

# Wenn Höhe zur Hölle wird



Höhenangst und Höhenschwindel können Bergerlebnisse zur Qual machen. Doch beide Phänomene sind kein unabwendbares Schicksal, sie lassen sich behandeln.

Text und Fotos von Martin Roos

**Z**ehn Jahre Bergsport. Und seit sieben Jahren diese Angst. Und die Angst vor der Angst. Dann die Angst vor der Angst vor der ... – stopp. Man muss die Geschichte der jungen Frau Gemma von vorne erzählen. Aufgewachsen im ostspanischen Valencia, entdeckt Gemma mit 23 Jahren im gebirgigen Hinterland ihre Leidenschaft für Berge. Sie fängt an mit Wandern und Mountainbiken, fährt Ski, geht Touren.

„Damals hatte ich noch viel Freiraum“, erinnert sich Gemma, „und im Beruf nicht so viel Verantwortung.“

Als Gemma eines Frühjahrs mit einer Vereinsgruppe eine einfache Skitour in den Pyrenäen geht, trifft es sie wie ein Schlag: „Plötzlich überfielen mich Angstzustände und Beklemmung“, erinnert sich die heute 33-Jährige. „Ich konnte den Hang – heute weiß ich: Er war gar nicht steil! – einfach nicht mehr weitergehen. Wie benommen war ich, obwohl das Herz raste und ich vor lauter Atemnot keuchen musste. Nichts ging mehr“, sagt Gemma leise, während sie ihre Hände knetet, „und obendrein war mir das unheimlich peinlich.“

Akrophobie, so der Fachausdruck für Höhenangst (englisch: acrophobia) kann aus heiterem Himmel kommen, ohne jede Vorwarnung. Und sie ist selbst unter Bergfreunden keineswegs selten. Dies fand bereits in den 1990er-Jahren ein Doktorand der TU München heraus: In einer Umfrage unter Alpenvereinsmitgliedern äußerte etwa jeder Zweite, zeitweise an irgendeiner Form von Höhenangst zu leiden oder gelitten zu haben. Nach aktuellen Angaben des renommierten französischen Psychiaters Christophe André ist in der Allgemeinbevölkerung jeder Fünfte von ei-

ner deutlichen Höhenangst betroffen, wobei sich der Schweregrad mit zunehmendem Alter eher abschwächt. Die meisten, darin stimmen die Angaben der Doktorarbeit und von André überein, unternahmen nichts dagegen.

### Innere Ursachen

Bis heute ist sich die Fachwelt nicht einig darüber, was genau eine Angstattacke hervorruft und warum. Die wenigen Faktoren, die sich verallgemeinern lassen, kleiden sich in diffuse Wortgewänder wie Beziehungsprobleme, Ambivalenzkonflikte und Stressoren. Auf Gemmas Leben bezogen, könnte ein Auslöser der innere Druck gewesen sein, unter dem sie steht, beruflich wie privat. Als leitende Bankangestellte lastet nach Aufstieg auf der Karriereleiter mehr Verantwortung auf ihren Schultern. Zugleich sieht sie sich in ihrer Freizeit mit dem höheren Leistungsniveau ihres Lebenspartners konfrontiert. Und das Trauma in den Pyrenäen bleibt kein Einzelfall: Eine Frühlingstour in der Sierra Nevada – und wieder ein Angst-anfall. Zitternd muss Gemma vom Rad steigen. Kann nicht mehr weiter. Will nicht mehr weiter. Von jetzt an sitzt ihr auch die Angst vor der Angst im Na-

cken, löst immer wieder neue Panik-anfälle aus. Ein Teufelskreis beginnt.

Gemma sucht Rat bei einem Psychotherapeuten, denn so viel ist ihr klar: Die Höhenangst steckt im Kopf. Doch der Arzt führt sie auf die falsche Fährte: Psychoanalyse, dazu Antidepressiva und Beruhigungsmittel, denn auch im Alltag fühlt sich Gemma nicht mehr sattelfest. Aber die Medikamente lindern die Symptome nur kurzfristig, von „Heilung“ ist nicht zu reden.

### Therapie mit „Exposition“

Erst nach zwei Jahren merkt Gemma, dass sie therapeutisch auf dem falschen Weg ist. Nach Herumstöbern in Internetforen und Herumfragen im Bekanntenkreis gerät sie an einen Verhaltenstherapeuten. Seine Strategie ist nicht die Vermeidung der Angst durch Medikamente, sondern die Konfrontation mit ihr – zunächst in kleinen Dosen. Gemma soll sich mental auf kritische Situationen am Berg einstellen. „Zum Beispiel, dass ich mir eine Querung, die ich schon einmal unter größter Angst überstanden habe, zu Hause noch einmal klar vor Augen führe“, erklärt Gemma, „und dabei bewusst versuche, mich zu entspannen, und so die Situa-

