

# Die verflixte Angst vor der Höhe

**Wandern** Das Wandervergnügen leidet, wenn sich die Knie an ausgesetzten Stellen wie Pudding anfühlen. Doch Höhenangst ist behandelbar. Eine Horgnerin lädt zum Selbstversuch.

Sibylle Saxer

Wie wenn mir nicht schon heiss genug wäre. Gut 600 Höhenmeter haben uns Barbara Hunziker und Martin Heini im hintersten Chrachen des Glarnerlands schon den Berg hochgetrieben. In strömendem Regen. Ich bin klitschnass. Nicht nur wegen des Regens. Sondern auch, weil ich unter meiner Regenjacke schwitze. Vor Anstrengung. Aber auch, weil ich weiss, dass der steile Aufstieg auf dem schmalen, steilen und rutschigen, aber noch als solchen erkennbaren Weg erst das Aufwärmen ist.

Ich nehme an einem Wanderkurs für Menschen mit Höhenangst teil, ob Linthal. Da ist mit exponierten Stellen zu rechnen. Dennoch erwischt mich der Anblick des Felsbandes kalt, unter dem wir plötzlich stehen. Soll das noch ein Weg sein, dieses schmale Stück waagrecht Fels vor einer vertikalen Felswand? Ist das noch Wandern, wenn fix veräute Seile für die Sicherheit der Wanderer sorgen sollen? Meine Knie werden weich, mir bricht der kalte Schweiß aus. Die Kollegin neben mir sinkt in die Knie.

## Die Hände brauchen

Wanderleiter Martin Heini gesteht uns eine kurze Rast zu. Und nutzt die Verschnaufpause für eine prophylaktische Krisenintervention: «In einer solchen Passage geht es darum, immer mit wenigstens einem Fuss fes-

«Gehen könnt ihr. Auch in den Bergen.»

Barbara Hunziker

Bewegungspädagogin und Coach, Horgen und Luzern



Unter der Leitung von Barbara Hunziker (Bild oben, vorne) und Martin Heini (Bild unten rechts, vorne) wagt sich die Autorin (olivgrüne Jacke) auf einen Weg, der nur für schwindelfreie Berggänger empfohlen ist. Nebelschwaden verhüllen die Abgründe zum Teil gnädig. Fotos: Michael Trost

ten Stand zu haben. Und vergesst nicht, die Hände zu benützen. Immer mindestens eine Hand gehört ans Seil, haltet euch damit wirklich fest.» In dieser stabilen Position sollen wir den nächsten Schritt planen und schauen, wo wir hinstehen können. Und Schritt für Schritt weitergehen.

Mir fällt ein, was uns die zweite Kursleiterin, die Bewegungspädagogin Barbara Hunziker, die als Coach arbeitet, am Morgen im sicheren Seminarraum in Tierfed mit auf den Weg gegeben hat: «Gehen könnt ihr. Auch in den Bergen.» Und es könne helfen, sich auf die Schuhe des Vordermanns zu konzentrieren. Ich beschliesse, mich an die Fersen von Martin Heini zu heften. Schliesslich ist er eidgenössisch diplomierte Wanderleiter.

Direkt hinter ihm nehme ich den Weg unter dem Felsband in Angriff. Sage mir, dass die Sohlen meiner Wanderschuhe rutschfest sind. Ich achte genau darauf, wo Martin Heini seine Füsse hinstellt, wie er sich festhält. Dadurch ist mein Blickfeld eingeschränkt. Und ich bin mir gar nicht mehr bewusst, dass zu

meiner Linken ein Abgrund klafft. Zügig kommen wir voran. Und schon ist das erste Felsband überwunden. Ich atme auf. Dann merke ich, dass das nur die erste von vielen Klippen war. Der Aufstieg geht noch viele Höhenmeter im gleichen Stil weiter.

Doch dass ich diese erste schwierige Passage geschafft habe, verleiht mir Selbstvertrauen. Ich überhole Martin Heini, damit er sich um eine Kollegin hinter mir kümmern kann, die nur noch gebückt gehen kann. Ich schliesse derweil zur vorderen Gruppe auf. Die Zickzackkurven verlangen mir einiges ab. Sie ge-

ben den Blick in den nebelverhangenen, aber doch klar erkennbaren Abgrund frei; er droht an diesen Stellen nicht nur auf der Seite, sondern auch vorne. Zudem sind in den Kurven jeweils einige Meter ohne Seil zu schaffen. «Halte dich an Felsen oder Wurzeln fest, nie an losen Steinen oder Grasbüscheln», rät Martin Heini.

