

Hilfe bei Reizdarmbeschwerden



Romy Schwarz
@im_koerper_zuhause

**Mit deinem
Partner
darüber
sprechen**

Seien wir ehrlich.

Mit dem Partner über Pups und Kacke zu reden, steht ungefähr auf derselben Beliebtheitsskala wie Wurzelbehandlungen oder die Steuererklärung. Also machen wir das, was uns beigebracht wurde:

- warten, bis der Partner eingeschlafen ist
- auf der Toilette nebenbei das Wasser laufen lassen
- Blähungen wegkneifen
- „Ich habe heute keinen Hunger.“ verschieben

Dann bestimmt tatsächlich nicht der Reizdarm den Alltag, sondern die Angst, dass ihn jemand mitbekommt. Und genau darüber spricht kaum jemand. Dabei ist Scham oft der heimliche Mitbewohner vieler Beziehungen und damit vorprogrammierte Verdauungsbeschwerden, die eigentlich nicht sein müssten. Dafür habe ich auf den nächsten Seiten einen Einstiegsfahrplan für unangenehme Gespräche zusammengestellt.

Dieses Thema alleine erklärt aber nicht, die gesamte Logik hinter deinen Symptomen. Es ist nur einer von mehreren Bausteinen, auf die sich ein Reizdarm über Jahre aufbaut.

Genau hier beginnt meine Arbeit.

Gemeinsam finden wir heraus, welche Faktoren in der Summe hinter deinen Beschwerden stecken.

Mit Naturheilkunde, Labordiagnostik und psychologischem Verständnis entwickeln wir einen Plan, der zu deinem Körper passt und der dich langfristig verstehen lässt, wie du deine Verdauung zur Ruhe bringst.

So weißt du, welche Schritte wirklich sinnvoll sind und kannst deine Energie wieder in die Dinge investieren, die dich zum Strahlen bringen.



Mit deinem Partner darüber sprechen

Vielleicht hast du dir schon oft vorgenommen, das Thema anzusprechen und es dann doch wieder gelassen. Das ist völlig nachvollziehbar.

Verdauungsprobleme sind für viele Menschen mit Scham verbunden. Umso wichtiger ist es, einen ruhigen Moment zu wählen, in dem ihr beide Zeit habt und nicht unter Druck steht. Das Ziel dieses Gesprächs ist nicht, eine Lösung zu finden. Es geht darum, dass dein Partner versteht, was in dir vorgeht.

Den richtigen Moment wählen

Ein gutes Gespräch entsteht meist dann, wenn ihr beide entspannt seid.

Dafür eignen sich zum Beispiel Situationen:

- auf dem Sofa am Abend
- bei einem Spaziergang
- während einer gemeinsamen Autofahrt

Weniger geeignet sind Momente:

- zwischen Tür und Angel
- während eines akuten Schubs
- unmittelbar nach einem Streit

Mit deinem Partner darüber sprechen

So könntest du das Gespräch beginnen

Du musst dabei keine perfekten Worte finden. Wähle einfach den Satz, der sich für dich am natürlichsten anfühlt.

1. „Kann ich mit dir über etwas sprechen, das mich schon länger beschäftigt?“
2. „Es gibt etwas, das mir im Zusammenhang mit meiner Verdauung ziemlich unangenehm ist. Hast du gerade ein paar Minuten?“
3. „Ich merke, dass ich mich bei dem Thema oft zurückhalte. Ich würde dir gerne erklären, warum.“
4. „Darf ich dir erzählen, was in meinem Kopf passiert, wenn mein Bauch Probleme macht?“
5. „Ich habe das Gefühl, dass du gar nicht mitbekommst, wie sehr mich das im Alltag belastet. Darf ich dir das mal beschreiben?“
6. „Ich würde dir gerne etwas sagen, was mir ehrlich gesagt ein bisschen peinlich ist.“
7. „Ich wünsche mir, dass wir über meine Verdauungsprobleme offener sprechen können. Wärest du dafür offen?“
8. „Ich habe manchmal Angst, wie du meine Verdauungsprobleme wahrnimmst. Können wir darüber mal sprechen?“
9. „Mich würde interessieren, wie du das Ganze eigentlich erlebst. Ich kenne nur meine Sicht.“
10. „Ich glaube, ich habe dir noch nie erzählt, was meine Verdauungsprobleme emotional mit mir machen. Hättest du gerade Zeit, mir zuzuhören?“

Mit deinem Partner darüber sprechen

Wenn dein Partner überrascht reagiert

Nicht jeder Partner findet sofort die richtigen Worte. Manche reagieren zunächst mit einem lockeren Spruch, wechseln das Thema oder sagen Dinge wie:

- „Das ist doch gar nicht so schlimm.“
- „Mach dir darüber nicht so viele Gedanken.“
- „Das stört mich überhaupt nicht.“

Häufig steckt dahinter keine Ablehnung, sondern der Wunsch, dich zu beruhigen. Gleichzeitig können solche Antworten dazu führen, dass du dich nicht wirklich verstanden fühlst.

Du kannst dann ganz ruhig nachsetzen, zum Beispiel:

- „Ich weiß, dass du mich beruhigen möchtest. Mir ist aber wichtig, dass du erst einmal verstehst, wie sich das für mich anfühlt.“
- „Es geht mir gar nicht darum, dass du eine Lösung hast. Ich wünsche mir einfach, dass du mir kurz zuhörst.“
- „Für dich ist das vielleicht kein großes Thema. Für mich kostet es im Alltag unglaublich viel Kraft.“
- „Allein, dass du mir zuhörst, hilft mir gerade schon sehr.“

Ein offenes Gespräch muss nicht perfekt sein. Oft reicht es schon, wenn dein Partner versteht, was bisher unsichtbar war. Das kann euch als Paar näher zusammenbringen und dir das Gefühl geben, mit deinen Sorgen nicht länger allein zu sein.

Hilfe bei Reizdarmbeschwerden



Romy Schwarz
@im_koerper_zuhause

**Hat dir diese
Übersicht geholfen?
Dann teile sie gern
mit einer Freundin.**

Deine Romy