

## 2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Krankheitsangst abbauen oder überwinden können

Ihre Angst begleitet Sie vermutlich schon viele Jahre. Sie beobachten Ihren Körper wahrscheinlich sehr intensiv und nehmen kleinste Veränderungen und Missempfindungen wahr. Sie sind Stammgast bei den Ärzten und haben schon die unterschiedlichsten medizinischen Untersuchungen, manche sogar mehrmals, über sich ergehen lassen. Getrieben werden Sie von dem Gedanken, eine schwere Erkrankung zu haben oder zu bekommen. Wenn überhaupt, kann Sie die Botschaft des Arztes „ohne Befund“ nur kurzfristig beruhigen. Vielleicht aber vermeiden Sie auch den Arztbesuch aus Furcht, dann Gewissheit zu bekommen, dass Sie eine schlimme Krankheit haben.

Nun halten Sie gerade die Selbsthilfe-Informationen, eine Möglichkeit, wieder mehr Vertrauen in Ihren Körper und innere Ruhe zu finden, in Händen. Es liegt an Ihnen, sich diese Strategien zueigen 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 abbauen, 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.

Da Sie Ihre körperliche Anspannung am einfachsten beeinflussen können, beginnen Sie am besten damit, sich eine oder mehrere Strategien zur körperlichen Entspannung anzueignen.

## 2.1 Wie Sie Ihren Körper wirksam beeinflussen können

Unmittelbar in einer Stresssituation oder bei längerer Belastung reagiert immer auch unser Körper. Er reagiert z.B. mit einer Veränderung der Durchblutung, Veränderung des Atemrhythmus, Beschleunigung der Herzfrequenz, Durchfall, Harndrang und Muskelanspannung.

Vielleicht stand auch am Beginn Ihrer Krankheitsangst eine Krisensituation, in der Sie mit bestimmten körperlichen Beschwerden reagierten. Diese könnten Sie zum Anlass genommen haben, sich Sorgen über Ihren Gesundheitszustand zu machen. So befürchteten Sie seitdem vielleicht, dass Sie eine schwere Erkrankung hätten. Diese Befürchtung bewirkt 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 weitere körperliche Beschwerden nach sich ziehen, die Sie dann wiederum zum Anlass nehmen könnten, sich um Ihre Gesundheit zu sorgen.

Im Grundlagentext <**Allgemeine körperliche Veränderungen bei Angststörungen**> können Sie herausfinden, welche Ihrer körperlichen Beschwerden auch auf Angst oder Stress und NICHT auf eine körperliche Erkrankung zurückzuführen sein könnten.

Durch gezielte Entspannung können Sie bewusst Einfluss auf Ihren Körper nehmen und Stressreaktionen abbauen. Sie können Anspannung und Angstgefühlen entgegenwirken und Ihr Wohlbefinden damit auch grundsätzlich verbessern. Wenn Sie entspannter sind, dann fällt es Ihnen auch leichter, Alltagsschwierigkeiten zu bewältigen.

### Erlernen Sie ein Entspannungsverfahren.



Beginnen Sie am besten damit, sich erst einmal ein Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung anzueignen. Nähere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und eine genaue Anweisung finden Sie im Grundlagentext <**Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken**>.

Wenn Sie wegen chronischer Verspannungen oder Schmerzen bereits in Behandlung bei einem Orthopäden oder Krankengymnasten sind, informieren Sie diesen, dass Sie eine Entspannungstechnik erlernen wollen. Fragen Sie, ob von seiner Seite etwas dagegen spricht. Leiden Sie an bestimmten Körperstellen unter chronischen Schmerzen, dann setzen Sie dort die Entspannungstechnik ganz vorsichtig ein.

Beherrschen Sie bereits ein Entspannungsverfahren wie z.B. das Autogene Training, 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.

## 2.2 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können

### Ein Stolperstein auf dem Weg zur Veränderung

Schon seit längerer Zeit quälen Sie sich wahrscheinlich mit Gedanken, körperlich krank zu sein oder krank zu werden. Vielleicht haben Ihre Befürchtungen damit begonnen, dass Sie körperliche Missempfindungen hatten. Vielleicht haben Sie auch nur von einer schweren Erkrankung gehört oder gelesen. Vielleicht ist jemand in Ihrem Umfeld an dieser Erkrankung gestorben und Ihre Angst nahm damit ihren Anfang. Was auch immer der Ausgangspunkt war, nun begleitet Sie die Krankheitsangst vermutlich täglich.

Bisher haben Sie Ihr Augenmerk auf Ihre körperlichen Beschwerden und die aus Ihrer Sicht damit verbundene schwere körperliche Erkrankung gerichtet. Die logische Folge war, dass Sie sich aufmerksam beobachteten, Ärzte aufsuchten oder aus Angst vor einer endgültigen, schlimmen Diagnose einen weiten Bogen um die Ärzte machten.

Wenn Sie aber davon überzeugt sind, krank zu sein, dann tun Sie sich höchstwahrscheinlich schwer mit den folgenden psychologischen Strategien.

Es verunsichert und verwirrt Sie dann vermutlich am meisten, dass Sie weiterhin körperliche Symptome verspüren. Normalerweise deuten, davon sind Sie im Augenblick überzeugt, körperliche Symptome auf eine körperliche Erkrankung hin. Findet der Arzt nichts, kann die logische Schlussfolgerung also nur sein, dass er etwas übersehen hat **und nicht**, dass Sie psychologische Hilfe benötigen. Dann müssen Sie den nächsten Arzt aufsuchen. Wenn dieser Arzt auch nichts findet und zu Ihnen sagt: „Sie haben nichts.“, sind Sie noch verunsicherter, denn Sie spüren ja Ihre körperlichen Beschwerden. Vielleicht zweifeln Sie auch an seinem Urteilsvermögen oder seiner Kompetenz und denken „Ich bilde mir das doch nicht ein. Ich bin doch nicht verrückt.“ Vielleicht fühlen Sie sich auch angegriffen, dass er Sie als Simulant oder Hysteriker hinstellt. Vielleicht sehnen Sie sich sogar nach einer handfesten Diagnose, denn dann haben Sie endlich eine Erklärung für Ihre Beschwerden. So ist es Ihnen wahrscheinlich bisher ergangen mit Ihren körperlichen Beschwerden.

### Ich möchte Ihnen im Folgenden ein ganz anderes Vorgehen vorschlagen:

Sie sind der einzige Mensch, der in Ihrem Körper wohnt. Nur Sie können Ihre Beschwerden wahrnehmen. Wenn Sie sagen, dass Sie Beschwerden haben, dann ist dies so und ich glaube Ihnen. Möglicherweise liegt das Hauptproblem jedoch nicht in Ihren körperlichen Beschwerden, sondern in Ihrer **Schlussfolgerung**, dass diese Hinweise auf eine schwere Erkrankung sind, und der daraus resultierenden Angst.

Ja, vielleicht entstehen Ihre Beschwerden sogar durch Ihre Angst und sind ein Signal seelischer Probleme.

Wenn Sie weiterhin nur in die Richtung denken, hinter Ihren Beschwerden verberge sich eine schwere unentdeckte Krankheit, werden Sie sich vermutlich eher um weitere medizinische Untersuchungen bemühen und diese Selbsthilfe-Informationen weglassen.

Dann kann ich Ihnen an dieser Stelle nur sagen, dass Ihnen, wann immer Sie nicht mehr unter Ihrer Angst leiden möchten, der Weg für eine Psychotherapie offen steht. Sie haben die Möglichkeit, in Ihrem Leben wieder mehr Wohlbefinden, Freude und Genuss zu verspüren. Wenden Sie sich hierzu bitte an einen kognitiven Verhaltenstherapeuten. Dieser wird Ihre Ängste verstehen und Ihnen auf dem Weg aus der Angst weiterhelfen.

Wenn Sie bereits an dem Punkt stehen, nach psychologischen Erklärungen und Ursachen zu suchen, dann setzen Sie am besten die unten folgenden Selbsthilfe-Strategien in Ihrem Alltag ein.

### **Wie alles begann**

Die Krankheitsangst hat zwei Gesichter:

#### **1. Sie sind überzeugt, bereits krank zu sein.**

In diesem Fall haben Sie vermutlich zu irgendeinem Zeitpunkt in Ihrem Leben körperliche Beschwerden bei sich wahrgenommen und waren sehr verunsichert. Vielleicht haben Sie Herzrasen, Schwindel, Kopfschmerzen, einen Schweißausbruch oder Durchfall gehabt. Sie haben sich gefragt: Was habe ich? Was stimmt nicht mit mir? Die einzige Erklärung, die Sie gefunden haben, war: Die Beschwerden sind Anzeichen einer schweren körperlichen Erkrankung. Als Folge Ihrer Erklärung, die Sie gefunden haben, haben Sie starke Angst verspürt, viele Ärzte aufgesucht, sich intensiv beobachtet, zahlreiche Untersuchungen über sich ergehen lassen, usw. Ihr ganzes Leben kreist seither um diese Befürchtung.

#### **2. Sie befürchten, krank zu werden.**

In diesem Fall hat alles vielleicht damit begonnen, dass ein Angehöriger an einer schweren Krankheit erkrankt oder gar gestorben ist oder Sie einen Film über eine schwere Erkrankung gesehen haben. Von da an haben Sie vielleicht begonnen, sich ständig zu beobachten und Ihre Werte wie Puls, Blutdruck, etc. zu kontrollieren. Sie vermeiden vielleicht auch jegliche Information über diese Erkrankung und Arztbesuche - aus der Furcht zu hören, dass Sie nun daran erkrankt sind.

Gleichgültig, ob Sie glauben, eine Erkrankung zu bekommen oder bereits zu haben, spielen Gedanken eine entscheidende Rolle.

Ununterbrochen bewerten Sie ganz automatisch jede der Situationen, die auf Sie zukommt, ob sie gefährlich oder ungefährlich für Sie ist. Nicht immer stimmen Ihre Erklärungen und Bewertungen, die Sie für eine Situation, in diesem Fall für körperliche Symptome haben, jedoch mit der Realität überein. Manchmal bewerten Sie Situationen und körperliche Symptome als gefährlich, die überhaupt nicht gefährlich sind, oder überschätzen das Ausmaß der Gefahr. Manchmal ziehen Sie eine falsche Schlussfolgerung aus Ihren körperlichen Beschwerden. Manchmal unterschätzen Sie auch Ihre Fähigkeiten, mit

einer Erkrankung umzugehen. Diese falschen Bewertungen haben jedoch drastische Folgen:



Eine falsche Bewertung löst einen falschen Alarm aus. Sie bekommen Angst, wo keine Gefahr besteht. Es laufen eine Vielzahl an körperlichen Veränderungen ab, die Sie zum Kampf fürs Überleben bereit machen sollen - und nichts davon ist notwendig. Und was noch tragischer ist, diese körperlichen Veränderungen können Sie wiederum als Beweis für die schwere Erkrankung ansehen.

**Deshalb müssen Sie nun bereit sein, Ihre Gedanken kritisch zu überprüfen.**

Auch wenn Sie sich im Augenblick gar nicht vorstellen können, jemals Ihre Angst in den Griff zu bekommen, schauen Sie sich einfach die folgenden Selbsthilfe-Strategien einmal an. Dann wissen Sie, in welche Richtung Ihre Veränderung gehen könnte. Wenn Sie bemerken, dass Ihnen immer wieder Gedanken wie „Ja, aber ...“, „Nein, das stimmt so nicht ...“ oder „Ich spüre doch genau, dass mein Körper nicht in Ordnung ist.“ einfallen, sollten Sie überlegen, ob Sie die Strategien nicht zusammen mit einem Psychotherapeuten auf sich anwenden.



**Beginnen Sie damit, ein Selbstbeobachtungstagebuch zu führen.**

In diesem Tagebuch notieren Sie sich jeweils die Situation, in der Ihre Beschwerden auftreten, Ihre Gedanken, Körperreaktionen, Gefühle und Ihr Verhalten. Sie können dafür das ABC der Gefühle einsetzen. Im Anhang finden Sie ein Musterblatt zum ABC der Gefühle.

Mehr über diesen Zusammenhang zwischen Ihrem Denken, Fühlen, den Körperreaktionen und Ihrem Verhalten und dem ABC der Gefühle erfahren Sie in dem Grundlagentext **<Wie Gefühle entstehen>**.

Anhand des ABCs der Gefühle können Sie leichter erkennen, ob es einen Zusammenhang zwischen äußeren Ereignissen, Ihren Gedanken, Gefühlen, den körperlichen Symptomen und dem Verhalten gibt.

Nehmen wir einmal an, Sie ärgern sich darüber, dass Ihr Partner sich, nachdem er von der Arbeit nach Hause gekommen ist, gleich an den Computer setzt.

Dann könnte das ABC der Gefühle hierzu so aussehen:

**Unter A steht die Situation:**

*Mein Partner kommt von der Arbeit nach Hause und zieht sich gleich an den Computer zurück.*

**Unter B stehen Ihre Gedanken:**

*Das ist das Letzte, er kümmert sich überhaupt nicht um mich.*

## 2.4 Wie Sie Ihr Verhalten verändern können

Ihre Krankheitsangst zeigt sich nicht nur in Ihren Gedanken und Gefühlen, sondern auch in Ihrem Verhalten. Deshalb kommen wir nun zu Ihrem Verhalten.

Der Gedanke „Ich bin schwerkrank und muss bald sterben“ löst meist große Angst aus. Sie haben wahrscheinlich nach Wegen gesucht, diese Angst einzudämmen.

Es gibt drei grundsätzliche Kategorien von Sicherheitsverhaltensweisen, mit denen Sie versuchen können, Ihre Angst in den Griff zu bekommen:

### 1. Sie kontrollieren Ihren Körper intensiv:

Sie passen auf, dass nicht noch weitere Beschwerden dazukommen und sich nichts verschlechtert. Sie messen z.B. stündlich den Puls, erproben immer wieder, ob Sie noch das Gleichgewicht halten können, prüfen den Stuhlgang, tasten Ihre Brust stündlich ab, inspizieren mit der Zunge den Mundraum, überprüfen Ihre Schluckfunktion, wiegen sich täglich, tasten Ihre Lymphknoten ab, überprüfen Ihr Hautbild oder prüfen Ihr Gedächtnis.

### 2. Sie rückversichern sich bei Ärzten und Ihrer Familie:

Sie fragen den Arzt oder Ihre Angehörigen immer wieder, ob sie sicher seien, dass Sie keine schlimme Krankheit haben. Sie holen die Bestätigung von Ärzten und Angehörigen, um sich wenigstens kurzfristig zu beruhigen.

### 3. Sie vermeiden bestimmte Situationen:

Sie gehen nicht zum Arzt, nehmen nicht an Vorsorgeuntersuchungen teil, vermeiden jegliche Information über Krankheiten, meiden kranke Menschen und das Krankenhaus, lesen keine Todesanzeigen, schauen keine Filme mit Krankheitsthemen an, meiden Gespräche über Krankheiten, vermeiden körperliche Anstrengungen, usw.

### Machen Sie sich Ihre Sicherheitsverhaltensweisen bewusst:



**Welche Sicherheitsverhaltensweisen kennen Sie von sich?  
Mit welchen Verhaltensweisen versuchen Sie Ihre Angst einzudämmen?**

Am besten notieren Sie sich diese Strategien schriftlich. Im Anhang finden Sie dazu auch ein Musterblatt.

Ich mache Folgendes, um meine Angst in den Griff zu bekommen:

1.....

2.....

3.....

usw.