

EINGEBILDET KRANK? – DIE HYPOCHONDRIE

Schmerzen und unangenehme Zustände ohne organischen Befund können Betroffenen das Leben zur Hölle machen. Im Extremfall kreisen Angstgedanken nur mehr um Krankheit und so etwas wie „Lebensqualität“ existiert kaum noch. So schlimm das auch ist – es gibt Hilfe!

Also, ich gebe ja zu: Ich bin ein grauenvoller Hypochonder. Erträglich bin ich für meine Umwelt deshalb, weil ich gleichzeitig die lobenswerte Eigenschaft besitze, über mich selbst zu lachen. Aber grundsätzlich schweift mein angstvoller Blick ziellos umher, wenn die Medien das Anrollen der aktuellen Grippewelle verkünden. Diese könnte ja bereits um die nächste Ecke schwappen und mich voll erwischen. Erzählungen darüber, dass die dritte Nichte der fünften Tante aus Amerika an Brechdurchfall erkrankt ist, treiben mir den Schweiß auf die Stirn und regelmäßig durchforste ich Seele und Körper nach Anzeichen schwerer Erkrankungen. Dabei bin ich durchaus kreativ und die Tatsache, dass ich als Psychologin auch in einem Spital arbeite, leistet beim Hineinsteigern unschätzbare Dienste. Eine Phantasie, die nur mehr als blumig bezeichnet werden kann, und ein gewisses dramatisches Temperament tun das ihre. Wahrscheinlich wäre ich ein klassischer Fall für den Psychiater, wenn mein unbändiger Sinn für Humor nicht helfen würde, die Sache dennoch einigermaßen im Griff zu haben.

Meine Freundin Barbara (selbst ein ausgeprägter Hypochonder!) bekommt aus entsprechendem Anlass oft zu hören: „Glaubst du, dass ich krank werde??“. Und nach jahrelangem Psychotraining sagt sie: „DU WIRST NICHT KRANK!“ Das Ganze wirkt bei uns auch umgekehrt und kann Leidensgenossen als kleine Erste Hilfe-Maßnahme nur empfohlen werden.

Mit diesem Einblick in mein Privatleben möchte ich den Leidenszustand von Betroffenen auf keinen Fall bagatellisieren. Die Angst nicht gesund zu sein, kann im Einzelfall schlimme Ausmaße annehmen und das Leben extrem beeinträchtigen. Wenn sich fast alle Gedanken um das Thema Krankheit drehen, wird der Alltag zur Qual.

Was genau versteht man unter Hypochondrie? Der Psychotherapeut Dr. Hans Morschitzky: „Hypochondrie ist eine ernstzunehmende Erkrankung, bei der die Patienten unbeirrbar davon überzeugt sind, an einer Krankheit zu leiden, ohne dass die entsprechende Diagnose des Arztes vorliegt. Jede Regung des Körpers wird extrem beobachtet und kleinste Veränderungen als Anzeichen einer schlimmen Erkrankung interpretiert.“

So werden aus minimalen Abschürfungen sofort Hautkrebs und ein etwas schnellerer Herzschlag zum Infarkt.“ Der Linzer Psychologe beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Hypochondrie. Er unterscheidet zwei Formen:

1) Krankheitsangst

Dabei leiden Betroffene an sehr starker Erwartungshaltung krank zu werden, die sich bis zur Panik steigern kann. So meiden sie entweder jeden Arztkontakt oder brauchen die Sicherheit, jederzeit, immer und überall einen Mediziner zur Verfügung zu haben

2) Krankheitsüberzeugung

In diesem Fall sind die Patienten ganz sicher, bereits krank zu sein. Sie wechseln von einem Doktor zum nächsten, damit ihre bis jetzt unentdeckte Krankheit endlich erkannt wird. Jede verfügbare Information wird gesammelt und im Sinne der eigenen Überzeugung bewertet. Im Extremausmaß ist es einem hypochondrischen Menschen kaum mehr möglich, sich mit anderen Dingen zu beschäftigen. Partner, Familie und Freunde reagieren „genervt“ und oft sind Rückzug und Isolation die Folge.

