



PDF-RATGEBER | Expertenrat von Dr. Doris Wolf

Platzangst

Agoraphobie

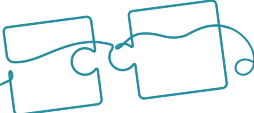
Hilfe zur Selbsthilfe mit
Strategien, Tipps und Übungen
für deinen Alltag



Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, dass du dich dazu entschieden hast, dich näher mit den Selbsthilfe-Strategien zu Platzangst bzw. Agoraphobie zu beschäftigen. Ich nehme an, dass du über die Videos zur Platzangst zu diesen Selbsthilfe-Informationen gekommen bist. Falls nicht, sieh dir bitte zuerst diese Videos an, bevor du hier startest. Sie geben dir einen ersten Überblick über Agoraphobie. Du erfährst unter anderem, wie Platzangst entsteht, sich äußert und behandelt wird und erhältst erste Strategien zur Selbsthilfe. Außerdem erhalten deine Angehörigen hilfreiche Informationen, wie sie dich im Umgang mit deiner Angst unterstützen können.

Die hier bereitgestellten Informationen zur Selbsthilfe zur Agoraphobie beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie. Sie bestehen aus zwei Teilen:



In **Teil I** findest du Strategien, die sich speziell auf die Agoraphobie beziehen. Falls du in einer Partnerschaft oder Familie lebst, kann dein Umfeld hier ebenfalls nachlesen, wie es dich unterstützen kann.

Teil II enthält Grundlagentexte, die allgemeine Informationen darüber geben, wie Gefühle entstehen, was sich bei Angst im Körper verändert, warum Entspannung wichtig ist und vieles mehr.

Lies dir zunächst beide Teile durch und markiere dir wichtige Stellen. Wenn du dann gezielt an deiner Agoraphobie arbeiten möchtest, kannst du dich auf Teil I konzentrieren.

Deine Doris Wolf



Teil I: Platzangst

Bestandsaufnahme	3
Erste-Hilfe-Strategie bei akuter Angst	5
Platzangst langfristig abbauen und überwinden	8
Gedanken positiv beeinflussen	12
Angstverhalten ändern	27
Eine kurze Zusammenfassung der Schritte	33
Hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße	34
Ausblick	39
Weitere Unterstützung	40
Informationen für Angehörige	41

Teil II: Grundlagentexte

Das ABC der Gefühle	44
Die zwei Fragen für gesundes Denken	52
Mentales Training	60
Gewohnheiten verändern	69
Die Konfrontationstherapie	73
Atmung und Atemtechniken	82
Entspannung und Entspannungstechniken	91
Der Steckbrief der Angst	99

Anhang

Das ABC der Gefühle	126
Die zwei Fragen für gesundes Denken	127
Protokoll Verhaltensexperiment	128
Gewinn-Verlust-Rechnung	129
Konfrontationsübung	130
Mein Sorgentagebuch	131

Erklärung der Symbole



Selbsthilfe-
Strategien



konkrete Anleitungen
und Übungen zur
Selbsthilfe



mögliche Stolpersteine
auf dem Weg zur
Angstüberwindung

Teil I: Platzangst

Bestandsaufnahme

Du lebst wahrscheinlich schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die dir deine Angst auferlegt hat. Jetzt hast du den Entschluss gefasst, aktiv etwas dagegen zu tun – und das ist großartig! Die gute Nachricht: Du kannst deiner Angst das Leben schwer machen und sie auf ein normales Maß reduzieren. Am besten startest du mit einer Bestandsaufnahme. Beantworte die Fragen in der folgenden Checkliste zur Agoraphobie ehrlich und offen. Sie gibt dir erste Hinweise darauf, ob du möglicherweise unter einer Agoraphobie leidest. Beachte jedoch, dass diese Checkliste keine fachliche Diagnose ersetzen kann.



Checkliste zur Agoraphobie

Markiere bitte die Fragen, denen du zustimmst.

Hast du Angst vor einer oder mehreren der folgenden Situationen, meidest sie oder erträgst sie nur mit großer Angst?

- ☐ Menschenansammlungen zu sein oder in einer Schlange zu stehen
- ☐ dich auf öffentlichen Plätzen aufzuhalten
- ☐ Veranstaltungen zu besuchen (z. B. Kino, Konzerte, Vorträge)
- ☐ dich in Kaufhäusern, beim Frisör, Arzt oder im Restaurant aufzuhalten
- ☐ das Haus zu verlassen oder allein draußen zu sein
- ☐ weite Reisen zu unternehmen bzw. in Bahn, Auto oder Flugzeug unterwegs zu sein
- ☐ Brücken zu überqueren

Bemerkst du in diesen Situationen mindestens zwei der folgenden Symptome?

- ☐ Herzklopfen, Herzrasen oder Herzstolpern
- ☐ Schweißausbrüche
- ☐ Zittern oder Beben
- ☐ einen trockenen Mund
- ☐ Schwierigkeiten, Luft zu bekommen, oder Atemnot
- ☐ Engegefühl im Brust- oder Bauchbereich
- ☐ Übelkeit oder Brechreiz
- ☐ Schwindel oder Benommenheit

- ☐ Schwächegefühl
- ☐ das Gefühl, alles um dich herum sei unwirklich
- ☐ Kribbeln oder Taubheitsgefühle

Hast du in den gefürchteten Situationen Angst, dass

- ☐ du die Kontrolle verlierst?
 - ☐ du verrückt wirst?
 - ☐ du sterben könntest?
 - ☐ du erstickst?
 - ☐ du ohnmächtig wirst?
 - ☐ du ausrastest?
 - ☐ dir etwas Peinliches passiert (z. B. Ohnmacht oder Erbrechen)?
 - ☐ du hilflos bist?
-
- ☐ Hast du bereits Angst, wenn du nur an die gefürchteten Situationen denkst?
 - ☐ Suchst du immer nach einem Fluchtweg, wenn du unterwegs bist?
 - ☐ Hast du das Gefühl, dass deine Vermeidung immer größer wird und du dich in immer weniger Situationen begeben kannst?
 - ☐ Denkst du, dass mit dir aufgrund deiner Angst etwas nicht stimmt?
 - ☐ Führt deine Angst zu deutlichen Einschränkungen in deinem Beruf oder Privatleben?
 - ☐ Nimmst du Medikamente, Alkohol oder andere Beruhigungsmittel?
 - ☐ Erlebst du deine Angst als sehr belastend?
 - ☐ Kannst du bestimmte Situationen nur noch in Begleitung aufsuchen?
 - ☐ Hast du wegen deiner körperlichen Beschwerden schon viele Ärztinnen und Ärzte aufgesucht?

*Wenn du viele dieser Fragen mit Ja beantwortest, kann das auf eine **Platzangst** bzw. **Agoraphobie** hindeuten.*



Du solltest du auch einen medizinischen Check machen lassen, um organische Ursachen deiner Angst auszuschließen.

Erste-Hilfe-Strategie bei akuter Angst

Wenn du unter Agoraphobie 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 ersten, wichtigen Schritt aus der Hilflosigkeit heraus gemacht.



So kannst du einem drohenden Panikanfall begegnen:

● **Lass die Panikattacke zu.**

Panikattacken sind für körperlich gesunde Menschen ungefährliche Ereignisse. Sie haben keine schädlichen Folgen und hören von selbst wieder auf. Auch die häufig auftretenden Symptome 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.

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 also nicht, gegenzusteuern oder Sicherheitsmaßnahmen wie Beruhigungsmittel oder einen Notruf 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 spüren. Das ist zwar sehr 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 bemerkst, 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.
- deinen Lieblingssong laut singst.
- an einem Parfum riechst.
- eine kleine Rechenaufgabe löst.
- laut vorwärts und rückwärts zählst.
- mit jemandem telefonierst.
- dir selbst gut zureddest, 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.

Nutze dazu die Spontanentspannungs-Technik: Im Grundlagentext *Atmung und Atemtechniken* findest du ausführliche Informationen und mehrere konkrete Anleitungen dazu.

● Setze deine Energie in Bewegung um.

Beweg dich! Geh im Zimmer oder dort, wo du gerade bist, schnellen Schrittes umher. Auch wenn dein erster Impuls vielleicht ist, dich zu schonen, hilft Bewegung, die Stresshormone und Muskelanspannung abzubauen, die für die Symptome verantwortlich sind. Falls dein Schwindel von niedrigem Blutdruck

kommt, steigt dieser durch Bewegung, und das Schwindelgefühl lässt nach. Aktivitäten wie Tanzen, Putzen, Treppensteigen oder Seilspringen können helfen.

● **Iss Nüsse oder etwas, das du gut kauen musst.**

Kauen baut nachweislich Stress ab und hilft, Angst zu reduzieren.

● **Trink etwas Erfrischendes.**

Ein Glas kaltes Wasser kann sehr beruhigend wirken, vielleicht auch eine Saftschorle. Der sensorische Reiz bringt dich zurück ins Hier und Jetzt.

● **Sprich zu deinen Symptomen.**

Sag etwa: „Ah, da bist du ja wieder, mein Schwindel (meine Angst). Du kannst ruhig da sein – ich weiß, dass du harmlos bist, und ich werde nicht ohnmächtig. Das ist noch nie passiert, also bin ich sicher. Du kannst mich nicht verunsichern, ich kenne dich und kann dich einschätzen.“

● **Beobachte deine Symptome.**

Beschreibe sie genau, als wärst du eine Reporterin oder ein Reporter: „Jetzt beschleunigt sich mein Herzschlag, mein Magen fühlt sich flau an, ich stehe etwas unsicher ... jetzt atme ich bewusst tief in den Bauch. Es wird schon besser.“

● **Nutze positive Selbstinstruktionen.**

Sage dir aufbauende Sätze wie:

„Du schaffst das.“

„Es geht vorbei.“

„Das hast du schon oft überstanden, und auch dieses Mal wirst du es aushalten.“

Gib dir auch konkrete Anweisungen, wie:

„Richte deine Aufmerksamkeit auf die Umgebung.“

„Beweg dich, dann wird es besser.“

„Atme tief ein und langsam wieder aus.“

Diese Sätze kannst du auch auf ein Kärtchen schreiben, das du in der Handtasche oder im Geldbeutel immer bei dir trägst.

● **Schnalze mit einem Gummiband.**

Eine weitere Ablenkung aus dem Gedankenkarussell und Gefühlen bietet ein Gummiband um dein Handgelenk. Lass es schnappen, wenn die Angst aufkommt, um einen leichten, ablenkenden Schmerz zu spüren.

Was du dir über die Panikattacken merken solltest

Panikattacken sind angeborene Reaktionsmuster unseres Körpers – sie sind Teil der natürlichen Kampf- oder Fluchtreaktion.

Panikattacken sind harmlos.

Eine Panikattacke führt nicht zu einem Herzinfarkt und muss nicht kontrolliert werden. Sie dauert nur kurze Zeit, in der Regel zwischen 5 und 10 Minuten, und geht von selbst vorüber.

Dein Umfeld bemerkt eine Panikattacke meist gar nicht. Nur Personen, die direkt in deiner Nähe sind, könnten körperliche Veränderungen mitbekommen.

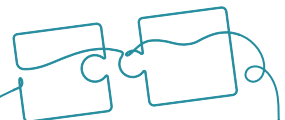
Auch wenn es sich anders anfühlt, verlierst du bei einer Panikattacke nicht die Kontrolle, und du wirst dadurch nicht verrückt.

Das Ziel ist nicht, Panikattacken komplett zu verhindern, sondern zu lernen, ohne Angst mit ihnen umzugehen.

Agoraphobie langfristig abbauen und überwinden

Deine Angst vor bestimmten Situationen, wie etwa dem Autofahren, dem Besuch im Kaufhaus oder Friseursalon, begleitet dich vielleicht schon viele Jahre. Möglicherweise gehst du nur noch selten oder nur in Begleitung aus dem Haus. Vielleicht brauchst du sogar Beruhigungsmittel, um unter Menschen zu sein. Dein Leben erscheint dir deshalb nicht mehr lebenswert.

Jetzt hast du diese Selbsthilfe-Informationen in der Hand – eine Chance, dir dein Leben (wieder) Stück für Stück zurückzuerobern. Es liegt an dir, diese Strategien zu verstehen und in dein Leben zu integrieren. Es wird dich einiges an Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die gewohnten Pfade zu verlassen, auch wenn deine Angst und dein Leistungsdruck groß sind. Du wirst altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen deiner alten Gewohnheiten handeln müssen. Du wirst ein Risiko eingehen, dich der Angst stellen und eine Weile aushalten müssen, dass du von den neuen, hilfreichen Einstellungen noch nicht ganz überzeugt bist.



Je nachdem, wie stark deine Angst ist, fühlst du dich vielleicht überfordert und hast nicht die Kraft, dich direkt mit ihr zu konfrontieren. Das ist aber kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Du hast Einfluss auf deine Angst, ob mit oder ohne professioneller Hilfe.

Wenn du dir therapeutische Unterstützung holen möchtest, kannst du dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie sehen. Suche dann den Kontakt zu einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten. Sie sind dazu da, dich in Krisen zu unterstützen, dir neue Wege aufzuzeigen und dich bei Veränderungen zu begleiten. Falls dieser der Schritt im Moment noch zu groß ist, beginne erst einmal damit, dich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien auseinanderzusetzen. Dein Weg aus der Angst besteht aus vielen kleinen Schritten.

Du kannst deine Angst abbauen, indem du aktiv Einfluss auf deine Gedanken, deine körperlichen Reaktionen und dein Verhalten nimmst. Egal, mit welchem Baustein du anfängst – du wirst damit auch die anderen positiv beeinflussen.

Beeinflusse deinen Körper



Deinen Körper kannst du am einfachsten beeinflussen. Es ist also sinnvoll, dir eine oder mehrere Strategien zur körperlichen Entspannung anzueignen.

● **Erlerne ein Entspannungsverfahren.**

Wenn du eine Situation als bedrohlich wahrnimmst, kommt es automatisch zur Muskelanspannung. Wahrscheinlich empfindest du Situationen, in denen du keine Hilfe bekommst, umfallen oder die Kontrolle verlieren könntest, als bedrohlich. Diese Befürchtungen lösen eine Alarmreaktion in deinem Körper aus, die sich unter anderem in Muskelverspannungen äußert. Hält die Belastung über längere Zeit an, können chronische Verspannungen entstehen.

Umgekehrt kannst du durch eine gezielte Entspannung sowohl deiner Anspannung als auch deinen Angstgefühlen entgegenwirken. Auf diese Weise senkst du dein generelles Anspannungsniveau, was wiederum die Wahrscheinlichkeit von Panikattacken reduziert.

Ein leicht zu erlernendes Entspannungsverfahren ist die Progressive Muskelentspannung. Nähere Informationen und eine genaue Anleitung findest du im Grundlagentext *Entspannung und Entspannungstechniken*.

Wenn du wegen chronischer Verspannungen oder Schmerzen bereits in orthopädischer oder physiotherapeutischer Behandlung bist, informiere dort darüber, dass du eine Entspannungstechnik erlernen möchtest. Frage, ob es von dieser Seite Bedenken gibt. Solltest du an bestimmten Körperstellen unter

chronischen Schmerzen leiden, setze die Entspannungstechnik dort nur ganz vorsichtig und schrittweise ein.

Beherrscht du bereits ein Entspannungsverfahren wie das Autogene Training, kannst du auch dieses verwenden. Hattest du jedoch Probleme damit oder wendest du es nur selten an, lerne stattdessen die Progressive Muskelentspannung oder die Spontanentspannungs-Technik.

● **Erlerne die Spontanentspannungs-Technik.**

Du kannst auch deine Atmung nutzen, um dich zu entspannen und negative Symptome während einer Panikattacke zu reduzieren. Wenn wir ängstlich sind, neigen wir dazu, schneller zu atmen. Das kann dazu führen, dass du dich schwindelig fühlst, was die Angst noch verstärkt.

Die Spontanentspannungs-Technik kann dir dabei helfen, deinen Atem zu verlangsamen. Sie lässt sich schnell erlernen und kann fast überall angewendet werden. Du atmest dabei tief ein, lässt die Luft langsam wieder aus und hältst dann für kurze Zeit den Atem an. Indem du dabei zählst, lenkst du dich von angstauss lösenden Gedanken ab. Im Grundlagentext *Atmung und Atemtechniken* findest du ausführliche Informationen und eine konkrete Anleitung dazu.

Es ist nicht hilfreich, mit dieser Technik eine Panikattacke zu unterbrechen. Stattdessen kannst du die Intensität deiner Gefühle durch kontrollierte Atmung verringern. Die Devise lautet also: Abbauen, aber nicht vermeiden.

● **Bau ausreichend Bewegung in deinen Alltag ein.**

Deine Anspannung entsteht, weil dein Körper sich in einer ständigen Hab-Acht-Stellung befindet. Du signalisierst ihm durch deine Bewertung, dass er auf der Hut sein muss als ginge es um Leben oder Tod. Wie bei unseren Vorfahren reagiert unser Körper auch heute noch bei Gefahr, indem er Energie für Kampf oder Flucht bereitstellt. Da wir jedoch heute nur selten kämpfen oder flüchten können – oder vielleicht objektiv gar keine Gefahr besteht – bleibt diese Anspannung im Körper bestehen.

Durch körperliche Bewegung kannst du deine Anspannung gezielt abbauen. Gymnastik, Tanzen, Putzen, Radfahren oder Joggen sind nur einige der Möglichkeiten, dich zu bewegen und zu entspannen. Bereits dreimal wöchentlich eine halbe Stunde moderate Bewegung kann dir helfen, deinen Kreislauf zu trainieren und dein allgemeines Anspannungsniveau zu senken. Wenn du deinen Körper forderst und nicht schonst, stärkst du ihn und gewinnst wieder mehr Ver-

trauen in ihn. Am besten suchst du dir eine Aktivität aus, die dir Spaß macht. So fällt es dir leichter, regelmäßig dreimal pro Woche körperlich aktiv zu werden und dein Fokus ist auf dem Vergnügen, nicht auf der Wirkung.

● **Verzichte auf Alkohol, Kaffee und Nikotin.**

Insbesondere vor Situationen, in denen du Angst hast, denn diese Stoffe steigern deine Erregung und innere Unruhe noch mehr. Kaffee und Tee können dank des enthaltenen Koffeins außerdem zu Schlafstörungen führen.

● **Sorge für regelmäßiges, gesundes Essen.**

Wenn du unregelmäßig isst, kann das zu einem niedrigen Blutzuckerspiegel führen. Das wiederum kann körperliche Symptome verursachen, die du Vorboten einer drohenden Panikattacke interpretierst. Nimm deshalb täglich drei Mahlzeiten und eventuell zwei Zwischenmahlzeiten zu dir. Achte außerdem darauf, mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu trinken, am besten Mineralwasser oder ungesüßten Kräutertee.

● **Sorge für ausreichend Schlaf.**

Auch Schlafmangel kann die Bereitschaft für einen Panikanfall erhöhen. 7 bis 8 Stunden Schlaf sind für die meisten Menschen die richtige Schlafmenge. Sorge dafür, dass du jeden Abend ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett gehst und ungestört ruhen kannst. So stellst du sicher, dass du dich gut erholen kannst.

● **Setze keine Beruhigungsmittel ein.**

Beruhigungsmittel sind keine Lösung, sondern führen nur zu mehr Problemen, möglicherweise sogar zu einer Abhängigkeit. Du hast ausreichend eigene Kraft, mit der Angst umzugehen. Wenn du bereits Medikamente einnimmst, informiere deine Ärztin oder deinen Arzt, dass du an deiner Angst arbeiten willst.

Das Gute an diesen Strategien ist, dass sie nicht nur effektive Strategien zur Überwindung deiner Ängste sind, sondern generell zu deiner Lebensqualität beitragen werden. Du unterstützt damit deinen Körper und behandelst dich selbst liebevoll. Starte am besten mit einer Strategie. Wenn diese zur Gewohnheit geworden ist, gehst du zur nächsten über.