



PDF-RATGEBER | Expertenrat von Dr. Doris Wolf

Angst zu erbrechen

Emetophobie

Hilfe zur Selbsthilfe mit
Strategien, Tipps und Übungen
für deinen Alltag

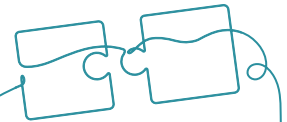


Selbsthilfe bei Angst zu erbrechen

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, dass du dich dazu entschieden hast, dich näher mit Selbsthilfe-Strategien zur Angst zu erbrechen zu beschäftigen. Ich nehme an, dass du über die Videos zur Emetophobie zu den Selbsthilfe-Informationen gekommen bist. Falls nicht, sieh dir bitte zuerst die Videos an, bevor du hier startest – sie geben dir einen ersten Überblick über Emetophobie. Du erfährst unter anderem, wie Emetophobie entsteht, sich äußert und behandelt wird, außerdem erhältst du erste Strategien zur Selbsthilfe.

Die hier bereitgestellten Informationen zur Selbsthilfe bei Emetophobie beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.



Sie bestehen aus zwei Teilen: **In Teil I** findest du Strategien, die sich speziell auf die Angst zu Erbrechen beziehen. Falls du in einer Partnerschaft oder Familie lebst, kann dein Umfeld hier ebenfalls nachlesen, wie es dich unterstützen kann.

Teil II enthält Grundlagentexte mit allgemeinen Informationen: Wie entstehen Gefühle, was verändert sich bei Angst im Körper, warum ist Entspannung wichtig und vieles mehr.

Lies dir zunächst beide Teile durch und markiere dir wichtige Stellen. Wenn du dann gezielt an deiner Emetophobie arbeiten möchtest, kannst du dich auf Teil I konzentrieren. Ich wünsche dir viel Erfolg bei der Überwindung deiner Angst!

Deine Doris Wolf



Teil I: Angst zu erbrechen

Bestandsaufnahme	3
Konkrete Strategien gegen die Angst	5
Grundlegende Einstellungen, die zu Emetophobie führen	16
Wie du dein Verhalten ändern kannst	20
Wiederkehrende Gedanken und Bilder stoppen	27
Eine kurze Zusammenfassung der Schritte	31
Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße	33
Ausblick	38
Weitere Unterstützung	39
Informationen für Angehörige	40

Teil II: Grundlagentexte

Das ABC der Gefühle	42
Die zwei Fragen für gesundes Denken	49
Mentales Training	57
Gewohnheiten verändern	66
Die Konfrontationstherapie	70
Atmung und Atemtechniken	79
Entspannung und Entspannungstechniken	88
Der Steckbrief der Angst	96

Anhang

Das ABC der Gefühle	124
Die zwei Fragen für gesundes Denken	125
Protokoll Verhaltensexperiment	126
Gewinn-Verlust-Rechnung	127
Konfrontationsübung	128
Mein Sorgentagebuch	129

Erklärung der Symbole



Selbsthilfe-
Strategien



konkrete Anleitungen
und Übungen zur
Selbsthilfe



mögliche Stolpersteine
auf dem Weg zur
Angstüberwindung

Teil I: Angst zu erbrechen

Bestandsaufnahme

Wahrscheinlich lebst du nun schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die du durch deine Angst hast. Jetzt hast du den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen deine Angst zu tun. Prima! Die gute Nachricht ist: Du kannst deiner Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf ein normales Maß reduzieren.

Die folgende Checkliste gibt dir erste Hinweise, ob und welche Rolle die Angst zu erbrechen in deinem Leben spielt. Beachte aber, dass sie keine fachliche Diagnose ersetzen kann. Beantworte die folgenden Fragen offen und ehrlich.



Checkliste zur Angst zu erbrechen

Markiere bitte die Fragen, denen du zustimmst.

