Petra Müssig

HÖHENMUT statt Höhenangst

Schritt für Schritt zum Berggenuss

pietsch

Petra Müssig

HÖHENMUT
statt Höhenangst
Schritt für Schritt zum Berggenuss

pietsch

Abbildungsnachweis:
Cover: Getty/Christoph Oberschneider/500px
Innenteil: Alle Fotos von Bella Wieser außer:
6/7: Getty/Karen Desjadin; 8/9. Getty/Sebastian Condrea; 10/11. Getty/Henrik Trygg; 14/15: Getty/Achim Thomae; 28/29: Getty/Roberto Moiola / Sysaworld; 30/31: Getty/piola666; 31: Getty/Henrik Trygg; 36/37: Getty/Kemter; 49, 50: Getty/Henrik Trygg; 55: Getty/Ascent Xmedia; Petra Kargl; 58: Getty/Karen Desjadin; 60 (o.): Getty/imageBROKER/Mara Brandl; 60 (u.): Getty/Karen Desjadin; 61 (o.): Getty/Christoph Wagner; Petra Kargl; 62 (u.): Getty/Mystockimages; 63: Getty/Veronica Verlan; 78/79: Getty/Patchareeporn Sakoolchai; 80: Getty/Artur Debat; 90: Getty/Ababsolutum; 91 (u.): Getty/Christoph Oberschneider/500px; Petra Kargl; 99: Getty/Sebastian Condrea; 103: Getty/Patchareeporn Sakoolchai; 107: Getty/Francesco Vaninetti Photo; 117: Getty/Christoph Wagner; 123: Getty/Roberto Moiola / Sysaworld; 128 (o.): Getty/Pavliha; 128 (u.): Getty/Amriphoto; 132/133: Getty/DieterMeyrl; 134/135: Getty/Christoph Wagner; 136: Getty/Westend61; 138: Getty/Ascent Xmedia; 141: Getty/Amriphoto

Eine Haftung des Autors oder des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-613-50969-6

Copyright © by Verlag pietsch,
Postfach 103743, 70032 Stuttgart

Ein Unternehmen der
Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG

1. Auflage 2024

Sie finden uns im Internet unter
www.pietsch-verlag.de

Nachdruck, auch einzelner Teile, ist verboten. Das Urheberrecht und sämtliche weiteren Rechte sind dem Verlag vorbehalten. Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger wie CD-ROM, DVD usw. sowie Einspeicherung in elektronische Medien wie Internet usw. ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Lektorat: Niko Schmidt
Cover, Layout und Satz: grafik+design Kornelia Erlewein
Druck und Bindung: PBtisk a.s. Pribram
Printed in Czech Republic

Vorwort | **Mut steht am Anfang, Freude am Schluss** **6**

Einleitung | **»… eine ganz tolle Bergtour!«** **10**
Wie die Angst vor der Angst alle Vorfreude vermiesen kann 11

Kapitel 1 | **Im tiefen Tal** **14**
Was Sie über Höhenangst wissen sollten 14
Höhen-Mut, Höhen-Angst oder Höhen-Stress? **16**
Stress und Angst regulieren: die Höhenangstskala **29**
Mit Zuversicht losstiefeln: Hilfreiches für die Tourenplanung **33**

Kapitel 2 | **Schritt für Schritt zum Höhenmut** **36**
Was Sie bei unserer Wanderung erleben, üben und meistern können 37
Die Haltung macht´s! **38**
Tritt- und Schrittübungen für sicheres Gehen 38
Wer raufgeht, muss auch (sicher) wieder runter **49**
Ein »Lagecheck« zur rechten Zeit spart Nerven und bringt Sicherheit 49
Den Blick schweifen lassen, aber richtig! **55**
Höhenschwindel erkennen – Höhenschwindel reduzieren 55
Bergwanderungen sind kein Spaziergang! **72**
Was Sie über Kraft, Ausdauer und Erholung wissen sollten 72

Kapitel 3 | **Schlüsselstellen meistern mit der Höhenmutmethode** **78**
Schritt für Schritt an Schlüsselstellen üben **79**

Probeseiten

Kapitel 4 | **Bergwander-Wissen für Höhenmutige!** **92**
Was beim Begehen von bestimmen Geländeformen helfen kann 92
Keinen Blick für die Blumenvielfalt **93**
Schmale Wege durch steilere Wiesenhänge – das kann helfen: 94
Schluss mit Schotterschlottern **94**
Schotter, Kies und Geröll Grat … geht´s mir nicht so gut 103
Gratwege – das kann helfen: **104**
Seil? Gibt Sicherheit! **106**
Seilversicherungen – das kann helfen: 109
Was der Wanderer nicht kennt … **113**
Fels muss man nicht mögen, aber man kann sich dran gewöhnen 113
Keine guten Aussichten – oder doch? **116**
Gipfel, Kanzeln und Aussichtsplattformen – das kann helfen: 118
Eiskalt überrascht **120**
Altschnee- und Firnfelder queren – das kann helfen: 121
Schwindelig durch Heavy Metal **123**
Hängebrücken, Eisenstege und Gitterwege – das kann helfen: 125
Entspannt in den Bergen herumgondeln **129**
Bergauf und bergab mit Gondeln, Berg- und Seilbahnen 129

Kapitel 5 | **Hilfreiche Stimmen im Ohr: Höhenmütige berichten** **134**
Was bisherigen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern zu mehr Höhenmut verholfen hat 135
Öfter mal die Klappe halten … kann, muss aber nicht helfen 137
Checkliste: Hilfestellungen und Unterstützung 138
Jetzt sind Sie dran! 142

Anhang
Quellen/Fußnoten 143
Kontakt zur Autorin 143

pietsch

VORWORT

Mut steht am Anfang, Freude am Schluss

frei zitiert nach Demokrit

Manche mögen einwenden, dass »Mut« im Zusammenhang mit Höhe und den damit verbundenen, möglichen Gefahren in alpinem Gelände kein angemessenes Wort sei, vor allem nicht für Menschen mit Höhenangst. Aber es geht mir gar nicht darum Sie anzustiften, sich bedrohlichen, riskanten und gefährlichen Situationen mit Übermut, Leichtsinn oder Waghalsigkeit zu nähern, und auch nicht darum Ihnen zu zeigen, wie Sie Ihre »Angst überwinden« können.

Vielmehr möchte ich Sie für diese Art von Mut begeistern, bei dem sich Hoffnungslosigkeit zur Entdeckerfreude wandelt. Ein Mut, der Sie dazu bewegt, sich auf kluge Art mit Ihrer Höhenangst zu beschäftigen, mehr darüber zu erfahren und dann konsequent zu üben, was Sie tun – und lassen! – können, um künftig sicherer, zuversichtlicher und mit Selbstvertrauen in den Bergen unterwegs zu sein.

Das Buch ist wie ein Höhenmuttraining aufgebaut. Schritt für Schritt erwandern wir einen Gipfel und erleben auf dem Weg dorthin eine ganze Reihe von Herausforderungen, die Ihnen wahrscheinlich bekannt vorkommen. Auch wenn es Sie reizen würde, nur jene Kapitel zu lesen, bei denen es um Ihre ganz persönlichen Herausforderungen geht, lege ich Ihnen ans Herz, das Buch von Anfang an zu lesen: Die Kapitel bauen aufeinander auf, und in jedem Kapitel erfahren Sie mehr zu Hintergründen und Ursachen, die Ihnen helfen können, Höhenangst besser zu verstehen.

Lesende ohne Höhenangst, vor allem die bergerfahrenen unter Ihnen, werden sich womöglich über manche Erklärungen oder Anregungen wundern. Bevor Sie sich entrüsten, erinnern Sie sich bitte daran, für wen dieses Buch geschrieben ist. Für jene sind so manche unter Alpinisten übliche Erklärungen und Vorgehensweise vielleicht schon zu beängstigend oder (noch) nicht relevant. Stattdessen mögen einfache Anregungen, die weniger ausführlich erklärt sind, Ihrem Empfinden nach weitaus mehr unterstützen.

Hoffentlich haben Sie nach der Lektüre des Buches Lust, einige der vorgestellten Übungen auszuprobieren! Dafür rate ich Ihnen, sich Wege und Geländeformen zu suchen, die für Sie zunächst nicht besonders bedrohlich erscheinen. Auf diese Weise können Sie die Übungen entspannt kennenlernen und ausprobieren. Wenn Sie anfangs zu herausfordernde Übungen wählen, könnte dies zu Stress oder Angst führen, was keine optimalen Voraussetzungen dafür schafft, sich an die Übun-

gen zu erinnern und sie erfolgreich einzusetzen. Diesem Prinzip folge ich auch in meinen Kursen und Trainings: Das Übungsgelände sollte die meiste Zeit unter der für Sie als stark bedrohlich empfundenen Schwelle liegen, damit Sie weitgehend entspannt möglichst viele »Aha-Erlebnisse« und »gelingende Erfahrungen« machen können. Das sind die besten Voraussetzungen für Selbstvertrauen und einen »gesunden Mut«!

Gleich vorweg möchte ich ankündigen, dass auch in diesem Buch eine Reihe von »Merksätzen« wiederholt vorkommen. Das war einer der wenigen kritischen Kommentare zu meinem ersten Buch über Höhenangst, *Berggenuss statt Höhenangst* von 2011, das ebenfalls im pietsch Verlag erschienen ist. Dabei ist doch »die Wiederholung die Mutter des Gelingens«! In jedem meiner Trainings und Kurse, ganz gleich in welcher Sportart, erfahre ich, wie wichtig und hilfreich es ist, die Übenden häufig an bestimmte Dinge zu erinnern.

Entweder weil diese anfangs noch ungewohnt sind, oder weil sie gerade in herausfordernden Momenten vergessen werden könnten. Sollte Ihnen bei der einen oder anderen Wiederholung ein »Ohrwurm« entstehen: wunderbar! Dies wird dann bereits seinen Sinn und hoffentlich eine spürbar hilfreiche Auswirkung zeigen.

Aus Gründen der Lesbarkeit bin ich beim Gendering recht flexibel vorgegangen. Ich habe versucht, Mehrfachnennungen zu vermeiden und dort, wo es den Lesefluss nicht stört, einen Doppelpunkt zu verwenden. Falls es Ihr Lesevergnügen nicht beeinträchtigt, können Sie sich gern hinter jede männliche oder weibliche Form ein »m/w/d« hinzudenken.

Ich freue mich über Ihren Mut, mich nun lesend Schritt für Schritt durch das Abenteuer »Höhenmut« zu begleiten! Einen ersten Merksatz können Sie damit schon als verstanden markieren:

**»Nicht hätte … nicht sollte …
nicht könnte … MACHEN!«**

EINLEITUNG

»… eine ganz tolle Bergtour!«

Wie die Angst vor der Angst alle Vorfreude vermiesen kann

Wenn Sie sich dieses Buch gekauft oder es geschenkt bekommen haben, kennen Sie vermutlich diesen Stoß ins tiefe Tal des Fürchtens, wenn Ihr Partner, Ihre Partnerin, jemand im Freundeskreis oder ein Mitglied Ihrer Wandergruppe voller Vorfreude einen Plan für eine »ganz tolle Bergtour« verkündet. Je freudiger die anderen von der geplanten Tour schwärmen, desto stärker wird bei Ihnen dieses mulmige Gefühl, geprägt von sorgenvollen Gedanken darüber, was Sie auf dieser Wanderung erwartet. Ob Sie mithalten können oder die anderen wegen Ihnen umdrehen und die Tour abbrechen müssen? Ob Ihre Begleitung wieder äußerst waghalsig direkt am Abgrund stehen wird und die »herrliche Aussicht« lobt, während Ihnen zunehmend unwohl und schwindelig ist und Sie genau wissen, dass es da vorne auf dem Weg nur noch schrecklicher werden kann und überhaupt: Wie kommen Sie da jemals wieder runter?

Dabei mögen Sie die Berge! Eigentlich. Wenn da nur nicht immer diese Angst wäre. Die Angst abzustürzen, die Angst nicht mithalten zu können, die Angst, dass der Weg für Ihr technisches oder konditionelles Vermögen zu schwierig wird, dass es da irgendwo ein Seil oder eine Eisenleiter zu überwinden gibt; und die größte Angst: der Höhenangst unterwegs hilflos ausgesetzt zu sein.

pietsch

Trotzdem sagen Sie zu. Schließlich ist da endlich mal wieder ein freies Wochenende, der große Urlaub, die wertvolle Zeit miteinander, die fröhliche Wandergruppe … und außerdem tun Ihnen Berge einfach gut! Auch wenn geschätzte 80 Prozent der Menschen in meinen Höhenmuttrainings von sich alleine aus nicht auf die Idee kämen, sich überhaupt – und schon gar nicht mit Genuss – auf derart schmalen, ausgesetzten, absturzgefährdeten Wegen und in ungewohnten Geländeformen zu bewegen: Der Berg ruft trotzdem!

Was nun folgt, teilen Sie vermutlich mit 95 Prozent aller von Höhenangst Betroffenen: Sie informieren sich. Im Internet. Sie lesen Tourenbeschreibungen und suchen darin akribisch nach Hinweisen, die Ihre – Ihrem Empfinden nach berechtigten – Sorgen bestätigen. Sie überprüfen die Farben und die Icons, mit denen die einzelnen Touren beschrieben werden. Blau? Müsste gehen, ist aber wahrscheinlich langweilig. Rot? Also ich weiß ja nicht, das heißt doch … was steht denn da noch so? Schwarz? NIE IM LEBEN! Sie öffnen weitere Seiten, auf denen die Schwierigkeitsskalen für die geplante Tour verlinkt sind, geraten von dort auf irgendwelche Social-Media-Kanäle, und überall sehen Sie: Bilder. Unmengen von Bildern. Bilder von schmalen Pfaden entlang der steilsten Hänge. Bilder von Menschen, die – auf der geplanten Tour! – todesmutig an einer Absturzkante oder auf einer Hängebrücke stehen. Bilder mit grauenhaften Weit- und Tiefblicken und solche mit von unten aufgenommenen Wanderern, wie sie sich (ebenfalls irgendwo da in der Region, wo die nächste Tour geplant ist) an einem Seil im Steilhang nach oben hangeln.

Mein Tipp: Seien Sie vorsichtig mit einer derartigen Vorbereitung. Ihrer Sicherheit zuliebe ist es unverzichtbar, sich vor einer Tour über vieles genau zu informieren und sich angemessen vorzubereiten.

Aber bedenken Sie bei Ihren Recherchen, dass niemand, kein Hobbyfotograf und schon gar kein professioneller Fotograf unspektakuläre Bilder veröffentlichen würde. Wenn Sie sich die im Internet NACH der gemeisterten Tour veröffentlichten Fotos ansehen, können Sie dieses Phänomen schnell selbst beobachten. Sie werden sich fragen, wo zum Teufel unterwegs eine so schlimme Stelle gewesen sein soll? Dabei waren Sie genau an dieser Stelle, allerdings aus einer anderen Perspektive gesehen.

So können Bilder und Berichte, deren Inhalte das Gehirn als bedrohlich einordnet, Gedanken schaffen und aufblasen, die Stress oder Angst immer weiter befeuern. Auf als bedrohliche empfundene Informationen reagiert der Körper mit der Ausschüttung von Botenstoffen, die Sie körperlich und mental in einen Alarmzustand versetzen. Im schlimmsten Fall nehmen Stress und »Angst vor der Angst« in dem Maße zu, je intensiver und je länger Sie sich in wohlgemeinter Vorbereitung auf Ihre Tour spektakuläre Bilder und Berichte antun.

Wenn Ihnen die bisher beschriebenen Erfahrungen bekannt sind, besteht möglicherweise der Wunsch, oder angesichts einer konkret geplanten Wanderreise eine gewisse Notwendigkeit, etwas gegen Ihre Höhenangst zu unternehmen und Sie entschließen sich zu einem Höhenmuttraining. In diesem Buch nehme ich Sie Schritt für Schritt mit auf ein solches Training, bei dem Sie sich lesend an Ihre persönlichen

Leseprobe

Schlüsselstellen wagen können und erfahren, wie sich diese durch konsequentes Üben künftig zunehmend leichter meistern lassen.

In diesem Sinne begrüße ich Sie hier und jetzt auf dieser Bank im tiefen Tal am Fuße unseres Übungsberges zu Ihrem Höhenmuttraining und wünsche Ihnen viele hilfreiche Erkenntnisse und Übungsanregungen, die Lust auf Ausprobieren machen und viele Gelegenheiten zum Sammeln von »gelingenden Erfahrungen« bieten. Diese sind – Sie erinnern sich ans Vorwort – die besten Voraussetzungen für Selbstvertrauen und gesunden Höhenmut!

KAPITEL 1

Im tiefen Tal

Was Sie über Höhenangst wissen sollten

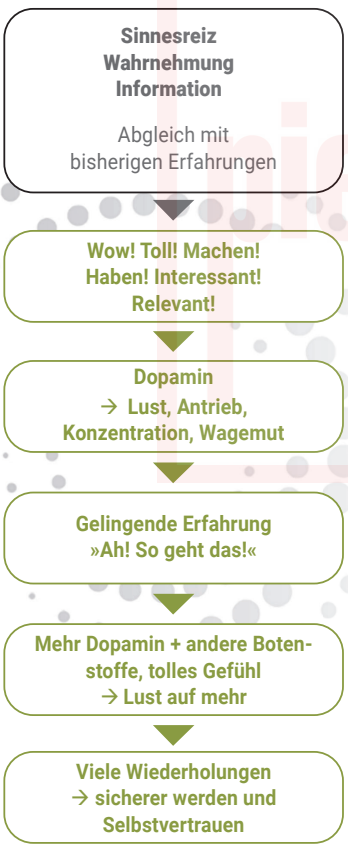
Da sitzen wir nun, Sie und ich, auf dieser Bank am Fuße des Berges. Trotz aller Vorfreude auf diesen Tag sind Sie ein wenig aufgeregt und ganz gespannt, was Sie heute so alles erleben werden. Als Erstes bitte ich Sie, mir ein wenig mehr über Ihr Befinden in bestimmten Situationen zu erzählen, mit wem Sie meistens unterwegs sind und was Sie bisher in Situationen getan haben, in denen sich Ihre Höhenangst bemerkbar gemacht hat. Aus dem, was Sie berichten, lassen sich oft schon erste Vermutung darüber anstellen, welche Ursa-

chen Ihren Problemen zu Grunde liegen. Und was Sie in stressigen und beängstigenden Momenten tun können, um mit den Herausforderungen künftig besser umzugehen. Dazu muss man nicht hellsehen können, es genügt, wenn wir uns ein wenig damit beschäftigen, was in Kopf und Körper bei Begeisterung, Stress und Angst abläuft.

Zur Erklärung entsteht nun auf einer kleinen Schreibunterlage ein Schaubild, um die verschiedenen Aspekte von dem, was im Allgemeinen als Höhenangst bezeichnet wird, verständlich einzuordnen.

Höhen-Mut, Höhen-Angst oder Höhen-Stress

Alles beginnt mit einer Wahrnehmung durch die Sinnesorgane. Ihre Augen, Ohren oder Tastzellen nehmen einen Reiz, also eine Wahrnehmung oder eine Information, auf und leiten diesen weiter zum Gehirn. Noch bevor Ihnen bewusst wird, was Sie sehen, hören oder spüren, hat das Gehirn diesen Reiz schon mit bisherigen Erfahrungen abgeglichen. Je nachdem, was dieser Abgleich ergibt, werden im Gehirn unterschiedliche Areale aktiviert, die – je nach Areal und Intensität des Reizes – körperliche und emotionale Reaktionen auslösen können.



Aussicht auf Gelingen? Begeisterung!

Wenn das Gehirn einen Reiz oder eine Wahrnehmung als »neu, interessant, spannend … aber meisterbar« einordnet, entsteht im besten Fall: Begeisterung! Das könnte sich dann etwa so anhören: »Wow! Toll, wie die den Weg da in den Felsen gebaut haben! Ein bisschen eng ist das ja schon, aber eigentlich …, wenn ich mich da ganz rechts halte, müsste das gut gehen.“

Das Vorhaben erfordert also durchaus ein wenig Mut, und im besten Fall hilft der Körper beim »Mutmachen«. Bei »Herausforderungen mit Aussicht auf Gelingen« wird im Gehirn der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet. Dopamin macht bereit, fokussiert, setzt in Bewegung und lässt uns wagen. Wenn die Herausforderung dann tatsächlich gelingt – womit Sie ja schon gerechnet haben, Sie waren sich nur nicht ganz sicher, wie das Ganze verläuft, insofern ist das, was Ihnen gerade gelungen ist, durchaus eine freudige Überraschung –, erhöht sich die Ausschüttung von Dopamin und weiteren Botenstoffen. Je größer die Überraschung und das Erstaunen, dass das ja doch viel besser gelaufen ist als anfangs

gedacht, desto höher die Ausschüttung. Dieser Botenstoff-Cocktail sorgt für Begeisterung, Freude und Stolz auf das Gemeisterte, macht Lust und gute Laune und sorgt dafür, dass Sie diese Erfahrung möglichst oft wiederholen möchten, weil sich das Gelingen so toll anfühlt. Durch diese vielen Wiederholungen (das nennt sich »Üben« und wird später noch eine große Rolle spielen) werden Sie zunehmend sicher und das Vertrauen in Ihr eigenes Können nimmt zu.

Vielleicht fragen Sie sich gerade, warum ich Ihnen das erzähle? Sich mit Mut an kniffelige Stellen wagen und dabei auch noch Lust und gute Laune zu haben, ha! Das wäre ja zu schön! Aber deswegen sind Sie doch gar nicht hier.

Doch, genau darum geht es bei diesem Höhenmuttraining: mit Bedacht, in einem sicheren Rahmen und in angemessenen Herausforderungen wiederholt die Erfahrung zu machen. »Ah! So geht das! Mensch, das kann ich ja! Das war gar nicht so schwer wie ich dachte! Da ist ja gar nichts (von dem, was ich befürchtet habe)! Jetzt weiß ich, was ich in solchen Momenten tun kann!«

Zudem lernen Sie, wie Sie Ihre Nervosität und Anspannung regulieren können, also selbst dafür zu sorgen, dass Ihre Aufregung ein gewisses Maß nicht übersteigt und Sie weiterhin handlungs- und reaktionsfähig bleiben.

Selbstverständlich gilt es dabei, bestimmte Grenzen zu wahren, sich nicht zu überfordern, nicht zu viel auf einmal zu wagen oder zu erwarten und vor allem nicht »übermütig« zu werden. Aber Schritt für Schritt, mit jedem »Ach so geht das! Das kann ich tun, und das lass ich lieber bleiben!« wachsen Ihre Erfahrungen mit herausfordernden Geländeformen, was Sie sich zutrauen können und auf was Sie lieber mutig und entschlossen verzichten sollten.

Vielleicht hilft das zu verstehen, warum andere Menschen in Situationen, die Ihnen Unwohlsein bereiten, stattdessen mit Begeisterung, Lust und guter Laune reagieren. Deren Gehirn beurteilt solche Herausforderungen oder Aufgaben als machbar, vielleicht weil etwas Vergleichbares bereits einmal gemeistert wurde, oder weil das Vertrauen in das eigene Können groß genug ist. Ich bin sicher, dass Sie diese Begeisterung aus eigener Erfahrung kennen. Bestimmt gibt es Aufgaben oder Tätigkeiten, bei denen Sie sich auf angenehme Art und Weise herausgefordert fühlen und die Ihnen »gelingende Erfahrungen« mit den damit einhergehenden Hochgefühlen bescheren.

Aber Sie kennen – ganz offensichtlich vor allem im Zusammenhang mit Höhe und mit Tiefe – eben auch die anderen beiden möglichen Reaktionen, nämlich Stress und Angst. Zwischen diesen beiden ganz bewusst zu entscheiden ist meiner Erfahrung nach Voraussetzung für einen klugen Umgang mit Höhenangst.

Angst? Oder Stress?

Wenn Sie dieses Buch lesen, weil Sie Höhenangst haben, werden Sie vermutlich erst einmal keinen Unterschied zwischen Angst und Stress machen. Sie fühlen sich angesichts bestimmter Vorhaben, Aufgaben oder Herausforderungen in den Bergen, auf Türmen, Hochhäusern oder Brücken unwohl, zögerlich, angespannt, besorgt, haben schweißnasse Hände oder Herzklopfen, also haben Sie Höhenangst. Punkt.

Allerdings lassen sich gerade bei Höhenangst durchaus Unterschiede bei der Entstehung und beim Ablauf der Angst beobachten, und tatsächlich wird das Wort »Angst« für die Beschreibung unterschiedlicher Zustände genutzt.

Leseprobe