

impulse

NTC

Neues aus der Neurologie und Psychiatrie

Zum
Mitnehmen!

Das Leben in die Hand nehmen

Wege zur Selbsthilfe bei
chronischer Erkrankung

MULTIPLE SKLEROSE *Schwangerschaft und Therapie*

SCHMERZGEDÄCHTNIS *So setzt sich Schmerz fest*

MORBUS PARKINSON *Erste Schritte nach der Diagnose*

DEMENZ *Welche Formen gibt es?*

MULTIPLE SKLEROSE • PARKINSON • SCHLAGANFALL • PSYCHE • SCHMERZ • DEMENZ • EPILEPSIE

DIE KUNST, KRANK ZU SEIN

Wie eine chronische neurologische Erkrankung verläuft, lässt sich nicht vorhersehen. Doch Gedanken und Gefühle können wir lenken – in eine positive Richtung, welche die Krankheit verstehen lehrt.

Wenn sich Krankheit nicht mehr ändern lässt – wie finden wir dann zu einer heilsamen Einstellung zum Leben? Diese Frage beantwortet Prof. Dr. Annelie Keil, eine Expertin für den Umgang mit Lebenskrisen. Sie regt dazu an, der Krankheit einen Platz in der eigenen Lebensgeschichte zu geben:

»Leben trägt immer Gesundheit und Krankheit in sich. Beide stehen in einer dauernden Spannungsbeziehung zueinander. Es kommt vor, dass die Krankheit mehr Raum einnimmt. Dann haben wir die Wahl: Lassen wir uns darauf ein oder wehren wir uns dagegen, dass es so ist? Manche Patienten empfinden es als heilsam, wenn ein Tag schmerzfreier ist als ein anderer. Oder wenn das Gespräch mit einem Arzt neue Hoffnung spendet. Das für den Augenblick auch genießen zu können, fällt schwer. Zu oft drängt sich der Gedanke auf: Lange kann es ja nicht dauern, bis es wieder schlimmer wird. Mehr als der gesunde muss der erkrankte Mensch gegenwärtig bleiben und sensibel wahrnehmen, wie es jetzt gerade um ihn steht. Ohne darauf zu lauern, was als Nächstes kommen könnte. Migräne-Patienten haben mir häufig berichtet, wie es ist, wenn der Schmerz nachlässt. Gerade diejenigen empfinden diese Phase als wohlthuend, die sich vom Ärger eines neuen Anfalls lösen und sich zum Beispiel mit einer Fußmassage ablenken können. So geben sie dem Schmerz mental

den Weg frei, sich aus dem Kopf zurückzuziehen.

DREI SCHRITTE ZU MEHR GEGENWÄRTIGKEIT

Der Schlüssel zu einer fördernden Haltung liegt darin, zentrale Gefühle und Gedanken, Ängste und Erwartungen aufzuspüren. Klären Sie für sich in schwierigen Situationen:

● Was empfinde ich gerade körperlich?

Wie nehme ich meinen leidenden Körper wahr? Stellen Sie einfach nur fest, was gerade passiert.

● Wie fühle ich mich jetzt?

Benennen Sie Ihr momentanes Gefühl und lassen Sie es zu, ohne Scham oder Rechtfertigung.

● Wie denke ich darüber?

Prüfen Sie, ob Sie resigniert, rechtshaberisch, ohne Offenheit »gepol« sind. Falls es so ist, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den nächsten kleinen Schritt, der möglich erscheint!

Erlauben Sie sich, Ihre Krankheit anzunehmen, ohne sich zu beschuldigen, möglicherweise etwas falsch gemacht zu haben. Denn Krankheit gehört zum Leben. Bedenken Sie, dass ein Akzeptieren Ihrer Lebensumstände Kräfte freisetzt für das, was Sie weiterhin schaffen können. Unterscheiden Sie zwischen dem, was Sie hinnehmen müssen und dem, was Sie entscheiden und ändern können.« ● kb

»Wir fesseln uns an den Wahnsinn der Normalität, die es wissenschaftlich und medizinisch gar nicht gibt.«



Annelie Keil ist emeritierte Professorin der Soziologie und Gesundheitswissenschaften. Sie selbst erkrankte mehrfach an Krebs. Ihr neuestes Buch heißt: »Wenn die Organe ihr Schweigen brechen und die Seele streikt« und ist im Scorpio-Verlag München, 2014 erschienen.

