

# In der virtuellen Welt die Höhenangst überwinden

Der Blick in die Tiefe löst bei Menschen mit Höhenkrankheit Panik aus. Eine neue Therapie mit einer 3D-Computerbrille soll Betroffenen helfen.

Von Nicole Strozzi

**Imst, Wien** – Die Aussicht aus dem Hotelzimmer in der 14. Etage ist traumhaft, genauso wie der Weitblick vom Berggipfel in der Herbstsonne. Menschen, die an Höhenangst leiden, können diese Momente aber nicht wirklich genießen. Ganz im Gegenteil.

Panikattacken, Herzrasen und Schweißausbrüche machen sich breit, wenn Betroffene in die Ferne oder in die Tiefe blicken. Selbst das Betreten eines Balkons oder das Hochklettern an einer Leiter kann schon zu viel sein.

„Höhenschwindel ist eigentlich ein natürliches Phänomen“, sagt Verena Berger-Kolb, Vorstandsmitglied des Tiroler Landesverbandes der Psychotherapeuten aus Imst. Viele Menschen würden ein mulmiges Gefühl in der Höhe empfinden, vermutlich han-

delt es sich dabei um einen normalen evolutionsbedingten Schutzmechanismus. 4,7 bis 8,6 Prozent der Bevölkerung leiden aber an einer so genannten Akrophobie (akros = Gipfel, Spitze, Phobie = krankhafte Angst). Betroffene, so Berger-Kolb, fühlen sich dann in gewissen Situationen, wie etwa in großer Höhe, völlig ausgeliefert, verspüren einen Kontrollverlust und sogar Todesängste. Die Angst kann sich zum Beispiel das erste Mal beim Fahren mit einem Aufzug zeigen und dann später in einer anderen Situation wiederkehren. Die Höhenangst kann als isolierte Phobie auftreten oder die Erstmanifestation einer Angsterkrankung sein. In diesem Fall wäre psychotherapeutische Hilfe zu empfehlen.

Einer der wohl bekanntesten Patienten mit Höhenangst soll Johann Wolfgang von Goethe gewesen sein.

Um sich von seiner Phobie zu heilen, bestieg der Dichter angeblich immer wieder einen hohen Kirchturm und stellte sich seiner Angst. Wie es heißt, mit Erfolg.

„Die Menschen haben das Gefühl, die Situation noch kontrollieren zu können.“

Oswald Kothgassner  
(Leiter „Virtual Reality Labor“)

Diese Konfrontationstherapie ist auch heute noch eine häufig eingesetzte Behandlung bei krankhafter Höhenangst. Indem die Patienten realen Situationen ausgesetzt werden, soll das Gehirn durch die Erfahrung hinzulernen und Ängste abbauen. Da es aus Organisations- oder Kostengründen für Verhaltenstherapeuten nicht immer einfach ist, mit dem Patienten dementsprechende Plätze aufzusuchen, ist es dank moderner Technik gelungen, virtuelle Übungsplätze zu schaffen.

Mithilfe eines Simulationsprogrammes und einer 3D-Brille können Betroffene in eine Phantasie-Cyberwelt eintauchen. Sie sehen dann alles so, als würden sie wirklich auf einem hohen Berg oder mitten auf einem Hochhausdach stehen. Schritt für Schritt wagen sie sich immer weiter hin bis zum Rand.

In Österreich wird die virtuelle Therapie noch nicht bei Patienten angewendet, sondern ist noch Teil der Forschung. Anna Felnhöfer und

Oswald Kothgassner leiten gemeinsam mit Helmut Hlavacs das „Virtual Reality Labor“ an der Universität Wien, schauen sich die Nutzbarkeit der Simulation genauer an und analysieren die Reaktionen der Probanden (Studenten, die Probleme mit Höhen haben). „Nicht jeder reagiert gleich. Viele vergessen aber, dass sie sich in einer virtuellen Welt befinden, und bekommen wie im echten Leben Schweißausbrüche und Herzrasen“, erklärt Felnhöfer.

„Der Vorteil der virtuellen Therapie ist, dass die Menschen das Gefühl haben, die Situation noch kontrollieren zu können. Man kann sie auch schneller wieder herausholen“, so Kothgassner. Noch sei man dabei, das Simulationsprogramm zu verbessern. Immer neue Effekte sollen hinzukommen. „Wir arbeiten bereits mit Geräuschen oder Wind aus Ventilatoren sowie mit taktilen Reizen, indem wir den Probanden im Labor z.B. sich an einer Reling festhalten lassen“, erzählt Felnhöfer. Es gebe aber noch weitere zusätzliche Geräte, wie etwa Datenhandschuhe, die Berührungen simulieren können.

Die Forscher sehen in der virtuellen Behandlung großes Potential und eine Vorstufe zur realen Therapie. „Man kann mit dieser Technik Menschen gut an reale Konfrontationen hinführen“, ist Kothgassner überzeugt. Nicht nur die Höhenangst – auch andere Phobien könnten so behandelt werden.



Anna Felnhöfer und Oswald Kothgassner demonstrieren die 3D-Brille, mit der Probanden in eine virtuelle Welt eintauchen können. Foto: Virtual Reality Labor



Keine Cyberwelt, sondern Realität: So wie dieser Mann an einem Felsvorsprung zu stehen, wäre für Menschen mit Höhenangst undenkbar. Foto: Thinkstock

ID:16510553  
größe:2.088 von261.02

ID:16510821  
größe:4.352 von544.039