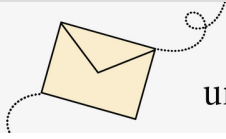


# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**  
und Dossier zum Thema Schreiben gratis erhalten



LEBEN

## Keine Angst vor ... dem Abgrund

Schon als Kind hatte Emmanuel Peterfalvi, besser bekannt als Alfons, Höhenangst. Das änderte sich erst sehr viel später.

VON GABRIELE MEISTER

 07. APR 2021

**Emmanuel Peterfalvi, auch bekannt als Alfons, erzählt:** Unser Familienausflug nach La Rochelle war die Hölle! Ich war damals sieben oder acht Jahre alt und meine Eltern überredeten mich, auf einen der Festungstürme zu steigen. Dabei hatte ich schon auf Balkonen Höhenangst. Mit weichen Waden kroch ich auf allen Vieren die Treppen hoch. Am schlimmsten war es, wenn ich an Fenstern vorbei musste. Rational wusste ich, dass keine Gefahr droht. Aber das hilft ja nicht. Es ärgerte mich, dass viel jüngere Kinder null Probleme hatten. Das wollte ich auch können.

Geschafft habe ich das allerdings erst mit 25. Ich bin gern in den Alpen oder Pyrenäen gewandert, aber meine Höhenangst hat mir oft die Freude verdorben. Deshalb habe ich schließlich einen Bergsteigerkurs gebucht. Ich habe niemandem von meiner Angst erzählt – auch andere wirkten unsicher. Trotzdem war es furchtbar. Wenn ich den Abgrund sah, atmete

ich tief und versuchte, mich auf die Griffe zu konzentrieren. Umdrehen war nicht möglich. Allein abzustiegen wäre viel zu gefährlich gewesen. Abends tat mir alles weh, so verkrampft war ich.

Nach der Woche war meine Angst nicht kleiner geworden, ich war nicht mal stolz, nur völlig erschöpft. Trotzdem hatte sich etwas geändert: Ich hatte das Gefühl, mich der Angst stellen zu können. Einen Monat später besuchte ich den nächsten Kurs.

Fassadensanierer könnte ich nicht werden. Aber ich gehe jetzt sehr gern mit dem Zelt allein wandern. Auch anderweitig habe ich mehr Mut: Nach dem zweiten Bergsteigerkurs habe ich mich beruflich selbständig gemacht.

**Emmanuel Peterfalvi** alias Alfons ([alfons-fragt.de](http://alfons-fragt.de)) ist Kabarettist und moderiert die TV-Sendung Alfons und Gäste. Der gebürtige Franzose lebt in Hamburg

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

LEBEN

### **Raus aus alten Mustern**

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

BEZIEHUNG

## Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

FAMILIE

## „Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

# MEISTGELESEN

### 1 GESELLSCHAFT

#### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

### 2 FAMILIE

#### **Sagen Sie mal, Frau Letschert-Grabbe: Ist Verwöhnen eine Form der Vernachlässigung?**

In ihrem Buch „Das übersehene Kind“ ist zu lesen, dass Verwöhnen eine Form der Vernachlässigung ist. Die Autorin im Gespräch.

### 3 LEBEN

#### **Selbstwert wagen**

Echoismus ist ein belastender Persönlichkeitszug. Diese Menschen scheuen jede Anerkennung. Wie wir lernen, uns selbst wichtig zu nehmen.