

Was hat die Psychologie zu Ihrer Gesundheit beizutragen?

***Anstiftung zum
kompetenten Patienten und zur kompetenten Patientin***

Alfred Debrunner, Dr. phil
Psychotherapeut FSP

Psychische Gesundheit ist ein wesentlicher Faktor in der ganzheitlichen Sicht von Gesundheit. Das Gesundheitswesen und alle Prozesse des Gesundens sind jedoch dominiert durch materielle Werte (Medikamente, medizinische Apparate, Spitalkosten, usw.), und viele Patient/Innen lassen sich degradieren als "Fälle". Gegen diese Tendenz hilft die Einsicht, dass Gesunderhaltung (Prophylaxe), Krankheitsprozesse und Heilung nicht nur von materiellen Vorgängen abhängig sind, sondern auch und vor allem von psychischen und sozialen. Deshalb müssen sich Patient/Innen vermehrt als autonome Individuen mit den Prozessen der Gesundheit beschäftigen, und Ärzte / Ärztinnen sollten sie dabei unterstützen.

Sind Sie gesund? - Und **fühlen** Sie sich auch gesund? Dieser Unterschied zwischen gesund **sein** und **sich fühlen** macht klar, dass Gesundheit auf zwei Arten verstanden werden kann: als Zustand oder als dynamischer Prozess, an dem körperliche und psychische Anteile unterschieden werden können. "Gesundheit ist ein dynamisches Überwiegen der inneren Lebenskräfte und äusseren Kraftquellen gegenüber den krank machenden äusseren Stressoren und den inneren lebensfeindlichen Kräften." (Fäh, S. 63) Mit der körperlichen Gesundheit beschäftigt sich v.a. der Arzt. Hier sollen fünf psychische Kräfte, die Ihre Gesundheit unterstützen, dargestellt werden.

1. Stress-Verarbeitungsfähigkeit

Haben Sie den Eindruck, dass niemand Sie ärgern und kränken kann, weil Sie alles "im Griff" haben? Dann ist Ihre Fähigkeit, Stress zu verarbeiten, wahrscheinlich sehr gut. Für die meisten Menschen ist das aber ein ferner Idealzustand, und sie sehnen sich nach Stressfreiheit. Stress kann zu Erschöpfung, Ausbrennen, Krankheitsanfälligkeit und Unfallgefahr führen, im sozialen Raum auch Mobbing verstärken. Die Frage, wie wir ihn **verarbeiten** können, lohnt sich:

Wir sind gestresst, wenn wir uns ärgern, Angst empfinden oder enttäuscht werden. Wenn wir diese **Gefühle ernstnehmen**, können sie einen Phantasie- und Tätigkeitsschub auslösen: Wir aktivieren unsere **Sachkompetenz**, indem wir die Probleme hinter Ärger und Angst erkennen, über deren Hintergründe nachdenken und neue Lösungswege suchen.

Eine andere Möglichkeit: Wir reduzieren vorerst unsere Aktivität, **atmen** tief durch, **entspannen** uns und verschaffen uns Klarheit über die Situation, in der wir uns momentan befinden. Unsere Gefühle helfen uns weiter: Der **Ärger** lässt uns fragen, weshalb wir uns angegriffen fühlen, und wie wir uns wehren wollen. **Angst** bedeutet, dass wir einer Gefahr oder Bedrohung begegnet sind. Und **Ent-Täuschung** kann dann heilsam sein, wenn sie eine Täuschung aufhebt. Wenn wir unsere Gefühle als solche **Signale** verstehen, gelingt es uns leichter, einen **neuen Standpunkt** einzunehmen und eine Sache anders zu betrachten. Vielleicht können wir sogar darüber lachen: **Humor** ist eine wichtige Eigenschaft, die uns hilft, die körperlichen Spannungen des Stress loszulassen und Distanz zu gewinnen.

Diese gelöste Distanz vom Stress erreichen wir auch durch **Sport** und körperliche Arbeiten, die uns Gelegenheit geben, unsere Energien sinnvoll einzusetzen und befriedigende Erholung zu suchen, negative Spannung in positive umzuwandeln, z.B. in Erwartungshaltung und Freude .

2. Selbstwertgefühl

Welches Bild stellt sich bei Ihnen ein, wenn Sie an ein gesundes Selbstwertgefühl denken? - Ein **Baum** vielleicht? Und welcher Art ist dieser Baum? Von gleichmässigem Wuchs, mit von Sturm und Gewitter abgerissenen Ästen, knorrig und trotzig? - Vielleicht eher ein **Grashalm**, der sich im Wind zu Boden neigt und nachher wieder aufsteht? - Oder gar eine **Dampfwalze**? - In solchen Phantasiebildern äussert sich immer auch etwas ganz Eigenes, Persönliches, und Sie können es spielerisch verändern: "Wenn ich selbst dieser Baum wäre: Was wünsche ich? Was ist gut für mich? Wo bin ich stark? Was möchte ich tun? - Wann möchte ich eine Dampfwalze sein?"

Es ist sinnvoll, von Zeit zu Zeit seinem **Ich- und Selbstwertgefühl** nachzuspüren, es wahrzunehmen und herauszufinden, was wir brauchen. Es gibt aber Menschen, die nicht gerne in den psychischen "Spiegel" schauen. Sie haben eine negativ-kritische Ansicht von

sich selbst. Um sich davon zu lösen und darüber zu erheben, brauchen sie soziale Zuwendung, Gespräche, vielleicht auch therapeutische Hilfe.

Wir alle geraten gelegentlich aus dem Gleichgewicht, in Situationen, wo wir an unserem Ich oder Selbst zweifeln und uns minderwertig fühlen. Das sollte nicht zum Verlust des Haltes führen, viel eher zu einem **inneren Lernprozess**: Ausgehend von der Wahrnehmung eigener **Minderwertigkeitsgefühle** fragen wir uns, ob wir womöglich unseren Wert selbst hinabdrücken, und wie wir ein **gesundes Selbstvertrauen** aufbauen können. Allzuoft fühlen wir uns als **Opfer** der Umstände, anstatt festzustellen, wie sehr wir uns mit der Repetition dieser negativen Eindrücke selbst schaden. Wir sollten nicht in der Opferhaltung verharren, sondern uns fragen, wie wir die negativen Erfahrungen wieder **loslassen** können? - Wenn wir unsere inneren **Selbstempfindungen und Gefühle öffnen** für Bewegungen, Sport, Atem und Entspannung, für unsere nächsten Mitmenschen, die Umwelt, Kunst und Kultur - dann erhalten wir "Nahrung" für unsere Gefühle, Phantasie und unsere eigene Motivation: Selbstvertrauen und positives Selbstwertgefühl kehren wieder zurück. Das stärkt auch unsere Gesundheit. - Wenn wir uns aber in der Opferhaltung verfangen haben, sollten wir nicht zögern, Hilfe zu suchen und anzunehmen.

3. Gefühle und Gesundheit

Bei **heiteren Gefühlen**, Freude, Lust, Liebe, Erfolg empfinden wir uns innerlich und äusserlich lebendig; wir geniessen die Lebensfreude, reagieren rascher, wirken auf unsere Mitmenschen aufgeschlossen und froh. Wir merken gar nicht, wie sich diese **Lebendigkeit** auch körperlich auswirkt auf Blutkreislauf, Verdauung, Immunsystem, usw. Wie wirken sich aber unsere **belastenden Gefühle** auf die Dynamik der seelischen Gesundheit aus? Angst, Trauer, Scham, Schuldgefühle, Schmerz und Einsamkeit (zer)stören die Lebendigkeit, und im Extremfall werden wir richtig krank, oder wir "bauen" einen Unfall. Sollen wir diese Gefühle unterdrücken?

Es hilft nicht weiter, die belastenden Gefühle zu verleugnen und zu **verdrängen**. Sie sind weiterhin da und beeinflussen uns unbewusst, d.h. ohne unser Wissen. Es ist besser, wir halten sie geduldig aus, spüren nach, wie wir sie empfinden, machen uns ein **Bild** davon und kleiden sie in **Worte**, die wir einem vertrauten Mitmenschen **mitteilen** können. Wesentlich ist auch, wie wir unsere Gefühle verstehen und wie wir sie **bewerten**. Hilfreich mag die Redewendung sein: "Ich habe dieses Gefühl, aber es hat nicht mich." Damit beschreiten wir einen Weg, der von der Gefühlsbesessenheit wegführt zum Gefühlsbesitz, zu einem **Leben im ganzheitlichen Sinne**, in dem neben den heiteren Gefühlen auch die belastenden Platz haben. Sie haben Bedeutung, und wenn wir auf sie hören, dient das unserer Gesundheit.

Angst sagt uns, dass wir eine Gefahr beachten sollen. **Trauer** bedeutet Abschied nehmen und sich trennen. **Scham** lässt die Quellen des Vertrauens gegenüber der eigenen Schwäche reflektieren. - Die belastenden Gefühle gehören wie Schatten und dunkle Farben in das **ganzheitliche Spektrum**. Wenn wir sie **akzeptieren**, indem wir sie einfach wahrnehmen und **nachspürend** feststellen, dass sie sogar unsere **Atmung** verändern, merken wir, wie sie **zu unserer inneren Lebendigkeit gehören**, die mit der Gesundheit zusammenhängt.

