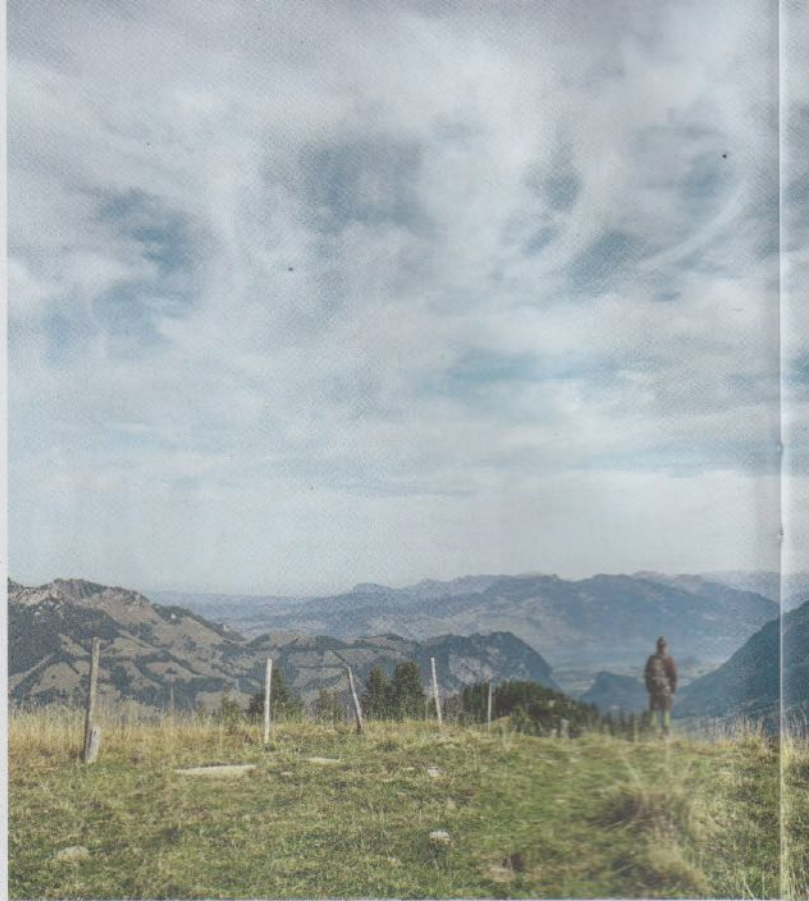


Die Umkehrer

Was tun, wenn der Kopf Grenzen setzt? Beim Wandern kann Angst alles verändern – das weiss Autorin Sabine Zaugg aus eigener Erfahrung. Ihr Mann hat seit Kindheitstagen Höhenangst. Aufs Wandern verzichten wollen die beiden trotzdem nicht. Also suchen sie nach einem Weg aus der Umkehrschleife.

Text: Sabine Zaugg

Bloss nicht zu nah an den Abgrund.
Bei Menschen mit Höhenangst ist
die Reaktion auf Gefahren im Gelände
oft übersteigert. So wie beim Mann
unserer Autorin, hier auf dem Faulhorn.



Der Weg windet sich um einen Felsen, links fällt das Gelände steil ab. Die freie Sicht ist atemberaubend. Für mich. Mein Mann hingegen verliert in solchen Momenten buchstäblich den Boden unter den Füßen. Seine Knie werden weich, die Beine gehorchen nicht mehr. Als würde sein Körper beschließen, aus der Situation auszusteigen. Auch wenn die Passage eigentlich unspektakulär ist – sein Kopf schlägt Alarm. Ein Fall von Höhenangst.

Im Fluchtmodus

Ich habe mich längst daran gewöhnt, denselben Weg wieder zurückzugehen. Wir kehren auch diesmal um. Gutes Zureden hilft nicht. Wenn die Panik aufsteigt, schaltet mein Mann in den Fluchtmodus und dreht um. Mir bleibt dann nichts anderes übrig, als ihm zu folgen. Es gibt mittlerweile einige Wanderungen, die wir nur zur Hälfte gegangen sind.

Mein Mann durchforstet oft tagelang das Internet, liest Wanderblogs und scannt Google Maps, als stünde eine Expedition zum Mars bevor. Touren, bei denen «Schwindelfreiheit erforderlich» steht, streichen wir gleich ganz. Und doch: Ein gewisses Restrisiko lässt sich nicht rausrechnen. Ein unerwartet ausgesetzter Pfad, ein offener Blick in den Abgrund – und die

Angst ist da. Schlagartig. Dann hilft kein Handreichen, kein «Es sind doch nur fünf Meter». Dann bleibt nur noch: umdrehen.

Aber wir lieben das Wandern. Aufgeben? Kommt nicht infrage. Also frage ich mich: Wie lässt sich mit dieser Angst leben – oder vielleicht sogar wandern?

Warum der Kopf plötzlich schwindelt

Höhenangst ist ein uraltes Schutzprogramm. Unser Gleichgewichtssystem verlässt sich auf drei Informationsquellen: Augen, Gleichgewichtsorgan und Tiefensensoren in Muskeln und Gelenken. Gerät eine davon aus dem Takt – etwa, wenn die Augen in der Höhe keinen festen Bezugspunkt mehr finden –, schlägt das System Alarm. Der Körper reagiert mit Adrenalin, der Puls schiesst hoch, die Beine werden weich. Kurz gesagt: Der Körper will weg, das Hirn ruft «Gefahr!».

Menschen mit Höhenangst nehmen diese Diskrepanz besonders stark wahr. Schon der Blick in die Tiefe reicht, um das innere Gleichgewicht zu stören. Bei vielen Betroffenen beginnt das Sorgenkarussell bereits Tage vor einer geplanten Wanderung, ohne Einfluss biologischer Auslöser. Deshalb spricht man auch von einer Angststörung.

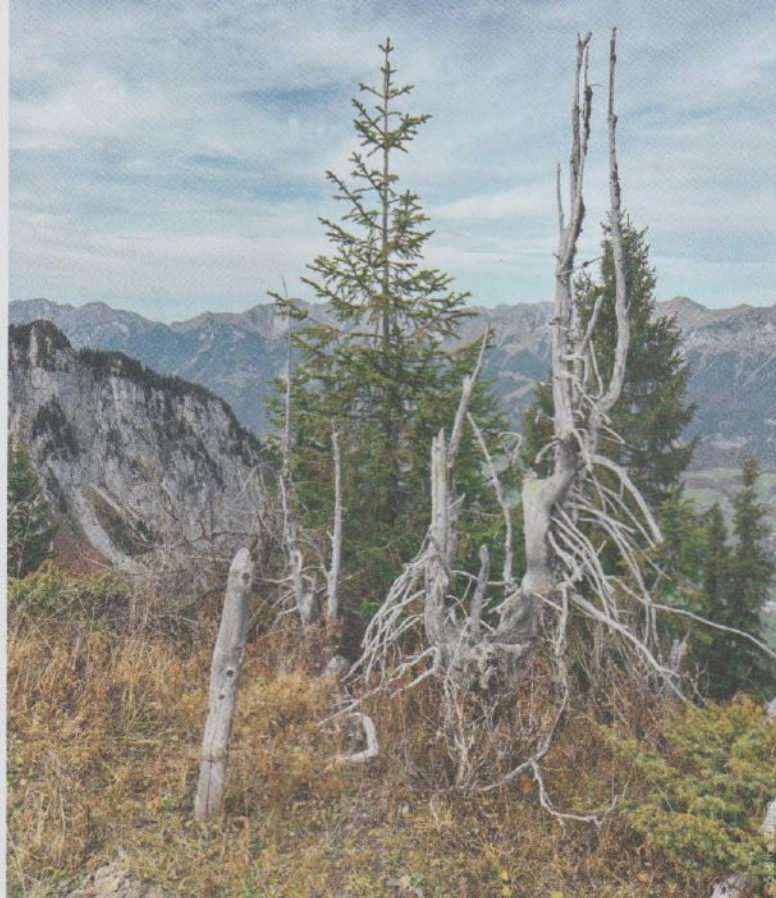
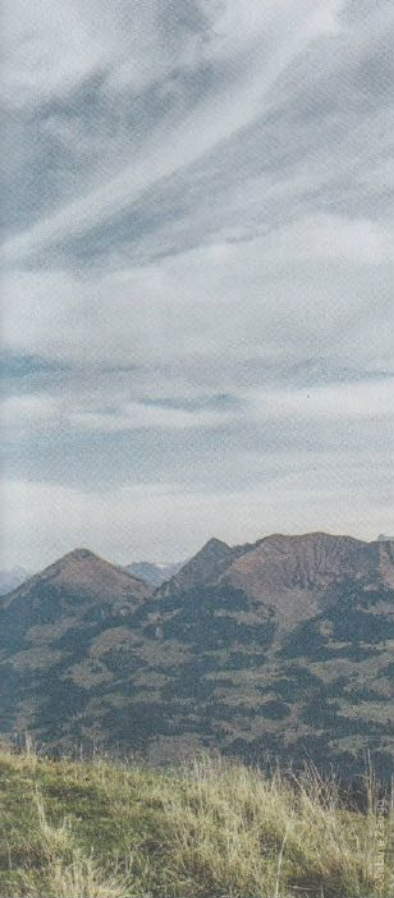
Wege aus der Angst

Es gibt verschiedene Strategien, um der Angst die Stirn zu bieten. Die Psychologie setzt meist auf Expositionstherapie. Höhencoach David Elsasser geht diesen Weg: Er begleitet Betroffene in eine reale Angstkonfrontation auf exponierten Wanderwegen, auf Hängebrücken oder beim Klettern. Der 48-Jährige rät: «Die eigene Angst einzugestehen und sich ihr zu stellen, ist der erste Schritt, sie zu verlernen.»

