



PDF-RATGEBER | Expertenrat von Dr. Doris Wolf

Höhenangst

Akrophobie

Hilfe zur Selbsthilfe mit
Strategien, Tipps und Übungen
für deinen Alltag

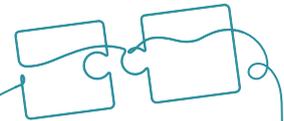


Selbsthilfe bei Höhenangst

Liebe Leserin, lieber Leser,

du hast dich dazu entschieden, dich näher mit Selbsthilfe-Strategien zur Höhenangst zu befassen. Sehr gut! Ich nehme an, dass du über die Videos zu diesen Selbsthilfe-Informationen gekommen bist. Wenn nicht, dann hole dies bitte nach, bevor du hier startest. In den Videos findest du einen ersten Überblick über die Akrophobie. Du erfährst, wie deine Angst entsteht, wie sie sich äußert, welche Folgen sie haben kann und wie du deine Angst überwinden kannst.

Die hier vorliegenden Selbsthilfe-Informationen zur Höhenangst beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.



Sie bestehen aus zwei Teilen: **In Teil I** findest du Strategien, die sich speziell auf die Höhenangst beziehen.

Teil II enthält Grundlagentexte, allgemeine Informationen darüber, wie Gefühle entstehen, welche Funktion die Angst hat, warum Entspannung wichtig ist und wie du einen Rückfall vermeiden kannst.

Lies dir zunächst beide Teile durch und markiere dir wichtige Stellen. Wenn du dann gezielt an deiner Angst arbeiten möchtest, kannst du dich auf Teil I konzentrieren. Ich wünsche dir viel Erfolg bei der Überwindung deiner Angst!

Deine Doris Wolf



Teil I: Höhenangst

Bestandsaufnahme	3
Konkrete Strategien gegen die Angst	5
Eine kurze Zusammenfassung der Schritte	19
Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße	21
Ausblick	25
Weitere Unterstützung	26
Informationen für Angehörige	27

Teil II: Grundlagentexte

Das ABC der Gefühle	28
Die zwei Fragen für gesundes Denken	36
Mentales Training	44
Gewohnheiten verändern	53
Die Konfrontationstherapie	57
Atmung und Atemtechniken	66
Entspannung und Entspannungstechniken	75
Der Steckbrief der Angst	83

Anhang

Das ABC der Gefühle	110
Die zwei Fragen für gesundes Denken	111
Protokoll Verhaltensexperiment	112
Gewinn-Verlust-Rechnung	113
Konfrontationsübung	114
Mein Sorgentagebuch	115

Erklärung der Symbole



Selbsthilfe-
Strategien



konkrete Anleitungen
und Übungen zur
Selbsthilfe



mögliche Stolpersteine
auf dem Weg zur
Angstüberwindung

Teil I: Höhenangst

Bestandsaufnahme

Vielleicht lebst du schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die du durch deine Angst hast. Jetzt hast du den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen deine Angst zu tun. Prima! Die gute Nachricht: du kannst deiner Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf das normale Maß reduzieren. Am besten beginnst du mit einer Bestandsaufnahme. Die folgende Checkliste gibt dir erste Hinweise, ob und welche Rolle die Höhenangst in deinem Leben spielt. Sie kann jedoch keine fachliche Diagnose ersetzen. Beantworte die folgenden Fragen offen und ehrlich.



Checkliste zur Höhenangst

Markiere bitte die Fragen, denen du zustimmst.

- Hast du Angst vor Höhen, wie
 - auf einer Brücke
 - auf einem Gerüst
 - auf einem Berggipfel
 - auf der Leiter
 - auf der Terrasse oder dem Balkon
 - in den oberen Etagen von Hochhäusern
 - vor einem Abgrund
- Bemerkst du ein oder mehrere der folgenden Symptome, wenn du in dieser Situation bist?
 - Herzklopfen, Herzrasen oder Herzstolpern
 - Schweißausbrüche
 - einen trockenen Mund
 - Unruhe und Nervosität
 - Schwierigkeiten, Luft zu bekommen, oder Atemnot
 - ein Engegefühl im Brust- oder Bauchbereich
 - Übelkeit und Brechreiz
 - Schwindel, Benommenheitsgefühle
 - ein Schwächegefühl
 - Gefühl, alles um dich herum sei unwirklich
 - Kribbeln oder Taubheitsgefühle

