Auf der ersten Plattform des Aussichtsturms werden deine Knie weich, und im Kopf ist ein Satz: „Das Geländer ist viel zu niedrig. Wenn ich stolpere, falle ich drüber." Wie sicher? Neun von zehn. Beim Verhaltensexperiment aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) nimmst du diese Vorhersage ernst und prüfst sie – wie eine Forscherin, an einem gesicherten Ort.

Warum es sich hält

Menschen mit Höhenangst schätzen die Gefahr zu fallen höher ein – und oben steigt diese Einschätzung sogar noch. Wer dann umkehrt oder sich festklammert, prüft die Vorhersage nie: Sie bleibt „wahr". Wie ein Rauchmelder, der beim Toasten piept: Wenn du jedes Mal aus der Küche rennst, erfährst du nie, dass es nur Toast war.

„Ich falle drüber." – 9 von 10
umkehren oder festklammern · die Vorhersage wird nie geprüft

→

Test: 2 Minuten am Geländer – nicht gefallen
neue Zahl: 7 von 10 · danach die nächste, etwas schwerere Aufgabe

Es geht nicht darum, oben auszuharren, bis die Angst sinkt – sondern herauszufinden, ob die Vorhersage stimmt. Die Angst darf dabei da sein.

So geht es

1. **Befürchtung** genau aufschreiben, als einen Satz: „Ich falle übers Geländer." · „Das Geländer gibt nach." · „Meine Knie geben nach." · „Ich verliere die Kontrolle."
2. **Wie sicher bin ich?** Eine Zahl von 0 bis 10.
3. **Test planen:** ein gesicherter Ort und eine kleine, konkrete Aufgabe – 2 Minuten am Geländer stehen und auf die Straße schauen, einen Schritt näher an die Brüstung, ein Taschentuch fallen lassen und zusehen. Ohne Festklammern (wie du das Schritt für Schritt loslässt: Episode 1).
4. **Test machen:** Bleib, bis du die Antwort hast. Was ist passiert? Was habe ich gelernt?
5. **Wie sicher jetzt?** Neue Zahl – dann die nächste, etwas schwerere Aufgabe.

Eine andere Erklärung: Weiche Knie heißen Aufregung, nicht, dass du fällst. Ein bisschen schwankt in der Höhe jeder Mensch – das ist das Auge (Höhenschwindel), keine Gefahr. **„Was, wenn ich springe?"** ist für die meisten ein harmloser Fehlalarm, kein Wunsch – nie an einer Kante ohne Geländer prüfen (mehr in Episode 8).

Wenn es nicht gleich klappt

Du glaubst es trotzdem noch? Normal – von 9 auf 7 ist schon ein Ergebnis; wiederhol den Test. Du traust dich nicht? Mach die Aufgabe kleiner und prüf dieselbe Befürchtung (30 Sekunden statt 2 Minuten). „Es ist nur nichts passiert, weil ich mich festgehalten habe"? Dann lass genau diese Absicherung beim nächsten Test weg.

Sicherheit: Nur an gesicherten Orten üben (Geländer, Brüstung). Nichts überklettern, nicht übers Geländer lehnen, kein Alkohol. Am Klettersteig: sichern und festhalten – das ist echte Sicherheit.

Wichtig: Höhenangst ist keine Diagnose. Schwindel auch ohne Höhe, neu oder anhaltend? → ärztlich abklären. Schränkt dich die Angst stark ein oder breitet sie sich aus? → Episode 10: Wann hilft ein Psychologe?

Mein Höhenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine Angst in den letzten Tagen in der Höhe – oder beim Gedanken daran?	3	3	2
2. Wie sehr hast du geglaubt, dass dir in der Höhe etwas passiert – etwa, dass du fällst?	3	2	2
3. Wie sehr hast du dich in der Höhe abgesichert – festgeklammert, nicht runtergeschaut?	3	2	1
4. Wie sehr bist du Höhe ausgewichen – Turm, Balkon, Brücke, offene Treppe?	3	2	2
5. Wie sehr hat dich die Höhenangst von Dingen abgehalten, die dir wichtig sind?	2	2	1
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

Sicherheit: Nur an gesicherten Orten üben (Geländer, Brüstung). Nichts überklettern, nicht übers Geländer lehnen, kein Alkohol. Am Klettersteig: sichern und festhalten.

