

## 2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Angst vor dem Erbrechen abbauen oder überwinden können

Ihre Angst begleitet Sie vielleicht schon viele Jahre. Ihre Gedanken kreisen vielleicht ständig darum, ob Sie erbrechen müssen oder ein anderer in Ihrer Gegenwart sich übergibt. Sie quälen sich mit Gedanken, welche Orte für Sie gefährlich werden könnten, wo Sie Erbrochenem begegnen oder sich mit einer Darmgrippe anstecken könnten, was dann bei Ihnen zum Übergeben führen könnte. Jedes Magengrummeln oder Völlegefühl ist für Sie ein Hinweis auf Gefahr und baldiges Übergeben. Lebensmittel kaufen Sie mit größter Sorgsamkeit und unter zwanghafter Einhaltung des Verfallsdatums ein, auf Essen im Restaurant verzichten Sie wegen vermuteter mangelnder Hygiene. Vielleicht löst allein schon das Wort „Übergeben“ Übelkeit bei Ihnen aus.

Nun halten Sie gerade die Selbsthilfe-Informationen, eine Möglichkeit, sich Ihr Leben (wieder) ein Stück (zurück) zu erobern, in Händen. Es liegt an Ihnen, sich diese Strategien zu eigen zu machen und auf Ihr Leben zu übertragen. Es wird Sie eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen - auch wenn Sie sehr starke Angst und starken Leidensdruck haben. Sie müssen altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alter Gewohnheiten handeln. Sie müssen ein Risiko eingehen, sich der Angst stellen und eine gewisse Zeit ertragen, dass Sie von neuen hilfreichen Einstellungen noch nicht überzeugt sind. Je nach Stärke Ihrer Angst sind Sie damit vielleicht überfordert, bringen nicht die Kraft auf, sich mit Ihrer Angst zu konfrontieren. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Sie haben Einfluss auf Ihre Angst - ob mit oder ohne Therapeut.

Betrachten Sie, wenn Sie sich therapeutische Unterstützung holen möchten, dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie und nehmen Sie Kontakt zu einem Psychotherapeuten auf. Psychotherapeuten sind dazu da, Sie in Krisen zu unterstützen, Ihnen neue Wege aufzuzeigen und Sie bei der Veränderung zu begleiten.

Im Augenblick ist der Kontakt zum Therapeuten aber ein Schritt zu weit. Gehen Sie jetzt erst einmal so vor, dass Sie sich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien befassen.



Ihr Weg aus der Angst setzt sich ebenso wie die Therapie bei einem Psychotherapeuten aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Sie können Ihre Angst überwinden, indem Sie Einfluss nehmen auf Ihre Gedanken, Ihre körperlichen Reaktionen und Ihr Verhalten. Gleichgültig mit welchem Baustein Sie beginnen, Sie werden damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.

## 2.1 Wie Sie Ihren Körper wirksam beeinflussen können

Ihren Körper können Sie am einfachsten beeinflussen. Auch wenn Sie bisher eher den Eindruck hatten, Ihr Körper lasse Sie im Stich, Sie können auf ihn einwirken.

Beginnen Sie am besten damit, sich eine oder mehrere Strategien zur körperlichen Entspannung anzueignen.



### Erlernen Sie ein Entspannungsverfahren.

Die Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, das leicht zu erlernen ist. Wenn Sie eine Situation als bedrohlich bewerten, kommt es automatisch zu einer Muskelanspannung. So sehen Sie z.B. Situationen, in denen Sie oder ein anderer erbrechen könnten, bzw. Ihre Übelkeit als schlimm und bedrohlich. Diese Befürchtungen bewirken dann eine Alarmreaktion in Ihrem Körper, die sich neben vielen anderen Beschwerden auch in einer Muskelanspannung äußert. Wenn Sie sehr angespannt sind, kann dies wiederum auch eine Übelkeit mit bewirken.

Umgekehrt, können Sie durch eine gezielte Entspannung Ihrer Anspannung und auch Ihren Angstgefühlen entgegenwirken.

Nähere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und eine genaue Anweisung finden Sie im Grundlagentext **<Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken>**.

Wenn Sie bereits ein Entspannungsverfahren wie z.B. das Autogene Training beherrschen, können Sie auch dieses einsetzen. Hatten Sie jedoch damit Probleme oder setzen es nur ganz selten oder gar nicht mehr ein, dann erlernen Sie die Progressive Muskelentspannung oder die Spontanentspannungstechnik.



### Erlernen Sie die Spontanentspannungs-Technik.

Sie können auch die Atmung nutzen, um sich zu entspannen.

Wenn wir ängstlich sind, neigen wir nämlich dazu, schneller zu atmen. Bei der Verlangsamung der Atmung kann Ihnen die Spontanentspannungs-Technik helfen. Dies ist eine Atemtechnik, die Sie schnell erlernen und fast überall einsetzen können. Sie atmen dabei tief ein, langsam wieder aus und halten den Atem dann für kurze Zeit an, während Sie sich von Angst erzeugenden Gedanken durch Zählen ablenken.

Im Grundlagentext **<Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken>** finden Sie ausführliche Informationen und eine konkrete Anleitung dazu.



### Bauen Sie in Ihren Alltag ausreichend Bewegung ein.

Ihre Anspannung entsteht, weil Ihr Körper quasi in einer Hab-Acht-Stellung ist. Sie signalisieren ihm durch Ihre Bewertung „Gefahr“, dass er auf der Hut sein muss und es quasi um Leben oder Tod geht. So wie unsere Vorfahren reagiert nämlich unser Körper auch heute noch bei Gefahr mit der Bereitstellung von Energien für das Kämpfen mit wilden Tieren oder Flüchten vor den Angreifern. Da wir aber heute nur noch selten kämpfen oder

flüchten können bzw. es vielleicht objektiv gar nichts Gefährliches gibt, bleibt die Anspannung in unserem Körper bestehen.

Durch körperliche Bewegung können Sie diese Anspannung gezielt abbauen. Walken, Gymnastik machen, tanzen, putzen, Rad fahren, joggen - es gibt viele Möglichkeiten, sich zu bewegen. Lediglich dreimal wöchentlich eine halbe Stunde moderate Bewegung kann Ihnen generell dabei helfen, Ihren Kreislauf zu trainieren und Ihr allgemeines Anspannungsniveau zu senken. Wenn Sie Ihren Körper fordern und nicht schonen, stärken Sie ihn und bekommen auch mehr Vertrauen in ihn. Am besten suchen Sie sich eine Aktivität aus, die Ihnen Spaß macht. So fällt es Ihnen leichter, regelmäßig dreimal die Woche körperlich aktiv zu werden.



**Verzichten Sie vor Aktivitäten, vor denen Sie Angst haben, auf Alkohol, Kaffee und Nikotin,** denn diese steigern Ihre Erregung und innere Unruhe umso mehr. Überhaupt sollten Sie auf zu viel Kaffee- und Teekonsum verzichten, denn diese können Ihre Angst verstärken und zu Schlafstörungen führen.



**Sorgen Sie für regelmäßiges gesundes Essen.**

Wenn Sie unregelmäßig essen, führt dies zu einem niedrigen Blutzuckerspiegel und damit verbundenen körperlichen Symptomen. Nehmen Sie deshalb 3 Mahlzeiten und eventuell noch 2 Zwischenmahlzeiten am Tag zu sich. Trinken Sie mindestens 2 Liter Flüssigkeit, am besten Mineralwasser, Kräutertee oder Fruchtsaft.



**Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf.**

Auch Schlafmangel kann die Bereitschaft zu Angstreaktionen erhöhen. 7 bis 8 Stunden Schlaf sind für die meisten Menschen die richtige Schlafmenge.



**Setzen Sie keine Beruhigungsmittel ein.**

Beruhigungsmittel lösen Ihr Angstproblem nicht, sondern führen nur zu mehr Problemen, möglicherweise sogar zu einer Suchtmittelabhängigkeit. Sie besitzen genügend eigene Kraft, mit der Angst umzugehen. Wenn Sie bereits Medikamente einnehmen, informieren Sie Ihren Arzt, dass Sie an Ihrer Angst arbeiten möchten.



Das Gute an diesen Strategien ist, dass sie nicht nur effektive Strategien zur Überwindung Ihrer Ängste sind, sondern generell zu Ihrer Lebensqualität beitragen können. Sie unterstützen damit Ihren Körper und behandeln ihn wie einen guten Freund.

Starten Sie am besten mit einer Strategie. Wenn diese zur Gewohnheit geworden ist, gehen Sie zur nächsten über.

