Dein Büro ist im sechsten Stock, und seit Jahren nimmst du die Treppe. Fragt ein Kollege, ob ihr gemeinsam hochfahrt, erfindest du eine Ausrede. Und musst du doch Aufzug fahren, stehst du direkt an der Tür, das Handy in der Hand. Bei der gestuften Exposition aus der Verhaltenstherapie gehst du Schritt für Schritt in enge Räume hinein – vom leichten zum schweren – und bleibst jedes Mal so lange, bis du gesehen hast, was wirklich passiert.

Warum es sich hält

Treppe statt Aufzug oder mitten in der Fahrt aussteigen: Die Angst ist sofort weg. Diese Ruhe fühlt sich gut an – deshalb machst du es wieder. Aber so erlebst du nie, dass die Luft reicht und die Tür wieder aufgeht. Und mit dem Platz direkt an der Tür lernst du vor allem: Es geht nur, weil die Tür nah ist.

Meiden und flüchten
Treppe · aussteigen · nur mit Platz an der Tür

→

Bleiben und prüfen
Stufe für Stufe hinein · bleiben, bis die Angst sinkt · nachsehen, was passiert

Ein Bild dafür: eine Alarmanlage, die bei jedem Windstoß losgeht. Sie lernt nur um, wenn du bleibst und sie merkt: kein Einbrecher.

So geht es

1. **Angsttreppe:** acht enge Orte vom leichtesten zum schwersten, bei jedem die Angst von 0 bis 10 – zum Beispiel Abstellraum mit offener Tür, dann mit geschlossener (nie abgeschlossen), Waschstraße, Aufzug mit Begleitung, allein, fünf Stockwerke, voller Aufzug, Umkleidekabine.
2. **Befürchtung aufschreiben:** Was befürchtest du? Wie sicher bist du, dass es eintritt (0–100 %)?
3. **Bleiben:** bis die Angst deutlich sinkt oder die Befürchtung geprüft ist, gern mehrmals hintereinander. Behalte die Befürchtung im Blick, statt dich abzulenken.
4. **Nachsehen:** Was ist wirklich passiert? Wie sicher bist du jetzt noch?
5. **Wiederholen:** jede Stufe dreimal, gern in verschiedenen Räumen, dann die nächste. Einmal pro Woche eine lange Übungsrunde mit vielen Durchgängen am Stück.

Rettungsanker: erst mit, dann ohne. Platz an der Tür, Handy fest in der Hand, nur mit Begleitung: Am Anfang darf ein Rettungsanker dabei sein – nach und nach lässt du ihn weg. Dass die Tür nicht abgeschlossen ist, ist echte Sicherheit – die bleibt. Steht ein MRT an, kann ganz oben eine Probe stehen: still auf dem Rücken liegen, etwa unter einem Tisch, Kopf frei, jederzeit raus (Episode 6).

Ehrlich: Geprüft wurde die Exposition meist mit erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten. Allein mit einer Anleitung ist sie schwächer belegt – bei einer anderen Angst half das Üben allein zu Hause deutlich seltener.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Stufe ist zu groß? Bau eine halbe Stufe dazwischen (Tür nur angelehnt) – nicht aufhören. Die Angst sinkt nicht? Länger bleiben oder gleich wiederholen; das Ziel ist prüfen, nicht null Angst. Rausgerannt? Das darfst du – kurz danach dieselbe Stufe noch einmal. Nach ein paar Tagen ist die Angst wieder da? Das passiert oft: an verschiedenen Orten üben, dranbleiben. Quält dich vor allem der Gedanke zu ersticken oder festzusitzen: dazu Episode 2: Umstrukturierung.

Wichtig: Nur üben, wo du jederzeit selbst rauskommst. Nichts abschließen, dich nicht einsperren lassen, keine Kisten, Truhen oder Räume ohne Luft. Panikattacken auch ohne Anlass oder immer mehr gemiedene Orte? → Episode 8. Atemnot, Brustschmerz oder Schwindel, die neu sind? Ärztlich abklären.

Mein Platzangst-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 engen Räumen – oder beim Gedanken daran?	3	3	2
2. Wie sehr hast du geglaubt, in der Enge zu ersticken oder festzusitzen?	3	2	2
3. Wie sehr hast du dich abgesichert – Platz an der Tür, Handy in der Hand?	3	3	2
4. Wie sehr bist du engen Räumen ausgewichen – Aufzug, MRT, volle Räume?	4	3	2
5. Wie sehr hat dich die Angst von Dingen abgehalten, die dir wichtig sind?	2	2	1
Summe (0–20)	15	13	9

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Sicher üben: Nur üben, wo du jederzeit selbst rauskommst. Nichts abschließen, dich nicht einsperren lassen, keine Kisten, Truhen oder Räume ohne Luft.

Rettungsanker: erst mit, dann ohne. Platz an der Tür, Handy fest in der Hand, nur mit Begleitung: am Anfang erlaubt, dann Schritt für Schritt weglassen. Dass die Tür nicht abgeschlossen ist, ist echte Sicherheit – die bleibt.

1 · Am ersten Tag: meine Angsttreppe und meine Rettungsanker

Unten das Leichteste, oben das Schwerste. Angst: 0 = keine · 10 = kaum auszuhalten

Stufe	Enger Ort	Angst
8	Umkleidekabine, Vorhang zu	9
7	voller Aufzug	9
6	Aufzug, 5 Stockwerke	8
5	Aufzug, 1 Stock allein	7
4	Aufzug, 1 Stock mit Begleitung	6
3	Waschstraße, im Auto	5
2	Abstellraum, Tür zu, 2 Min.	5
1	Abstellraum, Tür offen	3

Meine Rettungsanker (drei reichen):

Platz direkt an der Tür

Handy fest in der Hand

nur mit der Kollegin fahren

Steht ein MRT an? Ganz oben darf eine Probe stehen: still auf dem Rücken liegen, Kopf frei, jederzeit raus (dazu Episode 6: MRT).

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Stufe – bleiben, bis die Angst deutlich sinkt

Jede Stufe dreimal, gern in verschiedenen Räumen, dann die nächste. Einmal pro Woche eine lange Übungsrunde. Quält dich der Gedanke „Ich ersticke“? Dazu Episode 2: Umstrukturierung.

Tag	Stufe	Meine Befürchtung	wie sicher %	Dauer	Angst Anfang	Angst höchste	Angst Ende	ein-getreten? ja/nein	sicher jetzt %	Rettungsanker dabei? ja/nein
1	Abstellraum, Tür zu	Luft wird knapp	60	2 Min.	5	6	2	nein	15	nein
2	Waschstraße, im Auto	Ich komme nicht raus	50	5 Min.	5	6	3	nein	20	nein
3	Aufzug 1 Stock	Er bleibt stecken	50	3 Fahrten	6	7	3	nein	20	ja: Kollegin
4	Aufzug 1 Stock allein	keine Luft mehr	55	4 Fahrten	7	7	3	nein	20	ja: Handy in Hand
5	Aufzug 1 Stock allein	keine Luft mehr	40	5 Fahrten	5	5	2	nein	10	nein, Handy in Tasche
6	Aufzug, 5 Stockwerke	stecken, keine Luft	50	4 Fahrten	7	8	4	nein	25	nein
7	voller Aufzug, 5 Stockw.	Ich drehe durch	50	3 Fahrten	6	7	3	nein	20	nein

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welche Stufe geht jetzt?

1 Stock allein, Handy in der Tasche

Meine nächste Stufe:

5 Stockwerke allein, dann voller Aufzug

Was habe ich gelernt?

Die Luft hat jedes Mal gereicht.

BEISPIEL

Mein Platzangst-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 engen Räumen – oder beim Gedanken daran?			
2. Wie sehr hast du geglaubt, in der Enge zu ersticken oder festzusitzen?			
3. Wie sehr hast du dich abgesichert – Platz an der Tür, Handy in der Hand?			
4. Wie sehr bist du engen Räumen ausgewichen – Aufzug, MRT, volle Räume?			
5. Wie sehr hat dich die Angst von Dingen abgehalten, die dir wichtig sind?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Sicher üben: Nur üben, wo du jederzeit selbst rauskommst. Nichts abschließen, dich nicht einsperren lassen, keine Kisten, Truhen oder Räume ohne Luft.

Rettungsanker: erst mit, dann ohne. Platz an der Tür, Handy fest in der Hand, nur mit Begleitung: am Anfang erlaubt, dann Schritt für Schritt weglassen. Dass die Tür nicht abgeschlossen ist, ist echte Sicherheit – die bleibt.

1 · Am ersten Tag: meine Angsttreppe und meine Rettungsanker

Unten das Leichteste, oben das Schwerste. Angst: 0 = keine · 10 = kaum auszuhalten

Stufe	**Enger Ort**	**Angst**
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

Meine Rettungsanker (drei reichen):

Steht ein MRT an? Ganz oben darf eine Probe stehen: still auf dem Rücken liegen, Kopf frei, jederzeit raus (dazu Episode 6: MRT).

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Stufe – bleiben, bis die Angst deutlich sinkt

Jede Stufe dreimal, gern in verschiedenen Räumen, dann die nächste. Einmal pro Woche eine lange Übungsrunde. Quält dich der Gedanke „Ich ersticke“? Dazu Episode 2: Umstrukturierung.

Tag	**Stufe**	**Meine Befürchtung**	**wie sicher** %	**Dauer**	**Angst** Anfang	höchste	Ende	**ein-getreten?** ja/nein	**sicher jetzt** %	**Rettungsanker dabei?** ja/nein
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welche Stufe geht jetzt?

Meine nächste Stufe:

Was habe ich gelernt?