Du gehst ins Konzert – und kämpfst die ganze Zeit: „Bloß ruhig werden!“, den Atem kontrollieren, Gedanken wegdrücken, ständig auf die Uhr schauen. Nach zwanzig Minuten bist du erschöpft und gehst. Bei **Willingness aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)** – auf Deutsch: Bereitschaft – hörst du auf, im Gedränge gegen die Angst zu kämpfen, nimmst sie mit und gehst den Schritt, **weil dir dort etwas wichtig ist**.

Warum es sich hält

Aus Sicht der ACT ist nicht die Angst im Gedränge das Problem, sondern der Kampf gegen sie: Wer erst losgeht, wenn er ganz ruhig ist, wartet oft vergeblich. Der Kampf hält die Angst im Mittelpunkt – und du lernst: „Ich darf nur bleiben, wenn ich ruhig bin.“

Gegen die Welle kämpfen
„Bloß ruhig werden!“, Atem kontrollieren, Gedanken wegdrücken – am Ende oft gehen

→

Der Wellenreiter
Die Welle lässt sich nicht wegdrücken – aber du kannst lernen, auf ihr zu stehen und dorthin zu fahren, wohin du willst.

Bereitschaft heißt nicht, dass dir die Angst gefallen muss. Du nimmst sie mit, weil dir dort etwas wichtig ist. Die Angst darf mit – sie entscheidet nur nicht, wohin du gehst.

So geht es

1. **Tag 1: drei Zeilen.** Was ist mir an diesem vollen Ort wichtig (Konzert mit einer Freundin, selbst einkaufen, mit der Bahn zur Arbeit)? · Mein Kampf bisher (ankreuzen) · Mein Bereitschafts-Satz: „Ich bin bereit, Hitze und Herzklopfen mitzunehmen, weil …“
2. **Ab Tag 2 jeden Tag ein kleiner Wert-Schritt an einem vollen Ort** – nicht, um die Angst auszuhalten, sondern um etwas zu tun, das dir wichtig ist.
3. **Dort:** das Gefühl kurz benennen („Da ist Hitze, sechs von zehn.“) · Bereitschafts-Satz · weitermachen mit dem, was dir wichtig ist. Danach Angst 0–10, Bereitschaft 0–10 und: Was habe ich trotzdem getan?
4. **Tag 7:** Was habe ich trotz Angst getan? Was hat sich bei Angst und Bereitschaft verändert? Mein nächster Wert-Schritt.

Zwei Hilfen

Ablenkung ist erlaubt: Musik im Ohr oder ein Gespräch – solange du bleibst. **Bereitschaft statt Ruhe zählen:** Bereitschaft heißt, wie sehr du die Angst mitgenommen hast, statt gegen sie zu kämpfen. Sie kann steigen, auch wenn die Angst gleich bleibt.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst wird nicht kleiner? Das ist nicht das Ziel – schau auf die Bereitschaft. Beim Kämpfen ertappt? Bemerken, benennen („Da ist wieder der Kampf.“), weitermachen. Früher gegangen? Kein Versagen – morgen ein kleinerer Schritt. Macht dir vor allem dein Körper Angst: dazu Episode 2: Körperübungen. Gehst du gar nicht erst hin: dazu Episode 1: Stufenleiter.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das in Therapie mit Menschen mit Panikattacken und Angst vor solchen Orten, verglichen mit einer Warteliste. Ein Programm im Internet mit diesem Kern half in einer Studie gegen Panik nicht; ein anderes wirkte, als Körperübungen dazukamen. Einen Plan genau wie auf diesem Arbeitsblatt hat keine Studie einzeln geprüft. 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. Die Übungen sind ein Anfang – bleibst du allein nicht dran, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

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.

Die Angst darf mit – sie entscheidet nur nicht, wohin du gehst.

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: Was mir wichtig ist – mein Kampf bisher – mein Bereitschafts-Satz

1 · Was ist mir an diesem vollen Ort wichtig? *Mit meiner Freundin meine Lieblingsband hören.*

2 · Mein Kampf bisher (ankreuzen)

☒ Gedanken wegdrücken ☒ auf die Uhr schauen ☒ „Bloß ruhig werden!" ☒ Atem kontrollieren ☐ anderes: _____

3 · Mein Bereitschafts-Satz „Ich ~~bin~~ bereit, … mitzunehmen, weil …" *Hitze und Herzklopfen mitnehmen, weil ich die Band*

Am vollen Ort: Gefühl kurz benennen („Da ist Hitze, sechs von zehn.") · Bereitschafts-Satz · weitermachen mit dem, was dir wichtig ist. Ablenkung ist erlaubt, solange du bleibst.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein kleiner Wert-Schritt an einem vollen Ort

Tag	Voller Ort	Was mir dort wichtig ist	Angst 0–10	Bereitschaft 0–10	Was ich trotzdem getan habe
2	volle U-Bahn zur Arbeit, 2 Stationen	pünktlich selbst hinkommen	6	5	gefahren, Musik im Ohr – geblieben
3	Wochenmarkt am Samstag	Freundin treffen	6	7	mit ihr Kaffee geholt und geredet, obwohl mir heiß war
4	Kino, Mitte der Reihe	Film mit Freundin genießen	5	6	ganzen Film gesehen, Hitze benannt
5	U-Bahn, ganze Strecke	selbst zur Arbeit fahren	6	7	bis zur Arbeit gefahren
6	Einkaufszentrum nach der Arbeit	Geschenk für meine Schwester	5	7	Geschenk ausgesucht, 30 Min. geblieben
7	kleines Konzert im Club	Musik live erleben	7	8	Vorband im Stehbereich bis zum Ende

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was habe ich trotz Angst getan?

U-Bahn zur Arbeit, Markt mit meiner Freundin, Kino, Geschenk im Einkaufszentrum, Konzert im Stehbereich.

Angst und Bereitschaft – was hat sich verändert?

Angst fast gleich, Bereitschaft von 5 auf 8.

Mein nächster Wert-Schritt

Karten nicht verschenken – in die Stadthalle gehen.

Dazu: Episode 1: Stufenleiter · Episode 2: Körperübungen · Die Angst darf mit – sie entscheidet nur nicht, wohin du gehst.

BEISPIEL

Die Angst darf mit – sie entscheidet nur nicht, wohin du gehst.

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: Was mir wichtig ist – mein Kampf bisher – mein Bereitschafts-Satz

1 · Was ist mir an diesem vollen Ort wichtig?

2 · Mein Kampf bisher (ankreuzen)

☐ Gedanken wegdrücken ☐ auf die Uhr schauen ☐ „Bloß ruhig werden!“ ☐ Atem kontrollieren ☐ anderes: _____

3 · Mein Bereitschafts-Satz „Ich bin bereit, … mitzunehmen, weil …“

Am vollen Ort: Gefühl kurz benennen („Da ist Hitze, sechs von zehn.“) · Bereitschafts-Satz · weitermachen mit dem, was dir wichtig ist. Ablenkung ist erlaubt, solange du bleibst.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein kleiner Wert-Schritt an einem vollen Ort

Tag	**Voller Ort**	**Was mir dort wichtig ist**	**Angst 0–10**	**Bereitschaft 0–10**	**Was ich trotzdem getan habe**
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was habe ich trotz Angst getan?

Angst und Bereitschaft – was hat sich verändert?

Mein nächster Wert-Schritt

Dazu: Episode 1: Stufenleiter · Episode 2: Körperübungen · Die Angst darf mit – sie entscheidet nur nicht, wohin du gehst.