



HYPOCHONDRIE  
NEIN DANKE

---

KEINE ANGST VOR KRANKHEITEN

PAZIFIK VERLAG

**2. überarbeitete Auflage, Januar 2016**

**Von Sebastian D. Kraemer**

[www.psog.de](http://www.psog.de)

## Rechtliche und medizinische Hinweise

Alle Inhalte dieses E-Books sind nach internationalem sowie nationalem Urheberrecht geschützt. Es ist nicht erlaubt, die Inhalte dieses Ebooks zu kopieren, zu vervielfältigen oder sonst in irgendeiner Form elektronisch oder mechanisch, einschließlich Abschriften und Orthographie, zu reproduzieren. Auch das Hinzufügen von Inhalt oder die Herausnahme von einzelnen Seiten ist nicht gestattet.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt, macht sich gemäß Paragraph 106 ff. Urhebergesetz strafbar. Das bedeutet, dass Sie kostenpflichtig abgemahnt werden. Außerdem müssen Sie Schadensersatz leisten. Falls Sie dieses E-Book weiter veräußern (beispielsweise auf Ebay), erhöhen sich die Abmahngebühren drastisch.

Sie dürfen auch nicht „Ihre eigene Version“ verkaufen. Kopien (auch Teile dieses Buches) können ohne großen Aufwand im Internet verfolgt werden. Falls Sie dieses E-Book von einer nicht autorisierten Stelle erworben haben, setzen Sie uns bitte unter [info@psog.de](mailto:info@psog.de) davon in Kenntnis.

Sie können in diesem Buch Hinweise und Tipps finden, die Ihnen dabei helfen können, Ihren Weg aus der Hypochondrie zu finden. Letztlich muss jeder seinen eigenen Weg aus einer Angststörung finden. Die hier enthaltenen Tipps und Hinweise sind lediglich als Anregungen zu verstehen. Dieses Buch wurde nicht von einem Arzt oder Therapeuten, sondern einem ehemaligen Betroffenen verfasst. Die Ausführungen beruhen auf persönlichen Erfahrungen. Dieses Buch besitzt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit oder wissenschaftlicher Beweiskraft. und kann eine Psychotherapie nicht ersetzen. Eine daraus entstehende Haftung wird ausgeschlossen.

# Vorwort

Ich habe jahrelang an einer massiven Angststörung gelitten. Täglich hatte ich Angstzustände und Panikattacken, große Angst vor ernsthaften Krankheiten und habe mir ständige Sorgen gemacht: Um mich und meine Gesundheit, um meine Angehörigen und die Zukunft im Allgemeinen.

Manche Menschen sind der Meinung, dass man nur lernen kann, damit umzugehen, diese Ängste allerdings nie los wird. Diese Leute haben sich oftmals mit der Angststörung eingerichtet, identifizieren sich manchmal sogar (ausschließlich) über die Angststörung und tun ihre Meinung munter in diversen Foren kund.

Auch ich habe diese Ansichten gelesen und zunächst wurde ich dadurch entmutigt. Ich wollte mich damit aber nicht abfinden müssen. Ich wollte nicht lernen müssen, damit zu leben. Und heute weiß ich, dass das nicht notwendig ist. Ich habe diese massive Angststörung nach langjähriger Leidenszeit hinter mir gelassen und ich bin bei weitem nicht der Einzige. Ich kenne mittlerweile unzählige Leute, die das ebenfalls geschafft haben.

Ich helfe Anderen nunmehr seit mehr als 5 Jahren dabei, eine Angststörung zu überwinden und wieder ein normales Leben führen zu können. Aus dieser Erfahrung heraus kann ich sagen, dass man eine Angststörung überwinden kann und zwar vollständig.

Und ich habe auf diesem Gebiet in den letzten Jahren umfangreiche Erfahrungen gesammelt. Ich habe mit Hunderten im Zuge der *Anti-Angst-Akademie* (einer Online-Video-Plattform) sowie mittels *persönlichem Coaching* zusammengearbeitet, welches ich über Skype anbiete. *Mein Blog [www.psog.de](http://www.psog.de)* zählt inzwischen mehrere Hunderttausend Besucher. Tausende haben *mein Buch „Exfreundin Angst“* gelesen und erhalten meinen *kostenlosen Newsletter*.

Und aus diesen Erfahrungen heraus kenne ich inzwischen Hunderte ehemaliger Angstpatienten. Viele davon habe ich persönlich auf ihrem Weg aus der Angststörung begleitet.

Ich erzähle Dir das nicht, um mich selbst zu beweihträuchern und Dir zu zeigen, was ich für ein toller Hecht bin. Ich möchte lediglich die Aussage untermauern, dass Du es schaffen kannst, eine Angststörung vollständig zu überwinden, indem ich Dir zeige, dass ich mich mit unzähligen Betroffenen ausgetauscht habe und viele auf ihrem Weg aus der Angststörung begleitet habe.

Ich weiß, wovon ich rede und möchte Dir Mut machen und Hoffnung geben, dass Du wieder gesund werden kannst. Auch wenn dieser Weg nicht immer einfach ist - diese Hoffnung ist absolut berechtigt.

Meine Absicht ist es, Betroffenen eine Hilfestellung zu geben, wobei eine Therapie selbstverständlich nicht ersetzt werden kann. Ich bin kein Mediziner oder Therapeut, sondern ehemaliger Betroffener, der sich täglich mit diesen Dingen befasst.

Und ich bin der Überzeugung, dass jeder eine Angststörung überwinden kann und ich hoffe, dass dieses kleine E-Book auch Dich einen Schritt nach vorne auf Deinem Weg aus dieser nervtötenden, lebensbeeinträchtigenden, zeitraubenden Angst vor Krankheiten bringt.

In diesem kleinen Ratgeber möchte ich Dir einige Tipps und Hinweise geben. Ein Ratgeber ist immer für die Allgemeinheit verfasst und kann die individuelle Situation des Einzelnen nicht berücksichtigen. In meiner Arbeit mit vielen Hypochondern und durch meine eigenen Erfahrungen konnte ich jedoch immer wieder Gemeinsamkeiten feststellen.

Nicht alles muss auf Dich zutreffen und wird es vermutlich auch nicht. Ich empfehle Dir dennoch, Dich mit den Thesen, die hier vorgetragen werden, auseinanderzusetzen und dabei ehrlich zu Dir selbst zu sein. Manche Erkenntnisse können zunächst schmerzhaft sein, sind meiner Erfahrung nach jedoch ebenso heilsam.

Gerne kannst Du mir mitteilen, ob Du die eine oder andere Erkenntnis gewinnen konntest. Schreibe mir doch einfach eine E-Mail an [sebastian@psog.de](mailto:sebastian@psog.de), wenn Du magst. Ich antworte garantiert

**Herzliche Grüße,**

**Sebastian D. Kraemer**

# Einleitung

Im Volksmund bezeichnen wir Menschen, die sich bereits bei einer leichten Erkältung benehmen, als würden sie sterben, lapidar als Hypochonder. Und nicht selten nehmen wird die Angst vor Krankheiten ein wenig auf die Schippe. Behandlungsbedürftige Hypochondrie - eine richtige hypochondrische Störung- ist jedoch alles andere als eine witzige Angelegenheit.

