

CHRISTINA HILLESHEIM

SPIEGEL Bestseller-Autorin

ALLES NUR HALB SO TÖDLICH!

WIE DU DEINE ANGST VOR KRANKHEITEN LOSLASSEN KANNST

ullsteinallegria

Christina Hillesheim

Alles nur halb so tödlich!

Christina Hillesheim

ALLES NUR HALB SO TÖDLICH!

WIE DU DEINE ANGST VOR KRANKHEITEN LOSLASSEN KANNST

allegria

www.ullstein.de

ISBN 978-3-7934-0100-1

1. Auflage November 2026
© 2026 by Ullstein Buchverlage GmbH,
Friedrichstraße 126, 10117 Berlin
Alle Rechte vorbehalten
Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@ullstein.de.
Schmuckelemente im Innenteil:
© Stefan Bartl/stock.adobe.com/Marina Zlochin
Redaktion: Antonia Kühner-Falkenberg
Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Gesetzt aus der Brawler
Satz: LVD GmbH, Berlin
Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

Für Papa



☝ Wichtig: Rechtliche und gesundheitliche Hinweise

Dieses Buch ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung. Die beschriebenen Erfahrungen, Gedanken, Übungen und Einschätzungen dienen ausschließlich der persönlichen Orientierung und Information. Sie stellen keine medizinische Diagnose, individuelle Beratung oder Therapieempfehlung dar. Körperliche Beschwerden und Symptome sollten grundsätzlich ärztlich abgeklärt werden – insbesondere dann, wenn sie neu auftreten, sich verändern, stärker werden oder gemeinsam mit weiteren Beschwerden auftreten. Die Inhalte dieses Buches sollen Menschen dabei helfen, die Zusammenhänge zwischen Angst, Stress, Nervensystem und Körper besser zu verstehen. Sie sollen jedoch niemanden davon abhalten, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auch psychosomatische Beschwerden können sich körperlich sehr real und intensiv anfühlen. Gleichzeitig gilt: Nicht jedes Symptom ist automatisch psychosomatisch. Deshalb können und dürfen die Inhalte dieses Buches niemals eine persönliche medizinische Einschätzung ersetzen. Jeder Mensch, jede Krankengeschichte und jede körperliche Situation sind individuell. Aus diesem Grund übernehmen Autorin und Mitwirkende im gesetzlich zulässigen Umfang keine Haftung für Entscheidungen, Handlungen oder gesundheitliche Folgen, die aufgrund der Inhalte dieses Buches getroffen werden. Im Zweifel gilt: Lieber einmal zu viel ärztlich abklären lassen als einmal zu wenig.

INHALT

Vorwort *11*

Warum dieses Buch? *14*
Wie du mit diesem Buch arbeiten kannst *20*

TEIL 1: DIE ANGST VERSTEHEN *24*
Symptom – Bewertung – Fokus – Angst *24*
Typische »Denkfehler« bei der Angst vor Krankheiten *28*
Glaubenssätze über Gesundheit und Krankheit *36*
Die Beruhigungsfalle *41*
Angst vor Krankheiten – heute fast normal? *49*
Ursachen – woher die Angst vor Krankheiten kommen kann *56*
Angst vor Krankheiten = Angst vor Kontrollverlust? *61*
Angst vor Krankheiten = Angst vor dem Tod? *63*
Hochsensibilität, ADHS und Neurodivergenz *68*
Und was ist, wenn man schon einmal krank war? *70*

TEIL 2: PSYCHOSOMATIK –
WIE KÖRPER UND SEELE ZUSAMMENSPIELEN *77*
Was steht wirklich hinter den Symptomen? *78*
Nicht jedes Symptom entsteht auf die gleiche Weise *82*
Warum Angst Symptome verstärkt *83*
Häufige psychosomatische Symptome bei Angst *86*

Herzstolpern und Herzrasen *89*
Druck auf der Brust, Engegefühl, Atemnot *96*
Schwindel und Benommenheit *100*
Magen- und Darmbeschwerden *106*
Schmerzen und Verspannungen *112*
Kribbeln, Stechen, Brennen und Muskelzucken *117*
Tinnitus und Ohrgeräusche *121*
Kloß im Hals, Schluckbeschwerden *125*
Wie viele Untersuchungen sind sinnvoll? *130*
Wenn der Arzt sagt: »Ich finde nichts, das ist psychisch« *131*
Stressbedingt = selber schuld? *133*
Warum Symptome leiser werden können *135*
Wie häufig Krankheiten wirklich sind *138*

