



MAX WAR DAUERPATIENT

NOTFALLSET GEGEN ANGST

Was Psychotherapeutin
Mag. Dr. Monika Wogrolly
bei Hypochondrie rät



Auch eingebildete Kranke leiden echt . . .

Max (35) ist Steuerberater – äußerlich belastbar und kerngesund. Leider fühlte er sich bis vor einem halben Jahr nicht so: Krankhafte Angst, von allen möglichen schweren Leiden betroffen zu sein, machte ihm – und seiner Umgebung – das Leben zur Hölle!

Die Diagnose „Hypochondrie“ war nicht schwer zu stellen. Der Begriff kommt vom griechischen Wort „hypo“ für „unter“ und „chondros“ für „Knorpel“. Denn unter den Rippenknorpeln vermuteten die alten Griechen den Entstehungsort seelischer Störungen.

Im Alltag bezeichnen wir mit dem Wort „Hypochonder“ einen Menschen, der sich Krankheiten lediglich einbildet. Tatsächlich aber ist Hypochondrie ein absolut ernst zu nehmendes Leiden, von dem immerhin etwa jeder 20. betroffen ist! Diese Personen beobachten sich ständig und befürchten zum Beispiel bei Beschwerden wie Kopfschmerzen schwerste Erkrankungen wie Hirnblutung oder Hirntumor.

Sozusagen strafverschärfend wirkt in modernen Zeiten das Internet. Es wird dort intensiv recherchiert, und die Überzeugung, eigentlich todgeweiht zu sein, verstärkt sich noch. Am ärztlichen Urteil wird gezweifelt: Erklärt der Doktor einen Hypochonder für gesund, wird der Arzt ausgetauscht. „Doctor Shopping“, wie das auf Neudeutsch heißt . . .

Genauso ging auch Max vor. Er verschwand in der Toilette, zückte das Handy und gab seine Symptome bei „Dr. Google“ ein. Anschließend kam er kreidebleich



Molières „Der eingebildete Kranke“ ist noch immer ein Hit .

und schweißnass vor Angst zurück.

Obwohl Max jährlich zu Vorsorgeuntersuchungen ging, war er regelmäßig Gast in der Notaufnahme: Wegen Herzklopfen, Druckgefühl in der Brust und Schwindel wies er sich selbst mit „Verdacht auf Herzinfarkt“ ins Krankenhaus ein. Und konnte es nur schwer fassen, als „völlig gesund“ wieder entlassen zu werden.

Max hatte nicht nur das Problem, ständig auf der Lauer nach Krankheiten zu liegen. Er fühlte sich als „eingebildeter Kranker“ auch gesellschaftlich abge-

wertet. Dabei war ihm doch wirklich zum Sterben zumute!

Schier rastlos belastete der Dauerpatient das Gesundheitssystem und sich selbst mit sinnlosen Untersuchungen, ehe er endlich in einer Reha-Klinik für psychiatrische Erkrankungen landete. Dort nahm man ihn ernst und konnte letztlich auch

helfen – mit einem Notfallset gegen seine spezielle Angst:

1. Max wurde mit seinem Körper und dessen Funktionen eingehend vertraut gemacht. Er lernte Atmung, Stoffwechsel und das Herzkreislauf-System besser kennen, um Vertrauen in den eigenen Organismus zu bekommen.

2. Yoga, Pilates und Atemübungen befreiten ihn nach und nach von zwanghafter Selbstbeobachtung und beispielsweise ständigem Fiebermessen.

3. Sportliche Betätigung (er begann unter anderem wieder Tennis zu spielen) stellte das Vertrauen in die körperliche Belastbarkeit wieder her.

4. Im Rahmen einer Gesprächstherapie wurde erfolgreich nach Ursachen geforscht: Schon die Eltern waren mit Max oft grundlos von Arzt zu Arzt gelaufen. Der Vater war früh an einem Herzinfarkt verstorben, das war für Max ein Schockerlebnis.

5. In der Ergotherapie entdeckte der Mann sein Talent für Malen und Basteln wieder. Das wirkte beruhigend und schuf ein Ventil, um die innere Spannung abzubauen.

Ergänzend verschrieb ein Psychiater vorübergehend Angst lösende Medikamente. Diese konnten bald schrittweise wieder abgesetzt werden. Heute betrachtet sich Max als geheilt und hat seine Lebensqualität wieder.



Mag. Dr. Monika Wogrolly, Psychotherapeutin in Graz, Wien und der Privatklinik St. Radegund (Steiermark), Autorin des neuen Buches „Die Beziehungsformel“ (Uebersreuter Sachbuch). Kontakt: 0664/503 83 00, praxis@wogrollymonika.at

