für die Differenziertheit dieser Emotion, das Annehmen der Angst durch Therapie durchaus fördern. In diesem Sinne schrieb Sven Olaf Hoffmann, ein in Deutschland sehr namhafter Angstforscher: „Gesund wäre somit nicht der Angstfreie, sondern der, der seine Ängste kennt, mit ihnen umgehen kann und weiß, dass Angst zuerst und vor allem ein Teil der ‚condition humaine' ist. Dies einem Patienten zu vermitteln, kann bereits die eine Hälfte der Therapie darstellen." Was eine Therapie aber nicht versprechen sollte, das ist ein Leben ohne Angst. Das ist genauso unmöglich wie ein Leben ohne Schmerz oder ein Leben ohne Tod.

Wichtig ist noch, hinzuzufügen: Eine Therapie soll nicht nur Therapie der Angst, sondern auch Therapie der Einsamkeit sein. Angst und Einsamkeit sind siamesische Zwillinge, sie sind immer zusammen. Und wenn man als Therapeut nicht an der Angst arbeiten kann – manchmal sind die Möglichkeiten begrenzt, weil die Angst sehr bedingt ist durch die Vergangenheit – dann soll man sich auf die Einsamkeit konzentrieren. Der Mensch, der aus seiner inneren Einsamkeit ein wenig herauskommt, kontaktfähiger und bindungsfähiger wird, bei dem sinkt auch der Angstpegel in einen erträglichen Bereich. Oder wie es Hans Zulliger sagte: „Das Eingebettetsein in eine Gesellschaft setzt das allgemeine Angstniveau herab."

Ich bin nicht alleine mit meiner Angst, ich werde verstanden und komme so aus meiner Einsamkeit heraus. Es gibt auch andere, die diese Angst haben. Selbsthilfegruppen wirken deshalb alleine durch die Gemeinschaft, und diese Wirkung lässt sich in Verbindung mit einer guten Therapie noch verstärken. In schweren Fällen muss die Angsttherapie in einer geeigneten Klinik stattfinden. Dort, wie auch im ambulanten Bereich, sind nicht nur Einzeltherapie, sondern ihre Kombination mit Gruppentherapie, Tanztherapie, Musik-, Kunst- und Reittherapie von besonderer Bedeutung.

Neuer Schirmherr der Angst-Hilfe e.V.

Alexander Huber: „Die Angst ist nicht Schwäche, sie ist mein bester Freund!"

Alexander Huber hat Physik studiert, sich aber dafür entschieden, das Bergsteigen zu seinem Beruf zu machen. Gemeinsam mit seinem zwei Jahre älteren Bruder Thomas wurde er bekannt als die „Huberbuam". Die beiden zählen zu den weltbesten Profibergsteigern und Sportkletterern. Erstbegehungen im XI. Schwierigkeitsgrad, Speed-Kletterrekorde und zahlreiche extreme Routen und Free-Solo-Begehungen haben sie bekannt und berühmt gemacht. Angst scheint für so jemanden kein Thema zu sein, werden viele vermuten. Doch das stimmt nicht. Auch der Extremsportler Alexander Huber kennt Ängste – gesunde, die ihn in den Bergen vor Gefahren bewahrten, ebenso wie krankhafte, die ihn zeitweise lähmten. Und er steht dazu: Er hat ein Buch über seine Erfahrungen mit der Angst geschrieben – und nun auch die Schirmherrschaft für die Angst-Hilfe e.V., der Trägerverein der „daz" ist, übernommen.

Foto: Franz Hinterbrandner/Huberbuam.de

Im Vorwort zu seinem neuen Buch schreibt Alexander Huber: *„Die Angst hat ein Lob verdient, ein besseres Bild als jenes, das nur allzu oft gezeichnet wird. Die Angst hat viel in mir bewegt, mich weitergebracht."* In den Bergen war Angst für ihn immer die „beste Lebensversicherung". Ohne sie, so glaubt er, wäre er vermutlich schon längst nicht mehr am Leben. Weil sie ihn oft genug davor bewahrt hat, nicht aufmerksam genug zu sein oder sich in zu riskante Situationen zu begeben:

„Angst schadet mir nicht, ganz im Gegenteil. Lasse ich Angst zu und beobachte, was sie mit mir macht, kann sie

mir nützen. Nämlich dann, wenn sie mich warnt und ich mich wegen ihr besser konzentriere, meinen Fokus in einer brenzligen Situation auf das Wichtige richte. Als Bergsteiger brauche ich die Angst, sie ist mein zuverlässiger Berater. Die Angst hilft mir, meine gefährlichen Aktionen zu überleben. Wäre ich ein angstfreier Bergsteiger geworden, wäre ich längst schon im Jenseits."

