

# Nach der Diagnose war plötzlich alles anders

Jede Krankheit ist eine Belastung für den menschlichen Körper und dessen Psyche. Wenn jedoch eine lebensbedrohliche Erkrankung diagnostiziert wird oder man einen schweren Unfall hatte, dann beschränken sich diese Belastungen nicht nur auf einen selbst, sondern verändern grundlegend das weitere Leben und das Umfeld des Betroffenen.

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.

## Der Umgang mit chronischen Erkrankungen

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 lebensverkürzend wirken. Hierbei handelt es sich beispielsweise 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 Emotionen können heftige körperliche Reaktionen auslösen.

**Diese Reaktionen des Körpers deuten auf eine unausgeglichene Psyche:**

Schlafstörungen

Kraftlosigkeit

Niedergeschlagenheit

Müdigkeit

Appetitstörungen

starke Anspannung

Herzrasen

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.

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.

Das Erleben einer schweren Erkrankung oder eines schweren Unfalls stellt einen Schicksalsschlag dar. Diese Erschütterung unseres Erlebens kann sogar ein Psychotrauma auslösen. Wie geht man damit um? Was verändert sich für den Betroffenen aber was auch für die Angehörigen? Worauf sollte man achten, damit man mit diesem doch stark belastenden Lebensereignis zurecht kommt? Diese und weitere Fragen werden in dem **Modul "Umgang mit schweren Erkrankungen"** mit unserer Dipl. Rehapsychologin Anke Weismantel und William Kremlitschka besprochen.

#### Weiterführende Artikel:

[Leben mit Morbus Crohn](#)

[Wie sich Optimismus auf den Körper auswirkt](#)

[Wie uns negative Gedanken krank machen](#)