ein paar Erklärungen.

Kein seltenes Phänomen

Höhenangst (der Fachbegriff lautet Akrophobie) bezeichnet die Angst vor einer bestimmten Entfernung vom Boden. Je nach Ausprägung kann sie bereits beim Besteigen einer Leiter auftreten. Und sie ist kein seltenes Phänomen. Viele Menschen bekommen weiche Knie, wenn sie von einer Erhöhung in die Tiefe blicken.

Evolutionär bedingt

Ein gewisser Respekt vor Höhen ist uns angeboren und sichert aus evolutionärer Sicht unser Überleben. In Experimenten zögern bereits Kleinkinder vor einem Abgrund, und das selbst wenn

eine Glasplatte darüberliegt und sie gefahrlos darüberkrabbeln könnten.

Wenn Höhenangst krankhaft wird

Bei manchen Menschen fällt die Höhenangst so stark aus, dass sie nicht einmal in der Lage sind, angstlos aus dem Fenster eines dritten Stockwerks zu schauen oder über eine Brücke zu laufen oder zu fahren. Bei einer derart starken Ausprägung, die die Lebensqualität der Betroffenen einschränkt, gilt die Höhenangst als krankhaft, spricht als Höhenphobie. In diesem Fall empfiehlt sich, zu einem/einer verhaltenstherapeutisch arbeitenden Psychotherapeuten bzw. -therapeutin zu gehen.

Höhenschwindel

Bei fast allen Menschen mit und auch bei vielen ohne Höhenangst kommt noch der Höhengschwindel dazu. Er entsteht, weil das Gehirn widersprüchliche Informationen erhält. Die Füße signalisieren dem Gehirn einen festen Stand, zugleich haben die Augen aber durch die Höhe Probleme damit, fixe Punkte in der Umgebung anzuvisieren. Ein Wechsel der Blickrichtung zwischen geradeaus, auf den Horizont, und auf den Boden, kann solche Schwindelanfälle rasch reduzieren. Das klappt bei Menschen mit Höhenangst aber nicht immer sofort. Bei ihnen kann der Höhengschwindel die Angstsymptome sogar verschlimmern.



Das kann helfen:

- Wenn du zu Höhengschwindel neigst, brauchen deine Augen einen Fixpunkt, auf den sich der Blick fokussieren kann, anstatt hektisch umherzuschweifen und immer mehr bedrohliche Signale aufzunehmen. Da sich auf einem Gratweg aber meistens keine Bäume, Büsche oder größere Felsen im direkten oder peripheren Sichtfeld befinden, kannst du eine geeignete Person bitten, vor dir herzugehen. Dann richte den Blick auf ihre Füße, wodurch der Blick fokussiert wird.
- Die Erfahrung machen, dass es tatsächlich geht: Lege eine kurze, überschaubare Wegstrecke auf dem Grat fest und gehe diese wiederholt hin und zurück. Wenn du dich ab einem gewissen Moment doch extrem unwohl fühlen solltest, werde nicht schneller! Stattdessen hocke dich zu Boden, berühre ihn mit beiden Händen, atme tief und ruhig. Je kleiner du dich machst, umso weniger wird das durch Höhengschwindel ausgelöste Schwanken. Wenn du dich wieder beruhigt hast, erhebe dich vorsichtig, richte dabei den Blick auf den Boden, um nicht erneut Höhengschwindel auszulösen, und gehe entweder weiter oder kehre zum Ausgangspunkt des Grates zurück. Je nachdem, was dir in diesem Moment als die klügere Wahl erscheint.

6

Service, nicht Stress: Seilversicherungen

Nachdem du den Grat zwecks Übung mehrmals gemeistert hast und jetzt ganz beschwingt bist, kommt eine Seilversicherung. Und du denkst: »Gefahr!« Das hat eine gewisse Berechtigung, zumal Seile meist an potenziellen Gefahrenstellen angebracht sind. Allerdings mit der Absicht, an diesen Stellen die Sicherheit zu erhöhen. Von daher könntest du genauso gut denken: »Seil? Ist Service und gibt Sicherheit!«



Bella Wieser (3)

Das kann helfen:

- Seilversicherte Stellen finden sich häufig in Gelände mit Weit- und beziehungsweise oder Tiefblicken. Halte den Blick am Seil, anstatt in die Tiefe oder in die Weite zu linsen.
- Verschaffe dir einen Überblick über das Seil, bevor du es benutzt. Ist es fest und stabil an der Wand befestigt, wirken die Sicherungshaken zuverlässig? Sieht es fest und eher neuwertig aus oder alt, rostig und stellenweise gesplissen? Ist es straff gespannt oder eher locker? Hängt es locker, achte auf die Art der Befestigung: Wenn sich das Seil bei Zug in den Ösen bewegt, musst du damit rechnen, dass du den Zug im Seil spürst, wenn jemand über oder unter dir es nutzt.

7

Felsgelände

Je höher du dich in Berglandschaften hinaufbewegst, desto mehr ist auch mit Felsuntergrund zu rechnen. Die Wahrscheinlichkeit wächst, dass du auf Wegabschnitte mit hoch aufragenden Steinen, schräg oder eben vor dir liegende, glatte oder mit Vorsprüngen durchsetzte Flächen triffst. Der Weg ist hier oft nur noch an Farbmarkierungen zu erkennen, manchmal auch durch in den Fels gehauene Trittstufen.

Das kann helfen:

- Gehe kein Risiko ein. Vor allem, wenn die vor dir liegende Passage tatsächlich ausgesetzt und absturzgefährdend ist oder du allein unterwegs bist. Sammle zuerst an einfacheren Stellen Erfahrungen mit Felsuntergründen, statt dich in Situationen zu begeben, denen du vielleicht nicht gewachsen bist. Im letzteren Fall: umdrehen. Beim Bergaufkraxeln bleiben Körpervorderseite und Blick meistens zur Wand gerichtet. Der Kör-

Seilversicherungen könnt ihr bergauf mit beiden Händen greifen und weiter vorwärts gehen. Verläuft das Seil horizontal, macht auch seitliches Gehen Sinn.

Unten: In steilerem Felsgelände empfiehlt sich das seitliche Absteigen. Der »Rückwärtsgang« scheint zwar mehr Griffe zu bieten, aber ihr seht weniger gut, wohin ihr tretet. Wenn gar nichts mehr geht, kann man sich auch vorsichtig auf dem Hosboden bergab bewegen.

perschwerpunkt wird bei jedem Trittwechsel über das jeweilige Standbein verlagert. Bei griffigem und hartem Untergrund kannst du den Schuh mit der ganzen Sohle belasten. Wenn sich ausreichend große Trittmöglichkeiten bieten, kannst du den Fuß mit der Spitze oder den Leisten aufsetzen. Beim Absteigen wählst du je nach Können und Gelände zwischen verschiedenen Arten: Vorwärtsgen, also mit dem Gesicht zum Tal, eignet sich für flachere Abschnitte und nennt sich »taloffen«. Es ermöglicht bessere Sicht auf Tritte und Griffe, kann aber durch den freien Blick ins Tal verstärkt Angst auslösen. In steilerem Gelände empfiehlt sich seitliches Absteigen. So lassen sich Tritt- und Griffmöglichkeiten besser nutzen. Allerdings findet der Blick zumindest nach einer Seite hin womöglich keine feststehenden Objekte mehr, und es kann zu Höhengschwindel kommen. In manchen Abschnitten kann auch »vorwärts auf dem Hosenboden« eine Alternative sein.

8

Gipfel, Kanzeln und Aussichtsplattformen

Gipfel, Kanzeln und Aussichtsplattformen haben eins gemeinsam: Sie sind hoch oben und exponiert, also kann möglicherweise Sturzgefahr be-

Hängebrücken befinden sich nicht nur in großen Höhen, sondern schwanken auch noch: Tastet euch hier langsam voran, um Höhengschwindel zu vermeiden.



Daniel Hug

stehen. Und sie bieten meistens auf allen Seiten einen unverstellten Ausblick, also kann dort Höhengschwindel auftreten. Eine Mischung, die nicht wenigen Menschen Probleme bereitet.

Das kann helfen:

- Durch Knien oder Sitzen an einem sicheren Punkt nimmt Höhengschwindel ab.

- Vermeide schnelle Augenbewegungen. Lass deinen Blick entlang konturierter Objekte wandern, von nah zu fern, und lass ihn dann nur kurz in der Tiefe oder Weite verweilen.

- Kein Fernglas nutzen, keine Wolken beobachten. Richte den Blick auf feststehende und kontrastreiche Objekte in der nahen Umgebung. Wenn dort gar nichts ist, worauf du den Blick lenken könntest, zähle die Knöpfe an deinem Hemd oder die Ösen deiner Schuhe.

- Wenn es dir hilft und gefahrlos möglich ist, lass dich eine Weile an die Hand nehmen.

9

In luftigen Höhen

Hängebrücken, Eisenstege und vor allem Gitterwege und -treppen lösen bei betroffenen Personen mit großer Wahrscheinlichkeit Höhenangst aus. Bei den ersten Gelegenheiten zum Üben und zur Gewöhnung empfehle ich, sich im unteren Bereich von Gittertreppen, am Anfang von Eisenstegen und durchsichtigen Passagen aufzuhalten. Gehe nur ein paar Schritte und stoppe an einer Stelle, an der es sich für dich noch nicht so anfühlt, als ob es weit hinuntergehen würde. Und dann steigst du dich langsam, ähnlich wie bei Grattouren.



Schritt für Schritt und Übung für Übung führt Höhenangst-expertin Petra Müssig euch in diesem Buch zu mehr »Höhenmut«. Pietsch Verlag, 18,95 Euro. Zu ihren Kursen und Seminaren geht es unter hoehenmut.de

10

Eiskalt erwischt: Schnee- und Firnfelder

Altschneefelder an Berghängen auf deinem Wanderweg sollten die Alarmglocken klingeln lassen, schließlich birgt ihr Queren tatsächlich Gefahrenpotenzial. Bereits mäßig geneigte Hänge von 30 Grad bedeuten ein Absturzrisiko: bei wenig Erfahrung oder unpassender Ausrüstung ein guter Grund, die Tour abzubrechen. Aber kurze, mäßig geneigte oder längere, flache Schneefelder ohne Eisschicht können auch Ängstliche meistern.

Das kann helfen:

- Erst wenn mindestens zehn Zentimeter eines Schneefeldes aufgeweicht sind, kann man dort wirklich Tritte setzen.

- Setze auf flachen Schneefeldern ohne Hangneigung feste Tritte, um die Profilsohle deiner Schuhe optimal haltgebend zu nutzen.

- Kerbschritttechnik: Zum Queren von Schneefeldern mit geringer Hangneigung (je stärker die Hangneigung, desto gefährlicher das Queren) eignet sich die Kerbschritttechnik. Dabei wird Schritt für Schritt mit der seitlichen Sohlenkante mehrfach in den Schnee eingekerbt, bis kleine Stufen entstehen, auf denen der Schuh Halt findet. ◀

DESIGNED
FOR THE
UNEXPECTED

HALTI

EST. 1976

/ FIN

// HALTI.COM



Award-Gewinner Tiger Wall Platinum

Ein ultraleichtes Zelt für jedes Abenteuer, jetzt noch leichter und wasserdichter als zuvor mit der HyperBead™ Gewebe-Technologie.

eu.bigagnes.com

