

Hoch hinaus trotz Höhenangst

Wie es gelingen kann, beim Wandern besser mit angsteinflössenden Situationen umzugehen.

Kathrin Reimann

Eben war die Wanderung noch herrlich, die Aussicht traumhaft. Doch plötzlich geht nichts mehr. Unwohlsein, zitterige Hände, weiche Beine, Herzrasen, Atemnot, eingeschränkte Denkfähigkeit – die Höhenangst hat überhandgenommen. «Im schlimmsten Fall kann es zu einer kompletten Blockade kommen, in der es weder vor- noch rückwärtsgeht», sagt der Sportpsychologe Christian Finger.

Die Ursachen sind unterschiedlich. «Höhenangst kann als Übersensibilität angeboren oder im Rahmen eines angstauslösenden Ereignisses, wie eines Unfalls, erlernt worden sein», sagt Finger, der seit Kindheit daran leidet. «Mit der Zeit ist meine Angst stärker geworden.» Der Sportpsychologe wusste, dass er handeln musste, und fand seine persönliche Therapie im Skispringen. «So habe ich mich Schritt für Schritt an die Höhe gewöhnt.»

Zunahme mit dem Alter

Die Angst sei nicht weg, aber sie wirke viel weniger bedrohlich. «Natürlich brauchte das Zeit: Ich bin schon unzählige Male direkt vor dem Sprung auf der Startbank gesessen voller Angst und negativer Gedanken.» Obwohl er als Sportpsychologe weiss, dass solche Gedanken nicht hilfreich sind, ist es manchmal schwierig, sie zu kontrollieren. Deshalb rät er zu einer Therapie, lieber früher als später: «Wer nichts gegen seine Angst unternimmt, bei dem nimmt sie mit steigendem Alter oft zu.»

Typisch sei, dass Betroffene immer mehr potenziell angstauslösende Situationen vermeiden würden. Das helfe zwar kurzfristig, die unangenehmen Gefühle zu umgehen. Langfristig verstärke es jedoch die Angst oftmals und führe dazu, dass immer mehr Situationen Ängste auslösten.

Bei der für Höhenangst bewährten Verhaltenstherapie findet eine Gewöhnung an angstauslösende Situationen statt, mit dem Ziel, möglichst entspannt zu bleiben. Im Gegensatz dazu fokussiert sich die achtsamkeitsorientierte Therapie auf das Akzeptieren der Angst: «Sie ist nur ein Gefühl, nicht die Realität.» In seinen Seminaren arbeitet der Sportpsychologe mit einer Mischung dieser beiden Therapieformen, ergänzt durch körperorientierte Techniken.

Bewegungscoach Barbara Hunziker bietet gemeinsam mit dem Wanderleiter Martin Heini seit 2015 Wanderkurse für Personen mit Höhenangst an. Auch sie setzt auf verschiedene Aspekte, darunter körperliche Ressourcen. «Dazu gehören etwa Blick- und Atemsteuerung, Schritttechniken und Gleichgewichtsübungen ebenso wie mentale



Das flau Gefühl im Magen lässt sich gezielt bekämpfen: Wanderer oberhalb von Mürren im Berner Oberland.

Techniken, die das Fokussieren und die Handlungsfähigkeit stärken.» Zudem werden wandertechnische Aspekte behandelt: Wie sucht man eine passende Route? Wie geht man mit schwierigen Passagen um, und wie bereitet man sich vor? Die Kurse finden in der Gruppe statt, auch dies sei relevant: «Die Gruppe kann helfen, Ängste zu überwinden», so Hunziker. Viele hätten sonst schon vor dem Wandern das Gefühl, höhenangstfreie Personen hätten kein Verständnis. «Da in dieser Gruppe aber alle dasselbe Problem haben, führt das zu viel Verständnis und einer Art Galgenhumor: In unseren Kursen wird auch viel gelacht.»

Begleitperson einbeziehen

Wichtig ist für Hunziker auch die Instruktion von Begleitpersonen: «Oft sind Ehe- oder Wanderpartner unfähig zu handeln, weil sie die Bedürfnisse der Person mit Höhenangst nicht kennen.» Hier helfe eine klare Kommunikation, was die Situation erleichtere: beispielsweise die Hand halten, vorausgehen oder gemeinsam atmen. «Das kann sich positiv auf die Beziehung auswirken.»

Der Sportpsychologe Finger ergänzt: «Es ist wichtig, einzugreifen, bevor man die Kontrolle verliert. Manchmal ist es besser, eine

Tour frühzeitig abzubrechen, denn jedes negative Höhenerlebnis verstärkt die Angst.» Den Begleitpersonen empfiehlt er, sich als Vorbereitung selber in eine Situation zu versetzen, in der man Angst verspüre. So könne man am besten nachvollziehen, wie sich jemand mit Höhenangst fühle.

Obwohl sie sehr unangenehm sein kann, hat die Höhenangst auch positive Seiten. Man wird vom Körper gewarnt, bevor es gefährlich wird. «Ausserdem führt die Angst, solange sie nicht zu gross wird, dazu, dass man besonders konzentriert und achtsam eine Passage meistert. Das Risiko, unkonzentriert einfache Fehler zu machen oder Gefahren nicht wahrzunehmen, ist deutlich reduziert», sagt Finger.

Zwar wird jemand mit Höhenangst wohl kaum jemals exponierte Stellen lieben. «Aber es ist ein unglaublich tolles Gefühl, wenn man lernt, mit der Angst umzugehen.» Wem dies gelingt, der geht viel entspannter und selbstbewusster durchs Leben. Finger sagt: «Mich persönlich hat es extrem gestärkt, und ich betrachte die Höhenangst mittlerweile als besonderen Reiz.» Derselben Meinung ist Hunziker: «Wer lernt, auf seiner Angstwelle zu surfen, der merkt, dass Angst auch lustvolle Aspekte hat.»



