

Angst am Berg – Wenn die Höhe zur Hölle wird

Ist sie eingebildet, entwicklungspsychologisch begründet oder biologischer Schutzinstinkt? Bergführer und Coach Stefan Volgmann über die Furcht vor dem Abgrund und Möglichkeiten, sie zu überwinden

Was gibt es im Allgäu Schöneres, als in die Berge zu gehen? Nach einem anstrengenden Anstieg sich im Gipfelglück zu verlieren? Doch leider ist dieses Wohlgefühl nicht jedem vergönnt: Viele Menschen leiden unter Höhenangst. Wie sie entsteht und wie man sie regulieren kann, erklärt Stefan Volgmann im Interview.

Wann spricht man von Höhenangst?

Stefan Volgmann: Jeder Mensch hat Ängste. Auch Höhenangst. Sie ist ein Urinstinkt, der uns beschützt. Es geht darum, wie wir mit dieser Angst umgehen, wieviel wir zulassen und wie wir diese relativieren. Wenn wir aus unserer Komfortzone herauskommen, kann es passieren, dass sich körperliche Symptome wie Schwindel, Schweißausbrüche oder die „weichen“ Knie zeigen, die uns dann beim Wandern oder Bergsteigen belasten.

Sind wir ursprünglich vielleicht gar nicht für die Berge geschaffen?

Volgmann: In unserem zivilisierten Alltag suchen wir den Nervenkitzel. Obwohl mancher Berg zu hoch und manches Meer zu tief für uns ist, dringen wir in Lebensräume vor, für

die wir nicht gemacht sind. Denn wir haben gelernt, dass wir es mit unseren mentalen Fähigkeiten und technischem Fortschritt können. Es ist nicht mehr das Überleben, sondern der Kick des Abenteurers, was uns leitet. Doch wer sich zu viel zumutet oder sich selbst überschätzt gerät in eine Stresssituation.

Warum ist die Höhenangst bei manchen Menschen stärker als bei anderen ausgeprägt?

Volgmann: Unsere Vergangenheit spielt hier eine große Rolle. Als Kind im Vorschulalter werden wir geprägt, je nachdem ob wir ständig zur Vorsicht ermahnt werden oder mit Zuversicht in uns selbst aufwachsen. Dazu kommen negative Erfahrungen am Berg. Hier kommt es darauf an, wie damit von den Bergpartnern umgegangen wurde. „Stell dich nicht so an“ oder Überfürsorge bei einer kritischen Situation wird in Zukunft die Angst verstärken.

Manche fürchten sich auch mit steigendem Alter vor dem Abgrund, warum?

Volgmann: Mit zunehmendem Alter trägt man mehr Verantwortung, man hat Kinder, einen Job. Gerade bei den



über 40-Jährigen ist dies immer häufiger in meinen Trainings zu beobachten. Außerdem hat man in diesem Alter schon Erfahrungen – auch negative – gesammelt.

Worin liegt der Unterschied zum Höhengschwindel?

Volgmann: 90 Prozent meiner Klienten haben Probleme mit einer Gratüberschreitung. Auf einem Grat fehlen links und rechts die visuellen Anker, an welchen sich das Auge orientiert. Der Gleichgewichtssinn sagt: Hier ist nichts, an dem ich mich halten bzw. orientieren kann. Daraus resultiert der Höhengschwindel. Dieser ist dann der Provokateur der Höhenangst. Der Mensch bewertet den Schwindel als gefährlich, was Angst und eine körperliche Angstreaktion zur Folge hat.

Auf welcher Basis machen Sie Ihre Höhenangst-Trainings?

Volgmann: Zunächst schau ich genau hin, wo das Problem liegt. In welchem Gelände tritt die Angst auf? Welche



Stefan Volgmann ist gepr. Berg- und Winterwanderführer, zertifizierter Sport-Mentalcoach, Physiologischer Berater i.A., Erlebnispädagoge i.A., Outdoor-Trainer