

Fünf Tipps

Für den Fall einer gesundheitsbedingten Hiobsbotschaft...

Nach der Diagnose: Überstürzung und Panikreaktionen vermeiden!

Autor: Dennis Riehle

Stand: 15.1.2022

Seite 1 von 3

Wenn Menschen von einem Mediziner oder Therapeuten mit der Diagnose einer chronischen Erkrankung – zum Beispiel Diabetes Mellitus – konfrontiert werden, reagieren sie zwar unterschiedlich, aber oftmals überwiegen die Sprachlosigkeit, der Schock und eine Abwehrhaltung. Denn wir Menschen sind über Generationen daran gewöhnt, dass unser Leben einem gewissen Rhythmus folgt und damit auch Verlässlichkeit bietet. Und obgleich wir schon in der frühen Geschichte des Daseins mit Angriffen und Verwundungen rechnen und uns meist im körperlichen Kampf dagegen verteidigen mussten, ist es in unserer Moderne vor allem diese Bodenlosigkeit, in die wir nach einer solchen Nachricht fallen und je nach Persönlichkeit unterschiedlich lange dafür benötigen, überhaupt eine Reaktion darauf zu zeigen. Wann sich unsere Erstarrung löst, liegt in der Individualität des Einzelnen begründet. Daher können folgende Anregungen nur ein Vorschlag und Inspiration sein, wie wir im ersten Moment nach dem Bekanntwerden einer Krankheit vermeiden können, rasch zu verzagen und den Mut zu verlieren preiszugeben. (Autor: *Motivations- und Sozialberater Dennis Riehle*)



©shutterstock/DDH-M

Aufmerksamkeit umlenken (Fokussierung): Es ist völlig verständlich, dass wir mit einer Tatsache, die unsere gesamte bisherige Gewohnheit auf den Kopf zu stellen vermag, zunächst kaum etwas anfangen können. Der Schutzmechanismus im Gehirn bewahrt uns vorerst, die Auseinandersetzung mit den tatsächlichen Folgen einer Diagnose zu führen. Dennoch kreisen unsere Gedanken nach der Rückkehr aus der psychischen Lähmung fast ausschließlich um die neue Erkrankung. Wie im Karussell drehen sich die wenigen Worte, die uns aus dem Arztgespräch oder einem Befundbericht im Gedächtnis geblieben sind. Mithilfe von Achtsamkeitsübungen kann in solch einem für den gesamten Organismus bestehenden Notfall versucht werden, auf Aufmerksamkeit in bestimmte Körperregionen zu lenken, um die Spirale im Kopf zu unterbrechen. Dies bedarf zwar einer gewissen Routine. Da sich solche Praktiken aber auch für viele andere Situationen eignen, sollte sich jeder von uns bereits präventiv mit ihnen beschäftigen – egal, ob man einmal in die Lage gerät, schwer zu erkranken oder Verluste zu erleben.

Gefühle zulassen (Konditionierung): Der abschirmende Charakter unseres Körpers in krisenhaften Momenten trägt auch dazu bei, dass Emotionen oftmals zunächst unterdrückt und von der Erschrockenheit überlagert werden. Diese Funktion ist durchaus sinnvoll, denn das ruckartige Entleeren von Gefühlen birgt die Gefahr in sich, in einer Endlosschleife der Traurigkeit und Verzweiflung zu versinken. Daher sind anfängliche Beherrschung und Verfasstheit nicht nur aufgrund der westlichen Etikette ein logisches Verhaltensmuster. Viel eher bewahren sie uns auch vor dem Strudel in ein Stimmungstief. Zwar lassen sich Empfindungsäußerungen kaum steuern, aufgrund der absichernden Eigenschaft unserer Physiologie treten sie bei vielen Menschen allerdings gezielt erst nach einer Phase der Verstummung auf. Weil wir es im Rahmen unserer Sozialisation gelernt haben, auf bestimmte Reize – wie eben eine dramatische Erkenntnis – regelhaft und adäquat zu antworten, brauchen Gefühle oftmals die passende Konstellation, um sich lösen zu können. Daher kann es tatsächlich hilfreich sein, sich in ein vertrautes Umfeld zu begeben, damit die zunächst unter vernünftigem Verschluss gehaltenen Regungen und Reaktionen entweichen können. Für manche Menschen ist solch eine Umgebung beispielsweise im Beisein ihrer Nächsten, andere bevorzugen dagegen eher, alleine zu sein. Entsprechend ist es empfehlenswert, die individuelle Atmosphäre zu finden, damit die Emotionen gelockert werden und man sich in vertrauter Umgebung Luft verschaffen kann.

Sich informieren (Eduktion): Nachdem man die erste Panikreaktion abgefangen hat und mithilfe von Entspannungstechniken wieder etwas zur Ruhe gekommen ist, hilft eine möglichst objektive Recherche über das Krankheitsbild. Denn Aufklärung ist das beste Mittel gegen Befürchtung und Unsicherheit. Im Zeitalter des Internets ist es zwar deutlich schwieriger geworden, fachkundige und unabhängige Information zu bekommen. Dennoch sollte der Versuch unternommen werden, über solide und seriöse Quellen zu erfahren, was die Diagnose tatsächlich bedeutet. Oftmals haben in der Hektik des heutigen Gesundheitssystems für Ärzte und Therapeuten nicht ausreichend Zeit, um dem Patienten schwierige Untersuchungsergebnisse in gebotener Ausführlichkeit zu erläutern. Deshalb sind wir zunehmend auf Selbstverantwortung angewiesen. Es rät sich daher, im Falle von eigenen Erkundungen auf Literatur zurückzugreifen, die von Experten veröffentlicht wurde. Zwar sind für den weiteren Umgang mit einer Erkrankung auch Selbsthilfeportale und Foren durchaus nützlich. Für bloße Unterrichtung über Tatsachen sollte dagegen eher auf Publikationen von medizinischen und psychotherapeutischen Fachleuten zurückgegriffen werden, die mittlerweile auch über die gängigen Suchmaschinen gefunden werden können.

