

Bis zum Erbrechen - Wenn der Körper „Stopp“ sagt

Sobald Sabrina auf ihrer Yogamatte sitzt, wird es still in ihr. Dann fühlt sie sich verbunden mit sich, ihrem Atem und ihrem Körper. Keine Selbstverständlichkeit für die junge Frau - denn lange Zeit fühlte sie sich nicht wohl in ihrer Haut.

„Ich war da noch in der Schule, ich war so 15 ungefähr“, erinnert sich die heute 26-Jährige. „Mir war ständig übel. Also dauernd war mir schlecht und gleichzeitig hatte ich aber sehr starke Angst vorm Erbrechen.“ Was ungewöhnlich klingt, ist ein so verbreitetes Phänomen, dass es einen eigenen Namen hat: Emetophobie. Schätzungen zufolge leiden zwischen zwei und drei Prozent der Männer sowie sechs oder sieben Prozent der Frauen unter dieser Angststörung. Betroffene entwerfen in ihrem Kopf Szenarien, auf die der Körper mit Übelkeit reagiert. Im akuten Anfall ist Sabrina schwindelig, sie hat Schweißausbrüche. Zu ihrer sowieso ausgeprägten Schüchternheit kommen dann noch Gefühle von Angst und Beklemmung hinzu. „Und das hat aber so starke Ausmaße angenommen, weil mir ja selber auch immer schlecht war, dass ich eigentlich nur da dran gedacht habe.“ Sabrina zieht sich immer mehr zurück. Auf Partys gehen, sich mit Freunden treffen - all das, was Gleichaltrige machen, fällt Sabrina sehr schwer und kostet sie große Überwindung.

Sabrina ist zu diesem Zeitpunkt noch nicht klar, dass ihre Emetophobie eigentlich nur körperlich zum Ausdruck bringt, was sich an Problemen in Ihrer Seele angestaut hat.

Im Rückblick wird deutlich, dass zu dieser Zeit einiges in ihrem Leben schief gelaufen ist. Leicht fällt es ihr noch immer nicht, darüber zu sprechen: „Mein Vater war eine ziemliche Belastung für die Familie.“ Sie zögert. „Das liegt daran, weil er auch Alkoholiker ist.“ Schon länger läuft es zwischen ihm und ihrer Mutter nicht mehr besonders gut. Es gibt viel Streit, der Umgang zwischen ihren Eltern wird immer rauer. Sie selbst hat niemanden, an den sie sich wenden kann. Sie reagiert, wie es viele Jugendliche in ihrer Situation tun: Sie versucht, über ihre schulische Leistung die Dysfunktionalität zu Hause „wiedergutzumachen“. Um ihre Ansprüche an sich selbst zu erfüllen, setzt sie sich stark unter Druck: „Und im Nachhinein betrachte ich es auch echt krass manchmal, dass ich so viel für die Schule gemacht habe und eigentlich kaum Hobbys und Privatleben hatte oder so.“

Irgendwann hält Sabrina es nicht mehr aus. Sie vertraut sich ihrer Mutter an und erzählt von ihrer Angst vor dem Erbrechen. Zusammen suchen sie eine Beratungsstelle auf und informieren sich über mögliche Therapien.

Sie hat Glück: Gleich beim ersten Versuch findet sie eine Therapeutin, bei der sie sich wohlfühlt. Sabrina entscheidet sich für eine analytische Therapie, durch die sie die Gründe für ihre Gefühle und ihr Verhalten immer besser versteht. Vier Jahre lang geht sie regelmäßig zu den Sitzungen. Die Therapie verändert viel im Leben der jungen Frau: „Dann habe ich mich eben mehr getraut mit den Klassenkameraden und so zu interagieren oder so was und habe auch ganz viel ausprobiert, was man halt in dem Alter so macht. So irgendwie Alkohol trinken und auf Partys gehen und so weiter.“ Sie ist sich heute sicher, dass die vielen neuen Erfahrungen sie immer selbstbewusster gemacht haben. Religion ist ein weiteres Thema, mit dem sich Sabrina nun auseinandersetzt. Auch wenn sie nicht streng praktiziert, gibt der Glaube ihr ein Gefühl von Sicherheit.

Auf Sabrinas beruflichem Weg läuft es weniger gut. Mit 19 macht sie ihr Abitur und beginnt ein Jura-Studium. Sie merkt früh, dass der Studiengang nicht zu ihr passt und wechselt zur Übersetzungswissenschaft. Doch mit ihrem Bachelorabschluss fasst sie weniger schnell Fuß als sie sich das erhofft hat. Sie hat Schwierigkeiten, eine Festanstellung zu finden. Selbst die zusätzliche Beeidigung - eine Voraussetzung, um Gerichtsdolmetscherin

zu werden - verbessert ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt nicht. Aus Verzweiflung beginnt sie eine Ausbildung zur Rechtsanwaltsfachangestellten. Acht Monate hält sie durch, obwohl der Leidensdruck immer größer wird: „Die Kanzlei war schrecklich für mich.“ Schließlich zieht sie die Reißleine und kündigt. Sie beschließt, es nochmal in dem Beruf zu versuchen, für den sie sich ursprünglich entschieden hat. Bei einem Praktikum in einem Übersetzungsbüro erkennt sie: Das macht mir noch immer richtig viel Spaß. Ihre Kollegen empfehlen ihr, sich über einen Master in Übersetzungswissenschaft zusätzlich zu qualifizieren. Sie beginnt erneut zu studieren und nimmt eine Stelle als wissenschaftliche Hilfskraft an der Fakultät an.

Auch wenn sich Sabrina nun sicher ist, wo sie beruflich hin möchte: Während des Masters hat sie oft das Gefühl, dass sie die Anforderungen nicht bewältigen kann. Wegen ihrer ersten negativen Erfahrungen am Arbeitsmarkt leidet sie immer wieder unter Existenzängsten. In dieser Zeit profitiert sie von den Bewältigungsstrategien, die sie in der Therapie geübt hat. Sie hat gelernt, die aufkommenden Gefühle früh einzuordnen und mit Stress umzugehen. „Aber weil ich ja schon Therapien und so hinter mir habe, ist es mittlerweile so, dass ich auch

mal sagen kann, ja, also, es ist nicht das Wichtigste auf der Welt und es gibt auch noch andere Sachen.“

Im Privatleben schafft sie sich zusätzliche Strukturen, die sie stabilisieren. Sie pflegt engen Kontakt mit ihrer Schwester und hat inzwischen einige gute Freunde, mit denen sie jederzeit reden, aber auch einfach mal Spaß haben kann. Der Sport hat einen festen Platz in ihrem Leben. Gerade beim Yoga und Bauchtanz kann Sabrina gut in Kontakt mit sich selbst kommen.

Soziale Kontakte und Hobbys sind das eine - Sabrina ist sich aber sicher, dass sie es ohne Therapie nicht geschafft hätte. Wenn andere sie um Rat fragen, empfiehlt sie, die Scheu zu überwinden und auf die Suche nach einem Therapeuten zu gehen.“ Es mag nicht immer leicht sein, den richtigen zu finden. „Ja, und zwar natürlich haben die Therapien sehr viel dazu beigetragen, dass es mir gut geht, aber auch irgendwie so das Verlangen so eine bessere Version von einem selbst zu werden.“

Ein Ziel, das ihr auch dann Kraft gibt, wenn es nicht so gut läuft. Nach wie vor empfindet Sabrina ihre berufliche Situation als unsicher. Eine Belastung, die ihr noch immer zu schaffen macht.

Aber inzwischen hat sie gelernt: „Und ja, einfach gucken was für sich selbst das Beste ist, glaube ich.“

Danksagung

Diese Geschichte ist im Rahmen von psyGA in Kooperation mit dem Mannheimer Institut für public health und der Health Vision GmbH entstanden. Es ist der Bericht einer echten Erfahrung, einer realen Person. Der Name wurde für die Veröffentlichung geändert.

Anlass für das Projekt war die Beobachtung, dass viele Menschen, die unter einer psychischen Krise oder Erkrankung leiden, diese oftmals vor ihren Mitmenschen verbergen. In der Rückschau sagen die meisten: „Ich hätte mich viel früher um mich kümmern müssen.“ Aber woran lässt sich erkennen, was ein Anzeichen für eine echte Krise ist und was vorüber geht? Aus der empirischen Forschung wissen wir, dass viele Anzeichen einer Überlastung frühzeitig erkannt werden können und dass ihnen entgegengewirkt werden kann. Aber woher weiß ich, wann es bei mir selbst soweit ist? Keine leichte Frage. Das dachten sich auch die Entwickler*innen des psyGA-Teilprojekts „Aufstehen nach dem Fall“ und haben nachfragt - bei denen, die es wissen müssen: Das Projektteam suchte und fand 36 Menschen und ihre Geschichten. Diese Menschen waren bereit, davon zu erzählen wie sie eine schwierige Zeit bewältigt haben. Mit Ihrer Offenheit können sie anderen Menschen mit psychischen Problemen Mut machen und Inspiration geben, ihre Situation weniger ausweglos zu erleben und Unterstützung anzunehmen. Wir danken allen Mitwirkenden herzlich. Ohne sie wäre dieses besondere Projekt nicht möglich gewesen. .