- ☐ Hast du Angst, dich übergeben zu müssen?
- ☐ Fürchtest du dich davor, dass andere Personen oder Tiere sich in deiner Gegenwart übergeben?
- ☐ Kreisen deine Gedanken nur noch darum, wann und wo du mit Erbrechen konfrontiert werden könntest?
- ☐ Meidest du Filme, Gespräche und Texte zu diesem Thema?
- ☐ Hast du den Eindruck, deiner Angst hilflos ausgeliefert zu sein?
- ☐ Meidest du Situationen, in denen andere erbrochen haben oder erbrechen könnten (etwa Betriebsfeste, Jahrmärkte oder Partys)?
- ☐ Meidest du Orte, an denen du dich mit einer Magen-Darm-Grippe anstecken könntest, oder Personen, die dich damit anstecken könnten – beispielsweise Kinder?
- ☐ Meidest du kleine Kinder, Schwangere und Kranke, weil du glaubst, dass diese sich eher übergeben?
- ☐ Beobachtest du intensiv, ob du Magendruck, Magengrummeln, Völlegefühl oder Übelkeit entwickelst, weil diese Signale für dich ein Alarmzeichen für nahendes Erbrechen sind?
- ☐ Hast du dich wegen deiner Emetophobie aus deinem sozialen Leben herausgezogen?
- ☐ Vermeidest du feste Verabredungen, weil du nicht weißt, wie es dir zu diesem Zeitpunkt geht?
- ☐ Sagst du Verabredungen häufig kurzfristig wegen Übelkeit ab?

- ☐ Nimmst du zur Vorsicht immer Spucktüten oder Antibrechmittel mit?
- ☐ Isst du nur Lebensmittel, bei denen du sicher bist, dass dir nicht schlecht werden kann? Verzichtest du ganz auf vermeintlich unsichere Lebensmittel wie rohe Eier und Hackfleisch?
- ☐ Isst du vor bestimmten Ereignissen nichts, um dich zu erbrechen zu schützen?
- ☐ Nimmst du häufig oder täglich Antibrechmittel, Säureblocker oder Beruhigungsmittel zu dir?
- ☐ Isst du auswärts nichts, weil du nicht sicher bist, ob es hygienisch einwandfrei ist?
- ☐ Isst du nach Plan und hältst einen Mindestabstand von 4 bis 5 Stunden zwischen den Mahlzeiten ein, um dich nicht zu überessen?
- ☐ Überprüfst du zwanghaft das Mindesthaltbarkeitsdatum von Nahrungsmitteln?
- ☐ Hast du schon viele Ärzte aufgesucht, um deine Übelkeit abklären zu lassen?
- ☐ Hast du Untergewicht verbunden mit Kreislaufbeschwerden und Antriebslosigkeit?
- ☐ Suchst du in jeder Situation nach Fluchtwegen, Abfalleimern, Waschbecken oder Toiletten, in die du dich im Notfall übergeben könntest?
- ☐ Hast du wegen der Angst die Schule, deine Ausbildung oder deinen Beruf abgebrochen?
- ☐ Verzichtest du auf Reisen wegen der Reiseübelkeit oder der möglichen Gefahr von Ansteckung?
- ☐ Meidest du Arztbesuche und Krankenhäuser, um dich nicht mit Viren oder Keimen zu infizieren?
- ☐ Hast du in Situationen, in denen dir übel werden und du erbrechen könntest, körperliche Symptome wie Herzrasen, Schweißausbrüche, ein Engegefühl in der Brust, Schwindel, Schluckbeschwerden oder Panikattacken?

Wenn du viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten kannst, dann kann dies auf eine Emetophobie hindeuten.

Bevor du mit den Selbsthilfe-Strategien startest, solltest du auf alle Fälle – falls es noch nicht erfolgt ist – einen ärztlichen Check-up machen lassen, um organische Ursachen für deine Übelkeit auszuschließen. Bedenke aber: Selbst, wenn es organische Ursachen geben sollte, bestimmst du, ob und wie stark die Angst zu erbrechen auftritt. Du hast auch dann noch Einfluss auf deine Angst.

Konkrete Strategien gegen die Angst

Deine Angst begleitet dich vielleicht schon viele Jahre. Ständig kreisen deine Gedanken darum, ob du erbrechen musst oder sich jemand anderes in deiner Gegenwart übergibt. Du quälst dich mit Gedanken, welche Orte für dich gefährlich werden könnten, wo du Erbrochenem begegnen oder dich mit einer Darmgrippe anstecken könntest, was dann bei dir zum Übergeben führen könnte. Jedes Magengrummeln oder Völlegefühl ist für dich ein Hinweis auf Gefahr und baldiges Übergeben. Lebensmittel kaufst du mit größter Sorgsamkeit und unter zwanghafter Einhaltung des Verfallsdatums, auf Essen im Restaurant verzichtest du wegen vermuteter mangelnder Hygiene. Vielleicht löst allein schon das Wort „übergeben“ Übelkeit bei dir aus.

Nun hältst du diese Selbsthilfe-Informationen in den Händen – eine Möglichkeit, dir dein Leben (wieder) ein Stück (zurück) zu erobern. Es liegt an dir, dir diese Strategien zu eigen zu machen und auf dein Leben zu übertragen. Es wird dich eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen – auch wenn du sehr starke Angst und starken Leidensdruck hast. Du musst altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alten Gewohnheiten handeln. Du musst ein Risiko eingehen, dich der Angst stellen und eine gewisse Zeit ertragen, dass du von neuen hilfreichen Einstellungen noch nicht überzeugt bist. Je nach Stärke deiner Angst bist du damit vielleicht überfordert und bringst nicht die Kraft auf, dich mit deiner Angst zu konfrontieren. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Du hast Einfluss auf deine Angst – ob mit oder ohne Therapie.

Betrachte, wenn du dir therapeutische Unterstützung holen möchtest, dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie und nimm Kontakt zu einem entsprechenden Stellen auf. Psychotherapeutische Kräfte sind dazu da, dich in Krisen zu unterstützen, dir neue Wege aufzuzeigen und dich bei der Veränderung zu begleiten.

Im Augenblick ist dir das aber vielleicht noch ein Schritt zu weit. Gehe jetzt erst einmal so vor, dass du dich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien befasst.

Dein Weg aus der Emetophobie setzt sich ebenso wie eine Therapie aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Du kannst deine Angst abbauen, indem du Einfluss auf deine Gedanken, deine körperlichen Reaktionen und dein Verhalten nimmst. Gleichgültig mit welchem Baustein du beginnst, du wirst damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.

Wie du deinen Körper positiv beeinflussen kannst

Deinen Körper kannst du am einfachsten beeinflussen. Beginne deshalb am besten damit, dir eine oder mehrere Strategien zur körperlichen Entspannung anzueignen.



Folgende Strategien können dir helfen:

● **Erlerne ein Entspannungsverfahren.**

Die Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, das leicht zu erlernen ist. Wenn du eine Situation als bedrohlich bewertest, kommt es automatisch zu einer Muskelanspannung. Dann hältst du Situationen, in denen du oder jemand anderes erbrechen könnte, für schlimm und bedrohlich. Diese Befürchtungen bewirken dann eine Alarmreaktion in deinem Körper, die sich neben vielen anderen Beschwerden auch in Muskelanspannung äußert. Wenn du sehr angespannt bist, kann dies wiederum auch Übelkeit bewirken.

Umgekehrt kannst du durch eine gezielte Entspannung der Muskulatur auch deiner Anspannung und deinen Angstgefühlen entgegenwirken. Nähere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und eine genaue Anweisung findest du im Grundlagentext Entspannung und Entspannungstechniken.

Beherrschst du bereits ein Entspannungsverfahren wie z. B. das Autogene Training, kannst du auch dieses einsetzen. Hattest du jedoch damit Probleme oder setzt es nur ganz selten oder gar nicht mehr ein, dann erlerne die Progressive Muskelentspannung oder die Spontanentspannungstechnik.

● **Erlerne die Spontanentspannungstechnik.**

Du kannst auch die Atmung nutzen, um dich zu entspannen. Wenn wir ängstlich sind, neigen wir nämlich dazu, schneller zu atmen. Bei der Verlangsamung der Atmung kann dir die Spontanentspannungstechnik helfen. Dies ist eine Atemtechnik, die du schnell erlernen und fast überall einsetzen kannst. Du atmest dabei tief ein, langsam wieder aus und hältst dann den Atem für kurze Zeit an, während du dich von angsterzeugenden Gedanken durch Zählen ablenkst.

Im Grundlagentext *Atmung und Atemtechniken* findest du ausführliche Informationen und eine konkrete Anleitung dazu.

● **Baue ausreichend Bewegung in deinen Alltag ein.**

Deine Anspannung entsteht, weil sich dein Körper in ständiger Hab-Acht-Stellung befindet. Du signalisierst ihm durch deine Bewertung „Gefahr“, dass er auf der Hut sein muss, dass es um Leben oder Tod geht. So wie bei unseren Vorfahren reagiert nämlich dein Körper auch heute noch bei Gefahr, indem er

Energien für das Kämpfen mit wilden Tieren oder das Flüchten vor Angriffen bereitstellt. Da wir aber heute nur noch selten kämpfen oder flüchten können bzw. es vielleicht objektiv gar nichts Gefährliches gibt, bleibt die Anspannung in deinem Körper bestehen.

Diese Anspannung kannst du durch körperliche Bewegung gezielt abbauen. Walken, Gymnastik machen, tanzen, putzen, Rad fahren, joggen – es gibt viele Möglichkeiten, dich zu bewegen. Schon dreimal wöchentlich eine halbe Stunde moderate Bewegung kann dir generell dabei helfen, deinen Kreislauf zu trainieren und dein allgemeines Anspannungsniveau zu senken. Wenn du deinen Körper forderst und nicht schonst, stärkst du ihn und bekommst auch mehr Vertrauen in ihn. Am besten suchst du dir eine Aktivität aus, die dir Spaß macht. So fällt es dir leichter, regelmäßig dreimal die Woche körperlich aktiv zu werden.

Verzichte vor Aktivitäten, vor denen du Angst hast, auf Alkohol, Kaffee und Nikotin, denn diese steigern deine Erregung und innere Unruhe umso mehr. Überhaupt solltest du auf zu viel Kaffee- und Teekonsum verzichten, denn diese können deine Angst verstärken und zu Schlafstörungen führen.

● **Gönne dir ausreichend Schlaf.**

Auch Schlafmangel kann die Bereitschaft zu Angstreaktionen erhöhen. 7 bis 8 Stunden Schlaf sind für die meisten Menschen die richtige Schlafmenge. Achte darauf, dass du regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett gehst und aufstehst. Ein geregelter Schlafrhythmus hilft deinem Körper, in einen natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus zu finden und reduziert Stresshormone.

● **Verzichte auf Beruhigungsmittel.**

Sedativa lösen dein Angstproblem nicht, sondern führen nur zu mehr Problemen, möglicherweise sogar zu einer Suchtmittelabhängigkeit. Du besitzt genügend eigene Kraft, mit der Angst umzugehen. Wenn du bereits Medikamente einnimmst, informiere deine Ärztin oder deinen Arzt, dass du an deiner Angst arbeiten möchtest.

Das Gute an diesen Strategien ist, dass sie nicht nur effektiv bei der Überwindung deiner Ängste helfen, sondern generell zur Lebensqualität beitragen. Mit ihnen unterstützt du deinen Körper und behandelst ihn wie einen guten Freund. Starte am besten mit einer Strategie und gehe erst zur nächsten über, wenn diese zur Gewohnheit geworden ist.

Wie du deine Gedanken positiv beeinflussen kannst

Im Augenblick ist vielleicht alles, was mit dem Erbrechen zu tun hat, für dich vermintes Gebiet. Du verwendest sehr viel Energie und Zeit darauf, nicht damit konfrontiert zu werden, dass dir übel wird, du selbst oder andere sich übergeben. Du meidest viele Situationen, ernährst dich ganz speziell oder isst kaum noch etwas, weil du Lebensmittel als Gefahren und mögliche Auslöser des Erbrechens ansiehst. Allein der Gedanke an das Erbrechen verursacht dir vielleicht schon einen Schweißausbruch oder Atemnot. Wahrscheinlich hast du die Erfahrung gemacht, dass sich deine Angst auf immer mehr Situationen ausweitet. Du hast den Eindruck, immer mehr Gefangener deiner Angst zu sein. Dein Leben ist stark eingeschränkt.

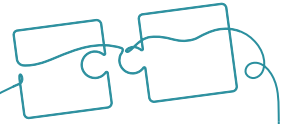
Auch wenn andere Menschen dir vielleicht einreden wollen: „Du brauchst doch keine Angst zu erbrechen zu haben, das ist doch nicht so schlimm“, reagiert dein Körper mit Angst. Deshalb möchte ich dir deine Angst gar nicht ausreden. Sie ist da, und du spürst sie jedes Mal, wenn du in Situationen kommst, die du mit dem Erbrechen verknüpfst.

