

Pressemeldung

Presse- und Informationsstelle

Leitung: Susanne Büllsbach

Prinzregentenstraße 14
80538 München

Postanschrift:
80535 München

Telefon: 089/21 98-90010

Fax: 089/21 98-90099

<http://www.bezirk-oberbayern.de>

24. Januar 2017

Alexander Huber, Fürsprecher des Krisendienstes Psychiatrie:

„Wir alle erleben Krisen – nicht nur im Sport“

Extremkletterer ermutigt Menschen in Seelen-Not, fachkundige Hilfe anzunehmen

Der Angst begegnen und sie überwinden – das gehört zum Leben von Alexander Huber. Der Extremkletterer weiß, dass er auf die Angst am Berg nicht verzichten kann. Abseits der Felsen dagegen ist sie alles andere als willkommen. Dass davor Weglaufen keine Lösung ist, hat er am eigenen Leib erfahren. Und sich wieder herausgekämpft. Heute macht er anderen Mut und unterstützt den Krisendienst Psychiatrie als Fürsprecher.

Herr Huber, was bedeuten die Berge für Sie?

Alexander Huber: Da ich im Berchtesgadener Land aufgewachsen bin, sind die Berge für mich schon immer ein integraler Bestandteil meines Lebens gewesen. Vor allem die vertikale Welt der Felsen ist für mich ein Abenteuer, das mein Leben bereichert. Wenn man draußen unterwegs ist, sieht man das Leuchten in den Augen, und das sagt einfach, man ist glücklich.

Welche Rolle spielt Angst in Ihrem Leben als Extremsportler?

Huber: Als Bergsteiger und Kletterer ist die Angst mein bester Freund, weil sie meine einzige effektive Lebensversicherung ist. Wenn ich engagiert bergsteige, bewege ich mich ständig im absturzgefährdeten, also potenziell tödlichen Gelände. Das Erleben von Angst sichert mir das Überleben, weil sie mich aufmerksam macht und mich zwingt, mich mit der Situation sorgfältig auseinanderzusetzen.

Anfang 2000 haben Sie eine Angststörung erlitten. Können Sie kurz beschreiben, wie diese begann und was der Auslöser war?

Huber: Nach meinem Studium habe ich mich entschieden professionell bergzusteigen, was ganz entscheidend von den Erfolgen abhängt – von Vorträgen bis hin zu Expeditionen. Vor dem zunehmenden finanziellen Druck sowie dem Erfolgsdruck habe ich lange Zeit die Augen verschlossen und bin in die Berge geflohen. Als dann jedoch noch eine langwierige Verletzung hinzukam, war klar, dass es so nicht weiter gehen kann.

Wie hat sich Ihre Erkrankung auf Ihren Alltag ausgewirkt?

Huber: Ich habe mich selbst so unter Druck gesetzt gefühlt, dass ich mich in keiner Situation mehr wohl gefühlt und vor jeder neuen Aufgabe Angst bekommen habe. Darüber hinaus habe ich eine regelrechte Sozialphobie entwickelt und mich immer mehr zurückgezogen.

Wann wussten Sie, dass Sie Hilfe benötigen?

Huber: Es war zunächst ein schleichender Prozess, der sich über viele Jahre hingezogen hat. Letztlich wurde es jedoch so extrem, dass ich nicht mal mehr Lust auf Bergsteigen hatte, was bis dahin der zentrale Baustein in meinem Leben war. Die Berge haben mich regelrecht angewidert. Das hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen.

Was haben Sie dann unternommen?

Huber: Ich habe mit die beste Entscheidung in meinem Leben getroffen und mir aktiv Hilfe gesucht. In einer Therapie habe ich mich endlich mit mir und meinen Ängsten auseinandergesetzt. Mein Therapeut hat mir die Dinge aufgezeigt, die in der Vergangenheit falsch liefen.

Sie sprechen sehr offen über diese Zeit und haben sogar ein Buch darüber geschrieben. Warum?

Huber: Man lernt in so einer Situation viel über sich selbst und die menschliche Psyche, und natürlich wird man auch häufig von anderen darauf angesprochen. Nachdem ich meine psychische Stabilität wiedergefunden habe, konnte ich feststellen, dass es vielen Leuten geholfen hat, wenn ich mit ihnen ganz offen gesprochen habe.

Was raten Sie Menschen, die in eine vergleichbare seelische Krise geraten?

Huber: Um es mit einer Metapher aus der Bergwelt zu sagen: Wenn man einen Berg besteigen will, bringt es nichts, immer nur um den Berg herumzulaufen. Irgendwann muss man den Berg angehen. Gleiches gilt auch für Krisen im Leben. Wenn man merkt, dass es einem nicht gut geht, sollte man selbst aktiv werden. Der Krisendienst Psychiatrie leistet hier schnelle und qualifizierte Hilfe – man muss dafür nur das Telefon in die Hand nehmen und die 0180 / 655 3000 wählen.

Kontakt für die Medien:

Constanze Mauermayer, Pressestelle, 089 2198-90011, constanze.mauermayer@bezirk-oberbayern.de