

Höhenangst

Rationale Argumente helfen den Betroffenen wenig



Foto: Höhencoach

Ob auf einer schmalen Gratwanderung, auf einer wackeligen Hängebrücke oder an einer kritischen Kletterstelle am Fels – wohl jeder von uns kennt jemanden, der in solchen Momenten in Panik gerät.

Bevölkerungsstudien zeigen, dass etwa 3 bis 6 Prozent der Menschen an einer Akrophobie (klinisch relevante Höhenangst) leiden. Deutlich häufiger – bei etwa einem Viertel bis einem Drittel der Bevölkerung – tritt die sogenannte visuelle Höhenintoleranz (Visual Height Intolerance) auf, die sich durch Unsicherheit, Schwindelgefühl und Angst beim Blick in die Tiefe äußern kann (Brandt/Huppert/Hüfner 2018¹). Doch nicht alle Betroffenen wollen deshalb auf Bergerlebnisse verzichten. Entsprechend sind Bergführende sowie Kletter- und Wanderleitende auf ihren Touren immer wieder mit höhenängstlichen Teilnehmenden konfrontiert. Oft fehlt jedoch das nötige Wissen, um in einer Paniksituation richtig zu handeln, und viele alpine Führungspersonen fühlen sich in solchen Momenten überfordert. Der Beitrag zeigt, wie Angstsituationen entstehen – und wie alpine Führungspersonen Betroffene in kritischen Momenten wirksam unterstützen können.

Von David Elsasser

Übertriebene Sorgengedanken

Im Alltag wird der Begriff Höhenangst für unterschiedliche Formen von Unsicherheit und Angst in der Höhe verwendet. Von einer Akrophobie spricht die Psychologie dann, wenn die Angst einer Situation gegenüber unverhältnismäßig stark ausgeprägt ist, obwohl objektiv keine oder nur eine geringe Gefahr besteht. Sie zählt zu den spezifischen Phobien.

Nicht die Höhe ist dabei das eigentliche Problem, sondern vielmehr die Sorgengedanken, dass etwas Schlimmes wie ein Absturz passieren könnte. Viele Betroffene berichten auch von einem Gefühl, in die Tiefe gesogen zu werden. Obwohl die Höhenangst eine irrationale Angst ist, sind die körperlichen Symptome wie Schwindel, Herzrasen oder Atemnot real und können bei den Betroffenen innert Sekunden zu Flucht, Erstarrung oder gar zu Todesangst führen. Gerade in den Bergen kann ein solches Verhalten zu sehr gefährlichen Situationen führen. Nicht selten musste wegen solcher Panikattacken auch schon die Bergrettung alarmiert werden.

Visuelle Höhenintoleranz und Akrophobie sind nicht das Gleiche

Nicht jede unangenehme Reaktion auf Höhe ist eine Akrophobie (klinische Höhenangst). Deutlich häufiger ist die sogenannte Visual Height Intolerance (visuelle Höhenintoleranz, umgangssprachlich auch gelegentlich als „Höhenschwindel“ bezeichnet). Sie äußert sich durch Unsicherheit, Schwanken, Schwindelgefühl und teilweise auch Angst beim Blick in die Tiefe. Rund ein Viertel bis ein Drittel der Bevölkerung erlebt solche Beschwerden zumindest gelegentlich.

Nur ein kleiner Teil der Betroffenen erfüllt die Kriterien einer Akrophobie, einer spezifischen Phobie, bei der die Angst unverhältnismäßig stark ausgeprägt ist, zu erheblichem Leidensdruck führt und häufig mit Vermeidungsverhalten einhergeht. Die Lebenszeitprävalenz liegt bei etwa 3 bis 6 Prozent.

Die visuelle Höhenintoleranz entsteht unter anderem dadurch, dass das Gehirn in großer Höhe weniger visuelle Orientierungspunkte zur Stabilisierung des Gleichgewichts findet. Bei Menschen mit Akrophobie verstärken zusätzlich angstbedingte Gedanken und körperliche Stressreaktionen das Erleben der Situation.

