Für heute Nachmittag sind Gewitter angesagt. Das Abendessen bei Freunden hast du schon abgesagt. Als es donnert, ziehst du alle Rollläden runter, setzt Kopfhörer auf und wartest im Keller, bis es vorbei ist – und beim nächsten Gewitter geht alles von vorn los. Bei der **Gestuften Exposition aus der Verhaltenstherapie** näherst du dich Donner und Blitz Stufe für Stufe – von leisen Aufnahmen bis zum echten Gewitter –, bis du im Zimmer bleiben kannst, statt dich zu verkriechen.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält dich das Verkriechen fest: Wer jedes Gewitter im Keller oder mit Kopfhörern verbringt, erlebt nie, dass er es auch ohne diese Hilfen schafft. Ein Bild dafür ist ein Lautstärkeregler: Du drehst die Angst nicht weg, sondern den Donner langsam lauter – erst so leise, dass du es gut aushältst, dann ein Stück lauter, bis der echte Donner nur die nächste Stufe ist.

Rollläden runter, Kopfhörer, Keller
sofort erleichtert – aber du erlebst nie, dass du es auch ohne schaffst

→

Stufe für Stufe näher
vorher die Befürchtung aufschreiben, im Zimmer bleiben, danach vergleichen

So geht es

1. **Tag 1: deine Stufenleiter** – 8 Stufen von leicht nach schwer, je mit Angst 0–10: von Fotos von Blitzen über eine Donner-Aufnahme (leise, dann laut) und ein Gewitter-Video im abgedunkelten Zimmer bis zum echten Gewitter im Zimmer – Rollladen erst halb, dann ganz oben, mit etwas Abstand zum Fenster – und ganz oben: beim Gewitter kochen oder lesen, ohne Kopfhörer.
2. **Tag 1: deine Befürchtung** – zum Beispiel „Ich halte den lauten Knall nicht aus und drehe durch“. Wie wahrscheinlich ist das (in %)? Die Schutzregeln bleiben – geprüft wird deine Befürchtung über dich. Nach jeder Übung: Was habe ich befürchtet – was ist wirklich passiert?
3. **Tag 1: deine Schutzhandlungen** in zwei Spalten: *Echter Schutz – bleibt* (im Haus bleiben, bei Unwetterwarnung nicht hinaus) und *Schutz nur vor der Angst – wird weniger* (Keller, Kopfhörer, Rollläden runter, stündlich aufs Radar). Frag dich bei jeder Schutzhandlung: Schützt sie mich wirklich vor dem Blitz – oder nur vor meiner Angst? Einmal am Morgen das Wetter anschauen ist in Ordnung – vor einer Wanderung sowieso. Schwierig wird es, wenn du stündlich nachsiehst.
4. **Tag 2–7: Stufe für Stufe üben** – je 20–30 Minuten. Bleib, bis die Angst merklich sinkt oder du merkst, dass das Befürchtete nicht eintritt, erst dann eine Stufe höher. Wechsle Aufnahmen, Räume und Tageszeiten ab. Eine Hilfe darf am Anfang bleiben (zum Beispiel Licht an), bis Tag 7 lässt du sie nach und nach weg.

Wenn gerade keine Gewitter kommen, übst du mit Aufnahmen weiter (Stufen 1–5) – und planst, was du beim nächsten echten Gewitter machst. **Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.**

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst steigt erst an? Normal – bleib, bis sie sinkt, oder geh eine Stufe zurück. Ein lauter Knall lässt dich zusammenzucken? Das gehört dazu – bleib im Zimmer und mach weiter. Eine Stufe ist zu groß? Bau eine Zwischenstufe ein (Rollladen erst ein Viertel hoch). Dazu Episode 2: Sorgenzeit · Episode 3: Angst da sein lassen.

Sicher üben: Mit einem echten Gewitter übst du nur drinnen in einem Gebäude, mit etwas Abstand zum Fenster – nie im Freien, nie auf dem Berg oder im Wasser und nicht bei einer amtlichen Unwetterwarnung. Echte Schutzregeln bleiben richtig: Bei Gewitter gehst du in ein Gebäude oder ins Auto, du bleibst nicht unter einzelnen Bäumen, auf Gipfeln oder im Wasser, und eine amtliche Unwetterwarnung nimmst du ernst. Die Übungen richten sich gegen das Zuviel, das dir drinnen den Sommer nimmt.
Was geprüft ist: Zu Gewitterangst gibt es dazu erst eine kleine Studie mit Menschen ohne Diagnose. Die übrigen Belege stammen aus vielen Studien zu anderen Phobien. Ob Gewitter-Videos aus dem Internet genauso wirken wie das nachgebildete Gewitter der Studie, ist nicht geprüft – deshalb gehst du am Ende zum echten Gewitter.

Wichtig: Angst vor Gewitter ist weit verbreitet – das ist keine Krankheit, sondern etwas, das man wieder verlernen kann. Ob hinter sehr starker Angst vor Gewitter mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video.

Wenn du selbst schon von einem Blitz getroffen wurdest oder ein schweres Unwetter erlebt hast und es dich immer wieder einholt, übst du nicht allein mit einem Arbeitsblatt – schau dir Episode 8 an.
Die Angst vor Gewitter schränkt dich stark ein? → Episode 8.
Atemnot, Brustschmerz oder Asthmaanfall bei Gewitter? → Sofort ärztliche Hilfe.

Stufe für Stufe näher – drinnen bleiben, Schutzregeln behalten.

