



PDF-RATGEBER | Expertenrat von Dr. Doris Wolf

Angst vor engen Räumen

Klaustrophobie

Hilfe zur Selbsthilfe mit
Strategien, Tipps und Übungen
für deinen Alltag

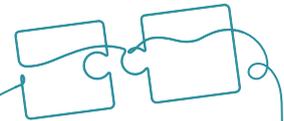


Selbsthilfe bei Angst vor engen Räumen

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ich freue mich, dass du dich dafür entschieden hast, dich mit Selbsthilfe-Strategien zur Raumangst näher zu befassen. Ich nehme an, dass du über die Videos zu diesen Selbsthilfe-Informationen gekommen bist. Wenn nicht, dann hole dies bitte nach, bevor du hier startest. In den Videos findest du einen ersten Überblick über Raumangst bzw. Klaustrophobie. Du erfährst, wie deine Angst entsteht, wie sie sich äußert, welche Folgen sie haben kann und wie du deine Angst überwinden kannst.

Die hier vorliegenden Selbsthilfe-Informationen zur Raumangst beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.



Sie bestehen aus zwei Teilen: **In Teil I** findest du Strategien, die sich speziell auf Klaustrophobie beziehen.

Teil II enthält Grundlagentexte, allgemeine Informationen darüber, wie Gefühle entstehen, welche Funktion die Angst hat, warum Entspannung wichtig ist und wie du einen Rückfall vermeiden kannst.

Lies dir zunächst beide Teile durch und markiere dir wichtige Stellen. Wenn du dann gezielt an deiner Angst arbeiten möchtest, kannst du dich auf Teil I konzentrieren. Ich wünsche dir viel Erfolg bei der Überwindung deiner Angst!

Deine Doris Wolf



Teil I: Raumangst (Klaustrophobie)

Bestandsaufnahme	3
Erste Hilfe bei akuter Angst	5
Langfristige Strategien gegen die Angst	9
Grundsätzliche Einstellungen hinter der Raumangst	20
Wie du dein Verhalten verändern kannst	23
Eine kurze Zusammenfassung der Schritte	27
Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße	29
Ausblick	33
Weitere Unterstützung	34
Informationen für Angehörige	35

Teil II: Grundlagentexte

Das ABC der Gefühle	38
Die zwei Fragen für gesundes Denken	46
Mentales Training	54
Gewohnheiten verändern	63
Die Konfrontationstherapie	67
Atmung und Atemtechniken	76
Entspannung und Entspannungstechniken	85
Der Steckbrief der Angst	93

Anhang

Das ABC der Gefühle	120
Die zwei Fragen für gesundes Denken	121
Protokoll Verhaltensexperiment	122
Gewinn-Verlust-Rechnung	123
Konfrontationsübung	124
Mein Sorgentagebuch	125

Erklärung der Symbole



Selbsthilfe-
Strategien



konkrete Anleitungen
und Übungen zur
Selbsthilfe



mögliche Stolpersteine
auf dem Weg zur
Angstüberwindung

Teil I: Raumangst (Klaustrophobie)

Bestandsaufnahme

Vielleicht lebst du schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die du durch deine Angst hast. Jetzt hast du den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen deine Angst zu tun. Prima! Die gute Nachricht: Du kannst deiner Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf das normale Maß reduzieren.

Die folgende Checkliste gibt dir erste Hinweise, ob du möglicherweise unter Raumangst leidest. Sie kann jedoch keine fachliche Diagnose ersetzen. Beantworte die folgenden Fragen offen und ehrlich.



Checkliste zur Raumangst

Markiere bitte die Fragen, denen du zustimmst.

- Hast du Angst vor einer oder mehreren der folgenden Situationen, meidest diese oder kannst sie nur mit großer Angst ertragen?
 - Situationen, in denen die Tür zugeht – wie im Theater, Kino, Lift, Flugzeug, in der U-Bahn, im Solarium oder bei Vorträgen
 - Sfensterlose Räume
 - Söffentliche Toiletten
 - Smedizinische Untersuchungen im Kernspintomografen und ähnlichen Geräten
 - SKuscheln unter der Decke mit dem Partner
 - Senge Umarmungen
 - Senge Räume
 - STunnel
 - SMenschenmassen, z. B. bei Sportveranstaltungen, in überfüllten Bussen
- Hast du in den gefürchteten Situationen mindestens zwei der folgenden Symptome?
 - Herzklopfen, Herzrasen oder Herzstolpern
 - Schweißausbrüche
 - Zittern oder Beben
 - einen trockenen Mund
 - Schwierigkeiten, Luft zu bekommen, oder Atemnot
 - ein Engegefühl im Brust- oder Bauchbereich
 - Übelkeit und Brechreiz

- Schwindel, Benommenheitsgefühle
- ein Schwächegefühl
- das Gefühl, alles um dich herum sei unwirklich
- Kribbeln oder Taubheitsgefühle
- Hast du in der gefürchteten Situation Angst,
 - keine Kontrolle mehr zu haben
 - verrückt zu werden
 - sterben zu müssen
 - ersticken zu müssen
 - umzufallen
 - ohnmächtig zu werden
 - dass etwas Peinliches passiert (Ohnmacht, Erbrechen)
 - hilflos zu sein
 - vor deinen körperlichen Reaktionen nicht flüchten zu können
- Hast du bereits Angst, wenn du an geschlossene oder enge Räume denkst?
- Hast du den Eindruck, dass aufgrund deiner Angst mit dir etwas nicht stimmt?
- Suchst du immer zuerst nach Fluchtwegen, wenn du einen Raum betrittst?
- Hast du in geschlossenen oder engen Räumen den Impuls, wegzulaufen?
- Benötigst du eine Begleitperson, um dich in geschlossenen oder engen Räumen aufhalten zu können?
- Nimmst du Medikamente, Alkohol etc., um dich zu beruhigen und deine Angst zu reduzieren?
- Setzt du dich bei öffentlichen Veranstaltungen an den Rand oder ganz hinten hin, um schnell flüchten zu können?
- Triffst du Sicherheitsmaßnahmen, um deine Angst abzuschwächen? Kontrollierst du das Schloss, schließt die Toilette nicht ab oder prüfst, ob es ein Fenster gibt?
- Hast du den Drang, Fenster oder Türen zu öffnen, wenn du dich in einem Raum befindest?
- Sagst du wegen deiner Angst häufig Einladungen ab?
- Führt diese Angst zu deutlichen Einschränkungen im Beruf oder Privatleben?
- Erlebst du diese Angst als sehr belastend?

Wenn du viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten konntest, dann kann dies bei dir auf eine **Klaustrophobie** hindeuten.

Erste Hilfe bei akuter Angst

Wenn du unter einer Klaustrophobie leidest, fühlst du dich wahrscheinlich oft von deiner Angst und den damit verbundenen körperlichen Reaktionen überwältigt. Deshalb findest du hier zuerst einige wirksame Selbsthilfe-Strategien, um mit einem drohenden Angstanfall umzugehen. Sobald du weißt, wie du einen Anfall verhindern oder im akuten Fall damit umgehen kannst, hast du schon einen wichtigen Schritt aus der Hilflosigkeit gemacht.

Du hast ab Wahrnehmung der ersten Symptome 30 Sekunden Zeit, einen drohenden Panikanfall im Keim zu ersticken.



Du hast mehrere Möglichkeiten, einem drohenden Panikanfall zu begegnen:

● ***Lass die Panikattacke zu.***

Panikattacken sind bei körperlich gesunden Menschen ungefährliche Ereignisse. Sie haben keine schädlichen Folgen und hören von selbst wieder auf. Auch häufig auftretende Symptome wie Herzklopfen oder Herzrasen führen nicht zu einer Schädigung des Herzens. Wenn du gründlich ärztlich durchgecheckt wurdest und körperlich gesund bist, kann dir eine Panikattacke nichts anhaben. Du bist sicher.

Lass die Panikattacke einfach zu, so unangenehm sie auch sein mag – sie geht vorüber und ist harmlos. Es handelt sich dabei um eine normale Körperreaktion. Versuche nicht, gegenzusteuern oder Sicherheitsmaßnahmen wie Beruhigungsmittel oder einen Anruf beim Arzt zu ergreifen. Laufe nicht vor der Angst weg, sondern gib ihr Zeit, von selbst zu verschwinden.

● ***Begegne dem Hyperventilieren mit tiefer, langsamer Atmung.***

Wenn du während eines Anfalls hyperventilierst – also hektisch ein- und ausatmest – kannst du das mit einer tiefen und langsamen Atmung in den Griff bekommen. Damit stellst du das Gleichgewicht zwischen Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt im Blut wieder her. Eine einfache und effektive Methode ist es, in deine hohl gehaltene Hand oder eine Plastiktüte zu atmen. Nach kurzer Zeit wird sich dein Atemrhythmus beruhigen, und du fühlst dich ruhiger.

Die beste Strategie, die Angst vor Panikanfällen zu verlieren und ihnen vorzubeugen, ist: den Panikanfall erleben und zu spüren. Das ist zwar unangenehm, aber ungefährlich, und geht von allein vorüber.

● Lenke deine Aufmerksamkeit auf etwas Neutrales.

Ein Panikanfall beginnt oft mit leichter Angst oder Besorgnis, wenn du körperliche Symptome wahrnimmst und als gefährlich bewertest. Diese Bewertung führt zu einer Verstärkung der Symptome und somit zu noch mehr Angst. Deine Angst baut sich langsam auf – und genau das kannst du nutzen, um den Anfall zu verhindern oder abzuschwächen: Du hast etwa 30 Sekunden Zeit, nachdem du die ersten Symptome bemerkt hast, um einen drohenden Panikanfall zu stoppen.

Was kannst du in dieser kurzen Zeit tun? Finde etwas Neutrales, worauf du dich konzentrieren kannst – sei es ein Objekt in deiner Umgebung, eine Aufgabe oder eine angenehme Vorstellung.

Hilfreich ist es,

- wenn du deine Aufmerksamkeit von den körperlichen Reaktionen auf etwas Neutrales oder Schönes lenkst – zum Beispiel einen interessanten Zeitungsartikel, Fußgänger, die vorbeigehen, oder Nummernschilder von Autos.
- wenn du deinen Lieblingssong laut singst.
- wenn du an einem Parfum riechst.
- wenn du eine kleine Rechenaufgabe löst.
- wenn du laut vorwärts und rückwärts zählst.
- wenn du mit jemandem telefonierst.
- wenn du dir selbst gut zuredest, etwa: „Ich bin sicher. Ich bin gesund. Alles ist in Ordnung.“

Kurzum: Alles, was dich von deinen ängstlichen Gedanken und den Körpersymptomen ablenkt, ist hilfreich. Je besser und häufiger dir das gelingt, desto mehr Selbstvertrauen wirst du gewinnen. Du wirst spüren, dass du die Kontrolle über dich zurückgewinnst – und genau das ist das Wichtigste in diesem Moment. Je mehr du die Kontrolle über deine Gedanken behältst, desto weniger gerätst du in den Teufelskreis der Angst, und desto weniger kann sich die Angst verstärken.

● Verändere deinen Atemrhythmus.

Mithilfe deiner Atmung kannst du dich selbst von deinen schlimmen Befürchtungen ablenken. Nutze dazu die Spontanentspannungs-Technik:

Atme etwas tiefer als gewöhnlich ein und atme in einem Zug wieder aus, ohne den Atem zwischendurch anzuhalten. Nach dem Ausatmen halte den Atem für etwa 6 bis 10 Sekunden an, indem du in Gedanken oder laut von 1001 bis 1006

(oder 1010) zählst. Du kannst selbst ausprobieren, welche Zeitspanne für dich am angenehmsten ist. Atme dann wieder ein, gleich wieder aus und halte den Atem erneut für 6 bis 10 Sekunden an. Wiederhole diese Atemübung, bis du merklich ruhiger und entspannter wirst.

● ***Sprich zu deinen Symptomen.***

Sag beispielsweise (laut oder leise): „Hallo, da bist du ja wieder, mein Engegefühl in der Brust (meine Angst). Na ja, tob dich ruhig aus. Ich weiß ja, dass du harmlos bist und ich nicht umkippe und ohnmächtig werde. Das ist mir noch nie passiert, also bin ich sicher. Du kannst mich nicht verunsichern.“

● ***Beobachte deine Symptome.***

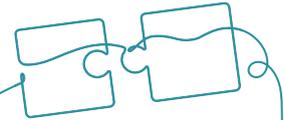
Beschreibe wie für eine Reportage, was du gerade spürst: „Jetzt spüre ich, wie sich mein Herzschlag beschleunigt. Ich bekomme ein flaues Gefühl in den Magen. Jetzt merke ich, wie ich unsicher dastehe. Ich fange an, schneller zu atmen. Jetzt atme ich bewusst tief in den Bauch, dann wird es besser.“

● ***Nutze positive Selbstinstruktionen.***

Sage dir aufbauende Sätze wie:

- „Du schaffst das.“
- „Es geht vorüber.“
- „Du hast dies schon viele Male überlebt und wirst es auch dieses Mal aushalten.“

Du kannst dir diese Sätze auch auf Kärtchen schreiben und sie immer bei dir tragen oder als Hintergrund auf deinem Handydisplay abspeichern.

**Was du dir über Panikattacken merken solltest:**

Panikattacken sind angeborene Reaktionsmuster unseres Körpers. Sie stellen eine Kampf-Flucht-Reaktion unseres Körpers dar.

Panikattacken sind harmlos.

Eine Panikattacke führt nicht zu einem Herzinfarkt. Panikattacken müssen nicht kontrolliert werden.

Panikattacken dauern nur kurze Zeit, gewöhnlich zwischen 5 und 10 Minuten.

Panikattacken gehen von allein vorüber.

Andere Menschen nehmen die Attacke gewöhnlich nicht wahr. Nur Personen, die unmittelbar in Ihrer Nähe sind, bemerken die körperlichen Veränderungen.

Bei einer Panikattacke verlierst du nicht die Kontrolle, auch wenn du dich danach fühlst.

Durch eine Panikattacke wirst du nicht verrückt.

Ziel ist es nicht, die Panikattacken völlig zu unterbinden, sondern mit ihnen ohne Angst umzugehen.

Langfristige Strategien gegen die Angst

Deine Angst vor geschlossenen Räumen begleitet dich vermutlich schon viele Jahre. Vielleicht warst du schon lange nicht mehr auf öffentlichen Veranstaltungen oder musst dir erst Mut antrinken, um mit Zug oder Bus zu fahren. Im Büro nimmst du lieber die Treppe statt den Aufzug, um in den zehnten Stock zu kommen. Deine Angst bestimmt dein Leben.

Jetzt hältst du diese Selbsthilfe-Informationen in den Händen – eine Möglichkeit, dein Leben zurückzuerobern. Ab jetzt liegt es an dir, dir diese Strategien zu eigen zu machen und in deinem Alltag umzusetzen. Es wird Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, alte Wege zu verlassen – auch wenn die Angst stark ist und der Leidensdruck hoch. Du wirst gewohnte Denkmuster hinterfragen und entgegen alter Automatismen handeln müssen. Du wirst dich der Angst stellen müssen, auch wenn du die neuen, hilfreichen Gedanken anfangs noch nicht wirklich glauben kannst.

Vielleicht erscheint dir das je nach Stärke deiner Angst gerade zu viel. Vielleicht fühlst du dich überfordert und hast nicht die Kraft, dich der Angst direkt zu stellen. Das ist in Ordnung – und kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Du hast Einfluss auf deine Angst, ob mit oder ohne professionelle Unterstützung.

Wenn du dir therapeutische Begleitung wünschst, kannst du dieses Selbsthilfe-Manual auch als gute Vorbereitung auf eine Psychotherapie nutzen. Scheue dich nicht, Kontakt zu einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin aufzunehmen. Sie sind dafür da, dich in Krisen zu unterstützen, neue Wege mit dir zu entdecken und dich auf deinem Veränderungsweg zu begleiten.

Im Moment ist dieser Schritt vielleicht noch zu groß. Deshalb konzentriere dich jetzt erst einmal darauf, dich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien zu beschäftigen – in deinem Tempo, Schritt für Schritt.

Dein Weg aus der Angst besteht – genauso wie eine psychotherapeutische Behandlung – aus vielen einzelnen Bausteinen. Du kannst deine Angst überwinden, indem du Einfluss auf deine Gedanken, deine körperlichen Reaktionen und dein Verhalten nimmst. Ganz gleich, mit welchem Baustein du beginnst – du wirst damit auch die anderen positiv beeinflussen.