



Wolfgang Hillmer

Der Versuch mit Höhenangst umzugehen und zu verstehen –und was kann ich dagegen tun.

## **Höhenangst**

**Die Höhenangst ist eine Angststörung, die als eine anhaltende, übersteigerte und unangemessene Angst vor der Höhe bezeichnet werden kann. Die Betroffenen leiden auf Anhöhen häufig unter Atemnot, Benommenheit, Herzklopfen, Schwindel und Schwitzen.**

Die Höhenangst oder auch Akrophobie löst unangemessene Angstsymptome aus. Schweißausbrüche, Schwindel, Herzrasen, Atemnot, eine Enge in der Brust und andere vegetative Missempfindungen treten hervor, sobald der Betroffene sich in einer von ihm subjektiv empfundenen Höhe befindet. Wie bei vielen Angstpatienten steht hier die Angst im Vordergrund vor dem Kontrollverlust. Die Angst tritt auf Balkonen bei Hochhäusern, Türmen, Berggipfeln, Brücken, hohen Leitern und Überhängen auf. Bei einer Angststörung helfen keine rationalen Argumente, denn bei der Angst, die sich bis zur Panik und Todesangst steigern kann, steht das Gefühlte im Vordergrund. Auftretendes Herzrasen und Atemnot lähmen den Betroffenen und wollen ihn nur aus der Situation entfliehen lassen. Die negativen Gefühle machen dem Angstpatienten zu schaffen, aber auch destruktive Gedanken, dass er in die Tiefe stürzen könnte, oder aber auch selbst springen würde. Raus aus der angstauslösenden Situation ist das Einzige was in der kritischen Situation hilft. Akrophobiker meiden die Situationen, also Höhen, welche die Angst auslösen. Die Angst bleibt anhaltend und unangemessen. Akrophobie kann medikamentös aber auch verhaltenstherapeutisch behandelt werden.

## **Menschen mit Höhenangst verschätzen sich bei Entfernungen**

Man vermutet, dass die Höhenangst mit der falschen Einschätzung von Entfernungen zusammenhängt. Bei einer Studie, an der 43 Testpersonen teilnahmen, die unter leichter bis starker Höhenangst litten, stellte man dies fest. Am Anfang sollten die Personen mittels eines Fragebogens ihre Angst beschreiben. Danach sollten sie Entfernungen, beziehungsweise Höhen schätzen, dabei sahen sie eine 14 Meter hohe Wand einmal von unten und zum zweiten von oben. Hierbei sollten sie dann auf dem Boden die Entfernung markieren. Als Ergebnis kam heraus, dass die Personen, die die meiste Höhenangst hatten, sich auch stärker in der Entfernung verschätzten. Weiterhin schätzt man eine Höhe von unten anderes ein als von oben.

## **Höhenangst ist nicht unüberwindbar**

**Ab einer gewissen Höhe Angst zu empfinden ist etwas ganz normales. Doch wer schon Angst verspürt, sobald er nur auf einen Stuhl steigt, leidet wohl unter Akrophobie.**

Die Akrophobie (auch Hypsiphobie genannt) gehört, wie der Name schon verrät, zu den Phobien, also zu den Angststörungen. Von Phobien spricht man, wenn übermäßige Angst vor objektiv ungefährlichen Dingen oder Situationen empfunden wird. Bei der Akrophobie tritt diese Angst in Situationen auf, die mit Höhe verbunden sind. Das kann zum Beispiel das Betreten eines Balkons oder das Besteigen eines Berges sein. Bei schweren Fällen von Höhenangst reichen oft schon wenige Meter um eine Panikattacke auszulösen.

Den Betroffenen ist durchaus bewusst, dass ihre Angst irrational ist, doch sie sind in solchen Situationen nicht in der Lage ihre Gedanken und Gefühle zu kontrollieren. Oft setzt in diesen Moment ein regelrechtes Gedankenkarussell ein, das nicht zu stoppen ist. In der Phantasie malen sich die Betroffenen die schlimmsten Situationen aus. Neben den psychischen Symptomen, treten auch körperliche Symptome auf. So kann es unter anderem zu Schweißausbrüchen, Atembeschwerden, Herzrasen oder Schwindelgefühl kommen.

Die Ursachen der Akrophobie sind unklar. So wird der Einfluss von traumatischen Erlebnissen, ungelösten Konflikten oder auch dem Modell-Lernen (Übernehmen der Angst z.B. von den Eltern) diskutiert.

Bei Höhenangst gibt es verschiedene Therapiekonzepte. Die Behandlung kann medikamentös oder psychotherapeutisch erfolgen. Mithilfe von Verhaltens- oder Gesprächstherapie sollen dem Patienten die Ängste nach und nach genommen werden. Entspannungsverfahren wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson können in akuten Angstsituationen helfen, die Angst zu mindern. Wichtig ist es Angstsituationen nicht zu meiden. Mit therapeutischer Hilfe sollte die Konfrontation mit den Ängsten gesucht werden. Nur in der Konfrontation lernen die Betroffenen, dass sie ihre Ängste aushalten können und dass die Angst von alleine wieder vergeht. Diese Erfahrungen geben den Betroffenen einen Teil ihrer Selbstkontrolle zurück und helfen die Angst von mal zu mal zu verlieren.

## **Diagnose, Krankheitsbild und Symptome der Höhenangst**

**Höhenangst äußert sich durch verschiedene Symptome. Die Diagnose kann jeder Betroffene selbst stellen.**

Nicht immer stellt die Höhenangst eine behandlungsbedürftige Erkrankung dar. Viele Betroffene haben Höhenangst und benötigen trotzdem keine Behandlung, um ein normales Leben führen zu können.

Höhenangst äußert sich durch große Angst oder Panikattacken in größeren Höhen. Dabei müssen dies nicht immer Höhen von mehreren hundert Metern sein, bei vielen Betroffenen reichen schon ein paar Meter Höhenunterschied aus, um Panik zu bekommen.

Die Betroffenen haben Angst hinunterzufallen und dann zu versterben. Es "zieht" sie förmlich in die Tiefe hinunter. Mit aller Kraft wehren sie sich gegen dieses Gefühl. Während dieser Panikattacke schwitzen die Betroffenen, haben einen schnelleren Herzschlag, Probleme beim Atmen und ihnen ist schwindelig. Viele Patienten verspüren während der Angstattacke auch Schmerzen im Brustbereich oder ein Beklemmungsgefühl.

Grundsätzlich versuchen Betroffene mit Höhenangst alle Situationen zu meiden, bei denen sie sich auf höhere Ebenen bewegen müssen. Im Alltag bedeutet dies, dass die Betroffenen zum Beispiel keine Wohnung im fünften Stock beziehen können. Im Urlaub kann nur ein Hotelzimmer in den ersten Etagen gebucht werden. Auch das Überqueren von Brücken stellt für die meisten Betroffenen eine unüberwindbare Angst dar. Selbst das Hinaufsteigen auf eine Leiter wie beim Fensterputzen kann für die Betroffenen zum Problem werden.

Viele Betroffene empfinden die Angst als besonders stark, wenn sie sich im Freien befinden. Fahren sie hingegen auf einen Aussichtsturm und stehen oben vor einer Glaswand, bereitet ihnen dies keine Probleme, da die Glaswand ein Herunterfallen verhindern würde.

Die Höhenangst muss nur dann behandelt werden, wenn der Betroffene sehr darunter leidet und kein normales Leben mehr führen kann.

Die Diagnose stellt meist der Psychologe. Er befragt den Patienten nach seinen genauen Beschwerden und seit wann die Symptome bestehen. Auch auslösende Situationen sind für den Therapeuten wichtig zu wissen. Die Diagnostik ist nach dieser Schilderung meist bereits abgeschlossen, zumal jeder Betroffene selbst weiß, dass er an Höhenangst leidet.

## **Ursachen, Auslöser und Verlauf der Höhenangst**

**Höhenangst kann verschiedene Ursachen haben. Wie die Angsterkrankung verläuft, hängt davon ab, wie stark ausgeprägt sie ist und ob sie behandelt wird.**

Oftmals sind keine Ursachen für die Entstehung einer Höhenangst bekannt.

Es gibt jedoch auch Situationen, die verantwortlich für die Angst vor großen Höhen sind. Einige Betroffene entwickeln die Höhenangst zum Beispiel auf diese Weise: Zusammen mit anderen Personen begeben sich die Betroffenen auf einen Aussichtsturm. Zu diesem Zeitpunkt macht ihnen der Höhenunterschied noch nichts aus. Oben angekommen sehen sie hinunter. Vielleicht weht auch ein starker Wind und man hat das Gefühl, er hat die Kraft, uns hinunterzuziehen. Aus diesem Gefühl heraus entwickelt sich eine leichte Angst und eine Unsicherheit. Der Betroffene verlässt daher den Aussichtsturm wieder. An diese Angstgefühle erinnert sich der Betroffene immer wieder zurück, wenn er sich wieder in größeren Höhen befindet. Auf diese Weise kann sich die Höhenangst entwickeln und auch steigern.

Eine Höhenangst kann sich jedoch auch aus unzähligen weiteren Situationen heraus entwickeln.

Viele Betroffene können gut mit ihrer Höhenangst leben, ohne dabei größere Einschränkungen zu haben. Ist die Angsterkrankung jedoch deutlich ausgeprägt, sollte unbedingt eine psychotherapeutische Behandlung erfolgen. Im Rahmen dieser Behandlung werden gute Erfolge erzielt, so dass fast alle Patienten von ihrer Höhenangst geheilt werden können.

## **Behandlung, Therapie und Prävention der Höhenangst**

**Im Rahmen der Therapie werden die Betroffenen mit ihrer Höhenangst konfrontiert. Vorbeugen kann man der Höhenangst nur bedingt.**

Der Psychotherapeut begibt sich genau in die Situationen mit dem Patienten, die dem Patienten Angst machen und bei ihm die Angstgefühle auslösen. Der Therapeut fragt dabei immer, wie groß die Angst ist und beruhigt den Patienten. Nach einiger Zeit bemerken die Patienten, dass auch in großen Höhen nichts Schlimmes passiert.

Nach einiger Zeit und einigen Stunden der so genannten Konfrontationstherapie sind die meisten Betroffenen von ihrer Höhenangst geheilt.

Im Rahmen der Therapie erlernen die Betroffenen oft auch Entspannungsübungen, die ihnen in Angst auslösenden Situationen helfen, ihre Angst in den Griff zu bekommen.

Wer einer Höhenangst vorbeugen möchte, sollte sich immer seiner Angst auslösenden Situation stellen. Je mehr diese Situationen gemieden werden, desto größer und unüberwindbarer wird die Erkrankung