



Neu ab 7/18: Fünf Hängebrücken Tour Aletsch-Goms

HOCHGEFÜHL STATT HÖHENANGST

Bewegen unter freiem Himmel, die Bronchien gefüllt mit reiner Bergluft, der endlose Blick über das gewaltige Gipfelmeer – staunen über die Schönheit der Natur. Eine Höhenwanderung befreit und stärkt müde, stressgeplagte Geister. Immer häufiger ist dabei ein ganz besonderer Nervenkitzel zu überwinden: Hängebrücken. Sie erschliessen oft neue Wege, die nicht selten einen atemberaubenden Ausblick eröffnen. Für viele Wanderer bedeuten sie allerdings erst einmal Überwindung. Wer es geschafft hat sie zu überqueren ist begeistert. Im UNESCO-Welterbe-Gebiet Schweizer Alpen Jungfrau-Aletsch und dem Landschaftspark Binntal, in den Regionen Aletsch Arena und Goms, wurden jüngst gleich fünf Hängebrücken zu einem abwechslungsreichen Rundwanderweg verbunden. Wer die richtigen Tipps und Tricks kennt, braucht dabei den Höhengwindel nicht zu fürchten – mehr noch: Die bewusste Auseinandersetzung mit dieser Urangst kann helfen, im Alltag viel gelassener mit Stresssituationen und Ängsten umzugehen.

Dort schwebt sie, in schwindelnder Höhe über der Massaschlucht. 120 Meter lang zwischen zwei schroff abfallenden Bergwänden und lässt mir den Atem stocken: die Hängebrücke, die die Belalp mit der Riederalp verbindet. Unter ihr das eisig kalte weissblaue Gletscherwasser, das sich tosend durch die Tiefen der Schlucht frisst. Sie ist eine von fünf Hängebrücken der Regionen Aletsch Arena und Goms, die sich zu einer spannenden „Hängebrücken-Rundtour“ zusammengesetzt haben. Das Wandererlebnis zählt insgesamt sechs abwechslungsreiche Etappen, die zwischen 2,5 und 5 Stunden dauern.

Auf dem Höhenweg der autofreien Aletsch Arena angekommen, weitet sich eindrucksvoll der Blick, auf den längsten und mit Sicherheit spektakulärsten Gletscher der Alpen. Von hier oben aus wird das gesamte Ausmass des gewaltigen Eisstroms ersichtlich. Hoch über dem Aletschgletscher durchwandern wir Szenerien mit traumhaft bunten Alpwiesen, Ausblicken auf die Berggipfel von über 40 (!) Viertausendern und den märchenhaften, intensiv duftenden Arvenwald. Mit über 1000 Jahre alten knorrigen Bäumen zählt der Aletschwald zu den ältesten seiner Gattung. Was man ihm nachsagt, bilde ich mir sofort ein zu spüren: Das Herz schlägt hier ruhiger.

Doch zurück zur Hängebrücke Belalp-Riederalp. Allein der Anblick lässt meine Knie weich werden, der Mund wird trocken, eine diffuse Angst macht sich breit. Mein Puls ist längst auf hundertachtzig. Und doch hat die Brücke eine immense Anziehungskraft. Aber warum ist das eigentlich so? Viele Male schon hat mich genau dieses Gefühl überfallen – wenn der Weg schmal und das Gefälle gefühlt nicht steiler sein könnte. Dieses Mal nehme ich mir fest vor, mich der Sache mutig anzunehmen und dem was dabei mit mir geschieht auf den Grund zu gehen: Woher kommt diese



Angst? Bin ich nicht schwindelfrei, ist das Höhenangst oder hat das jeder? Kann ich die Angst überwinden und den Gang über die Hängebrücke nicht nur schaffen, sondern auch bewusst geniessen – ohne das Gefühl, dass einen der eigene Herzschlag überholt und der Magen Achterbahn fährt? Was passiert da in und mit meinem Körper?

„Höhenangst ist eine „Ur-Angst“ und sogar wichtig für uns. Wir brauchen sie, um zu überleben, um klare Entscheidungen zu treffen, ob wir ein Risiko eingehen oder eben auch nicht“, erklärt Barbara Hunziker, Therapeutin aus Luzern. Seit Jahren begleitet sie Menschen mit Höhenangst in die Berge. Mit ihrer Unterstützung möchte ich meiner Frage nachgehen.

Bei der Hängebrücke ist klar: Es besteht kein Risiko, die Brücke ist fest verankert, wir können nicht fallen. Rational betrachtet eine klare Sache. Der Kopf weiss das, der Körper aber vertraut ihm nicht so recht. Was die meisten von uns dann spüren, ist der Höhenschwindel: „Der Körper neigt zu schwanken, wenn uns die Orientierung an feststehenden Gegenständen fehlt. Hinzu kommt, dass die Bewegung natürlicher Weise dem Blick folgt“, so Barbara Hunziker. Wenn wir also nach unten blicken, folgt ein Bewegungsimpuls, der automatisch auch nach unten geht. Das Gehirn erhält also widersprüchliche Informationen von den Sinnesorganen, die Gefahr des Fallens wird suggeriert. Der Klassiker unter den Tipps kommt also nicht von ungefähr: Nicht nach unten schauen! Wissen tun wir das, doch der Blick in die Tiefe scheint magnetisch. Die Aussicht hinunter in die Schlucht ist einmalig – entgehen lassen ist keine Option.

Da stehe ich nun, um einiges schlauer und dank der Expertin gut vorbereitet. Und doch frage mich, ob ich´s wagen soll. Angst und der Reiz des Nervenkitzels wechseln sich ab, dazu die leise Vorahnung des triumphierenden Gefühls, wenn ich drüben ankomme, quasi den Luftweg über die Massaschlucht genommen habe. „Tief ein- und ausatmen, die Felswand auf der anderen Seite fokussieren, das Ziel klar vor Augen haben“, rät Hunziker. Zusätzlich haben wir durchgesprochen, was bei stärker werdender Angst zu tun ist: Augen- und Körperkontakt zur Begleitperson ist gut und im harten Ernstfall gilt Hinsetzen und Atmen.

Los geht´s. Ein erster kraftvoller Schritt, noch zwei kurze hinterher, die Brücke schwankt leicht, das Herz klopft stark, der Kopf schwirrt. Wow. Ein bisschen fühlt es sich an wie Fliegen. Jeder weitere Schritt durchkitzelt den Körper, sorgt für Adrenalinwellen und Glücksgefühl. Die Hände werden feuchter, der Atem will immer wieder beruhigt werden, die Augen flimmern, weiten sich – und können sich gleichzeitig kaum satt sehen. Ich befolge die Tipps der Therapeutin: „Die kleine Angstwelle kommen und gehen lassen, sich immer wieder auf den Atem konzentrieren.“ Ich neige dazu schneller zu werden, rüber zu rennen – und merke gleich, dass das gar nicht hilft. „Der Kopf kommt dann nicht mehr mit, der Körper neigt zum Schwanken – und die Angst nimmt in der Regel



zu“, so Hunziker. Also gehe ich ganz bewusst weiter, spüre die Füsse fest auf dem Untergrund, nehme jeden einzelnen Schritt wahr. Plötzlich stehe ich in der Mitte der Brücke, die Hälfte ist geschafft. Der Ausblick und das Erlebnis: Ein Wahnsinn.

Was für mich und viele andere Wanderer unvergessen bleibt, ist jedoch nicht nur für den Nervenkitzel da: Gelangte man früher über den Aletschgletscher von der Belalp auf die Riederalp, ist dies heute aufgrund des Gletscherrückgangs nicht mehr möglich. Die 2008 erbaute Hängebrücke stellt diese alte Verbindung wieder her.

