

## Presseinformation

### Höhenangst überwinden: Neuer Workshop am Donauturm Wien

(Wien, am 21. April 2026). Höhenangst ist in Österreich weit verbreitet: Fast zwei Drittel der Bevölkerung fühlen sich in großen Höhen unwohl, wie eine neue österreichweite Studie im Auftrag des Donauturm Wien, an dem auch die Wien Holding beteiligt ist, zeigt. Auf Basis dieser Ergebnisse erweitert Österreichs höchstes Bauwerk als erste Sehenswürdigkeit weltweit sein Angebot um einen praxisnahen Höhenangst-Workshop. Das Angebot wurde vom Donauturm initiiert und gemeinsam mit dem Psychologischen Zentrum Phobius weiterentwickelt. Vermittelt werden wissenschaftlich fundierte Strategien für einen sichereren Umgang mit Höhe sowie praxisnahe Übungen zur Selbstkonfrontation. Das Workshop-Format findet ab Mai 2026 an ausgewählten Terminen statt und richtet sich an Personen, die ihre Sicherheit in der Höhe gezielt trainieren möchten – direkt vor Ort am Donauturm.

Für viele Menschen ist der Blick nach unten eine große Herausforderung: Höhenangst kann Alltag und Freizeit erheblich einschränken. Um ein repräsentatives Bild davon zu erhalten, wie Menschen in Österreich Höhen wahrnehmen und erleben, führte der Donauturm Wien eine österreichweite Studie durch.

#### 66 Prozent der Österreicher:innen fühlen sich in großer Höhe unwohl

Die Ergebnisse der Umfrage<sup>1</sup> zeigen, dass viele Menschen große Höhen als unangenehm empfinden: So geben 22 Prozent der Befragten an, sich in entsprechenden Situationen stark unwohl zu fühlen, weitere 44 Prozent berichten von mittlerem Unwohlsein. Insgesamt beschreiben 4 von 10 dieses Gefühl als Höhenangst. Mehr als jede zweite Person (55 %) hat bereits mindestens einmal bewusst auf eine Aktivität verzichtet, weil sie mit Höhe verbunden war – das zeigt, wie präsent Höhenangst im Alltag vieler Menschen ist.

Besonders herausfordernd werden Glasplattformen bzw. Skywalks (51 %) genannt, gefolgt von Leitern/Arbeiten in der Höhe (48 %) sowie offenen Aussichtsplattformen oder -terrassen mit Geländer oder Absicherung (35 %). 14 Prozent fühlen sich zudem auf Aussichtstürmen mit geschlossenen Bereichen unwohl.

Zu den typischen körperlichen Reaktionen zählen vor allem das Bedürfnis, sich festhalten zu müssen (47 %), Unsicherheit beim Gehen (42 %), Herzklopfen bzw. ein erhöhter Puls (36 %), weiche Knie (33 %) sowie Panikgefühl (25 %).

„Als höchstes Bauwerk Österreichs erleben wir täglich, dass viele Menschen in großen Höhen Unsicherheit oder Unbehagen empfinden. Deshalb wollten wir genauer verstehen, wie verbreitet dieses Thema tatsächlich ist. Die Ergebnisse unserer Studie zeigen, wie präsent Höhenangst in Österreich ist. Wir als Wiener Wahrzeichen sehen es daher als unsere Verantwortung, ein Angebot zu schaffen, das Betroffenen Sicherheit vermittelt und sie gezielt bei der Überwindung ihrer Unsicherheit unterstützt. Als erste Sehenswürdigkeit weltweit bieten wir ab sofort einen speziellen Workshop an“, so Roman Bauer, Geschäftsführer Donauturm Wien.

---

<sup>1</sup> Studie im Auftrag des Donauturm Wien; n=525, Österreichische Bevölkerung, 14-75 Jahre, Studienzeitraum: 3.4.-9.4.2026

## Höhenangst überwinden: Training in realer Höhe am Donauturm

Vor diesem Hintergrund hat der Donauturm in Kooperation mit dem Psychologischen Zentrum Phobius einen praxisnahen Höhenangst-Workshop entwickelt. Phobius ist auf die Behandlung von Angst- und Zwangsstörungen spezialisiert.

Ziel des Workshops am Donauturm ist es, Menschen mit leichter bis moderater Höhenangst Strategien zu vermitteln, mit denen sie ihre Unsicherheit besser verstehen und Schritt für Schritt reduzieren können. Der Donauturm bietet dafür ein besonders geeignetes Umfeld: Mit 252 Metern Gesamthöhe ist er das höchste Bauwerk Österreichs und ermöglicht unterschiedliche Perspektiven und Höhenstufen für Übungen in realer Umgebung.

Der dreistündige Workshop kombiniert psychologisches Grundlagenwissen mit praktischen Übungen: Zu Beginn erhalten die Teilnehmenden eine einstündige Theorieeinheit im Foyer am Fuße des Donauturms. Vermittelt werden die Entstehung und Funktionsweise von Höhenangst sowie körperliche und psychologische Mechanismen von Angstreaktionen. Ergänzend werden Strategien zur Regulation vorgestellt, darunter Atemtechniken, Entspannungsübungen und hilfreiche Gedankenansätze.

Die fünf wichtigsten Tipps zur Regulierung von Höhenangst:

1. *Atmung bewusst steuern:* Ruhig und tief atmen (4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus).
2. *Bodenkontakt herstellen:* Füße fest auf den Boden drücken und Zehen leicht bewegen.
3. *Muskeln entspannen:* Durch leichte Dehnübungen entspannen.
4. *Realitäts-Check im Kopf:* Sich bewusst sagen: „Ich bin sicher. Es besteht keine echte Gefahr.“
5. *Sicherheitsverhalten erkennen:* Rückzugsimpulse erkennen und bewusst gegensteuern.

Im Anschluss folgt die zweistündige praktische Anwendung direkt am Turm: In Zweier-Teams durchlaufen die Teilnehmenden vier aufeinander aufbauende Schwierigkeitsstufen und reflektieren ihre Erfahrungen. Psycholog:innen stehen dabei jederzeit als Ansprechpartner:innen zur Verfügung. Die Übungen finden auf der Treppe mit Aussicht zwischen 160 und 155 Metern, auf der Innenterrasse in 155 Metern Höhe, auf der Außenterrasse in 150 Metern Höhe sowie im Turm Café auf 160 Metern Höhe statt.

Abschließend besteht die Möglichkeit, die Donauturm-Rutsche als „Mutprobe“ auszuprobieren. Die höchste Rutsche Europas führt vom Zentralgeschoss in 165 Metern Höhe entlang der Außenseite des Turms bis zur Aussichtsebene in 150 Metern Höhe.

„Der Donauturm steht seit Jahrzehnten für außergewöhnliche Perspektiven über Wien. Mit dem neuen Workshop erweitern wir diesen Blickwinkel bewusst: Wir machen den Turm zu einem Ort, an dem Menschen persönliche Herausforderungen aktiv angehen und über sich hinauswachsen können“, so Bauer abschließend.

## Workshop-Termine 2026

Die Workshops finden jeweils von **09:00 bis 12:00 Uhr** statt.

Geplante Termine bis Ende des Jahres:

- Montag, 18. Mai 2026
- Dienstag, 9. Juni 2026
- Samstag, 20. Juni 2026
- Montag, 14. September 2026

- Dienstag, 29. September 2026
- Montag, 12. Oktober 2026
- Dienstag, 27. Oktober 2026
- Montag, 9. November 2026
- Dienstag, 24. November 2026

Kosten: **199,- Euro pro Person** inkl. Eintrittsticket, Rutschen-Ticket sowie 3-stündiger therapeutischer Begleitung

Teilnehmerzahl: min. 4 bis max. 14 Personen

Der Workshop richtet sich an **Personen mit leichter bis moderater Höhenangst**, die ihre Sicherheit im Umgang mit Höhe gezielt trainieren möchten.

Hinweis:

Der Workshop stellt **keine klinisch-psychologische Behandlung oder Psychotherapie** dar, sondern ein eigenverantwortliches Training im Gruppensetting.

Weitere Informationen zu den Höhenangst-Workshops unter: <https://shop.donauturm.at/events/hoehenangst/>

**Druckfähiges Bildmaterial finden Sie hier:** <https://www.donauturm.at/de/ueber-uns/media-download/>

Copyright: Donauturm Wien / Martin Steiger

DON-1: Roman Bauer, Geschäftsführer Donauturm mit Blick in die Tiefe

DON-2: Roman Bauer, Geschäftsführer Donauturm und Johannes Lanzinger, Klinischer Psychologe und Leiter von Phobius mit Blick in die Tiefe

DON-3: Roman Bauer, Geschäftsführer Donauturm am Donauturm Wien

DON-4: Roman Bauer, Geschäftsführer Donauturm bei einer Konfrontationsübung auf der Außenterrasse

DON-5: Johannes Lanzinger, Klinischer Psychologe und Leiter von Phobius und Roman Bauer, Geschäftsführer Donauturm bei den Konfrontationsstationen am Donauturm Wien

DON-6: Roman Bauer, Geschäftsführer Donauturm und Johannes Lanzinger, Klinischer Psychologe und Leiter von Phobius testen Konfrontationsübungen im Zuge der Höhenangst-Workshops

DON-7: Roman Bauer, Geschäftsführer Donauturm Wien

DON-8: Roman Bauer, Geschäftsführer Donauturm Wien und Johannes Lanzinger, Klinischer Psychologe und Leiter von Phobius vor dem Wiener Wahrzeichen

DON-9: Roman Bauer, Geschäftsführer Donauturm beim Pressegespräch anlässlich der neuen Höhenangst-Workshops am Donauturm Wien



Für weitere Informationen und Anfragen wenden Sie sich bitte an:

Julia Teizer  
Brandenstein Communications  
T: +43 (1) 319 41 01-14  
E: j.teizer@brandensteincom.at

### **Donauturm Wien – höchstes Wahrzeichen der Stadt seit 60 Jahren**

Der Donauturm wurde 1964 als Highlight und stolzes Symbol im Rahmen der Wiener Internationalen Gartenschau (WIG) erbaut und ist mit einer Gesamthöhe von 252 Metern noch immer das höchste Bauwerk Österreichs. Leitender Architekt war der Wiener Professor Hannes Lintl. Er wählte eine Formsprache, die sich am Typus der Fernsehtürme orientierte. Der Bau dauerte von Oktober 1962 bis April 1964 – also knapp zwei Jahre. Dabei wurden insgesamt 3.750 m<sup>3</sup> Beton und 514 Tonnen Stahlbeton verwendet.

Das Zentralgeschoss befindet sich auf einer Höhe von 165 Metern, die Aussichtsterrassen auf 155 bzw. 150 Metern. Der Durchmesser am Boden beträgt 12 Meter und verjüngt sich auf 6 Meter in einer Höhe von 160 Metern. Das Fundament hat 8 Meter Tiefe und einen Durchmesser von 31 Metern – insgesamt wiegt das Wahrzeichen 17.600 Tonnen.

Im Jahr 2016 ging der Donauturm in Privatbesitz (Blaguss Beteiligungsgesellschaft m.b.H., Gilbert Leeb Beteiligungsgesellschaft m.b.H., SMILE GmbH Guntram Fessler, Mag. Matthias Kamp und Stephan Kreissler; seit 2020: Wien Holding) über und wurde 2018 in enger Zusammenarbeit mit dem renommierten österreichischen Architekten Gregor Eichinger – renoviert bzw. modernisiert. Im Zuge der Umbauarbeiten wurden das Turm Café und das Turm Restaurant in den eleganten Stil und Glanz der 60er-Jahre rückgeführt. Ein Souvenirshop sowie das Donaubräu samt Gastgarten wurden im Erdgeschoss eröffnet. Im November 2023 wurde das Angebot durch die Donauturm-Rutsche erweitert. Die höchste Rutsche Europas erstreckt sich vom Zentralgeschoss in 165 Metern Höhe entlang der nördlichen Außenseite des Donauturm bis zur Aussichtsebene in 150 Metern Höhe. Die 40 Meter lange Rutsche hat ein Gefälle von 29 Grad. Bei einer Rutschzeit von 7 bis 9 Sekunden, je nach Gewicht, kann eine Geschwindigkeit von bis zu 18 km/h erreicht werden.

Rund 23 Millionen Menschen haben den Donauturm seit seiner Eröffnung 1964 besucht, in den letzten Jahren waren es mehrere 100.000 Besucher:innen pro Jahr, davon rund 50 Prozent aus dem Ausland.

Der Donauturm steht seit 2001 unter Denkmalschutz.

### **Phobius Wien – Zentrum für Angst, Panik & Phobien**

Phobius ist ein spezialisiertes psychologisches Zentrum in Wien, das sich der Behandlung von Angst- und Panikstörungen, spezifischen Phobien sowie Zwangsstörungen widmet. Phobius verbindet evidenzbasierte Konzepte der kognitiven Verhaltenstherapie mit innovativen Techniken wie virtueller Realität und Biofeedback, um eine moderne, wissenschaftlich fundierte Therapie anzubieten. Durch individuell zugeschnittene Behandlungspläne unterstützt ein erfahrenes Team aus Psycholog:innen und Therapeut:innen Menschen darin, ihre Ängste sicher zu verstehen, Schritt für Schritt zu bewältigen und langfristig mehr Lebensqualität zu gewinnen.



Sollten Sie zukünftig Presseausendungen vom Donauturm nicht mehr erhalten wollen, können Sie uns dies jederzeit unter [presse@brandenstein.com.at](mailto:presse@brandenstein.com.at) (Betreff: PA Donauturm abbestellen) wissen lassen. Wir löschen Ihre Daten infolge aus dem betreffenden Medienverteiler und Sie erhalten keine weiteren Presseinformationen vom Donauturm.