Zwei Nachrichten sind gelesen, keine Antwort. Du schaust nach, wann er zuletzt online war, und schreibst ein drittes Mal: „Du könntest wenigstens kurz antworten." Am nächsten Morgen fragst du: „Liebst du mich noch?" – „Ja, das weißt du doch." Die Erleichterung hält eine Stunde. Bei der Reaktionsverhinderung (*response prevention*) aus der Verhaltenstherapie lässt du das ständige Nachfragen und Nachschauen Schritt für Schritt weg – und bittest stattdessen um Nähe statt um einen Beweis.

Warum es sich hält

Nachfragen, Nachschauen und Bestätigung einfordern sind Absicherungen: Sie beruhigen sofort – und genau deshalb lernst du nie, dass die Angst auch ohne Absicherung wieder sinkt. Einmal nachfragen ist kein Problem. Gemeint ist das ständige, immer gleiche Absichern. Es ist wie Kratzen an einem Mückenstich: kurz besser, danach juckt es mehr.

„Schwör, dass du mich nicht verlässt."
Absicherung · beruhigt eine Stunde · der nächste Zweifel kommt bestimmt

→

„Ich bin heute unsicher. Nimmst du mich kurz in den Arm?"
Nähe statt Beweis · die Angst darf erst einmal bleiben und sinkt von selbst

Es geht nicht um ein Verbot. Du ersetzt das Absichern durch etwas, das euch beiden guttut – und du merkst, dass die Angst auch ohne Absicherung wieder sinkt.

So geht es

1. **Absicherungs-Liste** am ersten Tag: Was tue ich, um mich zu beruhigen? Je Absicherung, wie stark der Drang ist (0–10). Mit der leichtesten fängst du an.
2. **Pause mit Wecker:** Kommt der Drang, stellst du den Wecker – erst 10 Minuten, dann 20 bis 30, später gar nicht mehr. In der Zeit nichts fragen, schreiben oder nachschauen. Den Drang kommen und gehen lassen (dabei hilft der Atemraum aus Episode 1) oder eine Viertelstunde zügig gehen.
3. **Nähe statt Beweis:** Brauchst du danach noch etwas, bittest du um Nähe oder Unterstützung: „Nimmst du mich kurz in den Arm?" · „Magst du mich heute Abend kurz anrufen?"
4. **Stufe 2 – geplante Allein-Zeit:** 20 Minuten → 45 Minuten → ein Abend bewusst allein, Handy in einem anderen Raum, etwas Gutes für dich tun. Geplant und gewählt, nicht erlitten.
5. **Später prüfen:** Ist das Befürchtete passiert?

Du darfst deinen Partner einweihen („Ich übe gerade, weniger nachzufragen"), aber er soll nicht dein Aufpasser werden. Das Gleiche geht bei Freundinnen oder in der Familie.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst wird erst stärker? Das ist normal – sie sinkt meist von selbst, nach einer Weile. Du hast doch geschrieben? Kein Rückfall: eintragen, beim nächsten Mal eine kürzere Pause. Er merkt, dass du weniger fragst? Gut – sag es ihm. Ohne Nachfragen fühlst du dich kalt? Nähe zeigen ist erwünscht, nur das ständige Absichern fällt weg. Bist du ohnehin viel allein, brauchst du eher mehr Kontakt als mehr Allein-Zeit.

Wichtig: Verlustangst ist keine Diagnose. Lässt dich die Angst seit Wochen kaum los oder nimmt sie dir Schlaf und Stimmung? → Episode 10: Wann hilft ein Psychologe? Wertet dein Partner dich ab, kontrolliert dich, droht mit Trennung oder wird gewalttätig, ist diese Übung nicht das Richtige: Hol dir Unterstützung.

Episode 2 – Verhaltenstherapie: Reaktionsverhinderung · 7 Tage **Beispiel: so kann es aussehen**

Mein Verlustangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine Angst in den letzten Tagen, verlassen oder weniger geliebt zu werden?	3	3	2
2. Wie sehr hast du den Gedanken geglaubt, nicht genug zu sein – und deshalb verlassen zu werden?	3	2	2
3. Wie sehr hat dich die Angst aufgewühlt, wenn eine Antwort ausblieb oder etwas unklar war?	3	2	1
4. Wie oft hast du nachgefragt, nachgeschaut oder um Bestätigung gebeten, um dich zu beruhigen?	3	2	2
5. Wie schwer ist es dir gefallen, eine Zeit lang allein zu sein, ohne an die Beziehung zu denken?	2	2	1
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag: deine Absicherungs-Liste und dein Plan

Was tue ich, um mich zu beruhigen?

	Absicherung	**Drang** 0–10	**leichteste** ✓
1	ein 2. und 3. Mal schreiben	6	✓
2	nachschauen, wann er zuletzt online war	7	
3	Freundin fragen: „Meint er das ernst?“	7	
4	schwören lassen, dass er bleibt	8	
5	fragen: „Liebst du mich noch?“	9	

Mein Plan: Wenn ich den Drang spüre, nachzufragen oder zu schreiben, stelle ich den Wecker auf 10 Minuten.

Mein Satz für Nähe statt Beweis:
„Ich bin heute unsicher.
Nimmst du mich kurz in den Arm?“

2 · Jeden Tag: Pause mit Wecker – danach eine Zeile

Kommt der Drang: Wecker stellen – in der Zeit nicht fragen, schreiben, nachschauen. Danach eine Zeile.

Tag	**Auslöser**	**Drang** 0–10	**Pause geschafft** Minuten	**Drang danach** 0–10	**Was ich stattdessen getan oder gesagt habe**	**Befürchtetes passiert?** ja · nein
1	Fr 21:30: keine Antwort, noch mal schreiben?	7	10	4	einmal um den Block gegangen, dann Serie weitergeschaut	nein
2	Sa: Freundin antwortet nicht	6	10	3	Wäsche gemacht, später eine Nachricht – sie war im Kino	nein
3	So: er beim Fußball – nachschauen?	7	nur 5	7	doch nachgeschaut – trotzdem eingetragen, morgen wieder	nein
4	Mo: kurze Nachricht von ihm	6	20	3	abends gefragt, wie sein Tag war	nein
5	Di früh: „Liebst du mich noch?“	8	20	5	„Ich bin heute unsicher. Nimmst du mich kurz in den Arm?“	nein
6	Mi: er bei Freunden	6	30	2	Allein-Abend: gekocht (siehe Kasten)	nein
7	Do: Antwort erst nach 2 Std.	5	45	2	„Magst du mich heute Abend kurz anrufen?“	nein

Stufe 2 – geplante Allein-Zeit (wenn die Pause klappt): Handy in einen anderen Raum, etwas Gutes für dich tun.

Stufe	**Dauer**	**Was ich gemacht habe**	**Unruhe vorher → nachher**	**Handy gecheckt?**
1	20 Min.	Spaziergang ohne Handy	6 → 3	nein
2	45 Min.	Freundin getroffen, Handy in der Tasche	5 → 2	einmal
3	ein Abend	gekocht, Musik gehört, am eigenen Projekt weitergemacht	6 → 2	nein

3 · Tag 7: dein Rückblick

Von 7 Befürchtungen sind 0 eingetreten.

Pause am Anfang → jetzt: 10 → 45 Minuten

Was war anders, wenn ich um Nähe statt um einen Beweis gebeten habe?
Er hat mich in den Arm genommen – ruhiger als nach „Ja, das weißt du doch“.

BEISPIEL

Mein Verlustangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine Angst in den letzten Tagen, verlassen oder weniger geliebt zu werden?			
2. Wie sehr hast du den Gedanken geglaubt, nicht genug zu sein – und deshalb verlassen zu werden?			
3. Wie sehr hat dich die Angst aufgewühlt, wenn eine Antwort ausblieb oder etwas unklar war?			
4. Wie oft hast du nachgefragt, nachgeschaut oder um Bestätigung gebeten, um dich zu beruhigen?			
5. Wie schwer ist es dir gefallen, eine Zeit lang allein zu sein, ohne an die Beziehung zu denken?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag: deine Absicherungs-Liste und dein Plan

Was tue ich, um mich zu beruhigen?

	Absicherung	**Drang** 0–10	**leichteste ✓**
1			
2			
3			
4			
5			

Mein Plan: Wenn ich den Drang spüre, nachzufragen oder zu schreiben, stelle ich den Wecker auf _____ Minuten.

Mein Satz für Nähe statt Beweis:

2 · Jeden Tag: Pause mit Wecker – danach eine Zeile

Kommt der Drang: Wecker stellen – in der Zeit nicht fragen, schreiben, nachschauen. Danach eine Zeile.

Tag	**Auslöser**	**Drang** 0–10	**Pause geschafft** Minuten	**Drang danach** 0–10	**Was ich stattdessen getan oder gesagt habe**	**Befürchtetes passiert?** ja · nein
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Stufe 2 – geplante Allein-Zeit (wenn die Pause klappt): Handy in einen anderen Raum, etwas Gutes für dich tun.

Stufe	**Dauer**	**Was ich gemacht habe**	**Unruhe vorher → nachher**	**Handy gecheckt?**
1	20 Min.			
2	45 Min.			
3	ein Abend			

3 · Tag 7: dein Rückblick

Von _____ Befürchtungen sind _____ eingetreten.

Pause am Anfang → jetzt: _____ → _____ Minuten

Was war anders, wenn ich um Nähe statt um einen Beweis gebeten habe?