

# Umgang mit schweren Erkrankungen- (Krankheitsbewältigung Coping)

Jede schwere Erkrankung wirkt sich auch ungünstig auf die psychische Verfassung eines Menschen aus. Schwere oder lebensbedrohliche Erkrankungen können existentielle Krisen auslösen. Die Diagnose einer solchen Krankheit trifft uns fast immer unerwartet und unvorbereitet.

Nachdem uns der Arzt die 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 bisher war. Diese Diagnose ist eine Konfrontation mit der Endlichkeit, mit der Begrenztheit unserer menschlichen Existenz. 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?“ Irgendwann tauchen starke Ängste und Verzweiflung auf. Wir fühlen uns dem Schicksal hilflos ausgeliefert.

*Wie geht es weiter?*

*Was sollte getan werden?*

*Wie sieht eine Bewältigung aus?*

Schwere Erkrankungen brechen schlagartig in das Leben des Betroffenen und seiner Angehörigen ein und stellen eine Erschütterung dar. Diese Erschütterung kann aber auch als ein „**Aufrütteln**“ oder „**Weckruf**“ angesehen werden. Nach der Bewältigung der Krise kann sich vieles wieder einpegeln und es kann eine zuvor gelebte Normalität ins Leben zurückkehren. Ein solches Ereignis kann jedoch auch ein Impuls für nachhaltige Veränderungen im Leben sein. Es kann helfen, die eigenen Lebensziele zu überdenken und klarer herauszufiltern. Es kann dazu anregen, sich um die Klärung von bestimmten Beziehungen (familiär oder freundschaftlich) zu kümmern. Es kann aber auch die Wertschätzung des Lebens erhöhen.

Es gibt natürlich auch Erkrankungen, die zu einer grundlegenden Veränderung des Lebens führen. Dabei geht es um chronische Erkrankungen, die nicht akut bedrohlich sind, aber auf lange Sicht lebensverändernd wirken. Hierbei handelt es sich beispielweise um Querschnittslähmung, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson. Um die Bewältigung einer Erkrankung besser verstehen zu können, reicht es nicht aus, die verschiedenen Phasen im Krankheitsverlauf zu berücksichtigen. Vielmehr spielen die individuellen Verarbeitungsmechanismen eine Rolle. Diese hängen auch von der Persönlichkeit ab. Die emotionalen Reaktionen auf den Schicksalsschlag und die eigene Unzulänglichkeit (Machtlosigkeit, eine Veränderung des Körpers zu erleben; den Körper nicht mehr unter Kontrolle zu haben) können vielfältig ausfallen: Verzweiflung, Unzufriedenheit, Trauer, Wut, etc. Unsicherheit oder Gereiztheit können auch in Angstgefühle münden. Zudem können Resignation, Verbitterung oder ein Wertlosigkeitsempfinden eintreten, was sich wiederum in Suizidgedanken („**So möchte ich nicht weiterleben!**“) äußert. Starke emotionale Reaktionen können heftige körperliche Reaktionen auslösen. Häufig treten Schlafstörungen, Kraftlosigkeit, Niedergeschlagenheit und Müdigkeit auf. Es kann zu Appetitstörungen, starker Anspannung oder Herzrasen kommen. Diese körperlichen Reaktionen drücken die unausgeglichene Psyche aus. chronische Erkrankungen chronische Erkrankungen

**In der Folge einer schweren Erkrankung stehen Patienten dann meist vor folgenden Aufgaben:**

1. Bewältigung der akuten Bedrohung auf körperlicher Ebene, beziehungsweise Anpassung an die dauerhaften körperlichen Herausforderungen (Umgang mit Schmerzen, irritierende Symptome, möglicherweise aufwändige und zeitraubende Therapieverfahren, Anpassung an die körperlichen Einschränkungen)

2. Anpassen der sozialen Situation (Rolle in der Familie, Arbeit etc.). Dies alles wird unter dem Begriff des Coping gefasst, also der Krankheitsbewältigung. Hierzu gibt es viele Studien, die nach den Faktoren für eine gute Krankheitsbewältigung fragen. Nach Ansicht des Medizinsoziologen Oda, der eine Studie über Spontanremission bei Krebs durchführte, gilt es aber, den Fokus zu erweitern, denn: „*Ein Mensch bewältigt nicht nur das Negative, sondern er verwirklicht auch aktiv das Positive: sein Wohlbefinden, sein Lebensziel, einen Traum, gute Beziehungen, die Entfaltung seiner Persönlichkeit, das Wachstum oder das persönliche Potential. Die Orientierung an der Bewältigung übersieht die andere Seite des Lebens.*“ (Oda 2001) Dies führe letztlich zu der Frage nach unseren Ressourcen für ein ausgeglichenes Leben. Dafür können Schicksalsschläge und Krankheiten auch Auslöser sein.

