

# Mein Köpfchen sagt: »Ich muss erbrechen!« Mit Achtsamkeit aus der Emetophobie

Ein Leitfaden für Betroffene und Therapeuten

Viele Mädchen und Frauen leiden unter panischer Angst vor dem Erbrechen. Die meisten befürchten, sich selbst übergeben zu müssen. Manche schreckt es genauso oder sogar noch mehr, dass andere Menschen in ihrer Anwesenheit erbrechen könnten – kranke Menschen, Betrunkene oder kleine Kinder. Nicht selten beginnen die Betroffenen daraufhin, ihren Speiseplan zunehmend einzuschränken: Nahrungsmittel, die sie nicht kennen oder als »suspekt« einstufen (z.B. fremd zubereitetes Essen, Meeresfrüchte, Eier etc.), werden vermieden und Lebensmittel ausgespart, deren Mindesthaltbarkeitsdatum bald abläuft bzw. von denen ihnen selbst oder anderen vielleicht schon einmal übel wurde. Aus Angst vor Völlegefühl und Übelkeit essen viele der Betroffenen so wenig, dass sie schließlich ins Untergewicht rutschen. Darüber hinaus meiden diese Menschen Feierlichkeiten, auf denen Alkohol getrunken wird, sowie Reisen mit dem Auto oder Schiff. Jeder gewöhnliche Infekt versetzt sie in Angst und Schrecken. Und manche Frauen mit dieser Erkrankung verabschieden sich von ihrem Kinderwunsch oder beenden sogar eine Schwangerschaft, da ihnen die Angst vor Übelkeit und Erbrechen in den ersten Schwangerschaftsmonaten unüberwindbar scheint (vgl. Höller, 2018; Keyes, Gilpin & Veale, 2018).

Trotz der massiven Einschränkungen weiß die Mehrheit der Betroffenen (über 83% sind weiblich) lange Zeit nicht, dass ihr Problem einen Namen hat und gut zu behandeln ist. Tatsächlich plagen sich diese armen Seelen oft jahrelang ohne richtige Unterstützung herum, suchen hier ein Hausmittelchen gegen quälende Dauerübelkeit und konsultieren dort den Arzt oder Heilpraktiker zur Untersuchung ihres »komischen, irritablen Magens«. Sie leiden jedoch weder an einer ernsten körperlichen Erkrankung noch an einer Essstörung, sondern an der *Emetophobie*. Das ist eine Angststörung, eine sogenannte »spezifische Phobie«, die im ICD-10 – dem Diagnosekatalog der Weltgesundheitsorganisation (WHO) – ein Außenseiterdasein in der Restkategorie der »anderen Typen« fristet (Weltgesundheitsorganisation, 2000). Aus diesem Grunde erhalten die Erkrankten auch von professionellen Helfern teilweise nicht gleich die richtige Diagnose und werden häufig auf Essstörung (v.a. Magersucht) hin behandelt. Kein Wunder, dass sie sich dabei unverstanden fühlen. Einer Studie von Vandereycken (2011) zufolge sind viele im Essstörungsbereich Tätige der Meinung, dass die krankhafte Angst vor dem Erbrechen entsprechend mehr Aufmerksamkeit in Forschung und Therapie verdiene. Immerhin entspricht die Anzahl der an einer Emetophobie erkrankten Menschen in etwa derjenigen, die 2009 mit HIV infiziert waren: rund eine von 1000 Personen (UNAIDS, 2010).

Das Buch *Mein Köpfchen sagt: »Ich muss erbrechen!« Mit Achtsamkeit aus der Emetophobie* soll hierzu einen kleinen Beitrag leisten. Es soll zunächst diejenigen, die selbst unter der klinischen Erbrechensangst leiden, über ihre Erkrankung aufklären: über die verschiedenen Ausprägungen und Facetten der Symptomatik, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu anderen Angststörungen, ihre Verbreitung in der Gesamtbevölkerung bis hin zu den Bedingungen ihrer Entstehung und Aufrechterhaltung. Ferner möchte es Betroffene zu einer Psychotherapie ermutigen, egal ob sie in dieser Hinsicht noch völlig unbeleckt sind oder vielleicht schon enttäuschende Erfahrungen gemacht haben.

Dazu werden die bisher gewonnenen wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Behandlung der Emetophobie, wie sie in der Fachliteratur beschrieben sind, gemeinsam mit den Erfahrungen

des Autors als ein therapeutisches Gesamtkonzept vorgestellt, das sich an der kognitiven Verhaltenstherapie in ihrer aktuellen Form orientiert. Diese verbindet ganz praktische, übende Elemente zur Symptombewältigung (gestuftes Konfrontationstraining) mit der Bearbeitung wichtiger Hintergrundthemen (z.B. Einstellungen, Persönlichkeitszüge etc.), die aus der Lebensgeschichte des einzelnen Menschen entstanden sind. Und sie betont eine innere Haltung von Achtsamkeit, wie sie in den spirituellen Traditionen seit jeher vermittelt und in diversen Formen der Meditation geübt wird.

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ist ein zeitgemäßer psychotherapeutischer Ansatz, der seelisches Wohlergehen mit der Ausrichtung auf persönliche Werte in Verbindung bringt und Achtsamkeit als diejenige Geisteshaltung nahelegt, die ein Ausbrechen aus dem Gefängnis einschränkender Gedanken (z.B. an früheres oder befürchtetes Erbrechen) ermöglicht (Hayes, Strosahl & Wilson, 2003). Das beschriebene Konzept zur Behandlung der Emetophobie ist in der Sprache dieses Ansatzes abgefasst, wobei im Zusammenhang mit der Meditation auf ältere Quellen zurückgegriffen wird, die diesbezüglich eine höhere Autorität besitzen. Ferner fließen Methoden einer faszinierenden Therapieform ein, die sich »Biofeedback« nennt und vor allem auf die Linderung körperlicher Beschwerden abzielt, unter denen viele Betroffene leiden (z.B. Bauchschmerzen, Übelkeit). Durch computergestützte Messung und Rückmeldung von Atmung und Puls können Patienten lernen, mehr Gespür für Körperreaktionen zu bekommen und ihre oftmals flache Brustatmung mit angespanntem Bauch in eine tiefe Zwerchfellatmung zu verwandeln. Diese bringt das Herz, genauer gesagt den Puls, in atemsynchrone Schwingungen (genannt: »Herzratenvariabilität«) und führt damit über die Flexibilisierung des vegetativen Nervensystems (Erhöhung des »Vagotonus«) zur Linderung von gastrointestinalen Beschwerden (Rief & Birbaumer, 2011; Schwartz, 1995).

Das Buch ist darüber hinaus als Leitfaden und Anregung für Therapeuten gedacht, die bisher noch keine Erfahrung in der Behandlung von Menschen mit ausgeprägter Angst vor dem Erbrechen haben und sich in dieser Richtung informieren möchten. Für Betroffene dient es als Orientierung im Verlauf einer Therapie, als ermutigendes »Mitlese- und Arbeitsbuch«, das mit vielen praktischen Übungen vor allem zur Praxis der Achtsamkeit einlädt. Und als ein Angebot zur Selbsthilfe, falls sich die Ängste noch in einem annehmbaren Rahmen halten.

Sich mit den eigenen Ängsten auseinanderzusetzen, löst oft schon Angst aus. So wird denjenigen Lesern, die selbst unter einer Emetophobie leiden, spätestens bei Themen wie »Konfrontation« mulmig werden. In der Panik ist man nicht mehr aufnahmefähig und die Freude am Lesen ist sowieso dahin. Um den Gruselfaktor im Verlauf der Lektüre auf einem erträglichen Maß zu halten, ist der Text deshalb an vielen Stellen unterbrochen von kleinen Witzen, die den Leser zum Schmunzeln bringen sollen. Und ein Lächeln lässt uns emotional so viel Distanz gewinnen, dass wir in eine spielerische Geisteshaltung kommen – die optimale Haltung zum Lernen und damit auch für eine Psychotherapie. Kinder erobern die ganze Welt im Spiel, ohne jede Anstrengung. Nehmen wir uns ein Vorbild an ihnen!

Eine Giraffe und ein Häschen unterhalten sich.

Sagt die Giraffe: »Häschen, wenn du nur wüsstest, wie schön das ist, einen langen Hals zu haben. Das ist sooo toll! Jedes leckere Blatt, das ich esse, wandert langsam meinen langen Hals hinunter und ich genieße diese Köstlichkeit sooo lange.«

Das Häschen guckt die Giraffe ausdruckslos an.

Die Giraffe weiter: »Und erst im Sommer, Häschen, ich sag dir, das kühle Wasser ist so köstlich erfrischend, wenn es langsam meinen langen Hals hinuntergleitet. Das ist sooo schön, einfach toll, einen so langen Hals zu haben. Häschen, kannst du dir das vorstellen!?«

Darauf das Häschen: »Schon mal gekotzt?«

## Literatur

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change* (First edition.). New York, NY: The Guilford Press.
- Höller, Y. (2018). *Emetophobie – Die Angst vor dem Erbrechen: Aktueller Forschungsstand und Informationen für Betroffene und Angehörige* (3. Auflage). Berlin: Rhombos.
- Keyes, A., Gilpin, H. R. & Veale, D. (2018). Phenomenology, epidemiology, co-morbidity and treatment of a specific phobia of vomiting: A systematic review of an understudied disorder. *Clinical Psychology Review*, 60, 15–31.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.12.002>
- Rief, W. & Birbaumer, N. (Hrsg.). (2011). *Biofeedback: Grundlagen, Indikationen, Kommunikation, Vorgehen* (3. Auflage). Stuttgart: Schattauer.
- Schwartz, M. S. (Hrsg.). (1995). *Biofeedback: A practitioner's guide* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- UNAIDS. (2010). *Global report: UNAIDS report on the global AIDS epidemic 2010*. Geneva: Joint United Nations Programme on HIV/AIDS.
- Vandereycken, W. (2011). Media Hype, Diagnostic Fad or Genuine Disorder? Professionals' Opinions About Night Eating Syndrome, Orthorexia, Muscle Dysmorphia, and Emetophobia. *Eating Disorders*, 19(2), 145–155.  
<https://doi.org/10.1080/10640266.2011.551634>
- Weltgesundheitsorganisation. (2000). *Internationale Klassifikation psychischer Störungen: ICD-10 Kapitel V (F). Diagnostische Kriterien für Forschung und Praxis* (2. Aufl.). Bern: Huber.