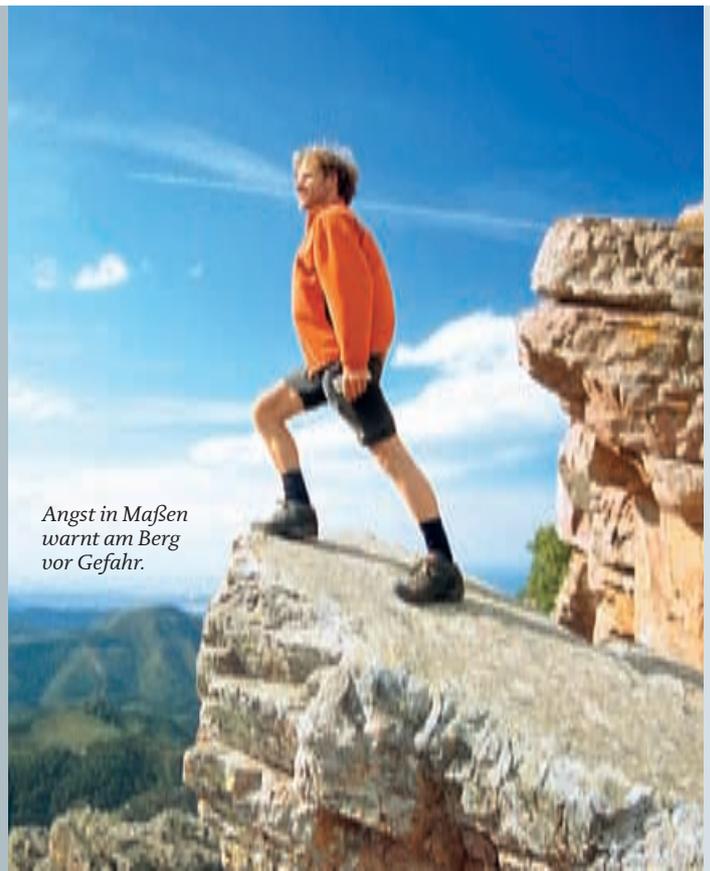
## Jeder Fünfte leidet unter Höhenangst

tion im Kopf meistere.“ Das klappt am Anfang zögerlich, aber mit der Übung immer besser. Der Psychologe bezieht den Lebenspartner Gemmas in die Therapie mit ein, der erst mit völligem Unverständnis auf ihre Panikattacken reagiert hat und lernen muss, wie er Gemma helfen kann. Beim gemeinsamen Höhentherapie auf Brücken und in Aufzügen sammelt Gemma kleine Erfolgserlebnisse, tastet sich immer weiter an das Leistungsniveau aus der Zeit vor der Höhenangst heran.

Schrittweise aus dem Schatten der Angst herauszutreten, stellt die einzig probate Vorgehensweise dar. Ein Anknüpfen mit Gewalt führt zu nichts, verschlimmert Höhenangst womöglich nur. Vielen hilft eine aus der Allergieberhandlung bekannte Methode: Desensibilisierung. Dabei wird das Allergen in kleinen, dann immer höheren Dosen verabreicht, damit sich der Körper da-

## Angst leben - Angst lindern

Erhöhter Herzschlag, Blutdruck, Blutzucker, gespannte Muskeln – Angst ist ein uralter Schutzmechanismus, um schnell reagieren zu können, sei es in Form von Flucht oder Kampf. Am Berg warnt die Angst vor Gefahr, aber wenn sie über das normale Maß hinausgeht, wird sie zur Krankheit und gefährlich. Das gilt übrigens auch für das völlige Fehlen von Angst! Medikamente tragen kaum zur Heilung von Höhenangst bei, können in Akutsituationen sogar Unheil bringen: „Wegen der möglichen Beeinträchtigung des Reaktionsvermögens und entsprechender Konsequenzen“, so Prof. Wolfgang Domej, Höhenmediziner an der Universität Graz, „sollte bei Höhenangst gänzlich auf Beruhigungsmittel verzichtet werden.“ Erste Versuchsreihen von Verhaltenstherapeuten aus Atlanta deuten aber darauf hin, dass sich die Behandlung von Höhenangst unter zusätzlicher Gabe eines speziellen Wirkstoffes verbessern lassen könnte (Pilotstudie dokumentiert 2006 in „NeuroRx“, dem Fachorgan der „American Society for Experimental NeuroTherapeutics“, Band 3, S. 82-96).



*Angst in Maßen warnt am Berg vor Gefahr.*



ran gewöhnt und einen durchschnittlichen Reiz später als marginal empfindet. Übertragen auf Bergsport stellt das eine Form von Verhaltenstherapie dar, bei der Betroffene aktiv und in kleinen „Anfangsdosen“ Angst auslösende (Höhen-)Situationen aufsuchen, um ihre Angstreaktion zu bewältigen und zu spüren, dass die auftretenden Symptome nicht lebensbedrohlich sind und von selbst verschwinden.