Eine andere Methode verspricht Unterstützung im Unterbewusstsein: Hypnose. Statt sich der Angst aktiv zu stellen, wird sie quasi eingeladen, auf die Couch zu kommen – während man selbst tiefenentspannt durch die eigenen Gedankenlandschaften spaziert. Da ich bereits Hypnose-sitzungen erlebt habe und ihre Wirkung erstaunlich fand, lässt sich mein Mann darauf ein. Wir treffen den diplomierten Hypnosetherapeuten Paolo Giannoni in Thun. Seine Praxis ist liebevoll eingerichtet – ohne Couch, dafür mit bequemen Liegesesseln.

Verbundenheit

«Die für Angst zuständige Hirnregion, die Amygdala, schaltet bei Gefahr in den Fight-or-Flight-Modus – was bei echter Bedrohung ja sinnvoll ist. Bei Höhenangst aber ist die Reaktion übersteigert», erklärt



Atemberaubende Ausblicke genießen, während das Gelände um einen herum steil abfällt – für Menschen mit Höhenangst wird das zur Herausforderung. Doch es gibt Möglichkeiten, die Angst zu überwinden.

der Hypnosetherapeut. «In der Hypnose versuchen wir, diese automatische Fluchtreaktion zu unterbrechen – und den Kontakt zu den eigenen Ressourcen wieder herzustellen.»

Der 62-Jährige nennt sich selbst augenzwinkernd den «Angstspezialisten». In seine Praxis kommen Menschen mit unterschiedlichen Sorgen – mit Höhenangst, Flugangst oder einfach mit dem Wunsch, sich innerlich stabiler zu fühlen. Nach einem Gespräch beginnt die Hypnose: Mein Mann lehnt sich zurück, schliesst die Augen. Paolo spricht leiser und lenkt die Aufmerksamkeit nach innen: auf eine imaginäre Wanderung mit dem Unterbewusstsein.

Hypnose funktioniert oft über solche inneren Landschaften. Der Körper ist reglos, aber die Vorstellungskraft darf sich frei bewegen. Genau dort kann Veränderung entstehen. Trotz des tiefen Entspannungszustands bleibt der Klient jederzeit ansprechbar, kann reagieren, sprechen, nicken. Wehrlos hypnotisierte Menschen sind ein Bild aus alten Fernsehshows – mit Hypnosetherapie hat das nichts zu tun.

Am Ende der Sitzung drückt Paolo meinem Mann ein Fläschchen mit Zirbenduft in die

Hand. Der harzige Geruch soll den während der Hypnose gesetzten Anker verstärken und meinen Mann an das Gefühl der Verbundenheit mit der Erde und mit sich selbst erinnern.

Zurück am Berg

Ein paar Wochen später stehen wir auf demselben Weg. Ob wir wieder umkehren müssen? Bald erreichen wir die Stelle. Mein Mann setzt sich auf einen Stein, riecht an dem Fläschchen mit Zirbenduft. Dann steht er auf. Ich halte den Atem an.

Schritt für Schritt umrundet er den Felsen. Er geht weiter, auch als der Weg schmaler wird. Mit wackeligen Beinen erreicht er wieder sicheres Terrain. Er hat es geschafft!

Die innere Reise hat ihm gezeigt, dass er nicht seine Angst ist, dass sie nur ein Teil von ihm ist – ein Teil, der sich beruhigen lässt. Ich freue mich. Und denke an all die Wanderungen, die wir bisher nur zur Hälfte kennen. Jetzt folgt der zweite Teil.

Höhencoaching

Mitglieder der Berner Wanderwege können das Trainingsangebot des Höhencoachs David Elsasser CHF 50.– günstiger buchen.

Einfach unter bernerwanderwege.ch in den Mitgliederbereich einloggen – dort findest du den Rabattcode unter «Sonderangebote».



Mehr Informationen zum Trainingsangebot unter hoehencoach.ch.

Hypnosetherapie

Paolo Giannoni bietet Hypnosetherapie sowie Kurse über Selbsthypnose und gewaltfreie Kommunikation in seiner Praxis in der Thuner Innenstadt an.



Mehr unter paolo-giannoni.ch.