# Menschenmengen

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 69

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

**Episode 1:** Angst vor Menschenmengen: Verhaltenstherapie: Selbstexposition

**Episode 2:** Angst vor Menschenmengen: KVT: Interozeptive Exposition

**Episode 3:** Angst vor Menschenmengen: ACT: Willingness

**Wichtig:** Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

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

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.