

Höhenangst

Stellen Sie sich mal vor, ich würde unter Höhenangst leiden. Dann wäre das, was ich hier mache, gerade zu Therapie! Und wissen Sie wer das so, oder so ähnlich, auch gemacht hat? Ein großer Denker und Dichter: Goethe! Nehmen wir das Goethe-Jahr also um Anlaß, heute einmal über Höhenangst zu sprechen, Goethe hatte nämlich schreckliche Höhenangst.

Auch ganz normale Sterbliche kennen dieses unangenehme Gefühl, wenn sie aus großer Höhe herunterschauen. Das Gehirn kann Höhen schlecht abschätzen. Es bezieht sich daher auf die sichtbaren Verbindungen mit der Erde.

Wenn ich also auf das Dach eines Hochhauses steige und ich schaue nach unten, dann sehe ich die steil nach unten ragende Fassade. Und genau das erzeugt das ängstliche Gefühl. Bei manchen Menschen ist das so schlimm, daß sie nicht mal von einer Leiter, wie dieser hier, herunterschauen können.

Aber komischerweise hat niemand Höhenangst wenn er aus einem Flugzeug schaut. Wir Landtiere sind nicht gewohnt zu fliegen. Darum haben wir kein Warnsystem beim Fliegen. Aber den Abgrund, den fürchten wir, gerade weil wir nicht fliegen können.

Höhenangst ist eine Fehlentwicklung eines angeborenen Schreckreflexes, der uns vor Abgründen warnen soll. Der Mensch entwickelt diesen Schreckreflex schon im Krabbel-Alter. Er entsteht immer dann, wenn wir an einen Rand gelangen. Das ist eine ganz normale Reaktion. Aber wenn dieser Reflex aus irgendeinem Grund zu stark wird, oder sich fehl-entwickelt, dann entsteht aus dem Erschrecken Angst: Höhenangst!

Und manche Menschen ergreift dann eine regelrechte Panik. Sie fühlen sich magisch in die Tiefe gezogen und müssen sich festhalten.

Höhenangst gehört zu den Angstneurosen, zu den Phobien und sie ist oft begleitet von Schweißausbrüchen, Herzrasen und Zittern.

Es ist grundsätzlich möglich, die Höhenangst zu überwinden. Wer das möchte, sollte aber viel Mut aufbringen, denn die Verhaltenstherapie, die meistens erfolgreich ist, besteht darin, die angstauslösenden Orte und Situationen immer wieder aufzusuchen, sich immer wieder der Angst zu stellen. Und das ganz ohne Medikamente, nur mit eisernem Willen. Die Erfolgsquote dieser Therapie ist hoch. Sie liegt bei 80 bis 90 Prozent!

Sie müssen dabei die Höhen aber nicht alleine erklimmen. Sie werden vom Therapeuten begleitet, so wie ich hier den Goethe begleite! Ob der gute Goethe das alles schon gewußt hat, bezweifle ich, aber er wollte diese lästige Phobie unbedingt loswerden. Und er tat instinktiv genau das Richtige. Während seines Studiums in Straßbourg kletterte er immer wieder den Turm des Münsters hinauf - solange bis schließlich die Angst verschwunden war. Ein klassisches Beispiel von Selbstheilung! Goethe war eben schon ein kluger Mann!

Alle Sendetermine:

22.06.1999, 12.15 Uhr, ARD Buffet, Das Erste

Letzte Änderung am: 22.06.1999, 00.00 Uhr

URL: <http://www.swr.de/buffet/teledoktor/-/id=257114/nid=257114/did=285396/2kli3b/index.html>
