

2A: Angsthierarchie für die Konfrontation mit der Angst

Du weißt inzwischen, wie du Angst abbauen kannst: Schritt für Schritt gehst du in die Angstsituation hinein, stellst dich der Angst und hältst sie so lange aus, bis sie wieder weg ist.

Fürchtest du dich vor mehr als nur einer Angstsituation (oder vor Tieren, Naturereignissen oder was auch immer), bringst du zuerst alle Angstinhalte in eine Rangfolge und stufst sie nach der Heftigkeit deines Angsterlebens ab (z. B. ist für Max die Höhen- und Flugangst die allerschlimmste Angst, danach kommt die Fahrstuhlängst und erst dann die Angst vor Schlangen und Käfern).



© Klaus Gehrman

Danach konzentrierst du dich auf die Angstsituation, die für dich am schlimmsten ist, und hierarchisierst sie entsprechend deinem Angsterleben. Beginne mit Angstreizen, die dir nur wenig Angst machen.

Schau dir das Beispiel von Emma an (vgl. Angsthierarchie in der Abbildung). Sie hat eine Angsthierarchie für ihre Fahrstuhlängst in Pyramidenform erstellt. Die erlebte Angststärke drückt sie in Prozenten aus – unten stehen leichte Angstszenen, oben die, die stärker Angst hervorrufen. Du kannst genauso gut ein Thermometer oder Lineal verwenden, um deine zunehmende Angstbelastung zu veranschaulichen.



Abbildung mit Emmas Angsthierarchie für Fahrstuhlängst

Sobald deine Angsthierarchie steht, kannst du damit beginnen, dich den einzelnen Angstszenen von unten nach oben zu stellen. Beginne lieber mit den leichten Angstreizen.



© Klaus Gehrmann

Emma ging auch so vor: Als Erstes stellt sie sich vor den Fahrstuhl und wartet, bis die aufgekommene Angst nachlässt, ohne zu flüchten. Sobald sie keine oder nur noch ganz wenig Angst hat, betritt sie den Fahrstuhl. So arbeitet sie sich Schritt für Schritt die Angsthierarchie hoch bis zur heftigsten Angstszene. Bei ihr ist es der 8. Stock. Emma hat das übrigens alles an einem Tag geschafft. Das geht aber nicht immer so schnell. Bei unerträglich starker Angst muss man den Angstabbau langsamer durchführen und auf mehrere Tage verteilen.

Konfrontation ist zwar nicht gefährlich, dafür aber anstrengend. Teile deine Kräfte deshalb gut ein. Die ersten Übungen kosten dich viel Überwindung und Kraft. Du bewältigst die Angst schneller, wenn du regelmäßig – möglichst jeden Tag – übst. Ziel ist, das Vermeiden ganz abzubauen und dich an die Angst zu gewöhnen.