Praktischer Tipp: Wer unter visueller Höhenintoleranz leidet, kann seine Beschwerden oft vermindern, indem er den Blick auf einen festen Orientierungspunkt in der näheren Umgebung richtet.

Ursachen finden sich oft in der Kindheit

Die Ursachen für Höhenangst sind vielfältig, meist ist sie aber über das Leben hinweg „erlernt“ worden. Wichtig ist zu verstehen, dass wir alle einen biologisch eingebauten Respekt vor Höhen haben. Ungesicherte Höhen stellen für uns schließlich eine Gefahr für Leib und Leben dar. Die Angst dient uns dabei als eigentlicher „Warnsender“. Als Kind lernen wir jedoch rasch, welche Höhen wirklich gefährlich und welche ungefährlich sind. Bei Menschen mit Höhenangst meldet sich die Angst aber auch dann, wenn aus objektiver Sicht kaum Gefahr besteht. Persönliche Eigenschaften, wie eine Übersensibilität, ein hohes Kontrollbedürfnis oder ein übervorsichtiges Verhalten, können die Höhenangst begünstigen. Gerade Letzteres hat seine Ursache oft in einer protektionistischen Erziehung. Aber auch ein eigenes Sturzerlebnis, die Beobachtungen anderer ängstlicher Menschen und das zunehmende Risikobewusstsein im Alter können zur Entwicklung einer Höhenangst führen. Liegt die Angst dauerhaft in Situationen vor, die objektiv nur ein geringes Risiko bergen, und führt sie zu erheblichem Leidensdruck oder Vermeidungsverhalten, spricht man aus wissenschaftlicher Sicht von einer Akrophobie, einer spezifischen Phobie.

Unterschiedliche Auslöser

So vielfältig die Ursachen, so unterschiedlich sind auch die Auslöser. Meist reichen eine abschüssige Stelle oder ein Blick in die bedrohliche Tiefe bereits aus, um in Panik zu geraten. Doch auch eine ungenügende Trittsicherheit, eine überraschende Wetterverschlechterung oder eine ebenso unsichere Begleitperson können sich auf das unmittelbare Angstempfinden auswirken. Nebst diesen äußeren Faktoren spielt vor allem auch die körperliche und psychische Verfassung der Betroffenen eine zentrale Rolle. So können wenig Schlaf oder eine grundsätzlich stressvolle Lebenssituation dazu führen, dass der gleiche schmale Grat einmal als sehr bedrohlich, das andere Mal als unproblematisch erlebt wird. Wer unter Höhenangst leidet, muss diese also nicht in jeder Situation und Lebensphase gleich erleben.

Einfühlsamer Umgang mit Betroffenen

Für alpine Führungspersonen gilt gleichermaßen, die Betroffenen in Paniksituationen ernst zu nehmen. Auch wenn aus objektiver Expertensicht keine Gefahr besteht, schätzen die Betroffenen die gleiche Situation als viel gefährlicher ein. Viele Betroffene sind sich sehr wohl bewusst, dass ihre Angst dem realen Gefahrenpotenzial nicht angemessen ist, doch in der Situation selbst sind sie ihren Sorgengedanken, ihren Angstgefühlen und letztendlich auch ihren körperlichen Symptomen schlicht ausgeliefert. Rationale Argumente, Kleinreden oder gar Unverständnis helfen deshalb wenig. In einer Paniksituation ist es viel wirkungsvoller, für die Betroffenen ein Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Vertrauen zu schaffen. Oft reichen bewusste Sitzpausen, um wieder



David Elsasser (49) hat früher selbst einmal unter Höhenangst gelitten und arbeitet heute als Coach im Bereich Höhenangst, wo er Betroffene bei der Auseinandersetzung mit ihrer Angst begleitet. Die Ausbildung zum Coach hat er am Institut für angewandte Psychologie der Zürcher Hochschule (ZHAW) absolviert.

