

# Wie eine „Diva“ über den Grat

**Bergsport** Viele Menschen leiden unter Höhenangst. Vor allem in den Bergen kann das zum Problem werden. Wie der Wanderführer Stefan Volgmann und die Fachärztin Dr. Ursula Fennen die Angst erklären

VON MARINA KRAUT

Fischen „Allgäuer, die in den Bergen aufwachsen, haben das Problem wohl seltener“, sagt Stefan Volgmann. Es ist die Höhenangst, über die der Bergwanderführer und Sportmentalcoach spricht. Eine Angst, die zitternde Beine, Schweißausbrüche und Herzrasen verursacht.

Der 44-jährige Bergwanderführer bietet in seinem Unternehmen in Fischen Höhenangst-Training an. „Die Nachfrage ist da.“ Das wusste Volgmann. Seit vielen Jahren begleitet er Menschen über die Alpen, oft auf dem Höhenweg E5. „Da lernt man die Menschen kennen.“ Statistiken und eigene Befragungen seiner Gäste und Bekannten bestätigten ihm: Die Höhenangst ist bei vielen präsent. Die Ausprägungen sind allerdings unterschiedlich. „Manche haben Probleme auf einer Leiter, andere bei einem Grat.“ Doch warum haben Menschen überhaupt Ängste?

„Angst kennt jeder als Warnung bei Gefahr“, erklärt Dr. Ursula Fennen, Chefärztin der Fachklinik Hirtenstein und Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Dabei ist eine Angststörung aus psychiatrischer Sicht eine aktive Leistung des Menschen, um angsterregende Erfahrungen aus der Vergangenheit zu verdrängen. Bedeutet: Der Mensch verdrängt eine innere Gefahr, indem er sie in eine äußere verwandelt, die leichter vermieden werden kann. Ursprünge für innere Ängste, die

sich dann in eine Höhenangst ableiten können, sind unter anderem verdrängte Erlebnisse des Ungeschütztseins, der fehlenden Geborgenheit. Auch verleugnete, schambesetzte Wünsche nach Bedeutung können Ursache sein.

Der Verschiebung der Angst ist sich ein Betroffener aber nicht bewusst. „Eine Angststörung liegt erst vor, wenn Menschen in einer Situation, die eigentlich nicht gefährlich ist, übertriebene Angstgefühle erleben, die nicht erklär- und beherrschbar sind.“

Solche Fälle sind für Volgmann die Grenze: „Wenn Gäste an Angststörungen leiden, dann sind sie bei mir nicht mehr richtig.“ Oft sei dann die Hilfe eines Therapeuten nötig. Seine Gäste hadern hingegen mit Unsicherheiten am Berg, mit der dortigen Höhe. Bevor er mit ihnen in felsigeres Gelände geht, führt er Gespräche. Ab wann beginnt die Angst, wo liegt das Problem? „Grundsätzlich haben Männer eher das Problem, sich ihre Ängste einzugestehen“, sagt der 44-Jährige, der nebenbei noch eine Ausbildung zum Psychologischen Berater absolviert.

Am Berg gelte dann aber eine Grundregel: „Je lockerer man an die Sache ran geht, umso besser.“ Und das müsse geübt werden. Wie, das entscheidet der Teilnehmer. Bei der „Kärtchen-Übung“ werden beispielsweise spezielle Gangarten gesucht, die helfen sollen, Ängste zu überwinden. Geht der Gast also „selbstsicher wie eine Diva“ über den Grat. Oder eher angriffslustig, mit Freude. „Eine gewisse Leichtigkeit kann ungemein helfen“, sagt Volgmann. Den Blick nach vorne richten und Atemübungen helfen ebenso. „Die sind vor allem aus dem Sportsport.“ Von einem Profi, der ehemaligen Snowboarderin Petra Müssig, hat auch Volgmann gelernt.



Für manchen ist die Höhe kein Problem. Anderen wird es allein beim Anblick eines Gipfels schon schwindelig. Wer an Höhenangst leidet, hätte wohl auch auf dem Großen Widderstein im Kleinwalsertal ein Problem, auf dem unser Bild entstand. Hoch oben zeigt sich die Angst häufig, wenn links und rechts kein Halt oder Ankerpunkt mehr zu finden ist. Foto: Benedikt Slegert

## Welche Arten von Ängsten es gibt

Fachleute unterscheiden Ängste in gerichtete und ungerichtete.

● **Ungerichtete Ängste** treten ohne bestimmten Auslöser auf. Menschen

leiden hier an unerwarteten Panikanfällen oder übertriebenen Sorgen und unrealistischen Befürchtungen.

● **Gerichtete Ängste** beziehen sich auf

bestimmte Situationen und Objekte (Spinnen, Höhe).

● **Phobien** bezeichnen in der Fachsprache gerichtete Ängste. (mak)

„Seine Angst zu verstehen, kann man lernen.“

Stefan Volgmann,  
Bergwanderführer



Die „Pferdeatmung“ kommt am Berg zum Einsatz: Dabei wird tief ins Zwerchfell eingatmet und mit lockeren, sprudelnden Lippen ausgeatmet. Auf manche Menschen wirkt das beruhigend.

Das Ziel eines Höhenangst-Trainings könne nie eine komplette Angstbefreiung sein. „Seine Angst zu verstehen, kann man aber lernen“, erklärt der 44-Jährige. Seinen Kursteilnehmern empfiehlt

Volgmann, sich auf die Situation einzulassen, sich anzupassen. Getreu dem Leitsatz von Bruce Lee, wie der Bergwanderführer sagt: „Be water my friend“. Sei wie Wasser, mein Freund.