Der Aufzug ist voll, du stehst ganz hinten, jemand drückt alle Knöpfe. Dein Herz rast, der Atem wird eng – und je krampfhafter du versuchst, ruhig zu atmen, desto enger wird es. Beim **achtsamen Atmen aus der Achtsamkeit** beobachtest du in der Enge deinen Atem und deinen Körper, ohne dagegen anzukämpfen – nicht, um die Angst wegzumachen, sondern um **dabeibleiben** zu können.

Warum es sich hält

Bei Angst vor engen Räumen spielt der Körper eine große Rolle: In einer kleinen Studie spürten Menschen mit dieser Angst in der Enge mehr Körpergefühle als Menschen mit Angst vor Spinnen oder Schlangen. Schon die Vorstellung, zu ersticken, verändert den Atem. Wer dann kämpft und den Atem kontrollieren will, macht den Alarm oft größer: In einem Experiment mit Empfindungen, die sich ähnlich wie Ersticken anfühlen, wich die Gruppe, die achtsam beobachten sollte, weniger aus als die Gruppe, die mit Bauchatmung kontrollieren sollte (andere Angst, übertragen).

Gegen die Welle ankämpfen

„Ganz ruhig atmen!“ – der Atem wird zum Kampf, es wird enger

→

Wellen am Strand

du musst sie nicht aufhalten – du stehst fest und lässt sie kommen und gehen

So geht es – jeden Tag 3 bis 5 Minuten

1. **Ankommen:** in einem kleinen Raum, aus dem du jederzeit selbst rauskommst (WC, Abstellkammer, Aufzug ein Stockwerk). Spür deine Füße am Boden und deine Hände.
2. **Ausatmen zählen:** beim Ausatmen mitzählen, 1 bis 10, dann von vorn. Der Atem darf so sein, wie er ist – **nichts anhalten, kein Takt**.
3. **Benennen:** „Druck in der Brust“, „Wärme im Gesicht“, „Gedanke: Ich ersticke“.
4. **Da sein lassen:** Sag dir: „Das darf da sein.“ Du musst es nicht mögen – du hörst nur auf, dagegen zu kämpfen.
5. **Bleiben und messen:** Angst 0–10 vorher, nach einer Minute und am Ende; notieren, was du benannt hast und was tatsächlich passiert ist.
6. **Anker-Wechsel:** Wird es enger, wenn du auf den Atem achtest, leg die Aufmerksamkeit auf deine Füße oder Hände. Im MRT: Augen zu, Ausatmen zählen.

Wenn es nicht gleich klappt

Auf den Atem achten macht es enger? Anker wechseln: Füße oder Hände. Du zählst und denkst trotzdem „Ich ersticke“? Den Gedanken benennen und weiterzählen. Die Angst geht nicht weg? Das muss sie nicht – das Ziel ist dabeibleiben, nicht null. Du vergisst es in der Situation? Zu Hause üben, im Aufzug nur das Ausatmen zählen.

Sicher üben: Übe nur dort, wo du jederzeit selbst rauskommst: nichts abschließen, dich nicht einsperren lassen, nie in Kisten, Truhen oder Räume ohne Luft. Dass du rauskannst, ist echte Sicherheit – kein Rettungsanker. Probe liegen nur mit freiem Kopf (unter einem Tisch). Ehrlich: Die Belege sind hier am dünnsten – eine Klinikstudie im MRT mit Begleitung durch Pflegekräfte, deren Auswertung Schwächen hat, und eine Studie ohne Zufallszuteilung. Als Übung zu Hause ist das achtsame Atmen bei Platzangst noch nicht geprüft.

Wichtig: Panikattacken auch ohne Anlass oder immer mehr gemiedene Orte? → Episode 8. Atemnot, Brustschmerz oder Schwindel, die neu sind? Ärztlich abklären. Wenn die Angst deinen Alltag bestimmt oder eine wichtige Untersuchung daran scheitert → Episode 8: Wann hilft ein Psychologe? Dazu: Episode 1: Exposition · Episode 2: Umstrukturierung.

