In der vollen U-Bahn wird dir heiß, das Herz klopft bis zum Hals, und du denkst: „Hier komme ich nicht raus." Also steigst du eine Station früher aus. Am Samstag wartet das Einkaufszentrum, in vier Wochen das Konzert – und schon beim Gedanken an die warme, volle Halle spürst du dein Herz. Bei der **interozeptiven Exposition aus der kognitiven Verhaltenstherapie** (englisch *interoceptive exposure*; interozeptiv heißt: von innen, aus dem Körper) erzeugst du die Körpergefühle, die dir im Gedränge Angst machen, absichtlich zu Hause – Herzklopfen, Hitze, Schwindel – so lange, bis sie wieder nur Körpergefühle sind.

Warum es sich hält

Aus Sicht der kognitiven Verhaltenstherapie fürchtest du im Gedränge oft weniger die Menge als deinen eigenen Körper: Herzklopfen, Hitze oder Schwindel werden zum Alarmsignal – und der Alarm macht sie stärker. Mit der Zeit meidest du auch alles, was sich ähnlich anfühlt (Treppen, warme Räume, Sport) und lernst nie, dass es nur Körpergefühle sind. Ein Bild dafür ist der Probealarm der Sirene: Beim ersten Mal erschrickt man – wer ihn jeden Monat hört, weiß: Das ist nur der Probealarm.

Körpergefühle meiden
Treppe, Wärme, Gedränge aus dem Weg gehen – das Herzklopfen bleibt ein Alarmsignal

→

Körpergefühle zu Hause üben
absichtlich erzeugen, kommen lassen, wiederholen – getrennt von den vollen Orten

Zuerst die Sicherheit: Wenn du eine Erkrankung von Herz, Lunge oder Kreislauf hast, schwanger bist oder Anfälle oder eine Schwindelerkrankung kennst, besprich diese Übungen vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Übe im Sitzen oder mit Halt, nie im Straßenverkehr und nie am Steuer. Wenn dir bei einer Übung etwas anders vorkommt als sonst, hörst du auf.

So geht es

1. **Tag 1: drei Körperübungen ausprobieren** – 1 Minute auf der Stelle laufen oder zügig Treppen steigen (Herzklopfen, Hand am Geländer) · 30 Sekunden sitzend auf dem Drehstuhl drehen, danach sitzen bleiben (Schwindel) · 5 Minuten mit dicker Jacke im warmen Raum sitzen (Hitze). Danach jeweils: Angst 0–10 und „Wie ähnlich ist das dem Gedränge?" 0–10.
2. **Tag 2 bis 5: wiederholen** – die zwei ähnlichsten Übungen je dreimal hintereinander. Das Gefühl kommen lassen, nicht wegdrücken, nicht sofort aufhören, bis zum Ende bleiben. Nach jeder Runde: Ist das nur noch ein Körpergefühl? Ja oder nein.
3. **Tag 6 und 7: danach eine kurze Stufe draußen** – erst die Körperübung zu Hause, direkt danach eine kurze Stufe an einem vollen Ort (zum Beispiel aus deiner Stufenleiter, dazu Episode 1).

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst steigt bei den ersten Runden an? Normal – genau darum geht es. Eine Übung ist zu stark? Kürzer machen, aber nicht weglassen. Keine Übung fühlt sich an wie das Gedränge? Eine andere sichere Möglichkeit wählen, zum Beispiel mit dicker Jacke in einer warmen Küche sitzen, in der mehrere Leute kochen. Etwas fühlt sich neu an? Aufhören und abklären lassen. Kämpfst du im Gedränge vor allem gegen die Angst: dazu Episode 3: Angst mitnehmen.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das mit Menschen mit Panikattacken, meist zusammen mit Therapeutinnen und Therapeuten – nicht speziell mit Menschenmengen. In einer Studie wirkten Körperübungen allein so gut wie Übungen an echten Orten. Zusätzliche Körperübungen mitten in den Übungen draußen brachten in einer Studie keinen Vorteil. Darum übst du sie zu Hause, getrennt von den vollen Orten.

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.

Körpergefühle zu Hause üben – getrennt von den vollen Orten.

Sicherheit: Wenn du eine Erkrankung von Herz, Lunge oder Kreislauf hast, schwanger bist oder Anfälle oder eine Schwindelerkrankung kennst, besprich diese Übungen vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. **Übe im Sitzen oder mit Halt, nie im Straßenverkehr und nie am Steuer.** Fühlt sich etwas anders an als sonst: aufhören.

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: Drei Körperübungen ausprobieren

Übung	**Dauer**	**Angst** 0–10	**Wie ähnlich dem Gedränge?** 0–10	**die zwei ähnlichsten**
Herzklopfen: auf der Stelle laufen oder zügig Treppen steigen (Hand am Geländer)	1 Minute	6	8	☑
Schwindel: sitzend auf dem Drehstuhl drehen, danach sitzen bleiben	30 Sekunden	5	4	☐
Hitze: mit dicker Jacke im warmen Raum sitzen	5 Minuten	4	7	☑

2 · Tag 2 bis 7: die zwei ähnlichsten je 3-mal – eine Zeile

Tag	**Übungen**	**Runden**	**höchste Angst** 0–10	**wie ähnlich dem Gedränge?** 0–10	**Nur noch ein Körpergefühl?** ja / nein	**danach: kurze Stufe an einem vollen Ort** (Tag 6–7)
2	Treppen + Jacke	je 3	6 / 5	8 / 7	nein – Herz rast, will aufhören	
3	Treppen + Jacke	je 3	5 / 4	8 / 7	nein – aber bis zum Ende geblieben	
4	Treppen + Jacke	je 3	4 / 3	8 / 7	Jacke: ja – nur warm	
5	Treppen + Jacke	je 3	3 / 2	8 / 7	ja – Herzklopfen ist nur Herzklopfen	
6	Jacke	3	2	7	ja	Supermarkt nach Feierabend
7	Treppen	3	2	8	ja	2 Stationen U-Bahn

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welches Körpergefühl macht mir weniger Angst?
das Herzklopfen

Wie war die kurze Stufe danach?
heiß – aber bis zu meiner Station

Was hat mich überrascht?
Die Hitze kam und ging wieder.

Dazu: Episode 1: Stufenleiter · Episode 3: Angst mitnehmen

BEISPIEL

Körpergefühle zu Hause üben – getrennt von den vollen Orten.

Sicherheit: Wenn du eine Erkrankung von Herz, Lunge oder Kreislauf hast, schwanger bist oder Anfälle oder eine Schwindelerkrankung kennst, besprich diese Übungen vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. **Übe im Sitzen oder mit Halt, nie im Straßenverkehr und nie am Steuer.** Fühlt sich etwas anders an als sonst: aufhören.

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: Drei Körperübungen ausprobieren

Übung	**Dauer**	**Angst** 0–10	**Wie ähnlich dem Gedränge?** 0–10	**die zwei ähnlichsten**
Herzklopfen: auf der Stelle laufen oder zügig Treppen steigen (Hand am Geländer)	1 Minute			◯
Schwindel: sitzend auf dem Drehstuhl drehen, danach sitzen bleiben	30 Sekunden			◯
Hitze: mit dicker Jacke im warmen Raum sitzen	5 Minuten			◯

2 · Tag 2 bis 7: die zwei ähnlichsten je 3-mal – eine Zeile

Tag	**Übungen**	**Runden**	**höchste Angst** 0–10	**wie ähnlich dem Gedränge?** 0–10	**Nur noch ein Körpergefühl?** ja / nein	**danach: kurze Stufe an einem vollen Ort** (Tag 6–7)
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welches Körpergefühl macht mir weniger Angst?

Wie war die kurze Stufe danach?

Was hat mich überrascht?

Dazu: Episode 1: Stufenleiter · Episode 3: Angst mitnehmen