

outdoor

WANDERN. REISEN. ABENTEUER.

12 | 2022

20
grandiose Ideen
für deinen
Wanderurlaub

Europa neu entdecken

Unbekannte Outdoor-Ziele in Norwegen, Frankreich,
Österreich, Portugal, Spanien, Albanien ...

NATURWUNDER USA

Grand Canyon & Co: Roadtrip
durch den Südwesten

WILDES DEUTSCHLAND

So schön ist es an der
Saale in Thüringen

TEST **WARM &
KUSCHELIG**

24 aktuelle Thermojacken
mit Daune &
Kunstfaser im
Härtetest



MAGISCHES TROLLHEIMEN

Hüttentrekking
in der Bergwelt
Norwegens

TEST

STIRNLAMPEN IM CHECK

JETZT NOCH
LEISTUNGSFÄHIGER!

D 6,50 € - D 7,00 € - CH 10,00 SFR - BELGIUM 7,70 € - 1,9000 €



MEHR MUT ZUR HÖHE

Brücken, Türme, Wanderpfade oder Klettersteige: Viele Menschen trauen sich nicht in die Höhe. Wie sich die Angst überwinden lässt und was gegen Schwindel hilft, erklärt Expertin Petra Müssig.

outdoor: Buchstäblich am Abgrund zu stehen ist für kaum jemanden wirklich angenehm. Wann wird aus Respekt vor der Höhe ernstzunehmende Angst?

Petra Müssig: Evolutionär gesehen, sichert die Höhenangst das Überleben. Wer sich zu nah am Abgrund bewegt und stolpert, setzt sein Leben aufs Spiel. Wenn die Angst aber so weit geht, dass man nicht mehr über eine sechsspürige Brücke gehen kann, ohne einen Schweißausbruch zu bekommen, nimmt die Höhenangst krankhafte Züge an. Bei bis zu 95 Prozent der Betroffenen gibt es eine Ursache, die sich festmachen lässt. Die anderen etwa fünf Prozent haben nach meiner Erfahrung eine Angststörung, die pathologische Ursachen hat. Da können zum Beispiel posttraumatische Belastungsstörungen eine Rolle spielen. In solchen Fällen kann ich definitiv nicht weiterhelfen.

Das heißt aber auch, dass man bei der großen Mehrheit etwas ausrichten kann?

Grundsätzlich lässt sich lernen, mit der Höhenangst umzugehen. Wir können die Verarbeitung von als bedrohlich empfundenen Reizen durch viele kleine Erfolgs-



Petra Müssig

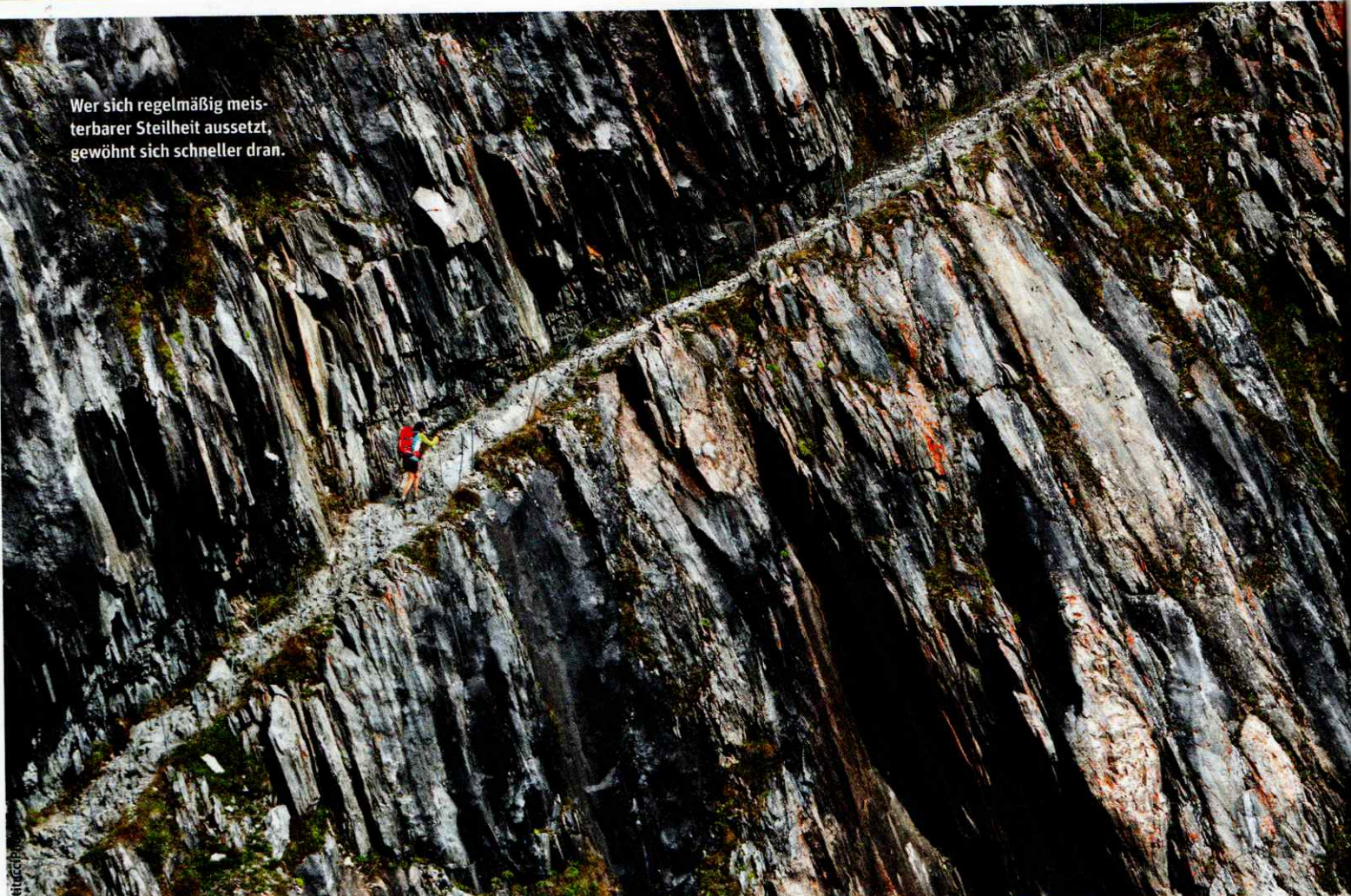
Sport-Mentalcoaching (57)

Die ehemalige Snowboard-Athletin und -Trainerin bietet seit 2010 Coachings im Bereich Stressreduktion und Höhenangst an, was für sie eng miteinander verknüpft ist. Ihr Angebot richtet sich an Einzelpersonen oder Paare, die sich gemeinsam weiterentwickeln wollen.

erlebnisse verändern. Wichtig ist, dass wir die Angst nicht verdrängen, sondern lernen, mit ihr umzugehen. Mit meinen Kursteilnehmern taste ich mich langsam an die stressige Situation heran, zum Beispiel eine Aussichtsplattform oder einen schmalen Pfad am Berghang. Menschen mit Höhenangst tendieren dazu, nach unten zu blicken, um die Gefahr im Auge zu behalten. Das hilft aber nicht weiter, es verstärkt die Angst nur noch. Sich an den Schritten des Vorausgehenden zu orientieren, kann aber beruhigend wirken.

Wie sind Sie zu dem Thema gekommen?

Ich war fast zehn Jahre als Snowboard-Profi aktiv und trainierte später das deutsche Snowboard-Freestyle-Nationalteam. Schon früh stand auch Mentaltraining auf meiner Agenda. Von »tschakka, du schaffst das« habe ich noch nie was gehalten. Mir ging es schon immer mehr darum zu erfahren, was Kopf und Körper brauchen, um besser zu werden, und vorhandenes Können auf den Punkt abzurufen. Dadurch beschäftige ich mich auch mit neurobiologischen Zusammenhängen. Mich interessiert besonders, wie sich Stress und Angst



Wer sich regelmäßig mes-
terbarer Steilheit aussetzt,
gewöhnt sich schneller dran.

regulieren lassen und wie sich das alltags-
tauglich weitervermitteln lässt.

Was versteht man unter Höhenangst?

Bei fast allen Menschen mit Höhenangst kommt noch der Höhengwindel dazu. Der entsteht, wenn sich im peripheren Sichtfeld einer Person keine fest stehenden Objekte mehr befinden, an denen sich der Körper für seine Stabilität orientieren kann. Beim Bemühen, die anfängliche Instabilität auszugleichen, schwankt der Körper leicht. Dieses Schwanken kann vom Gehirn als Bedrohung interpretiert werden und verschlimmert die Wahrnehmung der potenziellen Gefahr, die etwa von einem Abgrund ausgeht. Problematisch wird es auch, wenn wir uns aufgrund mangelnder Erfahrung oder Kondition auf einer Tour überfordern.

Wie entsteht Höhenangst?

Meistens entwickelt sich Höhenangst aus einer Situation der Überforderung. Eine

Person gelangt in einen neuen, bergaffinen Freundeskreis, etwa über einen neuen Partner. Nun geht der oder die Betroffene mit den anderen in die Berge, gerät physisch und psychisch an Grenzen, weil die Gruppe zum Beispiel in rutschigem Gelände unterwegs war. Daraus resultiert eine Gangunsicherheit. Das Gehirn speichert diese Erfahrung als gefährlich ab. Bei erneuten Bergtouren sendet es Warnsignale: Stopp, hier wird es wieder gefährlich. Spannend ist übrigens, dass etwa 90 Prozent der Menschen, die ich bisher beim Thema Höhenangst begleitet habe, relativ problemlos Gondelbahn fahren können und teils sogar paragliden. Kritisch wird es für die meisten erst dann, wenn sie wirklich abstürzen könnten.

Wie hängen Leistungsdruck und Höhenangst miteinander zusammen?

Viele Menschen gehen mit zu großen Zielen in die Berge, womit eine Angst vorm Scheitern einhergehen kann. Oder man

**VIELE MENSCHEN
MIT HÖHENANGST
KÖNNEN GONDEL
FAHREN ODER
GAR PARAGLIDEN,
HABEN ABER
ANGST, IM GELÄNDE
ABZUSTÜRZEN.**

5 TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT HÖHE

Niemand ist der Höhenangst ausgeliefert, der Umgang mit ihr erfordert aber Einsatz und Beharrlichkeit. Mit diesen Tipps kann es gelingen.

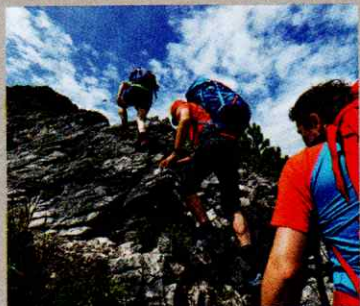
geht mit in die Berge, weil man zu einer bestimmten Gruppe dazugehören oder seinem Partner gefallen will. In solchen Momenten spielt auch Scham eine Rolle. Oft ist dann die Angst schon lange vor der Tour da - es ist quasi die Angst vor der Angst. Wenn zum Beispiel dein Ehepartner die Tour plant, sich tage- oder sogar wochenlang darauf vorbereitet, baust du derweil schon die ersten Ängste auf. Die lassen sich oft zur Seite schieben, manchmal sogar bis zur Schlüsselstelle der Tour. Dann aber platzt die Bombe, die Angst fährt dir in die Knochen und lähmt dich.

Warum tut man sich das als Partner oder Partnerin dann überhaupt an?

Wenn Partner unterschiedliche Vorstellungen davon haben, wie sie ihre Freizeit gestalten, kann das schon mal zu Konflikten führen. Wenn sie zum Beispiel gerne mit dem Mountainbike in die Berge fährt, aber er Angst davor hat, downhill zu fahren: Was dann? In meinen Kursen erlebe ich oft Partner, die ihrer Partnerin einen Gutschein schenken, oder andersherum, damit der Liebste seine Höhenangst überwindet. Nach solchen Kursen wird die Beziehung dann noch mal auf den Prüfstand gestellt: Entspricht mir das eigentlich? Das ist wie ein sanftes Anstupfen, da wird ein Prozess angestoßen: Was tut mir eigentlich gut? Entweder arrangiert man sich in der Partnerschaft. Jeder tut das, was er will, ohne dabei den anderen zu bedrängen - oder man geht getrennte Wege.

Was kann man als angstlose Außenstehende tun, um dem Betroffenen zu helfen?

Man sollte wirklich Verständnis für die Angst des anderen zeigen, was ganz schwer ist für die, die keine Höhenangst haben. Sinnvoll ist es, schon vorher mit der Person abzusprechen, was hilft. Der eine findet es gut, wenn man ihm gut zuredet, die andere nervt das. Als Außenstehende sollte ich Ruhe in die Stresssituation reinbringen und im schlimmsten Fall die Tour auch abbrechen - aber ohne sauer zu sein. Keinesfalls sollte ich jeman-



Ben Wiesenfarth

1 Tourenplanung

Am besten mit blauen Touren (auf der Wanderskala die einfachsten Touren) beginnen. Wenn du dich damit sicher fühlst, kannst du langsam das Niveau anheben, rote Touren probieren, mit der Option, zwischendrin umzudrehen. Genügend Essen und Trinken einpacken, aber nicht zu zuckerhaltig, weil Einfachzucker den Stresspegel anhebt. Von Hütte zu Hütte erst buchen, wenn du weißt, wie du in schwierigen Situationen reagieren und handeln kannst.

2 Richtig schauen

Ein Paradoxon, aber Realität bei vielen: Menschen mit Höhenangst suchen mit ihren Augen die Gefahr, sie schauen in Abgründe, anstatt nach vorne auf den Weg, in die Sicherheit. Wer die »schöne Aussicht« genießen will, stellt sich breitbeinig an einen sicheren Ort, lässt den Blick von nah nach fern schweifen, am Rand der Berge entlang. Nur nicht ins Nichts gucken, denn so kann Höhen-schwindel und damit Angst entstehen.



Getty Images

3 Richtig gehen

Der Weg ist feinschottrig und steil, du fühlst dich unwohl, deine Schritttechnik verändert sich. Dein Körperschwerpunkt rutscht hinter den Fuß, dein Körper nach vorne, der Po nach hinten, die Beine werden staksig. Mehr Sicherheit erhältst du, wenn du den Schwerpunkt über das belastete Bein schiebst und deinen Schuh mit vollem Profil aufsetzt. Wanderstöcke sind bei Höhenangst übrigens kontraproduktiv, weil sie dir Sicherheit vorgaukeln. Deine Feinmotorik, Geh-technik und Balance schulst du durch das Gehen ohne Stöcke besser.



Mauritius

4 Exposition

Bei der Expositionstherapie setzt du dich kontrolliert und wiederholt meistbaren Herausforderungen in der Höhe aus. Du beginnst in kleinen Schritten und steigst zum Beispiel zuerst auf einen Turm oder schaust aus dem Fenster. Je häufiger du diese für dich gefährlichen Situationen unbeschadet überstanden hast, desto größer ist der Lerneffekt: Du hast deine Angst im Griff. Literatur und ein Kurs sind ebenso gut.

5 Selbstvertrauen stärken

Indem du dich langsam an schwierigeres Gelände heranwagst, baut sich dein Erfahrungsschatz auf. Durch gut gemeisterte Situationen gewinnst du nach und nach Selbstvertrauen in den Bergen - was schlussendlich der Angst vorbeugt. Um dich sicherer in den Bergen zu fühlen, hilft nur: Üben, üben, üben. Nur überfordern darfst du dich nicht, weil das das Gegenteil bewirkt: mehr Angst.

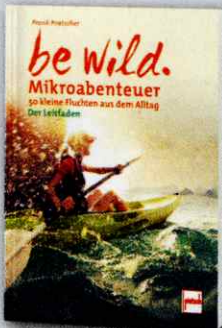
VON KLEINEN UND GROSSEN ABENTEUERN



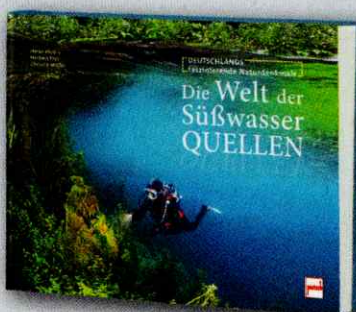
Ab 30.11. im Handel

Polen bereisen mal anders und zwar mit dem Hausboot, Kreuzfahrtschiff, Segelboot, Kajak & Co.: Diese Geschichten und Reportagen regen zum Nachmachen an – mit Ausflugstipps, tollen Fotos und Übersichtskarten.

208 Seiten, 180 Abb., 17 x 24 cm
€ 19,95 | ISBN 978-3-613-50941-2



Raus aus dem Alltag, rein ins Abenteuer: Das How-to-do-Buch für 50 persönliche Mikroabenteuer mit Beispielen und Ideen. 256 Seiten, 355 Abb., 17 x 24 cm
€ 19,95 | ISBN 978-3-613-50900-9



Faszinierende Entdeckungsreise quer durch ganz Deutschland: Ein einzigartiger Überblick über rund 350 Süßwasserquellen, inkl. Lagebeschreibungen, Unterwasser-aufnahmen und geologischen Hintergrundinformationen.

192 Seiten, 250 Abb., 30,5 x 24 cm
€ 29,90 | ISBN 978-3-613-50928-3

Leseproben zu allen Titeln auf unserer Internetseite

Überall, wo es Bücher gibt, oder unter WWW.MOTORBUCH-VERSAND.DE
Service-Hotline: 0711 / 78 99 21 51

pietsch

pietsch_outdoor_adventure

den, der Angst hat, dazu überreden, weiterzugehen. Das macht es dann insgesamt nur noch schlimmer.

Wie kann man konkret in einer Panik-situation reagieren und unterstützen?

Wenn jemand eine Angstblockade hat, dann hilft es im ersten Moment, wenn sich die Person hinsetzt, weil die Angst den Schwindel verstärken kann. Nicht dass am Ende noch jemand aus lauter Angst irgendwo hinabstürzt. Die Person sollte kräftig durchatmen und sich wirklich beruhigen. Erst dann kann man entweder umdrehen und aus der Situation herausgehen. Oder wenn das Ende der Tour absehbar ist, tief durchatmen und Schritt für Schritt weitergehen. Grundsätzlich sollten sich Menschen mit Höhenangst nicht in Situationen begeben, die ihnen Angst und Stress bereiten. Je öfter man die Erfahrung macht, dass die Berge ganz grauselig sind, desto schwieriger ist es dann zu lernen, mit der Höhenangst anders und besser umzugehen.

Welche Rolle spielt Stressreduktion bei Höhenangst?

Es geht vor allem darum, einen anderen Umgang mit den stressauslösenden Momenten zu erlangen. Somit ist Höhenangsttraining auch Stressreduktionstraining. Im Kurs üben wir zum Beispiel, hinderliche Gedanken wahrzunehmen und durch konstruktive Anweisungen zu dem,

was genau jetzt zu tun ist, zu ersetzen. So können wir Ängste regulieren und das Erlebnis Berge ganz neu entdecken. Anstatt den Blick in die Tiefe zu suchen, orientieren wir uns auf einen festen Punkt in der Nähe. Gezieltes Atmen hilft ebenso, Stress zu reduzieren, weil es den Organismus zur Ruhe bringt und hilft, sich auf etwas anderes als die Angst zu fokussieren.

Was kann ich tun, um mich körperlich besser für die Angst zu wappnen?

Eindeutig Kraftaufbautraining! Die Beinkraft ist bei vielen Wanderern unterentwickelt. Bergauf merkt man das nicht so, bergab ist die Trittsicherheit aber tatsächlich reduziert. Durch gezieltes Training erhöht sich die Trittsicherheit und Technik. Dazu bietet sich auch ein Koordinationstraining an, für das man ein Balanceboard oder eine Slackline verwenden kann. Um die Feinmotorik, also die Zusammenarbeit der Augen, Füße und Hände, zu verbessern, lohnt sich auch ein Einsteigerkurs im Sportklettern.

Hilft auch der Einsatz von Wanderstöcken?

Menschen mit Höhenangst sollten eher nicht mit Stöcken ins Gelände gehen, weil Stöcke ein falsches Gefühl der Sicherheit vermitteln können. Natürlich nur, wenn ihre Knie das zulassen. Stöcke helfen bekanntlich, Knie- und Fußgelenke zu entlasten. Der Wanderer denkt dann, ach, ich habe ja etwas in den Händen und hal-

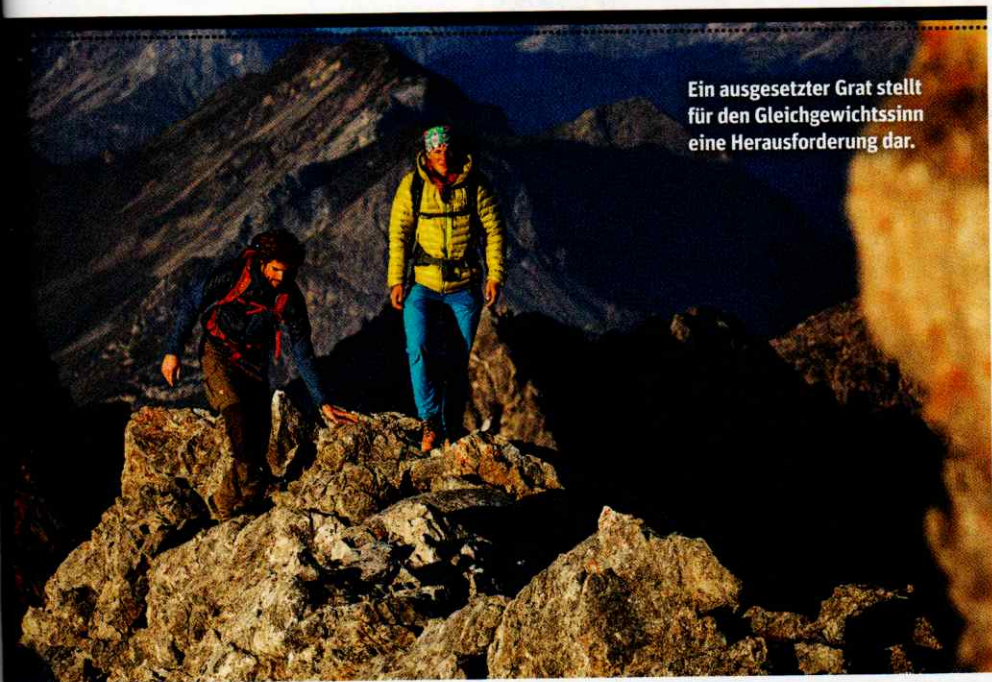
VERHALTEN BEI AKUTER HÖHENANGST

Die Tour war zu schwer, du hast zu wenig gegessen oder einfach einen schlechten Tag – die Angst schlägt zu. So können du und deine Begleiter handeln.

1 Hinsetzen
Wenn jemand eine Angstblockade hat, dann sollte er oder sie sich hinsetzen, weil Angst den Schwindel verstärken kann. Innehalten und sich wirklich beruhigen. Dann gibt es zwei Möglichkeiten:

Entweder nach einer Weile umdrehen und aus der Situation herausgehen. Oder, wenn das Ende der Tour absehbar ist, tief durchatmen und Schritt für Schritt weitergehen. Die Person sollte auf keinen Fall bedrängt werden.

2 Punkt fixieren
Um Schwindel vorzubeugen oder einzudämmen, sollte die betroffene Person einen Punkt in der Nähe fixieren. Der stabile Stand oder Sitz und der fixe Punkt vermitteln dem Gehirn Sta-



Ein ausgesetzter Grat stellt für den Gleichgewichtssinn eine Herausforderung dar.

Bastian Morell

te mich daran fest. Man könnte genauso gut Tannenzapfen in die Hand nehmen, das nützt ähnlich viel, nämlich nichts. Ohne Stöcke trainiert man beim Gehen viel mehr die Feinmotorik, das Gleichgewicht und die Balance. Wer immer mit Stöcken geht, der verlässt sich auf die Stöcke. Das feine Aустarieren vom Abfedern der Schritte und die Schrittlänge wird durch die Stöcke dann vernachlässigt.

Was empfehlen Sie zusätzlich?

Gute Tourenplanung ist immer von Vorteil, aber Menschen mit Höhenangst

WENN DIE KNIE ES ERLAUBEN, OHNE WANDERSTÖCKE GEHEN. SIE VERMITTELN EIN FALSCHES GEFÜHL VON SICHERHEIT.

bilität und beruhigen den Organismus. Nur nicht in den Abgrund gucken!

Luft an und zähle bis 7. Zum Schluss atmest du durch den Mund aus und zählst bis 8.

Hinderliche Gedanken erkennen und durch konstruktive Anweisungen für diesen Moment ersetzen.

3 Richtig atmen

In einer Stresssituation atmen wir flacher und unregelmäßiger. Um unseren Atem und unser vegetatives Nervensystem wieder zu beruhigen, helfen Atemübungen. Zum Beispiel die 4-7-8-Technik: Atme tief durch die Nase ein und zähle dabei bis 4. Halte nun die

4 Ablenken

Als Begleitperson kann man die ängstliche Person ablenken, indem man ihr Fragen stellt oder den Fokus auf andere Gedanken lenkt. Auch als Betroffene kann man vorab für solche Situationen trainieren – und versuchen, seine Gedanken positiv zu beeinflussen. Die Essenz:

5 Verständnis

Schwierig, aber wichtig. Wer selbst keine Angst hat, kann sich nur schwer in den anderen einfühlen. Verständnis und Ruhe reinbringen, im schlimmsten Fall abbrechen, ohne sauer zu sein. Vorab besprechen, ob man gut zu reden soll oder besser nicht.



Die strapazierfähige Herrenjacke Workuta ist ein absoluter Eyecatcher im Biker-Stil!



www.alvivo.de

Jetzt im Angebot!

ALVIVO
your travel - our passion

informieren sich erfahrungsgemäß besonders gut und lesen aus den minimalsten Schwierigkeiten gleich Gefahren heraus. Kurze seilversicherte Stellen oder Eisentritte rufen dann Alpträume hervor. Daher fangt mit leichten Touren an, bis es langweilig ist, dann probiert mittlere Touren mit der Option, auch zwischendrin umdrehen zu können. Gewöhnt euch schrittweise an schwierigere Passagen. Essenziell ist auch genügend essen und trinken. Oft ist aber der Einfachzuckeranteil der Energieriegel sehr hoch, was den Stress verstärken

kann. Zu einer nachhaltigen Stressreduktion gehört daher auch eine ausgewogene Ernährung das ganze Jahr über.

Viele Mütter berichten davon, dass sie nach der Geburt ihres Kindes ängstlicher in den Bergen werden. Was hat es damit auf sich?

Das ist nicht nur bei Müttern so, sondern beobachte ich auch bei Vätern: Wenn die Kinder da sind, ist man vorsichtiger, da wird ein kognitiver Prozess angestoßen. Viele meiner Kursteilnehmer hatten vor den Kindern keine Angst, mit ihnen ja.

Sie sehen das Kind permanent in Gefahr. Irgendwann unterscheidet der Kopf dann nicht mehr, ob man Angst um sich selbst oder um das Kind hat. Alles wird gleich bedrohlich. Das ist dann eine angewöhnte Angst, eine automatische Verknüpfung. Das hängt aber auch damit zusammen, dass viele mit zunehmendem Alter risikobewusster werden. Wie anfangs erwähnt: Angst hat auch eine Schutzfunktion. Wer gut mit der Höhe im Alltag umgehen kann, hat schon viel gewonnen. Es muss nicht immer die Gratwanderung sein. ◀

PRODUKTE FÜR HÖHENÄNGSTLER

VR-App, Kurse, gesunde Ernährung, gute Schuhe: Wer sich mehr in den Bergen trauen will, für den haben wir hier einige wichtige Helfer zusammengestellt.



BUCH UND KURSE

Petra Müssig bietet zunächst Einzeltrainings (Tag für 230 €) an. Menschen, die sie bereits kennengelernt hat, lädt sie auch in Gruppenkurse übers Wochenende ein. Neben Wanderern arbeitet sie auch mit ängstlichen Mountainbikern und Kletterern zusammen. Mehr Info zu ihren Kursen und zu ihrem Buch unter dem Link: <https://hoeehen-mut-statt-hoehenangst.de>



VIRTUAL REALITY APP

Ein Team der Uni Basel hat die App Easyheights entwickelt. Mittels 360-Grad-Bildern von realen Orten mit der Drohne können sich Menschen mit Höhenangst virtuell schrittweise an die Höhe gewöhnen. Die App soll klassische Expositionstherapien ergänzen. mcn.unibas.ch/de/publications/mobile-apps/easyheights/

FESTES SCHUHWERK

Für Menschen mit Höhenangst gehören gute Schuhe unbedingt ins Gepäck, weil sie die Trittsicherheit erhöhen und das Selbstvertrauen stärken. Gutes Profil, stabiles Fußbett, hoher Schaft: In outdoor-Tests erwies sich der Garmont Vetta (189,95 €) als verlässlicher Partner in schottrigem und felsigem Gelände.



ZUCKERFREIE ENERGIE

Ausgewogen und vor allem pflanzlich basiert: Das empfiehlt Petra Müssig für die Ernährung. Wer sich auch unterwegs gesund und zuckerfrei ernähren will, dem seien die Produkte von Tzampas empfohlen. Die veganen Energieriegel sind aus Gerste und versorgen mit langkettigen Kohlenhydraten. Info: tzampas.de