Hypochondrie ist die Angst, ernsthaft krank zu sein, ohne dass sich ein objektiver Befund finden lässt. Eine hypochondrische Störung hat also weniger mit dem Jammern über bestimmte Beschwerden zu tun. Vielmehr spielt die Angst vor ernsthaften Krankheiten, die hinter bestimmten Symptomen stecken könnten, eine Rolle.

Die Hypochondrie gehört zu den psychischen Störungen und hier zur Gruppe der Angststörungen. Man vermutet, dass etwa 5 % aller Patienten unter Symptomen leiden, ohne dass eine körperliche Ursache gefunden werden kann. Männer und Frauen leiden in etwa gleich häufig unter Hypochondrie.

Im internationalen Vergleich gibt es in Deutschland auffällig viele Hypochonder. Vielleicht spielen hier die Medien eine Rolle, die durch übertriebene Darstellungen möglicher Krankheiten zu einer hypochondrischen Störung aktiv beitragen. Zudem ist die Pharmalobby vor allem in Deutschland extrem mächtig. Böse Zungen möchten behaupten, dass diese daran interessiert sein könnte, die Angst vor Krankheiten zu schüren, wobei ich hier niemandem etwas unterstellen möchte. Möglicherweise spielt auch ein überdurchschnittliches Sicherheitsbedürfnis der Deutschen eine Rolle.

Die Betroffenen leiden meist sehr unter der Angst vor Krankheiten. In schweren Fällen bestimmt die Angst vor Krankheiten den gesamten Alltag.

Bei einer hypochondrischen Störung ist die **zwanghafte Selbstbeobachtung des Körpers** charakteristisch. Hypochonder

suchen in der Regel nach Beweisen für ihren Verdacht einer ernsthaften Erkrankung. Jedes Stechen, Ziehen oder Kribbeln schürt Ängste. *Könnte nicht eine neurologische Erkrankung wie MS oder ein drohender Schlaganfall dahinter stecken?*

Bei Bauchschmerzen befürchtet man an Magenkrebs erkrankt zu sein. Einen hohen Puls sieht man als Beweis dafür an, dass irgendetwas mit dem Herz-Kreislauf-System nicht stimmt.

Hier haben wir auch gleich die Krankheiten, vor denen meiner Erfahrung nach die meisten Hypochonder Angst haben:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (im schlimmsten Falle Herzinfarkt)
- Neurologische Erkrankungen (z.B. Multiple Sklerose, Schlaganfall)
- Krebserkrankungen

Viele Hypochonder versteifen sich auf eine bzw. einige wenige Krankheiten, die immer wieder im Fokus der Angst stehen. Bei anderen hingegen wechseln die Objekte der Furcht immer mal wieder.

Folge der Hypochondrie sind meist **häufige Arztbesuche**. Wenn dem Betroffenen einmal mehr bescheinigt wurde, dass nichts auf eine ernstzunehmende Erkrankung hindeutet, hält die beruhigende Wirkung der Entwarnung durch den Arzt meist nur wenige Tage an.

*Der Arzt könnte ja etwas übersehen haben! Nur weil vor einer Woche alles in Ordnung war, könnte ich ja jetzt tatsächlich ernsthaft krank sein! Meine Symptome sind doch nicht normal! Also besser nochmal checken lassen, ich will schließlich nichts versäumen!* So oder so ähnlich sieht es in den Köpfen vieler Hypochonder aus.

Es gibt aber auch Fälle, in denen sich der Betroffene überhaupt nicht zum Arzt traut, weil er befürchtet, der Arzt könnte etwas Schlimmes entdecken. Je länger man wartet, umso weniger traut man sich hinzugehen.

*Schließlich hat man nun schon so lange gewartet, dass man mit Sicherheit zu spät dran ist.*

Das könnte man sich nicht verzeihen, also meidet man den Arztbesuch. Man befürchtet zwar ernsthaft krank zu sein. Die Angst davor ist für manche jedoch längst nicht so schlimm wie die Gewissheit zu haben, dass man todkrank ist. Auch dieses Verhalten ist bei nicht wenigen Hypochondern zu beobachten.

Fast allen Hypochondern ist zudem die **häufige Internetrecherche** gemein. Mittlerweile hat sich dafür sogar ein eigenständiger Begriff eingebürgert: **Cyberchondrie**. Cyberchondrie ist ein Kunstwort, welches sich aus Cyber (Internet) und Hypochondrie zusammensetzt. Dabei macht sich der unter der Hypochondrie Leidende auf die Suche nach Informationen im Internet, um herauszufinden, zu welcher Krankheit seine Symptome passen könnten. Dabei stößt man unweigerlich immer wieder auf ernste Krankheiten, die als Ursache in Frage kommen könnten.

**Auch wenn der Hypochonder für seine übermäßige Angst vor Krankheiten oftmals belächelt wird - Hypochondrie ist für die Betroffenen wahnsinnig schlimm, vor allem wenn die Angst vor Krankheiten nahezu den gesamten Alltag bestimmt.**

## Höre auf, im Internet zu recherchieren

Hypochonder neigen dazu, stundenlang im Internet zu recherchieren, um herauszufinden, was die Ursache für bestimmte Symptome sein könnte.

Mein ernst gemeinter Rat: Lass das sein! Es bringt Dich keinen Schritt weiter, das zu tun. Im Gegenteil. Damit machst Du alles nur schlimmer, denn diese Internetrecherchen ängstigen Dich nur noch mehr.

Auch wenn Du hoffst, dass Dich diese Recherchen beruhigen - das wird nie der Fall sein. Jedes Symptom kann theoretisch Ausdruck einer schwerwiegenden Erkrankung sein kann. Daher wirst Du bei Deiner Recherche IMMER auch auf schlimme Krankheiten stoßen. Immer!

Kopfschmerzen könnten auf einen Hirntumor hindeuten, Übelkeit ein Anzeichen für Magenkrebs sein und Husten ist ein mögliches Symptom für Tuberkulose.

Dabei sind solch ernste Erkrankungen sehr selten und die Ursache ist in den meisten Fällen vollkommen harmlos. So werden die Kopfschmerzen wahrscheinlich durch Verspannungen verursacht, Übelkeit von einem gängigen Magen-Darm-Infekt und der Husten durch eine harmlose Erkältung.

Auch auf diese harmlosen, viel wahrscheinlicheren Ursachen als Erklärung für seine Beschwerden stößt der Hypochonder bei seiner Recherche. Beruhigen aber wird ihn das nicht. Hängen bleibt bei ihm „Tumor“, „Krebs“ und „Tuberkulose“.

Auch wenn eine schlimme Ursache nicht wahrscheinlich ist - die vage Möglichkeit, dass etwas Ernstes dahinter stecken könnte, löst regelmäßig eine unglaubliche Angst aus.

Meiner Erfahrung nach tragen diese Internetrecherchen niemals zur Beruhigung bei. Das Gegenteil ist der Fall. Du bist nachher ängstlicher als zuvor.

Noch einmal: Jedes Symptom kann theoretisch Ausdruck einer schweren Erkrankung sein. Und deshalb wirst Du immer auch auf mögliche schlimme Ursachen stoßen und die vage Möglichkeit macht Dich wahnsinnig. Dabei ist die Wahrscheinlichkeit für etwas Ernstes IMMER sehr viel geringer als dass eine harmlose Ursache dahintersteckt.

## **Foren sind das Schlimmste**

Im Allgemeinen (nicht für Hypochonder) macht es Sinn, sich bezüglich bestimmter Symptome online zu informieren. Auf diese Weise steht man einem Mediziner nicht völlig unwissend gegenüber. Generell begrüße ich den mündigen Patienten. Und es gibt inzwischen sehr gute Gesundheitsportale, die umfangreich bezüglich möglicher Ursachen für einzelne Symptome informieren.

Neben dieser Gesundheitsportale gibt es unzählige Foren, in denen sich Laien austauschen und gegenseitig verrückt machen.

Da fragt dann einer: „Ich habe jetzt seit einer Woche starken Husten. Was kann ich tun, um den Husten zu bessern.“

„Oh!“, antwortet ein anderer. „So hat das bei mir auch angefangen. Dann wurde Lungenkrebs festgestellt. Nichts mehr zu machen. Du solltest dringend zum Arzt.“

Und wenn Du das liest, dann macht Dir das verständlicherweise große Angst. Dabei ist die Ursache für so ziemlich JEDES Symptom in den meisten Fällen total harmlos. Manchmal allerdings steckt leider auch etwas Schlimmes dahinter. Und diese Leute melden sich dann zu Wort.

Warum? Weil sich in solchen Foren nur Menschen tummeln, die tatsächlich schwer krank sind und die sich damit auseinandersetzen *müssen*. Menschen, die schwer krank sind, beschäftigen sich aus nachvollziehbaren Gründen mit ihrer Erkrankung. Sie geben ihre Krankengeschichte preis, tauschen Tipps aus, welche Behandlung Ihnen

geholfen hat usw. Für so etwas sind derartige Foren gut. Im Prinzip handelt es sich dabei um Selbsthilfegruppen, in denen Du allerdings nichts zu suchen hast.

Und die zweite Gruppe, die Du dort findest sind andere Hypochonder, die sich gegenseitig bekloppt machen, um das einmal deutlich auszudrücken. Alle anderen Menschen haben keinen Grund sich dort herumzutreiben. Sie nutzen ihre Zeit lieber dafür, um ihr Leben zu leben.

## **Mein geschwollener Lymphknoten**

Ich hatte einmal einen stark geschwollenen Lymphknoten am Hals. Nicht nur so ein kleines Ding, sondern richtig groß, sodass man diesen mit bloßem Auge sehen konnte. Es bestand der Verdacht auf Lymphknotenkrebs. Der Hämatonkologe (Spezialist für Blutkrebs) wartete zunächst einige Wochen ab. Nachdem die Lymphknotenregion weiter anschwell, wurde ein OP-Termin im Krankenhaus vereinbart, um den Lymphknoten zur Diagnosenstellung zu entfernen.

Alle Anzeichen, die ich im Internet fand, deuteten auf eine Krebsdiagnose hin. Der Lymphknoten war nicht verschiebbar und hart. Er schmerzte nicht, wenn man Druck ausübte. Ich fand zahlreiche Geschichten von Menschen mit Lymphknotenkrebs, die mit meiner so ziemlich identisch waren. Alle Anzeichen sprachen gegen eine Entzündung und für Krebs.

Ich habe mich schon in der Chemotherapie gesehen, über Heilungschancen informiert, über die besten Therapien, Ärzte und Kliniken. Dann wurde der Lymphknoten operativ entfernt und es stellte sich heraus, dass doch eine Entzündung vorgelegen hatte.

Mache Dir bitte folgendes klar: Diejenigen bei denen eine harmlose Ursache für eines oder mehrerer Symptome vorgelegen hat, haben keinen Grund sich weiterhin damit zu beschäftigen. Diese Leute schreiben in der Regel nicht in diesen Foren, sie leben ihr Leben, es ist für sie Geschichte.

Wäre ja auch irgendwie langweilig, wenn man schreiben würde: „Ich hatte letzte Woche Husten. Hab mir eine Erkältung eingefangen.“ Oder: „Ich hatte Spannungskopfschmerzen.“

Und weil das so ist, kommt es Dir so vor, dass eine schlimme Ursache sehr viel wahrscheinlicher ist, als das tatsächlich der Fall ist. Noch einmal: Die Ursache ist in den allermeisten Fällen harmlos und zwar bei so gut wie jedem Symptom.

**Merke: Internetrecherchen werden Dich niemals beruhigen, sondern nur noch mehr ängstigen. Du wirst nämlich immer auch auf ernsthafte Krankheiten stoßen, die als Ursache für ein Symptom in Frage kommen. Dabei ist eine harmlose Ursache weitaus wahrscheinlicher. Vor allem von Foren, in denen Laien ihre Meinungen und Erfahrungen weitergeben, solltest Du strikt meiden.**

## **Lasse Dich einmal gründlich durchchecken**

Wenn Du das für Dich brauchst, dann gehe zum Arzt und lasse Dich von Kopf bis Fuß durchchecken. Teile dem Arzt offen alle Deine Symptome und Beschwerden mit und auch welche Befürchtungen diese mit sich bringen. Bestehe darauf, gründlich untersucht zu werden. Und dann lasse es gut sein.

### **Soll ich dann gar nicht mehr zum Arzt?**

Nachdem ich meine Angststörung überwunden hatte, stellte sich für mich die Frage, in welchen Fällen ein Arztbesuch angebracht war und wann dieser übertrieben gewesen wäre. Nur weil ich einmal Hypochonder war, war es sicher nicht vernünftig nun überhaupt nicht mehr zum Arzt zu gehen.

Wann also war ein Arztbesuch angebracht? Diese Frage war für mich zunächst nicht so einfach zu beantworten. Schließlich wollte ich auch nichts versäumen. Ich brauchte einen Leitfaden, an den ich mich halten konnte und diesen habe ich inzwischen für mich gefunden.

Ich bin davon überzeugt, dass sich die Symptome bei einer ernsthaften Erkrankung verschlimmern. Und daher habe ich mit mir die Abmachung getroffen: Wenn ein Symptom sich innerhalb von einer Woche nicht bessert oder es sich innerhalb kurzer Zeit extrem verschlimmert, dann gehe ich zum Arzt. Ansonsten warte ich erst einmal ab und in 99,9 % der Fälle sind die Beschwerden spätestens nach ein paar Tagen wieder verschwunden.

Vielleicht magst Du Dich fragen, ob man in dieser einen Woche nichts verabsäumt. Selbst bei schweren Krankheiten ist das meist nicht der Fall. Auch beim Verdacht auf Lymphknotenkrebs wurde mir der Lymphknoten erst Wochen später entnommen. Und bei ganz akuten Geschichten wie einem Herzinfarkt vertraue ich darauf, dass ich dann schon erkennen würde, dass ich einen Notarzt rufen muss. Bei starken Schmerzen in Brust und Arm, einhergehend mit Luftnot und einem Vernichtungsgefühl würde

ich ebenso wenig eine Woche abwarten wie wenn ich aus Mund, Nase und Ohren bluten würde wie ein abgestochenes Schwein.

Nur weil ich einen Leitfaden in Bezug auf Arztbesuche für mich gefunden habe, bedeutet das ja nicht, dass ich meinen gesunden Menschenverstand ausschalte und mich stumpfsinnig an einer Regel festhalte. Für mich hat sich dieser Leitfaden jedoch bewährt. Vielleicht gilt das auch für Dich.

**Wenn Du das für Dich brauchst, so kannst Du Dich *einmal* gründlich untersuchen lassen. Du kannst dieses Prozedere einmal jährlich wiederholen, wenn Du Dich dadurch besser fühlst.**

Ich persönlich nehme Vorsorgetermine wahr, verzichte jedoch inzwischen auf den jährlichen „Gesundheitscheck“. Warum, das will ich Dir gerne erklären.

### ***Die hohen Leberwerte...***

Vor einigen Jahren habe ich noch jährlich meine Blutwerte kontrollieren lassen. Einmal (ich hatte zu diesem Zeitpunkt bereits meine Angststörung überwunden) waren meine Leberwerte erhöht. „Das sollten wir in drei Monaten noch einmal überprüfen“, waren die Worte meiner Hausärztin.

Drei Monate später waren meine Leberwerte weiter gestiegen. Laut meiner Ärztin musste man diesen Abweichungen auf den Grund gehen. Damals, als ich noch diese Angststörung hatte, hätte mich das wohl verrückt gemacht. Zu diesem Zeitpunkt habe ich mir keine Sorgen gemacht. Ich ärgerte mich allenfalls, dass ich überhaupt meine Blutwerte habe untersuchen lassen. Mir ging es schließlich gut.

Es folgte ein ambulanter Besuch in der Hepathologie des örtlichen Krankenhauses. Der Leberfacharzt machte ein Ultraschall der Leber sowie des gesamten Bauchraums. Da hier keine Auffälligkeiten festzustellen

waren, nahm man mir erneut Blut ab und man untersuchte mein Blut auf verschiedene Leberkrankheiten (Hepatitis A, B, C etc.).

Auch hier konnte nichts die abweichenden Blutwerte erklären. Anhand der Nachfragen der Ärzte wurde schnell klar, dass man vermutete, ich würde zu übermäßigem Alkoholkonsum neigen oder Anabolika nehmen. Das war jedoch nicht der Fall. Und doch verzichtete ich die folgenden 6 Wochen komplett auf Alkohol, was kein Problem für mich war, da ich höchstens am Wochenende mal was trank.

Sechs Wochen später stand wieder eine Kontrolle an. Ergebnis: Die Leberwerte sind weiterhin angestiegen, die Ärzte standen vor einem Rätsel. Weitere sechs Wochen später zeigte die nächste Kontrolle das gleiche Bild: Die Werte stiegen langsam, aber sicher stetig an.

Spätestens zu diesem Zeitpunkt hatte ich die Nase voll. Ich war genervt statt ängstlich. Ich wollte mein Leben nicht mehr bei Ärzten verbringen und nahm mir vor, noch einmal den Arzt zu wechseln und es dann gut sein zu lassen - egal, was die Ärzte sagten.

Obwohl ich nicht mehr im Internet recherchieren wollte, kam ich in diesem Fall nicht darum herum. Mein Plan war es, dem Arzt (einem Gastroenterologen) alle in Frage kommenden Ursachen für diese erhöhten Blutwerte mitzuteilen und ihn zu bitten, mich auch daraufhin zu untersuchen. Wenn etwas dabei herauskam: in Ordnung, wenn nicht: auch gut.

Gesagt getan. Auch dieser Arzt untersuchte mich gründlich und darüber hinaus auch auf so seltene Erkrankungen wie die Kupfer- und Eisenspeicherkrankheit. Als die Blutergebnisse kamen bin ich bald vom Hocker gefallen. Nicht nur, dass es keinen Hinweis auf diese Erkrankungen gab, auch meine Leberwerte waren alle wieder im Normalbereich. Die Ursache für diese mehrmonatigen hohen Leberwerte blieb weiterhin im Dunkeln.

Warum ich Dir das erzähle: Hätte ich diese erste Routineuntersuchung nicht gemacht, wären die Blutwerte gar nicht aufgefallen und ich hätte mir diese ganze Tortur sparen können.

Ich bin fest davon überzeugt, dass einzelne Blutwerte zwischendurch zu hoch oder zu niedrig sind und dass das ganz normal ist. Es wird dafür sicherlich eine Ursache geben, allerdings reguliert unser Körper dies in den meisten Fällen von ganz allein. Unser Körper ist keine Maschine, wir entsprechen nicht in allen Bereichen der Norm, wir alle sind einzigartig. Das ist so, auch wenn sich so mancher Hypochonder wünscht, alles an ihm wäre wie aus dem medizinischen Lehrbuch. Aber so ist es nun einmal nicht und das gilt es zu akzeptieren.

Ich habe einmal eine Studie gelesen. Es wurden Blutwerte von mehreren Hundert Probanden bestimmt, die keinerlei Beschwerden hatten. Bei etwa 30 % kam es zu Abweichungen von den Normwerten. Nur bei 2 % fand man heraus, was die Ursache für diese Abweichungen war und der Anteil derer, die sich anschließend einer Behandlung unterziehen mussten, war sogar noch geringer.

Wenn Du diese Sicherheit für Dich brauchst, dann lasse Dich ruhig einmal im Jahr durchchecken und lasse es ansonsten gut sein.

## **Überprüfe nicht ständig Deinen Körper**

Hypochonder neigen dazu, ständig ihren Körper zu untersuchen. Eine weit verbreitete Angst unter Hypochondern ist die Befürchtung, dass etwas mit dem Herzen nicht in Ordnung sein könnte. Bezieht sich diese Angst ausschließlich auf den Bereich des Herzens so spricht man von einer **Herzneurose oder Herzphobie**.

Gerade Herzneurotiker kontrollieren oftmals ständig Puls und Blutdruck. Fallen diese „normal“ aus, so ist der Betroffene kurzfristig beruhigt, sind die Werte zu hoch oder zu niedrig, sieht der Betroffene dies als Hinweis dafür an, dass etwas mit seinem Herz-Kreislauf-System nicht in Ordnung ist.

### **Angst steigert Herzfrequenz und Blutdruck**

Dabei kann die Angst vor einem zu hohen Blutdruck oder hohen Puls selbst die jeweiligen Werte in die Höhe treiben. Wenn Du Angst bekommst, bereitet Dich Dein Körper auf den Kampf oder die Flucht vor und dann ist es ganz normal, dass Puls und Blutdruck steigen.

Warum macht der Körper das? Das ist evolutionär bedingt. Wenn Du Angst hast, geht Dein Körper davon aus, dass Gefahr droht. Der Grund für Deine Angst ist dabei unerheblich. Dein Körper unterscheidet nicht zwischen tatsächlicher Gefahr und unbegründeter Angst.

Angst signalisiert ihm immer: Gefahr. Und dann stellt er Dir sämtliche Energie zur Verfügung, die er aufbringen kann, damit Du gegen diese Gefahr kämpfen oder davor fliehen kannst. Dazu schüttet Dein Körper verschiedene Hormone aus, die eine Kettenreaktion in Gang bringen. Und dazu gehört eben auch, dass Puls und Blutdruck steigen.

Was macht nun der Hypochonder bzw. der Herzphobiker? Er dramatisiert den hohen Puls oder den gestiegenen Blutdruck und wertet

dies als Beweis dafür, dass mit dem Herzen etwas nicht stimmt. Dabei ist das nur eine ganz normale Reaktion auf die Angst.

Durch diese Fehlinterpretation bekommt er noch mehr Angst, was Puls und Blutdruck weiter steigen lassen. So entsteht ein Angstkreislauf, der nicht selten in einer Panikattacke mündet.

### **Blutdruck und Puls in der Regel wenig aussagekräftig**

Ein hoher Blutdruck ist ein Risikofaktor für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Ein hoher Puls ist ebenfalls nicht gesund. Das hört man überall und ist auch nicht ganz verkehrt. Dabei ist das allerdings meist nur dann problematisch, wenn das auf Dauer so ist.

Wenn Du Sport machst ist es nicht ungewöhnlich, wenn der systolische Blutdruck (der erste Wert) auf über 200 mmHg steigt. Auch der Puls steigt unter körperlicher Belastung. Dabei ist eine Herzfrequenz von 160 oder mehr in der Regel absolut unproblematisch. Dein Herz hält das locker aus.

Und wer würde behaupten, dass Sport ungesund ist? Vor allem Ausdauersport ist extrem gesund für das Herz-Kreislauf-System und zwar auch weil Puls und Blutdruck dabei kurzfristig steigen.

**Merke: Wenn Dein Blutdruck oder Dein Puls für kurze Zeit hoch sind, ist das (vor allem unter körperlicher Belastung) in der Regel unproblematisch. Dein Herz hält das aus. Wenn Du körperlich gerade nicht aktiv bist, dann kann es sein, dass die Angst Deinen Puls und Blutdruck steigen lässt. Wir haben gesehen, dass auch das erklärbar und normal ist.**

Außerdem schlägt Dein Herz mal schneller und mal langsamer. Auch das ist ganz normal. Schon beim Ausatmen schlägt Dein Herz eine Idee langsamer als beim Einatmen. Wir sind Menschen und keine Maschinen.

Dieses Überprüfen der Körperfunktionen kann zu einem richtigen Tick ausarten. Das kostet viel Zeit und ist wenig aussagekräftig. Angst kann Deinen Puls und Deinen Blutdruck ebenso beeinflussen wie körperliche Betätigung oder auch nur in Kaffee. Wenn Dein Herz schon beim Einatmen schneller schlägt als beim Ausatmen - was sagen die Werte dann noch aus?

**Es ist Nonsens, wenn Du es von Deiner Herzfrequenz oder dem Blutdruck abhängig machst, ob mit Dir alles in Ordnung ist oder nicht.**

**TIPP: Gewissheit bekommst Du ganz einfach, indem Du ein Langzeit-EKG und eine 24-Stunden-Blutdruckmessung vornehmen lässt. Dann weißt Du mit größtmöglicher Sicherheit, wie es um Deine Herzfrequenz und Deinen Blutdruck bestellt ist. Anschließend solltest Du es gut sein lassen.**

Ständiges Puls- und Blutdruckmessen ist unter Hypochondern weit verbreitet. Das kommt im Coaching immer wieder zum Ausdruck. Aber es gibt noch andere Körperfunktionen, die man kontrollieren bzw. messen kann. Wie wäre es mit der Atemfrequenz oder der Körpertemperatur?

Ich habe mir sogar einmal ein Blutzuckermessgerät und ein Pulsoxymeter (misst den Sauerstoffgehalt im Blut) gekauft. Und dann habe ich gemessen, was das Zeug hält. Irgendwann waren die Teststreifen für das Blutzuckermessgerät aufgebraucht und ich habe mich dazu gezwungen, keine neuen zu kaufen. Das Pulsoxymeter habe ich während eines starken Moment zurückgegeben.

## Interpretation als etwas Gefährliches

Auch auf die Gefahr hin, dass ich mich wiederhole: Wir sind Menschen und keine Maschinen. Es ist ganz normal, dass es mal hier kribbelt, dort zwickt und da sticht. Mal hat man mit Übelkeit zu kämpfen, mal mit Kopfschmerzen, Husten oder sonstigen Symptomen.

In den allermeisten Fällen steckt hinter jedem Symptom etwas Harmloses. Die meisten Menschen nehmen diese körperlichen Veränderungen ebenfalls wahr. Je nachdem wie heftig ein Symptom ist, nervt es oder schmerzt es sie. Sie vermuten dahinter jedoch entweder etwas Harmloses (was ja auch Sinn macht, weil es naheliegend und viel wahrscheinlicher ist) oder bewerten es überhaupt nicht. *„Es hat gerade in meinem Kopf kurz gestochen. Jetzt ist es wieder weg.“* Weitere Gedanken macht man sich nicht. Wenn das Symptom verschwunden ist, ist es schon vergessen.

Der Hypochonder allerdings verfährt anders. *„Ein Stich im Kopf. Ach du scheiße! Schlaganfall, Hirntumor, Aneurysma. Hilfe. Krankenhaus. Hoffentlich muss ich nicht sterben.“*

Diese Gedanken erzeugen verständlicherweise Angst. Jeder würde bei diesen Gedanken Angst bekommen. Und wenn man Angst bekommt, dann signalisiert das dem Körper: Gefahr. Es werden Hormone ausgeschüttet, um Dich in die Lage zu versetzen, zu kämpfen oder zu fliehen. Der Körper stellt Dir alle verfügbare Energie für den Kampf oder die Flucht zur Verfügung. Da allerdings keine tatsächliche akute Gefahr herrscht, wird diese Energie nicht genutzt. Weitere Symptome, die der Angst geschuldet sind, entstehen: Herzrasen, Schwindel, Zittern...

Diese Symptome werden vom Hypochonder als Beweis für seine Befürchtungen gedeutet und er bekommt noch mehr Angst.

Vielleicht ruft er den Notarzt oder fährt selbst zum Krankenhaus. Vielleicht schaut er erst im Internet nach und stößt dort auf harmlose Ursachen wie „Stresssymptom“, „Verspannung“ und „Das Nervensystem hat sich nur mal bemerkbar machen wollen“, aber eben auch auf

„Hirntumor“ oder „Aneurysma“. Spätestens jetzt macht er sich auf den Weg zum Arzt. Im besten Falle wird ein CT oder MRT gemacht, wodurch eine schlimme Ursache zweifelsfrei ausgeschlossen werden kann.

Und was passiert, wenn es einige Wochen später noch einmal sticht? *„Was war das denn? Ein Stich im Kopf. Stresssymptom oder Verspannung vermutlich. Nichts Schlimmes. Das kenne ich ja schon.“* Das zumindest sollte man meinen. Schließlich kennt er dieses Symptom bereits und es hat sich herausgestellt, dass etwas Harmloses dahinter steckte.

Stattdessen spielt sich meist folgendes Szenario ab: *„Was war das denn? Ein Stich im Kopf. Stresssymptom oder Verspannung vermutlich. Diesmal könnte es aber doch was anderes sein. Schlaganfall, Hirntumor, Aneurysma. Hilfe. Krankenhaus. Hoffentlich muss ich nicht sterben.“*

Das liest sich vielleicht ein wenig amüsan. Für den Betroffenen allerdings ist genau dieses Verhalten die Hölle. Das Spiel fängt von vorne an.

Der Hypochonder meint oft, dass nur er diese seltsamen Symptome hat. Dabei zwick, sticht oder kribbelt es bei jedem Menschen. Allerdings macht sich längst nicht jeder solche angstmachenden Gedanken. Die meisten Menschen messen diesen körperlichen Veränderungen einfach keine Bedeutung zu.

Der Hypochonder wird das nur schwer verstehen können. *Wie kann man nicht weiter darüber nachdenken?* Dieser Stich im Kopf lässt ihn nur schwer wieder zur Ruhe kommen. *Wenn andere so etwas auch hätten, würden, ja müssten sie doch darüber reden.* Und weil das nicht der Fall ist, erweckt das auf den Hypochonder den Eindruck als wäre er mit seinen seltsamen Symptomen ein Einzelfall. Das wiederum bestärkt ihn in der Annahme, das alles sei nicht normal und wohl Ausdruck irgendeiner ernstesten Erkrankung.

Nur eines unterscheidet den Hypochonder dabei von den anderen Leuten: Die unterschiedliche Interpretation des gleichen Symptoms. Und

diese unterschiedliche Interpretation hat dann eben eine andere Wirkung:  
Der eine bleibt gelassen, der andere macht sich schier verrückt.

# Erlerne eine Entspannungstechnik

Die Hypochondrie gehört zur Gruppe der Angststörungen. Und ganz egal, welche Form der Angststörung einem das Leben schwer macht (nicht selten gesellen sich zur Hypochondrie übrigens auch eine generalisierte Angststörung, Agoraphobie oder Panikstörung), es ist ganz wichtig, dass Du lernst zu entspannen.

Angst führt zu Verspannungen, was wiederum Symptome auslöst, die Dir Angst machen. Dadurch bist Du noch verspannter, bekommst noch mehr Angst und es entsteht ein Teufelskreis.

Ich hatte beispielsweise oftmals Stiche in der Brust und hatte Angst, dass diese vom Herzen kommen könnten oder sogar Vorboten eines Herzinfarktes waren. Als Ursache stellten sich auch hier Verspannungen heraus.

Es macht in jedem Fall Sinn, mehr Entspannung in Dein Leben zu bringen. Es gibt eine Vielzahl verschiedener Entspannungstechniken, die generell geeignet sind: Yoga, Atemtechniken, Tai-Chi, Autogenes Training und, und, und.

Mein persönlicher Favorit allerdings ist die **progressive Muskelentspannung, auch progressive Muskelrelaxation oder kurz PMR** genannt. Diese Entspannungsmethode ist leicht erlernbar und führt in den meisten Fällen schon nach kurzer Zeit zu Entspannung.

Außerdem hören Hypochonder oft ständig in ihren Körper hinein und verbinden selbst mit normalen körperlichen Regungen zunächst keine positiven Gedanken. Viele beunruhigt es, wenn sie still daliegen und sich auf ihre Atmung oder ihren Körper konzentrieren sollen. Statt einem Entspannungseffekt tritt dann manchmal sogar vermehrt Angst auf.

Bei der progressiven Muskelentspannung ist das ein wenig anders. Dabei spannt man im Wechsel verschiedene Muskelgruppen an und entspannt diese anschließend wieder. Damit gehört die PMR zu den aktiveren Entspannungstechniken und das ist gerade für Hypochonder, die kein

besonders gutes Verhältnis zu ihrem Körper haben, oftmals der bessere Weg, um Entspannung zu finden.

Körper, Geist und Seele sind eins wie man so schön sagt. Daher wirkt körperliche Entspannung auch auf die Psyche entspannend und umgekehrt.

Zudem wird Dir durch die regelmäßige Anwendung wieder bewusst, wann Du körperlich angespannt bist. Dann kannst Du dieser Anspannung gezielt entgegenwirken.

### **PMR lernen**

Es gibt sicherlich auch in Deiner Nähe einen Kurs, in dem Du die progressive Muskelentspannung erlernen kannst. Manche Krankenkassen beteiligen sich sogar daran.

Günstiger und bequemer ist es sicherlich, sich für ein paar Euro eine entsprechende Anleitung zu besorgen. Dafür solltest Du allerdings die nötige Selbstdisziplin mitbringen, um diese Entspannungstechnik wirklich regelmäßig anzuwenden.

Bitte achte darauf, dass eine Höranleitung dabei ist, denn nichts ist nerviger als einen Absatz zu lesen, die Übung zu machen, wieder zu lesen, nächste Übung... Eine Audioanleitung ist daher Pflicht.

Weitere Informationen zur PMR habe ich hier für Dich zusammengefasst:

[www.entspannung.psog.de/progressive-muskelentspannung](http://www.entspannung.psog.de/progressive-muskelentspannung)

## Abschließende Hinweise zur PMR

Wenn man lange Zeit angespannt und verspannt ist, dann weiß man oft gar nicht mehr, wie es sich anfühlt, entspannt zu sein. So manchem ist nicht einmal bewusst, *wie* verspannt er ist. Gerade für Menschen mit einer Angststörung ist der Zustand körperlicher und psychischer Anspannung nicht selten zur Normalität geworden.

Und somit kann es zunächst schwer sein zu entspannen. Mir ging es da nicht anders. Ich war es nicht mehr gewohnt, entspannt zu sein. Und so kann Entspannung zunächst beängstigend sein. Bei den ersten Versuchen bin ich jedes Mal regelrecht hochgeschreckt, sobald ich anfing mich zu entspannen.

Daher ist ein wenig Übung gefragt. Auch Entspannung will gelernt sein. Dabei solltest Du unbedingt am Ball bleiben.

Und ich empfehle Dir, Deine Entspannungsübungen in Deine Alltagsroutine zu integrieren. Nimm Dir beispielsweise jeden Abend um 19:00 Uhr eine halbe Stunde Zeit.

Ich weiß, dass es die ersten Wochen nicht einfach ist, durchzuhalten. Wenn wir eine neue Gewohnheit schaffen wollen, müssen wir zunächst immer wieder unseren inneren Schweinehund überwinden. Aber ich verspreche Dir, dass es sich lohnen wird.

Die progressive Muskelentspannung ist lediglich als persönliche Empfehlung meinerseits zu verstehen. Wenn Du mit einer anderen Entspannungstechnik besser zurecht kommst, so ist das natürlich vollkommen in Ordnung. Der eine kann vielleicht beim Staubwischen so richtig abschalten, der andere beim Malen oder Werken. Es gibt kein richtig oder falsch.

Wichtig ist jedoch, dass man mit seinen Gedanken in diesen Momenten bei sich ist. Wenn man mit seinen Gedanken ganz woanders ist, hat das mit Entspannung wenig zu tun.

## Mache Sport

Auch Sport wirkt entspannend auf Körper, Geist und Seele und hat auch sonst eine gesundheitsfördernde Wirkung. Allein aus diesen Gründen macht es bereits Sinn, regelmäßig Sport zu treiben.

Für Hypochonder gibt es noch einen weiteren Grund: **Sport steigert das Vertrauen in die Belastungsfähigkeit Deines Körpers.** Dein Puls, Deine Atmung und Dein Blutdruck steigen bei körperlicher Anstrengung enorm und Dein Körper hält das locker aus. Das zeigt Dir, dass Dein Körper dazu in der Lage ist, Höchstleistungen zu erbringen und mit Belastungen zurechtzukommen. Das stärkt die Einsicht, dass Du körperlich gesund bist und darum ist Sport so wichtig.

Wenn Du bislang noch kein Sport treibst, dann können Dir folgende Tipps eine Hilfestellung geben.

**Suche Dir eine Sportart aus, die zu Dir passt und fang langsam an:** Für Anfänger eignen sich vor allem Ausdauersportarten mit einer relativ gleichbleibenden Intensität wie Jogging, Inline-Skating, Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf. Auch zügiges Spaziergehen ist für die meisten zu Beginn vollkommen ausreichend.

**Steigere Dich langsam:** Es sollte zunächst Dein Ziel sein, eine halbe Stunde durchzuhalten. Wie intensiv Du trainierst, spielt erst einmal keine Rolle. Lieber langsamer und dafür länger. Wichtig ist, dass Du mit der Zeit diese halbe Stunde durchhältst. Und wenn Du zunächst nur 5 Minuten schaffst, so ist auch das in Ordnung. Steigere Dich langsam.

**Mache das regelmäßig:** Ganz entscheidend ist, dass Du Dich regelmäßig sportlich betätigst. Zwei bis dreimal die Woche sind ausreichend. Wie wäre es mit Montag, Mittwoch und Samstag?

**Noch unsicher?** Wenn man lange Zeit auf Sport verzichtet hat, ist die Kondition selten die beste. Und so ist es kein Wunder, wenn man zu Beginn schnell ins Schnaufen gerät. Wenn Du Dir unsicher bist, ob Sport für Dich das Richtige ist oder Du Angst hast, Dich sportlich zu betätigen, dann

kannst Du Dich zuvor ärztlich untersuchen lassen. Ein Belastungs-EKG gibt beispielsweise Aufschluss darüber, ob mit Deinem Herz-Kreislauf-System unter körperlicher Belastung alles in Ordnung ist. Das kann Dir die notwendige Sicherheit geben.

## Es gibt keine 100%ige Sicherheit

Du kannst heute zum Arzt gehen, der Dir bescheinigt, dass alles in Ordnung ist und trotzdem morgen schwer krank sein. Das ist natürlich unwahrscheinlich, aber nicht vollkommen ausgeschlossen. Eine Untersuchung ist schließlich immer nur eine temporäre Bestandsaufnahme.

Ich will Dir keine Angst machen, aber im Grunde weißt Du genau, dass es so ist. Sonst würde ein Arztbesuch Dich doch für lange Zeit erst einmal beruhigen und das tut er bei einem Hypochonder eben nicht. Zumindest meistens nicht.

In diesem Zusammenhang sind 2 Begriffe von äußerster Wichtigkeit: **Sicherheit und Akzeptanz.**

Es geht bei einem Hypochonder meiner Meinung nach ganz viel um Sicherheit. Man möchte die größtmögliche Sicherheit haben, dass mit seinem Körper alles in Ordnung ist. Am liebsten möchte man die absolute Gewissheit haben, dass man gesund ist und gesund bleibt. Leider gibt es sie nicht: die vollständige Sicherheit.

Die größtmögliche Sicherheit hast Du, wenn Du Dich auf die Intensivstation legst und Deine Körperfunktionen unentwegt überprüft werden. Selbst wenn ein Krankenhaus dabei mitmachen würde - willst Du so wirklich leben?

## Das Todesritual

Es gab damals die Überlegung, dass meine große Angst vor Krankheiten aus der Angst vor dem Tod resultieren könnte. Und dieser Angst habe ich mich gestellt, indem ich ein sogenanntes „Todesritual“ durchgeführt habe.

Ich habe mich in die hypothetische Situation begeben, nur noch wenige Tage zu leben zu haben. Ich habe mir vorgestellt, wie ich diese Tage

verbringen wollte und wie ich meine letzten Gespräche auf Erden führen würde. Ich habe mir die Frage gestellt, was ich noch hätte tun wollen und mir sogar ausgemalt, was auf meinem Grabstein stehen sollte.

Was sich im ersten Moment schlimm anhört, hat mir wichtige Erkenntnisse gebracht. Währenddessen war ich traurig und verzweifelt, aber auch wütend. Nun hatte ich so viel Zeit mit möglichen Krankheiten verbracht. Mit der Überprüfung meiner Körperfunktionen, dem Hineinhören in meinen Körper, unzählige Arztbesuche und stundenlange Internetrecherchen.

Und das alles war Zeitverschwendung, denn letzten Endes würde ich doch das Zeitliche segnen. Und diese Erkenntnis war einerseits hart, andererseits aber auch sehr heilsam. Glücklicherweise war mein bevorstehender Tod nur hypothetisch. Ich wollte meine Zeit fortan nicht mehr mit diesen möglichen Krankheiten vergeuden.

**Hinweis:** Wenn Du das alles im Detail nachlesen willst, so empfehle ich Dir mein Buch „Exfreundin Angst - wie ich die Panik in die Wüste schickte.“

Zwei Tatsachen solltest Du akzeptieren, denn sie helfen Dir dabei loszulassen:

1. Die vollständige Sicherheit gibt es nicht
2. Das Leben ist endlich.

Das sind ja Weisheiten auf dem Niveau eines 5-jährigen magst Du vielleicht denken. Wieso reite ich auf diesen Selbstverständlichkeiten herum? Natürlich weißt Du das. Tatsache ist jedoch, dass wir das gerne verdrängen.

Dabei kann es sehr heilsam sein, sich diese unabänderlichen Tatsachen vor Augen zu führen und zu akzeptieren. Akzeptanz bedeutet übrigens nicht „gutheißen“. Ganz ehrlich: Mir gefällt das auch nicht, dass das Leben

endlich ist. Akzeptanz bedeutet lediglich anzuerkennen, was ist. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Du kannst ruhig sagen. „Es gefällt mir nicht. Aber ich erkenne an, dass es nun einmal so ist und ich kann nichts daran ändern.“

Wenn man sich das bewusst macht, kann das zunächst erschreckend sein. Vielleicht lässt Dich das sogar vorübergehend verzweifeln. Diese Verzweiflung aber wird vorüber gehen.

Nur über die Akzeptanz unabänderlichen Gegebenheiten kann man schließlich loslassen und das kann ein ganz wichtiger Schritt aus der hypochondrischen Störung sein.

Und dann kannst auch Du vielleicht das Risiko, welches das Leben mit sich bringt, nicht nur ertragen, sondern auch die vielen Überraschungen vielleicht sogar genießen.

Das Leben ist endlich und bis dahin sollten wir meiner Überzeugung nach das Leben so oft und so gut genießen, wie es geht. Sich immer nur mit möglichen Krankheiten zu befassen raubt uns einen Teil unserer wertvollen Lebenszeit. Es ist nichts als Zeitverschwendung.

## **Was willst Du eigentlich?**

Aus eigener schmerzlicher Erfahrung sowie aus meiner inzwischen mehrjährigen Erfahrung als Coach kann ich Dir sagen, dass uns eine Angststörung unbewusst manchmal sogar willkommen ist.

Die „Tätigkeiten“, die eine Hypochondrie so mit sich bringt (Internetrecherchen, Arztbesuche etc.) sind extrem zeitraubend. Solange wir uns mit diesen Dingen befassen, fehlt uns die Zeit für andere Bereiche unseres Lebens. Und das ist nicht selten sogar so gewollt. Unbewusst.

## **Entscheidungen und Veränderungen**

Möglicherweise stehen bei Dir wichtige Entscheidungen oder notwendige Veränderungen an, was Dir schwer fällt oder Angst macht. Und so ziehst Du es vor, Dich mit dem Messen Deiner Körperfunktionen etc. abzulenken.

Möglicherweise bist Du unglücklich in Deiner Beziehung oder willst einen vollkommen anderen Job machen. Du scheust jedoch die Veränderung, weil Du Angst vor dem hast, was kommt. Vielleicht fürchtest Du Dich auch vor dem Widerstand, den solche eine Entscheidung mit sich bringt. Oder Du bist zu bequem. Oder Du hast keine Ahnung, was Du mit Deinem Leben anfangen willst. Möglicherweise weißt Du überhaupt nicht, was Dich erfüllt und Dir Freude bereitet.

Versuche einmal dahinterzukommen, wovon genau Dich die hypochondrische Störung abhalten könnte. Erkenntnis ist immer der erste Schritt zur Besserung. Und wenn Du herausfindest, dass eigentlich wichtige Entscheidungen oder notwendige Veränderungen anstünden - dann gehe es an! Es sollte doch nicht sein, dass Du es insgeheim vorziehst, nicht mehr lange zu leben zu haben. Denn das wäre doch der Fall, wenn Du tatsächlich eine tödliche Krankheit hättest.

Ja, wenn man davon ausgeht, tatsächlich schwer krank zu sein, dann macht das ja auch alles keinen Sinn. Wozu etwas verändern? Wozu eine Entscheidung treffen? Warum überhaupt etwas tun? Wenn Du davon ausgehst, schwer krank zu sein, dann hast Du immer eine Entschuldigung, weshalb Du bestimmte Dinge nicht angehen kannst.

## **Erfüllung statt Langeweile**

Außerdem kann es sein, dass Dein Leben (ganz unabhängig von der Angststörung) wenig erfüllend ist. Ohne diese zeitraubende Angststörung, wüsstest Du möglicherweise überhaupt nicht, was Du den lieben langen Tag machen würdest.

Wenn man eine Angststörung hinter sich lässt, dann wird eine Menge Zeit frei. Es entsteht eine Lücke, die gefüllt werden will. Und diese Lücke füllst Du am besten mit Dingen, *die Dich erfüllen*. Und dafür musst Du herausfinden, was das ist.

**Was ist Dir wirklich wichtig im Leben?** Das ist eine der ganz entscheidenden Fragen, die meiner Meinung nach jeder Mensch mit einer Angststörung für sich beantworten muss, wenn er die Angststörung gehen lassen will.

Ja, es kann sein, dass Dein Leben wenig erfüllend ist. Vielleicht besteht Dein Leben aus wenig Leidenschaft. Vielleicht ist Dir insgeheim langweilig. Und möglicherweise hast Du keine Ahnung, was Du mit der freiwerdenden Zeit anfangen würdest, wenn Du keine Hypochondrie hättest.

Unbewusst beschäftigst Du Dich vielleicht lieber mit möglichen Krankheiten, als mit dem „echten“ Leben.

Sich einzugestehen, dass das eigene Leben langweilig oder leidenschaftslos ist, kann wehtun. Diese Erkenntnis muss Dich allerdings nicht verzweifeln lassen. Schließlich kannst Du dann endlich etwas daran

ändern. Dafür müssen wir die Tatsachen jedoch erst einmal erkennen und anerkennen.

**Was würdest, solltest und willst Du ohne diese Hypochondrie machen? Was willst Du eigentlich für ein Leben führen? Wovon wirst Du abgehalten? Was ist Deine Leidenschaft?**

Diese Fragen solltest Du versuchen, für Dich zu beantworten. Meiner Erfahrung nach liegt hier oftmals der Schlüssel aus der hypochondrischen Störung.

Diese existenziellen Fragen sind meist nicht innerhalb weniger Minuten zu beantworten. Wir müssen diese wirken lassen, uns diese immer wieder vor Augen führen und unser Unterbewusstsein nach einer Antwort suchen lassen. Das kann schon einmal einige Wochen dauern.

Und selbst dann bekommt man nicht immer definitive Antworten auf diese Fragen. Meist müssen wir verschiedene Dinge ausprobieren, um festzustellen, wie sich das für uns anfühlt.

## Nachwort

Ich wünschte, ich könnte Dir die ultimative Anleitung für ein Leben ohne Hypochondrie geben. Wir sind alle jedoch verschieden und so sieht auch der Weg aus der Angststörung immer ein wenig anders aus. Und doch konnte ich in den letzten Jahren Gemeinsamkeiten erkennen, die vielen Hypochondern gemein sind.

Mein Ziel war es unter anderem, Dir den Spiegel vorzuhalten. Indem ich Dir gezeigt habe, dass bestimmte Verhaltensweisen und Gedankengänge typisch für eine Hypochondrie sind, steigert das hoffentlich die Einsicht, dass Du ein psychisches und kein körperliches Problem hast. Das ist der erste Schritt, das psychische Problem anzuerkennen und schließlich anzugehen.

Diese Internetrecherchen und die Kontrolle der Körperfunktionen sind nicht nur unnötig - sie sind wie Dünger für Deine Angst. Ich hoffe, dass ich Dir vermitteln konnte, dass es sinnvoll ist, damit aufzuhören.

Entspannung und Sport sind weitere wichtige Faktoren auf dem Weg aus der Angststörung. Die Akzeptanz, dass das Leben endlich ist und es keine absolute Sicherheit gibt, halte ich außerdem für wegweisend. Und letztlich kann ich immer wieder beobachten, dass eine hypochondrische Störung viele Betroffene (unbewusst gewollt) von wichtigen Dingen, wie notwendigen Veränderungen und wichtigen Entscheidungen abhält. Zudem gilt es herauszufinden, was Du insgeheim für ein Leben finden möchtest und wie Du mehr Leidenschaft in Dein Leben bringen kannst.

Ich hoffe, dass Dir das eine oder andere Aha-Erlebnis zuteil geworden ist. Wenn Dir dieser kleine Ratgeber gefallen hat, Du noch Fragen oder Verbesserungsvorschläge hast, so würde ich mich über eine E-Mail an [sebastian@psog.de](mailto:sebastian@psog.de) freuen.

Weitere Informationen zu meinem Buch „Exfreundin Angst – Wie ich die Panik in die Wüste schickte“ findest Du auf [www.psog.de/meinbuch](http://www.psog.de/meinbuch).

Vielen Dank fürs Lesen. Ich wünsche Dir alles erdenklich Gute. Ich möchte noch einmal betonen, dass meiner Meinung nach jeder, wirklich jeder eine Angststörung loswerden kann. Du solltest die Hoffnung niemals aufgeben. In diesem Sinne...

**Herzlichst, Dein**

**Sebastian D. Kraemer**

**PS:** Je mehr Menschen diese Zeilen erreichen, desto besser. Deshalb darfst Du dieses E-Book ruhig verschenken, solange Du es unverändert weitergibst.