TEIL 3: KÖRPER UND GEIST BERUHIGEN UND STÄRKEN *142*

Veränderung beginnt mit einer Entscheidung *144*
Anders denken und handeln lernen *146*
Der Angst nicht jedes Mal folgen *153*
Vertrauen in dich selbst stärken *158*
Vertrauen in den Körper wiederfinden *165*
Humor, Leichtigkeit und eine »Ist-mir-egal«-Haltung *169*
Annehmen und akzeptieren, was man nicht ändern kann *172*
Nervensystem beruhigen *177*
Zwischen Abgrenzung und Mitgefühl *186*
Wie sieht ein langes, gesundes Leben aus? *190*
Mikronährstoffe bei Angst- und Stress-Symptomen *199*
Wie viel Vorsorge ist gesund? *210*
Und was ist, wenn die Angst wiederkommt? *214*

TEIL 4: ALLTAG MIT DER ANGST VOR KRANKHEITEN *219*

Ich möchte meine Ängste nicht an mein Kind weitergeben *219*

Ich habe Angst, dass mein Kind krank wird *221*

Angst vor Keimen (Mysophobie), Ansteckung und Viren *224*

Arbeiten mit der Angst vor Krankheiten *229*

Freizeit mit der Angst vor Krankheiten *233*

Urlaub mit der Angst vor Krankheiten *235*

Die Angst, verrückt zu werden *240*

Die Angst vor psychischen Erkrankungen *241*

Wie Angehörige helfen können *243*

TEIL 5: DEIN WERKZEUGKASTEN – WENN DIE ANGST MAL WIEDER LAUT WIRD *247*

Notfallkarte – nicht vergessen *247*

Fragen statt Panik *248*

Körperanker-Übung *250*

Symptom-Tagebuch-Vorlage *252*

Gedanken-Spickzettel *254*

Guten-Morgen-Anker *256*

SOS-Worte fürs Wartezimmer *258*

Gedanken Check *260*

Der Aber-Stopp *262*

SOS-Symptom-Fahrplan *263*

Gesprächsvorlagen für den Arztbesuch *264*

Woher weiß ich eigentlich, ob ich wirklich krank bin? *266*

Schlusswort – und jetzt lasst uns leben! *273*

Anhang *279*

Literatur- und Quellenverzeichnis *279*

VORWORT

Ich erinnere mich noch an einen Tag im Herbst 2004, an dem alles über mir zusammengebrochen ist. Meine vielen Ängste, die ich über Jahre mit mir rumschleppte, und sonst noch so einiges, das ich in meinem Leben nicht verarbeitet und teilweise auch verdrängt hatte.

Ich hatte mich kürzlich getrennt, Liebeskummer ohne Ende, und meine Angst vor Krankheiten hatte ihren Höhepunkt erreicht. Ich konnte keinen einzigen Tag mehr ohne körperliche Beschwerden leben. Mir war ständig schwindelig und übel. Vor allem morgens direkt nach dem Aufstehen. Ich hatte oft dieses ganz seltsame Gefühl, als würde mir plötzlich das Wasser im Mund zusammenlaufen oder als müsste ich mich plötzlich übergeben. Ich war einfach dauerhaft angespannt.

Und ich weiß noch, dass ich damals wirklich das Gefühl hatte, **körperlich und psychisch an meinem absoluten Tiefpunkt** angekommen zu sein. Sobald jemand irgendetwas gesagt hat, das mich auch nur im Entferntesten »getriggert« hat, sind mir sofort die Tränen gekommen.

Heute weiß ich: Es war einfach über Jahre zu viel für mich. Und an diesem Tag kam alles zusammen. Mein Nervensystem war schon lange überlastet, dazu kamen familiäre Belastungen und die schmerzvolle Trennung. All das führte schließlich dazu, dass mein

Körper einfach nicht mehr konnte. Und sehr wahrscheinlich war das auch ein Hilfeschrei meiner Seele. Denn manchmal verdrängen wir Gefühle, Stress, Angst, Trauer oder Überforderung so lange, **bis unser Körper irgendwann anfängt, für uns zu sprechen**. Und wenn ich heute auf dieses Mädchen von damals zurückschaue, möchte ich sie einfach nur in den Arm nehmen.

Ich würde ihr so gerne sagen: Es wird besser werden, und irgendwann wirst du da durchkommen. Und du musst das nicht alles alleine tragen.

Denn ich glaube wirklich, dass es viel mehr Menschen so geht, als wir denken. Nach außen funktionieren viele noch irgendwie. Sie gehen arbeiten und treffen Freunde. Sie lächeln, antworten auf Nachrichten und machen weiter. Während innerlich alles zusammenbricht.

Ich liebe ein Songzitat von Andreas Bourani sehr, das dir vielleicht auch Mut macht:

»Du brauchst nur weitergehen.
Komm' nicht auf Scherben zum Stehen.«

Vielleicht musstest genau du das gerade lesen. Falls du aktuell selbst an einem Punkt bist, an dem einfach alles zu viel geworden ist:

Bitte gib dich nicht auf!

Es kann besser werden. Es *wird* besser werden. Auch wenn du das gerade vielleicht noch nicht fühlen kannst.

