

An den Grenzen gekratzt

Die Luzernerin Barbara Hunziker und der Krienser Martin Heini geben auf Wanderungen Kurse gegen Höhenangst.

Natalie Ehrenzweig

Das Herz rast, die Schweißdrüsen arbeiten auf Hochtouren, der Körper fühlt sich so schwer an, dass er sich nicht bewegen lässt und der Abgrund saugt ihn in die Tiefe. Höhenangst gehört zu den Angststörungen. Fast jeder Fünfte leidet laut der Schweizerischen Gesellschaft für Angst & Depression einmal im Leben unter sehr starken oder auch anhaltenden Ängsten.

So ging es auch Lisa Hartmeier. «Schon als kleines Kind hatte ich Höhenangst. Im Alltag ging ich diesen Situationen aus dem Weg, überquerte zum Beispiel die Brücken in Bern möglichst weit vom Geländer entfernt. Doch ich gehe gern wandern, gerade hochalpin. Zum Beispiel auf einem T4-Weg, also auf anspruchsvollen Touren, komme ich da eigentlich immer an solche Stellen, an denen ich grosse Angst habe», erzählt die Bernerin. Bis letzten Sommer hat sie deshalb Touren immer sehr genau geplant. «Und ich habe jeweils so schnell ich konnte, manchmal sogar mit geschlossenen Augen, solche Stellen hinter mich gebracht», erzählt sie lachend.

Das Problem offen und ehrlich angehen

Letzten Sommer entschliesst sich die 30-Jährige, ihre Höhenangst aktiv anzugehen und meldet sich für einen Kurs bei Martin Heini und Barbara Hunziker an. Der ausgebildete Krienser Wanderleiter und die Luzerner Therapeutin bieten seit 2015 gemeinsam diese Kurse an. «Wir haben uns damals auf einer Wanderung kennen gelernt und darüber philosophiert, dass diese Tour durchaus Stellen vorwies, die es in sich hatten. So entstand schnell die Idee, zu-



Teilnehmer der Kurse von Martin Heini und Barbara Hunziker begegnen ihren Ängsten – wie hier bei Glarus – auf radikale Weise.

Bild: PD

sammen Menschen zu helfen, diese Höhenangst zu überwinden», erzählt Martin Heini.

Höhenangst hänge von der individuellen Wahrnehmung ab. «Es gibt Menschen, für die sind drei Meter über Boden schon lebensbedrohlich und sie verfallen in Panik», weiss der Wanderleiter. Die Teilnehmer – es sind nie mehr als acht – treffen sich für die Kurse am Freitagabend am jeweiligen Ort ein. «Dann stellen wir uns vor, erzählen von unseren Ängsten. Es ist wichtig, dass wir offen und ehrlich reden können. Denn Ängste sind sehr emotional und setzen unser Nervensystem in Alarmbereitschaft, was zu intensiven Empfindungen führen kann», sagt Heini. Bevor dem

Zubettgehen erklärt Barbara Hunziker ausserdem, was Angst ist, wie sie entsteht und was sie im Körper auslöst und stellt Techniken zur Angstbewältigung vor.

Der erste Kurs-Tag beginnt mit einer Einführung in das Sicherheitsmaterial für Wanderungen. «Ich zeige aber nicht nur das Material, sondern wir reden über Atemtechnik, Blicksteuerung, Schritttechnik – und natürlich machen wir viele Übungen dazu», erklärt Heini. Dabei entdeckt er auch typische Fehler: Einige wollen, wie Lisa Hartmeier, die entsprechende Stelle so schnell wie möglich hinter sich bringen. «Manchmal ist die Ausrüstung nicht ausreichend. Zum Beispiel löst sich bei

«Ängste setzen unser Nervensystem in Alarmbereitschaft.»

Martin Heini
Wander- und Kursleiter

einem Wanderschuh die Sohle – da bekäme ich auch Angst», sagt er. Ausserdem achte er darauf, dass der Rucksack richtig angepasst und genügend Wasser eingepackt sei. Auch der richtige Einsatz der Wanderstöcke will gelernt sein. Dann geht es los.

«Wir sind am ersten Tag etwa sechs Stunden unterwegs, manchmal in Gruppen. Unterwegs machen wir Übungen, ruhen uns aus. Wenn jemand bei einer Stelle Angst hat, nehmen wir uns Zeit und arbeiten mit der Angstskala. Ab 7 können sich manche nicht mehr bewegen, zittern oder bekommen Krämpfe. Dann müssen sie sich erst beruhigen, um wieder aufnahme- und handlungsfähig zu werden.

Wir lenken ab, motivieren, ermuntern. Dabei ist die Wortwahl sehr wichtig», so Heini.

Nach dem Austausch von Erfahrungen und einigen weiteren Übungen am Samstagabend geht es am Sonntag weiter. Die Teilnehmer bekommen Gelegenheit, das am Vortag Geübte anzuwenden. Auch am zweiten Abend gibt es eine Feedback-Runde. «Manchmal weinen gestandene Männer vor Überwältigung, weil sie es geschafft haben», sagt Heini. Wichtig sei jedoch zu verstehen, dass die Höhenangst nach dem Wochenende nicht einfach verschunden sei, sondern jetzt die gelernten Methoden geübt werden müssen.

