

Expertenrat von Dr. Doris Wolf

# *Klaustrophobie*

*Selbsthilfe-Strategien für den Umgang  
mit der Angst vor geschlossenen Räumen*

**– Leseprobe –**



## Selbsthilfe-Informationen zur Klaustrophobie

Hallo und guten Tag,

ich freue mich, dass Sie sich dafür entschieden haben, sich mit den Selbsthilfe-Strategien zur Klaustrophobie näher zu befassen. Ich nehme an, dass Sie über die Videos zur Klaustrophobie zu diesen Selbsthilfe-Informationen gekommen sind. Wenn nicht, dann holen Sie dies bitte nach, bevor Sie hier starten. In diesen Videos finden Sie einen ersten Überblick über die Klaustrophobie. Sie erfahren u.a., wie die Klaustrophobie entsteht, wie sie sich äußert und wie sie behandelt wird.

Die hier vorliegenden Selbsthilfe-Informationen für die Klaustrophobie beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.

Sie bestehen aus zwei Teilen:

In **Teil I** finden Sie Strategien, die sich speziell auf die Klaustrophobie beziehen.

Wenn Sie in einer Partnerschaft oder Familie leben, dann kann Ihr Partner oder Angehöriger sich hier auch informieren, wie er Sie unterstützen kann.

**Teil II** enthält Grundlagentexte, allgemeine Informationen darüber, wie Gefühle entstehen, was sich bei Angst im Körper verändert, warum Entspannung wichtig ist, usw.

Lesen Sie sich erst einmal beide Teile durch und streichen Sie sich wichtige Stellen an. Wenn Sie dann konkret an Ihrer Klaustrophobie arbeiten wollen, können Sie sich auf Teil I konzentrieren.

Diese Themen finden Sie in den Selbsthilfe-Informationen:

## Teil I

### So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Klaustrophobie abzubauen oder zu überwinden

#### 1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme:

Checkliste zur Klaustrophobie

#### 2. Erste-Hilfe-Strategien, um mit einem akuten Angstanfall umzugehen

#### 3. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Klaustrophobie abbauen oder überwinden können:

##### 3.1 Wie Sie Ihren Körper wirksam beeinflussen können:

Progressive Muskelentspannung, Spontanentspannungs-Technik, Bewegung

##### 3.2 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können:

Hierarchie, das ABC der Gefühle, die Überprüfung der Gedanken, alternative Gedanken, Vorstellungsübungen

##### 3.3 Grundsätzliche Einstellungen, die sich hinter der Klaustrophobie verbergen können

##### 3.4 Wie Sie Ihr Verhalten verändern können:

Konfrontation mit der Realität

##### 3.5 Eine kurze Zusammenfassung der Schritte

#### 4. Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße:

Körpersprache, positive Selbstinstruktionen, Gewinn-Verlust-Rechnung, Problemlösung, Stressbewältigung

#### 5. Wo Sie weitere Unterstützung finden:

Psychotherapeuten, Selbsthilfegruppen

#### 6. Informationen für Angehörige:

##### 6.1 So können Sie als Angehöriger bei einem akuten Angstanfall helfen

##### 6.2 So können Sie Ihren Partner oder Angehörigen, der unter einer Klaustrophobie leidet, unterstützen

## Teil II Grundlagentexte

1. Wie Gefühle entstehen
2. Die 2 Fragen für gesundes Denken
3. Mentales Training - wie Sie es einsetzen
4. Gewohnheiten verändern - umlernen
5. Konfrontationstherapie
6. Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken
7. Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken
8. Hyperventilieren
9. Der Steckbrief der Angst
10. Allgemeine körperliche Veränderungen bei Angststörungen
11. Wie Sie am besten mit Ausrutschern umgehen und einem Rückfall vorbeugen können
12. Was tun, wenn Sie einen Rückfall haben

## Anhang

Musterblätter:   ABC der Gefühle  
                      2 Fragen für gesundes Denken  
                      Gewinn-Verlust-Rechnung  
                      Meine Konfrontationsübung

### Erklärung der Symbole, die Sie in diesen Selbsthilfe-Informationen finden:



Das Symbol der Zunge weist Sie auf wichtige Selbsthilfe-Strategien hin.



Das Ausrufezeichen zeigt Ihnen wichtige Zusammenhänge und Erkenntnisse an.



Doppelstriche zeigen mögliche Stolpersteine auf dem Weg zur Angstüberwindung an.



Der rote Hintergrund kennzeichnet konkrete Anleitungen für die Selbsthilfe-Strategien.



Kleine rote Quadrate signalisieren Ihnen konkrete Tipps und Denkanstöße.

## Teil I

### So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Klaustrophobie abzubauen oder zu überwinden

#### 1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme

Sie leben vielleicht schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die Sie durch Ihre Angst haben. Nun haben Sie den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen Ihre Angst zu tun. Die gute Nachricht: Sie können Ihrer Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf das normale Maß reduzieren.

Am besten beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme. Beantworten Sie die Fragen in der Checkliste zur Klaustrophobie.

#### Checkliste zur Klaustrophobie

Die folgende Checkliste gibt Ihnen erste Hinweise, ob und welche Rolle die Klaustrophobie in Ihrem Leben spielt. Sie kann jedoch nicht die Diagnose eines Psychotherapeuten oder Psychiaters ersetzen. Beantworten Sie die folgenden Fragen offen und ehrlich.

Markieren Sie bitte die Fragen, denen Sie zustimmen:

#### Haben Sie Angst vor einer oder mehreren der folgenden Situationen, meiden diese oder können diese nur mit großer Angst ertragen?

- Situationen, in denen die Tür zugeht - wie z.B. im Theater, Kino, Lift, Flugzeug, in der U-Bahn, im Solarium oder bei Vorträgen
- fensterlose Räume
- öffentliche Toiletten
- medizinische Untersuchungen im Kernspintomographen und ähnlichen Geräten
- Kuschneln unter der Decke mit dem Partner
- enge Umarmungen
- enge Räume
- Tunnel
- Menschenmassen, z.B. bei Sportveranstaltungen, in überfüllten Bussen

#### Verspüren Sie 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 Sie herum sei unwirklich
- Kribbeln oder Taubheitsgefühle

**Haben Sie in der gefürchteten Situation Angst,**

- keine Kontrolle mehr zu haben
- verrückt zu werden
- sterben zu müssen
- ersticken zu müssen
- umzufallen
- ohnmächtig zu werden
- auszurasten
- dass etwas Peinliches passiert (Ohnmacht, Erbrechen)
- hilflos zu sein
- vor Ihren körperlichen Reaktionen nicht flüchten zu können
  
- Verspüren Sie bereits Angst, wenn Sie an geschlossene oder enge Räume denken?**
  
- Haben Sie den Eindruck, dass aufgrund Ihrer Angst mit Ihnen etwas nicht stimmt?**
  
- Suchen Sie immer zuerst nach Fluchtwegen, wenn Sie einen Raum betreten?**
  
- Haben Sie in geschlossenen oder engen Räumen den Impuls, wegzulaufen?**
  
- Benötigen Sie eine Begleitperson, um sich in geschlossenen oder engen Räumen aufhalten zu können?**
  
- Nehmen Sie Medikamente, Alkohol, etc., um sich zu beruhigen und Ihre Angst zu reduzieren?**
  
- Setzen Sie sich bei öffentlichen Veranstaltungen an den Rand oder ganz hinten hin, um schnell flüchten zu können?**
  
- Treffen Sie Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre Angst abzuschwächen? Kontrollieren Sie z.B. das Schloss, schließen die Toilette nicht ab oder prüfen, ob es ein Fenster gibt?**
  
- Haben Sie den Drang, Fenster oder Türen zu öffnen, wenn Sie sich in einem Raum befinden?**
  
- Sagen Sie wegen Ihrer Angst häufig Einladungen ab?**
  
- Führt diese Angst zu deutlichen Einschränkung im Beruf oder Privatleben?**
  
- Erleben Sie diese Angst als sehr belastend?**

Wenn Sie viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten konnten, dann kann dies bei Ihnen auf eine Klaustrophobie hindeuten.

## 2. Erste-Hilfe-Strategien, um mit einem akuten Angstanfall umzugehen

Wenn Sie unter einer starken Klaustrophobie leiden, dann versuchen Sie wahrscheinlich, so gut es geht, Situationen zu vermeiden, in denen Sie sich eingeschlossen fühlen. Doch es wird Ihnen, sofern Sie sich nicht zu Hause einigeln, nicht ganz gelingen.

Deshalb finden Sie hier zuallererst wirksame Selbsthilfe-Strategien für einen Angstanfall. Wenn Sie wissen, wie Sie einen Angstanfall vermeiden oder am besten mit einem akuten Anfall umgehen können, dann haben Sie schon einen ersten Schritt aus Ihrer Hilflosigkeit gemacht.

### Was können Sie bei einem drohenden oder akuten Angstanfall tun?

Sie haben eine ganze Reihe von Möglichkeiten, mit einem drohenden Panikanfall umzugehen.



#### 1. Lassen Sie den Angstanfall zu.

Angstanfälle bei körperlich gesunden Menschen sind ungefährliche Ereignisse, die keine negativen Folgen haben, nicht schädlich sind und wieder aufhören! Auch das häufige Auftreten der Symptome wie Herzklopfen oder Herzrasen führt auf Dauer nicht zu einer Schädigung des Herzens. Wenn Sie sich also von einem Arzt haben durchchecken lassen und Sie organisch gesund sind, dann kann Ihnen ein Panikanfall nichts anhaben. Sie sind sicher.

Lassen Sie die Panikattacke zu, so unangenehm sie auch sein mag; sie geht nicht nur vorüber, sie ist auch völlig ungefährlich. Sie ist eine ganz normale Körperreaktion. Also kein Gegensteuern, keine Sicherheitsmaßnahmen ergreifen wie zum Handy greifen, um Hilfe rufen zu können. Lassen Sie der Angst Zeit, dass sie von selbst vergeht.



#### 2. Begegnen Sie dem Hyperventilieren durch eine tiefe langsame Atmung.

Wenn Sie bei einem Angstanfall hyperventilieren, d.h. hektisch ein- und ausatmen, dann machen Sie Folgendes:  
Das beste Gegenmittel bei einer Hyperventilation ist das langsame und ruhige Aus- und Einatmen. Durch eine tiefe und langsame Atmung wird wieder ein Gleichgewicht zwischen dem Sauerstoffgehalt und dem Kohlendioxidgehalt des Blutes hergestellt. Eine ganz einfache und sehr wirkungsvolle Methode besteht darin, entweder in die hohle, vor den Mund gehaltene Hand zu atmen oder in eine Plastiktüte. Nach kurzer Zeit reguliert sich Ihr Atem wieder und Sie sind ruhiger.



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

Alle nun weiteren Strategien dienen im Grunde dazu, entweder einem drohenden Anfall vorzubeugen oder ihn abzuschwächen.