Doch sich seinen Ängsten zu stellen und auf sie zu achten, das gilt nicht nur fürs Klettern und Bergsteigen: *„Nicht jeder muss ein Extremsportler werden. Aber es lohnt sich, beizeiten mutig zu sein und ein gewisses Risiko einzugehen."* Und er stellt fest: *„Ich habe in meiner Laufbahn als Bergsteiger oft begreifen müssen, dass es der falsche Weg ist, der Angst aus dem Weg zu gehen."* Das Bergsteigen ist für ihn daher auch eine Metapher für das Leben an sich: *„Denn es ist ja nicht der Berg, den man bezwingt, sondern immer nur das eigene Ich."*

Und so fordert er seine Leser auch dazu auf: *„Bringt euch ruhig in Situationen, vor denen ihr Angst habt. Wenn ihr auf eure Angst hören, wenn ihr sie zulassen könnt, wird sie euer Leben reicher machen. Denn der Weg ist meist dort, wo die Angst ist. Den Weg finden muss aber jeder für sich selbst."*

Die negativen Seiten der Angst

Als Sportler hat Alexander Huber immer vor allem das gemacht, *„was nach Abenteuer und Angst riecht. Ich suche das intensive Leben. Ich suche mir Herausforderungen, bei denen ich bereits bei den ersten Gedanken daran spüre, wie der Puls steigt, wie die Unruhe in meinem Innern aufflammt und sich mein ganzer Horizont für gewisse Zeit wie in einem Tunnel auf einen kleinen Raum verdichtet. Die Angst ist etwas Gewolltes."*

In seinem Buch verschweigt er aber nicht, dass er die Angst auch von einer anderen Seite her kennengelernt hat: *„Die Fähigkeit, sich extrem mit der Angst am Berg auseinanderzusetzen, hat mich nicht davor bewahrt, dass sich tief in meinem Innern ganz andere Ängste breitmachen konnten. Ich entwickelte unbegründete Ängste um meine Gesundheit, konnte die Sorge um meine finanzielle Existenz nicht abschütteln und litt vor allem unter der Angst, die Freude am Bergsteigen zu verlieren. Es war eine für mich heftige Zeit."*

Nach der Rückkehr von einer Expedition, die nicht wie erwartet verlaufen war, geriet er in eine seelische Krise: *„Zu Hause angekommen, sah ich nur noch Probleme vor mir, scheinbar unüberwindbare Hürden. Bei allem, was mich vorher mit Leben erfüllt hatte, stand ich mir jetzt selbst im Weg."* (S. 146) Existenzängste machten sich in ihm breit, das Training wurde zur Belastung. Das ging so weit, dass er schließlich die Wohnung nicht mehr verlassen wollte, nicht mehr ans Telefon ging und die Türklingel überhörte. *„Die Ängste, mit denen ich täglich zu kämpfen hatte, raubten mir die letzte Energie. (...) Es bildete sich ein Teppich aus irrationalen Ängsten, der sich auf mich legte und mir die Luft zum Atmen nahm. (...) Und langsam bekam ich auch Angst davor, da nicht mehr rauszukommen. Ich landete in einer Abwärtsspirale, die mich immer weiter nach unten zog. (...) Und bald kam der Tag, an dem ich Angst vor der Angst hatte. Ich litt unter einer ernsthaften Angsterkrankung."*

Alexander Huber am „Nameless Tower" (6251 m) im Karakorum-Gebirge. „Die Angst klettert mit", sagt der Profikletterer. Sie ist in solchen Situationen ein wertvoller Ratgeber, der ihm schon öfter das Leben gerettet hat.

