

DDr. Ulley Rolles
Ärztin für Allgemeinmedizin
Psychotherapeutin
Bergrettungsärztin
Ortsstelle Mallnitz

Tirolerstraße 22
9800 Spittal
Tel. & Fax: 04762/ 44644
e-mail: info@rolles.co.at

HÖHENANGST

Wie kommt es zu Höhenangst und Höhengschwindel?

Die Ursachen sind vielfältig: Eine Schlüsselrolle spielen negative Vorerfahrungen in ähnlichen Situationen (Hochhaus, Aussichtsturm) und ängstliche Vorbilder, die man in der Kindheit hatte. Wenn die Eltern etwa selbst Höhenangst hatten oder dem Kind durch ängstliche Warnungen das Gefühl gegeben haben, die Situation in der Höhe nicht zu schaffen können sich später beim Erwachsenen die gleichen Insuffizienzgefühle einstellen. Zum Beispiel beim Baumkraxeln: „*Pass auf, da fällst du runter, das ist zu hoch...*“. Häufig erleben die Betroffenen die Unsicherheit im ausgesetzten Gelände auch aufgrund mangelnder alpiner Erfahrung, sowie durch Mangel an Training und Können. Objektiv lebensbedrohliche Situationen (Bergnot, Verletzung, Nebel, Sturm, Gewitter, Orientierungsverlust) und allgemeine Erschöpfung der körperlichen Leistungsreserven (Unterkühlung, Hypoglykämie = niedriger Blutzuckerspiegel) können die Situation noch zusätzlich verschärfen.

Sinnvolle Maßnahmen in dieser Situation sind Hinsetzen oder Hinlegen, den Blick zur Wand richten und nicht in die Tiefe schauen. Dann soll versucht werden, möglichst konzentriert die exponierte Stelle zu passieren. Dabei wenn irgend möglich, keinen Zwang ausüben und die Entscheidung über das Tempo dem Betreffenden selbst überlassen. Gegebenenfalls sollten die verschiedenen Möglichkeiten "vernünftig" diskutiert werden. Auf alle Fälle ist Seilsicherung nötig. Entsprechend vorbelastete Personen sollten auch Vorsicht beim Blick durch das Fernglas oder die Kamera walten lassen und auch nicht unbedingt nach oben bzw. in sich bewegende Wolken schauen. All dies kann unter Umständen zu einem Schwindel- und Unsicherheitsgefühl führen.

Höhenangst ist eine besonders unangenehme Sache für jeden, der gerne in den Bergen unterwegs ist.

Kann man die Höhenangst loswerden?

Ja, den Verlust der Höhenangst kann man trainieren. Dies geschieht einerseits auf der körperlichen Ebene durch Gleichgewichts- und Balanceübungen, Kraft- und Ausdauertraining, und andererseits auf der mentalen Ebene mittels der verhaltenstherapeutischen Methoden „Training in der Vorstellung“ und „Systematisches Desensibilisieren“. Dabei erlernt der Patient zunächst eine Methode der Tiefenentspannung mit angenehmen Vorstellungsbildern zu verbinden, deren Effektivität mittels Biofeedback (Details siehe Kasten) kontrolliert wird. Weiters lernt der Patient, seinen automatischen Gedanken, die er mit Höhe und Ausgesetztheit verbindet, auf die Spur zu kommen, sie zu hinterfragen und schließlich durch alternative Gedanken zu modifizieren. Beim Training in der Vorstellung werden dann in aufsteigender Reihenfolge angstauslösende Szenen mit den Entspannungsbildern kombiniert und der Patient angeleitet, sich seine alternativen Gedanken zunächst laut, dann leise, vorzusagen.

Der nächst Schritt ist das Training in der Realität. Therapeut und Patient gehen gemeinsam in exponierte Höhe (Turm, Hochhaus, etc). Schrittweise erfolgt eine Annäherung, beispielsweise ein immer weiteres Hinaufsteigen auf einen Turm, wobei der Patient seine Gedanken verbalisiert und angeleitet wird, den nächsten Schritt erst dann zu tun, wenn er sich völlig sicher und angstfrei erlebt. Bemerkt der Patient ein ungutes Gefühl, wird einen Schritt zurückgegangen bis zu jenem

Niveau, auf dem er sich zuvor angstfrei gefühlt hat. Dort bleibt man so lang, bis die Angst sich wieder legt. Wichtig: die einzelnen Schritte ganz klein ansetzen und sich genügend Zeit lassen.

Eine andere mögliche Methode ist das so genannte „flooding“ (Reizüberflutung). Dabei wird der Patient gleich einer extremen Höhe ohne Fluchtmöglichkeit ausgesetzt. Der Therapeut steht als Stütze an seiner Seite. Auf diese Weise soll dem Patienten gezeigt werden, daß die Angst zwar kommt, sich jedoch von selbst wieder legt, wenn man nicht vorzeitig flüchtet und sich an die Situation gewöhnt.

Ziel der Therapie ist es, die Höhenangst zu reduzieren, Vermeidungsverhalten abzubauen und Hilfe zur Selbsthilfe zu geben, um gegen Rückfälle gewappnet zu sein. Ein Leben ganz ohne Ängste gibt es nicht, aber wir können Strategien lernen, um mit der Angst besser umzugehen

ZUSAMMENFASSUNG: HÖHENANGST – HÖHENSCHWINDEL

Ursachen:

- Unsicherheit im ausgesetzten Gelände
- Mangel an alpiner Erfahrung
- Mangel an Training und Können
- Negative Vorerfahrungen
- Ängstliche Vorbilder
- Körperliche Erschöpfung

Körperliche Symptome:

- Schwindelgefühl
- Schweißausbruch
- Herzklopfen
- Zittern
- Beklemmung
- Atemnot
- Übelkeit
- Sehstörungen

Kognitive Symptome:

- Panikgedanken
- Einschränkung der Wahrnehmung
- Reduktion der akustischen Aufnahmefähigkeit
- Tunnelblick
- Denkblockaden
- Entscheidungsunfähigkeit

Akutmaßnahmen:

- Hinsetzen/ Hinlegen
- Blick zur Wand richten
- Nicht in die Tiefe/ Ferne schauen
- Konzentriert die exponierte Stelle passieren
- Keinen Zwang ausüben
- Möglichkeiten "vernünftig" diskutieren
- Seilsicherung!

Training gegen die Angst:

- Gleichgewichtstraining & Balanceübungen

- Krafttraining
- Ausdauertraining
- Tiefenentspannung
- Training in der Vorstellung
- Systematisches Desensibilisieren
- Reizüberflutung (flooding)

KASTEN:

Was ist Biofeedback?

Biofeedback ist eine Methode, um psychische und physische Vorgänge sichtbar zu machen, die dem Menschen normalerweise nicht bewusst sind.

Ganz allgemein werden mit Biofeedback Körperfunktionen wie Hautleitwert, Körpertemperatur, Herzfrequenz, Atemfrequenz, Muskelspannung und andere gemessen. Die Rückmeldung erfolgt meist über einen Computerbildschirm. Auf diesem können die Veränderungen simultan mitverfolgt werden. Dies kann zum Beispiel durch eine Linie, die sich entsprechend der Körperfunktion hebt und senkt erfolgen oder durch einen Ton, der höher und tiefer wird.

Eine Änderung des Aktivitätsniveaus (Stress, Entspannung), gesteuert über das autonome Nervensystem (Sympathikus/ Parasympathikus), hat einen direkten Einfluss auf die gemessenen Körperfunktionen. Ziel des Biofeedbacks ist es, diese bewusst steuern zu lernen.