

Arbeitsblatt: Stärkung des Gesunden Erwachsenen bei Emetophobie

Emetophobie ist die irrationale und intensive Angst vor dem Erbrechen. Betroffene haben nicht nur Angst, sich selbst zu übergeben, sondern auch davor, miterleben zu müssen, wie sich andere Menschen übergeben. Diese Angst führt zu massiven Einschränkungen im Alltag, wie der Vermeidung von bestimmten Lebensmitteln, Restaurants, öffentlichen Verkehrsmitteln, Partys oder sogar Schwangerschaften. Das eigentliche Problem ist also nicht das Erbrechen selbst, sondern die tief sitzende **Angst vor Kontrollverlust** und die daraus resultierenden **Vermeidungsverhaltensweisen**, die den Teufelskreis aufrechterhalten.

Dieses Arbeitsblatt bietet zwölf Strategien, die auf dem Modus-Modell der Schematherapie basieren, um den **Gesunden-Erwachsenen-Modus** zu stärken und die Angst vor dem Erbrechen zu konfrontieren.

Teil 1: Die Macht der Achtsamkeit und Bewusstheit

Der Gesunde Erwachsene darf lernen, das Ruder zu übernehmen, *bevor* der Angststurm einsetzt.

1. **Das Körperscan-Protokoll:** Führen Sie ein detailliertes Tagebuch, in dem Sie nicht nur die Angstlevel notieren, sondern auch, wo Sie die Angst im Körper spüren. Schärfen Sie das Bewusstsein für die körperlichen Symptome (z.B. flaes Gefühl im Magen, Herzrasen) ohne diese zu bewerten. Fragen Sie sich: «Welcher Modus ist aktiv? Was fühlt das ängstliche Kind gerade?»
2. **Die 10-Minuten-Regel:** Wenn die Angst aufkommt, verpflichten Sie sich, 10 Minuten zu warten, bevor Sie handeln oder die Situation verlassen. In dieser Zeit atmen Sie tief durch und fragen sich: «Was genau befürchte ich in diesem Moment?» Dies durchbricht die automatisierte Reaktion der Flucht.
3. **Die Gedanken-Achtsamkeit:** Trainieren Sie, Gedanken wie «Ich könnte mich übergeben» als das zu erkennen, was sie sind: bloße Gedanken und nicht die Realität. Beobachten Sie, wie die fordernden und strafenden Eltern-Stimmen Sie antreiben, die Kontrolle zu bewahren. Sagen Sie zu sich selbst: «Da ist der Gedanke, dass ich mich übergebe. Es ist nur ein Gedanke.»
4. **Die Kontroll-Hinterfragung:** Erstellen Sie eine Liste mit Dingen, die Sie aus Angst vor Erbrechen vermeiden (z.B. scharfe Speisen, das Auto einer bestimmten Person, Partys). Bewerten Sie, wie stark diese Vermeidung Ihr Leben einschränkt. Dies verdeutlicht, dass die Angst vor Kontrollverlust Sie bereits kontrolliert.

Teil 2: Konfrontation des ängstlichen Kindes

Der Gesunde Erwachsene darf das **ängstliche Kind** beruhigen und ihm beibringen, dass die gefürchtete Katastrophe nicht eintritt.

5. **Das Essen-Experiment:** Beginnen Sie, kleine Portionen eines angstbesetzten Lebensmittels zu essen (z.B. ein Stück Pizza, einen Löffel einer neuen Suppe). Essen Sie langsam und bewusst und beobachten Sie, dass nichts passiert.
6. **Die Situationen-Skala:** Erstellen Sie eine Hierarchie von angstausslösenden Situationen, von der am wenigsten bis zur am meisten Angst auslösenden. Beginnen Sie, sich schrittweise den Situationen auszusetzen, beginnend mit der niedrigsten.

7. **Das Szenario zu Ende denken:** Stellen Sie sich im Vorfeld einer Angstsituation vor, was das Schlimmste wäre, das passieren könnte. Notieren Sie außerdem, wie Sie sich als Gesunder Erwachsener verhalten werden, falls das gefürchtete Ereignis eintritt.
8. **Die Exposition in sensu:** Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft. Stellen Sie sich eine angstauslösende Situation detailliert vor: Wie sieht der Raum aus? Wie ist die Raumtemperatur? Wie riecht es dort? Wer ist anwesend, und was genau geschieht gerade? Stellen Sie sich vor, wie Sie die angstbesetzte Situation meistern, ohne zu fliehen. Visualisieren Sie, wie Sie ruhig und gelassen bleiben, auch wenn die Angst aufkommt.

Teil 3: Emotionale Versorgung und Selbstmitgefühl

Der Gesunde Erwachsene muss das **ängstliche Kind** versorgen, das oft der eigentliche Grund für das Essverhalten ist.

9. **Das innere Gespräch:** Wenn die Angst am größten ist, sprechen Sie mit sich selbst, als wären Sie Ihr bester Freund. Sagen Sie: «Es ist okay, diese Angst zu haben. Ich bin hier, um dich zu unterstützen.»
10. **Die Bedürfnisse-Liste:** Erstellen Sie eine Liste von gesunden Wegen, um sich zu versorgen, wenn die Angst aufkommt (z.B. Entspannungsübungen, ein Spaziergang, Musik hören).

Teil 4: Neurologische Neuprogrammierung

Der Gesunde Erwachsene nutzt die Wissenschaft, um automatisierte Verhaltensweisen zu verändern.

11. **Der neue Notfallplan:** Entwickeln Sie einen konkreten Plan für Krisensituationen. Schreiben Sie auf eine Karteikarte, was Sie im Vorfeld tun können, um das alte Vermeidungsverhalten durch neue, gesunde Denk- und Handlungsweisen zu ersetzen. Nutzen Sie Strategien auf diesem Arbeitsblatt als «Aufwärmübungen», und reduzieren Sie ggf. schrittweise und konsequent jegliches früher gezeigtes Sicherheitsverhalten in Form von z.B. mit in die angstbesetzte Situation geführte Beruhigungstabletten, Glücksbringer oder Rückversicherungs-Anrufe bei Freunden. Tragen Sie statt dessen die Karteikarte immer bei sich.
12. **Der Mut-Tagebuch:** Schreiben Sie in ein Tagebuch, wann Sie sich bewusst einer Angstsituation gestellt haben. Feiern Sie jeden noch so kleinen Erfolg. Dies stärkt das Selbstvertrauen und zeigt dem **ängstlichen Kind**, dass es **nicht allein ist und zusammen mit dem Gesunden Erwachsenen mutig sein** kann.



Meine Erfahrungen mit den Strategien: