

UND OB ICH DAS KANN!

Text: Nina Banneyer, Johanna Mohr,
Anna-Helene Leitz
Illustrationen: Charlotte Ager

Ängste gehören dazu, aber manche bremsen das Leben. Kann man sie loswerden? Absolut! Hier beschreiben drei Kolleginnen, wie sie ihre Angst vor Höhe, Hunden und vor dem Autofahren überwunden haben



»JETZT KENNE ICH MEINE GRENZEN. UND RESPEKTIERE SIE«

NINA BANNEYER, 53, KONFRONTIERTE SICH AM BERG MIT IHRER HÖHENANGST

Auf einem winzigen Vorsprung stehen meine Füße, mein Körper an den nackten Felsen gepresst. Runterschauen? Auf keinen Fall. Mein Atem rast, mein Herz auch. Was, wenn ich eine falsche Bewegung mache? Ich sehe mich schon unten liegen. Von oben höre ich ungeduldig: „Los, weiter – ist nicht mehr weit!“ Sagt sich so leicht. Ich bin wie gelähmt vor Panik. Wie komme ich hier nur raus? Vielleicht mit dem Rettungshubschrauber?

Die erste Attacke von Höhenangst packte mich vor etwa 4 Jahren auf einer anstrengenden Bergtour, die über einen Klettersteig führte. Ich war selbst überrascht. Und erschrocken, als die Angst danach immer häufiger zuschlug. Als mich schließlich sogar auf einem Balkon im fünften Stock Panikgefühle überkommen, beschloß ich, aktiv zu werden. Über den Tipp einer Ex-Kollegin finde ich zu Pauli Trenkwald. Erfahrener Bergführer, diplomierter Psychologe und Coach. Er begleitet Leute wie mich, die unter Höhenangst leiden. In einem Telefonat versuchen wir herauszufinden, ob es für uns beide passt, wie Pauli sagt. Pauli ist sympathisch, vertrauensweckend, und er hört genau zu. Ich erzähle ihm alles: von meiner Höhenangst seit der Panikattacke auf dem Berg, wie schlimm es für mich war, zu erleben, dass mein Körper nicht mehr das tat hat, was ich wollte. Und dass mich inzwischen Angst überfällt, wenn ich nur auf einem hohen Balkon stehe. Pauli bittet mich, zu erzählen, wie es zu dem Ereignis gekommen sei. Zu dem „Ausgesetztsein“,

wie er es in seinem angenehmen Südtiroler Dialekt nennt. Ich erzähle, dass ich mich bei der Planung einer vermeintlich mittelschweren Wanderung komplett auf meinen Begleiter verlassen habe. Und wie unwohl ich mich fühlte, als wir den Weg verloren und auf einer rutschigen, steil abfallenden Bergflanke landeten. Meine Knie zitterten, als wir uns schließlich vor einem Klettersteig wiederfanden, wo Stahlseile und Haken in den Berg gehauen waren. Ich verdrängte mein ungutes Gefühl, bis ich schließlich bewegungslos am Felsen hing. Mein Begleiter reagierte verständnislos. „Angst gibt es nicht“, rief er mir stattdessen zu.

Pauli sieht das anders. „Angst in der Höhe ist eine natürliche Reaktion des Körpers, die Sinn hat“, sagt er. „Sie ist schützend.“ Und die Angst auf dem Balkon? „Die macht nicht so viel Sinn. Das können wir uns anschauen.“ Zwei Monate später treffen wir uns in Sterzing in Südtirol. Hier soll ich meine Höhenangst hinter mir lassen. Und zwar am Berg. „Was ist dein Ziel?“, fragt Pauli mich, als wir uns am Abend zuvor zum Vorgespräch treffen. „Ich möchte einen Klettersteig gehen können“, antworte ich wild entschlossen. Pauli stutzt. Warum gleich einen Klettersteig? Weil ich zum Ursprung meiner Angst zurückgehen möchte. Ich möchte genau die Bewegungsfähigkeit überwinden, die mich damals lähmte. Und gleichzeitig merke ich, wie nervös mich mein im Wortsinn hochgestecktes Ziel macht. Ich habe echt Bammel.

Am nächsten Tag fahren wir in ein abgeschiedenes Bergtal. Respekt einflößende graue Steinberge erheben sich über mir, manche von ihnen sind mit Schnee bedeckt. Meine Idee, einen Klettersteig gehen zu wollen, kommt mir jetzt reichlich übertrieben vor. Noch dazu sehe ich etwas skeptisch, wie Pauli Helme, lange Seile und Klettergurte und Karabinerhaken einpackt. Was hat er vor? Ich stapfe hinter ihm die Blumenwiese hoch. Als Pauli anhält, stehen wir an einer Stelle, wo es sanft den Berg hinunter geht. Ein kleiner Abhang mit Gebüsch und Gehölz. Pauli fragt: „Wie geht es dir? Ist das aushaltbar für dich?“ Was? – denke ich, dieser kleine Abhang soll mir Angst einflößen? „Nein, alles gut.“ Manche hätten hier schon Höhenangst, erzählt er mir. Für mich unvorstellbar, denn hier hole ich mir allenfalls ein paar blaue Flecken, wenn ich stolpere und

»Die Angst kommt, wenn deine Reserve an psychischer Kraft verbraucht ist«

PAULI TRENKWALDER

hinunterfalle. „Siehst du“, sagt er. „Du kannst es dir rational erklären.“ Wir marschieren weiter, der Weg wird schmaler und abschüssiger. Geröll und Kiesel am Wegesrand, kein abpolsterndes Gebüsch mehr. Herunterfallen möchte ich hier nicht. „Und?“, fragt Pauli, „wie ist es hier?“ „In Ordnung“, sage ich. Ich habe keine Angst. Nächster Stopp. Ein grasiges Plateau, unter uns die letzten Bäume. Ich sage: „Solange ich Bäume sehe, geht es mir gut, da habe ich keine Angst.“ Pauli erwidert. „Da weiß jemand, wie weit er gehen kann“. Meine persönliche Grenze ist also gesetzt.

Dann stehen wir vor dem Klettersteig. In den Berg gehauene Stahlseile führen steil hinauf. „Fühlst du dich bereit?“, fragt Pauli. Ich nicke. Ich bekomme einen Klettergurt, der um die Hüfte und um die Beine geschlungen ist. Daran wird das Klettersteigset befestigt, an dem zwei Karabiner an Zugseilen hängen. Ich kann mich also selbst sichern an dem Stahlseil, das in dem Berg eingelassen ist. Zusätzlich dazu sichert mich Pauli mit Seilen. Er sagt: „Ich vertraue dir, dass du das schaffst, und Du vertraust mir, dass ich dich halte.“



Steile Lernkurve: Creative Directorin Nina Banneyer am Klettersteig in den Südtiroler Bergen

Es kann mir also nichts passieren. Dieses Vertrauen, das merke ich jetzt, ist das Allentscheidende. Ich fühle mich sicher. Aufgeregt, aber ohne Angst. Pauli erklärt mir, wie hoch dieser Klettersteig geht und welchen Verlauf er hat. Auch das ist wichtig. Ungewissheit verunsichert und verängstigt. In etwa zu wissen, was auf einen zukommt, hat etwas Beruhigendes. Dann geht es los. Ich konzentriere mich auf die Tritte, halte mich am Seil oder an Steingriffen fest. Und stelle erstaunt fest: Es macht Spaß, großen Spaß sogar! Ruck Zuck bin ich oben.

Ich bin stolz, es bis hier hingeschafft zu haben. Aber auch irritiert. Habe ich doch gar keine Höhenangst? War das nur Einbildung? Wenn es jetzt so einfach für mich ist, was ist dann bei dieser Panikattacke am Berg passiert? „Du hättest den Klettersteig damals wahrscheinlich sogar geschafft, wenn du nicht schon vorher am Steilstück Angst bekommen hättest“, sagt Pauli. „So war deine psychische Kraft schon aufgebraucht. Jeder hat davon nur ein bestimmtes Kontingent davon. Wenn das verbraucht ist, kommt die Angst.“ Niemand sei vor Höhenangst gefeit, beruhigt er mich. Er habe schon Profikletterer gesehen, die plötzlich in der Wand festhingen, weil auch sie ihre psychische Reserve aufgebraucht hatten. Deswegen sei es so wichtig, Bergtouren an den eigenen Grenzen auszurichten und gut zu planen.

Ich verstehe. Und will am liebsten gleich weiter hochsteigen, so euphorisch hat mich der Triumph über meine Angst gemacht. „Ich glaube, es ist genug“, sagt Pauli. „Höhenangst besiegt man, wenn man in kleinen Dosen positive Erlebnisse sammelt.“ Wir haben die genau richtige Dosis erreicht. Auf der Tour habe ich nicht nur gelernt, mich im Gelände so zu bewegen, dass ich mich im Gebirge sicher fühle. Vor allem habe ich gelernt, Grenzen zu erkennen und zu achten. Meine Kraft richtig einzuschätzen, in mich reinzuhorchen. Das gilt nicht nur für die Berge, sondern hilft mir auch im Alltag.

MEINE TIPPS GEGEN DIE HÖHENANGST

1. Naturbeobachtungen beruhigen und lenken ab. Öfter mal den Blick in die Weite schweifen lassen und schauen, was man so sieht. Dabei tief ein und ausatmen

2. Achtung: Sich an eine vermeintlich sichere Felswand zu lehnen, versteht der Körper als Alarmsignal, weil sich der Schwerpunkt verlagert. Lieber auf beide Füße stellen und zur Mitte ausrichten.

3. Lippenbremse: Die Lippen zusammendrücken und fest ausatmen. Bringt den Sauerstoff-Haushalt wieder ins Gleichgewicht und schwächt so die Angst- oder Panikattacken ab.



»SPAZIERGANG MIT HUND – DAS TRAU ICH MICH JETZT«

JOHANNA MOHR, 29,
HAT SICH IHRER HUNDEANGST
GESTELLT – UND DIE VIERBEINER
ANDERS KENNENGELERNT

Es war mein erster Job, ich war 14 und unglaublich stolz: Jeden Samstag trug ich Supermarkt-Werbung aus und verdiente so mein erstes eigenes Geld. An einem Morgen betrat ich ein Grundstück, das ich schon einige Male beliefert hatte. Plötzlich preschte ein Labrador-Retriever bellend auf mich zu und sprang an mir hoch. Ehe ich mich versah, biss er in die Prospekte in meiner Hand und zerfetzte sie knurrend. Zum Glück griff der Besitzer ein. Ich war trotzdem völlig verstört. Und gehe seither mit großer Angst vor Hunden durchs Leben.

Ich fürchte mich vor allem vor größeren Hunden. Was blöd ist, denn die Vierbeiner sind überall. In der Stadt, im Park, bei Freunden und immer öfter auch im Büro. Allein joggen im Feld? Für mich unmöglich. Auf dem Gehweg wechsele ich die Seite, wenn mir ein Mensch mit Hund entgegenkommt. Wie oft habe ich mich schon hinter Bäumen, Müllcontainern oder Autos versteckt, weil irgendwo ein frei laufender Hund herum-schwarzenzelte? Dass meine Hundeangst nur

»Es ist okay, Angst zu haben. Ich darf erwarten, dass man das respektiert.«

JOHANNA MOHR

von sehr wenigen Menschen ernst genommen wird, macht es nicht leichter. Aussagen wie „Der tut doch nichts“, helfen einem nicht. Dabei mag ich Hunde sogar. Trotzdem hielt ich sie die letzten 15 Jahre lieber auf Distanz.

Als ich dieses Jahr in eine neue Wohnung ziehe – mit einer Mitbewohnerin, die ihren Windhund ab und zu da hat – beschließe ich: Es muss sich was ändern. Auf meiner Suche nach einem Training stoße ich auf wecoachyou. Das Team aus fünf Mensch-Hund-Coachinnen, mit Standorten in Offenburg, Frankfurt, München, Polling und Dresden, verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der die individuellen Persönlichkeitsmerkmale von Mensch und Hund berücksichtigt (wecoachyou.de). Von den Coachinnen ist eine Veterinärmedizinerin und drei andere sind staatlich geprüfte Hundetrainerinnen.

Beim Kennenlerntermin mit Petra Metz und Angelika Peter sprechen wir über den Auslöser meiner Angst – und ganz viel anderes: über meine Eltern, ehemalige Lehrkräfte, meinen Partner und Freunde, über Introversion und Unsicherheiten. Ich lerne, dass es okay ist, Angst zu haben, und ich mich dafür nicht schämen muss. Und noch viel wichtiger: ich darf erwarten, dass man meine Angst respektiert. Zum Abschluss geben mir die beiden konkrete Tipps zur Bewältigung von Angstattacken. Mein Körper reagiert meist mit Schwitzen und schnellem Atem, ich verkrampfe und kämpfe mit den Tränen. Was da hilft? „Schreien zum Beispiel“, sagt Petra. „Manche singen auch, hüpfen auf und ab oder schütteln sich. Egal wie, du musst die Anspannung im wahrsten Sinne abschütteln, damit du nicht noch mehr verkrampfst“, erklärt sie.

Gelegenheit dazu bietet sich zwei Wochen später beim Seminar „Dein Hund & Du“. Petra und Angelika wollen uns anleiten, das Wesen eines Hundes besser zu erkennen und zu verstehen. Wir schauen uns verschiedene Hunderassen an. Ich lerne, dass auch Hunde intro- oder extravertiert sind und jeder Hund eine Rolle hat:

Entscheidungsträger, Leithund oder Mitarbeiter. Dann üben wir mit echten Tieren. Als ein Hund eine schnell laufende Teilnehmerin bellend verfolgt, erschrecke ich. Bellen triggert meine große Angst, gebissen zu werden. Wie empfohlen reagiere ich mit kräftigem Schütteln und einem lauten „woah“. Und tatsächlich: Ich bin weniger angespannt. „Ein Hund, der bellt, hat was zu sagen“, erklärt mir Petra. Und dass es sehr lange dauert, bis ein Hund wirklich beißt. „Nur wenn er sich bedrängt fühlt.“ Gehe ich also an einem Hund vorbei, der mich anbellt, kann ich sagen: „Ich möchte nur hier lang gehen. Ich tue dir nichts, du tust mir nichts.“ Hunde, so Angelika, spüren die Energie eines Menschen. Je vertrauensvoller ich zu mir selbst bin, desto besser können auch Hunde mich einschätzen.

Zum Abschluss nehmen mich Teilnehmer Martin und seine Hündin Kira mit auf einen Spaziergang. Wir laufen durchs Feld, Kira streift an meinen Beinen vorbei. Ich bin innerlich bei mir und weiß, dass sie nur schnuppert. Dass keine Gefahr von ihr ausgeht, das spürt auch sie. Als uns ein körperlich deutlich überlegener Rüde entgegenkommt, drehen wir auf meinen Wunsch dann aber doch um. „Du kannst nicht von heute auf morgen den Schalter umlegen. Das ist ein langer Prozess, der einfach Zeit braucht“, ermutigen mich die Coachinnen. Immerhin: Ein Anfang ist gemacht.



Beim Mensch-Hund-Seminar freundet sich Johanna Mohr mit einer flauschigen Fellnase an

MEINE TIPPS GEGEN ANGST VOR HUNDEN

1.
Bewältigungsstrategien wie Singen oder sich schütteln helfen während der Angst-attacke, überschüssige Energie loszuwerden.

2.
Kleine oder besonders sanftmütige Hunde sind ein guter Anfang, um sich den Vierbeinern anzunähern.

3.
Ihre Freundin hat einen Hund? Begleiten Sie sie auf die Hundewiese und beobachten Sie die Tiere und ihr Verhalten aus sicherem Abstand.

»ICH FAHRE WIEDER. UND WERDE JEDEN TAG SICHERER«

ANNA-HELENE LEITZ, 44, HAT SICH NACH ÜBER 20 JAHREN WIEDER ANS STEUER GETRAUT – DANK FAHRSTUNDEN BEI EINER SPEZIALISIERTEN LEHRERIN

Die Ampel springt auf Grün. Ich gebe Gas. Rechts abbiegen. Nach 350 Metern halte ich am Straßenrand, blinke, parke rückwärts ein. Geschafft. Mit einem stolzen Lächeln ziehe ich den Schlüssel ab. Ich habe gerade meinen Sohn von seinem Freund abgeholt – mit dem Auto.

Klingt total selbstverständlich für Sie? Für mich war es das lange nicht. Dabei habe ich meinen Führerschein seit fast 25 Jahren. Gefahren bin ich davon allerdings nur knapp drei. Mit Anfang 20 geriet ich mit einem Kleinbus auf der Autobahn ins Schleudern. Ich hatte Todesangst und obwohl zum Glück nichts passierte – mein damaliger Freund griff ins Lenkrad und half mir, das Auto auf dem Standstreifen zum Stehen zu



»Ich habe mir Zeit gelassen, viel geübt«

ANNA-HELENE LEITZ

bringen – habe ich mich ab diesem Moment nicht mehr hinters Steuer getraut. Aus Angst, wieder die Kontrolle über ein Fahrzeug zu verlieren und dadurch mich und andere in Gefahr zu bringen.