Auch vielfache Kontrolluntersuchungen stellen keine Beruhigung dar. Ärzte hören oft folgende Fragen: „Sehen Sie wirklich nichts Krankhaftes?“, „Wie sicher kann ich mich darauf verlassen?“, „Wie lange nach dieser Untersuchung brauche ich mir keine Sorge um eine Krebserkrankung zu machen?“, „Sollten wir nicht doch eine Kontrolluntersuchung in einem anderen Krankenhaus machen lassen?“

Welche Gründe kennt die Wissenschaft für das Entstehen dieser Erkrankung? Dr. Morschitzky: „Hypochondrische Menschen sind möglicherweise von Natur aus ängstlicher und vorsichtiger. Es kann aber auch sein, dass in ihren Familien das Thema Krankheit eine zentrale Rolle gespielt hat, weil ein Familienmitglied chronisch krank war oder erhöhte Angst davor bestand. Auch schmerzhaftere Lebensereignisse wie Verlust einer wichtigen Bezugsperson oder Gewalterlebnisse können Auslöserfunktion haben. Frauen und Männer sind gleich betroffen und auch hinsichtlich des Alters gibt es keine auffälligen Häufungen. Nach einer WHO-Untersuchung leiden mindestens fünf Prozent der Hausarztpatienten an Hypochondrie.“

Eine amerikanische Studie fand heraus, dass Hypochonder in der Kindheit öfter als andere seelische, körperliche oder sexuelle Traumata erlitten haben. Die Psychoanalyse nimmt an, dass diese Erkrankung durch innere Konflikte verursacht wird, die unbewusst abgewehrt und daher auf eine körperliche Ebene verschoben werden. Generell existieren bei allen Betroffenen erhöhte Angst, „katastrophierendes Denken“ und eine verstärkte Aufmerksamkeit für die Vorgänge im eigenen Körper, die negativ beurteilt werden. Ursachen, die endgültige Erklärungen für das Entstehen von Hypochondrie bieten, gibt es aber bis heute nicht.

Forschung und Erfahrung zeigen, dass 85 Prozent der Menschen, die an Hypochondrie leiden gleichzeitig eine Angststörung und über 50 Prozent Depressionen entwickeln. Auf jeden Fall müssen Ärzte durch genaueste Diagnosen ausschließen, dass andere seelische oder körperliche Erkrankungen vorliegen. Patienten mit „nur“ hypochondrischen Beschwerden stehen unter enormem Leidensdruck und dürfen keinesfalls als „wehleidig“ oder „eingebildete Kranke“ abqualifiziert und allein gelassen werden. Ich weiß um die unglaubliche Verzweiflung von Menschen, die mit der lapidaren Aussage des Arztes „Sie haben nichts. Das ist bei Ihnen nur psychisch“ ohne weitere Empfehlungen nach Hause geschickt werden.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es? Dr. Hans Morschitzky: „Es ist sehr wichtig, dem Patienten zu vermitteln, dass eine Psychotherapie für ihn sinnvoll ist. Er lernt dann, zu erkennen, wie sehr die eigenen Ängste den körperlichen Zustand beeinflussen und den positiven Umgang damit. Hilfreich sind auch alle Arten von Entspannungsmethoden, wie Meditation oder Autogenes Training. Körperliche Bewegung bewirkt ebenfalls Besserung.“

Aber es gibt auch Tipps, wie Sie selbst lernen können, mit der Erkrankung umzugehen:

- o Konsultieren Sie einen Arzt Ihres Vertrauens und schildern Sie ihm alle Symptome, an denen Sie leiden.

Achtung: Der Arzt sollte vermitteln, dass er Sie absolut ernst nimmt und in keiner Phase des Gesprächs die Augen verdrehen oder verächtlich mit den Mundwinkeln zucken.