einen ruhigen Atem zu finden, ein einfühlsames Zuhören oder ein Gespräch, welches die Aufmerksamkeit auf andere Themen oder Objekte lenkt. Notfalls kann auch das Festmachen am Seil die gewünschte Sicherheit erzeugen, sofern die alpine Führungsperson dafür ausgebildet ist. Und auch wenn die Betroffenen selbst fest davon überzeugt sind, dass ihre Angst ins Unermessliche steigen wird, lassen die Angstgefühle meist nach 10 bis 15 Minuten wieder nach. Daraufhin können die Betroffenen ermutigt, aber auf keinen Fall gedrängt werden, weiterzugehen. Für den weiteren Tourenverlauf ist zu berücksichtigen, dass die Betroffenen durch die erlebte Stresssituation viel Energie verloren haben. Paniksituationen sind sehr emotionale und intime Momente und für die Betroffenen selbst mit großer Scham verbunden, obwohl sie für ihre Angst nachweislich nichts können. Umso mehr erfordert der Umgang viel Respekt und Einfühlungsvermögen. Zum Schluss noch ein Tipp: Alpine Führungspersonen können bereits vor der geplanten Tour nachfragen, ob jemand aus der Gruppe unter Höhenangst leidet. Dadurch sind sie entsprechend vorbereitet und mit dem offenen Ansprechen und Bekenntnis wird den Betroffenen auch schon viel Last genommen.

Höhenangst kann verlernt werden

Wer unter Höhenangst leidet und auf einer Tour eine Panikattacke erlebt hat, vermeidet in der Regel fortan vergleichbare Aktivitäten. Dies ist in doppelter Hinsicht bedauerlich: Einerseits führt die Vermeidung nachweislich zur Verstärkung der Angst, andererseits gilt es als erwiesen, dass sich spezifische Phobien wie Flugangst, Spinnenangst oder eben die Höhenangst mit professioneller Begleitung sehr gut heilen, respektive „verlernen“ lassen. Das Rezept ist die sogenannte kognitive Verhaltenstherapie, auch Expositionstherapie genannt. Das Grundprinzip besteht darin, Methoden zur Angstregulierung zu erlernen, sich einer Angstsituation bewusst auszusetzen und durch die Anwendung der erlernten Methoden festzustellen, dass die subjektive Bewertung der Gefahrensituation und die damit verbundenen Sorgen Gedanken und Angstgefühle in den meisten Fällen übertrieben und unbegründet waren. Dieser Lernprozess wird in der Psychologie als Extinktionslernen bezeichnet. Das Gehirn lernt dabei, die Situation neu zu bewerten und nicht mehr automatisch mit einer starken Angstreaktion zu verknüpfen.

Je nach Studie und Erfolgskriterium profitieren rund 70 bis 90 Prozent der Patientinnen und Patienten mit spezifischen Phobien deutlich von einer Expositionstherapie. Alpine Führungspersonen können Betroffene nach einer Tour ermutigen, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, wenn die Angst sie dauerhaft einschränkt oder wiederholt zu Paniksituationen führt. Je nach Ausprägung kommen verhaltenstherapeutische Angebote, Expositionstrainings oder spezialisierte Höhenangst-Coachings infrage.²

Praktischer Tipp

Wer unter visueller Höhenintoleranz leidet,
kann seine Beschwerden oft vermindern,
indem er den Blick auf einen festen
Orientierungspunkt in der näheren
Umgebung richtet.

¹ Brandt T, Huppert D, Hüfner K et al. (2018). Acrophobia and visual height intolerance: advances in epidemiology and mechanisms. Journal of Neurology, 265 (Suppl 1): 231–240. ² Anbieter im deutschsprachigen Raum: hoehencoach.ch, hoehenmut-statt-hoeenangst.de, hoeenangst-coaching.at