Vermeidungsverhalten nennen das Verkehrspsychologen wie Birgit Scheucher von der Verkehrspsychologischen Praxis München. Das Problem: „Das Vermeiden schützt zwar vor angstauslösenden Situationen, verhindert aber langfristig, dass das Gehirn neue, positive Erfahrungen mit dem Autofahren verknüpft. So bleibt die Angst bestehen und ist beim nächsten Fahrversuch möglicherweise noch größer.“ Diese Erfahrung musste auch ich machen: Einmal fuhr ich mit meinem Mann um den Block, ein anderes Mal nahm ich eine Auffrischungsstunde in einer örtlichen Fahrschule. Beide Male war ich danach noch unsicherer als vorher. Gleichzeitig ärgerte ich mich immer mehr darüber, so unselbstständig zu sein. Ständig musste ich andere bitten, mich mitzunehmen, meine Kinder zum Turnen, zum Reiten, zum Oboenunterricht zu fahren.

Vor gut einem Jahr beschließe ich also, es noch einmal zu versuchen – diesmal mit einer Expertin und in meinem eigenen Tempo. Ich melde mich bei Nina Kandlbinder von der Münchner Fahrschule „Pro-Frau“ (frauen-fahrschule.com). Die 44-Jährige hat sich auf Frauen mit Fahrangst spezialisiert, zu ihr kommen Schülerinnen jeden Alters, von Mitte 20 bis über 60. „Sie sind längst nicht die Einzige“, beruhigt sie mich im Vorgespräch. Trotzdem bin ich vor der ersten Stunde unglaublich nervös: Was, wenn ich wirklich nicht mehr fahren kann? Wenn ich das Gaspedal nicht mehr finde? Oder das Auto beim Ausparken an die Wand setze? Aber meine Sorgen sind unbegründet. Nina Kandlbinder nimmt sich die Zeit, mir alles noch mal von Grund auf zu zeigen: Spiegel einstellen, Blinker setzen, rückwärtsfahren. „Der erste Schritt ist es, mit dem Auto vertraut zu werden, das ist die Basis, auf der alles aufbaut.“ Die ersten beiden Stunden üben wir nur

auf dem Parkplatz. Im Schrittempo fahre ich von Lücke zu Lücke, immer darauf bedacht, das Lenkrad gerade zu halten. Danach geht es durchs Wohngebiet. Ich wiederhole, worauf es beim Linksabbiegen ankommt, „großer Bogen, auf Gegenverkehr und Radfahrer achten!“, und wie man beim Rückwärtseinparken korrigiert.

Von Stunde zu Stunde achte ich weniger auf mich und fokussiere mehr auf den Verkehr um mich herum. Das gibt mir die nötige Sicherheit, um mich in die belebte Innenstadt und schließlich auch auf die Autobahn zu trauen. „Konzentrieren Sie sich auf den Abstand zum Vordermann und lassen Sie sich nicht drängeln“, rät mir Nina Kandlbinder mit ruhiger Stimme. Nie wird sie laut, nie ungeduldig – im Gegenteil, wir lachen unheimlich viel miteinander. Nach jeder Stunde besprechen wir die kritischen Situationen, aber auch, was richtig gut gelaufen ist. Ich bekomme Hausaufgaben, zum Beispiel sonntags zum Supermarkt zu fahren, um das Einparken zu üben. So kann ich auch die Zeit zwischen den Stunden nutzen. Dazu gibt es ein Begleitbuch für die Theorie. Aus den geplanten zehn Fahrstunden werden schließlich 14. Die erste habe ich im September gemacht, die letzte im Mai. Ich habe mir Zeit gelassen, viel geübt. Und auch ein paar Dellen in unser Auto gefahren (die Einfahrt ist wirklich sehr schmal). Aber jetzt fahre ich wieder. Und ich werde jeden Tag sicherer. 🚗



Anna-Helene Leitz im Fahrschulauto

MEINE TIPPS GEGEN FAHRANGST

1. Nicht drängeln lassen. Brenzlige Situationen entstehen meist durch Hektik.

2. Nicht fahren, wenn man wütend oder traurig ist. Miese Laune überträgt sich sofort auf den Fahrstil. Besser: zur Ruhe kommen oder doch das Rad nehmen.

3. Üben, üben, üben. Am besten am Sonntagmorgen, da ist wenig Verkehr.