Denn Heilung kommt nicht per Knopfdruck, nicht von 0 auf 100. Heilung passiert, indem wir der Angst immer weniger Macht über unser Leben geben. Indem wir Schritt für Schritt lernen, anders auf die Dinge zu reagieren, die uns passieren. Nämlich nicht mit

Angst, sondern mit Ruhe, Vertrauen, Geduld und Mitgefühl mit uns selbst.

Vielleicht ist das heute aber erst mal deine wichtigste Entscheidung: **nicht länger darauf zu warten, dass die Angst plötzlich verschwindet,** sondern langsam anzufangen, dein Leben trotzdem wieder zu leben und ihr immer mehr Aufmerksamkeit zu entziehen.

Dieser Tag damals war noch kein Wendepunkt für mich, sondern der Tag, an dem ich zum ersten Mal realisierte, wie viel Raum die Angst inzwischen in meinem Leben eingenommen hatte. Aber manchmal braucht es genau einen solchen Tiefpunkt, bevor wir überhaupt bereit sind hinzusehen. Rückblickend glaube ich, dass mir an diesem Herbsttag zum ersten Mal bewusst wurde: So kann es nicht weitergehen!

Ich wünsche mir von Herzen, dass dieses Buch auf deinem Weg ein wertvoller Begleiter für dich sein darf.

Von Herz zu Herz
Deine Christina

WARUM DIESES BUCH?

Kaum eine Angst hat mich mein Leben lang so beschäftigt wie die Angst vor Krankheiten. Und damit einhergehend sämtliche körperliche Beschwerden wie Schwindel, Herzstolpern, Übelkeit und viele, viele mehr. Eigentlich gab es so gut wie nichts, das ich nicht hatte.

In der Fachsprache nennt man die Angst vor Krankheiten häufig auch Hypochondrie. Vielleicht hast du dich auch schon einmal selbst als Hypochonder bezeichnet. Ich persönlich mag den Begriff nicht so gerne, weil er oft so klingt, als würde sich jemand Krankheiten nur einbilden oder einfach übertreiben. Aber das wird dem Leidensdruck der Menschen mit Angst vor Krankheiten nicht gerecht, denn die Beschwerden und die Angst sind sehr real, auch wenn sie natürlich von den Betroffenen viel größer und bedrohlicher wahrgenommen werden, als sie tatsächlich sind.

Auch ich war eine echte Meisterin darin, die Symptome durch ständiges »In-mich-Hineinhören« riesig zu machen. Meine Beschwerden waren nicht immer gleich schlimm und traten oft phasenweise auf. Wenn ich viel Stress hatte und ich allgemein einfach unglücklicher war, wurden sie mehr. Es gab aber auch Jahre oder zumindest Monate, in denen ich ein nahezu beschwerdefreies

Leben führen konnte. Irgendeine unterschwellige Angst hat mich jedoch immer begleitet. So ganz sorgenfrei war ich nie.

Bis dann im Sommer 2016 zu meinen »normalen« Ängsten, die ich quasi gewohnt war, ein Burn-out hinzukam. »Mittelschwere Depression« lautete damals meine Diagnose. Nachdem ich mich aber selbst mittlerweile ziemlich gut auskenne, bin ich mir gar nicht mehr so sicher, ob es nicht sogar eine *schwere* Depression war.

Eines jedoch wurde mir nämlich ziemlich schnell klar: Mein Leben, mein Alltag änderten sich um 180 Grad. Denn ich konnte so gut wie nichts mehr tun. Ich wurde vom Leben »in die Knie gezwungen« und hatte nur eine Wahl: endlich hinsehen, endlich all die Dinge aufarbeiten, die ich jahrelang verdrängt hatte.

Daraufhin begann eine **lange Heilungsreise** mit zahlreichen Aha-Momenten und Erkenntnissen. Mit viel Schmerz und Leid, worauf aber am Ende eine unglaubliche Leichtigkeit und Lebensfreude folgten.

Seit über zehn Jahren bin ich mittlerweile diese Ängste los. Ich bin heute glücklicher und zufriedener als je zuvor.

Während ich dieses Buch geschrieben habe, ist mir durch eine persönliche Erfahrung aber noch mal ganz neu bewusst geworden, wie insbesondere der Teufelskreis aus Symptomen, Fokus und Angst funktioniert. Ich habe dadurch noch mal so viel für mich gelernt, das ich gerne mit dir teilen würde:

Es war Januar 2026, als ich eines Morgens ein Geräusch auf meinem linken Ohr wahrnahm. Ein leichtes Piepen, kombiniert mit einem dumpfen Ton. Zusammen klang es für mich tatsächlich so ähnlich wie eine Schneemaschine. Und da es gerade stark geschneit hatte, dachte ich erst ganz logisch:
Alles klar, das kommt von draußen!

Ich stand auf, ging ins Wohnzimmer – das Geräusch war immer noch da. Genauso laut. Das kam mir komisch vor.

Ich schaute zum Fenster hinaus. Keine Schneemaschine. Nichts. Und in diesem Moment wurde mir klar: *Okay, krass. Das Geräusch kommt tatsächlich aus meinem Ohr!*

Zu diesem Zeitpunkt habe ich mir noch gar nicht so viele Gedanken gemacht. Ich dachte einfach: *Das wird schon wieder weggehen.*

Dazu muss man wissen, dass ich zu dieser Zeit schon länger Probleme mit meinen Ohren hatte. Auf dem anderen Ohr hatte ich seit Monaten ein Druckgefühl. Ich war bereits bei zwei HNO-Ärzt:innen gewesen, die mir beide sagten, es seien wohl Verspannungen. Trotzdem wurde es nicht wirklich besser. Mein Fokus lag also schon lange sehr stark auf meinen Ohren. Am nächsten Tag hatte ich dieses Geräusch komplett vergessen. Ich dachte sogar, es sei wieder weg. Bis es am darauffolgenden Morgen plötzlich wieder da war. So laut, dass ich dachte: *Das kann doch nicht »normal« sein!*

Und diesmal ließ es mich nicht mehr los. Den ganzen Tag über war es präsent. Ich konnte es unmöglich ausblenden (zumindest dachte ich das zu Beginn).

Genau da begann er wieder. Dieser Teufelskreis, den ich aus früheren Zeiten nur zu gut kannte. Ein Kreislauf, den ich eigentlich lange nicht mehr erlebt hatte, weil ich seit Jahren frei von Krankheitsängsten und nervigen Symptomen war.

Plötzlich waren sie aber wieder da, diese Gedanken: *O Gott, das halte ich nicht ewig aus. Was ist, wenn das nie wieder weggeht? Wie soll ich damit leben?*



Nachts wurde es so schlimm, dass ich nur noch mit leiser Musik oder Rauschen einschlafen konnte. Ich begann, mich mit dem Thema Tinnitus auseinanderzu-

setzen. Und zum ersten Mal verstand ich wirklich, was da eigentlich passiert. Ich lernte, dass das Gehirn diesen Ton ein- und ausblenden kann. Dass der Fokus so stark auf dem Geräusch liegen kann, dass es zwischendurch extrem laut wirkt – obwohl es objektiv immer gleich bleibt und oft nicht lauter ist als das Ticken einer Uhr. Ich erfuhr, dass diese Geräusche häufig schon lange da sind, aber durch Stress, starke Aufmerksamkeit oder innere Anspannung plötzlich hörbar werden.

Fast zeitgleich war ich bei einem Hörgeräteakustiker, der mir den Verdacht auf eine Otosklerose (eine Verknöcherung im Mittelohr, die man operativ behandeln kann) mitteilte. Die Ursache meines Tinnitus könnte also auch ganz real, ganz körperlicher Natur sein. Aber darum ging es plötzlich gar nicht mehr. Die entscheidende Frage war nicht: *Woher kommen diese Beschwerden?*, sondern: *Wie werde ich jetzt wieder frei von ihnen?*

Die ersten zwei, drei Tage habe ich ehrlich gesagt ziemlich darunter gelitten. Ich sagte zu meinem Mann, dass mich das Geräusch in den Wahnsinn treibe und ich keine Ahnung habe, wie ich es jemals ausblenden solle, weil es sich für mich so unfassbar laut anfühlte. Und dann sagte er etwas, das mich im ersten Moment überhaupt nicht beruhigt hat. Obwohl er kein besonders spiritueller Mensch ist, meinte er: »Was ist, wenn dir das Universum gerade eine Aufgabe schickt? Und du jetzt lernen darfst, damit umzugehen? Sieh es doch mal so!«

Das hat mich damals ehrlich gesagt nicht sofort getröstet. Aber wie soll es anders sein? Heute ist genau diese Situation das Vorwort meines neuen Buches.

In den Tagen danach habe ich versucht, etwas Entscheidendes zu tun: Ich habe aufgehört, das Geräusch zu bekämpfen. Ich habe es da

sein lassen, ohne ihm ständig meine volle Aufmerksamkeit zu schenken. Ich machte beim Arbeiten leise Musik oder Hintergrundgeräusche an und lenkte mich auf diese Weise so gut es ging ab. Das klappte mal besser und mal schlechter, aber ich versuchte es einfach immer wieder mit dem Akzeptieren. Nach einigen Tagen trat dieses Geräusch so sehr in den Hintergrund, dass ich es kaum noch wahrnahm. Dann kam es jedoch zurück, und ich war kurz davor, wieder in den Angstkreislauf abzudriften. Doch dann erinnerte ich mich: *Nicht dagegen kämpfen. Das macht das Geräusch schlimmer und lauter. Ich habe es schon einmal ausgeblendet, ich werde es wieder ausblenden!*

Und siehe da: Nach ein paar Tagen verschwand es dann. Das ging eine ganze Weile so weiter. Ungefähr sechs Monate lang. Immer wenn ich dachte, es sei weg und ich wieder prüfte, ob es noch da sei, kam es zurück. Diese Erfahrung hat mich erneut daran erinnert, wie unglaublich mächtig unser Fokus ist. Und wie sehr unsere Bewertung darüber entscheidet, ob eine körperliche Empfindung bedrohlich wird oder eben leise in den Hintergrund tritt und dann ganz verschwindet.

Und genau darum geht es in diesem Buch. Um Angst vor Krankheiten, um psychosomatische Symptome und um unseren Fokus. Und um die Frage, wie wir wieder Vertrauen in unseren Körper und in uns selbst entwickeln können.

Ich möchte dich in diesem Buch an die Hand nehmen und dir zeigen, was du tun kannst, wenn du unter Krankheitsängsten und vielen körperlichen Symptomen leidest. Ich teile meine eigenen Erfahrungen, meine Geschichten und lasse gleichzeitig fundiertes Expert:innenwissen einfließen.

In meinem Mitgliederbereich, dem Happy Club, geben regelmä-

ßig Therapeut:innen, Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen sowie andere Expert:innen Workshops zu genau diesen Themen. Auch ich lerne dort immer wieder Neues dazu. Ich freue mich deshalb sehr, dass mich eine Referentin aus meinem Club, die Ärztin Dr. Jessica Klebe, in diesem Buch unterstützt und mir dabei hilft, Symptome einzuordnen. Wir sprechen unter anderem über die folgenden Fragen:

– Welche psychosomatischen Symptome gibt es?
– Warum entstehen sie?
– Was bedeuten sie?
– Wie kann man sie lindern?

Vielleicht hast du über meinen Instagram-Kanal @happydings zu mir gefunden, über meinen Podcast oder meine bisherigen Bücher. Vielleicht hast du auch einfach das Buch im Regal liegen sehen und dachtest dir, dass es etwas für dich sein könnte, oder eine Freundin hat es dir empfohlen.

Ganz egal, wie du hierher gefunden hast: Es ist unfassbar schön, dass du da bist! Und ich freue mich darauf, die nächsten Tage – vielleicht auch Wochen – gemeinsam mit dir zu verbringen.

Denn eines möchte ich dir jetzt schon sagen: Es gibt Wege aus der Angst vor Krankheiten. Es ist möglich, sie deutlich zu verringern und wieder mehr Freiheit zu gewinnen. Und sie am Ende auch ganz gehen zu lassen. Lass uns gemeinsam schauen, was dir helfen könnte.

Ein wichtiger Hinweis vorab. An dieser Stelle ist mir noch wichtig zu sagen: Ich bin keine Psychotherapeutin, keine Ärztin und keine Wissenschaftlerin.

Ich schreibe dieses Buch vor allem aus der Sicht einer Ex-Betroffenen. Als jemand, der selbst viele Jahre unter großer Angst vor Krankheiten, psychosomatischen Symptomen und ständiger innerer Unruhe gelitten hat. Alles, worüber ich in diesem Buch schreibe, basiert deshalb vor allem auf meinen eigenen Erfahrungen, auf dem, was mir persönlich geholfen hat, auf Gesprächen mit Expert:innen wie Therapeut:innen und Ärzt:innen, auf Dingen, die ich in Therapien, Büchern und Podcasts gelernt habe, sowie auf psychologischen Erkenntnissen und Studien, die ich selbst spannend und hilfreich fand.

Mir ist dabei ganz wichtig zu sagen: **Es gibt nie nur den einen richtigen Weg.** Nicht alles hilft jedem Menschen gleich. Und natürlich ersetzt dieses Buch keine medizinische oder therapeutische Begleitung.

Ich möchte dir hier also keine perfekten Lösungen verkaufen, die für alle funktionieren. Ich möchte vielmehr meine Erfahrungen mit dir teilen, Zusammenhänge verständlich erklären und dir Impulse mitgeben, die dir vielleicht helfen können, deinen eigenen Weg aus der Angst zu finden. Denn ich glaube ganz fest daran, dass er auch für dich möglich ist. Wenn du aus diesem Buch nur ein paar Sachen mitnimmst, die einen Unterschied und dein Leben etwas leichter machen, habe ich mein Ziel bereits erreicht.

Wie du mit diesem Buch arbeiten kannst

Ich wünsche mir von Herzen, dass du aus diesem Buch möglichst viel für dich mitnehmen kannst. Deshalb habe ich mir überlegt, wie ich dich dabei am besten unterstützen kann. **Vielleicht legst du**

dir beim Lesen ein Notizbuch neben das Buch. Für Gedanken, Erkenntnisse oder Sätze, die dich besonders berühren. Auch Textmarker oder kleine Post-its können hilfreich sein, damit du wichtige Stellen später schnell wiederfindest. Zum Beispiel einige Übungen, Audio Dateien oder Podcast-Folgen, die du dir nach dem Lesen des Buches anhören möchtest.

Denn ich kenne das selbst nur zu gut: Man liest einen Satz und denkt: *Wow. Genau das müsste ich mir eigentlich merken.* Und ein paar Tage später steckt man trotzdem wieder mitten in der Angstspirale, obwohl man vieles eigentlich längst verstanden hat und es besser weiß. Aber man vergisst manches wieder und setzt es somit in den entscheidenden Situationen nicht um. Das ist menschlich! Neue Gedanken, neue Verhaltensweisen und neue Reaktionen entstehen nicht von heute auf morgen. **Unser Gehirn und unser Nervensystem brauchen Wiederholung, Geduld und Zeit.**

Sei nicht zu hart zu dir, wenn nicht alles sofort klappt. Es ist ganz normal, Dinge wieder zu vergessen. Du wirst sicher mal wieder in alte Muster zurückfallen. Das ist okay! **Aber lass der Angst in Zukunft nicht mehr alles durchgehen.** Wenn dein Verstand in vielen Situationen mittlerweile weiß, dass die Angst gerade wieder übertreibt, darfst du anfangen, Schritt für Schritt anders zu handeln als früher. Das wird sich am Anfang wahrscheinlich ungewohnt, schwer oder unbequem anfühlen. Aber genau dadurch können neue Erfahrungen entstehen.

Denn wenn wir immer wieder dieselben Dinge tun, wie googeln, kontrollieren, vermeiden oder uns ständig rückversichern, dann wird die Angst nicht kleiner werden.

Oder Albert Einsteins weisen Worten zufolge:

»Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.«

Wenn du deine Angst vor Krankheiten also Schritt für Schritt loslassen möchtest, darfst du anfangen, neue Wege auszuprobieren.

Und wenn ich dir eine Sache besonders mitgeben darf, dann diese: **Lies dieses Buch nicht nur, sondern probiere die Dinge auch aus!**

Genau dafür habe ich dir **»So geht's-Kästen«** mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen in das Buch eingebaut.

Außerdem findest du unter vielen Kapiteln **eine Zusammenfassung**, damit du dir die wichtigsten Sätze des Kapitels noch mal einprägen kannst. Für einen tieferen Einstieg in einige Themen habe ich dir passende Folgen meines **kostenlosen Podcasts »Angst unplugged«** verlinkt.

In Teil 5 des Buches findest du außerdem noch **einige praktische Tipps, Übungen, Tools und Gedanken für (akute) Angstsituationen.** Zum immer wieder Durchlesen und Üben.



Ich habe dir außerdem, wie auch beim letzten Buch, wieder eine Website zum Buch erstellt und dir dort **Zusatzmaterial wie Audios, Übungen und PDFs zum Ausdrucken** hochgeladen. Du findest sie unter www.happydings.net/halb-so-toedlich-buch

Der Aufbau des Buches ist ein Angebot von mir. Es baut aber nicht alles aufeinander auf. Du kannst auch einfach quer durchs Buch lesen, ganz wie du magst.

Wenn du nach Teil 1 Lust hast, erst mal in die Umsetzung zu kommen und richtig praktische Übungen anwenden möchtest, dann

springst du am besten gleich in Teil 3. Wenn du sagst: „Symptome sind meine Priorität“, dann fange mit Teil 2 an. Und wenn du dich erst mal gut ausrüsten möchtest mit allerlei Werkzeugen für deinen Alltag mit der Angst, dann gehe direkt in Teil 5.

Nimm dir also gerne einfach (immer wieder) das, was du gerade brauchst. Ich hoffe, du bist mit all diesen Dingen nun gut gewappnet für deinen Weg aus der Angst vor Krankheiten.

TEIL 1



DIE ANGST VERSTEHEN

Symptom – Bewertung – Fokus – Angst

Wenn du dieses Buch liest, dann leidest du vermutlich unter der Angst vor Krankheiten und/oder hast einige (psychosomatische) Symptome, die dich stark im Alltag belasten und die du unbedingt loswerden möchtest. Vielleicht ist es ein Druck, ein Stechen, ein Ziehen oder ein Brennen. Vielleicht ist dir auch oft schwindlig, übel oder dein Herz stolpert. Vielleicht hast du Angst vor Krebs oder einer anderen Krankheit.

Ich möchte dir gleich zu Beginn etwas sehr Wichtiges sagen: **Allein die Tatsache, dass du Symptome hast, bedeutet nicht automatisch, dass dein Körper ernsthaft krank oder irgendwie »beschädigt« ist.** Auch wenn es sich manchmal so anfühlt. Viele Menschen mit der Angst vor Krankheiten glauben, krank zu sein, obwohl ärztliche Untersuchungen unauffällig sind. Doch auch wenn Ärztinnen oder Ärzte nichts finden können, heißt das nicht gleich, dass du dir deine Beschwerden nur einbildest. Aber – und das ist entscheidend – dein Fokus und deine Bewertung können **aus etwas Kleinem etwas sehr Großes machen.** Und ich denke, das hast du bereits des Öfteren erlebt.

