

Expertenrat von Dr. Doris Wolf

# *Angst, zu erbrechen*

*Strategien und Tipps für den Umgang  
mit der Angst, zu erbrechen*

**– Leseprobe –**



## Selbsthilfe-Informationen für die Angst vor dem Erbrechen bzw. für die Emetophobie

Hallo und guten Tag,

ich freue mich, dass Sie sich dafür entschieden haben, sich mit den Selbsthilfe-Strategien für die Angst vor dem Erbrechen näher zu befassen. Ich nehme an, dass Sie über die Videos zur Angst, zu erbrechen, zu diesen Selbsthilfe-Informationen gekommen sind. Wenn nicht, dann holen Sie dies bitte nach, bevor Sie hier starten. In den Videos finden Sie einen ersten Überblick über die Angst zu erbrechen. Sie erfahren u.a., wie die Angst vor dem Erbrechen entsteht, wie sie sich äußert und wie sie behandelt wird. Ihre Angehörigen bekommen darüber hinaus Anregungen, wie sie Sie unterstützen können.

Die hier vorliegenden Selbsthilfe-Informationen für die Angst zu erbrechen beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.

Sie bestehen aus zwei Teilen:

In **Teil I** finden Sie Strategien, die sich speziell auf die Angst zu erbrechen beziehen.

Wenn Sie in einer Partnerschaft oder Familie leben, dann kann Ihr Partner oder ein Angehöriger sich hier auch informieren, wie er sich Ihnen gegenüber am besten verhält.

**Teil II** enthält Grundlagentexte, allgemeine Informationen darüber, wie Gefühle entstehen, welche Funktion die Angst hat, warum Entspannung wichtig ist, usw.

Lesen Sie sich erst einmal beide Teile durch und streichen Sie sich wichtige Stellen an. Wenn Sie dann konkret an Ihrer Angst vor dem Erbrechen arbeiten wollen, können Sie sich auf Teil I konzentrieren.

Diese Themen finden Sie in den Selbsthilfe-Informationen:

## Teil I

### So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Angst vor dem Erbrechen abzubauen oder zu überwinden

#### 1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme:

Checkliste zur Angst vor dem Erbrechen

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

##### 2.1 Wie Sie Ihren Körper wirksam beeinflussen können:

Progressive Muskelentspannung, Spontanentspannungs-Technik, Bewegung, Schlaf

##### 2.2 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können:

Hierarchie, ABC der Gefühle, Überprüfung der Gedanken, alternative Gedanken, Vorstellungsübungen

##### 2.3 Grundlegende Einstellungen, die sich hinter der Angst vor dem Erbrechen verbergen können

##### 2.4 Wie Sie Ihr Verhalten verändern können:

Verhaltensexperimente, Konfrontation mit der Realität, paradoxe Intervention

##### 2.5 Eine kurze Zusammenfassung der Schritte

#### 3. So können Sie wiederkehrende Gedanken und Bilder stoppen

##### 3.1 Wie Sie traumatische Erfahrungen aus Ihrer Kindheit oder Jugend verarbeiten können

##### 3.2 Wie Sie den Gedankenstopp einsetzen

#### 4. Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße:

Körpersprache, Gewinn-Verlust-Rechnung, Zeitreise, Aufgabe von Sicherheitsverhaltensweisen, positive Selbstinstruktionen, Wahrnehmungstraining, Kapitulation, Stärkung des Selbstwertgefühls, Stressbewältigung

#### 5. Wo Sie weitere Unterstützung finden:

Psychotherapeuten, Selbsthilfegruppen

#### 6. So können Sie Ihren Partner oder Angehörigen, der unter der Angst vor dem Erbrechen leidet, unterstützen

## Teil II Grundlagentexte

1. Wie Gefühle entstehen
2. Die 2 Fragen für gesundes Denken
3. Mentales Training - wie Sie es einsetzen
4. Gewohnheiten verändern - umlernen
5. Konfrontationstherapie
6. Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken
7. Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken
8. Hyperventilieren
9. Der Steckbrief der Angst
10. Allgemeine körperliche Veränderungen bei Angststörungen
11. Wie Sie am besten mit Ausrutschern umgehen und einem Rückfall vorbeugen können
12. Was tun, wenn Sie einen Rückfall haben

## Anhang

- Musterblätter:
- ABC der Gefühle
  - 2 Fragen für gesundes Denken
  - Protokoll: Verhaltensexperiment
  - Gewinn-Verlust-Rechnung
  - Meine Konfrontationsübung
  - Abbau meines Sicherheitsverhaltens

### Erklärung der Symbole, die Sie in diesen Selbsthilfe-Informationen finden:



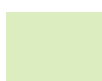
Das Symbol der Zunge weist Sie auf wichtige Selbsthilfe-Strategien hin.



Das Ausrufezeichen zeigt Ihnen wichtige Zusammenhänge und Erkenntnisse an.



Doppelstriche zeigen mögliche Stolpersteine auf dem Weg zur Angstüberwindung an.



Der rote Hintergrund kennzeichnet konkrete Anleitungen für die Selbsthilfe-Strategien.