Rücksprache halten (Assoziierung): Mit einer fundierten Kenntnis über den frisch eingetretenen Zustand beginnt auch eine komplett andere Lebens Epoche. Viele Menschen sehen sie auch in der Nachschau aus einer weiten Distanz als Bruch, da eine Krankheit mehrheitlich als Leiden wahrgenommen wird und aus nachvollziehbaren Gründen nicht als Chance verstanden werden kann. Daher scheint es Hilfen zu bedürfen, um einen solchen Abschnitt so gut wie möglich zu bewältigen. Hierfür ist es für uns als soziale Wesen ungemein tröstlich, wenn wir unsere Last mit anderen teilen können. Auch wenn wir oftmals damit hadern, ob und wie wir Angehörige, Freunde und Bekannte in unsere Krankheitsgeschichte einbeziehen sollen, ist es zu befürworten, schon recht früh mit ihnen in Austausch zu gehen. Der Aufbau eines Netzwerkes an vertrauenswürdigen Personen ist nicht nur deshalb zu begrüßen, weil sie mit einer außenstehenden Sicht kritisch und differenziert unseren eigenen „Tunnelblick“ aus Pessimismus und Verzweiflung entschärfen können.

Viel eher sind sie auch in der Position, eine weniger subjektiv besetzte Sicht einzubringen, die wir als glaubwürdig betrachten. Darüber hinaus wird oftmals unterschätzt, welche heilsame Wirkung die alleinige Möglichkeit zum Aussprechen hat. Das Sprichwort „Von der Seele reden“ hat seine unbedingte Berechtigung. Es braucht nicht selten allein die Anwesenheit von Nahestehenden, um Halt und Orientierung zu verspüren.

„Wie“ statt „Weshalb“ (Kognitivierung): Perspektivisch sollten wir anstreben, die völlig normale Frage nach der Ursache einer Krankheit durch jene über eine praktikable Handhabung von Therapie und Alltagsbewältigung zu ersetzen. Dies gilt insbesondere, wenn nach dem derzeitigen Stand der Medizin und Psychologie das Wissen um die Herkunft der Erkrankung für deren Behandlung keine Rolle spielt. Das permanente Ringen mit dem „Warum ich?“ kann uns nie zu einem befriedigenden Ergebnis führen. Die Annahme einer chronischen Erkrankung wie Diabetes bedeutet nicht, sie zu akzeptieren und sich ihr unterwürfig zu ergeben. Viel eher versteht sich darunter das Erreichen eines Zustandes von Seelenfrieden, in dem das Zweifeln in den Hintergrund rückt und das proaktive „in die Hand nehmen“ des Lebens dominiert. Insofern lohnt es sich – auch mit therapeutischer Begleitung – ein Konzept zum Einbauen der Erkrankung in den Alltag zu entwickeln. Unbestritten kann dazu aber auch gehören, die machbaren Veränderungen – beispielsweise am Lebensstil – umzusetzen und damit Fortschreiten und Chronifizierung verlangsamen oder verhindern zu können.

Wir können in einer chronischen Erkrankung keinerlei Sinnhaftigkeit zu erkennen. Gleichsam kommen wir nicht umhin, den krankheitsbedingt gesteckten Grenzen gewahr zu werden und anstelle des verzweifelten Ausschauhaltens nach Auslösern die Integration einer Krankheit in unsere Tagesabläufe zu definieren. Hoffnung (auf Heilung) ist nie verkehrt – und auch ein „Wofür“ darf unsere Anstrengung leiten.

Im langfristigen Beherrschen einer Erkrankung ist der neomodische Begriff der „Resilienz“ von entscheidender Bedeutung, weil uns keine Alternative zur Anpassung an die neue Lebenssituation bleibt. Wenngleich wir am liebsten aus der Erkrankung fliehen würden, ist es das Schicksal unserer vernunftgeleiteten Spezies, mit der Ausweglosigkeit umgehen zu müssen.

Anmerkung: Dieser Artikel ersetzt keine medizinische, therapeutische oder heilkundliche Konsultation. Gleichsam erhebt er keinen Anspruch auf Richtigkeit und Vollständigkeit. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Sofern Sie unter suizidalen Gedanken oder Absichten leiden, melden Sie sich direkt beim Notruf unter Tel.: 112, bei der nächstgelegenen Psychiatrie oder dem Sozialpsychiatrischen Dienst. Gesprächsangebote bietet beispielsweise die **Telefonseelsorge kostenfrei unter 0800 / 1110111 oder 0800 / 1110222**.

Autor und Kontaktmöglichkeit:

Dennis Riehle – *Psychosozialer Berater | Psychologischer Berater | Seelsorge | Mentales Training | Coaching*

Martin-Schleyer-Str. 27 | 78465 Konstanz | Mail: Beratung@Riehle-Dennis.de

Seite 3 von 3