

2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Höhenangst abbauen oder überwinden können

Immer dann, wenn Sie sich in einer bestimmten Höhe über dem Erdboden, die Sie als gefährlich ansehen, befinden, bekommen Sie wahrscheinlich Ihre Höhenangst zu spüren. Vielleicht ist es bei Ihnen aber auch so, dass Sie Ihre Höhenangst so gut wie nie verspüren, weil Sie Höhen akribisch vermeiden. Die Vermeidung ist jedoch auch ein Kennzeichen der Höhenangst.

Nun halten Sie gerade die Selbsthilfe-Informationen, eine Möglichkeit, sich Ihr Leben (wieder) ein Stück (zurück) zu erobern, in Händen. Es liegt an Ihnen, sich diese Strategien zueigen zu machen und auf Ihr Leben zu übertragen. Es wird Sie eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen - auch wenn Sie sehr starke Angst und starken Leidensdruck haben. Sie müssen altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alter Gewohnheiten handeln. Sie müssen ein Risiko eingehen, sich der Angst stellen und eine gewisse Zeit ertragen, dass Sie von neuen hilfreichen Einstellungen noch nicht überzeugt sind. Je nach Stärke Ihrer Höhenangst sind Sie damit vielleicht überfordert, bringen nicht die Kraft auf, sich mit Ihrer Angst zu konfrontieren. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Sie haben Einfluss auf Ihre Angst - ob mit oder ohne Therapeut.

Betrachten Sie, wenn Sie sich therapeutische Unterstützung holen möchten, dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie und nehmen Sie Kontakt zu einem Psychotherapeuten auf. Psychotherapeuten sind dazu da, Sie in Krisen zu unterstützen, Ihnen neue Wege aufzuzeigen und Sie bei der Veränderung zu begleiten.

Im Augenblick ist der Kontakt zum Therapeuten aber ein Schritt zu weit. Gehen Sie jetzt erst einmal so vor, dass Sie sich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien befassen.



Ihr Weg aus der Höhenangst setzt sich ebenso wie die Therapie bei einem Psychotherapeuten aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Sie können Ihre Angst abbauen, indem Sie Einfluss nehmen auf Ihre Gedanken, Ihre körperlichen Reaktionen und Ihr Verhalten. Gleichgültig mit welchem Baustein Sie beginnen, Sie werden damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.

2.1 Wie Sie Ihren Körper wirksam beeinflussen können

Ihren Körper können Sie am einfachsten beeinflussen. Beginnen Sie deshalb am besten damit, sich eine oder mehrere Strategien zur körperlichen Entspannung anzueignen.



Erlernen Sie ein Entspannungsverfahren.

Die Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, das leicht zu erlernen ist. Wenn Sie eine Situation als bedrohlich bewerten, kommt es automatisch zur Muskelanspannung. So sehen Sie z.B. einen Lift, einen Balkon oder einen Aussichtsturm als bedrohlich an, haben Angst vor Ihren körperlichen Reaktionen oder davor, die Kontrolle zu verlieren. Diese Befürchtungen bewirken dann eine Alarmreaktion in Ihrem Körper, die sich neben vielen anderen Beschwerden auch in einer Muskelanspannung äußert.

Umgekehrt, können Sie durch eine gezielte Entspannung der Muskulatur auch Ihren Angstgefühlen und Ihrer Anspannung entgegenwirken. Nähere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und eine genaue Anweisung finden Sie im Grundlagentext **<Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken>**.

Beherrschen Sie bereits ein Entspannungsverfahren wie z.B. das Autogene Training, können Sie auch dieses einsetzen. Hatten Sie jedoch damit Probleme oder setzen es nur ganz selten oder gar nicht mehr ein, dann erlernen Sie die Progressive Muskelentspannung oder die Spontanentspannungstechnik.



Erlernen Sie die Spontanentspannungs-Technik.

Sie können auch die Atmung nutzen, um sich zu entspannen und einige der negativen Körpersymptome, die während Ihres Aufenthalts in der Höhe auftreten, zu reduzieren. Wenn wir ängstlich sind, neigen wir nämlich dazu, schneller zu atmen.

Bei der Verlangsamung der Atmung kann Ihnen die Spontanentspannungstechnik helfen. Dies ist eine Atemtechnik, die Sie schnell erlernen und fast überall einsetzen können. Sie atmen dabei tief ein, langsam wieder aus und halten dann den Atem für kurze Zeit an, während Sie sich von Angst erzeugenden Gedanken durch Zählen ablenken.

Im Grundlagentext **<Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken>** finden Sie ausführliche Informationen und eine konkrete Anleitung dazu.

2.2 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können

Im Augenblick sehen Sie Höhen als Ihre Feinde an. Eine Brücke, ein Baugerüst, ein Hochhaus oder ein Berggipfel - wenn Sie sich in diese Situationen, nämlich in die Höhe begeben sollen oder sich in ihr aufhalten, reagieren Sie mit Angst. Ab einer bestimmten Höhe, die Sie selbst für sich definiert haben, sind diese Situationen für Sie bedrohlich und Ihr Körper reagiert mit heftigen Beschwerden.

Auch wenn andere Menschen Ihnen vielleicht immer wieder einreden wollen: „Da passiert doch nichts. Du brauchst doch keine Angst zu haben.“, Ihr Körper reagiert mit Angst. Deshalb möchte ich Ihnen Ihre Angst gar nicht ausreden. Sie ist da und Sie spüren sie jedes Mal, wenn Sie sich in einer bestimmten Höhe über dem Erdboden befinden.

Ihre Höhenangst entsteht jedoch nicht durch die Höhen an sich, sondern durch **Ihre negativen Gedanken und Phantasien**. Sie sehen die Höhe als Gefahr für sich.

Ununterbrochen bewerten Sie ganz automatisch jede der Situationen, die auf Sie zukommt, ob sie gefährlich oder ungefährlich für Sie ist. Nicht immer stimmen diese Bewertungen jedoch mit der Realität überein. Manchmal bewerten Sie Situationen als gefährlich, die überhaupt nicht gefährlich sind, oder überschätzen zumindest die Wahrscheinlichkeit der Gefahr. Manchmal unterschätzen Sie auch Ihre Fähigkeiten, mit der Gefahr umzugehen. Diese falsche Bewertung hat jedoch drastische Folgen:



Eine falsche Bewertung löst einen falschen Alarm aus. Sie bekommen Angst, wo keine Gefahr besteht. Ihr Körper macht sich bereit zu Kampf oder Flucht, wo nichts dergleichen notwendig ist. Sie meiden Situationen, die ungefährlich sind.

Deshalb müssen Sie nun bereit sein, Ihre Gedanken kritisch zu überprüfen.

Auch wenn Sie sich im Augenblick gar nicht vorstellen können, jemals Ihre Angst in den Griff zu bekommen, schauen Sie sich einfach die folgenden Selbsthilfe-Strategien einmal an. Dann wissen Sie, in welche Richtung Ihre Veränderung gehen könnte. Wenn Sie bemerken, dass Ihnen immer wieder Gedanken wie „Ja, aber ...“, „Nein, das schaffe ich nicht.“, oder „Höhen sind und bleiben ein Alptraum für mich.“, einfallen, sollten Sie überlegen, ob Sie die Strategien zusammen mit einem Psychotherapeuten auf sich anwenden.

Ich möchte Ihnen vorschlagen, sich für die folgenden Übungen ein Arbeitsheft zuzulegen, in dem Sie alle schriftlichen Aufgaben notieren.



Erstellen Sie eine Hierarchie der Angst-Situationen.

Verschaffen Sie sich zuallererst einen Überblick, wo Sie Ihre Höhenangst im Augenblick einengt oder blockiert. Notieren Sie sich in einer Liste alle Situationen und Tätigkeiten, die Sie im Augenblick meiden, nur mit Hilfsmitteln oder mit Begleitung erledigen können, weil Sie befürchten, sich mit Höhen konfrontieren zu müssen. Bilden Sie eine

Hierarchie, indem Sie die Tätigkeiten nach Schwierigkeit ordnen. Vor welcher Situation haben Sie am wenigsten Angst, welche können Sie sich überhaupt nicht vorstellen zu bewältigen? Notieren Sie an oberster Stelle die leichteste Situation, dann die zweitleichteste, bis ganz unten schließlich die schwierigste Situation erscheint.