Bisher hast du dich vielleicht schwergetan, dich aus deiner Lage zu befreien. Dies kann damit zusammenhängen, dass du dein Augenmerk auf das Auftreten oder Nicht-Auftreten von Übelkeit und Erbrechen gerichtet hast. Du hast eine Lösung darin gesehen, alles zu tun, um nie mehr zu erbrechen, und hast gegen das Erbrechen angekämpft. In der Vermeidung von Situationen hast du einen Ausweg gesehen, nicht mehr mit dem Erbrechen konfrontiert zu werden. Doch durch die Vermeidung hast du dir auch nicht die Möglichkeit gegeben, andere Erfahrungen im Umgang mit Übelkeit und Erbrechen zu machen.

Du hast dich selbst in einem Kreislauf gefangen, in dem du dir immer wieder bewiesen hast, wie schlimm das Erbrechen ist oder sein könnte. Dir war bisher nicht deutlich, dass dein Hauptproblem nicht das Erbrechen selbst, sondern die Angst zu erbrechen ist. Und diese Angst entsteht durch ganz bestimmte negative Bewertungen.

Ununterbrochen bewertest du automatisch jede Situation, die auf dich zukommt, ob sie gefährlich für dich ist. Du prophezeist dir, dass eine Katastrophe passiert, wenn du in Gegenwart anderer erbrichst oder andere in deiner Gegenwart erbrechen. Diese Befürchtungen und Voraussagen stimmen jedoch selten mit der Realität überein. Manchmal bewertest du Situationen als gefährlich, die überhaupt nicht gefährlich sind, oder überschätzt zumindest die Wahrscheinlichkeit der Gefahr. Manchmal ziehst du eine falsche Schlussfolgerung aus deinem oder dem Verhalten der anderen.

Meist unterschätzt du auch deine Fähigkeiten, mit der Situation umzugehen. Diese falschen Bewertungen haben jedoch drastische Folgen:



Eine falsche Bewertung löst bei dir einen falschen Alarm aus. Du bekommst Angst, wo keine Gefahr besteht. Dein Körper macht sich bereit zu Kampf oder Flucht, obwohl nichts dergleichen notwendig ist. Du meidest Situationen, die in Wirklichkeit ungefährlich sind.

Deshalb musst du nun bereit sein, deine Gedanken kritisch zu überprüfen. Auch wenn du dir im Augenblick gar nicht vorstellen kannst, jemals deine Angst in den Griff zu bekommen, schau dir einfach die folgenden Selbsthilfe-Strategien einmal an. Dann weißt du, in welche Richtung deine Veränderung gehen könnte. Wenn dir immer wieder Gedanken wie „Ja, aber ...“, „Nein, das stimmt so nicht ...“ oder „Das schaffe ich nicht.“ in den Sinn kommen, solltest du überlegen, ob du für die Umsetzung der Strategien nicht professionelle Hilfe holen möchtest.



Ich möchte dir vorschlagen, dir für die folgenden Übungen ein Arbeitsheft zuzulegen, in dem du alle schriftlichen Aufgaben notierst.



Folgende Strategien können dir helfen:

● Erstelle eine Hierarchie der Angst-Situationen.

Verschaffe dir zuallererst einen Überblick, wo deine Angst zu erbrechen dich im Augenblick einengt oder blockiert. Notiere dir in einer Liste alle Situationen, Personen und Tätigkeiten, die du im Augenblick meidest oder nur mit Hilfsmitteln wie Anti-Brechmitteln und Brechtüten erledigen kannst. Bilde eine Hierarchie, indem du die Situationen nach Schwierigkeit ordnest. Vor welcher Situation hast du am wenigsten Angst, welche kannst du dir überhaupt nicht vorstellen zu bewältigen? Notiere an oberster Stelle die leichteste Situation, dann die zweitleichste, bis ganz unten schließlich die schwierigste Situation erscheint. Eine Angsthierarchie könnte so aussehen:

1. Ich schaue einen Film, in dem jemand erbricht.
2. Ich betrachte eine Abbildung von Erbrochenem.
3. Ich trinke Kaffee in einem Café.
4. Nach der Arbeit gehe ich mit meinen Kollegen etwas trinken.
5. Ich fahre mit dem Schulbus.
6. Heute lasse ich das ohne Antibrechmittel zuhause.