

HAND-OUT –

Seelisch gesund bleiben trotz körperlicher Erkrankung oder Verlust

Was ist eigentlich Krankheit?

Definition: nach der Krankenversicherung: „ein regelwidriger Körper- oder Geisteszustand, der ärztlicher Behandlung bedarf“ – und der nach außen sichtbar ist. Krank sein ist nicht gleichbedeutend mit „sich krank fühlen“, man kann schwerkrank, ja todkrank sein, und sich (noch) gut fühlen. Man kann sich schlecht fühlen, ohne körperlich krank zu sein.

Krankheit ist etwas Normales, es gehört zum Leben. Verlust ist etwas Normales, es gehört auch zum Leben. Es ist schmerzhaft und ungerecht, aber es gehört zum Leben.

Die fünf Gewißheiten (nach Thich Nhat Hanh)

1. *Es ist der natürliche Verlauf, dass ich alt werde. Es gibt keinen Weg, dem Altern zu entgehen.*
2. *Es ist der natürliche Verlauf, dass ich Krankheiten bekommen werde. Es gibt keinen Weg, dem Krank werden zu entgehen.*
3. *Es ist der natürliche Verlauf, dass ich sterben werde. Es gibt keinen Weg dem Tot zu entgehen.*
4. *Es ist der natürliche Verlauf, dass alles, woran ich hänge, und alle die mir lieb sind, sich verändern. Es gibt keinen Weg, dem Getrennt werden von ihnen zu entgehen.*
5. *Meine Handlungen von Körper, Rede und Geist sind das Einzige, was mir gehört. Ich kann den Konsequenzen meiner Handlungen nicht entgehen.*

Seele und Körper gehören zusammen –

körperliche Erkrankungen bedingen seelische Schmerzen, aber auch seelische Erkrankungen (z.B. Depression) bedingen körperliche Erkrankungen (Herzinfarkt Häufigkeit steigt). Erkrankungen werden oft verschieden interpretiert (Beispiele: selbst schuld, zuwenig auf sich geachtet, zu egoistisch gelebt, zuviel getrunken, das ist vererbt, die Frau hat ihn krank gemacht), diese Interpretationen bewirken oft keinen heilsamen Umgang mit der Erkrankung.

Krankheiten / Verluste zwingen, innezuhalten und sich neu auszurichten.

Wichtig für den Heilungsprozess:

- 1) wie deute / verstehe ich meine Krankheit.
- 2) Was verändert sich durch die Erkrankung /den Verlust – **was brauche ich jetzt?**
- 3) Was will/kann ich tun, um etwas zu verbessern.

Eine Möglichkeit, seine (unbewussten) Gedanken zu verändern, ist das ABC-Schema:

ABC-Schema

Das ABC-Schema wurde von Albert Ellis in die Verhaltenstherapie eingeführt. Es beschreibt, wie (unbewusste) Gedanken Gefühle beeinflussen. **A** bedeutet activating events: das auslösende Ereignis; **B** sind die beliefs: die inneren Gedanken zum Ereignis und **C** sind die consequences: Konsequenzen, die als Reaktion auf diese Gedanken folgen (Gefühle und Verhalten).

Ein Beispiel: Ein Mann wird von seinem Nachbarn nicht begrüßt (A). Daraufhin denkt er: "Der mag mich nicht!" (B), fühlt sich abgelehnt, wird ärgerlich und knallt die Tür (C).

Später hat Ellis das Schema um die Aspekte D und E ergänzt. **D** (disputation): Auseinandersetzen mit den irrationalen Gedanken und **E** (effect): Effekt - ersetzen der irrationale Gedanken durch rationale Gedanken - im Beispiel oben, z.B. durch "Der Nachbar hat bestimmt gerade über etwas Wichtiges nachgedacht."

Häufig wird in D (disputation) der alternative Gedanke eingebracht und bei E (effect) wird beschrieben, wie das Gefühl sich verändert.

Also in dem Beispiel wäre d (disputation): der hat bestimmt über etwas Wichtiges nachgedacht – und e, der effect wäre dann, dass man Verständnis aufbrächte, evtl sogar nachfragen könnte.

Der Seele etwas Gutes tun, sie stärken –

z.B. durch Phantasiereisen:

Nach einer Entspannung und mit geschlossenen Augen stelle ich mir vor, an einem Ort zu sein, an dem ich mich wohlfühle, an dem ich mich sicher und geborgen fühle.

In der inneren Vorstellung gestalte ich den Ort aus, ich erkunde ihn, rieche, fühle, höre, sehe in allen Einzelheiten, bewege mich an „diesem Ort“.

Diesen Ort, kann ich mir im Alltag immer wieder vorstellen.

„Sich Zeit nehmen – jeden Tag eine halbe Stunde – außer, wenn man keine Zeit hat, dann täglich **eine** Stunde.“ (Zitat das u.a. M. Luther zugeschrieben wird)

Im Matthäusevangelium 10,28 steht: *„Fürchtet euch nicht vor denen, die den Leib töten, doch die Seele nicht töten können; fürchtet viel mehr den, der Leib und Seele verderben kann in der Hölle“.*

Hier wird die Wichtigkeit der Seele betont, und der Zusammenhang zwischen Leib und Seele.

Spiritualität ist eine Ressource, die heilsam wirken kann.

Laut WHO gehört Spiritualität zu den Grundbedürfnissen bei schwerkranken Menschen.

„Vorbeugung und Linderung von Leiden durch frühzeitiges Erkennen, untadelige Einschätzung und Behandlung von Schmerzen sowie anderen belastenden Beschwerden körperlicher, psychosozialer und spiritueller Art“

Manchmal ist Spiritualität ein wiederzuentdeckendes Land.

Die Liebe soll es regieren, nicht die Angst oder die Enge.

Viele einschneidende Lebensereignisse verändern nachhaltig: nichts bleibt mehr so, wie es war – aber es kann gut werden, weil ich mir mein Leben trotz allem wieder für mich nehmen kann.

Verluste und Krankheit lassen fragen: Wo bin ich – wo stehe ich – in meinen Grenzen, in meinen Möglichkeiten. Möchte ich da weitergehen, wo ich gerade laufe?

Mein inneres Licht zu finden, sich diesem zuzuwenden und mit seiner Hilfe das Dunkle zu wandeln, dazu kann Glaube helfen.

Gott geht an meiner Seite bei meinen Schwierigkeiten, Krankheiten und Verlusten. Dahinein zu spüren – auch wenn ich Zweifel habe – stärkt und ermutigt.