4. Beziehungsfähigkeit

Konstruktive Beziehungen **zur Umwelt, zur Umgebung, zu Mitmenschen, Tieren oder Pflanzen** können die inneren Lebenskräfte unterstützen. Wer seine Mitmenschen bekämpft, verachtet, missgünstig über sie urteilt, ihre Ansichten und ihr Verhalten gering achtet, belächelt sich selbst von einer wichtigen **Kraftquelle** aus. Wie sollen wir aber mit unseren

destruktiven Tendenzen umgehen, mit Antipathie, Ärger, Eifersucht, Neid, Aggression, mit unserem Verstörtsein?

Die Kommunikationstheorie gibt wertvolle Hinweise: **Ichbotschaften** statt Dubotschaften! Die eigenen Empfindungen, Gefühle und Phantasien offenlegen statt Vorwürfe zu machen! **Aktives Zuhören**, wenn die Verstörtheit des Gegenübers grösser ist! Ein geduldiges Gegenüber suchen, das zuhört! **Perspektivenwechsel!**

Destruktive Tendenzen haben immer einen Grund in der Vergangenheit und ein Ziel in der Zukunft. Deshalb sollten wir Krankheiten und Unfälle als Gelegenheiten betrachten, in unseren Erinnerungen und Zukunfts-Sorgen aufzuräumen, **innere Ordnung** und ein neues Gleichgewicht zu finden.

Der Verlust der Gesundheit konfrontiert uns mit der Angst vor dem Sterben, und in dieser Situation ist es wichtig, dass wir gut aufgehoben sind und uns nicht allein fühlen.

5. Gesundheit durch Geisteskraft?

Unser Denken ist eine wichtige geistige Fähigkeit, die zum Verständnis von Krankheit, Unfall und Prozessen der Gesundung (Therapie, Rehabilitation) beiträgt. Im **mentalen Üben** setzen wir sie im entspannten Zustand und doch gezielt ein.

Geist kann aber auch als **Bedeutung und Sinn**, als **das Wesentliche** verstanden werden. Es ist natürlich, dass wir bei Krankheiten und Unfällen so bald als möglich die **Kontrolle** über unsere Gesundheit wieder herstellen wollen. Andererseits konfrontieren uns Krankheiten und Unfälle mit dem Bewusstsein, dass wir wie alle Lebewesen sterblich sind. Vielleicht hilft diese Einsicht dazu, eine Krankheit **geduldig** zu ertragen im Wissen, dass das Wesentliche der Genesung unbewusst geschieht. Gelegentliche Krankheit und Gebrechen gehören zu den **Risiken des Lebens**. Der wesentliche **Wert und Sinn von Erfahrungen**, besonders auch von Krankheiten, ist uns meistens nicht im voraus bekannt. Oft kommt es darauf an, dass wir selbst **aus unseren Erfahrungen etwas Sinnvolles machen**. Die Entscheidung, ob geduldiges Ertragen, mentales Üben, Medikamenten-Einnahme oder ein anderer Weg richtig ist, fordert unser ganzes Gesundheitsverständnis heraus, erfordert unter Umständen auch ein Gespräch mit einem verständigen Arzt, einer verständigen Ärztin.

Wenn wir Gesundheit verstehen als "dynamisches Überwiegen der inneren Lebenskräfte und äusseren Kraftquellen" gegenüber krank machenden und dem Leben feindlichen Kräften, müssen wir uns gelegentlich fragen, **von welchem Geist wir uns im Leben führen lassen wollen**: Welchen Sinn legen wir in die Berufsarbeit, die Erholungszeiten wie z.B. die Ferien? Welche Bedeutung hat unser Ich, Selbst, was vermögen unsere Gefühle? Was ist das Wesentliche von Bewegung und Sport, und wie sollen unsere sozialen Beziehungen beschaffen sein? Wieviel wollen wir in die körperliche Gesundheit investieren?

Erst solche Überlegungen machen den "Normalpatienten" / die "Normalpatientin" zum **kompetenten Gegenüber des Arztes**, das auch sich selbst vergewissert, ob und welche Behandlung in seinem / ihrem "Fall" angemessen ist.

Literaturhinweise:

Antonovsky Aaron: Salutogenese, Tübingen 1997

Fäh Markus: Gesundheit kommt von innen, Bern 2002

Wardetzki Bärbel: Mich kränkt so schnell keiner, München 2001