In der Enge ist sofort ein Gedanke da: Ich ersticke. Ich komme hier nicht raus. Ich drehe durch. Bei der **kognitiven Umstrukturierung aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** schreibst du die Gedanken auf, die dir in der Enge Angst machen, prüfst, wie wahrscheinlich sie wirklich sind – und testest sie in einem kleinen Versuch. Gedanken prüfen heißt nicht, dir einzureden, dass nichts passieren kann. Du schaust nach, was wirklich passiert.

Warum die Angst bleibt

Aus Sicht der KVT tragen vor allem drei Gedanken die Angst vor engen Räumen: **Ich sitze fest**, **Ich ersticke**, **Ich verliere die Kontrolle**. In einer kleinen Studie war bei zehn von dreizehn Menschen, die keinen dieser Gedanken mehr glaubten, auch die Angst weg – ein Zusammenhang, kein Beweis. Wer Angst vor engen Räumen hat, hält genau das Befürchtete für wahrscheinlicher. Und wer jeden Tag die Treppe nimmt, prüft den Gedanken nie: Die Vorhersage bleibt stehen.

Die Angst klagt an – du glaubst ihr

„Du wirst ersticken!“ – also lieber die Treppe, und der Gedanke bleibt

→

Beweise prüfen – und ein Ortstermin

Du schaust in einem kleinen Versuch nach, was in der Enge wirklich passiert

So geht es

1. **Gedanke + Glauben:** Situation und Gedanke wörtlich aufschreiben. Wie sehr glaubst du ihn, von 0 bis 100 %?
2. **Wie wahrscheinlich wirklich?** Wie oft ist es schon passiert? Und was würde dann geschehen – im Aufzug gibt es einen Alarmknopf und meist eine Sprechverbindung.
3. **Dafür und dagegen:** Was spricht für den Gedanken, was dagegen? Was würde ich einer Freundin sagen, die so denkt?
4. **Mini-Versuch:** eine genaue Vorhersage aufschreiben („Wenn ich zwei Stockwerke fahre, bleibt mir die Luft weg“), ausprobieren, dabei auf die Befürchtung schauen statt dich abzulenken – und aufschreiben, was wirklich passiert ist.
5. **Neue Sicht:** eine realistischere Sicht aufschreiben und noch einmal schätzen, wie sehr du den alten Gedanken glaubst. Am 7. Tag: dein Verlauf.

Wenn es nicht gleich klappt

Du weißt es, aber fühlst es nicht? Genau dafür ist der Mini-Versuch da – das Gefühl lernt aus dem, was du erlebst. Dir fallen keine Gegenargumente ein? Frag dich, was du einer Freundin sagen würdest. Der Gedanke kommt immer wieder? Das darf so sein – es zählt, wie sehr du ihn glaubst. Der Versuch ist zu schwer? Nimm einen kleineren, etwa fünf Minuten im Abstellraum, die Tür angelehnt.

Prüfen statt einreden · Sicher üben. Nur üben, wo du jederzeit selbst rauskommst. Nichts abschließen, dich nicht einsperren lassen, keine Kisten, Truhen oder Räume ohne Luft. Dass du rauskannst, ist echte Sicherheit – kein Rettungsanker. Geprüft wurde das mit erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten und in kleinen Studien. Als Übung allein mit einem Arbeitsblatt ist es noch nicht geprüft.

Wichtig: Panikattacken auch ohne Anlass oder immer mehr gemiedene Orte? → Episode 8. Atemnot, Brustschmerz oder Schwindel, die neu sind? Ärztlich abklären. Bestimmt die Angst deinen Alltag oder scheitert eine wichtige Untersuchung daran? → Episode 8: Wann hilft ein Psychologe? Dazu: Episode 1: Exposition · Episode 3: Achtsames Atmen.

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.

1 · Am ersten Tag: Meine drei Gedanken

So klingen sie bei mir (eigene Worte) – und so sehr glaube ich sie heute (0–100 %):

Ich sitze fest.	*„Bleibt der Aufzug stecken, holt mich keiner."*	*80* %
Ich ersticke.	*„Im Aufzug bleibt mir die Luft weg."*	*70* %
Ich verliere die Kont	*„Im MRT drehe ich durch."*	*60* %

Prüfen statt einreden.

Gedanken prüfen heißt nicht, dir einzureden, dass nichts passieren kann. Du schaust nach, was wirklich passiert.

Der Mini-Versuch ist ein kleines Stück Übung in der Enge (dazu Episode 1: Exposition).

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile – wenn möglich mit einem Mini-Versuch

Prüffragen: Wie wahrscheinlich ist das wirklich – wie oft ist es schon passiert? · Was würde dann geschehen? · Was spricht dafür, was dagegen? · Was würde ich einer Freundin sagen?
Mini-Versuch: Vorhersage genau aufschreiben → ausprobieren, dabei auf die Befürchtung schauen → aufschreiben, was wirklich passiert ist.

Tag	Wo war ich?	Mein Gedanke	Glaube %	Was spricht dafür · dagegen?	Mini-Versuch: Vorhersage → was passiert ist	Realistischere Sicht	Glaube danach %
1	*Aufzug ins Büro, 2 Stockwerke*	*Im Aufzug bleibt mir die Luft weg.*	*70*	*dafür: eng, mulmig · dagegen: oft gefahren, immer geatmet*	*Luft weg? → normal geatmet*	*Eng ja – atmen kann ich.*	*30*
2	*Probe liegen unter dem Esstisch, Kopf frei*	*Im MRT drehe ich durch.*	*60*	*dafür: eng über mir · dagegen: nie durchgedreht*	*10 Min. liegen → ruhig geblieben*	*Unruhig ja, durchdrehen nein.*	*35*
3	*Abstellraum, Tür angelehnt*	*In 5 Min. wird die Luft knapp.*	*65*	*dafür: kleiner Raum · dagegen: schon oft kurz drin*	*5 Min. drin → die ganze Zeit normal geatmet*	*Unangenehm, nicht gefährlich.*	*30*
4	*Umkleidekabine, Vorhang zu*	*Ich komme nicht schnell raus.*	*70*	*dafür: eng · dagegen: Vorhang geht jederzeit auf*	*3 Min. drin → Angst sank schon nach 2 Min.*	*Ich kann jederzeit raus.*	*30*
5	*voller Aufzug, 1 Stockwerk*	*Wenn er voll ist, drehe ich durch.*	*60*	*dafür: viele Leute · dagegen: ist nie passiert*	*mittendrin gestanden → ruhig ausgestiegen*	*Angst ja – Kontrolle behalten.*	*35*
6	*Aufzug, 6 Stockwerke*	*Bleibt er stecken, holt mich keiner.*	*80*	*dafür: kann vorkommen · dagegen: Alarmknopf, Sprechverbindung*	*6 Stockwerke → Angst kam und ging wieder*	*Selbst dann gibt es Hilfe.*	*45*
7	*Aufzug ins Büro, Handy in der Tasche*	*Mir bleibt die Luft weg.*	*45*	*dafür: wieder eng · dagegen: 6 Tage lang geatmet*	*6 Stockwerke → normal geatmet*	*Die Enge geht vorbei.*	*20*

3 · Am 7. Tag: Mein Verlauf und Rückblick

So sehr glaube ich meine drei Gedanken (Tag 1 → heute):

Ich sitze fest: *80 % → 45 %*

Ich ersticke: *70 % → 20 %*

Ich verliere die Kontrolle: *60 % → 35 %*

Welcher Versuch hat mich am meisten überrascht?
10 Minuten liegen – ruhig geblieben

Das teste ich als Nächstes:
20 Minuten Probe liegen, vor dem MRT

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.

1 · Am ersten Tag: Meine drei Gedanken

So klingen sie bei mir (eigene Worte) – und so sehr glaube ich sie heute (0–100 %):

Ich sitze fest.		%
Ich ersticke.		%
Ich verliere die Kont		%

Prüfen statt einreden.

Gedanken prüfen heißt nicht, dir einzureden, dass nichts passieren kann. Du schaust nach, was wirklich passiert.

Der Mini-Versuch ist ein kleines Stück Übung in der Enge (dazu Episode 1: Exposition).

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile – wenn möglich mit einem Mini-Versuch

Prüffragen: Wie wahrscheinlich ist das wirklich – wie oft ist es schon passiert? · Was würde dann geschehen? · Was spricht dafür, was dagegen? · Was würde ich einer Freundin sagen?
Mini-Versuch: Vorhersage genau aufschreiben → ausprobieren, dabei auf die Befürchtung schauen → aufschreiben, was wirklich passiert ist.

Tag	**Wo war ich?**	**Mein Gedanke**	**Glaube** %	**Was spricht dafür · dagegen?**	**Mini-Versuch: Vorhersage → was passiert ist**	**Realistischere Sicht**	**Glaube danach** %
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Am 7. Tag: Mein Verlauf und Rückblick

So sehr glaube ich meine drei Gedanken (Tag 1 → heute):

Ich sitze fest:

Ich ersticke:

Ich verliere die Kontrolle:

Welcher Versuch hat mich am meisten überrascht?

Das teste ich als Nächstes: