



Notfallset gegen Angst



Was Psychotherapeutin Mag. Dr. Monika Wogrolly bei Akrophobie rät



Foto: lassedesignen - stock.adobe.com

Schon beim
Stehen auf
einem Sessel
wurde Ina
schwindlig ...

Hilfe durch virtuelle Brille

Ina (39) litt an Höhenangst oder Akrophobie (akros bedeutet Gipfel, Höhe). Schon in der Jugend wurde ihr schwindlig, wenn sie auf einen Sessel stieg. Später konnte sie keinen Aussichtsturm mehr hinaufgehen und hatte sogar Probleme, in größerer Höhe aus dem Fenster zu schauen.

Höhenangst kann angeboren oder „erlernt“ sein. Etwa durch ein Erlebnis in der Kindheit. Tiefenpsychologische Konzepte vermuten dahinter eine unbewusste Angst, in der geheime Lust verborgen ist. Oftmals haben Betroffene das Gefühl, sich jeden Moment in die Tiefe fallen zu lassen. Diese Personen beschreiben mitunter den Eindruck, nicht mehr sie selbst zu sein. Auch körperliche Beschwerden wie Herzrasen, Atemnot, Schwitzen und Mundtrockenheit treten bisweilen auf.

Wenn wir in der Höhe nach unten blicken, kann Höhenschwindel entste-

hen, auch Entfernungs-schwindel genannt. Das ist eine Gleichgewichtsstörung, die sich als leichtes Schwanken des Körpers bemerkbar macht. Im Gegensatz zur Höhenangst bessert sich dieser Zustand jedoch alleine durch Gewöhnung – Schwindelfreiheit ist also erlernbar.

Neben einem Höhenschwindel als häufigem Auslöser der Akrophobie sollten zunächst auch organische Ursachen in Betracht gezogen werden. Zum Beispiel ist das Vorliegen einer dauerhaften Schädigung des Gleichgewichtsorganes möglich. Das müsste von einem HNO-Facharzt abgeklärt werden, ehe man sich zu psychotherapeutischen Maßnahmen entschließt.

Behandelbar ist Akrophobie mittels verschiedener Entspannungstechniken und über Konfrontation. Der Therapeut zeigt dem Angstpatienten, wie er durch ängstliche Gedanken die Angst selbst erzeugt und



Mag. Dr. Monika Wogrolly, Psychotherapeutin in Graz, Wien und der Privatklinik St. Radegund (Steiermark), Autorin des neuen Buches „Die Beziehungsformel“ (Ueberreuter Sachbuch). Kontakt: praxis@wogrollymonika.at, www.wogrollymonika.at





Foto: Christoph - stock.adobe.com

Auch gegen Höhenangst gibt es bewährte Hilfe.

wie sie durch wirksame Strategien zu entkräften ist.

Bei Ina wurde als Hilfsmittel die virtuelle Konfronta-

tion mit der Höhe eingesetzt: Sie trug eine Virtual Reality Brille mit eingebautem Bildschirm. So wurde in Gegen-

wart ihrer Psychotherapeutin nach einem ausführlichen Vorgespräch eine Situation simuliert, wo Ina im vollen

Bewusstsein ihrer Sicherheit entlang einer schmalen Rampe über einen virtuellen Abgrund balancierte. Sie konnte diese Therapie jederzeit unterbrechen, die Brille abnehmen und sich mit der Therapeutin besprechen.

Ein bewährtes Mittel gegen das Schwindelgefühl ist das Schließen der Augen, da unser Gehirn dann keine widersprüchlichen Informationen mehr empfängt. Vermeiden sollte man den Blick in die Tiefe und in die Weite – den Fokus nur auf den nächsten Schritt und die unmittelbare Umgebung richten! Beim Blick hinunter die Aufmerksamkeit am besten auf feste Gegenstände lenken. Dann kann sich der Blick nämlich dort halten, weil die Stabilisierung der Lage über den Sehsinn erfolgt.

Bei Ina dauerte es dann auch gar nicht lange, bis sie endlich die Aussicht aus größerer Höhe genießen konnte.