- o Machen Sie sämtliche Untersuchungen, die zur Abklärung körperlicher Beschwerden nötig sind, aber vermeiden Sie es, alle Krankenhäuser der näheren und weiteren Umgebung zu frequentieren.

- o Die Suche nach einem Arzt, bei dem man sich in jeder Hinsicht gut aufgehoben fühlt, kann manchmal aufwendig sein, aber die Geduld lohnt sich. Ich habe „meine Ärztin“ erst vor vier Jahren gefunden, aber sie hat angesichts diverser Hypochondrieanfänge noch nie die Brauen gerunzelt.

- o Falls Sie das bis jetzt noch nicht getan haben: Freuden Sie sich mit der Möglichkeit an, dass psychische Probleme hinter den körperlichen Symptomen oder starken Ängsten stecken. Das ist **keine** Schande, sondern stellt eine gute Chance dar, an der richtigen Stelle mit Hilfsmaßnahmen zu beginnen.

- o Beschäftigen Sie sich mit Spiritualität. Damit meine ich nicht zwingend Religion und Kirche, sondern die Auseinandersetzung mit den berühmten letzten Fragen:

- Wer bin ich wirklich?
- Woher komme ich, wohin gehe ich?
- Ist der Tod das Ende?
- Gibt es so etwas wie Gott und wenn ja, hat das irgendeine Bedeutung für mein Leben?

Mir hat sehr geholfen, zu akzeptieren, dass es hundertprozentige Sicherheit nicht gibt. Wirklich gewiss ist nur, dass jeder von uns einmal stirbt. Aber jetzt sind Sie noch da, und was Sie tun, denken und fühlen hat enorme Wirkung auf die Lebensqualität. Es steht in Ihrer Macht, das Leben zum Besseren zu verändern. Setzen Sie sich mit dem Thema Selbstliebe auseinander und entdecken Sie die Macht der Gedanken. Mustern Sie alte Leidensprogramme aus und bestärken Sie: „Ich verdiene es, ein in jeder Hinsicht glückliches Leben zu führen. Ich höre ab sofort damit auf, mich selbst fertig zu machen.“ Das erfordert Einsicht, Geduld und eventuell auch professionelle Hilfe. Aber es lohnt sich!

o Hypochonder haben häufig echte Todesangst. Hinterfragen Sie daher Ihre Einstellung zum Thema Tod. Ich persönlich bin der festen Überzeugung, dass es danach auf jeden Fall weitergeht. Lesen Sie Literatur über Menschen, die Nahtoderfahrungen gemacht haben und lassen Sie sich von den wundervollen Berichten trösten. Es spricht nämlich wesentlich mehr dafür als dagegen, dass die Dinge beim Sterben genauso ablaufen, auch wenn die letzten Beweise fehlen. Aber die Vertreter der Auffassung: „Nachher ist alles aus“ können das schließlich auch nicht beweisen.

o Entwickeln Sie Humor!! Sich mit allem Respekt ein wenig über die eigene Person lustig zu machen, wirkt ungemein befreiend. Und schließen Sie mit sich einen Deal: Selbstmitleid ja, aber nicht länger als eine halbe Stunde. Dann wenden Sie sich anderen Dingen zu.

Hypochonder leiden sehr unter ihrem Zustand. Suchen Sie Hilfe, aber vergessen Sie nie, dass es im Leben auch darum geht, Spaß zu haben. Das bedeutet: Nehmen Sie Beschwerden ernst, aber dramatisieren Sie Ihre Verfassung nicht. Ich glaube, dass wir hier sind, um bestimmte Lektionen zu lernen, aber auch um Feste zu feiern. Wenn Sie nicht mehr wissen wie das geht – finden Sie es heraus!

Literatur:

Dr. Hans Morschitzky:

„Somatoforme Störungen – Diagnostik, Konzepte und Therapie bei Körpersymptomen ohne Organbefund“,
Springerverlag

H. Feldmann:

„Hypochondrie“,
Springerverlag

weitere Informationen unter www.panikattacken.at