

HÖHENANGST (AKROPHOBIE)

FACT SHEET

Höhenangst – medizinisch Akrophobie – ist eine übermäßige oder irrationale Angst vor Höhen. Betroffene empfinden bereits auf Balkonen, Brücken, Leitern oder Aussichtspunkten starke Unsicherheit oder Panik, obwohl objektiv oft keine Gefahr besteht. Sie zählt zu den spezifischen Phobien.

2-5%

der Menschen
leiden unter
Akrophobie.

(1)

1. WAS IST HÖHENANGST?

TYPISCHE SYMPTOME

-  Herzrasen & Zittern
-  Schweißausbrüche
-  Schwindelgefühl
-  Unsicherer Stand
-  Panik oder Kontrollverlust
-  Vermeidungsverhalten (z. B. keine Berge, Türme oder Glasaufzüge)

WICHTIG: Höhenangst ist nicht dasselbe wie normaler Höhenwindel. Ein leichtes Unsicherheitsgefühl in großer Höhe ist biologisch normal und schützt uns vor Stürzen. (2)

2. WODURCH ENTSTEHT HÖHENANGST?

Die Forschung zeigt: Höhenangst entsteht meist durch das Zusammenspiel mehrerer Faktoren.



1. ANGEBORENER SCHUTZMECHANISMUS

Menschen und viele Tiere meiden von Natur aus große Tiefen. Forschende sprechen vom „Klippenphänomen“. Schon Kleinkinder zeigen Vorsicht an Abgründen. (2)



2. SCHLECHTE ERFAHRUNGEN

Ein Sturz oder ein Schreckmoment in der Höhe kann eine Höhenphobie auslösen oder verstärken. (2)



3. WAHRNEHMUNGS- & GLEICHGEWICHTSPROBLEME

Das Gehirn verarbeitet Informationen aus Augen, Gleichgewichtssinn und Körperhaltung. In großer Höhe können diese Signale widersprüchlich sein – das erzeugt Unsicherheit und Angst. (3)



4. LERN- UND DENKPROZESSE

Wer Höhe ständig vermeidet, bestätigt dem Gehirn unbewusst: „Höhe ist gefährlich“. Dadurch verstärkt sich die Angst langfristig. (4)

3. WAS HILFT GEGEN HÖHENANGST?

Die wirksamsten Methoden laut Forschung:



KONFRONTATIONSTHERAPIE (EXPOSITION)

Die effektivste Therapieform ist die kognitive Verhaltenstherapie mit Exposition. Dabei setzt man sich schrittweise kontrolliert der Höhe aus – zuerst in kleinen, sicheren Situationen. Das Gehirn lernt: „Ich bin nicht in Gefahr.“ (4)



VIRTUAL-REALITY-THERAPIE

Studien zeigen, dass VR-Trainings bei Höhenangst wirksam sein können. Betroffene üben virtuelle Aufzugsfahrten, Brücken oder Hochhäuser in sicherer Umgebung. (5) (6)



ATEM- UND ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

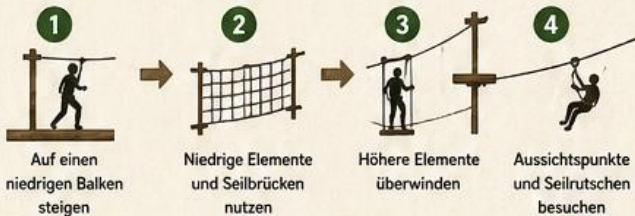
Langsame Atmung, progressive Muskelentspannung und Achtsamkeit helfen, körperliche Stressreaktionen zu reduzieren und Ruhe zu bewahren. (7)



SCHRITTWEISE GEWÖHNUNG





Regelmäßige Übung in kleinen Schritten stärkt das Sicherheitsgefühl und reduziert die Angst nachhaltig.

BEISPIEL: SCHRITTWEISE GEWÖHNUNG



Positive Erfahrungen stärken das Sicherheitsgefühl.

ZUSÄTZLICHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

-  Nie allein konfrontieren – Unterstützung suchen.
-  Regelmäßig üben und Erfolge festhalten.
-  Auf eine ruhige Atmung und einen festen Stand achten.
-  Ausreichend Schlaf, Bewegung und gesunde Ernährung stärken die psychische Widerstandskraft.

ZAHLEN & FAKTEN

	HÄUFIGKEIT	Etwa 2–5 % der Menschen leiden unter Akrophobie. (1)
	GESCHLECHT	Frauen sind etwas häufiger betroffen. (1)
	HEILBARKEIT	Gute Behandlungschancen durch Verhaltenstherapie. Je früher begonnen wird, desto besser. (4)
	MODERNE THERAPIE	VR-Therapien und Exposition zeigen vielversprechende Ergebnisse bei der Behandlung von Höhenangst. (5) (6)

„Der Weg aus der Angst führt schrittweise durch die Angst – nicht durch Vermeidung.“

QUELLEN

- (1) American Psychiatric Association (APA). Acrophobia (Fear of Heights). <https://www.psychiatry.org>
- (2) de.wikipedia.org – Höhenangst / Schwindelfreiheit
- (3) Adkin, A. L. (2003). The sensory organization of balance. *Progress in Brain Research*, 142, 39–47.

- (4) NetDoktor. Höhenangst überwinden – so helfen Therapie & Tipps. <https://www.netdoktor.de>
- (5) Wiederhold, B. K. et al. (2016). Virtual reality exposure therapy for fear of heights: A controlled investigation. *Journal of Anxiety Disorders*, 43, 30–37.
- (6) Universität Würzburg – Aktuelles: Höhenangst verlernen mit VR. <https://www.uni-wuerzburg.de>
- (7) Oberberg Kliniken. Akrophobie – Ursachen und Behandlung. <https://oberbergkliniken.de>