Übungen auch im Alltag wiederholen

Viel üben will auch Lisa Hartmeier. «Es war sehr erleichternd, im Kurs auch andere zu sehen, denen es ähnlich geht. Ich habe an meinen Grenzen gekratzt, bin in Tränen aufgelöst angekommen. Und ich habe Strategien gelernt, die ich schon angewendet habe. Auch im Alltag übe ich bewusst. Ich vermeide Balkone nicht mehr, schaue bei den Brücken extra runter, stehe auf der Rolltreppe nicht mehr unbedingt in der Mitte», freut sie sich. Ihr Ziel, die Triftbrücke zu überqueren, wird sie diesen Sommer in Angriff nehmen. Dann möchte sie den Kursteilnehmern und -leitern ein Bild schicken, wie am ersten Kursabend vereinbart. Derweil werden Barbara Hunziker und Martin Heini vom 21. bis 23. Juni und vom 9. bis 11. August die Grenzen ihrer nächsten Gruppen ausloten.

Websites

Mehr Informationen unter www.wanderlar.ch und www.barbarahunziker.ch

Praxisübernahme

Dr. med. Ulrich Bleicher

Allgemeinmedizin

Kapfstrasse 1, 6020 Emmenbrücke

an

Gesundheitszentrum Kapf

Dr. med. Andreas Bernhardt

Kapfstrasse 1, 6020 Emmenbrücke

Allgemeine Innere Medizin

Komplementärmedizin

Medizinische Kosmetik

T 041 289 65 55

empfang@gz-kapf.ch

Diese Woche im



Knie gibt den Takt an

Das 100-Jahr-Jubiläumsprogramm im neuen Zelt verblüfft artistisch, begeistert technisch und unterhält bestens.

Recyclingbeton besser als angenommen

Eine Studie der Hochschule Luzern belegt, dass sich der Baustoff vielseitig verwenden lässt.

Papier, Karton, Glas, PET – recyceln ist in der Schweiz eine Selbstverständlichkeit. Doch ein Stoff wird trotz des Schweizer Lust an der Wiederverwertung verschmäht. In unserem Land wird viel gebaut – und darum auch viel abgerissen. Das Abbruchmaterial landet in Deponien. Ein Umding, findet Albin Kenel, Professor für Bauingenieurwesen an der Hochschule Luzern. «Sortiertes Abbruchmaterial ist ein hochwertiger Baustoff, den man weiterverwenden kann», erklärt er.

Tatsächlich liess sich Beton anstatt aus frischem, dem Boden abgewonnenem Kies und Sand auch aus zerkleinertem Abbruchmaterial, sogenanntem Mischgranulat, herstellen. Von den 40 Millionen Tonnen Beton, die in der Schweiz jährlich verbaut werden, macht solcher Recyclingbeton aber nur 15 Prozent aus. Ein Grund dafür ist rein technischer

Natur: Recyclingbeton hat eine tiefere Festigkeit und ist deshalb nicht uneingeschränkt einsetzbar. Wie viel rezykliertes Material verwendet werden darf, regelt der Schweizer Ingenieur- und Architektenverein SIA in einem Merkblatt. Doch Albin Kenel ist überzeugt: «Die Normen sind sehr vorsichtig. Man kann es technisch mehr ausreizen.»

Um seine These zu prüfen, fertigte er mit seinem Team bauteilgrosse Versuchskörper aus Recyclingbeton an und unterzog sie einem Belastungstest. Das Ergebnis: Recyclingbeton ist widerstandsfähiger als bisher angenommen, die Anwendungsmöglichkeiten wären also vielfältiger als heute üblich. Aber Kenel relativiert: «Man wird keinen reinen Recyclingbeton herstellen können. Frischer Kies und Sand sind weiterhin nötig. Aber wir können problemlos bis zu 50 Prozent Mischgranulat

verwenden.» Als nächstes müssen die Erkenntnisse in die Praxis überführt werden. Mit einer Arbeitsgruppe des SIA revidierte er das Merkblatt zum Einsatz von Recyclingbeton. Die neuen Richtlinien sollen per 1. Januar 2020 veröffentlicht werden. Ab dann kann mehr Abbruchmaterial wiederverwertet werden.

Recyclingbeton ist ein politisches Projekt

Die Kosten der Studie von 160 000 Franken wurden zu einem Viertel durch die Hochschule gedeckt, den Rest übernahmen diverse Wirtschaftspartner. Eine wichtige Rolle spielte die Stadt Zürich, die bereits früher ähnliche Tests an der HSLU in Auftrag gegeben und auch die neue Testreihe initiiert hatte.

Diese Unterstützung sei wichtig, findet Kenel. Denn wirtschaftlich biete Recyclingbeton keine konkreten Vorteile.

Das Aufbereiten des Abbruchmaterials kostet gleich viel wie der Abbau von frischen Rohstoffen. «Aber Recyclingbeton ist ökologisch sinnvoll» erklärt er. «Was es also braucht, ist der politische Wille, ihn zu fördern.» Zwar herrscht in der Schweiz kein Mangel an Rohstoffen für die Betonproduktion, aber Kiesgruben und Deponien stehen in Konkurrenz zum Landschaftsschutz. Die logische Konsequenz gefällt Kenel gar nicht: «Wenn wir nicht genügend Rohstoffe abbauen, werden sie auf Lastwagen importiert.» Jetzt aber seien die möglichen Anwendungen von Recyclingbeton solide abgestützt. So manches alte Haus dürfte also in Zukunft ein zweites Leben erhalten – denn nur auf diese Weise lässt sich der Landschaftsschutz mit der regen Bautätigkeit vereinen.

Manuel Burkhard