

Martina Effmert

Angst vor Übelkeit und Erbrechen

Emetophobie
verstehen und
überwinden

Ein
Selbsthilfe-
ratgeber
für Betroffene
und ihre
Angehörigen

humboldt

Martina Effmert

Angst vor
Übelkeit
und
Erbrechen

humboldt

INHALT

Vorwort	6
Gegen die Emetophobie lässt sich etwas tun	8
Emetophobie, die unbekannte Krankheit	8
Schleichender Verlauf	9
Wenn Angst zu Panik wird, sollte gehandelt werden	12
Behandlungsziel: ein guter Umgang mit der Krankheit	13
Merkmale einer Emetophobie	14
Warum Emetophobie so unbekannt ist	17
Die Heilungschancen	18
Für wen dieses Buch ist	19
Wie dieses Buch Ihnen hilft	20
Test: Leiden Sie unter Emetophobie?	22
Wie Ängste und Angststörungen entstehen	24
Angst gehört zum Leben dazu	24
Wenn aus normaler Angst krankhafte Angst wird	25
Typische Angstsymptome	26
Wie sich die Angst vor Übelkeit entwickelt	28
Emetophobie bei Erwachsenen	28
Emetophobie bei Kindern	29
Die Verursacher: das vegetative Nervensystem	32
Die körperliche Kettenreaktion setzt sich in Gang	35
Die Angst ist im Gehirn programmiert	40
Ein Teil der Lösung: das Gehirn wieder umprogrammieren	41
Was ist Emetophobie – und was nicht?	44
Anorexie – die Magersucht	45
Phagophobie – die Angst vor dem Essen	54
Hypochondrie – die Angst vor Erkrankungen	55

Zwangsstörungen	58
Schulangst und Schulphobie	62
Sozialphobie – soziale Ängste	66
Klaustrophobie – die Platzangst	69
Zukunftsängste – die Angst vor der Angst	70

Spurensuche 1: Ursachen der Emetophobie **73**

Traumatisches Erlebnis	75
Trigger holen Körpererinnerungen zurück	76
Welche Trigger-Auslöser gibt es?	77
Angstauslösende Gedanken	82
Verstärkung und Generalisierung der Angst	87
Durch besondere Zuwendung	88
Durch erhoffte Heilung mittels Medikamenten	89
Durch gefühlte Ohnmacht	92
Durch Vermeidung und Ablenkung	93
Durch Katastrophisieren	94
Durch körperliche Begleiterscheinungen	99

Spurensuche 2: Kann man ein Typ für eine Emetophobie sein? **100**

Grunddisposition: unsere Persönlichkeitsmerkmale	101
Offenheit – aktiv nach Neuem suchen	102
Gewissenhaftigkeit – ergebnisorientiert sein	103
Extraversion – auf Reize von außen reagieren	104
Anpassungsbereitschaft – die eigenen Interessen wahren	104
Neurotizismus – auf Rückschläge reagieren	105
Glaubenssätze: unsere inneren Antreiber	106
Sei stark! – der Kämpfer und Konkurrent	107
Sei perfekt! – der Perfektionist	108
Mach es allen recht! – der nette, liebenswerte Mensch	109

Streng dich an! – der Selbstaussbeuter	110
Beeil dich! – der Hektiker	110
Die inneren Antreiber in der Emetophobie	112
Was tun?	112
Schüchtern, introvertiert, hohsensibel	113
Was bedeutet Hohsensibilität?	114
Hohsensibilität und Emetophobie	115

Emetophobie heilen: Therapie und die Kraft der Hypnose 116

Am Anfang steht die Einsicht	116
Die verschiedenen Therapieformen	118
Analytische Psychotherapie	119
Tiefenpsychologische Psychotherapie	120
Gesprächspsychotherapie	120
Verhaltenstherapie	121
Systemische Ansätze – Familientherapie	123
Therapie bei Kindern	124
Die geeignete Therapie finden	125
Hypnosetherapie – Ursachen finden und Konditionierungen verändern	126
Medizinische Hypnoseformen	128
Hypnosetechniken	130
Hypnose wirkt bei Emetophobie	131
Mit der Klopfakupressur seelische Blockaden lösen	132
Mit der EMDR-Methode von Belastungen befreien	134
Die Hypnoseseitzung in der Praxis	135
Selbsthypnose	138
Durchführung der Selbsthypnose	139
Übungen für die Selbsthypnose	146

Selbstfürsorge und Selbsthilfe wirken 153

So können Sie sich selbst helfen	153
Selbstfürsorge	155
Das Tagesprotokoll	155
Das Score-Modell	157
Ökologie-Check	159
Das Gedankensystem verändern mit der Effmert®Methode	160
Atemübungen	162
Einfach ein- und ausatmen	163
3-Minuten-Meditation	164
Pica-Pica-Atmung	164
Notfallinstrumente	165
Ein Song, ein Gedicht	166
Klopfakupressur	167
Fingermassagen	169
Akupressur gegen Übelkeit	170
Zentrierungsübung „Love and Peace“	171
Spezielle Übungen – nicht nur für Kinder	172
Das Tagesprotokoll – Kinderversion	172
Entspannungshypnose „Der sichere Ort“	173
Fragebogen: Mit Fragen aus der Angst	175
ABC-Technik	176
5-4-3-2-1-Technik	177
Ein Bonbonglas voller guter Dinge	178

Dank 179

Lesetipps und Quellen 180

Die Autorin 183

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

jeder Mensch kennt das Gefühl von Angst. Egal wie mutig man sich gibt oder wie heldenhaft man wirkt, keiner ist gefeit vor dieser Empfindung, und das ist auch gut so. Die Angst als eine der ältesten Emotionen war und ist wichtig für den Fortbestand der Menschheit, da sie uns dabei unterstützt, Gefahren richtig einzuschätzen, und in uns Kräfte mobilisiert, zu denen wir sonst nicht fähig wären. Angst zeigt uns aber auch auf erschreckende Art und Weise unsere Verletzbarkeit und unsere Endlichkeit.

Umso schlimmer ist es, wenn sich Ängste in unserem Kopf festsetzen und unser Leben bestimmen. Handelt es sich um Ängste, die durch bestimmte Situationen ausgelöst werden, die an sich gar kein Gefahrenpotential beinhalten, spricht man von Angststörungen beziehungsweise Phobien. Obwohl den Betroffenen völlig klar ist, dass es sich um eine irrationale Angst handelt, versuchen sie die Situation mit allen Mitteln zu vermeiden.

Abgesehen davon, dass der Alltag durch solche Phobien extrem eingeschränkt wird, kommt es bei vielen zu emotionalen Dauerschäden und psychischen Folgeerkrankungen. Um diese langfristigen Schäden zu vermeiden und Ihnen als Betroffene wieder Lebensqualität zu ermöglichen, ist eine kognitive Verhaltenstherapie Mittel der Wahl und absolut notwendig, denn Sie erarbeiten sich Erklärungsmodelle und entwickeln daraus Therapiemöglichkeiten.

Die Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Therapie besteht aber in der Ermittlung der exakten Diagnose. Und leider hapert es da in vielen Bereichen der Medizin – und damit auch der Phobien.

Viele Menschen leiden an einer Phobie mit unterschiedlicher Ausprägung. Zu den bekanntesten gehören die Platzangst, die Angst vor

Spinnen und die Angst vor Höhe. Diese sind so verbreitet, dass wir sogar die genauen Fachbezeichnungen dafür kennen wie Arachnophobie oder Klaustrophobie. Aber es gibt eben auch Phobien, die sehr speziell sind. Dazu gehört die Emetophobie, die Angst vor Übelkeit und Erbrechen. Einer von 1000 Menschen ist laut der Dresden Mental Health Studie betroffen, dabei sind es überproportional mehr Mädchen und Frauen. Der Leidensweg der zum Teil noch sehr jungen Patientinnen und Patienten zieht sich oft qualvoll in die Länge, da die Symptome falsch gedeutet und damit auch falsch therapiert werden, oder sie werden in der Familie, im Freundeskreis oder von Medizinerinnen und Psychologen nicht ernst genommen.

Wenn man sich dann noch bewusst macht, wie lebens einschränkend die Emetophobie sein kann – angefangen bei Angst vor schlechtem Essen bis hin zum nicht gelebten Kinderwunsch aus Angst vor der Schwangerschaftsübelkeit –, wird deutlich, wie wichtig eine Sensibilisierung der Gesellschaft, der Ärzte, Psychotherapeutinnen, Familie und Freunde ist, um eine schnelle, richtige Diagnose mit nachfolgender Therapie zu realisieren.

Hier leistet die Autorin Martina Effmert einen sehr wichtigen Beitrag. In ihrem Buch beleuchtet sie die Erkrankung aus verschiedensten Blickwinkeln und gibt Denkanstöße und praktische Tipps für Betroffene und ihre Familien. Sie klärt umfassend über mögliche Ursachen der Erkrankung auf und weist auf Fallstricke bei der Diagnosefindung hin.

Ich würde mir wünschen, dass Sie bei der Lektüre dieses Buches einen „Aha-Moment“ erleben und erfahren, dass Sie mit Ihrer Erkrankung nicht alleingelassen werden. So haben Sie die Möglichkeit, in ein normales Leben zurückzufinden.

Heinz-Wilhelm Esser

Doc Esser – Der Gesundheits-Check

Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie und Kardiologie
mit der Zusatzbezeichnung Notfallmedizin

GEGEN DIE EMETOPHOBIE LÄSST SICH ETWAS TUN

Emetophobie, die unbekannte Krankheit

„Das glaube ich jetzt nicht! Es gibt eine Angst vor dem Erbrechen?“

Diese Reaktion erlebe ich häufig, wenn ich von meinem Schwerpunkt innerhalb der Phobien in der Praxis spreche. Angstbehandlung ist mein zentrales Thema. Das können ganz unterschiedliche Ängste oder Phobien sein, z. B. Flugangst, allgemeine Ängste, Schulangst, Hypochondrie, die Angst vor Spinnen, die Angst vor der Zukunft, Panikattacken und viele mehr. Den weitaus überwiegenden Teil meiner Arbeit widme ich seit vielen Jahren Patienten, die an einer Emetophobie erkrankt sind – das ist der Fachbegriff für die Angst vor dem Erbrechen.

Wahrscheinlich halten Sie das Buch in den Händen, weil Sie selbst oder ein Angehöriger an dieser Krankheit leiden oder weil Sie vermuten, dass Ihre bisher unerklärlichen Symptome mit dieser Krankheit

endlich einen Namen bekommen und damit auch der erste Schritt zu einer Genesung getan werden kann. Vielleicht haben Sie oder Ihr Kind aber auch längst andere Diagnosen gestellt bekommen und sind schon lange in Behandlung, aber irgendwie geht es nicht weiter ...

Dieses Buch wird Ihnen helfen, die Emetophobie auch in Abgrenzung zu vielen anderen Ängsten und Krankheiten zu erkennen und zu verstehen. Der Ratgeber enthält viele praktische Anleitungen zur Selbsthilfe und unterstützt Sie dabei, Ihren Weg zu finden und die Emetophobie zu überwinden.

Schleichender Verlauf

Das Gemeine an dieser Krankheit ist, dass sie häufig so unspektakulär anfängt. Meistens beginnt es mit Übelkeit. „Mir ist schlecht“ ist ein Satz, den die Betroffenen bis zur Ausprägung der Phobie wahrscheinlich schon viele Tausend Mal gesagt haben – und den Sie sicherlich auch kennen!

Die Übelkeit mutiert mit der Zeit zu einer ungeliebten Dauerbegleiterin. Jeden Morgen beim Aufwachen oder einfach zwischendurch ist sie da. Immer wieder wird den Betroffenen aus unerklärlichen Gründen schlecht und sie sind deshalb häufig beim Arzt. Mütter klagen bei Kinderärzten über ständige Bauchschmerzen des Kindes und Erwachsene wissen häufig nicht, was sie überhaupt noch kochen oder essen sollen. Nichts vertragen sie mehr, ständig ist ihnen einfach nur schlecht. Die Tests bei den Ärzten sind negativ und die Verzweiflung steigt. Schulmedizinisch wurde mehrfach alles abgeklärt und die Ergebnisse von diversen Untersuchungen waren ohne Befund. So oder ähnlich beginnt Emetophobie, und der Verlauf zieht sich häufig über Jahre und Jahrzehnte – ohne Behandlungserfolg.

Wenn ich mit Freunden und Bekannten über diese Krankheit spreche, dann erlebe ich meistens eine große Ungläubigkeit und stoße auf Unverständnis. Das zeigt mir jedes Mal, dass Emetophobie noch wenig bekannt und in der Gesellschaft noch nicht richtig angekommen ist. Hinter vielen Patienten liegt ein langer Leidensweg und sie haben den Fachbegriff für ihre Krankheit oftmals erst aus dem Internet erfahren. Überhaupt, dass es sich tatsächlich um eine Krankheit handelt, das war vielen Betroffenen vorher nicht klar.

Eine meiner Patientinnen hat 55 Jahre ihres Lebens mit dieser Krankheit verbracht. Erst ihre Tochter fand heraus, dass es für die Erkrankung der Mutter Hilfe gibt. Vielleicht haben auch Sie bereits eine jahrelange Odyssee durch Arztpraxen und unterschiedlichste Therapien hinter sich und waren schon wegen verschiedenster Diagnosen im Krankenhaus – nur die Diagnose der Emetophobie ist selten darunter zu finden.

So wechseln sich im Laufe der Krankheit erst Hoffnung, dann Zweifel und Enttäuschung ab. Die Emetophobie gewinnt einen zentralen Stellenwert im eigenen Leben und im sozialen Umfeld. Das Unverständnis in der eigenen Familie oder im Freundeskreis, die körperlichen Folgen durch Gewichtsabnahme und der damit verbundene Verlust an Lebensfreude, Lebenskraft und Lebensmut führen zu einer als immer schlechter empfundenen Lebensqualität.

Vielfach zweifeln Betroffene dann auch an ihrer eigenen Wahrnehmung: Ist ihnen nun wirklich schlecht oder bilden sie sich diese Übelkeit nur ein? Denn wenn sie sich die Übelkeit nur einbilden, dann müssten sie ja theoretisch keine Angst davor haben, sich zu übergeben. Auf der körperlichen Ebene ist ärztlich irgendwann auch alles abgeklärt: Magen-Darm-Spiegelungen, Ultraschall, MRT, die Schilddrüsenfunktion, HNO-Untersuchungen ... Diese Liste lässt sich schier unendlich fortsetzen, und wenn der Arzt keine körperliche Ursache finden kann, dann ist das sehr frustrierend. Hinzu kommt, dass Emetophobiker von ihrer Umgebung häufig nicht ernst genommen und als Simulanten eingestuft werden.

Vielleicht gehören Sie zu den jungen Müttern, die wegen ihrer Emetophobie große Schwierigkeiten haben, ihre kranken Kinder zu versorgen. Es gibt auch viele junge Frauen, die sich wegen der Emetophobie den Kinderwunsch vollständig verwehren. Auch Eltern erkrankter Kinder kommen zu mir, da sie im Umfeld und auch beim Kinderarzt auf Unverständnis stoßen und mit ihren Erlebnissen und Erfahrungen nicht ernst genommen werden.

So verschleppt sich diese Krankheit manchmal über Jahre oder Jahrzehnte, zum Leidwesen der Erkrankten, der Angehörigen und des Freundeskreises – und aus fachlicher Sicht völlig unnötig. Denn es gibt eine gute Nachricht: Man kann diese Krankheit mit all ihren Ausprägungen, Facetten und Besonderheiten gut behandeln.

Wir werden uns im Laufe des Ratgebers die einzelnen Bausteine der Emetophobie anschauen und sie genau beleuchten. So können Sie für sich selbst entscheiden, welche Bausteine für Sie relevant sind und wie Sie am besten mit ihnen umgehen können. Das hilft Ihnen dabei, sich selbst oder einen anderen Betroffenen besser zu verstehen und die einzelnen Bereiche der Behandlung anzugehen.

Katharina, 61 Jahre

Nicht zu fassen, dass diese namenlose Angst, die mich schon mein Leben lang begleitet, einen Namen hat: Emetophobie – und dass nicht nur ich davon betroffen bin!

Seit ich denken kann, war diese Angst Teil meines Lebens – nicht immer präsent, doch die Möglichkeit, dass irgendetwas diesen lauernnden Schatten im Hintergrund aufwecken könnte, war immer latent vorhanden. Und wenn es mich ‚erwischt‘ hat, war ich diesem Schrecken, dieser alles überragenden Angst, hilflos ausgeliefert. Flucht nach draußen – am liebsten in die Natur –, ‚Notfallmedikamente‘, viel Disziplin und ein komplettes Verschweigen meiner immensen inneren Not: Das waren meine Möglichkeiten der Angst- und auch der Schambewältigung.

Durch das Wissen, dass auch andere Menschen davon betroffen sind, durch das mir nun zugängliche Rüstzeug, durch die Arbeit mit meinem inneren Kind, durch das Löschen vergangener Erfahrungen, die mit dem Krankheitsbild verbunden waren, sowie durch die Erschaffung neuer innerer Realitäten bin ich zutiefst erleichtert und kann zukunftsfröh weitergehen.

Wenn Angst zu Panik wird, sollte gehandelt werden

Ich kenne niemanden, der es schön findet, sich zu übergeben. Dennoch ist es für die meisten Menschen irgendwie erträglich, und meistens geht es einem danach ja auch tatsächlich besser. Im Unterschied dazu erlebt der Emetophobiker jedoch mehr als Ekel und Furcht: *Er erlebt diese Angst als existenziell bedrohlich. Es geht für ihn um Leben und Tod.* Kommt Ihnen dieses Gefühl bekannt vor?

Spätestens dann, wenn die Vorstellung des Übergebens zu einer Panikattacke führt, oder ein Magenknurren bzw. ein kurzes Husten ausreicht, um eine Angstkaskade bis hin zur Panik auszulösen – aller spätestens dann sollte gehandelt werden. Je früher, desto besser.

Auf der rationalen Ebene ist eine solche Angst oder Phobie selten zu lösen. Sie können Ihre Phobie vermutlich bis ins kleinste Detail beschreiben, vielleicht liegen auch schon langjährige Verhaltenstherapien hinter Ihnen – und dennoch beherrscht die Angst den Alltag. Höchstwahrscheinlich ahnen Sie, dass diese Angst unverhältnismäßig und übertrieben ist. Das macht das Ganze allerdings nicht besser, sondern führt ergänzend zu einer gewissen Scham.

Behandlungsziel: ein guter Umgang mit der Krankheit

Die meisten Betroffenen erwarten von einer Behandlungstherapie eine hundertprozentige Angstfreiheit. Doch hier ist die Enttäuschung im Grunde genommen vorprogrammiert, denn die Bandbreite der Ergebnisse reicht von:

1. Sie denken nicht mehr an Ihre Angst. Das wäre eine einhundertprozentige Lösung.
2. Sie können mit Ihrer Krankheit sehr viel besser umgehen und denken im Alltag fast gar nicht mehr daran. Das ist ein realistisches Ziel und eigentlich fast immer zu erreichen.

Die Akzeptanz von verbleibenden Ängsten ist wahrscheinlich die größte Herausforderung für Menschen mit Emetophobie. Und genau das ist der erste Schritt auf dem Weg hin zur Überwindung der Krankheit.

Ängste werden vom Unterbewusstsein angetrieben, und die Macht des Unbewussten ist groß. Gegen diese Stärke kommt der Verstand oft nicht an. Das ist ein Grund, weshalb Verhaltenstherapien – trotz allgemein guter Resultate – bei der Emetophobie nicht immer zum gewünschten Ergebnis führen.

Die Verzweiflung der Patienten nach langjährigen Therapien und meine Erfahrungen in der Behandlung haben mich dazu gebracht, ein eigenes Konzept zu entwickeln, im dem auch die Hypnosetherapie eine Rolle spielt. In der Hypnosetrance begegnen wir der Angst dort, wo sie entsteht: im Unterbewusstsein.

Im vorliegenden Buch werde ich Ihnen eine Reihe sehr wirksamer Techniken erklären und genaue Anleitungen zur Durchführung aufzeigen (mehr dazu ab Seite 139). Auch wenn Sie zu den Menschen gehören, die nicht an die Wirksamkeit mancher Methoden glauben, dann seien Sie offen und machen Sie die Übungen trotzdem – ganz

oft stellt sich der Erfolg überraschend schnell ein. Lassen Sie sich von den positiven Ergebnissen überzeugen.

Merkmale einer Emetophobie

Worüber reden wir, wenn wir über eine Emetophobie sprechen? Die Emetophobie ist eine sehr stark in den Alltag eingreifende und das Leben verändernde Phobie. Betroffene haben hauptsächlich Angst davor, sich zu übergeben. Sie wachen häufig bereits mit dieser Angst auf.

Vielleicht kommt Ihnen das bekannt vor: Sie fühlen bereits morgens direkt nach dem Aufstehen in sich hinein und überprüfen gedanklich die einzelnen Organsysteme im Körper, ob alles in Ordnung ist oder ob sich vielleicht eine leichte Übelkeit einstellt. Sie denken rund um die Uhr an Ihre Angst und lassen von ihr weitestgehend Ihren Alltag bestimmen, da Sie sich selbst gewisse Unternehmungen oder Lebensmittel verwehren, um sich nicht mit Ihren schlimmsten Befürchtungen konfrontieren zu müssen. Somit schränken Sie sich in vielen Bereichen stark ein.

Die Krankheit sorgt zudem bei vielen dafür, dass nur bestimmte, als „ungefährlich“ eingestufte Lebensmittel verzehrt werden. Wenn Nahrungsmittel abgelaufen sind, steigt wiederum die Panik. Es wird alles versucht, um triggernde Situationen zu vermeiden. Dabei spielt auch die Hygiene eine große Rolle. Betroffene neigen dazu, ihre Umgebung zu kontrollieren sowie sich und andere (z. B. ihre Kinder) regelmäßig zu desinfizieren – aus Angst, sich mit einem Magen-Darm-Virus anzustecken. Auch Restaurantbesuche werden vermieden, da die hygienischen Verhältnisse vor Ort nicht bekannt sind, geschweige denn eigenmächtig kontrolliert werden können.

Nicht nur die Angst vor der eigenen Übelkeit steht bei der Emetophobie im Vordergrund – auch andere Menschen oder sogar Tiere zu sehen, die sich übergeben, ist mit starker Panik verbunden. Aus

diesem Grund werden soziale Kontakte und auch Großveranstaltungen wie z. B. Jahrmärkte, Betriebsfeiern, aber auch Partys, Silvester- oder Karnevalsfeiern bewusst gemieden – zum einen, um nicht auf speiende Betrunkene zu treffen, und zum anderen, um das Risiko einer eventuellen Ansteckung mit einem Magen-Darm-Virus zu minimieren.

Dies ist für viele ebenfalls der Anlass, um öffentliche Verkehrsmittel so wenig wie möglich in Anspruch zu nehmen und nach Möglichkeit mit dem eigenen Auto in den Urlaub zu fahren, anstatt den Flieger zu wählen. Selbst die Wahl des Fernsehprogramms unterliegt der alles bestimmenden Phobie, denn selbst fiktive Bilder einer sich übergebenden Person können die Angst ins Unermessliche triggern.

Besonders schwierig ist die Situation für junge Frauen, die sich aufgrund ihrer Krankheit den Kinderwunsch verwehren. Dies geschieht aus Angst vor einem möglichen Schwangerschaftserbrechen oder auch, weil Kinder sich generell häufiger übergeben als Erwachsene und die Patientinnen Sorge haben, damit nicht zurechtzukommen. In meiner Praxis sitzen nicht selten weinende Mütter vor mir, weil ihnen die Betreuung ihrer Kinder schier unmöglich erscheint.

Ich könnte diese Liste problemlos fortführen. Es sind tatsächlich nur Beispiele, um Ihnen zu veranschaulichen, wie vielfältig sich diese Phobie im Alltag durchsetzt. Wenn Sie selbst betroffen sind oder jemanden in Ihrem näheren Umfeld haben, der unter dieser Krankheit leidet, kommen Ihnen sicherlich einige dieser Punkte bekannt vor.

Theodora, 30 Jahre

Es kommt schleichend und beherrscht Schritt für Schritt dein Leben. Mit vier Jahren habe ich mich das letzte Mal erbrochen. Jetzt bin ich 30 Jahre alt, und das damalige Ereignis hat sich tief in meine Erinnerungen eingebrannt: das Cordon Bleu, das ich zuvor gegessen hatte, die Farbe des Erbrochenen, die beruhigenden Worte meines Vaters, das verschmutzte Handtuch.

Damals habe ich mir geschworen, mich nie wieder zu übergeben. Es hat funktioniert, aber zu welchem Preis?

All meine Gedanken drehen sich darum, wie ich es vermeiden kann, mich übergeben zu müssen. Diese Zwangsgedanken rund um das Thema Übelkeit führen dazu, dass ich im Alltag sehr gestresst bin. Ich überlege mir Taktiken, wie ich jeder „gefährlichen“ Situation aus dem Weg gehen kann. Diese ständige Anspannung in Verbindung mit den Zwangsgedanken führt zu einer stetigen latenten Übelkeit, die meine Gedanken und die Anspannung wiederum verstärkt. Ein ewiger Teufelskreis.

Jahrelang ging ich zu verschiedenen Therapeuten und Psychologen. Ich kannte das Wort ‚Emetophobie‘ zwar nicht, wusste aber, dass meine Ängste, Zwänge, Depressionen und Selbstverletzungen dort ihren Ursprung haben mussten. Ich wurde von Ärzten und Therapeuten häufig belächelt: ‚Jeder muss sich übergeben. Niemand macht das gerne. Sie sind da keine Ausnahme.‘

Ich bekam Psychopharmaka verschrieben und verbrachte viel Zeit in Psychiatrien, mit den Diagnosen Borderline Persönlichkeitsstörung, generalisierte Angststörung, Depressionen und Essstörung. Mit 21 Jahren war ich für zwei Jahre arbeitsunfähig, konnte mein Studium nicht fortsetzen und mein Zimmer nicht verlassen. Ich wog nur noch 45 Kilo und hatte alle Hoffnung verloren.

Heute bin ich Erzieherin, verlobt und genieße mein Leben so weit, wie es die letzten Reste der Phobie zulassen. Die Hypnosetherapie hat vieles positiv verändert. Die Worte ‚Erbrechen‘ und ‚Kotzen‘ erschüttern mich nicht mehr bis ins Mark, und im Fernsehen kann ich Szenen von Erbrechen häufiger ertragen. Ich lebe wieder gerne und ich bin dankbar, dass ich Martina Effmert kennengelernt habe und mit ihr gemeinsam den Weg meiner Genesung gehen darf.

SPURENSUCHE 1: URSACHEN DER EMETOPHOBIE

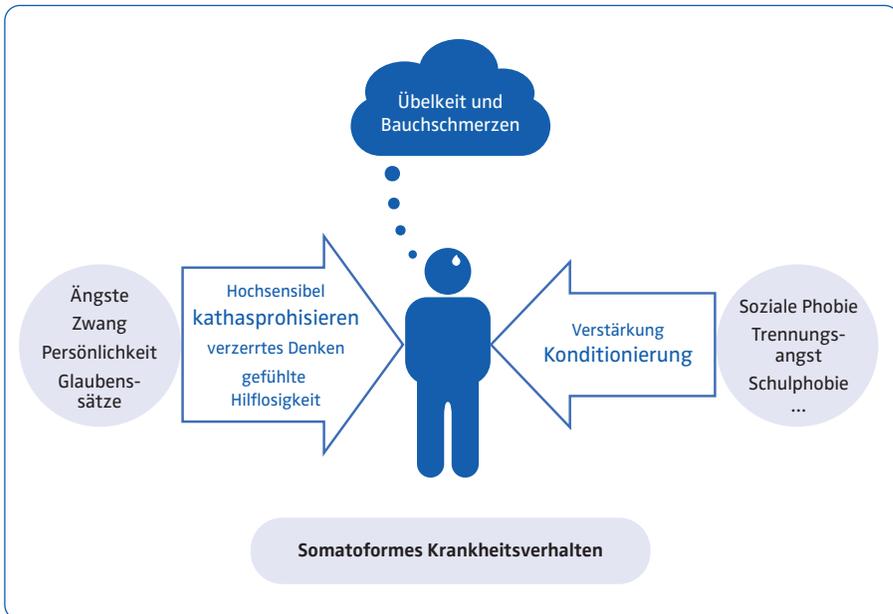
Wie bei den meisten psychischen Störungen gibt es auch für die Emetophobie keine konkrete, wissenschaftlich nachgewiesene Klärung der Ursachen für ihre Entstehung. Es handelt sich höchstwahrscheinlich – wie bei Angsterkrankungen im Allgemeinen – um eine Verknüpfung von genetischer Vordisposition, möglichen traumatischen Ereignissen und der Konditionierung von gelerntem Verhalten.

Vielleicht gibt es bei Ihnen auch ein oder mehrere belastende Ereignisse und Situationen, die im Zusammenhang mit dem Erbrechen stehen. Das kann ein eigenes Erlebnis sein, wie z. B. das Durchstehen eines Magen-Darm-Infekts oder auch das Miterleben einer Situation, in der sich jemand übergeben hat, z. B. im Kindergarten, in der Schule oder auf einer Schiffsreise. Das Erlebnis kann bewusst oder unbewusst sein.

Natürlich entwickelt nicht jeder Mensch nach einer solchen Erfahrung eine Phobie. Die meisten vergessen das Erlebte schnell wieder

und denken nicht weiter darüber nach. Das macht es zusätzlich schwer, weil so ziemlich jeder Bekannte oder Freund in Ihrem Umfeld eigene Erfahrungen mit Erbrechen hat und somit auch etwas zu diesem Thema sagen kann. Vermutlich stoßen Sie bei Verwandten und Bekannten, Kollegen und Freunden deshalb häufig auf Unverständnis, wenn Sie versuchen, ihnen Ihre Symptome zu erklären.

Nach meiner Erfahrung in der Praxis hat die Entstehung der Emetophobie zwei Hauptursachen: das traumatische Erlebnis und angstmachende Gedanken. Manchmal sind diese beiden Auslöser noch zusätzlich miteinander verwoben oder auch ganz oder in Teilen im Unterbewusstsein verborgen. Persönlichkeitsmerkmale, negative Glaubenssätze und Konditionierungen bilden eine zusätzliche Grundlage für das Ausbilden der Angst.



Das Zusammenspiel der verschiedenen Einflussfaktoren der Emetophobie

Traumatisches Erlebnis

Die erste Ursache für eine Emetophobie kann ein belastendes Ereignis oder ein traumatisches Erlebnis aus der Vergangenheit sein. Das kann eine einzige oder können auch mehrere belastende Situationen sein. Diese sind meist in der Kindheit verankert oder liegen schon Jahre zurück und sind mit Angstgefühlen oder Panik verknüpft worden. Diese Ereignisse sind dem Betroffenen oft gar nicht mehr bewusst und längst in Vergessenheit geraten. Die erste Angstattacke kommt dann zu einem späteren Zeitpunkt häufig „wie aus dem Nichts“. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Rückblickend haben Sie dann vielleicht festgestellt, dass die erste Attacke doch nicht einfach so aus dem Nichts, sondern in einer für Sie belastenden privaten oder beruflichen Situation aufkam. Dabei kann es sich z. B. um eine schwierige Prüfung oder eine familiäre Belastungssituation handeln, durch die Ihre psychische Widerstandskraft zu diesem Zeitpunkt herabgesetzt wurde. In den allermeisten Fällen wird die Phobie dann durch ein Triggerereignis ausgelöst, das das ursprüngliche traumatische Erlebnis erneut aktiviert.

Beim Stichwort Trauma denken wir oftmals an ganz schreckliche Dinge wie Autounfälle oder andere schwerwiegende Geschehnisse. Das ist aber nur bedingt richtig. Bei einem Trauma muss nicht zwangsläufig eine große Katastrophe der Auslöser sein. Der Begriff Trauma bedeutet erst einmal lediglich „Verletzung“. Ein seelisches Trauma ist somit eine seelische Verletzung und kann die Folge von einem außergewöhnlich belastenden Erlebnis sein.

Manche dieser Erlebnisse speichert der Körper als eine sogenannte „Körpererinnerung“ ab. Dabei erlebt das Bewusstsein etwas, das es nicht versteht, schiebt dieses Erlebnis in den Köperspeicher und macht daraus ein körperliches Symptom. Diesen Prozess nennt man auch Verdrängung. Verdrängung ist ein seelischer Abwehrmechanismus, der uns hilft, überflüssigen Ballast abzuwerfen. Es ist ein natürlicher Vorgang, der bei allen Menschen auftritt. Diese

Körpererinnerungen werden dann meistens viele Jahre später durch bestimmte Ereignisse (Trigger) neu aktiviert.

Trigger holen Körpererinnerungen zurück

Das Wort Trigger kommt ursprünglich aus der Elektronik. Ein Trigger in der Elektronik ist eine Schaltung, die bei einem auslösenden Ereignis einen Impuls, den sogenannten Triggerimpuls, erzeugt. Das Wort kommt – wie so häufig im Neudeutschen – aus dem Englischen und bedeutet „Auslöser“.

Trigger bei einer Angststörung sind also Bilder, Wörter, Gefühle, Gerüche, Situationen oder Gedanken, die Angst und Panikattacken auslösen können. Durch den Trigger ist der Körper in der Lage, bestimmte Körpererinnerungen wiederherzustellen.

Für Trigger gibt es ebenfalls positive Beispiele, die Sie sicherlich auch kennen. Beispielsweise bei bestimmten Gerüchen: Mich kann der Geruch von Lebkuchen sofort in eine weihnachtliche Stimmung versetzen. Oder ich rieche einen bestimmten Bratenduft und fühle mich in meine Kindheit zurückversetzt, zurück auf die Eckbank in der Küche der Großeltern in Norddeutschland.

Oder auch Musik: Sie sind zu Hause oder unterwegs und im Hintergrund läuft das Radio. Musik wird gespielt, der Radiosprecher plappert. Das Radio läuft einfach, ohne dass Sie aktiv zuhören. Ihr Unterbewusstsein schnappt dann ein paar Takte eines bestimmten Liedes auf und schwupp, ohne bewusst darüber nachzudenken, sind Sie in dem guten Gefühl von früher. Der Grund dafür ist, dass genau die Musik läuft, zu der Sie in Ihrer Jugend z. B. viel getanzt oder Ihren ersten Kuss bekommen haben, und das haben Sie positiv im Körper abgespeichert. Der Klang „triggert“ diese alte Erinnerung – vielleicht sogar ein bestimmtes Ereignis, das Ihnen gar nicht unbedingt bewusst ist.

Diese Körpererinnerungen können die Summe von Wahrnehmungen (wie z. B. sehen, hören, schmecken und riechen), Emotionen und Bewegungsmustern sein. Positive Körpererinnerungen stören uns selten – es sei denn, Sie finden die Musik von früher heute vielleicht peinlich.

In der Psychologie spricht man bei Körpererinnerungen auch von *Imprints*. Negative Erinnerungen und Erfahrungen können in der Kindheit aufgrund mangelnder Ressourcen nicht adäquat verarbeitet werden und werden daher als Körpererinnerung abgespeichert. Oftmals liegt dieser *Imprint* viele Jahre im Unterbewusstsein und nichts passiert. Bleibt die Verarbeitung der Erfahrung problematisch, kann das langfristig traumatisierend sein. Es kann zu einem späteren Zeitpunkt zu einer Aktivierung dieser Erinnerung kommen und in der Folge zu einer Überbewertung.

Wie die positive Erinnerung an die Küche meiner Großmutter durch den Bratenduft als „positiver Film“ abgelegt wurde, so gibt es im Gegenzug auch „negative Filme“, die bei einer Angstreaktion wie in einer Dauerschleife getriggert werden. Das Ganze läuft vollständig im Unterbewusstsein ab, was es zusätzlich erschwert, der eigentlichen Ursache für die Angststörung auf die Spur zu kommen.

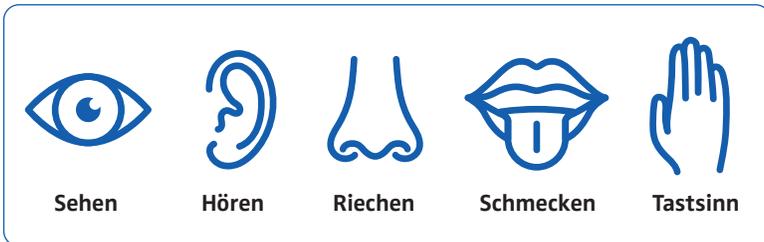
Ihnen ist vielleicht *bewusst*, dass es eine unnötige Angst ist, aber das Gefühl bleibt im *Unterbewusstsein* dennoch bestehen. In Ihnen brodeln also die Angst, sich zu übergeben oder mit anzusehen, wie sich jemand anders übergibt, aber woher genau diese irrationale Angst kommt, das ist Ihnen vermutlich nicht bekannt.

Welche Trigger-Auslöser gibt es?

Grundsätzlich sind Trigger überall, tagtäglich und vielseitig vorhanden. Ob im wahren Leben oder in den Medien, im Fernsehen oder auf Social-Media-Kanälen.

Menschen erleben die Welt durch ihre Sinnesorgane. Unsere Wahrnehmungskanäle sind die Augen, die Ohren, der Tastsinn, unsere Nase sowie die Geschmacksnerven. Beobachten Sie im folgenden Text, über welchen Kanal Sie Ihre Umwelt am ehesten wahrnehmen. Sind Sie ein visueller Typ, dann nehmen Sie Ihre Umwelt überwiegend über Bilder wahr, die Sie auch besonders gut erinnern. Oder ist Ihr auditiver Sinn besonders sensibel? Dann erkennen Sie Menschen häufig besonders gut an ihrer Stimme, z. B. am Telefon. Vielleicht gehören Sie auch zu der Gruppe der sogenannten Kinästheten, d. h. Sie haben ein ausgesprochenes Feingefühl für Ihre Körperwahrnehmungen.

Einige immer wiederkehrende Trigger möchte ich Ihnen gerne vorstellen, damit Sie wissen, worauf Sie bei Ihrer Spurensuche besonders achten können.



Unsere fünf Sinneskanäle

Sehen – Bilder: Bei Emetophobikern können Bilder Trigger sein, z. B. andere Menschen oder Tiere, die sich übergeben. Sie kennen das vermutlich: Auch nach einem Volksfest Erbrochenes auf der Straße zu sehen, reicht aus, um in Panik zu verfallen. Es gibt zudem bestimmte Nahrungsmittel, die Erbrochenem sehr ähnlich sehen (Linsensuppe, verschütteter Kaffee o. Ä.). Auch Bilder im Fernsehen, in Zeitschriften oder im Internet können ein Auslöser sein. Oder ein Schild an der Kita mit der Nachricht, dass aktuell ein Magen-Darm-Virus umgeht – das reicht häufig schon aus, um die Panikkaskade in Gang zu setzen.

Hören – Worte, Geräusche: Viele reagieren mit Angst und Panik auf Worte und Geräusche. Haben Sie zum Beispiel schon einmal vom „bösen K-Wort“ gehört? Wörter wie „Kotze“ oder „Brechen“ werden nach Möglichkeit vermieden, da sie ein starker Trigger sind. Weitere Auslöser einer Panikattacke sind Radioberichte über einem Magen-Darm-Virus, das Wort Norovirus, das platschende Geräusch von Wasser, das aus einem Eimer gekippt wird, eine Mutter am Telefon, die von der Erkrankung ihres Kindes spricht, oder auch entsprechende Unterhaltungen beim Kinderarzt.

Auch Würgen, Aufstoßen, Räuspern, Hüsteln und Magenknurren bei anderen Menschen werden sehr sensitiv wahrgenommen und sind ebenfalls mögliche Trigger. Ich habe im Laufe der vielen Behandlungen festgestellt, dass Mütter von besonders geräuschempfindlichen Emetophobikern in der Schwangerschaft häufig sehr stark unter Schwangerschaftsübelkeit und Erbrechen gelitten haben. Aus diesem Grund gehört die Frage nach dem Befinden der eigenen Mutter während der Schwangerschaft zu meinen Standardfragen im Erstgespräch. Wenn Sie also besonders stark auf Geräusche reagieren, dann erkundigen Sie sich bei Ihrer Mutter nach dem Schwangerschaftsverlauf.

Gefühle: Vielleicht gehören auch Sie zu den Betroffenen, die sehr sensibel in ihren eigenen Körper hineinfühlen. Kleinste Regungen im Magen oder Darm werden wahrgenommen und triggern die Phobie. Das kann ein Magengrummeln sein, ein Völlegefühl, Darmgeräusche oder ein leichtes Unwohlsein. Vielfach wird hier auch das Gefühl von Hunger fehlinterpretiert, das dann zum Trigger wird. Diese Fehlinterpretation des Hungers ist unter anderem ein Grund für die oft massive Gewichtsabnahme während dieser Erkrankung.

Riechen: Üble Gerüche, stark riechender Käse, Parmesan oder aber auch Gerüche von Lebensmitteln, die mit einem unguten Erlebnis in einen direkten oder indirekten Zusammenhang gebracht werden, können Angst und Panik auslösen.

Schmecken: Ein saurer Geschmack im Mund, der Geschmack beim Aufstoßen, saure Suppen wie Linsensuppe sowie alle Geschmacksrichtungen, die bewusst oder unbewusst mit einem negativen Erlebnis verbunden werden, sind typische Trigger bei einer Emetophobie.

Situationen – Gegenstände: Auslösende Situationen sind unzählig und vielfältig und müssen nicht ursächlich mit der Phobie in Zusammenhang stehen. Wie bei Laura, der jungen Frau mit der Wespenphobie, deren Geschichte Sie im Kapitel „Die Angst ist im Gehirn programmiert“ finden. Situationen und Gegenstände, die eine Angstreaktion auslösen können, sind für jeden individuell. Hier kann eine (Selbst-)Hypnose dabei helfen, die genaue Ursache zu finden.

Hildegard, 43 Jahre

Ich war vielleicht zehn oder zwölf Jahre alt, als alles begann. Meine Mutter hat sich oft übergeben, zu oft. Früher hatte das Ganze vielleicht noch keinen Namen – zumindest nicht in unserer Familie –, heute hieße es wohl Bulimie.

Ich war so ohnmächtig und hilflos und konnte es einfach nicht aushalten, wenn sich meine Mutter übergeben hat. Diese Angst, ja Panik, begleitet mich seither. Zuerst begrenzt auf das eigene Zuhause, später breitete sie sich immer mehr aus, bis ich als junge Erwachsene alle Situationen vermieden habe, in denen sich jemand hätte übergeben können. Hier machte ich meine erste Therapie. Wirklich geholfen hat sie allerdings nicht. Es wurde zwar etwas besser, aber mein Vermeidungsverhalten blieb.

Irgendwann stand die Frage der eigenen Familienplanung im Raum. Ich war mir sicher, dass ich das schaffen würde, schließlich ist es ja das eigene Kind und mein bzw. unser größter Wunsch. Und so kam es dann auch. Die Schwangerschaft verlief gut; ich hatte keine Probleme, selbst mal zu erbrechen. Auch das Spucken als Baby war gar kein Problem, selbst das wirkliche Übergeben habe ich zu meiner eigenen Überraschung mit Bravour gemeistert.

Bis sich, als meine Tochter ca. fünf Jahre alt war, so ein fieser Magen-Darm-Virus wie aus dem Nichts heranschlich und meine Tochter sehr lange und qualvoll erbrechen musste. Plötzlich bekam meine Tochter Angst, dass sie sich wieder übergeben müsse. Ich habe so gut es geht versucht, ihr beizustehen und sie zu begleiten, aber innerlich haben mich diese Situationen immer wieder so sehr getriggert, dass ich nur noch die Bilder im Kopf hatte, wie sie sich beim Übergeben gequält hat und wie hilflos wir beide im Endeffekt waren. Ich konnte in solchen Situationen leider auch nicht ausweichen bzw. auf meinen Partner zurückgreifen, denn dieser verstarb damals plötzlich, als ich mit unserer Tochter hochschwanger war. Jeder neue Magen-Darm-Virus, den wir natürlich mindestens ein- bis zweimal im Jahr mitnahmen, fachte meine Phobie aufs Neue und immer stärker an, bis irgendwann mein ganzes Leben nur noch aus der Angst bestand, dass sich meine Tochter übergeben könnte.

Ich habe in all den Jahren immer wieder versucht, Hilfe zu bekommen, wurde aber nur belächelt oder mir wurde gesagt, dass ich mich zusammenreißen solle und man mir leider nicht helfen könne. Ich fühlte mich so hilflos und ausgeliefert und konnte die Erziehungsaufgaben für meine Tochter immer weniger wahrnehmen, weil die Angst mich so lähmte.

Dann stieß ich bei meiner Recherche auf Frau Effmert und ihre spezielle Behandlungsform. Durch die Hypnosetherapie bin ich der Krankheit noch mal ganz anders begegnet und konnte einiges loslassen. Aber ich habe auch ‚Handwerkszeug‘ mitbekommen, mit dem ich zu Hause weiter üben konnte. Denn die Phobie gehört leider immer noch zu meinem Leben, aber durch die Behandlung von Frau Effmert ist vieles leichter und erträglicher geworden und somit in den Hintergrund gerückt.

Hypnosetechniken

Entscheidend in der Hypnose ist nicht der Zustand der Trance, sondern der Erfolg der Hypnose steht und fällt mit den Techniken und Methoden, die im Zustand der Hypnose eingesetzt werden. Einige Techniken, die ich regelmäßig in meinen Therapiesitzungen verwende, sind folgende:

- **Reframing:** Hierbei werden negative Ereignisse umgedeutet und erinnerten Situationen wird ein neuer Rahmen gegeben.
- **Rekonstruktion:** Belastende Erinnerungen werden durch erdachte Ergänzungen oder Änderungen abgemildert oder sogar neutralisiert. Das funktioniert, da unser Gehirn kaum unterscheiden kann, ob etwas wirklich oder nur in unserer Vorstellung passiert.
- **Reorientierung in der Zeit:** Manche Themen lassen sich nicht in der Gegenwart lösen. Dazu begibt man sich in der Trance zurück in die Vergangenheit oder in die Zukunft und findet die Lösung dort.
- **Arbeit mit Metaphern:** Die bildhafte Formulierung und Sprache bietet sich an, um einen Perspektivenwechsel, einen Rollenwechsel oder eine andere zeitliche Perspektive einzunehmen. So kann der Betroffene von außen auf seine Themen schauen.
- **Arbeit mit dem inneren Kind:** Das innere Kind steht für die Verletzungen, die in der Kindheit im Unterbewusstsein abgespeichert wurden. Verdrängte Gefühle werden wahrgenommen, gespürt und dann verarbeitet und losgelassen.
- **Therapeutische Geschichten:** Das Erzählen solcher Geschichten ist ein besonders gutes Mittel in der Therapie bei Kindern. Über Metaphern können hierbei etablierte Glaubenssysteme und Denkmuster verändert werden. Die Geschichten werden von mir altersgerecht entwickelt und individuell an die jeweilige Störung angepasst. Sie eröffnen ein neues Erleben, Fühlen, Denken und Verhalten und helfen durch neue Perspektiven, Ängste zu lösen.

- **Aufbau und Stärkung von Ressourcen:** Hier sind emotionale, gedankliche Ressourcen gemeint. Denkgewohnheiten werden verändert und negative werden in positive Bewertungen umgewandelt.
- **EMDR:** Diese sehr wichtige Technik der Augenbewegungen erkläre ich ausführlich in Kapitel „Mit der EMDR-Methode von Belastungen befreien“ ab Seite 134.

Hypnose wirkt bei Emetophobie

Neurowissenschaftler haben nachgewiesen, dass jeder einzelne Gedanke zu einer synaptischen Verbindung im Gehirn führt. Diese Gedanken werden im Unterbewusstsein in Form von Bildern oder Filmen abgespeichert. Das heißt: Je öfter der Betroffene sich Gedanken um die „Angst vor dem Erbrechen“ macht, desto mehr synaptische Verbindungen entstehen und desto häufiger wird das negative Bild, der negative Film abgespult. Dadurch verstärkt sich die Angst eigenständig immer weiter. Die Bilder werden machtvoller, bunter und größer, sodass sie immer bedrohlicher und am Ende sogar lebensbedrohlich werden.

Hypnose in Verbindung mit Methoden wie dem *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) sowie Klopfakupressur hilft dabei, die angstausslösenden Situationen, Erinnerungen oder Verknüpfungen zu bearbeiten und positiv zu verändern. Für alle angstinflößenden Gedanken, Bilder oder Filme wird dabei ein neues Drehbuch geschrieben. So entstehen neue, positive Gedanken, die wiederum für ein angstfreies Lebensgefühl sorgen.

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“

Aristoteles (384 – 322 v. Chr.)

Aus der Praxis kenne ich die Vielfalt der Emetophobie und weiß sie sehr individuell zu behandeln. Es ist wie in den vergangenen Kapiteln ausgeführt eine sehr facettenreiche Krankheit. Aus diesem Grund liegt der Schlüssel der erfolgreichen Behandlung in der einfühlsamen Kombination der Interventionen und therapeutischen Techniken.

Mathilda, 45 Jahre

In meiner Gesprächstherapie haben wir meine Probleme wie bei einer Zwiebel Schicht für Schicht bearbeitet. Das hat viele Sitzungen gedauert und war sehr schmerzhaft, bis wir schließlich zum Kern vorgedrungen sind. Dann kamen wir nicht weiter.

Dank der Hypnosetherapie konnten wir direkt durch alle Schichten hindurch zum Kern meines Problems gelangen und dort aufräumen. Wir haben das entfernt, was dort nicht hingehört, und das alles in wenigen Sitzungen. Ich fühle mich seitdem wie befreit.

Mit der Klopfakupressur seelische Blockaden lösen

Bei der Klopfakupressur werden Akupunkturpunkte durch gezieltes, sanftes Klopfen mit Zeige- und Mittelfinger stimuliert und negative Gefühle wie Angst oder Wut aufgelöst. Diese Methode wird sowohl bei belastenden seelischen Zuständen als auch bei chronischen körperlichen Beschwerden angewandt. Deshalb kann sie bei Übelkeit und Bauchschmerzen genauso als Sofortmaßnahme eingesetzt werden wie in dem Moment, in dem Sie spüren, dass die Angst Sie überkommt.

Die Technik wurde Anfang der 90er-Jahre von dem Personal Coach Gary Craig entwickelt und beruht auf der traditionellen chinesischen Medizin sowie auf der sogenannten Gedankenfeldtherapie. Diese besagt, dass Gedanken oder chronische Schmerzen an energetische Felder im Körper gekoppelt sind. Es gibt 14 Meridianpunkte, die sich alle ein wenig unterscheiden. Es wird davon ausgegangen, dass zwischen der negativen Erinnerung – egal ob durch Gedanken,

Gerüche, Geräusche oder Schmerzen verursacht – und der negativen Emotion ein Verbindungsglied besteht. Dieses Verbindungsglied äußert sich als gestörter Energiefluss durch die Meridiane. Es geht also in der Klopfbehandlung darum, den Energiefluss zu harmonisieren und wieder in eine Balance zu bringen.

Ich zeige meinen Patienten eine sehr einfache Methode, bei der sie mit den Händen auf die Beine klopfen. Diese Form des Klopfens kann auch in der Situation der größten Anspannung gut bewältigt werden. Alternativ kann man aber auch den sogenannten „wunden Punkt“ reiben. Der Punkt liegt auf dem linken Brustkorb, eine Handbreit unterhalb des Schlüsselbeins. Das ist eine wunderbare Übung, die man zu einer täglichen Routine machen kann, auch wenn man nicht an einer Angststörung oder Ähnlichem leidet. Durch das Klopfen oder Reiben in Verbindung mit einem laut gesprochen Satz werden negative Emotionen, Erinnerungen oder Schmerzen gelöst. Das mag sich esoterisch anhören, aber auch zur Wirksamkeit dieser Technik gibt es seit 2017 wissenschaftliche Studien. Sie finden beide Übungen im Kapitel „Klopfakupressur“ im Übungsteil dieses Buches ab Seite 167.

Wir wissen bereits, wie unser Gehirn funktioniert. (Zur Erinnerung können Sie im Kapitel „Die körperliche Kettenreaktion setzt sich in Gang“ nachschlagen.) Im Gehirn befindet sich die Amygdala, der kleine Mandelkern, der in Gefahrensituationen ein Alarmsignal an den Hypothalamus sendet. Dieser löst dann all die vegetativen Reaktionen aus, die den Emetophobikern das Leben schwer machen. Während der Klopfbehandlung der Meridianpunkte spricht der Patient laut einen vorher festgelegten, positiven Satz. Daraufhin wird die Alarmmeldung der Amygdala unterbrochen. Stattdessen meldet der Hypothalamus zurück, dass der „Notruf“ unnötig sei. Das bestehende Problem wird somit gelöst.

Natürlich können die belastende Situation, das angstbeladene Gefühl oder der Bauchschmerz noch erinnert werden, aber die damit verbundenen Stresssymptome werden geringer und bleiben bei regelmäßiger Anwendung langfristig ganz aus.

Mit der EMDR-Methode von Belastungen befreien

Eine weitere Methode, die ich zur Behandlung der Emetophobie ergänzend nutze, ist das sogenannte *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR). Es wurde Ende der 80er-Jahre von der amerikanischen Psychiaterin Dr. Shapiro entwickelt und geht zurück auf die Augenbewegungen, die wir im Schlaf während der sogenannten REM-Phasen (engl. *Rapid Eye Movement*) machen. In diesen Phasen verarbeitet unser Gehirn Dinge aus dem Tagesgeschehen. Das macht es völlig selbstständig, genauso wie bei einem Computer ein „Update“ über Nacht läuft.

Manchmal bleibt das nächtliche Update aber hängen, und so werden Dinge nicht verarbeitet, sondern einfach „ad acta“ gelegt. Diese negativen oder sogar traumatischen Erlebnisse können dann später psychisch belasten. Sind diese Belastungen klein und geringfügig, kann das Gehirn sie ohne Hilfe bewältigen. Auch dafür gibt es einen „Automodus“.

Das Gehirn ist darauf ausgelegt, sich selbst zu regenerieren, ebenso wie beispielsweise eine kleine Schnittverletzung von ganz allein wieder zuwächst, ohne fremde Unterstützung. Manchmal ist eine solche Schnittverletzung allerdings zu groß, um eigenständig zu heilen – wir benötigen ein Pflaster. Genauso kann eine psychische Belastung oder Verletzung so schwerwiegend sein, dass es die Selbstheilungskräfte des Gehirns übersteigt. Dadurch kann es dann im späteren Verlauf zu Blockaden und Ängsten kommen. Genau an dieser Stelle setzt das EMDR an.

Diese erfolgreiche Methode, die heute überwiegend in der Traumatherapie eingesetzt wird, arbeitet mit bilateraler Stimulation, d. h. beide Gehirnhälften werden abwechselnd stimuliert. In erster Linie geschieht dies über Augenbewegungen, die der bereits erwähnten REM-Phase nachempfunden sind. Situationen, die Sie als unangenehm oder angstausslösend erleben, werden hierbei noch einmal nachempfunden und dann mithilfe der Augenbewegungen verar-

beitet. Bilder, gedankliche Filme, Geräusche oder Gerüche werden bewusst betrachtet, gehört oder gefühlt und von den belastenden Emotionen abgekoppelt.

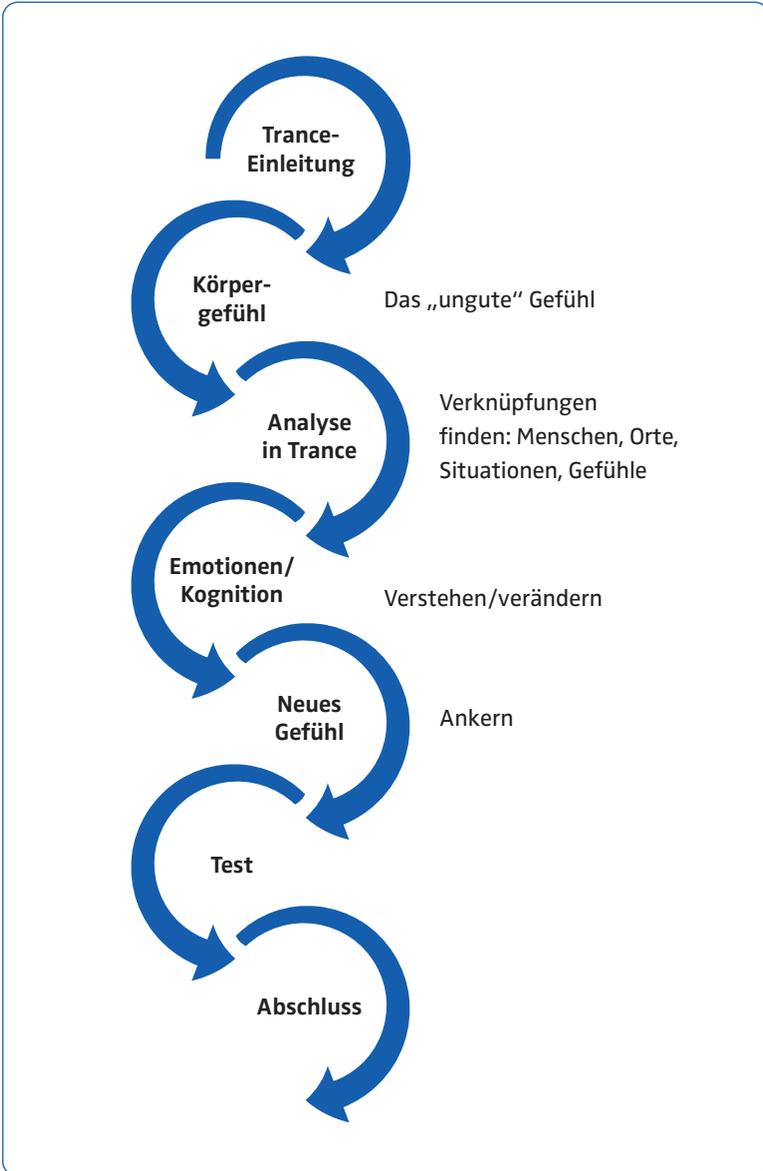
Seit 2006 ist diese Methode auch wissenschaftlich anerkannt und durch zahlreiche Studien belegt. In meiner täglichen Arbeit habe ich die Methode der Augenbewegungen in die Hypnosetherapie integriert. Diese Kombination hat sich bei der Emetophobie als besonders kraftvoll und ergebnisreich herausgestellt. Eine Anleitung zur Selbstbehandlung finden Sie im Kapitel „Übungen für die Selbsthypnose“ auf den Seiten 38 ff. und 146.

Die Hypnoseseitzung in der Praxis

Ich werde häufig gefragt, wie eine Hypnoseseitzung abläuft, wie sich Hypnose anfühlt und was genau dabei passiert.

Nach einem intensiven Vorgespräch wird Musik eingeschaltet, Sie machen es sich auf einer Liege bequem und fokussieren einen Punkt an der Decke. Nichts tun, nichts müssen – einfach nur da sein und möglichst bewegungslos daliegen. So richten Sie automatisch Ihre Aufmerksamkeit von außen nach innen. Ihr Körper kommt in eine tiefe Entspannung und dadurch entspannt sich auch der Geist. Das Unterbewusstsein öffnet sich für die ersehnten Veränderungen.

Um den Kern der Angst, die ursächlichen Ereignisse zu finden, ist es notwendig, dass Sie nach dem Einsetzen der Trance in das belastende, das „ungute Gefühl“ gehen und es im Körper spüren. Konkret sehen Sie sich in der Hypnosetrance also noch einmal in der für Sie belastenden Situation. Um diese Ereignisse zu finden, stelle ich Ihrem Unterbewusstsein Fragen – immer mit dem Auftrag, Ihnen die auslösenden Ereignisse oder Situationen zu zeigen.



Schematischer Ablauf einer Behandlung

SELBSTFÜRSORGE UND SELBSTHILFE WIRKEN

So können Sie sich selbst helfen

Ich habe im Laufe der Zeit eine Vielzahl von Methoden entwickelt, die ich meinen Patienten zeige und die unterstützend zur Behandlung in meiner Praxis dabei helfen, die Emetophobie zu überwinden. Ich lade Sie ein, die eine oder andere Übung zusätzlich zur Selbsthypnose zu Hause auszuprobieren und sich so selbst zu helfen.

Lesen Sie sich die folgenden Übungen gut durch. Alle Übungen setze ich seit Jahren in der Praxis ein. Manche von ihnen brauchen etwas Geduld, andere wiederum sind als schnelle Soforthilfemaßnahme in akuten Stresssituationen einzusetzen. Suchen Sie sich ein paar dieser Übungen aus, die am besten zu Ihrer persönlichen Situation und Ihren individuellen Bedürfnissen passen.

Es ist wichtig, diese Übungen immer wieder zu wiederholen und zur Routine zu machen. Machen Sie also lieber ein oder zwei Übun-

gen regelmäßig und intensiv, anstatt alle Übungen halbherzig und nur ein bisschen durchzuführen. Hier kommt es nicht auf die Masse an, sondern darauf, dass Sie Übungen für sich entdecken, mit denen Sie gut und intensiv arbeiten können. Dann wird sich Ihr Angstempfinden Schritt für Schritt bessern. Wenn Sie kontinuierlich dranbleiben, dann werden Sie mithilfe dieser Übungen als weiteren Baustein Ihre Emetophobie überwinden.

Ich muss Sie an dieser Stelle jedoch darauf hinweisen, dass es Fälle gibt, in denen man auf persönliche „Experimente“ lieber verzichten sollte. Das ist zum Beispiel dann der Fall, wenn Sie an einer ärztlich diagnostizierten Krankheit leiden, die sich bei Aufregung oder unter körperlicher Belastung verschlimmert. Als Beispiel wäre eine Herzerkrankung oder auch Asthma zu nennen. Grundsätzlich möchte ich Sie bitten, dass Sie sich, wenn Sie Zweifel haben, bitte an Ihren Hausarzt wenden und dort eine Einschätzung erfragen.

Die folgenden Übungen können Sie voneinander losgelöst durchführen, sie entsprechen keiner Reihenfolge. Am besten überfliegen Sie dieses Kapitel erst einmal, um sich einen Überblick zu verschaffen. Merken oder notieren Sie sich die Übungen, die Sie ansprechen oder die Sie interessant finden. Machen Sie sich dann vertraut mit dem Ablauf und führen Sie diese Übungen gründlich und regelmäßig mehrere Tage lang zwei- bis dreimal täglich durch.

Bedenken Sie, dass die einzelnen Übungen eine gewisse Routine verlangen. Das braucht ein wenig Zeit. Seien Sie großzügig und liebevoll mit sich. Wenn Sie einmal an einem Tag keine Lust haben, dann ist das kein Drama. Machen Sie einfach am nächsten Tag weiter. Wichtig ist, dass Sie dranbleiben und geduldig sind.

Das brauchen Sie:

- Zeit (ein- bis dreimal täglich jeweils etwa zehn Minuten – auf jeden Fall einmal abends vor dem Einschlafen)
- Papier und Stift
- vielleicht eine schöne Musik
- einen angenehmen, ruhigen Platz
- Handy, PC und Telefon abgeschaltet bzw. auf Flugmodus
- Muße, Ruhe und Lust auf die Übungen

Selbstfürsorge

Wenn Sie mit dem Übungsteil beginnen möchten, dann wird es für Sie sehr hilfreich sein, sich zunächst gedanklich einige Zeit mit Ihrer Emetophobie zu beschäftigen. Dazu gehört unter anderem die Analyse, wann, wie stark und durch welche Auslöser die Phobie auftritt. Das Ziel ist eine möglichst sachlich orientierte Bestandsaufnahme, auf deren Grundlage Sie die Angst gezielt angehen können.

Das Tagesprotokoll

Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre persönliche Angst und führen Sie eine Art Tagebuch, in dem Sie alle Aspekte aufschreiben, die zum Verständnis Ihrer Reaktionen in angstausslösenden Situationen wertvoll sind. In den ersten Wochen sollten Sie unbedingt alle Befindlichkeiten wahrnehmen und auch die positiven notieren. Später reicht es aus, nur noch angstausslösenden Situationen zu beschreiben. Vielleicht hilft es Ihnen, das Protokoll zu bestimmten Tageszeiten in Ihren Alltag einzuplanen. Zur Erinnerung können Sie sich dazu einen Wecker oder einen Handyalarm einstellen.

Sie werden feststellen, dass diese detaillierte und protokollierte Auseinandersetzung mit Ihrer Phobie Ihnen hilft, mehr Klarheit und

Ruhe zu finden. Sie werden nach wenigen Wochen merken, welche Übungen Ihnen besonders guttun. Außerdem ist das Aufschreiben eine zusätzliche Motivation, um die Übungen wirklich täglich durchzuführen.

Vielleicht erkennen Sie sogar Zusammenhänge, die Sie vorher noch nicht beachtet hatten. Gibt es bestimmte Tagesabläufe und Muster, die die Angst verstärken? Gibt es Wechselwirkungen mit Ihrem allgemeinen körperlichen und seelischen Befinden in Bezug auf die Angst? Welche Schlüsse können Sie daraus ziehen? Gibt es Veränderungen, die Sie in Ihren Tagesablauf integrieren können, damit es Ihnen besser geht?

Beantworten Sie in Ihrem Tagesprotokoll folgende Fragen:

- Welches Gefühl haben Sie empfunden (z. B. Übelkeit, Magenkrämpfe, Bauchdrücken, Kloßgefühl etc.)?
- Wenn Sie die Intensität des Gefühls auf einer Skala von null (gering) bis zehn (extrem stark) bewerten müssten, welchen Wert hat das Gefühl?
- Wie lange hielt das Gefühl an?
- Wie war der genaue Gefühlsverlauf? Welches Gefühl haben Sie zuerst bemerkt, wie und wohin hat sich das Gefühl ausgebreitet?
- Gab es zusätzliche Symptome (Zittern, Schwindel, Muskelverspannungen)?
- Können Sie mögliche Auslöser erkennen: Situation, Tätigkeit, Umstände?
- Wie war Ihre allgemeine Stimmung zu dem Zeitpunkt?
- Was haben Sie dann gemacht? Welche Gegenmaßnahmen haben Sie ergriffen? Wie gut hat Ihnen das geholfen?

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-4244-7 (Print)

ISBN 978-3-8426-4245-4 (PDF)

ISBN 978-3-8426-4246-1 (EPUB)

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Meike Key, KeyTextwork
Covergestaltung: ZERO, München
Titelmotiv: shutterstock / Taira, Wiktoria Matynia
Abbildungen: stock.adobe.com: OLGA: 34, 35; designua: 35; Marc: 34, 35; happyvector071: 78; Archivist: 128; Oli: 168; logo3in1: 170; ii-graphics: 173
Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig
Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Emetophobie – die Angst vor Übelkeit und Erbrechen

Emetophobie schränkt die Lebensqualität erheblich ein und stößt oft auf Unverständnis. Betroffene müssen meist einen langen Leidensweg gehen, bis endlich die richtige Diagnose gestellt wird. Dabei kann die Krankheit mit all ihren Facetten und Besonderheiten gut und nachhaltig behandelt werden. Dieser Ratgeber erklärt die Entstehung der Symptome, ihre Behandlung und die Möglichkeiten der Selbsttherapie zu Hause. Viele erprobte Übungen helfen dabei, die Emetophobie in den Griff zu bekommen und zu besiegen.



Das Buch für Betroffene, Eltern und Angehörige

MARTINA EFFMERT ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und hat sich mit ihrer Praxis auf psychosomatische Leiden und Angststörungen, Traumata und Blockaden spezialisiert. Ein Behandlungsschwerpunkt dabei ist die Angst vor Übelkeit und Erbrechen. Martina Effmert ist eine international gefragte Expertin in der Behandlung der Emetophobie und hat hierfür ein erfolgreich erprobtes Behandlungskonzept entwickelt.

Mit einem Vorwort von TV-Arzt Doc Esser

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-4244-7



9 783842 642447 19,99 EUR (D)