

4A: Selbstanweisung für Konfrontationsübungen

Schau noch einmal auf das Arbeitsblatt 2B mit Emmas Angsthierarchie zum Fahrstuhlfahren. Bei ihrem ersten Konfrontationsversuch vor dem Fahrstuhl war sie so aufgeregt, dass sie keine Orientierung hatte und nicht mehr wusste, was sie tun sollte. Durch den „Aussetzer“ konnte sie keinen klaren Gedanken fassen.

Was tun? Emma und die Therapeutin sprachen über ihre Katastrophenvorstellungen (bei ihr war es die Befürchtung, ohnmächtig zu werden und zu ersticken), was im schlimmsten Fall passieren könnte (Fahrstuhl bleibt stecken) und wie sie sich helfen könnte (Notrufknopf drücken, hinsetzen, warten, Bauchatmung machen, sich Mut-Sätze sagen, z. B. „Rettung kommt“). Beide formulierten Anweisungen für das Vorgehen bei der Konfrontation. Emma schrieb sie sich auf einen Zettel. Bei der nächsten Fahrstuhlübung gab sie sich die folgenden Selbstanweisungen (manchmal las sie vom Zettel ab):

- Ich drücke auf den Knopf, um den Fahrstuhl zu holen.
- Bis er kommt, mache ich Bauchatmung. Beim Einatmen zähle ich bis 3 oder 4 und beim Ausatmen bis 7 oder 8.
- Sobald der Fahrstuhl da ist und die Tür sich öffnet, gehe ich hinein.
- Ich schaue nach der Stockwerkanzeige und drücke auf den Knopf zum 1. Stock.
- Ich atme bewusst in den Bauch und sage mir: „Ich schaffe es.“
- Dabei beobachte ich, wie die Fahrstuhltür zugeht, der Fahrstuhl anfährt und das erste Stockwerk auf dem Display angezeigt wird.
- Ich sehe, wie sich die Fahrstuhltür öffnet. Jetzt verlasse ich den Fahrstuhl und sage mir:
 - „Das hast du toll gemacht.“
 - „Alles lief super.“
- Genauso mache ich es auf dem Rückweg: Ich drücke wieder auf den Knopf, um den Fahrstuhl zu holen ...



© Klaus Gehrman

Mit diesen Selbstanweisungen schaffte sie die Fahrstuhl-Konfrontation ohne Probleme. Formuliere ähnliche Instruktionen für eines deiner Angstprobleme.