

## Höhenangst (Akrophobie)

### 1. Warum haben Menschen Angst und wie entsteht eine Phobie

Wenn es ums Überleben geht, ist Angst eine sinnvolle biologische Reaktion.

Sie warnt uns vor Gefahr und versetzt uns in die Lage, sofort zu reagieren. Unmittelbar nach dem Registrieren von Gefahr für Leib und Seele, mobilisiert sie alle verfügbaren körperlichen Reserven. So sind wir sofort handlungsfähig ohne lange überlegen zu müssen, denn das würde uns zu viel Zeit und eventuell das Leben kosten. Angst ist also ein Warnsignal des Körpers. Sie will uns auf Gefahren aufmerksam machen und uns schützen.

**Angst entsteht im Gehirn.** Die Amygdala (Mandelkern), ist unser wichtigstes emotionales Auslösezentrum. Ist unser Leben bedroht, schlägt es Alarm und löst den Uraltreflex Kampf oder Flucht aus. Während das Großhirn, das rationale Gehirn in der Lage ist, Erfahrungen zu filtern und zu bewerten, reagiert die Amygdala sofort und ungefiltert. Sie unterscheidet nicht zwischen Vergangenheit und Gegenwart, Realität und Phantasie. Sie löst bei jeder Art von vermeintlicher Gefahr Alarm in uns aus. Wird so ein Alarm ausgelöst, wird das rationale Gehirn ausgeschaltet.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie wären auf der Jagd und plötzlich steht ein Löwe vor Ihnen. Ohne die Angst würden Sie vielleicht hingehen, um ihn zu streicheln – und wären eine leichte Beute für den Löwen.

Die Angst ‚beflügelt‘:

- Puls und Blutdruck steigen an, die Muskeln werden für die bevorstehende Flucht oder den Kampf mit zusätzlichem Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, damit wir besonders schnell sind und eine lange Ausdauer haben
- Die Atmung wird schneller, so dass mehr Sauerstoff ins Gehirn gelangt, vorbeugend werden Stoffe freigesetzt, die das Schmerzempfinden herabsetzen
- Kalte Hände zeigen an, dass die Blutadern enger werden. Wenn es zu ‚Kampf‘ kommt, wird hiermit die Gefahr einer Verletzung vermindert.
- Kalter Angstschweiß dient dazu, den kämpfenden oder fliehenden Körper zu kühlen.
- Vor Angst erstarren hilft (viele Tiere haben ebenfalls diesen Reflex) durch diese Bewegungsunfähigkeit vom Feind nicht wahrgenommen zu werden.

**Normale Ängste haben erkennbare Ursachen** und enden mit deren Verschwinden.

Ängste sind für uns dann „normal“, wenn wir wissen, woher sie kommt. Solange die Ursachen bestehen, dauern auch die Ängste an. Verschwindet die Ursache der Angst, löst sich auch das Angstgefühl auf. Die Erfahrung mit der angstauslösenden Situation wird gespeichert und ist für ähnliche Fälle abrufbar.

Zu einer **Phobie** wird die Angst erst dann, wenn diese sich übermäßig, irrational und unbegründet zeigt, also in keinem angemessenen Verhältnis steht zur auslösenden Begebenheit. Es kommt zu Vermeidungshaltungen und das wiederum bedeutet eine Einschränkung der Lebensqualität.

Ca. 10 – 30% der Bevölkerung leiden mindestens einmal im Leben an einer Phobie.

Die Entstehung einer Phobie wird immer noch erforscht.

Man nimmt an, dass belastende Erfahrungen und damit verbundene Lernprozesse verantwortlich sind, ebenso wie auch eine genetische oder familiengeschichtliche Komponente mit hineinspielt. Als weitere wichtige Bedingungen müssen gedankliche Prozesse, d.h. falsche oder verzerrte Informationen angeführt werden (z.B. Informationen über die Gefährlichkeit von Hunden; Zeitungsberichte über Flugzeugabstürze...).

## 2. Was genau ist Höhenangst

Von **Höhenangst** spricht man immer dann, wenn wir beim Blick in die Tiefe eine **unangemessene Angst** haben. Dies kann uns auf Aussichtstürmen, Terrassen, Brücken, Berggipfeln, in den oberen Etagen von Hochhäusern, ja sogar auf einer Leiter passieren.

Die **Ursache für die Höhenangst** könnte, dem Ergebnis verschiedener Studien von Russell Jackson nach, in einer gestörten Distanzwahrnehmung liegen, sozusagen ein Entfernungsschwindel. Dabei bekommt unser Gehirn widersprüchliche Informationen von den Sinnesorganen und reagiert mit Gleichgewichtsstörungen.

Frühkindliche Lernvorgänge, wenn z.B. die Mutter immer an der Balkonbrüstung zurückschreckte, können zur ‚übernommenen‘ Höhenangst führen.

Menschen mit einem permanent hohen Aktivitätsniveau entwickeln leicht ein erhöhtes ‚Arousal‘ des Nervensystems. Eindrücke von Stress-Erlebnissen bleiben dann möglicherweise jahrelang im Kurzzeitgedächtnis ‚hängen‘ und Höhenangst könnte sich aus unverarbeitetem Stress entwickeln.

## 3. Wie zeigt sich die Höhenangst

Wie auch bei anderen Phobien treten bei der Höhenangst negative **Gefühle** von Angst und Panik auf.

Die **körperliche Symptome** können unter anderem sein: Atemnot, Herzklopfen, Benommenheit, Schwindel, Schwitzen, Brustschmerzen oder Engegefühl in der Brust, aber auch ein intensives flaves Gefühl oder Übelkeit in der Magengegend, bis hin zum Gefühl ohnmächtig zu werden oder in die Tiefe zu stürzen.

Die **Gedanken** - *hinunter zu stürzen und zu sterben* - lösen in uns Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein und andere angstausslösende Denkmuster aus.

Im **Verhalten** finden wir häufig Vermeidungsstrategien und wenn es sich nicht umgehen lässt, kann es zu Reaktionen kommen wie Erstarrung, Verkrampfung und Flucht.

## 4. Wie kann die Höhenangst behandelt werden

Die Höhenphobie lässt sich erfreulicherweise sehr gut behandeln. Die am häufigsten eingesetzte Behandlungsform ist die **Konfrontationstherapie**. Sie nutzt das Prinzip, dass unser Gehirn die Fähigkeit hat, dazuzulernen.

Wir begeben uns dabei direkt in die Situationen, die wir mit dieser Angst verknüpfen. Wir überprüfen dabei unsere Katastrophengedanken und lernen, mit unseren körperlichen Reaktionen und der Angst umzugehen. Wir erfahren am eigenen Leib, dass Höhen für uns keine Gefahr bedeuten. Diese neuen Erfahrungen werden im Gehirn ‚dazugelernt‘. In der Regel setzt man hierfür 10 - 25 Sitzungen an.

Der wohl bekanntest „Patient“ mit Höhenangst, der sich auf diese Weise selbst kurierte, war *Johann Wolfgang von Goethe*, der offenbar im Anschluss an eine körperliche Erkrankung Höhenangst entwickelte. Um sich davon zu heilen, bestieg er den damals höchsten Kirchturm der Welt (das Straßburger Münster). Dies wiederholte er offenbar mehrfach in kürzeren Abständen.

### **5. wingwave – Was sind die speziellen Vorteile gegenüber anderen Methoden**

Eine mehrfach wirksame Behandlungsform ist **wingwave**.

**Zusätzlich** zu der Möglichkeit *in senso* (in Gedanken) und *in vivo* (also der direkten Konfrontation) zu arbeiten, werden hier die belastenden, festhängenden Emotionen behandelt. Schon innerhalb kürzester Zeit, in **1 - 3 Sitzungen** können die stresserzeugenden, blockierenden Emotionen **aufgelöst** werden. Das bedeutet, dass die Reiz-Reaktions-Verbindung, wie hier Höhe und Panik, abgebaut wird.

Wir nutzen dabei die wachen REM-Phasen (Rapid Eye Movement), wie sie jeder Mensch nachts im Traumschlaf zur Verarbeitung der Tagesereignisse durchläuft. Neu Fähigkeiten werden vom Gehirn ‚dazugelernt‘.

Sie kennen es vielleicht, wenn der Schlafende mit geschlossenen Augen schnelle Augenbewegungen macht. Bildhaft betrachtet ist es so, als würden wir nach einer Shopping-Tour unsere Einkaufstaschen mit nach Hause bringen. Der Inhalt der Tüten (sozusagen unsere Tageseindrücke) muss nun in die Schränke einsortiert werden. Dieses geschieht i.d.R. nachts im Schlaf.

Der Coach winkt in mehreren schnellen Durchgängen vor den Augen des Klienten hin und her. Durch die so erzeugte **bilaterale Hemisphärenstimulation**, also die schnellen rechts-links-Augenbewegungen können einschränkende, belastende Emotionen wie Angst abgebaut und positive, befähigende Emotionen aufgebaut werden. Manchmal klingen die belastenden körperlichen Symptome einfach ab, manchmal verstärkt sich auch kurzfristig das Gefühl und es kommt zur sogenannten Abreaktion, zur Lösung der seelischen Spannung. Dinge/Aspekte verändern sich in der Betrachtungsweise und Bewertung und neue Glaubenssätze über die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten verankern sich im Gehirn. So kommt es dann auch äußerlich zu einer neuen Bewertung der Höhe bzw. Tiefe und den richtigen, angemessenen Gefühlen dafür.

**wingwave** ist bereits in **Studien** an der Universität Hamburg und der Medizinischen Hochschule Hannover beforscht worden. Hierbei hat sich gezeigt, dass schon zwei Stunden wingwave-Coaching Redeangst und Lampenfieber in Präsentations-Sicherheit und Auftrittsfreude verwandeln können.

**Tipp:** Jede Behandlung der Höhenphobie sollte mit einer genauen Aufklärung über die Zusammenhänge beginnen (so wie hier geschildert), weil bereits ein besseres Verstehen des Problems und seiner Lösungsmöglichkeiten die Angst verringern kann. So kann mitunter schon die Beratung dazu beitragen, sich künftig weniger durch katastrophisierende Gedanken („Das ist lebensgefährlich!“ „Ich werde abstürzen.“ „Ich könnte außer Kontrolle geraten!“) in die Höhenphobie zu steigern.

Zusätzlich gibt es erprobte Methoden zur Selbstregulation der Angst. Hierzu gehören u.a. Entspannungstraining wie progressive Muskelrelaxation, Atemtraining, Abrufen ressourcenvoller Zustände.