

17. März 2021

## RADIOBEITRAG als Text

### **Alexithymie:**

**Wenn man seine Gefühle nicht verstehen kann**

### **Anmoderation:**

Gefühlsblindheit ist keine Krankheit im engeren Sinne. Betroffene leiden allerdings darunter und auch körperliche Beschwerden können die Folge sein. Kristin Sporbeck hat sich bei Dr. Astrid Maroß über die sogenannte Alexithymie informiert. Maroß ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.51 Minuten

---

### **Dr. Astrid Maroß:**

**Alexithymie kann man übersetzen mit Gefühlsblindheit. Menschen, die darunter leiden, haben weniger Zugang zu ihren Gefühlen. Sie wirken oft distanziert, nüchtern, manchmal auch ein bisschen unspannend oder phantasiearm. Sie haben nämlich große Schwierigkeiten, Gefühle wie Trauer, Wut, Freude wahrzunehmen und zu benennen, sich mitzuteilen. Das bedeutet aber nicht, dass die Betroffenen keine Gefühle haben, sondern sie erleben das mehr als einen diffusen Zustand und können das nicht richtig einordnen.**

### **Text:**

Dabei handelt es sich nicht um eine Krankheit, sondern um ein Persönlichkeitsmerkmal. Und das kann bei manchen Menschen stark ausgeprägt sein, erklärt Dr. Astrid Maroß weiter. Sie ist Ärztin im

AOK-Bundesverband. Die Folge können aber oft körperliche Beschwerden sein.

**Dr. Astrid Maroß:**

**Durch die verringerte emotionale Kommunikation mit den Mitmenschen sind zwischenmenschliche Konflikte oder stresshafte Belastungen ja anstrengender und schlechter lösbar. Bei Betroffenen drücken sich ihre Gefühle oft mehr durch körperliche Symptome aus, zum Beispiel Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen und der Zusammenhang mit belastenden Gefühlen bleibt ihnen unklar. Häufiger als bei anderen Menschen kommt es zu psychosomatischen Beschwerden und Krankheitsbildern wie chronischer Schmerz, Essstörungen, Angst, Suchterkrankungen oder Depressionen.**

**Text:** Für die Betroffene ist das sehr belastend. Sie selbst bemerken den Zusammenhang mit der mangelnden Gefühlswahrnehmung gar nicht. Helfen kann psychotherapeutische Unterstützung.

**Dr. Astrid Maroß:**

**Sie kommen oft schlechter mit ihren Mitmenschen klar und sie können sich auch schlechter in Mitmenschen hineinversetzen und mit ihnen mitfühlen. In einer Psychotherapie lernen Betroffene, ihre Gefühle besser wahrzunehmen, besser zu differenzieren und angemessener zu verarbeiten. Dabei geht es natürlich auch darum, besser mit den körperlichen Beschwerden umzugehen.**