1 · Am ersten Tag: deine Befürchtung und dein erster Test

Meine häufigste Befürchtung in der Höhe (ein Satz):
„Ich falle übers Geländer."

Wie sicher? 0–10
9

Meine erste Testaufgabe (gesicherter Ort):
Treppenhaus mit Glasgeländer: 2 Minuten am Geländer stehen und hinunterschauen

2 · Jeden Tag: ein Test – danach eine Zeile

Kleine, konkrete Aufgabe an einem gesicherten Ort, ohne Festklammern. Bleib, bis du die Antwort hast – nicht, bis die Angst weg ist.

Tag	Ort / Aufgabe	Befürchtung	Wie sicher vorher 0–10	Was ist passiert? Was habe ich gelernt?	Wie sicher jetzt 0–10
1	Treppenhaus, Glasgeländer: 2 Min. stehen, runterschauen	Ich falle drüber.	9	Knie weich, Angst hoch – aber nicht gefallen, Geländer hat gehalten	7
2	dasselbe, Hände nur locker aufgelegt	Ich falle drüber.	7	Angst kam und ging · Schwanken = das Auge, nicht ich	6
3	Parkdeck oben: direkt an die Brüstung	Ich falle drüber.	8	Test abgebrochen – Aufgabe war zu groß, morgen kleiner	8
4	Parkdeck: 1 Schritt vor der Brüstung, 2 Min.	Die Brüstung hält nicht.	7	stand fest, nichts hat gewackelt	5
5	Fußgängerbrücke: 2 Min. in der Mitte	Ich falle drüber.	7	Brücke schwingt leicht – ich nicht	5
6	Holzturm: bis zur 2. Plattform	Ich falle drüber.	6	Knie weich, mit Freundin geredet – nicht gefallen	4
7	Holzturm oben: Taschentuch fallen lassen	Ich falle drüber.	5	Taschentuch schwebte runter – ich stand fest	4

3 · Tag 7: dein Rückblick

Wie sicher: Anfang → jetzt
9 → 4

Was hat mich am meisten überrascht?
Ich kann oben stehen, während meine Knie weich sind – und falle trotzdem nicht.

Meine nächste Aufgabe:
Plattform am Berg, mit Geländer – zusammen mit den Freunden

BEISPIEL

Mein Höhenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine Angst in den letzten Tagen in der Höhe – oder beim Gedanken daran?			
2. Wie sehr hast du geglaubt, dass dir in der Höhe etwas passiert – etwa, dass du fällst?			
3. Wie sehr hast du dich in der Höhe abgesichert – festgeklammert, nicht runtergeschaut?			
4. Wie sehr bist du Höhe ausgewichen – Turm, Balkon, Brücke, offene Treppe?			
5. Wie sehr hat dich die Höhenangst von Dingen abgehalten, die dir wichtig sind?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

Sicherheit: Nur an gesicherten Orten üben (Geländer, Brüstung). Nichts überklettern, nicht übers Geländer lehnen, kein Alkohol. Am Klettersteig: sichern und festhalten.

1 · Am ersten Tag: deine Befürchtung und dein erster Test

Meine häufigste Befürchtung in der Höhe (ein Satz):

Wie sicher? 0–10

Meine erste Testaufgabe (gesicherter Ort):

2 · Jeden Tag: ein Test – danach eine Zeile

Kleine, konkrete Aufgabe an einem gesicherten Ort, ohne Festklammern. Bleib, bis du die Antwort hast – nicht, bis die Angst weg ist.

Tag	**Ort / Aufgabe**	**Befürchtung**	**Wie sicher vorher** 0–10	**Was ist passiert? Was habe ich gelernt?**	**Wie sicher jetzt** 0–10
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Tag 7: dein Rückblick

Wie sicher: Anfang → jetzt ..... → .....

Was hat mich am meisten überrascht?

Meine nächste Aufgabe: