

(M)eine Sinnsuche

Eine Broschüre für Patient*innen



Die Begriffe Seele und Psyche

Die Begriffe „Seele“ und „Psyche / psychisch“ werden oft synonym verwendet, so auch manchmal in dieser Broschüre. Es sind an sich allgemein bekannte Ausdrücke und trotzdem will ich ganz kurz darauf eingehen, was man aus heutiger Sicht darunter versteht.

Der Begriff „Psyche“ kommt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet „Seele“. „Psychisch“ bedeutet also im Sinne des ursprünglichen Wortes, die Seele betreffend.

Die Begriffe „Seele“ und „Psyche“ lassen sich in der Erfahrungswelt der Menschen nicht voneinander trennen, dennoch werden sie aus heutiger (wissenschaftlicher) Sicht nicht nur als Synonyme verwendet, sondern man grenzt sie bisweilen auch voneinander ab.

Seele

Seele wird häufig weiter gefasst als nicht-materieller, unangreifbarer und unsterblicher Wesenskern eines Menschen, der nicht den Grenzen und Gesetzmäßigkeiten der materiellen Welt unterliegt.

Psyche

Der Begriff Psyche umfasst den gesamten Bereich des Verhaltens und Erlebens. Er beinhaltet also Denk- und Entscheidungsprozesse, Wahrnehmungen und Emotionen.

Anmerkung: Es gibt verschiedenste Betrachtungsweisen des Seelenbegriffes je nach philosophischer, theologischer oder psychologischer Denkrichtung.

Inhalt

Vorwort	2
Hoffnung, das Licht am Horizont	4
Den Widerstand loslassen	10
Nicht warum, sondern wozu	14
Vertrauen (wieder)finden	20
Die Wünsche sprechen lassen	26
Aus Wünschen werden Ziele	30
Den Sinn finden	36
Literatur.....	41

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine schwere Diagnose erschüttert das eigene Leben und stellt plötzlich alles in Frage, was bis dahin selbstverständlich schien. Wir werden mit Veränderungen konfrontiert, auf die wir reagieren, an die wir uns anpassen müssen – sowohl körperlich als auch psychisch. Gefühle der Angst und Hilflosigkeit können uns dabei immer wieder besonders belasten. Aber auch die Empfindung von Sinnlosigkeit, Ungerechtigkeit, von diesem Schicksal getroffen worden zu sein, machen das Leben schwer. Fragen wie „Können wir nicht doch irgendwie Einfluss auf die Krankheit nehmen?“ tauchen auf.

Eines können wir zumindest tun: Einfluss auf die eigene psychische Verfassung nehmen, indem wir selbst gut für uns sorgen, für die eigenen Bedürfnisse und Empfindungen aufmerksam sind und ihnen Ausdruck verleihen. Die Erkenntnisse der noch jungen Wissenschaft Psychoneuroimmunologie legen nahe, dass körperliche Prozesse vom psychischen Befinden beeinflusst werden und umgekehrt, weil alles ein einziges, wenn auch sehr komplexes, zusammenhängendes System ist.

Schon seit langem wissen wir, dass Entspannungsverfahren einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen können. In diesem Sinne möchte Sie auch diese Broschüre unterstützen. Es soll darin um Ihre Gefühle, Ihre Wünsche und Ihren Weg gehen, der Sie, gerade wegen

Brustkrebs erschüttert das eigene Leben und das der Familie. Partner, Kinder, Eltern erleben immer wieder sehr unterschiedliche Reaktionen, die plötzlich alles in Frage stellen.

dieser Krankheit, mehr zu sich selbst führt. Die einzelnen Themenabschnitte enthalten Anregungen bzw. Vorschläge zum Nachdenken und Mitmachen. Hilfreich ist immer, Einfälle schriftlich festzuhalten. Sie können dies in dieser Broschüre auf den dafür vorgesehenen Seiten tun oder sich dafür z. B. eigens ein Heft anlegen, das Sie ansprechend gestalten. Denkbar wäre auch, die Gedanken mittels eines mobilen elektronischen Geräts aufzuzeichnen.

Wir hoffen für Sie und wünschen uns, dass wir mit unseren Anregungen neue Einsichten und vor allem etwas mehr Freude in Ihr Leben bringen.

Herzlichst
Ihre Dipl.-Psych. Birgit Wagner

Wichtiger Hinweis:

Brustkrebs kann, wie andere körperliche Erkrankungen auch, Depressionen verursachen. Bitte nehmen Sie psychotherapeutische Hilfe in Anspruch oder wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn die seelische Belastung für Sie zu groß wird.

Hoffnung, das Licht am Horizont

Die Richtung selbst bestimmen

Wenn wir an Hoffnung denken, lassen sich viele Szenarien vorstellen, in denen wir sagen könnten „Ich hoffe“. Es sind aber nicht diese alltäglichen, allgemeinen Hoffnungen, um die es hier geht. Gemeint ist vielmehr die Hoffnung, die plötzlich wie ein helles Licht aufscheint, die die Seele leicht macht in Phasen der Belastung und Bedrückung, in Zeiten, in denen wir uns überfordert fühlen, in denen wir keine Lösung mehr sehen, uns unsere Lage ziemlich aussichtslos erscheint.

In diesen Zeiten fehlt uns der Blick auf den Weg, der möglich wäre hin zu etwas Besserem. Wenn diese Hoffnung dann aufblitzt, kann uns wieder neue Energie erfassen, Gefühle der (Vor)Freude, Erleichterung, des Befreit-Seins durchströmen uns. Selbst wenn der Weg zum Hoffnungsziel noch nicht gesehen wird, das Ziel selbst erscheint sichtbar am Horizont, erscheint möglich, vielleicht sogar schon fast greifbar. Und in diesem Augenblick durchbricht die Hoffnung als positive Energie den Kreislauf negativer Gedanken und Gefühle mit all ihren schädlichen Auswirkungen.

Der Lichtblick, dass es uns bald wieder besser gehen wird, ja sogar gut, oder dass etwas, was wir befürchtet hatten, nicht eintreten wird, löst positive Emotionen aus, die im Körper biochemische Prozesse in Gang

setzen und die ihrerseits wiederum schmerzlindernd, beruhigend und stimmungsaufhellend wirken. Unsere Vorstellungen haben sogar Einfluss auf die Strukturen im Gehirn. In seinem Buch „Die Macht der inneren Bilder“ schreibt der Neurobiologe und Hirnforscher Dr. Gerald Hüther: „Wie die Hirnforscher in den letzten Jahren zeigen konnten, ist die Art und Weise, wie ein Mensch denkt, fühlt und handelt, ausschlaggebend dafür, welche Nervenzellverschaltungen in seinem Gehirn stabilisiert und ausgebaut und welche durch unzureichende Nutzung gelockert und aufgelöst werden. (...) Von der Beschaffenheit dieser einmal entstandenen inneren Bilder hängt es ab, (...) welche neuronalen und synaptischen Verschaltungen deshalb in seinem Gehirn gebahnt und gefestigt werden.“¹



Richten Sie Ihren Blick auf Betroffene, die trotz ihrer Erkrankung ein lebenswertes Leben führen und noch sehr viel bewegen. Sie können sich diese Menschen als Vorbild nehmen. Ihr Ziel darf und soll sein: Ich kann und will etwas erreichen. Ich bin liebenswert, wertvoll und wichtig.

Doch wir alle wissen: Hoffnung ist kein Zustand, der andauert. Es kommt zu Rückschlägen von außen durch Fakten, die gegen das Eintreten des Erhofften sprechen, zu inneren Einbrüchen, zu weiteren Tiefpunkten. Und wir fragen uns: Was erhält die Hoffnung aufrecht? Welche Faktoren beeinflussen sie? Vor allem aber: Was kann jeder von uns selbst dafür tun, damit er dem Hoffnungsziel näherkommt?

Was fördert Hoffnung?

Ein sehr wichtiger, hoffnungsfördernder Faktor ist die unterstützende, vertraute und stabile Verbundenheit mit anderen Menschen. Beziehungen, in denen man sich geliebt, gebraucht und wertgeschätzt fühlt, vermitteln eine grundlegende Atmosphäre der Geborgenheit. Gerade in Zeiten der Erschütterung und Verunsicherung sehnen wir uns nach Sicherheit, nach Menschen, die uns emotionalen Halt geben. Diese Unterstützung kann in Form von Taten, von positiver Bestärkung, aber auch durch Informationen kommen, die in Bezug auf das Hoffnungsziel relevant sind.

Hoffnung vermitteln professionelle Helfer und Experten, die emotionale Unterstützung bieten oder weiterbringende Fakten liefern. Zuversicht kann bei der Lektüre fachdienlicher Texte und Bücher oder beim Betrachten positiv ausgerichteter Film- und

Fernsehbeiträge aufkeimen. Auch die Erfahrungen, die andere gemacht haben, oder das Wissen um tatsächlich stattgefundenere Ereignisse, können neuen Mut wachsen lassen.

Einen wertvollen Beitrag zur Entstehung und Stabilisierung von Hoffnung leistet der Glaube: der Glaube, dass das eigene Leben einen Sinn hat, der Glaube an eine höhere Macht, die letztendlich doch immer in irgendeiner Form noch hilfreich unterstützend eingreifen wird oder – ganz allgemein – die Zuversicht, von der Macht des Lebens mitgetragen zu werden.

Auch das Vertrauen in positive Fügungen, glückliche Wendungen oder Zufälle zählt dazu, und wieder: der Glaube an uns selbst, dass wir selbst etwas bewirken können, dass es zumindest etwas nützt, andere Menschen und/oder eine übergeordnete, spirituelle Kraft um Hilfe zu bitten. Auch hier sind Erfahrungen wichtig, besonders die eigenen, aber auch die anderer Menschen. Auf der Suche nach Hoffnung oder in dem Bemühen, sie aufrecht zu erhalten, liegt es an uns, solche Kraftquellen für uns dienstbar zu machen.

*„Hoffnung ist all das:
ein Instrument, um sich definierbare
Ziele vorzustellen,
eine Bewältigungsressource,
ein Ausdruck von Vertrauen und
Offenheit und eine spirituelle Gabe.“*

Prof. Anthony Scioli

Hoffnung und Selbstwirksamkeit

Sicherlich hängen einige der Faktoren, die das Hoffnungsziel beeinflussen, von äußeren, außerhalb unserer eigenen Kontrolle befindlichen Bedingungen ab. Doch immer gibt es auch etwas, das man selbst tun kann. Der Begriff Selbstwirksamkeit in der Psychologie umschreibt die Überzeugung, dass wir selbst etwas bewirken können. Menschen, die resignieren, glauben nicht mehr an ihre Selbstwirksamkeit. Vielleicht haben sie im Hinblick auf wichtige persönliche Ziele schon einiges ausprobiert und sind damit gescheitert. Vielleicht haben sie aber auch schon keine körperliche bzw. psychische Kraft mehr, um zu handeln.

Es gilt, sich klar zu machen: Worte, die wir aussprechen, und alle unsere Taten haben Auswirkungen auf unser Umfeld und wirken letztlich auf uns

selbst zurück. Ebenso klar ist: Auch alles Nicht-Gesagte und Nicht-Getane bewirkt etwas. „Man kann nicht nicht kommunizieren,“ schreibt Paul Watzlawick.² Das Nicht-Sprechen und in weiterem Sinne auch das Nicht-Tun hat Konsequenzen – positive und negative. Wenn wir keine Energie mehr haben, gibt uns die Hoffnung Kraft zum Handeln. Wer kann schon mit Sicherheit sagen, seine Lage sei aussichtslos?

Das so wichtige Gefühl von Selbstwirksamkeit wird spürbar durch eigene Aktivität, die wirkt – nach außen, aber vor allem auf uns selbst zurück. Wir erleben, dass wir selbst etwas tun können, das Auswirkungen hat, und sei unser Schritt auch noch so minimal. Hoffnung will uns zum Handeln motivieren.

Die Wissenschaftler Bloem und Stalpers drücken es so aus: „Was jeder Mensch erreichen möchte, ist kein fix und fertiges Endresultat. Hoffnung ist der Auslöser, die Grundbedingung, um aktiv zu werden. Es gibt „irgendwo“, „ein Stück weiter“ etwas, das Wirklichkeit werden kann, wenn man daran arbeitet. Hoffnung hat eine aktive Bedeutung. Sie heißt nicht, auf Vergangenes zurückzublicken, das man als Individuum tun konnte. Sie bedeutet, dass Menschen allein oder zusammen mit anderen lernen müssen, wie sie mit den verfügbaren Möglichkeiten für Fortschritte im Hier und Jetzt umgehen. (...) Hoffnung heißt, mit der Situation umzugehen, in der man sich wiederfindet. In winzigen oder in Riesenschritten Sprosse für Sprosse im Rahmen der eigenen Möglichkeiten die Leiter emporzusteigen. Jede Sprosse ist ein eigenes Ziel. Klein, groß, ganz egal – Hauptsache, es passt zu Ihnen. Hoffnung ist Ihre Motivation und Inspiration, wenn Sie am Fuß der Leiter stehen.“³

Wenn Sie also in einer schlechten Phase sind, fragen Sie sich: Kann ich wirklich gar nichts mehr machen? Was hindert mich daran, etwas zu tun? Wie könnte ich das, was mich hindert, abbauen? Wen könnte ich um Hilfe bitten? Mit welchem kleinen, erträglichen Schritt könnte ich anfangen? Welche Gedanken, Vorstellungen oder Handlungen würden mir mein Leben erleichtern?

Wenn wir unser Denken auf die Hoffnung ausrichten, fördern wir die Inspiration. Wunderbare Ideen, Gedanken, Bilder steigen auf. Kreative Einfälle entstehen, führen uns weiter, sind Hinweise auf den Weg zum Ziel. Wenn wir verstärkt das Augenmerk auf die Hoffnung richten, werden wir mutiger, freier, offener. Dann nehmen wir wieder jene Hinweise und Informationen wahr, die wir mit den Scheuklappen der Niedergeschlagenheit gar nicht mehr gesehen hätten.

Was, wenn sich die Hoffnung nicht erfüllt?

Unser Leben ist ständig in Bewegung. Veränderungen treten ein, manchmal gute, manchmal schlechte. Wir selbst, unser Denken, unsere Wünsche sind Teil dieser Veränderung. Manchen Tatsachen kann man sich nicht entziehen, andere Voraussetzungen wiederum sind beeinflussbar. Die Entscheidung, ob wir eine bestimmte Hoffnung aufgeben und ihre Unerfüllbarkeit einfach akzeptieren müssen, oder ob wir unser Ziel weiter verfolgen können, muss jeder für sich selbst treffen.

Fragen wir uns zunächst, ob wir an der eigenen Denkweise, am eigenen Verhalten etwas ändern könnten, ob wir neue Wege beschreiten, um unsere Hoffnung zu erhalten.

*„Es ist besser, ein einziges
kleines Licht anzuzünden,
als die Dunkelheit zu verfluchen.“*

Konfuzius

Oder stellen wir uns diese Fragen: Bin ich zu starr in meinem Denken? Schließe ich Möglichkeiten von vornherein aus? Habe ich wirklich genug dafür getan oder benutze ich die Hoffnung ohne jede Handlungsabsicht, vielleicht nur als Mittel gegen Angst und gegen negative Stimmungen? Wie wahrscheinlich ist es, dass die Hoffnung sich erfüllt, wenn ich bei mir nichts ändere?

Lebendigkeit verlangt auch immer Flexibilität und Anpassung an neue Gegebenheiten. Vielleicht ist es manchmal wirklich nötig, eine Hoffnung aufzugeben. Doch dann findet sich bestimmt ein anderes Ziel, das in Sinn und Werthaltigkeit vergleichbar ist mit dem vorhergehenden. Falls auch das keine Option ist, kann sich unsere Hoffnung trotzdem – oder jetzt erst recht – ganz neu ausrichten: auf das unter den gegebenen Umständen Bestmögliche.

Natürlich sind wir traurig, wenn wir eine Hoffnung aufgeben müssen. Doch sollten wir nie endgültig kapitulieren. Die Hoffnung kann, anders ausgeprägt, in neuer Form und an anderer Stelle wieder hervortreten. Selbst am Ende des Lebens können wir immer noch hoffen: dass das Sterben leicht gehen möge, auf ein Gehalten-Werden von etwas oder jemandem und, je nach dem persönlichen Glauben, auf eine Daseinsform über diese Schwelle hinaus.

Wenn wir auf diese Weise mit der Hoffnung interagieren, müssen Tiefschläge oder Enttäuschungen nicht zu Resignation und Verbitterung führen. Die Hoffnung wird dann immer helfen, Leichtigkeit, Freude und neuen Mut in unsere Seele zurückzubringen.

Den Widerstand loslassen

Das Annehmen der Wirklichkeit im gegenwärtigen Moment

Wenn wir einen Schicksalsschlag erleiden oder die Dinge sich ganz anders entwickeln, als wir es uns gewünscht haben, scheint das Annehmen der Wirklichkeit manchmal fast unmöglich. Selbst wenn der erste Schock bereits überwunden ist und der Anpassungsprozess schon stattfindet, kommen immer wieder Rückschläge, Phasen unerträglicher Unzufriedenheit, in denen wir mit unserem Schicksal hadern. Wir sind dann voller Widerstand gegenüber dem, was ist.

Sie könnten einmal versuchen, rein körperlich zu spüren, was nur der Begriff Widerstand in Ihnen auslöst.

Es kann sein, dass wir uns verkrampfen, die Muskeln anspannen, innerlich eine Wand aufbauen, eine Sperre, die etwas aufhalten soll. Wir sind auf Abwehr eingestellt, auf Verteidigung. Auch die für den Widerstand benötigte Aggression wird sich wahrscheinlich einstellen. Körper und Psyche verbrauchen dafür Energie, viel Energie; wir wollen ja etwas blockieren.

Der Auflehnung gegen das, was nicht zu ändern ist, können wir begegnen, indem wir uns bewusst auf jeden Moment und auf das, was in diesem Moment da ist, konzentrieren. Das heißt, wir bleiben mit der Aufmerksamkeit bei dem, was gerade ist und schweifen nicht mit den Gedanken anderswohin ab. Denn wenn wir abschweifen, gehen wir geistig dorthin, wo wir in der Wirklichkeit nicht sein können und spüren dadurch Widersprüchlichkeit zwischen dem Seins-Zustand unserer Phantasie und dem, was tatsächlich ist. Diese Diskrepanz, dieses Gefühl, das mit Aggression, Schmerz, unerfüllter Sehnsucht, Verzweiflung und Trauer einhergeht, verursacht uns Leiden. Das Leiden wiederum verstärkt den Widerstand.



All das kann sich lösen, wenn es uns gelingt, den Moment so zu nehmen, wie er tatsächlich ist, dass wir uns auf die momentane Handlung oder Begegnung konzentrieren und mit Ruhe und Aufmerksamkeit dabei sind.

Auf diese Weise können wir immer wiederkehrendes Grübeln unterbrechen. In diesem gelösten Zustand können wir annehmen und offen, d.h. urteilsfrei betrachten, was das Leben gerade bietet.

Jede Veränderung, jedes Annehmen ist ein Prozess, der Positives wie Negatives neu hervorrufen kann. Sich zu verändern ist harte Arbeit. Sich zu verändern bedeutet auch, seinen Partner, die Kinder, Freunde und Eltern mit einzubinden. Wenn man nur sich verändert und das Umfeld bleibt auf halber Strecke zurück, sind weitere Konflikte vorprogrammiert. Diese Konflikte können der eigenen Selbstfindung im Wege stehen. Metastasierter Brustkrebs ist eine Erkrankung, die von vielen, insbesondere von der Familie, mitgetragen werden sollte. Damit sie das auch tun kann, braucht es das Verstehen.

Schon vor langer Zeit erkannte der Mystiker Meister Eckhart: „Immer ist die wichtigste Stunde die gegenwärtige; immer ist der wichtigste Mensch der, der dir gerade gegenüber steht; immer ist die wichtigste Tat die Liebe.“

Nur im gegenwärtigen Moment ist es möglich, da zu sein und etwas zu tun. Damit werden der Augenblick, die Aufgabe, letztlich unser Leben erfüllt. Sehr viele Momente sind gute Momente – trotz allem – wenn wir sie annehmen. Und für die tatsächlich schlechten gibt es Hilfsmittel, die sie erträglicher machen.

Es ist daher sinnvoll, vorbereitet zu sein. Selbstverständlich ist es auch gut, wenn wir uns informieren und alles Erdenkliche tun, um die Situation positiv zu beeinflussen. Dabei können wir auch ein Ziel vor Augen haben, auf das wir uns hinbewegen. Aber eben nicht in dem Sinne „So soll es sein, aber so ist es nicht!“ (was Leiden verursacht), sondern „Ich nehme den Moment an, wie er jetzt ist und bleibe präsent in meinem Tun oder Da-Sein, während mein Ziel mir die Richtung vorgibt.“ Damit können wir das Leid, das schwere Gedanken verursacht, beenden.

Was löst der Begriff Widerstand in Ihnen aus und welche sind Ihre guten Momente? Hier ist Platz für Ihre Einträge.