Mein Gewitterangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an ein Gewitter?	3	3	2
2. Wie sehr hast du dir schon vorher Sorgen über Gewitter gemacht?	3	2	1
3. Wie sehr hat dich das Prüfen von Wetter-App oder Radar beschäftigt?	3	2	1
4. Wie stark wolltest du die Angst sofort loswerden?	2	2	2
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Gewitter im Alltag eingeschränkt?	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 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter

8 Stufen, die leichteste unten (Angst 0–10 · abhaken, wenn du geblieben bist, bis die Angst gesunken ist)

Stufe	Was ich übe	Angst 0–10	geschafft am Tag
8	Gewitter: kochen oder lesen, ohne Kopfhörer	9	☑ 7
7	Rollladen ganz oben, Blitze ansehen	9	☑ 7
6	echtes Gewitter, im Zimmer, Rollladen halb	8	☑ 5
5	Video auf großem Bildschirm, Licht aus	7	☑ 4
4	Gewitter-Video, dunkles Zimmer, Kopfhörer	7	☑ 3
3	Donner-Aufnahme laut	6	☑ 2
2	Donner-Aufnahme leise	5	☑ 2
1	Fotos von Blitzen anschauen	4	☑ 1

Was befürchte ich?

„Ich halte den lauten Knall nicht aus und drehe durc

Wie wahrscheinlich? 70 % · nach Tag 7: 20 %

Meine Schutzhandlungen

Echter Schutz – bleibt

im Haus bleiben

bei Warnung nicht raus

Schutz nur vor der Angst – wird weniger

Keller · Kopfhörer

Rollläden · stündl. Rado

Frag dich bei jeder Schutzhandlung: Schützt sie mich wirklich vo dem Blitz – oder nur vor meiner Angst?

Mein Plan für das nächste echte Gewitter

im Wohnzimmer bleiben, Rollladen halb

Keine Gewitter in Sicht? Übe mit Aufnahmen (Stufen 1–

Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.

Mit einem echten Gewitter übst du nur drinnen in einem Gebäude, mit etwas Abstand zum Fenster – nie im Freien, nie auf dem Berg oder im Wasser und nicht bei einer amtlichen Unwetterwarnung. Echte Schutzregeln bleiben richtig: Bei Gewitter gehst du in ein Gebäude oder ins Auto, du bleibst nicht unter einzelnen Bäumen, auf Gipfeln oder im Wasser, und eine amtliche Unwetterwarnung nimmst du ernst. Die Übungen richten sich gegen das Zuviel, das dir drinnen den Sommer nimmt.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Tag	Stufe / Übung	Angst vorher 0–10	höchste 0–10	nachher 0–10	weggelassen	Was ist wirklich passiert?
1	1: Blitzfotos	3	4	2	–	nach 10 Min. ruhiger geschaut
2	2–3: Donner leise, laut	5	6	3	–	beim dritten Mal leiser erlebt
3	4: Video, dunkel, Kopfhörer	5	7	3	–	Herz raste, dann ruhiger
4	5: Fernseher, Licht aus	5	6	3	Licht an	Licht nicht angemacht
5	6: echtes Gewitter, Wohnzi.	7	8	4	Keller	nicht in den Keller gegangen
6	4–5: Aufnahme beim Kochen	4	5	2	Radar	Essen fertig gekocht
7	7–8: Rollladen oben, gelesen	6	7	3	Kopfhörer	Der Knall war laut – und dann vorbei.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Stufe habe ich erreicht?

Stufe 8: beim Gewitter gelesen, ohne Kopfhörer

Was hat mich am meisten überrascht?

Die Angst sank, während es noch donnerte.

Dazu: Episode 2: Sorgenzeit · Episode 3: Angst da sein lassen

BEISPIEL

Stufe für Stufe näher – drinnen bleiben, Schutzregeln behalten.

Mein Gewitterangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an ein Gewitter?			
2. Wie sehr hast du dir schon vorher Sorgen über Gewitter gemacht?			
3. Wie sehr hat dich das Prüfen von Wetter-App oder Radar beschäftigt?			
4. Wie stark wolltest du die Angst sofort loswerden?			
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Gewitter im Alltag eingeschränkt?			
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?

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter

8 Stufen, die leichteste unten (Angst 0–10 · abhaken, wenn du geblieben bist, bis die Angst gesunken ist)

Stufe	**Was ich übe**	**Angst 0–10**	**geschafft am Tag**
8			☐
7			☐
6			☐
5			☐
4			☐
3			☐
2			☐
1			☐

Was befürchte ich?

Wie wahrscheinlich? **%** · nach Tag 7: **%**

Meine Schutzhandlungen

Echter Schutz – bleibt

Schutz nur vor der Angst · wird weniger

Frag dich bei jeder Schutzhandlung: Schützt sie mich wirklich vo dem Blitz – oder nur vor meiner Angst?

Mein Plan für das nächste echte Gewitter

Keine Gewitter in Sicht? Übe mit Aufnahmen (Stufen 1–

Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.

Mit einem echten Gewitter übst du nur drinnen in einem Gebäude, mit etwas Abstand zum Fenster – nie im Freien, nie auf dem Berg oder im Wasser und nicht bei einer amtlichen Unwetterwarnung. Echte Schutzregeln bleiben richtig: Bei Gewitter gehst du in ein Gebäude oder ins Auto, du bleibst nicht unter einzelnen Bäumen, auf Gipfeln oder im Wasser, und eine amtliche Unwetterwarnung nimmst du ernst. Die Übungen richten sich gegen das Zuviel, das dir drinnen den Sommer nimmt.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Tag	**Stufe / Übung**	**Angst vorher** 0–10	**höchste** 0–10	**nachher** 0–10	**weggelassen**	**Was ist wirklich passiert?**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Stufe habe ich erreicht?

Was hat mich am meisten überrascht?

Dazu: Episode 2: Sorgenzeit · Episode 3: Angst da sein lassen