

## Bewusstsein

## Angst vor Krankheit ... und dem Leben

Dr. med. Claudia Sies

Nicht zufällig zählt Molières „Der eingebildete Kranke“ zu den berühmtesten Theaterstücken überhaupt. Es thematisiert in Form einer bösen Komödie ein Leiden, das keineswegs nur eingebildet ist. Zu den bittersten Ironien der Theatergeschichte gehört zudem, dass eben jenes Stück das letzte Werk Molières ist, in dem er damals selbst den Titelhelden verkörperte, und dies als tatsächlich Todkranker. Bei der vierten Vorstellung am 17. Februar 1673 erlitt der große Dichter einen Blutsturz und starb wenige Stunden später. Es erfüllte sich also hier die schlimmste Phantasie eines Hypochonders, an einer befürchteten Krankheit plötzlich zu sterben – übrigens ein extrem seltenes Zusammentreffen.

„Ob dieser Fleck im Gesicht Hautkrebs ist?“ oder „Meine Kopfschmerzen können nur von einem Hirntumor kommen!“ Solche oder ähnliche Befürchtungen hat jeder einmal. Die meisten Menschen haben die Möglichkeit, ihren ersten Schreck abzufedern und in ruhigere, gelassene Bahnen zu lenken. Sie können nüchtern abwägen, ob sie wirklich sofort zum Arzt gehen sollten oder ob sie abwarten können: den Fleck zwei Tage beobachten; ebenso die Kopfschmerzen, die sich schon beim letzten Arztbesuch als relativ harmlos herausgestellt hatten. Sie haben gelernt, ihre ganz normale Angst vor Erkrankungen zu regulieren und zu modulieren. Sie haben Vertrauen in die natürlichen Abläufe ihrer körperlichen und seelischen Funktionen. Es ist selbstverständlich für sie, dass sich das meiste in ihrem Körper von selbst gut regulieren wird.

Bei Hypochondern ist das anders. Sie können nicht ruhig bleiben und nüchtern abwägen. Sie leiden an der Krankheit, dauernd zu glauben, dass sie eine schwere Erkrankung haben, an der sie in Kürze sterben werden. Oft haben sie sich auf ein Organ spezialisiert, das sie täglich ängstlich daraufhin untersu-

chen, wie es sich verhält. Veränderungen jeder Art werden dann stets für den Beweis des herannahenden Todes gehalten. Kein Arzt und keine Untersuchung können sie vom Gegenteil überzeugen.

### Häufige Arztwechsel und unangenehme Untersuchungen

Diese ängstliche Erwartung, nicht gesund oder gar sterbenskrank zu sein, kann aber auch durch den Körper wandern. So hatte Katja schon viele unangenehme Untersuchungen über sich ergehen lassen. Sie aber war fest davon überzeugt, an Magenkrebs zu leiden und scheute keine Magenspiegelung. Der Arzt konnte nichts finden, was sie eher noch mehr beunruhigte. Seit vier Monaten misstraute sie jetzt auch noch ihrem Herzrhythmus. Dieses zu schnelle und unregelmäßige Schlagen konnte nichts anderes sein als ein Herzinfarkt. Mit ihren hypochondrischen Angstphantasien eilte sie immer wieder als Notfall ins Krankenhaus, oft auch in der Nacht. Sechsmal hat sie schon den Arzt gewechselt, weil sie sich nicht ernst genommen fühlte. Sie hat es in der kurzen Zeit auf 15 EKGs gebracht und kann und will nicht glauben, dass sie kerngesund sein soll. Und sie ist ja auch „im Kern“ nicht gesund.

Hypochonder leiden zwar sehr, aber nicht an der Krankheit, vor der sie sich gerade fürchten. Ihre wirklichen Probleme liegen im Kern ihrer Seele und bereiten ihnen aus dem Verborgenen große Angst – oft Todesangst. Daher ist es fassbarer und realer für sie, diese diffuse seelische Angst auf körperliche Organe zu richten und dort zu beobachten. Geheilt werden kann diese hypochondrische Krankheitsbefürchtung vor Magenkrebs, Herzinfarkt oder Gehirntumor aber nicht am Magen, am Herzen oder am Gehirn. Sie muss wieder an die

Originalstelle – in die Seele – zurückgeschoben und dort behandelt werden.

Daher ist die – häufig erst nach Jahren – gestellte Diagnose: „Hypochondrie“, meist eine Erlösung für diese oft als „eingebildete Kranke“ Abgestempelten. In einer Psychotherapie wird die seelische Grundangst aufgesucht, erforscht und behandelt. Dann muss der Betroffene seine Ängste vor Krankheiten nicht mehr unbewusst so steigern und übertreiben, dass sie die Stärke seiner zentralen Lebensangst übertönen. Oft fühlten sich Hypochonder als kleines Kind an Körper und Seele nicht wichtig genug genommen und glauben heute unbewusst, dass die selbst erzeugte und gefühlte Übertreibung die einzige Möglichkeit ist, mit ihren Nöten und Symptomen so ernst genommen zu werden, dass ihnen nichts passiert.

### Die seelische Grundangst wird in der Psychotherapie bearbeitet

Mögliche Umgangsformen mit körperlichen Signalen können in zwei Extreme ausschlagen, die letztlich eine einzige Wurzel haben: Wer zu unbekümmert mit körperlichen Symptomen umgeht, ist sich selbst nicht wichtig genug, und wer, wie der Hypochonder, zu große Panik hat, ist als Kind nicht wichtig genug genommen worden. Erst wenn dieses seelische Grundproblem – sich selbst wichtig nehmen zu können und inzwischen selbst für sich und seine Gesundheit zuständig zu sein – verstanden und durchgearbeitet worden ist, kann der Hypochonder wieder eine entspanntere Einstellung zu seinen körperlichen Symptomen finden. ■

Dr. med. Claudia Sies, Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin, Psychoanalytikerin, Gruppen- und Paartherapeutin; Autorin des Buches: Das kleine Handbuch für die Seele, Kreuz, Stuttgart 2008