In jeder Sekunde spielen sich in unserem Körper unzählige Prozesse ab, die Geräusche, Empfindungen, Anspannung, Druck, Temperatur oder Bewegung verursachen. Der Großteil davon wird von unserem Gehirn einfach ausgefiltert. Weil es so viel ist, dass ein normales Leben ohne diesen Filter gar nicht möglich wäre.

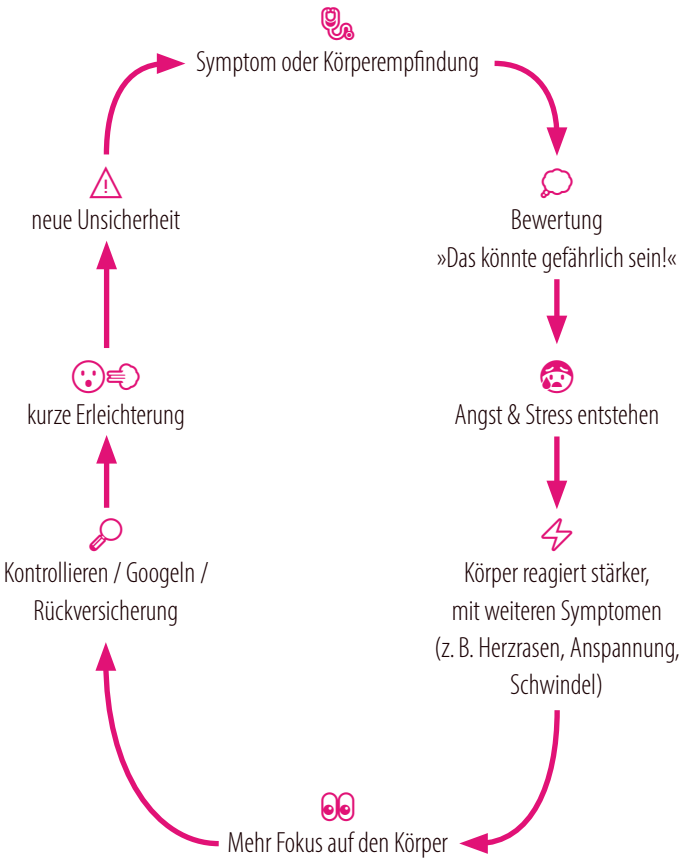
Du spürst zum Beispiel nicht ständig deine Kleidung auf der Haut oder jede Muskelspannung. Du hörst auch nicht permanent deinen Herzschlag, deinen Atem oder dein Blut durch deine Adern fließen. Nicht, weil diese Geräusche nicht da sind, sondern weil dein Gehirn sie für unwichtig hält. Um es an meinem Tinnitus-Beispiel zu erklären: Du hörst ein Geräusch. Wenn dein Gehirn sagt: *Unwichtig!*, dann verschwindet es wieder. Wenn dein Gehirn sagt: *Achtung, Gefahr!* – dann wird es lauter. Nicht objektiv, sondern subjektiv, durch deine Bewertung. Genau das ist mir mit dem Geräusch in meinem Ohr passiert: Das Geräusch war nicht unbedingt neu, neu war nur meine Bewertung dessen. Zumindest war das rückblickend meine persönliche Erfahrung.

In dem Moment, in dem Gedanken auftauchen wie: *Was ist, wenn das nie wieder weggeht? Was, wenn das etwas Ernstes ist?*, springt unser Alarmsystem an. Unser Körper reagiert dann völlig logisch: Er schüttet Stresshormone aus, unsere Muskeln spannen sich an und unsere Wahrnehmung wird geschärft.

Wenn wir also Dinge, die im Körper ablaufen, als gefährlich oder seltsam interpretieren, beobachten wir sie noch genauer und hören noch mehr in uns hinein, wodurch uns immer mehr auffällt.

Ich habe früher gedacht, dass gesunde und »normale« Menschen keine solchen vegetativen Empfindungen haben. Doch das stimmt nicht. Denn – wie bereits gesagt – der menschliche Körper macht ständig Geräusche, spürt Spannungen und kleine Veränderungen.

Der Angstkreislauf bei Angst vor Krankheiten sieht oft so aus:



Das ist völlig normal. Die meisten Menschen bemerken diese Dinge jedoch gar nicht so bewusst und wenn doch, dann bewerten sie diese nicht sofort als Gefahr. **Menschen mit der Angst vor Krankheiten hingegen beobachten ihren Körper oft sehr**

genau. Und eben dadurch wird alles viel intensiver wahrgenommen. So entsteht ein Teufelskreis, und plötzlich steckst du mittendrin.

Aber die gute Nachricht ist: Dein Fokus ist veränderbar. Und jetzt kommt der wichtigste Teil dieses Kapitels: So wie Fokus die Symptome verstärken kann, kann er sie auch wieder leiser werden lassen. Und zwar nicht durch Wegdrücken oder durch Kämpfen. Und auch nicht durch Kontrolle. Sondern indem wir verstehen, wie unser Gehirn funktioniert. Indem wir Körperempfindungen neu bewerten. Indem wir das ständige Beobachten und Checken des eigenen Körpers einstellen. Viele praktische Tipps, wie das genau funktionieren kann, sehen wir uns in Teil 3 und Teil 5 des Buches an.

Als ich aufgehört habe, mein Ohrgeräusch zu bekämpfen, nicht mehr ständig geprüft habe, ob es noch da ist, und angefangen habe, erst mal einfach MIT dem Geräusch zu leben – genau dann wurde es leiser. Und irgendwann verschwand es ganz. Erst für Tage, dann für Wochen, und irgendwann fiel mir gar nicht mehr so richtig ein, wann ich es zuletzt gehört hatte.

Was ich dir damit sagen möchte: Das Loslassen der Angst vor Krankheiten und Symptomen ist möglich. Nicht von heute auf morgen, aber Schritt für Schritt. Dein Nervensystem ist lernfähig und kann deshalb auch wieder lernen, sich sicherer zu fühlen. Genau dabei möchte dir dieses Buch vor allem helfen.

Das darfst du dir mitnehmen

Viele vegetative Empfindungen werden ohne besondere Bedeutung von unserem Körper produziert. Weil unser Gehirn diese aber als »gefährlich« einstuft, bekommen wir Angst. Das heißt, ein Kribbeln ist erst dann bedrohlich, wenn du es als bedrohlich einordnest. Alles, worauf du deine Aufmerksamkeit und deinen Fokus richtest, wird größer. Das ist keine Schwäche, so funktioniert unser Gehirn. Es bedeutet aber auch: Du hast mehr Einfluss darauf, als du vielleicht gerade denkst.

Typische »Denkfehler« bei der Angst vor Krankheiten

Früher dachte ich oft: *Warum denke nur ich so negativ?*

Ich habe mich in der Vergangenheit oft für meine »Schwarzmalerei« geschämt und wollte nichts lieber, als sie endlich loszuwerden. Was mir geholfen hat, etwas liebevoller zu mir selbst zu sein und mein Denken zu verstehen, ist, dass es typische Denkfehler bei Menschen mit Angst gibt. **Unser Gehirn versucht dabei eigentlich, uns zu schützen.** Das Problem ist nur: Es schießt damit oft weit über das Ziel hinaus.

In meinem letzten Buch *Sag deiner Angst, sie kann gehen!* habe ich über diese Denkfehler auch schon einmal ausführlicher geschrieben. Meine Therapeutin hat sie mir damals als Merkzettel mitgegeben, und sie haben mir seither unglaublich geholfen. Vielleicht erkennst du dich in manchen dieser Denkfehler ja auch wieder – ich selbst kenne sie unglaublich gut aus meiner eigenen Angstzeit.

1. Katastrophisieren – immer direkt das Schlimmste denken

Das ist wahrscheinlich einer der häufigsten Denkfehler bei Angst vor Krankheiten: Wir denken immer sofort an die Katastrophe, das »Worst-Case-Szenario«, den schlimmstmöglichen Ausgang einer Situation. Unser Herzstolpern wird zum Herzinfarkt. Kopfschmerzen zum Hirntumor. Ein Muttermal zu Hautkrebs.

Kommt dir das bekannt vor? Dann bist du damit nicht allein. Denn ich hatte solche Gedanken ständig. Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich früher manchmal nur ein leichtes Ziehen gespürt und dabei sofort gedacht habe: *O Gott, was, wenn das etwas Ernstes ist?*

Das Problem dabei ist, dass unser Gehirn diese Gedanken irgendwann wie echte Gefahren behandelt – egal, ob die Gedanken Realität oder Fantasie abbilden. Der Körper reagiert mit Angst, Stresshormonen und Anspannung. Und genau dadurch werden die Symptome oft noch stärker. Diesen Vorgang möchte ich dir einmal an folgendem Experiment verdeutlichen:

Das Zitronen-Experiment ►►

Probiere mal kurz etwas aus, auch wenn es sich zunächst seltsam anfühlt: Stell dir eine saftige, gelbe Zitrone vor. Du nimmst sie in die Hand, spürst die raue Schale an deinen Fingern. Dann schneidest du sie auf, der Geruch steigt dir sofort in die Nase. Du nimmst eine Hälfte und beißt hinein. Der Saft läuft über deine Zunge, intensiv sauer, leicht brennend.

Was ist gerade passiert? Sehr wahrscheinlich ist dir das Wasser im Mund zusammengelaufen. Vielleicht hast du auch dein Gesicht