

SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

Keine falsche
Scham – wir
bringen die Dinge
zur Sprache



Wenn Krankheiten die Seele belasten

Diabetes, Rheuma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch Krebs – die Diagnose einer chronischen, mitunter auch schweren, Erkrankung stellt für viele Betroffene eine psychische Herausforderung dar.

VON MAG. NATASCHA MARAKOVITS

Schmerzen und Einschränkungen im Alltag werden zur Gewohnheit. Zumindest möchte man das auf den ersten Blick meinen. Immerhin werden Menschen mit chronischen Erkrankungen tagtäglich damit konfrontiert. Doch nur weil etwas ständig präsent ist, heißt das nicht automatisch, dass man sich auch daran gewöhnt. Im Gegenteil: Bei chronischen Erkrankungen schmerzt oft nicht nur der Körper, sondern auch die Seele.

Die Frage nach dem „Warum?“

Ab dem Zeitpunkt der Diagnose ist nichts mehr so, wie es einmal war. „Warum?“ und vor allem „Warum gerade ich?“ und „Wie geht es jetzt weiter?“, fragen sich viele. Ob ein Weg gefunden werden kann, das Beste aus der Situation zu machen und sogar glücklich damit zu leben, hängt davon ab, wie der Betroffene mit diesen neuen Anforderungen umgeht. In der Psychologie spricht man von so genannten Coping-Strategien. Der Begriff Coping leitet sich aus dem Englischen „to cope with“ ab und bedeutet, jemandem oder etwas gewachsen sein, mit etwas fertig werden, etwas bewältigen und damit umgehen können.

Um mit der veränderten Lebenssituation bestmöglich zurechtzukommen, braucht es also Strategien. Welche das sind, hängt in erster Linie davon ab, wie Betroffene auf den ersten „Schock“ der Diagnose reagieren.

Man kann lernen, das Beste aus der Situation zu machen und sogar mit chronischen Erkrankungen glücklich zu leben. In der Psychologie spricht man von so genannten Coping-Strategien.

Bewältigen – aber wie?

Abhängig vom Krankheitsbild und -verlauf sind die Belastungen vielfältig und die Reaktionen unterschiedlich. Eine lebensbedrohliche Krankheit wie Krebs wird eine andere Reaktion auslösen als zum Beispiel Diabetes. Die Reaktion hängt aber nicht nur von der Erkrankung, sondern auch von der Persönlichkeit des Betroffenen ab. Es gibt Menschen, die mit belastenden Situationen besser zurecht kommen als andere. Doch in der Regel verfügen nur wenige Betroffene über das Rüstzeug, die Krankheit so verarbeiten zu können, dass die Psyche nicht darunter leidet.

Für viele Betroffene erscheint die Situation aussichtslos, und es kommt zu einem Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit. Angst, Scham, aber auch Wut sind Gefühle, mit denen Betroffene häufig zu kämpfen haben. In weiterer Folge können auch psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen auftreten, die eine professionelle Behandlung erfordern. All diese belastenden Gefühle wirken sich negativ auf den Körper aus. Ein Teufelskreis, der durchbrochen werden muss. Aber wie?

COPING-STRATEGIEN

So finden Sie einen positiven Umgang

1. Akzeptieren

Der erste und wichtigste Schritt lautet: Akzeptieren Sie Ihre Krankheit. Wie bereits erwähnt, erleben viele Betroffene ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit – und damit verbunden einen Kontrollverlust. Die Krankheit ist ein Teil, der sich nicht oder nur bedingt kontrollieren lässt. Oftmals ist dies auch mit einer gewissen Trauer nach dem „alten Leben“ verbunden. Ein erster wichtiger Schritt ist es, die neue Lebenssituation zu akzeptieren und mit der Krankheit leben zu lernen.

2. Anpassen

Hat man sich mit der Krankheit auseinandergesetzt und ist es gelungen, diese zu akzeptieren, geht es an die Ziele. Grundsätzlich werden dabei zwei Formen von Bewältigungsstrategien unterschieden: So können Betroffene versuchen, an ihren Zielen festzuhalten und das Leben dementsprechend verändern – zum Beispiel durch Erlernen von Fertigkeiten, oder sie passen die Ziele der neuen Situation an – zum Beispiel, indem die Wohnung den neuen Bedürfnissen angepasst wird.

3. Verunsicherungen ausräumen

Eine chronische Erkrankung bringt automatisch Veränderungen in der Familie, dem sozialen und beruflichen Umfeld mit sich. Hier ist es wichtig, dass Betroffene Verunsicherungen hinsichtlich ihrer neuen sozialen und beruflichen Rolle aus dem Weg räumen, indem sie mit dem Thema offen umgehen und sich nicht aus Scham zurückziehen.

4. Ressourcen aktivieren

Ein neues, positives Selbstbild und Wohlbefinden müssen erarbeitet werden. Hier spielen Ressourcen eine entscheidende Rolle. Setzen Sie sich bewusst mit der Frage auseinander: Was tut mir gut?

5. Holen Sie sich Hilfe

Bestimmen Ängste und depressive Verstimmungen nach wie vor den Alltag, ist es ratsam, sich professionelle psychologische oder psychotherapeutische Hilfe zu holen.