### Heftige körperliche Symptome

Eine zugeschnürte Brust oder ein Knoten im Magen, das sind noch die harmloseren Phänomene. Wenn Herz und Atem zu rasen beginnen, Übelkeit oder ein Gefühl von Benommenheit auftritt, kann an einer ausgesetzten Stelle im Gebirge wirklich etwas passieren. Leitsymptom ist aber die Angst selbst. Zum Beispiel davor, die Kontrolle zu verlieren, abzustürzen oder sich

gar aus freien Stücken dem Abgrund in den Rachen zu werfen, Stichwort: sich in die Tiefe hinuntergezogen fühlen. Höhenangst kommt aber nicht nur am Berg, auf der Brücke oder am Balkongeländer zum Ausbruch, sondern äußert sich auch im Alltag. Am schlimmsten empfinden viele eine „Erwartungsangst“: die Angst vor der Angst. Zum Beispiel schon am Freitagabend am Küchentisch, während über den Karten für die Bergtour am Samstag gebrütet wird.

### Nicht mit Höhengschwindel verwechseln

Zu unterscheiden ist die Höhenangst vom so genannten Höhengschwindel. Zum Schwindelgefühl führt ein konkreter Auslöser, etwa ein ausgesetzter Grat, ein exponierter Aussichtspunkt. Anfällige Personen suchen dann im Raum nach visuellen Haltepunkten, finden aber im näheren Umkreis nicht genügend davon. Die Folge ist, dass im Körper der Informationsfluss zwischen dem für die Sehleistung verantwortlichen Gesichtssinn und der Steuerung der Körperhaltung gestört wird. Die Haltungskorrektur macht der Körper, indem er die optischen Informationen auswertet. Gibt es zu wenig davon, rea-

giert der Körper unkontrolliert und beginnt zu schwanken, was Betroffene als Unwohlsein und Schwindel empfinden. Nahezu jeder, der mit Skiern bei schlechter Sicht einmal in einer kontrastlosen Schneelandschaft unterwegs war, kennt dieses Phänomen.

Körperliche oder geistige Erschöpfung können Höhengschwindel verstärken, wobei zum Schwindelgefühl häufig andere Anzeichen hinzukommen: Schweißausbrüche, Zittern, Herzrasen, Übelkeit, „weiche Knie“. Höhengschwindel kann aber auch eine seelische Komponente besitzen – ohne gleich eine ausgewachsene Phobie zu sein. „Psychogen“, aus der Seele entstanden, nennen Fachleute diese Form des Höhengschwindels: Die äußere Balance gerät aus dem Lot, weil die innere gestört ist; Probleme im Kopf führen zu Problemen mit dem Gleichgewicht. Ähnlich wie bei der Höhenangst kommt auch hier Stress im Berufs- oder Privatleben als Auslöser in Betracht. Und sollte entsprechend analysiert werden. □

Martin Roos, Wissenschafts- und Alpinjournalist, lebt und arbeitet in München und Valencia.

## Höhenangst

### Akute Maßnahmen

- Händen und Füßen Halt verschaffen, möglichst sitzen
- ein Gespräch kann helfen und beruhigen
- keine Beruhigungsmittel im Gebirge (Absturzgefahr durch verzögerte Wahrnehmung!)
- als psychologische Stütze kann ein kurzes Sicherungsseil dienen
- in Übungssituationen (siehe rechts) möglichst solange exponiert bleiben, bis die Angst spürbar abflaut und ein Sicherheitsgefühl eintritt

### Langfristige Besserung

- Suche nach ungelösten Konflikten im Leben
- Training an ausgesetzten Stellen, z.B. auf Brücken, möglichst mit Vertrauensperson (auch virtuelle Exposition mit Datenhelmen)
- Verhaltensrepertoire zur Entspannung aufbauen (z.B. Atem-Kontroll-Übungen, Muskelentspannung)
- intensive mentale Vorbereitung auf Touren
- medizinischen und psychologischen Rat suchen (z.B. Verhaltenstherapie)

## Höhenschwindel

### Akute Maßnahmen

- Händen und Füßen Halt verschaffen, möglichst sitzen
- extreme Kopfstellungen meiden (z.B. nicht verdreht nach dem Verlauf des Steigs oben am Berg blicken)
- beim Blick in die Tiefe kontrastreiche, feste Objekte im seitlichen Blickfeld suchen
- vermeiden, was die Wahrnehmung täuscht, wie fotografieren, Wolken beobachten oder durchs Fernglas schauen
- als psychologische Stütze kann ein kurzes Sicherungsseil dienen

### Langfristige Besserung

- organische Störungen ausschließen (Gleichgewichtsorgan überprüfen lassen)
- im Trockentraining mehr Sicherheit gewinnen (z.B. in der Kletterhalle)
- Fitness verbessern, damit schwindelverstärkende Erschöpfung nicht auftritt
- Gleichgewichtstraining, z.B. auf Leiter oder Therapiekreisel (im einfachsten Fall: Brett mit Rundkörper darunter)
- im Fall psychogenen Höhengschwindels: Stressfaktoren analysieren