3. Nach Sinn und Bedeutung des eigenen Lebens fragen beziehungsweise überprüfen des bisherigen Lebenskonzepts

Unser Leben ist zeitlich begrenzt und nicht frei von Schmerzen, Krankheiten und Leiden. Solange wir gesund sind, körperlich und geistig fit, verdrängen wir diese Tatsachen – meistens erfolgreich. Gesundheit bemerken wir ja meist erst, wenn sie nicht mehr vorhanden ist. Der Philosoph Gadamer spricht hier von der Selbstvergessenheit, die uns durch Gesundheit ermöglicht wird, und davon, dass sich uns „*nur die Erfahrung der Erkrankung aufdrängt*“ (Gadamer 1993). Die Schulmedizin definiert Gesundheit ebenfalls 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 und Psyche aufmerksam macht. Sie kennen das sicherlich aus der eigenen Erfahrung, dass sich bei einer Erkrankung nicht nur das Empfinden, sondern auch der Blick auf die Welt wie auch das gesundheitliche Selbstverständnis verändern. Bisher unbeachtete Körperregionen drängen sich nun in unsere Aufmerksamkeit. Der Fokus verschiebt sich zu den störenden oder schmerzhaften Empfindungen. Viele Betroffene bekommen das Gefühl, nicht mehr sie selbst zu sein. Teilweise fallen bestimmte Möglichkeiten des Verhaltens oder Handelns weg, oder die Erkrankung wird auch äußerlich sichtbar (z.B. Lähmungen bei Schlaganfall; Zittern bei Parkinson; Verlust der Haare während einer Chemotherapie). Die Erkrankung berührt so auch unser Selbstbild und stellt unsere soziale Identität in Frage (Rolle in der Familie oder die berufliche Stellung).

Diese Bedrohung kann zu den Fragen führen, die wir alle kennen:

*Warum ich?*

*Warum jetzt?*

*Warum diese Erkrankung?*

*Warum erleide ich dieses Schicksal?*

Auf diese Fragen gibt es keine universellen Antworten, sie müssen von jedem Menschen für das eigene Leben selbst beantwortet werden. Neben Sinn und Bedeutsamkeit der eigenen Krankheit, gilt es hier aber die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist zu betrachten. Krankheit kann, wie bereits gesagt, ein Anzeichen für eine Dysbalance zwischen Körper und Geist sein. 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 schwere Erkrankung, 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 also nicht das Gegenteil:**

*Müssen wir Krankheiten immer nur als schlimmes Schicksal ansehen?*

*Gibt es nicht auch eine alternative, eine positive Sichtweise?*

*Kann Krankheit nicht auch ein Signal sein, das uns auffordert, etwas zu verändern? Dass etwas verändert werden sollten!?*

Vielleicht können wir uns künftig mehr auf das konzentrieren, was uns Freude bereitet oder Erfüllung bringen kann? Also weniger auf das, was auf Dauer unsere Kräfte überfordert oder uns emotionalen Schmerz zufügt!?

*Was sollten wir vielleicht abgeben?*

*Welche Verpflichtungen und Fremdbestimmungen sollten losgelassen werden?*

*Geht es darum, sich Hilfe zu suchen!?*

*Wie können wir uns helfen lassen?*

*Soll das eigene Wohl in den Vordergrund gerückt werden?*

Ein erfolgreiches Annehmen einer schwierigen Erkrankung hängt wesentlich davon ab, ob es gelingt, eine möglichst positive und annehmende Grundeinstellung zu sich selbst und den eigenen Lebensmöglichkeiten zu finden. Das Leben geht trotz dieser Krankheit, trotz massiver Einschränkungen und trotz starker Beeinträchtigungen der Gesundheit oder Leistungsfähigkeit weiter. Es bleiben aber die eigene Entscheidung und Möglichkeiten vorhanden, trotz dessen unsere Lebensqualität, unsere Sinnhaftigkeit und Erfüllung zu erhalten. 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 und inneren Akzeptanz für verschiedene Dinge. Das heißt aber auch, dass wir selbst bereit sein müssen, einen Teil der Verantwortung für das, was auf uns zukommt, zu übernehmen.

**Weiterführende Links**

[Onlinehilfe: "Umgang mit schweren Erkrankungen"](#)

[Erfahrungsbericht: Diagnose Multiple Sklerose - Erfahrungen aus meinem Leben mit MS](#)

[Kostenfreie Onlinehilfe: "Grundlagen der Angst"](#)