



Informationen zur Hypochondrie/ Krankheitsangst

Du willst die Krankheitsangst (Hypochondrie) besser verstehen? Hier kommen einige Infos für dich.

Wenn du unter einer Hypochondrie leidest, plagen dich möglicherweise vielfältige körperliche Symptome. Das zentrale Problem bei Menschen mit Krankheitsängsten sind aber ihre Angst und Sorge, an einer schweren körperlichen Erkrankung (z. B. Krebs, AIDS u. a.) zu leiden. Die Angst treibt Betroffene dazu an, sich immer wieder bei Ärzten, bei Familie und Freunden und durch Medien (Internet, Zeitungen, Fernsehsendungen etc.) versichern zu lassen, dass keine ernsthafte Erkrankung vorliegt.

Sie fühlen sich zunächst beruhigt und sind erleichtert, wenn ihnen die Experten oder Mitmenschen mitteilen, dass keine Erkrankung vorliegt. Häufig hält diese Beruhigung aber nur kurzfristig an, spätestens bei der nächsten körperlichen Missempfindung kehrt die alte Angst zurück, ist eine neue Beruhigung oder körperliche Abklärung ihrer Beschwerden nötig, um vor Angst nicht „verrückt“ zu werden.

In der Regel richten sie die Aufmerksamkeit stark auf den Körper aus, spüren jede körperliche Missempfindung (z. B. Kribbeln in den Beinen, Schwindelgefühl, Stechen in der Brust etc.) überdeutlich, kontrollieren ihren Körper und dessen Funktionen, z. B. durch häufiges Pulsmessen, Abtasten des Körpers etc. Dieses Verhalten nennt man „Bodychecking“.

Im Verlauf werden körperliche Belastungen immer stärker gemieden, aus Angst, den Körper weiter zu schwächen. Dadurch wird jeder Schritt, jede körperliche Betätigung immer schwerer fallen, was vielleicht als weiteres Zeichen einer schweren Erkrankung gewertet wird.

Andere Betroffene wiederum vermeiden die Beschäftigung mit ihrem Körper und gehen dem Thema Krankheit gänzlich aus dem Weg. Krankenhäuser, Gesundheitssendungen, sogar soziale Kontakte werden gemieden, aus Angst vor Konfrontation mit neuen Krankheitsbefürchtungen. Das Vermeidungsverhalten kann sich sogar auf sinnvolle Routineuntersuchungen ausweiten.

Viele der Patientinnen und Patienten, die sich in mit ihren Beschwerden in einer Praxis oder Klinik vorstellen, stehen einer psychotherapeutischen Behandlung zwiespältig gegenüber. Einerseits fühlen sie sich oft erschöpft und am Ende ihrer Kräfte, sind es leid, viele Stunden ihres Alltages in Arztpraxen zu verbringen, ohne dass ihnen geholfen wird. Andererseits haben sie große Zweifel an der Erklärung, es läge eine psychische Ursache zugrunde. Dieser innere Zwiespalt ist sehr nachvollziehbar, da Menschen mit Krankheitsängsten häufig keinen oder nur wenig Zugang zu ihren Gefühlen haben und so ihre seelischen oder sozialen Belastungen nur sehr schlecht wahrnehmen und ausdrücken können. Häufig ist den Betroffenen auch die Vorstellung fremd, dass sich seelische und soziale Belastungen auch in körperlichen Missempfindungen ausdrücken können.

Genau dort setzt mein Behandlungsangebot an, indem ich dich unterstütze,

- deine körperlichen Symptome realistisch einzuschätzen
- deine Katastrophenphantasien selbst in Frage zu stellen
- deine Wahrnehmung gezielt weg von den körperlichen Vorgängen hin zur Außenwelt zu lenken
- deine Kompetenz zu stärken, Emotionen wahrzunehmen und zu regulieren;
- deine Problemlösefertigkeit im Umgang mit äußeren Belastungen zu trainieren;
- deine körperliche Belastungsfähigkeit wieder aufzubauen
- emotionale und soziale Belastungen (z. B. in der Familie, im Sozialleben, im Beruf etc.) frühzeitig zu erkennen und diesen entgegenzuwirken

Ich möchte dir Techniken vermitteln, mit denen du deine Symptome immer mehr bewältigen und die „Angst in den Griff“ bekommen kannst, sodass dein Leben nicht mehr von der Angst bestimmt wird. Ein Heilversprechen gebe ich dir nicht. Doch bringe ich meine langjährige Erfahrung aus der Arbeit mit Angst-Patient:innen ein. Ich will dir helfen, langfristig (wieder) mehr Lebensqualität zu finden.