Du stehst in der Küche und kochst, und dann donnert es. Du lässt alles stehen, hältst dir die Ohren zu und atmest hektisch, damit die Angst weggeht – doch je mehr du sie wegmachen willst, desto mehr füllt sie dich aus. Bei **Akzeptanz statt Kontrolle** aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT; im Englischen *acceptance versus control*) lässt du **die Angst beim Donner da sein**, statt sie sofort wegzumachen – und machst trotzdem weiter mit dem, was du gerade tust.

Warum es sich hält

Aus Sicht der ACT ist nicht die Angst selbst das Problem, sondern der Kampf gegen sie: Wer sie beim ersten Donner sofort wegmachen will, erlebt nie, dass er sie aushalten kann. Wer die Angst sofort loswerden will, macht sie zum Gegner – und je mehr du kämpfst (wegatmen, wegdrücken, Decke über den Kopf), desto mehr Aufmerksamkeit bekommt sie.

Gegen die Angst kämpfen
jedes Gewitter wird zur Prüfung, die du nur bestehst, wenn die Angst weg ist

→

Himmel und Wetter
Das Gewitter zieht über den Himmel, der Himmel bleibt. Deine Angst zieht durch dich hindurch – du bist der Himmel, nicht das Gewitter.

Akzeptanz heißt nicht, dass du die Angst gut finden musst. Es heißt nur: Du hörst auf, gegen sie zu kämpfen, während du tust, was dir wichtig ist. Ruhig atmen ist erlaubt – nur nicht als Bedingung, dass die Angst zuerst weg sein muss. Und: Donner darf dich erschrecken.

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Aufschreiben: **Was tue ich, um die Angst beim Donner sofort loszuwerden?** (z. B. Ohren zuhalten, Kopfhörer, hektisch atmen, mich zusammenreißen, aus dem Zimmer gehen). Echte Schutzregeln gehören nicht auf diese Liste.
2. **Was will ich während eines Gewitters trotzdem tun?** Z. B. weiterkochen, mit meinem Partner reden, ein Buch lesen. Dorthin geht beim Üben deine Aufmerksamkeit.
3. **Tag 2–7:** täglich 5–10 Minuten mit einer Gewitter-Aufnahme (bei einem echten Gewitter drinnen dasselbe). Vorher Angst 0–10 und **Bereitschaft 0–10**: Wie sehr bin ich bereit, die Angst da sein zu lassen? Dabei etwas aus Schritt 2 tun. Kommt die Angst: „Ich bemerke die Angst – und mache weiter." Beschreiben statt wegmachen: wo im Körper, wie stark, wie sie sich verändert.
4. **Danach eine Zeile:** ✓, wenn du trotz Angst weitergemacht hast – das zählt mehr als die Angstzahl. **Tag 7:** Was habe ich trotz Angst gemacht? Mein nächster Schritt.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst wird erst stärker? Normal – beschreiben, Zahl aufschreiben. Du merkst, dass du sie heimlich doch wegmachen willst? Bemerken und zurück zu dem, was du gerade tust. Bereitschaft nur 2? Das reicht – bleib eine Minute länger dabei als gestern. Mit Episode 1 (Stufenleiter) kombiniert: Auf jeder Stufe lässt du die Angst da sein.

Vorweg und sicher üben: 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. 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. 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.

Was geprüft ist: Bei Gewitterangst ist das noch nicht geprüft: Die Belege stammen aus Experimenten mit anderen Angstauslösern und aus Studien zu ACT bei Angst. Im Labor wichen Menschen, die ihre Angstgefühle beobachteten, weniger aus als die, die sie mit Bauchatmung kontrollieren sollten.

Wichtig:
Die Angst vor Gewitter schränkt dich stark ein? → Episode 8.
Atemnot, Brustschmerz oder Asthmaanfall bei Gewitter? → Sofort ärztliche Hilfe.

Die Angst darf da sein – du machst trotzdem weiter.

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: Was tue ich, um die Angst beim Donner sofort loszuwerden?

Ohren zuhalten · Kopfhörer aufsetzen · hektisch atmen · mich zusammenreißen · aus dem Zimmer gehen

Keine Liste von Fehlern – das hat bisher kurz geholfen. Echte Schutzregeln gehören nicht auf diese Liste.

2 · Was will ich während eines Gewitters trotzdem tun?

weiterkochen · mit meinem Partner reden · ein Buch lesen

3 · Tag 2–7: jeden Tag 5–10 Minuten üben, danach eine Zeile

Gewitter-Aufnahme laufen lassen (echtes Gewitter: drinnen dasselbe) und dabei etwas aus Feld 2 tun. Vorher Angst und Bereitschaft eintragen. Kommt die Angst: „Ich bemerke die Angst – und mache weiter." Beschreiben statt wegmachen: Wo im Körper? Wie stark? Wie verändert sie sich? ✓ = trotz Angst weitergemacht – zählt mehr als die Angstzahl.

Tag	**Aufnahme / Gewitter**	**Angst 0–10**	**Bereitschaft 0–10**	**weiter-gemacht ✓**	**Was habe ich bemerkt?**
Tag 2	*Aufnahme leise, beim Abwaschen*	5	4	✓	*Bauch zieht, wird nach 3 Min. weniger*
Tag 3	*Aufnahme lauter, beim Lesen*	6	5	✓	*Schultern hart, Seite trotzdem gelesen*
Tag 4	*echtes Gewitter abends, Küche*	8	4	✓	*Herz schnell, aber Soße nicht angebrannt*
Tag 5	*Aufnahme laut, im Wohnzimmer*	6	6	✓	*Angst kommt in Wellen*
Tag 6	*Gewitter nachts, im Bett*	7	5	✓	*nicht aufgestanden, Körper beschrieben*
Tag 7	*Gewitter beim Abendessen*	6	7	✓	*mit meinem Partner zu Ende gegessen*

4 · Am 7. Tag: Mein Rückblick

Was habe ich trotz Angst gemacht?
Ich habe beim Gewitter mit meinem Partner zu Ende gegessen.

Mein nächster Schritt
noch eine Woche üben + Stufenleiter

Angst wird erst stärker? Normal – beschreiben, Zahl aufschreiben. **Du willst sie heimlich doch wegmachen?** Bemerken, zurück zu dem, was du gerade tust. **Bereitschaft nur 2?** Reicht – eine Minute länger als gestern. Ruhig atmen ist erlaubt – nur nicht als Bedingung, dass die Angst zuerst weg sein muss. Dazu Episode 1: Stufenleiter · Episode 2: Sorgenzeit.
Sicher: 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. 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.

BEISPIEL

Die Angst darf da sein – du machst trotzdem weiter.

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: Was tue ich, um die Angst beim Donner sofort loszuwerden?

Keine Liste von Fehlern – das hat bisher kurz geholfen. Echte Schutzregeln gehören nicht auf diese Liste.

2 · Was will ich während eines Gewitters trotzdem tun?

3 · Tag 2–7: jeden Tag 5–10 Minuten üben, danach eine Zeile

Gewitter-Aufnahme laufen lassen (echtes Gewitter: drinnen dasselbe) und dabei etwas aus Feld 2 tun. Vorher Angst und Bereitschaft eintragen. Kommt die Angst: „Ich bemerke die Angst – und mache weiter." Beschreiben statt wegmachen: Wo im Körper? Wie stark? Wie verändert sie sich? ✓ = trotz Angst weitergemacht – zählt mehr als die Angstzahl.

Tag	**Aufnahme / Gewitter**	**Angst 0–10**	**Bereitschaft 0–10**	**weiter-gemacht ✓**	**Was habe ich bemerkt?**
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

4 · Am 7. Tag: Mein Rückblick

Was habe ich trotz Angst gemacht?

Mein nächster Schritt

Angst wird erst stärker? Normal – beschreiben, Zahl aufschreiben. **Du willst sie heimlich doch wegmachen?** Bemerken, zurück zu dem, was du gerade tust. **Bereitschaft nur 2?** Reicht – eine Minute länger als gestern. Ruhig atmen ist erlaubt – nur nicht als Bedingung, dass die Angst zuerst weg sein muss. Dazu Episode 1: Stufenleiter · Episode 2: Sorgenzeit.
Sicher: 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. 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.