Kleine rote Quadrate signalisieren Ihnen konkrete Tipps und Denkanstöße.

## Teil I

### So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Angst vor dem Erbrechen abzubauen oder zu überwinden

#### Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme

Sie leben vielleicht schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die Sie durch Ihre Angst haben. Nun haben Sie den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen Ihre Angst zu tun. Die gute Nachricht: Sie können Ihrer Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf das normale Maß reduzieren.

Am besten beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme. Beantworten Sie die Fragen in der Checkliste zur Angst vor dem Erbrechen.

#### Checkliste zur Angst vor dem Erbrechen - Emetophobie

Die folgende Checkliste gibt Ihnen erste Hinweise, ob und welche Rolle die Angst vor dem Erbrechen in Ihrem Leben spielt. Sie kann jedoch nicht die Diagnose eines Psychotherapeuten oder Psychiaters ersetzen. Beantworten Sie die folgenden Fragen offen und ehrlich.

Markieren Sie bitte die Fragen, denen Sie zustimmen:

- Haben Sie Angst davor, sich übergeben zu müssen?
- Fürchten Sie sich davor, dass andere Menschen oder Tiere sich in Ihrer Gegenwart übergeben?
- Kreisen Ihre Gedanken nur noch darum, wann und wo Sie mit dem Erbrechen konfrontiert werden könnten?
- Meiden Sie Filme, Gespräche und Texte, die um das Thema Übergeben kreisen?
- Haben Sie den Eindruck, Ihrer Angst hilflos ausgeliefert zu sein?
- Meiden Sie Situationen, in denen andere erbrochen haben oder erbrechen könnten (z.B. Betriebsfeste, Jahrmärkte, Partys)?
- Meiden Sie Menschen und Orte, an denen Sie sich mit einer Magen-Darm-Grippe anstecken könnten?
- Beobachten Sie sich intensiv, ob Sie Magendruck, Magenkrämpfe, Völlegefühl oder Übelkeit verspüren, weil diese Signale für Sie ein Alarmzeichen für nahendes Erbrechen darstellen?

- Haben Sie sich wegen der Angst zu erbrechen von Freunden und Kontakten zurückgezogen?
- Vermeiden Sie feste Verabredungen, weil Sie nicht wissen, wie es Ihnen zu diesem Zeitpunkt geht?
- Sagen Sie Verabredungen häufig ganz kurzfristig wegen Übelkeit ab?
- Nehmen Sie zur Vorsicht immer Brechtüten oder Antibrechmittel mit?
- Essen Sie nur Lebensmittel, bei denen Sie sicher sind, dass Ihnen nicht schlecht werden kann? Auf „unsichere“ Lebensmittel wie rohe Eier und Hackfleisch verzichten Sie ganz?
- Essen Sie vor bestimmten Ereignissen nichts, um sich vor dem Erbrechen zu schützen?
- Nehmen Sie häufig oder täglich Antibrechmittel, Säureblocker oder Beruhigungsmittel zu sich?
- Nehmen Sie auswärts kein Essen zu sich, weil Sie nicht sicher sind, ob es hygienisch einwandfrei ist?
- Essen Sie nach Plan und halten einen Mindestabstand von 4 bis 5 Stunden zwischen den Mahlzeiten ein, um sich nicht zu überessen?
- Überprüfen Sie zwanghaft das Mindesthaltbarkeitsdatum von Nahrungsmitteln?
- Haben Sie schon viele Ärzte aufgesucht, um Ihre Übelkeit abklären zu lassen?
- Haben Sie Untergewicht verbunden mit Kreislaufbeschwerden und Antriebslosigkeit?
- Meiden Sie kleine Kinder, Schwangere und Kranke, weil Sie glauben, dass diese sich eher übergeben?
- Suchen Sie in jeder Situation nach Fluchtwegen, Abfalleimern, Waschbecken, Toiletten, etc., in die Sie sich im Notfall übergeben könnten?
- Haben Sie wegen der Angst Ihre Schule, Ausbildung oder Berufsausübung abgebrochen?

- Verzichten Sie auf Reisen wegen der Reiseübelkeit oder der möglichen Gefahr von Ansteckung?**
- Meiden Sie Ärzte und Krankenhäuser, um sich nicht mit Viren oder Keimen zu infizieren?**
- Haben Sie in Situationen, in denen Ihnen übel werden und Sie erbrechen könnten, körperliche Symptome wie z.B. Herzrasen, Schweißausbrüche, ein Engegefühl in der Brust, Schwindel, Schluckbeschwerden oder Panikattacken?**

Wenn Sie viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten konnten, dann kann dies bei Ihnen auf eine Emetophobie hindeuten.

Sie sollten aber auf alle Fälle, bevor Sie mit den Selbsthilfe-Strategien starten, - falls es noch nicht erfolgt ist - einen ärztlichen Check-up machen lassen, um organische Ursachen für Ihre Übelkeit auszuschließen. Selbst aber wenn es organische Ursachen geben sollte, bestimmen Sie, ob und wie stark die Angst vor dem Erbrechen auftritt. Sie haben auch dann noch Einfluss auf Ihre Angst.

## 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.