

## Tipps für Angehörige

1.Version: Stand Februar 2003

Mit der Tatsache, dass Du in die Emetophobie deines Verwandten/Bekanntes eingeweiht wurdest, hat man Dir ein großes Maß an Vertrauen entgegengebracht, was Dich natürlich einerseits als für Ihn sehr wichtigen Menschen auszeichnet andererseits aber auch eine ganze Menge Verantwortung zuschiebt und Dich vielleicht auch etwas ratlos macht.

Wir haben uns bemüht aus Gesprächen mit anderen EmetophobikerInnen eine Art Leitfaden zu erstellen, der Dich ein bisschen unterstützen soll und ein bisschen Licht ins Gedankenchaos bringen soll. Das Schwierige für Dich ist natürlich deine verzwickte Lage: Einerseits sollst Du den Emo nicht mit Samthandschuhen anfassen, oder anders behandeln als vorher... auf der anderen Seite sollst Du aber Rücksicht nehmen. Das klingt nach einer schwierigen Aufgabe! Aber gib nicht gleich auf! Der Emo (das ist unser insider-Wort für EmetophobikerIn und Emetophobie) tut es auch nicht. Er ist einen mutigen Schritt nach vorne gegangen, in dem er Dich in sein Problem eingeweiht hat. Auch er hat Angst vor Änderungen, die das mit sich bringt. Also nehmt Euch bei der Hand und läuft den weiteren Weg gemeinsam. Nur zusammen ist man stark! Um den Leitfaden besser zu verstehen, solltest Du dir erstmal das Krankheitsbild der Emetophobie genau durchlesen, vielleicht erklären sich Dir dann schon viele Fragen.

- 1.) Ganz wichtig ist es, den Emo ernst zu nehmen. In den meisten Fällen ist er zu vertraut mit Aussagen wie „Ich hab auch Angst vorm Kotzen“, oder „Stell Dich nicht so an, rei Dich mal zusammen“. Solch „gut gemeinte“ Ratschläge verletzen den Emo, denn der Emo hat nicht eben „nur“ Angst oder benimmt sich daneben. Wenn der Emo fähig wäre sich „einfach so zusammen zu reißen“ würde er dies tun!
- 2.) Die Tatsache, dass dein Bekannter/ Verwandter ein Emo ist, bedeutet nicht, dass er dumm ist. Ihm ist durchaus bewusst, dass seine Angst irrational ist und unangebracht. Die Tatsache, dass er dennoch nicht gegen sie an kann macht eben seine Krankheit aus. Tips wie „Du müsstest nur einmal kotzen um zu sehen wie harmlos das ist“ oder „Reiss Dich mal zusammen“ lösen in Emo-Kindern große Angst aus und das Gefühl unnormale zu sein oder nicht geliebt zu werden, weil sie anders sind. Erwachsene Emos hingegen fühlen sich durch solche Aussagen „verarscht“, da Ihnen durchaus bewusst ist, dass ihre Angst unangemessen ist.

**Übrigens: Wusstest Du, dass kaum ein Emo durchs Erbrechen „geheilt“ wurde?**

- 3.) Oft vergessen Angehörige, dass die Emo keine Krankheit ist, die hin und wieder mal zum Vorschein kommt. **Emo ist immer da**, selbst wenn es dem Emo verhältnismäßig gut geht und/oder man es ihm nicht anmerkt. Zu glauben, dass die Emo gerade eine Pause macht, weil der Emo-Kumpel sich mit in die Disco oder zum Geschftessen bequemt hat, ist ein Trugschluss. Viel mehr bedeutet das, dass er eine starke Phase hat, in der er bewusst gegen seine Emo angeht und versucht mit seiner Panik parat zu kommen. Eine perfekte Gelegenheit für Dich ihn zu fordern und aus den eigenen vier Wänden raus zu locken!
- 4.) Besonders wichtig für Euch beide ist es, dass ihr miteinander über Eure Gefühle und Ängste redet, nur so habt ihr die Chance Euch gegenseitig zu verstehen und Ängste abzubauen, die evtl. nun zwischen Euch stehen. Vielleicht hast Du zum Beispiel nie verstanden, warum Dein Emo-Kumpel nie mit Dir was Essen geht. Und er hingegen hatte jedes mal Panik, weil Du nach dem Essen gewohnheitsgemäß sagst „Boah, bin ich voll, mir ist richtig schlecht“, da er nicht verstanden hat, dass Du lediglich voll bist und nicht gleich lospucken musst. Das wäre nämlich ein weiterer wichtiger Punkt: Überlege Dir, was Du sagst! Bemerkungen wie „Mir ist schlecht“ oder „Wah, bin ich voll gefressen...“ o.. rufen im Emos meist akute Panik hervor.

- 5.) Häufig haben Emos große Schwierigkeiten mit und vor anderen zu essen, da sie für gewöhnlich sehr seltsame Essgewohnheiten haben. Manchmal sieht es für den Betrachter aus, als spielen sie die ganze Zeit mit ihrem Essen rum. De facto inspizieren sie z.B. ihr Fleisch genau, um festzustellen ob es auch wirklich gut durchgebraten ist (Gefahr von Salmonellen), oder auf Schimmel oder sonstige Unreinheiten. Einige verweigern auch bestimmte für Salmonellen anfällige Lebensmittel komplett, also z.B. Mayonaise, Eier, Fleisch, Fisch, Eis ... usw. Wieder andere Emos essen nur ganz geringe Portionen, aus der Angst heraus sich zu überessen und in Folge dessen zu spucken. Sie haben häufig über die Jahre eine Essblockade entwickelt und können wirklich keine größeren Portionen mehr essen, selbst wenn nur noch eine kleine Kartoffel oder 3 Nudeln auf dem Teller liegen, die Du dir locker noch reindrücken würdest. Der Emo hört tagtäglich Bemerkungen und Kommentare zu seinem abnormen Essverhalten, oder Vermutungen wie, dass er an Bulimie(!) oder Magersucht leide.. Kommentare wie „ Wenn du so wenig isst wird ja nie was aus Dir“ oder „ Das bisschen wirst Du ja wohl noch schaffen“ gehen ihm wahrscheinlich mittlerweile schon arg auf den Keks. Amüsier Dich lieber gemeinsam mit ihm darüber, dass ausgerechnet diese eine Nudel echt nicht mehr rein geht !



- 6.) Oft ist es so, dass Emos auf Außenstehende komisch wirken: Häufig legen sie seltsame unangemessene Verhaltensweisen an den Tag. Wenn sie zum Beispiel eher träge Menschen sind, kann der Anflug einer Panikattacke (z.B. ausgelöst durch ein „mir ist schlecht“ von einem Kollegen oder wem anderen) ihn ganz schnell zu einem Hochleistungsmenschen mutieren lassen. Ad hoc bietet er sie sich an für die ganze Abteilung was zu kopieren, oder geht zum Zigarettenautomaten, obwohl er dort gerade erst herkam. Ebenso hat er evtl. komisch wirkende Rituale zur Bekämpfung seiner Panikattacken entwickelt, wie z.B. nervöses Auf- und Ablaufen, die Haare zwischen den Fingern drehen, seine Fingernägel in die Handflächen pressen, oder einfach so loszusingen oder zu lachen (um evtl. Geräusche zu übertönen) oder anderes, was auf den Außenstehenden evtl. komisch wirkt. Diese Bekämpfungsrituale der Panik sind für den Emo wichtig, da sie den einzigen Halt in einer Panikattacke bieten.
- 7.) Frag den Emo einfach, wie Du dich in einer Paniksituation verhalten sollst. Viele Emos mögen es nicht wenn man sie anfasst während akuter Panik, andere hingegen wünschen es sich. Klärung bringt nur Nachfragen! Versuch grundsätzlich nichts was der Emo in einer Panikattacke macht auf Dich zu beziehen, auch wenn er Dich mal anschreien sollte o.ä. Oft braucht er auch einfach nur Freiheiten und den Raum sich zurück zu ziehen, also z.B. die Möglichkeit auf der Couch zu schlafen, wenn Du einen Magendarmvirus hast. Und ein Wort im Vertrauen: Wenn Du dich wirklich schlecht fühlst ist es garantiert angenehmer und erholsamer, wenn der Emo weit weg und nicht in Deiner Nähe ist!
- 8.) Leider gibt es kein Rezept um die Emo zu ändern oder gar zu heilen. Dennoch kannst Du deinem Emo helfen, in dem du ihm hilfst mit der [Phobophobie](#) besser umgehen zu lernen. Die Angsterwartung kannst Du enorm beeinflussen durch dein Verhalten als Verbündeter. Z.B. durch die Tatsache, dass der Emo weiß, er kann Dich im Ernstfall um ausgefallene Sachen bitten, ohne dass du ihn auslachst, als Spinner bezeichnest oder - vielleicht sogar mit positiver

Absicht- versehentlich zu etwas drängst was er absolut nicht möchte, z.B. ihn davon überzeugen, dass es total hirnrissig ist nachts 3 km heim zu laufen, nur weil ein Besoffener im Auto mit fahren will. Das Wissen, dass er Dir vertrauen kann, und Du ihn verstehst ohne auszulachen ist für den Emo sehr wichtig und bietet ihm einen wichtigen Halt!

- 9.) Du bist kein Therapeut oder Experte! Unternimm keine Therapie im Alleingang, in dem du versuchst den Emo zu heilen! Sei ihm ein Freund, der ihn im Alltag unterstützt, auf den er sich verlassen kann und wo er sich sicher fühlt, versuche aber nicht durch irgendwelche waghalsigen Pläne zu versuchen seine Emo zu heilen! Im Gegenzug lass Dich auch nicht von dem Emo dazu drängen die Rolle seines Therapeuten zu übernehmen oder die des Menschen der ihm jegliches Problem aus dem Weg schaufeln soll!
- 10.) Bitte unterzieh den Emo nie einer Zwangskonfrontation! Wie das Wort schon sagt zwingst Du ihn damit zu etwas, was er selbst (noch) nicht möchte. Das richtet mehr Schaden als, als dass es helfen würde und bricht zudem das Vertrauen zwischen dem Emo und Dir. Hintergehe den Emo nicht, indem Du irgendwie mutwillig versuchst ihn mit dem Erbrechen zu konfrontieren oder versuchst ihn dazu zu drängen! Damit zerstörst Du jegliche Vertrauensbasis zwischen Euch! Was Du natürlich machen kannst ist sachlich mit dem Emo über Konfrontation reden, ihn fragen, was er davon hält, ob er mal darüber nachgedacht hat usw.

*Übrigens: Wusstest Du, dass jeder Emo hat in seinem Leben bereits über Konfrontation nachgedacht hat? Selbst Emo-Kinder denken darüber nach „was wäre, wenn...“.*

- 11.) Nun könnte man natürlich meinen Emos seien „rohe Eier“. Aber genauso wie der Emo das rohe Ei verabscheut, verabscheut er auch selbst eins zu sein. Du kannst hier einen wichtigen Beitrag leisten, indem du einfach den Emo immer wieder forderst und mit vor die Tür nimmst, ihm einen Halt bietest und Vertrauen, ohne ihn zu etwas zu Drängen oder Absagen persönlich zu nehmen. DU bist wichtig für den Emo, als Mensch und als Person! Ein Emo überlegt sich 10 mal, wem er sich anvertraut. Er hat DICH ausgewählt, auch wenn es für Dich etwas chaotisch sein sollte, stecke den Kopf nicht in den Sand! Vergiss genauso wenig nicht Dich selbst indem du nun dem Emo alle Aufgaben abnimmst damit er sich nicht vor die trauen muss. Das dient Euch beiden nicht. Versucht einfach ein normales Leben anzustreben, in dem man halt ehrlich sagen kann wovor man Angst hat. Das soll nicht heißen, dass man deswegen gar nichts mehr tut!

Bei Fragen, Kritik, Anmerkungen oder akuter Totalverzweiflung darfst Du uns gerne unter der E-Mailadresse [Info@emetophobie.de](mailto:Info@emetophobie.de) ! ch Deine Erfahrungen als Angehöriger/Bekannter darfst Du uns gerne mitteilen. Ohne das Feedback von Außen, von Angehörigen wie Dir, fällt es uns schwer Hemmschwellen, Ängste, Probleme u.ä. abzubauen. Denn so absurd es klingt, ein „Normalo“ ist dem Emo genauso fremd und unverständlich wie andersrum, da jeder seine eigene Weltsicht hat.

**Viel Erfolg !**