

Umgang mit Körperängsten

Ängste, die den Körper betreffen, lassen sich manchmal nur schwer behandeln. Die Betroffenen deuten beharrlich Herzrasen als Vorboten eines Herzinfarkts oder Atemnot als Anzeichen einer „unheimlichen“, weil unklaren Erkrankung. Während man sich bei vermeintlichen äußeren „Gefahren“ diesen bewusst stellen kann (indem man die Gefahrensituation solange aufsucht, bis man sich daran gewöhnt hat), gelingt dies bei den „unsichtbaren“ und daher nicht so gut „konfrontierbaren“ Körperängsten oft schlechter. Wenn jemand unter wechselnden Beschwerden leidet, die ihn monate- oder jahrelang von Arzt zu Arzt treiben, ohne dass sich eine fassbare Ursache finden lässt, spricht man von einer „Somatisierungsstörung“. Diese spricht selten auf klassische medizinische Behandlungen, dafür um so eher auf die folgenden Empfehlungen bzw. eine Psychotherapie an.

Mit Vieldeutigkeit von Symptomen leben

Hören Sie auf, jeden Schmerz, jedes Bauchgrimmen oder jede Atembeschwerde als Ausdruck von Krankheit zu interpretieren. Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Körper an allem, was Sie tun beteiligt ist. Das gilt insbesondere für Gefühle, die sich immer auch in irgendeiner Form körperlich ausdrücken. Erinnern Sie sich deshalb beim Auftreten eines „Symptoms“ regelmäßig daran, dass sich dahinter vermutlich eine Erlebnisverarbeitung (insbesondere „Stress“) oder eine „Botschaft“ ihres Körpers verbirgt (und nicht eine „unklare Krankheit“).

Ängstliche Selbstbeobachtung stoppen

Der Satz „Worauf man achtet, das wächst“ gilt ganz besonders für körperliche Symptome. Wer sich ständig misstrauisch beäugt, setzt einen „Rückkoppelungsprozess“ in Gang, wie man ihn aus der Technik kennt. Beispiel: Wenn man ein Mikrofon vor einen Lautsprecher hält, schaukelt sich das anfänglich leise Rauschen innerhalb kürzester Zeit zu oft unerträglichem Lärm auf. Ähnlich „explodieren“ auch Symptome durch ängstliche Beobachtung, weil diese wiederum zu noch intensiverer Selbstbeobachtung verleitet, was dann zusätzlich das Symptom verstärkt usw. Disziplinieren Sie sich, indem Sie sich ein entschiedenes inneres „Stopp“ sagen, wenn Sie sich wieder einmal bei unsinniger Selbstbeobachtung ertappen. Lenken Sie sich notfalls durch sinnvollere Aufgaben als dauernde Selbstbeäugung ab. Menschen mit übermäßiger Selbstbeobachtung fehlt oft ein Lebenssinn, der über ihre Person hinausgeht.

Botschaften des Körper ernst nehmen, weniger seine Symptome

Menschen mit starken Körperängsten fühlen sich über kurz oder lang von ihren Helfern oft enttäuscht und mit ihren Beschwerden nicht ernst genommen. Dabei kann man es den Helfern nicht verübeln, da sie ja beim besten Willen häufig keine körperlichen Schäden finden. Um dem Patienten und sich selbst Ruhe zu verschaffen und die vielfältigen Bemühungen nach außen zu rechtfertigen, lassen sie sich manchmal dazu verleiten, einen eher unbedeutenden Befund als „Ursache“ zu bezeichnen und diesen möglicherweise sogar noch zu behandeln. Klagen Sie nicht, wenn Sie sich in solchen Situationen nicht ernst genommen fühlen. Denn Sie selbst verhalten sich ja auch nicht besser. Auch Sie nehmen sich nicht ernst, wenn Sie sich und andere immer wieder nur mit Symptomen beschäftigen, statt auf die darin enthaltenen Botschaften des Körpers zu hören.

Gelassen werden/„Ist-egal-Haltung“ verinnerlichen

Die Einstellung „Es mag kommen wie es will“ hilft bei Angsterkrankungen immer. Sie erleichtert es, sich der befürchteten Situation auszusetzen und so zu überprüfen, ob die befürchtete Katastrophe wirklich eintritt oder nicht. Menschen mit Körperängsten klammern sich oft an Helfer (Ärzte) und an das Leben. Viele haben ein erregbareres Nervenkostüm als andere. Sie profitieren davon, wenn es ihnen gelingt, häufiger loszulassen und gelassener zu werden. Sollte einmal Ihre Stunde gekommen sein, können Sie sowieso nichts daran ändern – also warum sich schon jetzt aufregen?!

Symptome selbst provozieren

Auch bei symptombezogenen Körperängsten gelingt manchmal eine klassische Verhaltenstherapie in Form der „Reizkonfronta-

tion“. Dazu ist es erforderlich, die Symptome oft und lange genug selbst hervorzulocken, um sich davon zu überzeugen, dass das Drama ausbleibt. Nützliche Provokationsmethoden sind sportliche Belastungen (z.B. intensives Treppensteigen, Fahrradfahren, Joggen) oder beschleunigtes Atmen („Hyperventilation“). Leider neigen Personen mit Somatisierungsstörungen eher dazu, sich zu schonen.

Symptome als hilfreichen Ausdruck von Gefühlen interpretieren

Bekämpfen Sie nicht blind jedes Symptom. Wer beispielsweise nur den Schmerz abstellt, verhält sich wie jemand, der einen Brand stillen will, indem er die Sirene ausschaltet. Fragen Sie sich lieber, was das Symptom Ihnen (also dem Bewusstsein) vielleicht mitteilen will. Das können aktuelle „Themen“ sein (vielleicht „streikt“ der Körper, weil er Sie vor Überlastung schützen will) oder auch Nachwirkungen von Vergangenen (z.B. bleibende frühere seelische Verletzungen). Sehen Sie in Symptomen also weniger eine „Gefahr“ als vielmehr einen oft wohlwollenden „Freund und Helfer“.

Dialogfähig werden und bleiben

Ihr Körper weiß mehr als Ihr Bewusstsein, dass sich immer nur auf ein einzelnes Thema konzentrieren kann (so wie der Strahl einer Taschenlampe immer nur ein winziges Feld beleuchtet). Bleiben Sie also mit jenem Teil Ihrer Person, den man Körper nennt, im „Gespräch“ bzw. Austausch. Erwarten Sie vor allem nicht, dass Fremde (Ärzte) Ihren Körper besser verstehen als Sie selbst.

Innere positive Stimmen stärken

Hören Sie in sich hinein – meist gibt es dort mehr Stimmen als nur diejenige, die alles negativ kommentiert und so Ihre Ängste weiter schürt. „Stutzen“ oder „schrumpfen“ Sie den inneren „Miesmacher“ und „Angstentfacher“ auf ein vernünftiges Maß. Stärken Sie gleichzeitig solche Stimmen, die Ihnen günstigere Sichtweisen und Vertrauen vermitteln.

Sich selbst beruhigen lernen

Menschen mit Körperängsten haben in der Kindheit oft nicht erfahren bzw. gelernt, wie man sich bei Aufregung (Angst, Schmerz,

Trauer, Wut usw.) verhält und beruhigt. Nicht selten fehlt ihnen die Fähigkeit, die genannten Gefühle überhaupt zu unterscheiden. Leicht neigen sie dazu, jedes Symptom einseitig als „große Gefahr“ zu deuten. Möglicherweise fehlten diesen Menschen in der Kindheit Vorbilder oder Begleiter (Eltern, Lehrer), ihre Signale hätten wahrnehmen bzw. angemessen darauf reagieren können. Vielleicht schimpften diese „Begleiter“, weil sie selbst überfordert waren, wenn ihre Schützlinge Angst oder Wut zeigten. Möglicherweise deuteten sie jegliche Erregung ihrer Schützlinge als „Hunger“ oder „Krankheit“ und „stopften die Mäuler“ bzw. lieferten die „Nervenbündel“ bei Kinderärzten ab. Wer so sozialisiert wurde, kann kaum wissen, wie man mit Gefühlen angemessen umgeht.

Fehler anderer nicht wiederholen

Wer ständig seinen Körper zum Arzt trägt (ihn zu einem Fremden abschiebt), verhält sich nicht besser als manche Eltern, die ihre unruhigen Kinder immer wieder neu zu sogenannten „Experten“ schleppen. Dort klagen sie über das „schwierige Kind“ und das viele Leid, das ihnen dieses bereitet. Sollten Sie selbst einmal ein solches Kind gewesen sein, tun Sie gut daran, wenn Sie im Umgang mit Ihrem eigenen Körper die Fehler Ihrer Eltern nicht wiederholen. Ihr Körper wird es Ihnen danken! Verhalten Sie sich statt dessen wie ein wohlwollender Elternteil, der verständnisvoll und beruhigend auf die oft unklaren Beschwerden seines Kindes eingeht und so Vertrauen in das Leben, den Körper und die Eltern-Kind-Beziehung vermittelt.

In den Körper vertrauen

Freunden Sie sich (endlich) mit Ihrem Körper an. Ihr Körper bzw. Ihr „Unbewusstes“ ist 24 Stunden für Sie im Einsatz und leistet pausenlos Enormes. Warum grübeln Sie nicht dauernd darüber nach, wie man richtig geht? Sind Sie nicht auch schon mal gestolpert? Glücklicherweise verlassen Sie sich die meisten Menschen nach einem Stolpern darauf, dass Sie weiterhin gehen können – sonst säßen vielleicht allein aus Angst sicherheitshalber schon bald im Rollstuhl.

Lesen allein verändert wenig. Fangen Sie lieber noch heute an, die voranstehenden Tipps in Ihr Leben umzusetzen!