## Grenzwertige Verhältnisse

Vor einer Kurve bleibt die Kursleiterin, die vor mir geht, wie angewurzelt stehen und lehnt sich gegen den Berg. Es geht nichts mehr. Barbara Hunziker kommt zu ihr zurück, be-

rührt ihren Arm. «Hast du mit beiden Füßen einen guten Stand? Gut. Halte dich an dieser Wurzel fest, die ist stabil.» Dankbar nimmt die Höhenangst-Geplagte die Ratschläge an. Kurze Zeit später entspannt sie sich sichtlich. «Da vorne führt der sichere Weg entlang. Ich gebe dir die Hand und helfe dir in der Kurve.» Tatsächlich setzt sich unsere Gruppe langsam wieder in Bewegung. Da löst sich irgendwo hinter uns ein Stein. Er fällt und fällt und fällt... ich habe den Eindruck, es daure eine halbe Ewigkeit, bis er aufschlägt. Mein Atem stockt – so tief ist der

Abgrund. «Das finde ich jetzt schlimm», sage ich nur. «Das Atmen nicht vergessen», rät Barbara Hunziker. «Du stehst sicher.» Nach kurzem Stocken gehe ich gottergeben weiter. Denn wieder abzusteigen ist keine Option.

Nach gut drei Stunden Aufstieg folgt dann die Erlösung: Wir treffen auf der Alp ein. Und als ob wir belohnt werden sollten, stoppt der Regen, die Sonne durchbricht den Nebel. Der Ortsstock, das Vrenelisgärtli, der Nüschstock tauchen scheinbar aus dem Nichts auf. Schlagartig wird mir klar, warum es sich lohnt, die Strapazen auf sich zu nehmen und mich meiner Höhenangst zu stellen.

Auch Barbara Hunziker als Kursleiterin ist die Erleichterung anzumerken. Sie sagt unumwunden: «Bei so rutschigen Verhältnissen war der Weg grenzwertig. Aber wenn ihr es bei dem Wetter könnt, könnt ihr es bei schönem Wetter erst recht.»

**schwindel** auf. Dieser ist ein Normalphänomen und nicht krankhaft. Er hängt damit zusammen, dass es in grösserer Höhe, zumal an ausgesetzten Stellen, nur wenige Objekte gibt, die sich mit den Augen fixieren lassen. Deswegen ist ein Höhenweg unterhalb der Baumgrenze einfacher zu begehen. (sis)

## Nachgefragt

«Die Angst ist ernst zu nehmen»

**Barbara Hunziker, gemeinsam mit Wanderleiter Martin Heini bieten Sie Kurse gegen Höhenangst an. Kann man nicht auch in einen Seilpark gehen, um sich der Höhenangst zu stellen?** In den Seilpark zu gehen, ist eine Möglichkeit. Wir erachten sie aber nicht als nachhaltig. Es hat etwas von einer Mutprobe, die in einem geschlossenen System stattfindet. Am Berg weiss man dagegen nie, was einen erwartet. Plötzlich ist ein Weg durch einen Erdrutsch verschüttet. Wir wollen Menschen mit Höhenangst Instrumente in die Hand geben, mit solch unberechenbaren Situationen umzugehen.

## Wie lautet Ihr erster Rat an Menschen mit Höhenangst?

Nehmt eure Angst ernst. Auch wenn ein Mitwanderer vielleicht beschwichtigt, es sei doch gar keine schwierige Stelle. Angst ist wie Schmerz ein urtümlicher Reflex, der vom vegetativen Nervensystem ausgeht. Das kann man nicht steuern.

## Wie kann man dann etwas gegen die Angst tun?

Angst kommt in Wellen. Sie scheint einen zu überfallen, ebbt aber auch recht schnell wieder ab. Wir arbeiten mit der Angstskala, sie reicht von 1 bis 10. Ab 5 spricht man von Angst. Ab 7 ist das Nervensystem aktiviert, aber man ist noch handlungsfähig. Bei einer 8 und 9 sind die körperlichen Reaktionen so stark, dass dies nicht mehr der Fall ist. 10 steht schliesslich für den Kollaps. Wenn ich sage, Angst komme in Wellen, heisst das, dass niemand länger als fünf Minuten Angst auf dem Niveau einer 9 hat.

## Wer mit weichen Knien oder sogar ganz blockiert an einer abschüssigen Stelle steht, soll zunächst einfach warten?

Genau, und zwar in gutem Stand. Es empfiehlt sich auch, sich mit den Händen abzustützen, oder sogar abzusetzen. Die Angst vergeht zwar nicht ganz, flaut aber auf ein Niveau ab, auf dem man wieder handlungsfähig ist. Dann kann man sich im Gelände umschauen und die nächsten Schritte überlegen. Auch Körperkontakt mit Mitwanderern hilft, wieder etwas runterzukommen.

## Ist Höhenangst heilbar?

Heilbar ist ein grosses Wort. Aber man kann Höhenangst gut behandeln. Wer sich ihr stellt, kann den Handlungsspielraum erweitern. Lieben wird jemand mit Höhenangst ausgesetzte Stellen wie einen Grat wohl nie. Aber lernen, sie ohne Angst zu bewältigen.

Sibylle Saxer (Interview)



Barbara Hunziker  
Bewegungspädagogin,  
Horgen und Luzern

Ein Video finden Sie auf [www.zsz.ch](http://www.zsz.ch).