Foto: Franz Hinterbrandner/Huberbuam.de

Therapeutische Hilfe weist den Weg aus der Angst

Es wurde ihm bewusst, dass er sich Hilfe suchen musste. Er machte sich auf die Suche nach einer Gesprächstherapie. Mit Hilfe seines Therapeuten begann er, verdrängte Probleme und belastende Erfahrungen der Vergangenheit aufzuarbeiten. Er verordnete sich feste Tagesstrukturen und fand so allmählich wieder aus seiner Krise heraus. Über diese Zeit schreibt er: *„Letztendlich sind*

es ganz einfache Weisheiten, die mir den Weg aus der Angst gezeigt haben. Über allem stand und steht dabei ein Satz, der mir gleich von Anfang an klargemacht wurde. Ich hatte immer den Wunsch ausgedrückt, dass ich mit der Hilfe von Außen so viel wie möglich über mich erfahren wollte, um nur ja nie wieder in die Situation zu kommen, in die ich gerade geraten war. Doch ich wurde aufgeklärt: Die Angst wird dich nie verlassen! Denn das Gehirn vergisst diese Ereignisse nicht. Kein Mensch kann sich je sicher sein, dass er stets ohne Ängste durch das Leben schreiten wird. Und bei mir mit einer derart intensiven Angsterfahrung erst recht nicht. Aber wenn man einmal die Erfahrung gemacht hat, dass man den Weg aus den Ängsten heraus beschreiten kann, wird man für die Zukunft das Vertrauen in sich selbst haben, dass man auch beim nächsten Mal den Weg aus den Ängsten heraus finden wird. (...)

Ich ging meinen Weg und glaube heute stärker zu sein als zu Zeiten vor dieser Krise. Zumindest hatte ich eine unheimlich intensive Erfahrung im Leben gewonnen, einen Einblick in die Seele, der mir sonst verborgen geblieben wäre. Einen Einblick, der mein Leben reicher und mich heute sensibler macht für diese Welt, die in der Öffentlichkeit so gerne verdrängt wird. Tatsächlich erstaunt es mich oft selbst, wie ich nunmehr aus wenigen Worten und Gesten heraus spüre, wenn die Seele eines Mitmenschen leidet. Und ich versuche zu helfen. Immer dann, wenn es in meiner Macht steht."

Aufgrund seiner Erfahrungen rät Alexander Huber: *„Wenn man merkt, dass irgendwas bei einem selber nicht mehr passt, dass man sich einfach nicht mehr wohlfühlt in seiner Haut, sollte man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, einen Therapeuten, mit dem man über diese Sachen spricht. Und wenn jemand Angst vor dem Begriff ‚Therapeut' hat, dann soll er halt Mentaltrainer oder Coach sagen – das ist ja letztendlich alles das Gleiche. Was im Profisport letztlich ganz normal ist, dass sollte auch der ganz normale Mensch im Alltag für sich in Anspruch nehmen. Das ist aus meiner Erfahrung der beste Weg, wie man lernt, mit seinen Ängsten umzugehen."*

Angst und Mut gehören zusammen

Sein Buch ist ein Plädoyer für die Angst – und zugleich für den Mut. Denn Mut und Angst gehören für ihn zusammen, sind untrennbar miteinander verbunden: *„Angst zu haben ist ein Tabu. Es ist ein Gefühl, das man mit allen Mitteln abzustellen versucht. Wenn das nicht geht, wird die Angst so gut wie möglich zumindest kaschiert. Das ist Unsinn. Dieses Image hat die Angst nicht verdient, sie wird zu Unrecht der Seite der Verlierer zugeordnet. Es verhält sich genau umgekehrt: Mut zu haben setzt voraus, dass man Angst hat. Ohne Angst kein Mut. Genauso wie es kein Leben ohne den Tod gibt. Die Angst kann die Triebfeder, der Katalysator, die Energiequelle der Gewinner sein."*

Alexander Huber:
Die Angst - dein bester Freund. Mit Beiträgen von Lukas Eberle.
Ecowin Verlag, 2013,
ISBN: 978-3-7110-0036-1,
19,95 Euro

Die kursiv gesetzten Zitate von Alexander Huber in unserem Text stammen alle aus diesem Buch.

Bouldern mit der Angst

Die Boulder-Gruppe der Münchner Angst-Selbsthilfe (MASH)

Die Münchner Angst-Selbsthilfe (MASH) bietet in ihren Räumen Menschen mit Angstproblematik die Möglichkeit, sich in Selbsthilfegruppen über ihre Ängste auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Im Herbst 2012 haben einige Mitglieder der MASH-Jugendgruppe begonnen, nach ihren Gruppentreffen gemeinsam in eine Boulderhalle zu gehen. Daraus wurde ein regelmäßiges Angebot, auch für Mitglieder der anderen MASH-Gruppen.

Bouldern (von engl. „boulder“ = Felsblock) ist eine Form des Kletterns, bei der man in Absprunghöhe über Weichbodenmatten klettert. Wegen der geringen Höhe und der Matten kann man dies ohne Kletterseil und Klettergurt. Diese immer beliebter werdende Form des Klettersports kann sowohl in der Halle als auch draußen, an künstlichen oder natürlichen Felsblöcken und Felswänden, ausgeübt werden.

„Bouldern macht einfach Spaß“, erklärt Christian Zottl, seit 2014 neuer Geschäftsführer der MASH und Initiator der Boulder-Gruppe. „Man muss nicht super gut klettern können und fit sein, um einfache Routen zu meistern. Aber geht man regelmäßig zum Bouldern, merkt man schnell Fortschritte und kann sich von Mal zu Mal steigern.“ Und gemeinsam in der Gruppe ist es einfach schöner, an einer Route „herumzutüfteln“, sich gegenseitig zu ermutigen und auszuprobieren. Das Selbstbewusstsein wächst, Aufbau von Vertrauen wird direkt erlebbar. Diese Erfahrungen tragen dazu bei, mehr Mut und Selbstvertrauen auch für die Bewältigung der eigenen Angsterkrankung zu entwickeln.

Therapeutisches Klettern

Seit einigen Jahren wird Klettern auch als Bewegungstherapie bei psychischen Erkrankungen in Kliniken eingesetzt. Denn als „Expositionsübung“ ist therapeutisches Klettern nicht nur bei Höhenangst sinnvoll. Auch anderen Ängsten oder Phobien kann man damit wirkungsvoll begegnen. Denn beim Klettern geht es auch um Themen wie Aufbau von Vertrauen und Selbstbewusstsein. Es stärkt das Selbstwertgefühl, fördert allgemein die Konzentration, motorische Koordination, Beweglichkeit und körperliche Kondition.

Therapeutisches Klettern als Zusatzangebot für Patienten mit Ängsten, Zwängen oder Essstörungen gibt es z.B. in der psychosomatischen Klinik Roseneck in Prien am Chiemsee. Dabei geht es laut einer Klinikbroschüre nicht darum, besonders leistungsorientiert zu klettern, sondern um die Schaffung von Selbstvertrauen im Umgang mit Ängsten: „Die Angst nicht vermeiden, sondern sich ihr stellen.“ Die Themen, die beim therapeutischen Klettern von den Patienten erlebt und bearbeitet werden können, sind demnach: Steigerung des Selbstwertgefühls, Vertrauen in andere/Abgabe von Kontrolle, Genusserleben, Aufmerksamkeitsregulation/Achtsamkeit, Emotionsregulation/Angstbewältigung, Steigerung der körperlichen Fitness, Nähe-Distanz-Abgrenzung. Weiter heißt es in der Broschüre: „Klettern ist immer auch eine Form des Achtsamkeitstrainings, da es beim Klettern vor allen Dingen wichtig ist, nicht ständig in Gedanken gleich weitere Folgen abzuwägen, sondern sich auf den nächsten Schritt zu konzentrieren.“ Das Konzentrieren auf das „Hier und Jetzt“ sei für viele Patienten sehr befreiend: „Ihnen wird eine große Last von den Schultern genommen.“

Auch vom Centrum für Disease Management der TU München wurde bereits ein therapeutisch begleiteter Kletterkurs angeboten. Er fand im Rahmen des „Programms für Seelische Gesundheit“ am Centrum für Disease Management statt. Vor allem depressiven Patienten könnten Erfolgserlebnisse an der Kletterwand und die Freude an der sportlichen Bewegung helfen, aus der sogenannten Depressionsspirale herauszukommen, erklärte dazu Dr. Werner Kissling, der Leiter des Centrums. Der Weltklasse-Kletterer Alexander Huber unterstützte dieses Projekt, ebenso wie er sich für den Verein „Ich will da rauf e. V.“ engagiert, der Menschen mit und ohne Handicap das Klettern ermöglicht. Und nun hat Alexander Huber, der selbst die Erfahrung einer Angsterkrankung durchlebt hat, auch die Schirmherrschaft für den MASH-Trägerverein Angst-Hilfe e.V. übernommen (siehe auch S. 13). *JB*

Foto: Torsten Wenzler - Fotolia.com