## 2.2 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können

Im Augenblick ist vielleicht alles, was mit dem Erbrechen zu tun hat, für Sie sozusagen vermintes Gebiet. Sie verwenden sehr viel Energie und Zeit darauf, um nicht damit konfrontiert zu werden, dass Ihnen übel wird, Sie selbst oder andere sich übergeben. Sie meiden viele Situationen, ernähren sich ganz speziell oder essen kaum noch etwas, weil Sie Lebensmittel als Gefahren und mögliche Auslöser des Erbrechens ansehen. Allein der Gedanke an das Erbrechen verursacht Ihnen vielleicht schon einen Schweißausbruch oder Atemnot. Wahrscheinlich haben Sie die Erfahrung gemacht, dass sich Ihre Angst auf immer mehr Situationen ausweitet. Sie haben den Eindruck, immer mehr Gefangener Ihrer Angst zu sein. Ihr Leben ist stark eingeschränkt.

Auch wenn andere Menschen Ihnen vielleicht einreden wollen: „Du brauchst doch keine Angst vor dem Erbrechen zu haben, das ist doch nicht so schlimm.“, Ihr Körper reagiert mit Angst. Deshalb möchte ich Ihnen Ihre Angst gar nicht ausreden. Sie ist da und Sie spüren sie jedes Mal, wenn Sie in Situationen kommen, die Sie mit dem Erbrechen verknüpfen.

Bisher haben Sie sich vielleicht schwer getan, sich aus Ihrer Lage zu befreien. Dies kann damit zusammenhängen, dass Sie Ihr Augenmerk auf das Auftreten oder Nicht-Auftreten von Übelkeit und Erbrechen gerichtet haben. Sie haben eine Lösung darin gesehen, alles zu tun, um nie mehr zu erbrechen, und haben gegen das Erbrechen angekämpft. In der Vermeidung von Situationen haben Sie einen Ausweg gesehen, nicht mehr mit dem Erbrechen konfrontiert zu werden. Doch durch die Vermeidung gaben Sie sich auch nicht die Möglichkeit, andere Erfahrungen im Umgang mit Übelkeit und Erbrechen zu machen.

Sie haben sich selbst in einem Kreislauf gefangen, in dem Sie sich immer wieder bewiesen haben, wie schlimm das Erbrechen ist oder sein könnte.

Ihnen war bisher nicht deutlich, dass Ihr Hauptproblem nicht das Erbrechen selbst, sondern die **Angst vor** dem Erbrechen ist. Und diese Angst entsteht durch ganz bestimmte negative Bewertungen.

Ununterbrochen bewerten Sie ganz automatisch jede der Situationen, die auf Sie zukommt, ob sie gefährlich für Sie ist. Sie prophezeien sich z.B., dass eine Katastrophe passiert, wenn Sie in Gegenwart anderer erbrechen oder andere in Ihrer Gegenwart erbrechen. Nicht immer stimmen diese Befürchtungen und Voraussagen jedoch mit der Realität überein. Manchmal bewerten Sie Situationen als gefährlich, die überhaupt nicht gefährlich sind, oder überschätzen zumindest die Wahrscheinlichkeit der Gefahr. Manchmal ziehen Sie eine falsche Schlussfolgerung aus Ihrem oder dem Verhalten der anderen. Meist unterschätzen Sie auch Ihre Fähigkeiten, mit der Situation umzugehen. Diese falschen Bewertungen haben jedoch drastische Folgen:



Eine falsche Bewertung löst einen falschen Alarm aus. Sie bekommen Angst, wo keine Gefahr besteht. Ihr Körper macht sich bereit zu Kampf oder Flucht, wo nichts dergleichen notwendig ist. Sie meiden Situationen, die ungefährlich sind.

## 2.4 Wie Sie Ihr Verhalten verändern können

Wie wir vorne gesehen haben, prophezeien Sie sich eine Katastrophe, wenn Ihnen übel ist und/oder Sie im Kontakt mit anderen sind. Sie bewerten es als gefährlich, in der Nähe von Menschen zu sein, die erbrechen könnten, ein Bild von einem Menschen zu sehen, der sich erbricht, im Restaurant zu essen, Eier zu essen, usw. Mit den 2 Fragen für gesundes Denken können Sie diese negativen Bewertungen überprüfen.

Sie können sich aber auch wie ein Forscher daran machen, Ihre Prophezeiungen in der Realität zu überprüfen. Im Verhaltensexperiment prüfen Sie gezielt, ob Sie mit Ihren Vorhersagen, wie sie und andere reagieren werden, richtig liegen.

Das Verhaltensexperiment mag für Sie auf den ersten Blick als absolut undurchführbar gelten, aber es ist sehr sinnvoll. Ziel ist es, dass Sie Ihr Leben nicht mehr einschränken, als es notwendig und angemessen ist.



### Führen Sie Verhaltensexperimente durch.

Im Verhaltensexperiment suchen Sie die Situationen, in denen Sie Angst vor dem Erbrechen haben, gezielt auf. Wenn Sie z.B. den Gedanken haben, jede Übelkeit führe bei Ihnen zum Erbrechen, dann können Sie sich z.B. trotz Übelkeit nach draußen begeben und beobachten, ob diese Befürchtung eintritt. Wenn Sie befürchten, jedes kleine Kind auf dem Spielplatz werde erbrechen, dann können Sie wie ein Forscher auf den Spielplatz gehen und beobachten, ob ein Kind erbricht und ob jedes Kind erbricht. Wenn Sie glauben, im Restaurant ist das Essen verseucht und wird zwangsläufig zum Erbrechen führen, dann essen Sie im Restaurant oder beobachten andere Restaurantbesucher, ob sie Hinweise auf Übelkeit erkennen können.

### Bei den Verhaltensexperimenten sollten Sie einige Regeln einhalten:

1. Wählen Sie eine konkrete Situation aus, bezüglich der Sie die Befürchtung haben.
2. Legen Sie genau fest, woran Sie erkennen, dass die Befürchtung eingetroffen ist - z.B. der anderer wendet sich voller Ekel ab, läuft weg oder der andere übergibt sich.
3. Suchen Sie die konkrete Situation auf.
4. Verzichten Sie in der Situation auf Sicherheitsverhalten wie etwa, dass Sie Brechtüten oder Antibrechmittel mitnehmen. Ziel ist es zu beobachten, ob die befürchtete Reaktion eintritt.
5. Beurteilen Sie, ob das befürchtete Verhalten eingetreten ist, und korrigieren Sie die anfangs gemachte Vorhersage gegebenenfalls.

6. Wenn Sie möchten, können Sie eine neutrale Person als Beobachter mit in die Situation nehmen. Diese kann dann ihre Wahrnehmung mit einbringen.
7. Am besten ist es, Sie führen Buch über Ihre Forschungsergebnisse, indem Sie in Spalten notieren: Datum, Situation, Vorhersage, Ergebnis, Schlussfolgerung. Ein Protokollblatt hierzu finden Sie im Anhang.



### Konfrontieren Sie sich mit der Realität. Üben Sie im Alltag.

Wenn wir Angst haben, ist es ein ganz verständlicher Schritt, dass wir die Situationen und Personen meiden, vor denen wir Angst haben. Schließlich soll uns Angst im Normalfall ja auch vor Gefahren warnen. Nur dann, wenn wir Angst vor ungefährlichen Situationen entwickelt haben, macht die Meidung keinen Sinn. Sie macht uns unfrei und blockiert uns. Gewöhnlich weitet sie sich auch auf immer mehr Situationen aus. Um zu erleben, dass diese Situationen, die wir meiden, nicht gefährlich sind, müssen wir die Meidung aufgeben.



Die Meidung aufzugeben, ist einer der wichtigsten Schritte auf dem Weg aus der Angst.

In der Phantasie haben Sie bereits schon viele Male, wenn Sie die Übungen durchgeführt haben, geübt, in die leichteste Situation aus Ihrer Liste zu gehen.

Nun fehlt noch der letzte Schritt: Das Umsetzen in der Realität. Es ist dabei nicht das Ziel, schon keine Angst mehr zu haben, sondern mit der Angst die Situationen aufzusuchen.

### Konfrontation mit der Realität bedeutet:

Sie müssen sich in der Realität in die Situation begeben, die Sie sich in der Phantasie ausgemalt haben - und zwar zunächst mit Angst.

Sie müssen ein Risiko eingehen und Ihr Erbrechen und negative Reaktionen anderer darauf riskieren. Sie müssen erleben, dass Sie das Übergeben anderer Personen aushalten können.

Sie müssen **so tun, als ob** Sie bereits keine Angst mehr hätten, und dann wird die Angst vergehen.



Wenn Sie etwas mit Angst tun und in der Situation lang genug bleiben, wird die Angst abnehmen.

Es wäre zwar viel einfacher für Sie, wenn zuerst die Angst vor dem Erbrechen verschwinden würde, und dann würden Sie in die Situationen gehen. Leider ist Ihr Körper aber nicht so konstruiert. Er hält sich strikt an das, was Sie ihm sagen. Und mit der Zeit brauchen Sie ihn gar nicht mehr bewusst vor einer Gefahr zu warnen, er reagiert ganz automatisch mit Angst. Wenn Sie sich erst einmal in bestimmten Situationen eine Angstreaktion angewöhnt haben, müssen Sie zunächst **mit Angst** in die gefürchteten Situationen gehen.