Eine Angsthierarchie könnte z.B. so aussehen:

1. *steige auf eine vierstufige Leiter bis oben*
2. *fahre im Kaufhauslift, der geschlossen und fensterlos ist, nach oben.*
3. *fahre über eine Brücke, die ein dickes undurchsichtiges Geländer hat*
4. *fahre über eine Brücke mit durchsichtigem Geländer*
5. *fahre mit einer Rolltreppe nach oben*
6. *klettere auf einen Hochsitz und schaue nach unten*
7. *gehe mit Begleitung auf eine geschlossene verglaste Aussichtsplattform*
8. *steige in Begleitung auf einen offenen Aussichtsturm und schaue nur mit Abstand von der Brüstung nach unten*
9. *steige in Begleitung auf einen offenen Aussichtsturm und schaue direkt an der Brüstung hinunter*
10. *steige allein auf eine offene Aussichtsplattform und schaue nur mit Abstand nach unten*
11. *steige allein auf eine offene Aussichtsplattform und schaue direkt an der Brüstung hinunter usw.*

Notieren Sie sich Ihre Gedanken.



Nun gilt es aufzuschreiben, mit welchen negativen Gedanken Sie sich Angst machen:

Was sagen Sie sich, was schlimmstenfalls passieren könnte, wenn Sie oben in der Höhe sind?

Gehen Sie eine Situation nach der anderen durch und notieren Sie sich Ihre Katastrophengedanken. Was denken Sie z. B., was passieren würde, wenn Sie über eine Brücke fahren? Welche Gefahren sehen Sie auf sich zukommen, wenn Sie auf einer Dachterrasse stehen und nach unten schauen? Was befürchten Sie, was passiert, wenn Sie auf einer offenen Aussichtsplattform stehen?

Wahrscheinlich werden Sie herausfinden, dass es für alle Situationen ähnliche Befürchtungen sind. Sie fürchten, die Kontrolle zu verlieren, hinunter zu springen, hinab zu stürzen, schwindelig zu werden, usw.

Ordnen Sie Ihre Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Ihr Verhalten in ein ABC der Gefühle ein.



Machen Sie sich mit dem Zusammenhang zwischen Ihrem Denken, Fühlen, körperlichen Befinden und Verhalten vertraut. Sie fühlen, wie Sie denken, d.h. machen Sie sich angstvolle oder gar panische Gedan-

2.3 Negative Gedanken über die Angst

Vielleicht geht es bei Ihnen inzwischen nicht mehr nur um die Angst vor den Höhen, sondern Sie haben auch Angst vor Ihren körperlichen Reaktionen - also Angst vor der Angst.

Lassen Sie uns deshalb den Gedanken, der zur Angst vor der Angst führt, auch einmal genauer anschauen:

Der Gedanke, der die Angst vor der Angst auslöst, könnte z.B. so lauten:

„Ich kann die Gefühle und Körperreaktionen nicht ertragen, die ich habe, wenn ich in einer Höhen-Situation bin.“

Wenn wir ihn mit den 2 Fragen für gesundes Denken überprüfen, könnte dies so aussehen:

Entspricht mein Gedanke den Tatsachen, dass ich die Gefühle und Körperreaktionen nicht ertragen kann, die ich habe, wenn ich in einer Höhen-Situation bin?

Nein, er entspricht nicht den Tatsachen. Ich kann sowohl meine Angst als auch meine körperlichen Reaktionen (z.B. meinen Schwindel) ertragen. Die Gefühle und körperlichen Symptome sind unangenehm, aber nicht gefährlich.

Hilft mir der Gedanke, dass ich die Gefühle und Körperreaktionen nicht ertragen kann, die ich habe, wenn ich in einer Höhen-Situation bin, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

Mein Ziel ist es, mich in Höhen aufhalten und gelassener fühlen zu können.

Wenn ich so denke, dann muss ich Höhen meiden und sie fürchten. Mein Ziel werde ich so nicht erreichen.

Nachdem wir festgestellt haben, dass der Gedanke übertrieben ist und uns nicht hilft, benötigen wir nun noch eine Alternative:

Wie muss ich denken, um mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

Mein Ziel ist es, mich in Höhen aufhalten und gelassener fühlen zu können.

Deshalb denke ich in Zukunft:

Ich kann die Höhe, den Blick nach unten und den Schwindel ertragen.

Mein Schwindel kann durch die fehlende Auge-Körper-Koordination ausgelöst werden. Die feststehenden sichtbaren Gegenstände sind so weit entfernt von mir, dass ich mit dem Kopf hin und her pendeln muss, um sie scharf zu sehen. Als Folge davon bekomme ich Angst, den Halt zu verlieren. Meine Körperreaktionen sind auch Ausdruck meiner Angst. Ich bin nicht in Lebensgefahr. Meine Gefühle und Körperreaktionen sind unangenehm, aber ich kann sie ertragen. Je häufiger ich in Höhen-Situationen bin, umso entspannter kann ich dort sein.

Vielleicht sehen Sie Ihre Höhenangst auch als einen großen Makel an. Sie verurteilen sich, weil Sie nicht in der Lage sind, sich wie andere Menschen problemlos in Höhen aufzuhalten.

Ihr negativer Gedanke könnte dann so aussehen:

„Ich sollte mich in Bezug auf Höhen nicht so anstellen, sollte nicht so hysterisch reagieren. Das ist unverzeihlich.“

Prüfen wir den Gedanken auch hier wieder mit den 2 Fragen für gesundes Denken.

Entspricht es den Tatsachen, dass ich mich in Bezug auf Höhen nicht so anstellen und nicht so hysterisch reagieren sollte, und dass eine solche Reaktion unverzeihlich ist?

Nein, er entspricht nicht den Tatsachen. Im Augenblick reagiere ich mit Angst, weil ich mir diese Angst angewöhnt habe. Ich habe eine negative Erfahrung mit Höhen gemacht oder meinen Schwindel falsch interpretiert. Ob ich mir dieses Verhalten verzeihe oder vorwerfe, ist eine persönliche Entscheidung und keine Tatsache. Es gibt kein Verhalten, das man nicht verzeihen kann.

Hilft mir der Gedanke, dass ich mich in Bezug auf Höhen nicht so anstellen und nicht so hysterisch reagieren sollte, und dass eine solche Reaktion unverzeihlich ist, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

Mein Ziel ist es, meine Angst vor Höhen zu überwinden. Der Gedanke schadet mir dabei sehr. Wenn ich so denke, dann habe ich noch ein zweites Problem: meine Höhenangst und meine Selbstablehnung. Mein Ziel werde ich so nicht erreichen.

Wie muss ich denken, um mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

Mein Ziel ist es, meine Angst vor Höhen zu überwinden. Deshalb denke ich in Zukunft: Im Augenblick habe ich Angst vor Höhen, weil ich sie bisher mit Gefahr verknüpft habe. Ich akzeptiere, dass es im Moment so ist. Ich verzeihe mir, dass ich Angst vor Höhen habe. Statt mich dafür zu verurteilen, überlege ich mir, wie ich die Angst überwinden kann.

Haben Sie eine Einstellung oder zwei Einstellungen gefunden, mit der oder denen Sie sich Ihre Angst erzeugen und sich das Leben schwer machen? Dann schreiben Sie sich die dazugehörigen hilfreichen Einstellungen auf ein Kärtchen, das Sie immer wieder durchlesen. Sie haben sich die negativen Gedanken sehr, sehr oft vorgebetet. Jetzt geht es darum, dass die neuen Sichtweisen möglichst schnell in Fleisch und Blut übergehen.

Vorsicht, an dieser Stelle gibt es einen Stolperstein zu überwinden!

|| Vielleicht sind Sie bereits auf diese Hürde gestoßen und haben gedacht: „So einfach ist das nicht, ich kann diese neuen Gedanken