



Wenn die Knie weich werden und sich alles dreht: Wer Höhenangst hat, wird sich diesen Blick vom Münster erst gar nicht antun.

Foto: Lars Schwerdtfeger

# „Die Höhe ist die Hölle“

Akrophobie oder die Angst vor dem tiefen Fall – Drei Ulmer und der Münsterturm

Schwindelattacken, Kribbeln im Bauch und etwas weiter unten gelegenen Körperteilen, dazu weiche Knie – zusammengefasst: Die pure Angst erfasst **Samy Wiltschek** (56) allein schon bei dem Gedanken, einen Turm zu besteigen. Oder über eine Holzbrücke zu gehen. „Ich weiß ja, dass nichts passiert, dass die Brücke hält, der Turm nicht umkippt, aber ...“ Genau, das Aber: Rational kommt der Buchhändler dem Problem nicht bei. „Das ist halt meine Macke.“

Auf dem Münster war er vor fünf Jahren zum letzten Mal. Er wollte ein Held sein. Es wurde: eine Tortur. Nach 100 Stufen auf der Wendeltreppe verließ ihn der ganze Mut,



Samy Wiltschek: Von der Tortur, einen Turm zu besteigen.

Foto: Oliver Schulz

„mein Fehler war, dass ich runtergeschaut habe. Plötzlich wackelte alles.“ Es wackelte so sehr, dass sich Wiltschek setzen musste. Nichts ging mehr, weder nach oben noch nach unten. Minutenlang saß er da, er wusste sich nicht zu helfen, bis ein Tourist sich seiner erbarmte und ihn an die Hand nahm. „Ich machte die Augen zu und ließ mich nach oben führen.“ Und alles war gut. Die Brüstung schien ihm stabil (das ist nicht bei jeder Brüstung so), der Blick nach unten atemberau-

wend. Oben herumlaufen? „Da bin ich cool.“ Aber: Wiltschek musste wieder runter. Irgendwie. Wieder an der Hand, wieder an der Wand entlang. Schrecklich. Nein, das Münster muss er sich nicht mehr antun. Auch Klettersteige beim Bergwandern sind für ihn ein No go. „Drahtseile am Felsen nerven. Ich rieche schon von weitem das Metall. Die Höhe ist die Hölle.“

Glühbirnen wechselt er inzwischen aber ohne Probleme aus. Mit der großen Leiter. „Ich kenne die Leiter, und sie kennt mich. Das klappt.“

**Susanne Lemke.** Es ist schon verrückt: Auf der einen Seite setzt sich die Pressereferentin des Ulmer Theaters freiwillig in Achterbahnen – mit geschlossenen Augen. Und schreit sich auf der Talfahrt die Lunge aus dem Leib. Uuaaaaaaahhhh! Auf der anderen Seite kneift sie vor dem Münster. „Ich weiß, der Ausblick ist toll. Aber das geht nicht.“ Schwindel, Knoten im Magen, Schweißausbrüche und das Gefühl, tief zu fallen – das ganze Panik-Programm erfasst die 45-Jährige beim Anblick des Münsters.

Als Kind sprang sie „mit Todesverachtung“ vom Drei-Meter-Brett, heute würde sie bereits an der vierten Sprosse der Leiter scheitern. „Mit den Jahren hat die Höhenangst immer weiter zugenommen.“ Das mulmige Gefühl beschleicht sie mittlerweile auf Balkonen, auf Brücken, als Beifahrerin, wenn es gilt, über Pässe zu fahren. Und Türme? Da reicht schon ein Blick. Die Treppe des Katharinenturms ist sie auf dem Hosenboden runtergeruscht, damals, als ihre Klasse einen

Ausflug nach Bad Hersfeld gemacht hat. „So macht man sich eben zum Narren.“



Susanne Lemke: Münsterturm? Das geht gar nicht.

Foto: Volkmar Körneke

Theaterbesucher führt sie mittlerweile über die 1. Galerie – problemlos. Da ist Susanne Lemke ganz stolz auf sich. „Das Gelände ist hoch, ich kann sogar runterschauen.“ Vom Münster allerdings wird sie sich weiter fernhalten.

**Tabea Frey.** Die Münsterpfarrerin geht gerne ins Münster, nur nicht so gerne hinauf.

Dabei habe sie es als Kind geliebt, auf Bäume zu klettern, in den Bergen zu wandern. Als 20-Jährige ist sie das erste Mal aufs Münster gestiegen – „es hat mir nichts ausgemacht“. Plötzlich war die Höhenangst da. Bewusst wurde ihr das, als sie vor zwölf Jahren ihre Stelle als Münsterpfarrerin angetreten hat. Sie ist Gemeindepfarrerin für den Ostbezirk der Münstergemeinde, Gästeseelsorgerin – und sie ist zuständig für die Turmwarte. Was macht also Tabea Frey, die „Respekt vor dem Gebäude“ hat, über seiner „Massivität staunen“ kann, jedoch beim Aufstieg das Gefühl hat, „ins Schwaben zu kommen“? Sie trainiert.

Ihr bleibt fast nichts anderes übrig, schließlich gibt sie Führungen, etwa über den südlichen Chorturm hinauf aufs Dach des Münsters. In 20 Meter Höhe ist sie dann und mittlerweile kann sie den Blick von oben genießen, vor allem den in die Weite und nicht den direkt runter, auf den Münsterplatz. „Aber ich brauche es nicht täglich“, sagt sie.

Mit dem Aufstieg auf 20 Meter Höhe kommt sie mittlerweile gut zurecht. Dabei hilft ihr, einen festen Punkt zu fixieren, spüren, dass sie einen festen Stand hat, ruhig zu atmen. Sie schafft es sogar noch höher hinauf, bis zur Turmstube. Doch da, in 70 Meter Höhe, ist Schluss. Höhenangst ist nicht so selten, hat sie erfahren. Und: Frauen geben es ihrer Beobachtung nach nach eher zu als Männer, was aber nicht heißt, dass Frauen häufiger darunter leiden. „Es gibt viele Leute, die sich vor dem Aufstieg einen Plan des Münsterturms zeigen lassen und fragen, ob es Wege gibt, auf denen sie umkehren können.“ Das ist erst bei der Turmstube möglich. Doch jeder Turmsteiger könne während des Aufstieges einfach umdrehen – „das Drehkreuz am Eingang ist offen. So kommt man immer wieder raus.“

Übrigens ist für Leute mit Höhenangst nicht nur der Aufstieg eine Herausforderung, der Abstieg ist es

auch. Tabea Frey müsse sich regelrecht darauf konzentrieren, etwa die Hand fest auf den Handlauf legen und sich bewusst machen, dass sie sicher steht.

Wenn sie wieder unten steht, dort wo nichts schwankt, dann weiß sie zwar um das „tolle Erlebnis“ oben gewesen zu sein. Aber sie weiß auch einmal mehr: „Das Münster ist eine Herausforderung.“

RUDI KÜBLER / BEATE ROSE

Spazieren Sie mit uns durchs Münster – in unserem neuen Multimedia-Projekt mit vielen Videos, Panorama-Bildern und nicht gekannten Einblicken [swp.de/münsterturm](http://swp.de/münsterturm)



Genießt Tabea Frey den Ausblick? „Ha, net so arg“, sagt sie beim Fototermin. Immerhin schafft sie es in die Höhe. Foto: Matthias Kessler

## Das Gehirn sagt: Gefahr!

Dr. Roberto Rojas von der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz über die Möglichkeit, Höhenangst Schritt für Schritt zu bewältigen

Höhenangst tritt häufig auf, sehr häufig sogar, aber nur die wenigsten Menschen gehen deswegen in Therapie. Sagt der Psychologe Dr. Roberto Rojas. Das lässt sich leicht erklären: „Situationen, die Höhenangst verursachen, lassen sich ja vermeiden: Ich muss nicht unbedingt auf das Münster steigen.“ Wer Höhenangst hat, muss auch nicht unbedingt mit dem Aufzug in den 40. Stock eines Hochhauses fahren. Es sei denn, dort oben in 100 Metern Höhe befindet sich sein Büro – da beginnt es, kritisch zu werden. Abhängig davon, wie ausgeprägt die Angst ist: von wenig bis sehr intensiv. Be-

schleunigt sich nur der Herzschlag leicht, dann ist das kein Fall für den Therapeuten. Reagiert der Mensch aber panisch, bricht ihm der Schweiß aus, wird ihm schwindlig, verkrampt seine Muskeln, empfindet er gar Todesangst, dann ist eine Behandlung angezeigt. „Nur zwei Prozent derer, die Höhenangst haben, müssen behandelt werden“, erläutert der Leiter der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz.

Angst an und für sich ist nicht schlecht, „das Gehirn sagt: Gefahr. Jeder Mensch empfindet Angst, die Situationen sind aber unterschiedlich“, sagt Rojas. Sprich: Was dem einen die Angst vor Spinnen (Arach-



Dr. Roberto Rojas: Bestimmt die Angst den Alltag, besteht Handlungsbedarf. Foto: Volkmar Körneke

nophobie), ist dem anderen die Flugangst (Aviophobie) und dem dritten die Höhenangst (Akrophobie). „Diese spezifischen Ängste sind weit verbreitet.“ Wenn man nicht über die Ängste redet, genera-

lisieren sie sich, das heißt: Sie überschatten den Alltag. Oft genügt dann schon ein Foto von einer Spinne oder der Gedanke an einen Turm – und der Puls rast, der Magen dreht sich.

Was tun? Der Psychologe rät zur „Expositionstherapie“, sprich: Der Betroffene müsse sich mit seiner als gefährlich wahrgenommenen Situation auseinandersetzen – nicht nur im Gespräch, sondern auch, wie der Begriff „Exposition“ nahelegt, beispielsweise einen Turm besteigen. Rojas selber hat das schon mehrmals praktiziert mit Patienten, unter anderem auf dem Alten Peter, der Aussichtsplattform der äl-

testen Münchner Kirche. Freier Blick über die bayerische Hauptstadt aus einer Höhe von 56 Metern. Schritt für Schritt geht es nach oben, dann nach außen, in Begleitung des Therapeuten, der, ganz am Schluss, die Patienten auch mal 15 Minuten alleine lässt. „Die Patienten werden richtig euphorisch, wenn sie diesen Erfolg erleben.“ Mit einer Exposition ist die Höhenangst nicht überwunden, Betroffene müssen sich immer wieder in die Situation begeben. Eines ist Rojas freilich wichtig: Angst ist ein gesundes Gefühl, es hat Schutzfunktion. „Wenn die Angst

die Menschen beeinträchtigt, dann muss man etwas dagegen tun.“

