

# DER UMGANG MIT KRANKHEITEN

## VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Die Diagnose Krankheit trifft uns fast immer unerwartet und unvorbereitet.

Nachdem uns der Arzt Befunde erläutert und notwendige therapeutische Schritte erklärt hat, sind wir in der Regel zunächst einmal mit der Tatsache allein gelassen, dass unser Leben in der nächsten Zeit – vielleicht sogar für immer – nicht mehr so verlaufen wird, wie es eben noch war. Wir wissen nicht, wie wir mit der Situation umgehen sollen. Wir können und wollen nicht glauben, dass die Diagnose wirklich auf uns zutrifft: „Das kann nicht sein“ – „Warum gerade ich?“

Lange lassen sich solche Abwehrversuche nicht aufrechterhalten. Irgendwann überfallen uns Ängste und Verzweiflung. Wir fühlen uns hilflos einem unbekanntem Schicksal ausgeliefert. Wir wissen nicht, wie es weitergehen soll. Wir wissen nicht, was wir tun sollen. Sollen wir mit einem anderen Menschen, unserem Partner oder mit jemandem, der uns nahe steht, über die veränderte Situation sprechen? Können wir überhaupt darüber reden? Fragen überfallen uns:

- ▲ Wie geht es in der nächsten Zeit weiter?
- ▲ Was wird aus meinen beruflichen Aufgaben?
- ▲ Was wird aus meinen familiären Verpflichtungen?
- ▲ Was wird aus meinen, was aus unseren gemeinsamen Zukunftsplänen?
- ▲ Wie werde ich eine eventuell notwendige Operation überstehen?
- ▲ Wie erfolgreich wird die vom Arzt vorgeschlagene Behandlung sein?
- ▲ Wie werden mein Körper und mein Immunsystem mit der diagnostizierten Bedrohung fertig?
- ▲ Wie gehe ich mit meinen Ängsten um, wie lassen sie sich bewältigen?

Unser Leben ist zeitlich begrenzt und nicht frei von Krankheiten, Schmerzen und Leiden. Solange wir gesund sind, körperlich und geistig fit, verdrängen wir diese Tatsachen – meistens erfolgreich. Die Schulmedizin definiert Gesundheit als die Abwesenheit von Krankheit. Wenn wir aber Gesundheit als etwas Ganzheitliches verstehen, kann Krankheit auch ein Bote sein, der uns auf ein Ungleichgewicht von Körper, Geist und Psyche aufmerksam macht. Wenn es uns gelingt, dieses Ungleichgewicht zu beseitigen, ist unter dem ganzheitlichen Aspekt eine Rückkehr zur Gesundheit und – trotz eventuell verbleibender Einschränkungen – auch ein weiterhin befriedigendes Leben möglich.

Krankheit, auch eine bösartige, ist ein Feedback unseres Körpers. Der Körper gibt uns auf diesem Wege ein Signal, dass sich an unserer Einstellung zu uns selbst, an unserem täglichen

Verhalten, an unserer Einstellung zur Arbeit, zu der Art und Weise, wie wir mit unseren körperlichen und seelischen Kräften umgehen, grundsätzlich etwas ändern muss. Es gilt herauszufinden, welche Botschaft uns unser Körper in Form dieser Erkrankung schickt.

Warum fragen wir uns nicht das Gegenteil:

- ▲ Müssen wir Krankheiten immer nur als Geisel ansehen? Gibt es nicht auch eine andere, eine positive Sichtweise?
- ▲ Kann Krankheit nicht auch ein Signal sein, das uns auffordert, künftig mehr das zu tun, was uns Freude macht und Erfüllung bringt und weniger das, was auf Dauer unsere Kräfte überfordert oder uns emotionalen Schmerz zufügt?
- ▲ Welche Verpflichtungen und Fremdbestimmungen können wir abgeben? Wie können wir uns helfen lassen? Warum sollten wir nicht einmal „loslassen“ können?

Erfolgreiches Annehmen einer Erkrankung wird ganz wesentlich davon abhängen, ob es gelingt, eine möglichst positive Grundeinstellung zu sich selbst und den eigenen Lebensmöglichkeiten zu finden. Unser Leben geht trotz unserer Krankheit, trotz massiver Beeinträchtigung unserer Gesundheit und unserer Leistungsfähigkeit weiter. Wir können entscheidend dazu beitragen, es zu einem sinnerfüllten Leben mit einer positiven Lebensqualität werden zu lassen. Dies erfordert allerdings eine Veränderung unserer bisherigen Sicht- und Denkweise, also eine Änderung unserer Einstellung zu uns selbst und zu unserem Leben, es erfordert die Entwicklung einer emotionalen Stabilität. Das heißt aber auch, dass wir selbst bereit sein müssen, einen Teil der Verantwortung für das, was auf uns zukommt, zu übernehmen.

## **PATIENTENKOMPETENZ**

Die feste Überzeugung, bei den Ärzten, mit denen Sie gemeinsam gegen Ihre Krankheit ankämpfen, in den „richtigen“ Händen zu sein, ist die wichtigste Voraussetzung für einen erfolgreichen Genesungsprozess. Im „Idealfall“ wächst aus Ärzten, ärztlichen Mitarbeitern und Patient ein Team mit dem Ziel zusammen, gemeinsam die Krankheit zu besiegen oder zumindest das Befinden im Hinblick auf ein Mehr an Lebensqualität zu bessern.

Ärztliche Entscheidungen wurden noch bis vor kurzem selbstverständlich vom Arzt getroffen. Patienten wurde kaum ein Mitspracherecht eingeräumt. Inzwischen weiß man aber, dass Behandlungserfolge nicht nur auf die ärztliche Kunst alleine zurückzuführen sind, sondern auch zu einem wesentlichen Teil von der Mitentscheidung des Patienten abhängen. Je mehr Sie als Patient Ihre Krankheit zu Ihrer eigenen Sache machen, desto mehr aktivieren Sie auch die Selbstheilungskräfte Ihres Organismus. Das Vertrauen in die Fähigkeiten der behandelnden Ärzte und die persönliche Gewissheit, gemeinsam auf dem richtigen Weg zu sein, sind nicht zu unterschätzende Meilensteine auf dem Weg zur Gesundheit.

Ärztliche Anordnungen dürfen und müssen hinterfragt werden. Nicht jeder Mediziner, nicht einmal Spezialisten, sind bei der kaum mehr überschaubaren und sich rasant entwickelnden Medizin auf allen Gebieten gleich kompetent. Allerdings kann man von jedem verantwortungsvollen Arzt erwarten, dass er seine Grenzen kennt und im Zweifelsfall weitere Spezialisten hinzuzieht. Ein verantwortungsbewusster Arzt wird außerdem seine Patienten grundsätzlich in alle anstehenden Entscheidungsprozesse einbeziehen. Dies setzt allerdings voraus, dass er seinen Patienten zu der nötigen Kompetenz verhilft und ihnen die notwendigen Entscheidungshilfen anbietet.

Sie sind zwar krank, Sie sind auf Hilfe angewiesen, Sie sind aber nicht unmündig. Als Patient haben Sie eine Reihe von Rechten, die Sie kennen, auf denen Sie – notfalls mit Unterstützung Ihrer Angehörigen – bestehen sollten. Dazu gehören beispielsweise

- ▲ das Recht auf freie Arztwahl,
- ▲ das Recht auf eine „zweite Meinung“,
- ▲ das Recht nach dem neuesten Stand der Wissenschaft behandelt zu werden,
- ▲ das Recht auf Einsicht in alle erhobenen Befunde,
- ▲ die rückhaltlose Aufklärung über Operationsrisiken und andere therapeutische Möglichkeiten,
- ▲ das Recht auf Informationen über und Entschädigung bei Behandlungsfehlern.

Sie sind sozusagen der Kunde, der eine medizinische Dienstleistung in Anspruch nimmt. Sie sollten darauf bestehen, dass Sie in einer Situation, die für Sie absolut wichtig ist, mit derselben Wertschätzung behandelt werden wie in vergleichbaren Alltagssituationen.

Patientenkompetenz entwickelt sich nur in einem partnerschaftlichen Verhältnis zwischen Arzt und Patient. Beide müssen sich als gleichberechtigt mitbestimmende Partner auf dem Weg durch die Krankheit mit allen Chancen und Risiken sehen. Ein Verhältnis echter Partnerschaft kann sich aber nur entwickeln, wenn dem behandelnden Arzt menschliche Zuwendung, das Gespräch, das Zuhören, Abwägen und Beraten genauso wichtig sind wie die Erhebung und Auswertung medizinischer Daten oder der Einsatz technischer Hilfsmittel. Für die Beratungsgespräche sollte sich Ihr Arzt ausreichend Zeit nehmen, um Ihnen und Ihren Angehörigen nicht nur alle notwendigen Informationen zu geben, sondern auch um Alternativen aufzuzeigen. Die Gespräche sollten Sie immer wieder zu Nachfragen ermuntern und Ihnen deutlich zeigen, dass Sie und Ihre Bedenken ernst genommen werden.

Wenn Sie Zweifel haben,

- ▲ ob bei der Diagnosestellung wirklich alle Faktoren berücksichtigt und nichts übersehen wurde,
- ▲ ob die vorgeschlagene Behandlung die für Sie optimale und dem heutigen Stand der Wissenschaft entsprechende ist,
- ▲ mit ihren Ängsten und Fragen nicht ernst genommen zu werden,

sollten Sie – oder falls Sie dazu nicht in der Lage sind Ihre Angehörigen – keine Scheu haben, Ihren Arzt um Verständnis bitten, einen weiteren Spezialisten zu konsultieren bzw. hinzuzuziehen.

Bücher, Zeitschriften, Fernsehen und Internet vermitteln heute neben Patientenverbänden und Verbraucherschutzzentralen fast jede gewünschte medizinische Information. Das Internet ist ein sich rasant ausdehnendes Medium für Gesundheitsinformationen, Medizinportale erleichtern den Zugang zu Gesundheitsinformationen. Empfehlenswert sind Portale mit Gütesiegeln.

Einer Studie der Universität Heidelberg zufolge suchen mittlerweile 6,5 Millionen Deutsche regelmäßig mindestens einmal im Monat medizinischen Rat. 70 Prozent der Krankenversicherer bis 40 Jahre surfen im Netz, um sich eine Arztadresse zu beschaffen, im Chatroom Leidensgenossen zu treffen, eine Selbsthilfegruppe zu finden, über alternative Therapien zu lesen, Nebenwirkungen eines Medikamentes zu ergründen. Auch wenn sich Patienten zunehmend im Internet informieren statt mit ihrem Arzt oder Apotheker zu sprechen: Der Arzt wird seinen vertrauten Status in der Gesellschaft nicht verlieren. Die Rollen von Arzt und Patient werden sich grundlegend wandeln, von einer einseitigen hin zu einer partnerschaftlichen Beziehung.

## POSITIVE GEDANKEN

Krankheiten, auch schweren, sind wir nicht passiv ausgeliefert. So lange unser Bewusstsein funktioniert, sind Krankheiten auch ein Erleben, auf das wir mit unseren Gedanken, unseren Empfindungen und unserem Fühlen Einfluss nehmen. Und zwar sowohl im Positiven als auch im Negativen. Über den Verlauf einer Erkrankung entscheiden nicht allein körperliche Fitness oder die Widerstandskräfte unseres Körpers, sondern auch unsere psychischen Kräfte:

- ▲ Negative Gedanken und Gefühle schwächen das Immunsystem; sie begünstigen das Auftreten von Krankheiten und erschweren den Gesundungsprozess.
- ▲ Positive Gedanken und Emotionen stärken das Immunsystem; sie regen den körperlichen Heilungsprozess an und unterstützen ihn wirksam.

Die Zusammenhänge zwischen Psyche und Körper waren bereits Äskulap, dem großen Arzt der griechischen Antike, bekannt. Schamanen und Heiler mittelamerikanischer und afrikanischer Kulturen heilen Kranke dadurch, indem sie ihre psychischen Kräfte aktivieren. Eine Sichtweise, die in der Schulmedizin der westlichen Industrieländer bis weit in das 20. Jahrhundert hinein eine nur untergeordnete und wenig beachtete Rolle spielte. Für die Schulmedizin ist der menschliche Organismus zumeist eine hochkomplizierte Maschine, die mechanischen Gesetzen folgt und deren Störungen (Erkrankungen) entsprechend mechanisch behoben wer-

den können. Dass dies nur ein Teil der Wahrheit ist, zeigten in den letzten Jahren intensive Forschungen im Bereich der Psychoneuroimmunologie (PNI). Heute steht außer Frage, dass Gedanken und Gefühle einen weit größeren Einfluss auf unser Immunsystem und damit auf unsere Gesundheit und unsere Krankheitsanfälligkeit haben, als bisher angenommen. Krankheit ist nicht das, was unserem Körper widerfährt, sondern das, was unsere Gedanken und Gefühle daraus machen.

Unser Immunsystem ist ein komplexes Netzwerk aus Organen (z.B. Lymphknoten) und einzelnen Zellen (z.B. Lymphozyten, Leukozyten). Seine Aufgabe besteht darin, Feinde wie Bakterien oder Viren, die in unseren Körper eingedrungen sind, abzuwehren bzw. unschädlich zu machen, fremdes Gewebe abzustoßen oder Tumorzellen zu zerstören. Die hauptsächliche Aufgabe dieser komplexen natürlichen körpereigenen Abwehr besteht darin, den Organismus zu schützen. Vielen Krankheiten liegt eine Fehlleistung des Immunsystems zu Grunde. Diese können vom Ausfall einzelner Funktionen (Immundefekte wie AIDS) bis hin zum Angriff auf körpereigene Gewebestrukturen (Autoimmunerkrankungen wie z.B. allergische Atemwegserkrankungen, Rheumatoide Arthritis, Lupus erythematoses oder Vaskulitiden) führen. Das Immunsystem handelt keineswegs autonom, sondern ist eng mit unterschiedlichen Hirnregionen verknüpft. Inzwischen weiß man, dass die Immunantwort auf die in den Körper eingedrungenen Krankheitserreger eng verknüpft ist mit Signalen, die über Neurotransmitter aus der Gehirnregion des Hypothalamus an die entsprechenden Organe weitergeleitet werden. Die gleichen Signale meldet unser Gehirn aus dem limbischen System an das Immunsystem, wenn wir anhaltenden oder negativen Stress, Ängste, negative Gedanken oder Gefühle erleben. In beiden Fällen – beim Eindringen von Krankheitserregern und in Stresssituationen – reagiert unser Organismus auf ähnliche Weise, z.B. mit erhöhter Schmerzempfindlichkeit, Appetitlosigkeit oder körperlicher Schwäche.

Wie groß der Einfluss einer positiven und unbeschwerten Grundhaltung, die auch in schwierigen Lebenssituationen unser Denken und Empfinden prägt, auf unsere Gesundheit und das Überwinden schwerer Erkrankungen ist, zeigte sich in einer Studie an Aidskranken: Die Erkrankten wurden um eine Einschätzung ihres aktuellen Gesundheitszustands, ihrer gegenwärtigen Befindlichkeit und ihrer Vorstellungen vom weiteren Verlauf ihrer Erkrankung gebeten. Deutlich ließen sich zwei Gruppen unterscheiden: Die „Realisten“, die genau wussten, was sie in nächster Zeit erwartete und die sich keine Illusionen erlaubten, und die „Illusionisten“, die eine eher unrealistische, positiv-optimistische Erwartung äußerten. Eine Nachuntersuchung zeigte, dass die „Illusionisten“ eine um neun Monate längere Lebenserwartung hatten als die „Realisten“. Weitere Studien zeigten außerdem, dass ein unrealistischer Optimismus den Krankheitsbeginn nach einer HIV-Infektion sogar deutlich verzögerte.

Wem es gelingt, sich in einer lebensbedrohlichen Krankheitssituation „Illusionen“ über seinen Zustand zu machen, tut damit für seine Gesundheit etwas sehr Sinnvolles. Wer

- ▲ die Welt durch eine rosarote und nicht durch eine schwarz getönte Brille sieht,
- ▲ von seinem Naturell her das Leben eher leichter nimmt,
- ▲ an Ereignissen, die ihm widerfahren, nicht nur das Negative sondern auch das Positive sieht,
- ▲ auch in scheinbar freudlosen Situationen Anlässe findet, sich zu freuen,
- ▲ Augenblicke unbeschwert genießen kann,
- ▲ sich von anderen geliebt fühlt,
- ▲ gelernt hat, Stresssituationen zu entschärfen,
- ▲ auch in schwierigen Lebenssituationen weiterhin einen Sinn in seinem Leben sehen kann, verfügt über einen Schutzwall, der das Immunsystem in seinem Abwehrkampf stärkt. Ein so gestärktes Immunsystem lässt uns schwere Erkrankungen besser überwinden und versetzt uns in die Lage, trotz Beeinträchtigungen ein befriedigendes Leben zu führen.

Es hilft unserem Gesundheitsprozess nicht weiter, wenn wir ständig darüber grübeln, wo denn die Ursachen für unsere Erkrankung liegen könnten. Im Gegenteil, es belastet zusätzlich, wenn wir unablässig unseren Krankheitssymptomen nachspüren. Wir sollten uns stattdessen darauf konzentrieren, herauszufinden, was uns gesund machen kann, was unser Leben weiterhin lebenswert macht und warum es sich lohnt, uns nicht aufzugeben. Alles, was den Teufelskreis negativer Gefühle und Gedanken durchbricht, was konträr zu unserem momentanen freudlosen Gefühlszustand ist, trägt dazu bei, unsere Psyche zu entlasten. Es hilft uns, unsere innere Ruhe wiederzufinden und gleichzeitig unser Immunsystem zu stärken.

## **DISTANZ UND GELASSENHEIT**

Eine schwere Erkrankung bedeutet zunächst einmal eine extreme geistig-seelische Ausnahmesituation. Nichts ist mehr so, wie es noch vor kurzem war. Was wichtig war, scheint plötzlich in Frage gestellt oder unwichtig. Gedanken und Emotionen sind auf die eigene Person gerichtet, auf Ängste, Verzweiflung, Hilflosigkeit macht sich breit.

Ein großer Teil der emotionalen Belastungen erwächst daraus, dass Sie noch zu stark auf Ihr Leben vor der Krankheit fixiert sind. Sie hängen an einer Lebensweise, die Sie, zumindest in der gegenwärtigen Situation, nicht leben können. Sie glauben, nur die bisherige Lebensweise mache Ihr Leben sinnvoll und lebenswert. Sie können sich nur über das definieren, was Sie vor der Krankheit waren. Sie verwenden viel Kraft darauf, Dinge festzuhalten, die Sie bisher für wichtig und unverzichtbar gehalten haben. Sie finden nicht die Kraft, Dinge, die Sie quälen oder traurig machen, loszulassen. Die Vorstellung, es gäbe in Ihrem Leben trotz der Erkrankung Sinn und Anlass zu Glück und Freude, ist Ihnen fremd. Damit machen Sie es sich fast unmöglich, Gründe zu finden, für die es sich lohnt zu kämpfen.

Es geht darum, den Teufelskreis negativer Gedanken und quälender Ängste zu durchbrechen. Erst wenn es Ihnen gelingt, sich von Ihren Fixierungen zu befreien und Distanz zu Ihren Ängsten zu gewinnen, können Sie in sich selbst die Kraft und die Zuversicht finden, die Sie brauchen, um trotz der Krankheit weiterzuleben und wieder gesund zu werden. Ständiges Grübeln darüber, wo denn die Ursachen für die Erkrankung liegen könnten, helfen dem Gesundungsprozess nicht weiter. Im Gegenteil, für Ihre Psyche ist es eine zusätzliche Belastung unablässig Krankheitssymptomen nachzuspüren. Besser ist es herauszufinden, was Sie gesund machen kann, was Ihr Leben weiterhin lebenswert macht und warum es sich lohnt nicht aufzugeben. Denken Sie darüber nach, wie Sie in der Vergangenheit Krisen erfolgreich gemeistert haben und machen Sie sich klar, über welches hohe Maß an Krisenbewältigungskompetenz Sie verfügen. Ihre eigene Mitte wiederzufinden ist die Grundlage für eine neue Beziehung zu Ihnen selbst und Ihrem Umfeld („Wer bin ich jetzt?“ „Was ist mir jetzt wichtig?“). Je schneller Sie der Gefangenschaft Ihrer Ängste entkommen, desto stärker wird Ihr Immunsystem und desto größer sind Ihre Heilungschancen.

Griechische und römische Philosophen nannten den Zustand der Gelassenheit „ataraxia“ oder „tranquillitas animi“, Seelenruhe; sie sahen in ihm eine der höchsten menschlichen Tugenden. Gelassenheit ist uns, die wir uns als aktiv Gestaltende unseres Lebens und unserer Umwelt verstehen, keineswegs angeboren. Wer gelassen ist, vergeudet seine Kräfte nicht an Sinnloses oder Auswegloses, lässt sich nicht von Ängsten oder Emotionen gefangen nehmen. Gelebte Gelassenheit bedeutet, frei zu sein von Fremdbestimmtheit oder Unterwerfung unter ein scheinbar unabwendbares Schicksal, frei zu sein im Umgang mit sich selbst, offen zu sein für eine Zukunft, die man, im Wissen um die Begrenztheit unserer menschlichen Möglichkeiten und um die Unausweichlichkeit des eigenen Todes, entsprechend eigenverantwortlich und selbstbestimmt gestaltet. Je mehr wir uns von unserem individuellen Stresspotenzial lösen, desto offener werden wieder für das, was um uns herum geschieht. Wir erleben, wie Psyche und Geist allmählich zur Ruhe finden und werden nach und nach gelassener.

Distanz zu sich selbst erreichen Sie, wenn Sie im Gespräch mit anderen ganz bewusst seltener die Begriffe „ich“ und „mir“ oder „mich“ verwenden, und stattdessen häufiger von „wir“ und „uns“ oder „euch“ sprechen. Wenn sich Ihre Aufmerksamkeit nicht mehr nur auf Sie und Ihr individuelles Schicksal beschränkt, sondern wenn Sie bewusst auch das Leiden anderer wahrnehmen, relativiert sich Ihr eigenes Schicksal.

Ängste und Panikattacken lassen sich auch dadurch vertreiben oder abschwächen, indem Sie Dinge tun, die Sie zumindest vorübergehend auf andere Gedanken bringen und von Ihren Sorgen und Nöten ablenken. Auch wenn Sie sich momentan vielleicht schwach und antriebslos fühlen, geben Sie dieser Schwäche nicht passiv nach: Es kostet kaum Kraft, das Radio, den Fernseher oder den CD-Player einzuschalten, ein vertrautes Musikstück zu hören, einen ruhigen heiteren Film anzusehen oder einer interessanten Diskussion zuzuhören. Bitten Sie um

Hilfe, wenn Ihnen das selbst nicht möglich ist. Selbst ein nur wenige Minuten dauerndes Hör- oder Seh-Erlebnis kann dazu beitragen, abends entspannt einzuschlafen. Eine ähnlich wohltuende Wirkung hat das Lesen oder Vorlesen von Gedichten oder heiteren Geschichten. Trotz Krankheit gibt es Momente des Glücks und der Freude. Genießen Sie sie bewusst; halten Sie diese Momente vielleicht in einem Tagebuch fest, um sich in Stunden der Resignation und der Depression wieder an sie zu erinnern.

„Lachen ist die beste Medizin“, sagt der Volksmund, ebenso die asiatische Medizin. Wenn Sie lächeln, bekommen die Gehirnabschnitte, die für Ihre Stimmungen zuständig sind, über die Gesichtsmuskeln Signale, die mit Heiterkeit, Freude und Gelassenheit assoziiert sind. Wenn Sie lächeln, übermitteln Sie Ihrem Immunsystem positive Signale, die wiederum bewirken, dass sich Ihre Ängste reduzieren, Ihre Gelassenheit zunimmt. Gleichzeitig ist Ihr Lächeln ein Signal an Ihre Mitmenschen, das es ihnen leichter macht, entspannter und gelassener mit Ihnen und Ihren Problemen umzugehen. Denn auch die, die Ihnen nahe stehen, befinden sich in einer starken seelischen Anspannung und Verunsicherung. Über Gelassenheit signalisierendes Lächeln schaffen Sie eine Brücke, die Sie miteinander, ohne Furcht und ohne Gesichtsvverlust, über Ängste sprechen lässt. Sie schaffen einen Raum gegenseitigen Vertrauens und gegenseitiger Teilhabe, in dem sowohl Ängste als auch Hoffnungen und Vertrauen – und vielleicht sogar Humor – den ihnen angemessenen Platz haben.

Wenn Sie diesen Punkt erreicht haben, können Ihnen meditative Techniken helfen, Ihre innere Ruhe und Gelassenheit weiter zu stärken, mehr und mehr Dinge, die im Grunde unwichtig sind, loszulassen und Ihren Geist und Ihre Psyche so weit zu entängstigen, dass Sie sich „gelassen dem Strom des Lebens überlassen“.

## NEUORIENTIERUNG

Krankheit und Rekonvaleszenz eröffnen die Chance einer Neuorientierung, die Chance, dem Leben eine neue Richtung zu geben. Der Körper fordert Sie sozusagen auf, erst einmal innezuhalten und sich der neuen Situation bewusst zu werden. Diese Chance auf einen Neuanfang sollten Sie nicht ungenutzt lassen.

Die Fähigkeit des Menschen, trotz widriger Lebensumstände im Leben einen Sinn zu sehen, ist ein wichtiger persönlicher Faktor. Ältere Menschen, die über diese Eigenschaft nicht verfügen, sind, z.B. nach dem Wechsel in ein Altenheim, wesentlich anfälliger für Krankheiten als diejenigen, die der Veränderung positive Seiten abgewinnen können. Wer von der Sinnhaftigkeit seines Lebens überzeugt ist, hat sogar eine deutlich höhere Lebenserwartung: Menschen, die in mittleren Jahren eine positive Erwartung in Bezug auf ihr Alter haben, leben im Schnitt sieben Jahre länger als diejenigen, die mit dem Älterwerden vor allem negative Erwartungen verknüpfen.



Wenn Sie sich selbst entdecken, Ihren Ängsten, aber auch Ihren Hoffnungen begegnen, wenn Sie bereit sind, nicht nur die eigenen Stärken, sondern auch die eigenen Schwächen anzunehmen, öffnen sich, „in einer neuen Weise sehend“, nicht nur die Möglichkeit der Selbstverwirklichung, sondern auch die Möglichkeit, Ihr Leben zu leben. Wenn Sie bereitwillig akzeptieren, dass das Leben begrenzt ist, wenn Sie begreifen, dass es ein „Zu spät“ gibt und deshalb Pläne, Hoffnungen und Wünsche nicht aufschiebbar sind, wenn Sie einsehen, dass es immer Aufgaben geben wird, die als unerledigt an die nachkommende Generation weitergegeben werden müssen, können Sie der Resignation etwas entgegensetzen:

- ▲ Sie werden Gründe zum Handeln und Ziele finden, für die es sich lohnt zu leben.
- ▲ Sie werden den Mut finden, sich zu engagieren und sogar gegen den Strom zu schwimmen.
- ▲ Sie werden der Gegenwart nicht länger entfremdet gegenüber stehen, sondern sinnvoll an ihr Anteil haben.

Hierzu einige praktische Empfehlungen für die Zeit der „Umorientierung“:

- ▲ Verschieben Sie Dinge, die Ihnen wichtig sind, nicht länger auf eine spätere Zukunft. Versuchen Sie stattdessen, jeden Tag, jede Woche, jeden Monat etwas von dem zu realisieren, was für Sie ganz persönlich zu einem sinnerfüllten Leben gehört.
- ▲ Beginnen Sie ab sofort jeden Tag mit etwas, was Ihnen Freude macht. Hören Sie z.B. beim Frühstück oder im Auto auf dem Weg zur Arbeit Ihre Lieblingsmusik.
- ▲ Verwöhnen Sie sich auch einmal selbst, z.B. mit einem guten Essen, einem Kleidungsstück von Ihrem Lieblingsdesigner oder einfach mit einem freien Tag, an dem Sie nur Dinge tun, die Ihr persönliches Wohlbefinden stärken.
- ▲ Unternehmen Sie etwas, das Sie sich schon lange gewünscht haben – auch wenn es für Ihre Mitmenschen vielleicht verrückt klingt.
- ▲ Versuchen Sie, das Leben nicht ausschließlich als eine ernste und schwerwiegende Angelegenheit zu sehen. Denken Sie nicht ständig darüber nach, dass früher alles einfacher und besser war, sondern freuen Sie sich so oft wie möglich an den kleinen Dingen Ihres persönlichen Alltags. Nehmen Sie kleine positive Meldungen ebenso wichtig wie große negative Schlagzeilen.
- ▲ Entwickeln Sie Ihren Sinn für Humor und versuchen Sie, sich selbst nicht so ernst zu nehmen.
- ▲ Versuchen Sie, in allen negativen Erfahrungen auch etwas Positives zu sehen. Denken Sie dabei an das Bild vom halbvollen bzw. halbleeren Weinglas.
- ▲ Versuchen Sie Rückschläge und Misserfolge mit größerer Gelassenheit hinzunehmen. Sie gehören zum Leben und sind auch eine Chance, mehr über sich selbst zu erfahren, zu lernen und sich weiterzuentwickeln.
- ▲ Beunruhigen Sie sich nicht schon im Vorhinein über mögliche Stresssituationen. Machen Sie es sich stattdessen zur Gewohnheit, jedem bedrohlichen Ereignis positive Ereignisse und lohnende Ziele gegenüberzustellen.

- ▲ Nehmen Sie sich am Ende eines jeden Tages genügend Zeit, um das, was Sie erlebt, gedacht oder erreicht haben, noch einmal zu überblicken. Freuen Sie sich über jeden Erfolg und halten sie ihn im Gedächtnis fest, grübeln Sie nicht über Misserfolge.
- ▲ Machen Sie es sich zur Regel, erst dann über ein negatives Ereignis nachzudenken, wenn Sie ihm mindestens ein positives gegenübergestellt haben.

## MERKSÄTZE

Krankheit ist ein Signal unseres Körpers mit der Aufforderung: Es muss sich etwas ändern.

Krankheit ist ein Bote, der uns auf ein Ungleichgewicht von Körper, Geist und Psyche aufmerksam macht.

Krankheit ist ein wichtiger Grund innezuhalten, um all das zu lernen, was wir wissen müssen, um den Verlauf der Krankheit, aber auch um den Verlauf des eigenen Lebens zu verändern.

Krankheit ist nicht das, was uns widerfährt, sondern das, was wir aus dem machen, das uns widerfährt.

Um wieder gesund zu werden, braucht unser Körper neben der medizinischen Behandlung die Unterstützung durch unsere psychischen Kräfte. Wir sollten auf diese Selbstheilungskräfte vertrauen und alles tun, sie zu aktivieren und zu stärken.

Negative Gedanken und Gefühle sind eine zusätzliche Belastung für unser Immunsystem. Mit positiven Emotionen, Gedanken und Einstellungen können wir den körperlichen Heilungsprozess wirksam unterstützen.

Heilung bedeutet, wieder wir selbst zu werden, im Einklang mit unserem echten Wesen und zugleich offen zu sein für Menschen, die uns wichtig sind.

Wir sollten uns nicht damit aufhalten, herauszufinden, was uns krank macht, sondern uns auf das konzentrieren, was uns hilft, wieder gesund zu werden.

Wir sollten uns nur Dinge vornehmen, die für uns persönlich einen Sinn ergeben, die uns stark und zuversichtlich machen, die uns in unserem Lebenswillen bestärken und die uns Gründe liefern, uns zu freuen, vielleicht sogar glücklich zu sein.

Heilung bedeutet, zurückzufinden zu der „gesunden Leichtigkeit des Seins“, zu Optimismus und Lebensfreude, den Augenblick wieder genießen zu können, wieder Ziele zu haben, für die es sich lohnt, sich zu engagieren.