Ich kann es nicht lassen, wage einen kurzen Blick nach unten, bin sprachlos ob der kraftvollen Schönheit der wilden Natur, schwanke kurz und blicke schnell wieder nach oben. Rundherum Weite, hin zum Gletschertor, aus dem mit gewaltiger Kraft Tausende Kubik Schmelzwasser tosen, zu stolzen Gipfeln und tiefen Abhängen, hinauf in den strahlend blauen Himmel. Wahrnehmen, staunen, geniessen, sich stolz fühlen. Selten waren Körper, Geist und Seele so leicht. Und überraschend viele der Gedankengänge, die mir eben noch unaufhaltsam durch den Kopf geschwirrt sind, scheinen jetzt eliminiert. Und plötzlich – drüben angekommen. Wieder den Berg unter sich spüren, leicht zittrige Beine, ein unfassbares Hochgefühl. Jubel! Geschafft. Ich fühle mich wie nach einer schweren Prüfung, bestanden mit Sternchen und einer großen Party. Die findet jedenfalls grade in meinem Kopf statt. Feuerwerk und Glitterregen inklusive.

„Ein solches Erlebnis kann sehr erhehend sein“, weiss Barbara Hunziker. „Und vielmehr noch: Es kann helfen, im Alltag viel gelassener mit Stresssituationen und Ängsten umzugehen. So ein Abenteuer kann sogar existenzverändernd sein. Dazu ist es meist ein sehr verbindendes Gemeinschaftserlebnis – zu zweit oder in einer Gruppe. Das wirkt ohnehin nachhaltig.“ In ihrer Arbeit erlebt die Therapeutin, wie Menschen die neue Leichtigkeit auch in ihr Leben übertragen, nachdem sie die Höhenangst erfolgreich bearbeitet haben. Die lässt sich mit unterschiedlichen Methoden, die Gedanken positiv beeinflussen, mit Entspannungs- und Atemtechniken gut lindern. Die Natur wirkt dabei nachweislich unterstützend und die Hängebrücken-Tour taugt offenbar als wunderbarer Übungsparcours.

Wem die gesamte Hängebrücken-Tour zu lang ist, der kann sich im Gebiet Aletsch Arena und Goms auch für einen der 5 „schwebenden Wege“ entscheiden. Von kürzeren Hängebrücken wie der Massa bei Bitsch oder der Kittbrücke im Obergoms bis hin zu längeren wie der Belalp-Riederalp-Brücke, der Goms-Bridge (am einfachsten zu erreichen) oder der Aspi-Titter, die die Region Aletsch seit Sommer 2016 spektakulär mit dem Bezirk Goms verbindet. Mit unterschiedlichen Längen von 40 (Massa) bis 280 Metern (Goms-Bridge) und Höhen von bis zu 120 Metern (Aspi-Titter) ist für jeden Anspruch etwas dabei. Fünf Highlights und fünf stolze Mutproben – die, so wissen wir jetzt, sogar therapeutisch wirken können. Für Wanderfreunde, die dabei gleich doppelt vogelfrei sein wollen, hat die Reiseexpertin Jrene Stähli eine besondere Idee umgesetzt: Mit ihrem



Projekt alpavia kann man alle Last hinter sich lassen – und das im besten Sinne des Wortes. „Wir planen nicht nur die gesamte Tour und nehmen den Gästen jeglichen Organisationaufwand ab, sondern tatsächlich auch die Last vom Rücken“, so Stähli. Was das heisst: Das Gepäck wird von Ort zu Ort transportiert und steht im Hotel bereit.

Für mich ist die erste Hängebrücke meines Lebens jedenfalls geschafft. Es zieht mich weiter. Ich geniesse die angenehme Leere, die sich in meinem Kopf ausbreitet, die Kraft, die meinen Körper trägt, die Aussicht auf die weissen Gipfel, die Höhe, die ich jetzt noch mehr – und beinahe angstfrei – geniessen kann. Auf dem Weg denke ich über die nächste Etappe nach – und freue mich mit klopfendem Herzen auf meine zweite Mutprobe in schwindelnder Höhe. Kann es sein, dass Hängebrücken süchtig machen?

Gut zu wissen

Was tun bei Höhenangst?

Auch wer nicht unter „echter“ Höhenangst leidet, bekommt beim Anblick der Hängebrücken oder eines engen Pfads am steilen Hang gern mal Muffensausen oder ein leichtes Schwindelgefühl. Was dann hilft:

1. Ruhiges Atmen: Tiefes Ein- und Ausatmen beruhigt Körper und Geist und hält uns in Balance. „kann jemanden, der sich wacklig fühlt, auch in ein Gespräch verwickeln oder mit ihm singen. Das lenkt ab und hilft beim ganz natürlichen Atmen.“
2. Visuelles Fokussieren: Sich auf etwas Feststehendes fokussieren – oder auf den Menschen vor sich.
3. Den Schwerpunkt absetzen: In Ausnahmesituationen verschafft es Sicherheit, die Auflagefläche zu vergrössern – hinsetzen hilft also. Beim Gehen über die Hängebrücke konzentriert man sich am besten auf einen festen Tritt und das Spüren der Fusssohlen auf dem Untergrund (ohne nach unten zu schauen!).
4. Sich Zeit lassen: Das schnell-hinter-sich-bringen-Wollen ist oft kontraproduktiv. Besser: sich bewusst machen, dass eine gewisse Angst da ist und sie wahrnehmen, nicht überbewerten, aber auch nicht wegdrängen. „Angst ist ganz natürlich und wichtig für unser Dasein, sie darf nur nicht überhandnehmen. Sie kommt in Wellen und wird kleiner, wenn man sich Zeit nimmt. Und man sollte sich immer wieder bewusst machen, dass auf einer Hängebrücke nichts passieren kann.“
5. Gemeinsames Gehen: In der Gruppe kann man sich gegenseitig Mut machen, sich durch Körperkontakt gegenseitig Sicherheit geben. Und viel Spass haben!



Zur Region Aletsch Arena

Im UNESCO-Welterbe Swiss Alps Jungfrau-Aletsch thronen die autofreien Bergdörfer Riederalp, Bettmeralp und Fiescheralp auf dem sonnenverwöhnten Hochplateau der Aletsch Arena. Im Blick den imposantesten, längsten Eisstrom der Alpen und 40 Viertausender! Knapp zehn Minuten gondelt die Bahn aus dem Tal – mit den charmanten historischen Orten Mörel, Lax, Fiesch und Fieschertal – hinauf in die barrierefreie Sommerfrische der kristallklaren Bergseen und magischen Kraftorte; der eisigen Abenteuer-Touren auf dem 23 Kilometer langen Aletschgletscher; der 1000-jährigen Arven im märchenhaften Aletschwald; der unzähligen Kinderprogramme; der Mountainbike-Trails und Seilparks; und des sensationellen Blicks von den View-Points Moosfluh, Bettmerhorn und Eggishorn.

Sommersaison: 9. Juni – 21. Oktober 2018; Fiesch - Eggishorn bis 28. Oktober 2018

Fünf Hängebrücken Tour Aletsch-Goms

- organisiert und ohne Gepäck
- Saison: 20. Juni - 15. Oktober 2018, täglich
- Preis pro Person: CHF 950.-

Im Preis inbegriffen:

- 5 Hotelübernachtungen inkl. Halbpension
- Bergfahrt Blatten Belalp
- Gepäcktransport von Hotel zu Hotel
- Ticket Eggishorn retour
- Wanderdokumentationen

Buchung/Informationen: alpavia, Jrene Stähli, +41 33 650 16 02, info@alpavia.ch www.alpavia.ch www.aletscharena.ch www.hängebrücken-aletsch-goms.ch