Seit Monaten kaufst du nur noch am Dienstagvormittag ein, und mit der U-Bahn fährst du nur außerhalb der Stoßzeit. Am Samstag will eine Freundin mit dir ins Einkaufszentrum, die Konzertkarten liegen schon in der Schublade – aber schon beim Gedanken daran ist der Satz da: „Hier komme ich nicht raus." Bei der **Selbstexposition aus der Verhaltenstherapie** (englisch *self-exposure*) gehst du Schritt für Schritt an volle Orte, die du sonst meidest – von leicht nach schwer, jeden Tag ein Stück – und bleibst so lange, bis du erlebst, was wirklich passiert.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält das Meiden die Angst am Leben: Es bringt sofort Erleichterung – aber du erlebst nie, dass das Befürchtete ausbleibt. Gehst du doch hin, sichern dich Rettungsanker ab (Rand, Ausgang, Begleitung, Wasserflasche, Kopfhörer), und danach denkst du „gerade noch mal gut gegangen" statt „es ist ja nichts passiert". Ein Bild dafür ist der Wanderweg im Nebel: Vom Ausgangspunkt aus sieht er unsicher aus – erst wenn du ein Stück weitergehst, siehst du, dass er trägt.

Meiden und absichern
sofort erleichtert – aber die Befürchtung wird nie geprüft und der nächste volle Ort wirkt größer

→

Stufe für Stufe hingehen und bleiben
vorher die Befürchtung aufschreiben, danach vergleichen – und jeden Tag ein Rettungsanker weniger

So geht es

1. **Tag 1: deine Stufenleiter** – 6 bis 8 volle Orte vom leichtesten bis zum schwersten, je mit Angst 0–10; der leichteste steht unten. Du entscheidest selbst, wie groß der Schritt ist. Fang nicht mit der schwersten Stufe an.
2. **Tag 1: deine Rettungsanker** – ankreuzen, womit du dich absicherst. Am Anfang darf ein Rettungsanker mit. Lass jeden Tag einen kleinen weg – nicht alle auf einmal. Was dir deine Ärztin oder dein Arzt verordnet hat, ist kein Rettungsanker – das bleibt bei dir.
3. **Ab Tag 2: deine Befürchtung** – jeden Tag eine Stufe, von unten nach oben. Vorher aufschreiben, was du befürchtest, wie sicher du dir bist (in %) und wie groß die Angst ist.
4. **Hingehen, bleiben, vergleichen** – bleiben, bis die Angst merklich sinkt oder die geplante Zeit um ist. Dann: Was ist wirklich passiert? Angst vorher, höchste, nachher. Jede Stufe darf mehrmals drankommen; erst wenn sie gut geht, die nächste. Ablenkung ist kein Verbot, solange du bleibst.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst steigt erst an? Normal – das gehört dazu. Früher gegangen als geplant? Kein Versagen: nächstes Mal 10 Minuten länger oder eine Stufe tiefer. Die nächste Stufe ist zu groß? Eine Zwischenstufe einbauen, zum Beispiel eine andere Uhrzeit oder eine kürzere Strecke. Ohne Anker geht es noch nicht? Erst einen kleineren weglassen. Macht dir im Gedränge vor allem dein Körper Angst: dazu Episode 2: Körperübungen.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das mit Menschen mit Panikattacken und starker Angst vor Orten wie Bahn oder Kaufhaus, meist zusammen mit Therapeutinnen und Therapeuten – nicht speziell mit Menschenmengen. In der größten Studie wirkte es noch besser, wenn die Therapeutin mit hinausging, als wenn die Menschen allein übten. Wer die Befürchtung prüfte und Absicherungen wegließ, kam in einer kleinen Pilotstudie weiter als bei bloßer Gewöhnung.

Wichtig: Unbehagen im Gedränge ist normal und keine Krankheit – es geht nicht darum, Menschenmengen zu lieben, sondern darum, dass die Angst nicht mehr entscheidet, wohin du gehst. Ob hinter sehr starker Angst vor solchen Orten oder hinter Panikattacken mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video.
Du meidest volle Orte so stark, dass dein Alltag eng wird? → Episode 9.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.
Neue Körperbeschwerden? → Ärztlich abklären.

Gehen, bleiben, wiederholen – und jeden Tag ein Rettungsanker weniger.

Mein Menschenmengen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du volle Orte wie Bahn, Konzert, Kaufhaus gemieden?	3	2	2
2. Wie sehr hat dich die Angst schon vorher beschäftigt?	2	2	1
3. Wie sehr haben dir Körpergefühle im Gedränge Angst gemacht?	3	3	2
4. Wie sehr hast du dich abgesichert (Rand, Ausgang, Begleitung)?	3	2	1
5. Wie sehr hast du im Gedränge gegen die Angst angekämpft?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter + meine Rettungsanker

6–8 volle Orte, der leichteste unten (Angst 0–10 · abhaken, wenn geschafft)

Stufe	**voller Ort**	**Angst**	**geschafft Tag**
8			☐
7	Konzert im Stehbereich	9	☐
6	Stadtfest	8	☐
5	1 Stunde Einkaufszentrum	7	☐
4	Kino, Mitte der Reihe	6	☐
3	Fußgängerzone in der Mittagspause	5	☑ 7
2	2 Stationen U-Bahn zur Stoßzeit	5	☑ 4
1	Supermarkt nach Feierabend, 10 Min.	3	☑ 2

Meine Rettungsanker (ankreuzen · jeden Tag einen kleinen weglassen)

- ☒ am Rand stehen
- ☐ nah am Ausgang
- ☒ Platz an der Tür
- ☒ nur mit Begleitung
- ☒ Wasserflasche in der Hand
- ☒ Kopfhörer im Ohr
- ☒ Handy in der Hand
- ☐ nur zu ruhigen Zeiten

eigene: _____

Du entscheidest selbst, wie groß der Schritt ist. Fang nicht mit der schwersten Stufe an.

Was dir deine Ärztin oder dein Arzt verordnet hat, ist kein Rettungsanker – das bleibt bei dir.

2 · Tag 2 bis 7: jeden Tag eine Stufe – eine Zeile

Tag	**Stufe / Ort**	**Was befürchte ich?**	**wie sicher %**	**Anker weggelassen**	**Angst vorher** 0–10	**höchste** 0–10	**nachher** 0–10	**Was ist wirklich passiert?**
2	1: Supermarkt, 10 Min.	„Mir wird schwindlig, ich muss raus“	70	Wasserflasche	6	7	3	eng, aber geblieben – nicht schwindlig
3	1: Supermarkt, 20 Min.	„Ich halte die Schlange nicht aus“	60	Platz am Ausgang	5	6	2	an der Kasse gewartet, ging
4	2: U-Bahn, 2 Stationen	„Ich komme hier nicht raus“	90	Kopfhörer	7	8	4	Tür ging auf, ich bin geblieben
5	2: U-Bahn, 2 Stationen	„Mir wird heiß, ich kippe um“	70	Handy in der Hand	6	7	3	heiß ja, umgekippt nein
6	2: U-Bahn, Stoßzeit	„Ich komme hier nicht raus“	80	Platz an der Tür	6	7	3	in der Mitte gestanden, an meiner Station ausgestiegen
7	3: Fußgängerzone, Mittag	„Ich muss sofort weg“	60	Begleitung	5	6	2	allein, 30 Min. geblieben

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Stufe habe ich erreicht?
Stufe 3: Fußgängerzone, allein

Welche Anker brauche ich nicht mehr?
Wasserflasche, Platz an der Tür

Was hat mich überrascht?
Die Angst kam – und ging auch wieder.

Dazu: Episode 2: Körperübungen · Episode 3: Angst mitnehmen

BEISPIEL

Gehen, bleiben, wiederholen – und jeden Tag ein Rettungsanker weniger.

Mein Menschenmengen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du volle Orte wie Bahn, Konzert, Kaufhaus gemieden?			
2. Wie sehr hat dich die Angst schon vorher beschäftigt?			
3. Wie sehr haben dir Körpergefühle im Gedränge Angst gemacht?			
4. Wie sehr hast du dich abgesichert (Rand, Ausgang, Begleitung)?			
5. Wie sehr hast du im Gedränge gegen die Angst angekämpft?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter + meine Rettungsanker

6–8 volle Orte, der leichteste unten (Angst 0–10 · abhaken, wenn geschafft)

Stufe	**voller Ort**	**Angst**	**geschafft Tag**
8			☐
7			☐
6			☐
5			☐
4			☐
3			☐
2			☐
1			☐

Meine Rettungsanker (ankreuzen · jeden Tag einen kleinen weglassen)

- ☐ am Rand stehen
- ☐ nah am Ausgang
- ☐ Platz an der Tür
- ☐ nur mit Begleitung
- ☐ Wasserflasche in der Hand
- ☐ Kopfhörer im Ohr
- ☐ Handy in der Hand
- ☐ nur zu ruhigen Zeiten

eigene: _____

Du entscheidest selbst, wie groß der Schritt ist. Fang nicht mit der schwersten Stufe an.

Was dir deine Ärztin oder dein Arzt verordnet hat, ist kein Rettungsanker – das bleibt bei dir.

2 · Tag 2 bis 7: jeden Tag eine Stufe – eine Zeile

Tag	**Stufe / Ort**	**Was befürchte ich?**	**wie sicher %**	**Anker weggelassen**	**Angst vorher** 0–10	**höchste** 0–10	**nachher** 0–10	**Was ist wirklich passiert?**
2								
3								
4								
5								
6								
7								

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Stufe habe ich erreicht? _____

Welche Anker brauche ich nicht mehr? _____

Was hat mich überrascht? _____

Dazu: Episode 2: Körperübungen · Episode 3: Angst mitnehmen