- Hast du in der Höhen-Situation Angst
 - keine Kontrolle mehr zu haben
 - verrückt zu werden
 - sterben zu müssen
 - ohnmächtig zu werden
 - auszurasten
 - zu stürzen
- Meidest du die oben aufgeführten Situationen oder kannst du in diesen Situationen nur mit starker Anspannung und Angst verweilen?
- Wird deine Angst umso größer, je höher du kommst?
- Nimmst du Beruhigungsmittel oder trinkst du Alkohol, um es in der Höhe aushalten zu können?
- Kannst du dich in der Höhe nur in Begleitung anderer aufhalten?
- Hast du den Impuls, nach unten zu flüchten?
- Hast du bereits Angst, wenn du an Höhen denkst?
- Beschränkt sich deine Angst auf Höhen?
- Hält diese Angst bereits Monate oder Jahre an?
- Erlebst du diese Angst als sehr belastend?
- Führt diese Angst zu deutlicher Einschränkung im Beruf oder Privatleben?
- Hast du den Eindruck, dass dein Verhalten übertrieben oder unvernünftig ist?

*Wenn du viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten konntest, dann kann dies bei dir auf eine **Höhenangst** hindeuten. Lass, bevor du mit den Selbsthilfe-Strategien startest, beim Ohrenarzt abklären, ob es eine organische Ursache für deine Höhenangst gibt. Deine Höhenangst entsteht jedoch höchstwahrscheinlich durch deine Gedanken und deine Fantasien. Wenn deine Höhenangst erlernt ist oder durch eine falsche Bewertung des Höhenschwindels entstanden ist, kannst du sie auch wieder verlernen.*

Konkrete Strategien gegen die Angst

Immer dann, wenn du dich in einer bestimmten Höhe über dem Erdboden befindest, die du als gefährlich ansiehst, bekommst du wahrscheinlich deine Höhenangst zu spüren. Vielleicht ist es bei dir aber auch so, dass du deine Höhenangst so gut wie nie bemerkst, weil du Höhen akribisch vermeidest. Auch die Vermeidung ist jedoch ein Kennzeichen der Höhenangst.

Nun hältst du gerade die Selbsthilfe-Informationen – eine Möglichkeit, dir dein Leben (wieder) ein Stück (zurück) zu erobern – in den Händen. Es liegt an dir, dir diese Strategien zu eigen zu machen und auf dein Leben zu übertragen. Es wird dich eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen – auch wenn du sehr starke Angst und starken Leidensdruck hast. Du musst altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alter Gewohnheiten handeln. Du musst ein Risiko eingehen, dich der Angst stellen und eine gewisse Zeit ertragen, dass du von neuen hilfreichen Einstellungen noch nicht überzeugt bist. Je nach Stärke deiner Höhenangst bist du damit vielleicht überfordert, bringst nicht die Kraft auf, dich mit deiner Angst zu konfrontieren. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Du hast Einfluss auf deine Angst – ob mit oder ohne Therapie.

Betrachte – wenn du dir therapeutische Unterstützung holen möchtest – dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie und nimm Kontakt zu einer Praxis auf. Fachleute sind dazu da, dich in Krisen zu unterstützen, dir neue Wege aufzuzeigen und dich bei der Veränderung zu begleiten.

Möglicherweise ist aber Augenblick der Gedanke an eine Therapie noch ein Schritt zu weit. Befasse dich zunächst intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien. Hilfe kannst du dir jederzeit holen.

Dein Weg aus der Angst setzt sich ebenso wie eine Therapie aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Du kannst deine Angst abbauen, indem du Einfluss auf deine Gedanken, deine körperlichen Reaktionen und dein Verhalten nimmst. Egal mit welchem Baustein du beginnst, du wirst damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.

Wie du deinen Körper beeinflussen kannst

Deinen Körper kannst du am einfachsten beeinflussen. Beginne deshalb am besten damit, dir eine oder mehrere Strategien zur körperlichen Entspannung anzueignen.



Folgende Strategien können dir helfen:

● **Erlerne ein Entspannungsverfahren.**

Die Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, das leicht zu erlernen ist. Wenn du eine Situation als bedrohlich bewertest, kommt es automatisch zu einer Muskelanspannung. Dann hältst du Situationen, die dich überfordern, für schlimm und bedrohlich. Diese Befürchtungen bewirken dann eine Alarmreaktion in deinem Körper, die sich neben vielen anderen Beschwerden auch in Muskelanspannung äußert. Wenn du sehr angespannt bist, kann dies wiederum auch Übelkeit bewirken.

Umgekehrt kannst du durch eine gezielte Entspannung der Muskulatur auch deiner Anspannung und deinen Angstgefühlen entgegenwirken. Nähere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und eine genaue Anweisung findest du im Grundlagentext Entspannung und Entspannungstechniken.

Beherrschst du bereits ein Entspannungsverfahren wie z. B. das Autogene Training, kannst du auch dieses einsetzen. Hattest du jedoch damit Probleme oder setzt es nur ganz selten oder gar nicht mehr ein, dann erlerne die Progressive Muskelentspannung oder die Spontanentspannungstechnik.

● **Erlerne die Spontanentspannungs-Technik.**

Du kannst auch die Atmung nutzen, um dich zu entspannen. Wenn wir ängstlich sind, neigen wir nämlich dazu, schneller zu atmen. Bei der Verlangsamung der Atmung kann dir die Spontanentspannungs-Technik helfen. Dies ist eine Atemtechnik, die du schnell erlernen und fast überall einsetzen kannst. Du atmest dabei tief ein, langsam wieder aus und hältst dann den Atem für kurze Zeit an, während du dich von angsterzeugenden Gedanken durch Zählen ablenkst.

Im Grundlagentext *Atmung und Atemtechniken* findest du ausführliche Informationen und eine konkrete Anleitung dazu.

Wie du deine Gedanken positiv beeinflussen kannst

Im Augenblick siehst du Höhen als deine Feinde an. Eine Brücke, ein Baugerüst, ein Hochhaus oder ein Berggipfel – wenn du dich in diese Situationen, nämlich in die Höhe, begeben sollst oder dich in ihr aufhältst, reagierst du mit Angst. Ab einer bestimmten Höhe, die du selbst für dich definiert hast, sind diese Situationen für dich bedrohlich und dein Körper reagiert mit heftigen Beschwerden.

Andere Menschen wollen dir vielleicht immer wieder einreden: „Da passiert doch nichts. Du brauchst doch keine Angst zu haben.“ Trotzdem reagiert dein Körper mit Angst. Deshalb möchte ich dir deine Angst gar nicht ausreden. Sie ist da und du spürst sie jedes Mal, wenn du dich in einer bestimmten Höhe über dem Erdboden befindest. Deine Höhenangst entsteht jedoch nicht durch die Höhen an sich, sondern durch deine negativen Gedanken und Fantasien. Du siehst die Höhe als Gefahr für dich.

Ununterbrochen bewertest du automatisch jede der Situationen, die auf dich zukommt, ob sie gefährlich oder ungefährlich für dich ist. Nicht immer stimmen diese Bewertungen jedoch mit der Realität überein. Manchmal bewertest du Situationen als gefährlich, die überhaupt nicht gefährlich sind, oder überschätzt zumindest die Wahrscheinlichkeit der Gefahr. Manchmal unterschätzt du auch deine Fähigkeiten, mit der Gefahr umzugehen. Diese falsche Bewertung hat jedoch drastische Folgen:

Eine falsche Bewertung löst bei dir einen falschen Alarm aus. Du bekommst Angst, wo keine Gefahr besteht. Dein Körper macht sich bereit zu Kampf oder Flucht, obwohl nichts dergleichen notwendig ist. Du meidest Situationen, die in Wirklichkeit ungefährlich sind.

Auch wenn du dir im Augenblick gar nicht vorstellen kannst, jemals deine Angst in den Griff zu bekommen, schau dir einfach die folgenden Selbsthilfe-Strategien einmal an. Dann weißt du, in welche Richtung deine Veränderung gehen könnte. Wenn du bemerkst, dass dir immer wieder Gedanken wie „Ja, aber ...“, „Nein, das schaffe ich nicht.“, oder „Höhen sind und bleiben ein Alptraum für mich.“ einfallen, solltest du überlegen, ob du die Strategien zusammen mit einem Psychotherapeuten auf dich anwenden möchtest.



Ich möchte dir vorschlagen, dir für die folgenden Übungen ein Arbeitsheft zuzulegen, in dem du alle schriftlichen Aufgaben notierst.



Folgende Strategien können dir helfen:

● **Erstelle eine Hierarchie der Angst-Situationen.**

Verschaffe dir zuerst einen Überblick, wo dich deine Höhenangst im Augenblick einengt oder blockiert. Notiere dir in einer Liste alle Situationen und Tätigkeiten, die du im Augenblick meidest, nur mit Hilfsmitteln oder mit Begleitung erledigen kannst, weil du befürchtest, dich mit Höhen konfrontieren zu müssen. Bilde eine Hierarchie, indem du die Tätigkeiten nach Schwierigkeit ordnest. Vor welcher Situation hast du am wenigsten Angst, welche kannst du dir überhaupt nicht vorstellen zu bewältigen? Notiere an oberster Stelle die leichteste Situation, dann die zweitleichteste, bis ganz unten schließlich die schwierigste Situation erscheint.

Deine Liste könnte dann so aussehen:

1. Ich steige eine vierstufige Leiter bis oben.
2. Ich fahre im Kaufhauslift nach oben, obwohl er keine Fenster hat.
3. Ich fahre über eine Brücke mit dickem, undurchsichtigem Geländer.
4. Ich fahre über eine Brücke mit durchsichtigem Geländer.
5. Im Kaufhaus fahre ich mit einer Rolltreppe nach oben.
6. Ich klettere auf einen Hochsitz und schaue nach unten.
7. Mit Begleitung gehe ich auf eine geschlossene verglaste Aussichtsplattform.
8. Mit Begleitung steige ich auf einen offenen Aussichtsturm und schaue mit Abstand von der Brüstung nach unten.
9. Mit Begleitung steige ich auf einen offenen Aussichtsturm und schaue direkt an der Brüstung hinunter.
10. Ich steige allein auf eine offene Aussichtsplattform und schaue mit Abstand nach unten.
11. Ich steige allein auf eine offene Aussichtsplattform und schaue direkt an der Brüstung hinunter.

● **Notiere deine Gedanken.**

Geh eine Situation nach der anderen durch und notiere dir deine Katastrophengedanken. Was denkst du zum Beispiel, was passieren würde, wenn du über eine Brücke fährst? Welche Gefahren siehst du auf dich zukommen, wenn du auf einer Dachterrasse stehst und nach unten schaut? Was befürchtest du, was passiert, wenn du auf einer offenen Aussichtsplattform stehst?

Wahrscheinlich wirst du herausfinden, dass es für alle Situationen ähnliche Befürchtungen sind. Du fürchtest, die Kontrolle zu verlieren, hinunterzuspringen, hinabzustürzen, schwindelig zu werden usw.

● **Ordne deine Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und dein Verhalten in ein ABC der Gefühle ein.**

Mache dich mit dem Zusammenhang zwischen deinem Denken, Fühlen, deinem körperlichen Befinden und Verhalten vertraut. Du fühlst, wie du denkst. Das heißt: Machst du dir angstvolle oder gar panische Gedanken, dann entwickelst du Angst oder Panik und körperliche Symptome. Machst du dir hingegen beruhigende Gedanken, bleibst du im Gleichgewicht. Und das Schöne an diesem Zusammenhang ist: Du kannst deine Gedanken verändern.

Ebenso wie du dir jetzt mit angstvollen Gedanken Angst machst, kannst du in Zukunft mit beruhigenden Gedanken Gelassenheit bewirken.

Nehmen wir einmal an, du hättest eine Einladung von einem Freund, der im obersten Stock eines Hochhauses wohnt. Du hast Angst, ihn dort zu besuchen. Jetzt kannst du das ABC der Gefühle verwenden, um Situation, Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten einzuordnen.

Unter **A** steht die Situation:

Mein Freund wohnt im obersten Stock und hat mich eingeladen.

Unter **B** stehen deine Gedanken:

Das schaffe ich nicht, wenn es hell ist. Schon allein, wenn ich aus dem Fenster blicke, wird mir schlecht. Ich kann mich nicht kontrollieren.

Unter **C** notierst du deine Gefühle, Körperreaktionen und dein Verhalten:

Ich habe Angst, bin angespannt und lade den Freund stattdessen ein, mich zu besuchen.

Nimm dir nun die erste Situation aus deiner Hierarchie zur Hand und ordne Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten in das ABC der Gefühle ein. Ein Musterblatt zum ABC der Gefühle findest du im Anhang.

Mehr über den Zusammenhang zwischen deinem Denken, deinem Fühlen, deinen Körperreaktionen und deinem Verhalten erfährst du im Grundlagentext *Wie Gefühle entstehen*.