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 · Heute: Meine Körpersignale in der Enge – und mein Satz

Signal 1: Herz rast

Signal 2: Druck in der Brust

Signal 3: Wärme im Gesicht

Mein Satz für die Übung: Das darf da sein.

2 · Jeden Tag 3–5 Minuten in einem kleinen Raum

Ankommen (Füße, Hände) · Ausatmen zählen 1–10, dann von vorn – nichts anhalten, kein Takt · benennen, was da ist · „Das darf da sein" · bleiben. Angst: 0 = keine · 10 = sehr stark.

Tag	Ort	Min.	Angst vorher	nach 1 Min.	am Ende	Benannt: was?	Anker gewechselt?	Was ist tatsächlich passiert?
1	WC, Tür zu	3	6	4	3	Druck in der Brust	nein	Druck wurde weniger, geblieben
2	WC, Tür zu	4	5	4	2	Wärme im Gesicht	nein	ruhiger als gedacht
3	Abstellkammer, Tür zu	3	7	6	4	Gedanke: Ich ersticke	ja, Füße	Gedanke kam und ging, geblieben
4	Abstellkammer, Tür zu	5	6	4	3	Herz klopft	nein	nach 2 Min. leichter
5	Aufzug, 1 Stockwerk	3	7	5	4	Herz klopft, Hände feucht	ja, Hände	Tür ging auf, ausgestiegen
6	Probe liegen: unterm Tisch, Kopf frei, MRT-Geräusch	5	7	5	3	Gedanke: Ich komme nicht raus	ja, Füße	bis zum Ende liegen geblieben
7	voller Aufzug, 6. Stock	2	8	6	5	Druck in der Brust	nein	hinten gestanden, oben angekommen

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Wo ging es leichter?

WC + Abstellkammer – Angst am Ende meist 3

voller Aufzug: schwer, aber geschafft

Was nehme ich mit in den Aufzug / ins MRT?

Augen zu, Ausatmen zählen

Satz: Das darf da sein.

Atmen zum Dableiben, nicht zum Wegatmen: Du kämpfst nicht gegen die Angst und hältst nichts an. Du zählst nur dein Ausatmen mit. Wird es enger, wenn du auf den Atem achtest, leg die Aufmerksamkeit auf deine Füße oder Hände (Anker-Wechsel). Im MRT: Augen zu, Ausatmen zählen. Dazu Episode 1: Exposition · Episode 2: Umstrukturierung.

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 · Heute: Meine Körpersignale in der Enge – und mein Satz

Signal 1 _____ Signal 2 _____ Signal 3 _____ **Mein Satz für die Übung:** _____

2 · Jeden Tag 3–5 Minuten in einem kleinen Raum

Ankommen (Füße, Hände) · Ausatmen zählen 1–10, dann von vorn – nichts anhalten, kein Takt · benennen, was da ist · „Das darf da sein" · bleiben. Angst: 0 = keine · 10 = sehr stark.

Tag	**Ort**	**Min.**	**Angst vorher**	**nach 1 Min.**	**am Ende**	**Benannt: was?**	**Anker gewechselt?**	**Was ist tatsächlich passiert?**
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Wo ging es leichter?

_____

_____

Was nehme ich mit in den Aufzug / ins MRT?

_____

_____

Atmen zum Dableiben, nicht zum Wegatmen: Du kämpfst nicht gegen die Angst und hältst nichts an. Du zählst nur dein Ausatmen mit. Wird es enger, wenn du auf den Atem achtest, leg die Aufmerksamkeit auf deine Füße oder Hände (Anker-Wechsel). Im MRT: Augen zu, Ausatmen zählen. Dazu Episode 1: Exposition · Episode 2: Umstrukturierung.