Sportberatung
Paolo Colombani

Lässt Koffein das Fett schmelzen?

Koffein gehört im Sport zu den wenigen leistungsfördernden Stoffen. Entsprechend listen Fachgesellschaften das Koffein als ein A-Supplement der Sporternährung auf, das bei der Optimierung der Leistung zu beachten ist. Eine Menge von drei bis sechs Milligramm pro Kilogramm Gewicht, etwa eine Stunde vor der Belastung eingenommen, verbessert in der Regel die Leistung im Ausdauerbereich, aber auch bei kürzeren, intensiven Belastungen und im Sportsport.

Als Ursache für die Verbesserung der Leistung gilt primär die Wirkung des Koffeins auf das Gehirn. Es führt dazu, dass eine Belastung als weniger intensiv empfunden wird und man diese länger oder intensiver ausführen kann. Fraglich war hingegen lange ein möglicher Effekt auf die Fettverbrennung. Die Forschung, inklusive einer kürzlich veröffentlichten Studie, konnte nun auch hier Klarheit schaffen.

Koffein erhöht während sportlicher Aktivitäten tatsächlich die Verbrennung der Fette. Aber soll man jetzt Koffein schlucken, wenn man Sport zum Zweck des Abnehmens treibt?

Die neue Studie liefert die Antwort auf diese Frage. Für die Untersuchung nahmen Freizeitsportler eine Stunde vor einem Test auf dem Fahrrad drei oder sechs Milligramm Koffein pro Kilogramm Körpergewicht ein. Mit beiden Dosierungen stieg während der Belastung die Verbrennung der Fette an.

Aber der Anstieg war nur bescheiden. Auf eine Stunde Sport umgerechnet, verbrannten die Freizeitsportler nur knapp fünf Gramm mehr Fett als ohne Koffein. Das Ergebnis bezüglich der Nervosität sieht ähnlich aus. Ohne Koffein waren die Freizeitsportler praktisch nicht nervös, nach Einnahme des Koffeins nervöser, aber der Unterschied war auch hier nur bescheiden.

Die generelle Beurteilung des Koffeins im Sport bleibt somit unverändert: Koffein hat ein grosses Potenzial, die Leistung bei diversen sportlichen Aktivitäten zu verbessern. Aber wer Koffein zum Zweck des Abnehmens einnimmt, wird enttäuscht werden. Der Effekt ist schlicht zu gering.

Wer abnehmen möchte, muss so oder so primär die Zufuhr der Kalorien einschränken und sollte nicht in erster Linie auf den Sport setzen. Denn die Fettverbrennung im Sport beträgt für viele nur zehn bis dreissig Gramm pro Stunde und kann höchstens als Unterstützung einer gewichtsreduzierenden Ernährung betrachtet werden.

Der Ernährungswissenschaftler Dr. Paolo Colombani ist Mitgründer und Redaktor des Webmagazins «Notabene Nutrition».

Diese Übungen helfen in schwierigen Situationen

Hat die Angst einmal die Kontrolle über den Körper übernommen, ist es schwierig, dies rückgängig zu machen. Deshalb braucht es Strategien im Umgang mit Angst, bevor man in eine solche Situation gerät. Bewegungscoach Barbara Hunziker empfiehlt folgende Übungen:

Blick steuern: Der Körper ist so angelegt, dass seine Bewegung dem Blick folgt. Wenn es auf einer Seite des Wanderweges steil hinuntergeht, schauen Personen mit Höhenangst meistens auch dorthin. Wird der Blick aber auf den Hang, auf eine Felswand oder auf die Schuhe der Vorangehenden geheftet, vermittelt dies das Gefühl, selber zu kontrollieren, wohin man schaut.

Bewusst atmen: Höhenangst führt in der Regel zu einer Art Hyperventilation. Der CO₂-Spiegel im Blut sinkt, wodurch der Sauerstoff nicht mehr von seinem Transportermolekül im Blut lösen kann und somit nicht in die Zelle gelangt. Man hat das Gefühl, keine Luft zu bekommen, und atmet noch schneller, so dass der CO₂-Spiegel weiter abfällt. Eine bewusste, mit dem Schritt koordinierte Atmung durchbricht diese Negativ-



Teil der Strategie: Fokus auf Empfindungen.

spirale. Zum Beispiel: zwei Schritte lang einatmen und drei Schritte lang ausatmen. So wird die Atmung verlangsamt und die Aufmerksamkeit gebündelt.

Achtsamkeitsübungen: Die Aufmerksamkeit kann bewusst auf etwas anderes als die Angst gelenkt werden, beispielsweise auf die Füsse oder auf den Kontakt zur Erde, den man bei jedem Schritt wahrnimmt. Ebenso kann es helfen, die Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen und sich etwa auf Blumen, die Sonne oder die Temperatur zu konzentrieren. Dasselbe gilt für innere Empfindungen wie den Herzschlag oder Gedanken. «Auch ein Lied singen oder summen kann helfen», so Hunziker. Generell empfiehlt sie, beim Wandern sicherer zu werden durch die Verbesserung der Schritttechnik, der Reflexe und des Gleichgewichts. «Hierzu existieren verschiedene Übungen.» Der Tipp des Sportpsychologen Christian Finger lautet: lachen. «Das ist eine der effektivsten Strategien, um sich zu entspannen, da es quasi der natürliche Gegenpol zur Angst ist.» Kathrin Reimann