Wenn ich an Widerstand denke, dann ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine guten Momente sind ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nicht warum, sondern wozu

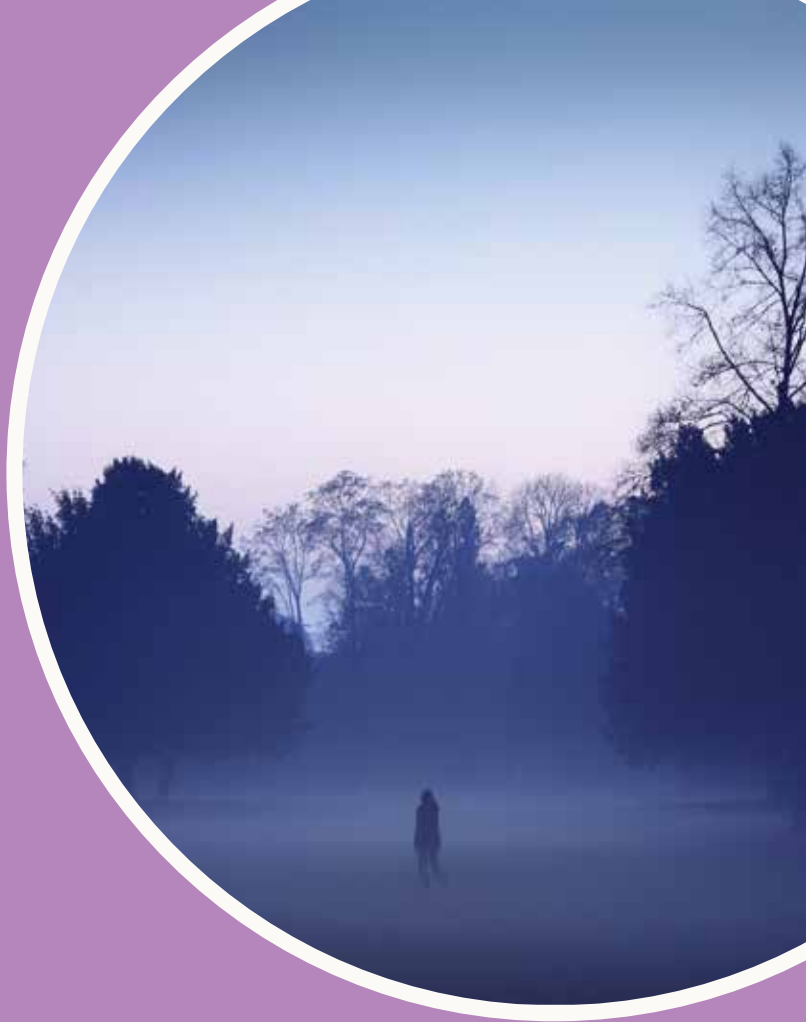
Meine Gefühle – Teil 1

Eine Krankheit, die das Leben plötzlich von Grund auf erschüttert, löst eine Flut von Gefühlen aus. Nach einer Schockstarre werden Angst, existenzielle Verunsicherung, Trauer, Verzweiflung, Wut und damit oftmals auch Aggression zu Begleitern. Die Krankheit bedroht uns wie ein gesichtsloser Feind, der unsere physische Unversehrtheit angreift. Das macht uns hilflos, wütend und traurig. Haben wir nicht alle ein Recht auf körperliche Unversehrtheit? Nicht nur, weil sie im Grundgesetz verankert ist, sondern weil wir sie tief in uns, als unser ureigenes Recht begreifen.

Warum?

Die Krankheit verletzt unser Recht auf körperliche Unversehrtheit, immer wieder, und niemand ist da, der sie zur Rechenschaft zieht, niemand, der die Bedrohung völlig ausschalten kann. Verletzt wird auch unser Bedürfnis nach Gerechtigkeit. Die Fragen „Warum passiert das mir?“, „Was habe ich falsch gemacht?“ beschäftigen Menschen mit schweren Schicksalsschlägen und machen sie wütend auf Gott, auf die Welt, auf das Schicksal. Irgendjemand muss doch dafür verantwortlich sein, Schuld daran haben!

Es ist nur schwer zu begreifen, dass das Warum keine Antwort bekommt. Es gibt einfach keine abschließende Antwort darauf. Der Blick zurück kann uns aber zeigen, welche Einflüsse wir – vielleicht schon lange – als belastend oder negativ empfunden haben. Diese Rückschau darf/ soll jedoch frei und unbelastet von jedem Schuldgefühl, jeder Schuldzuweisung stattfinden. Was wir dabei erkennen, weist uns den Weg hin zu Veränderungen in der Zukunft.



Der erste Schritt besteht darin, die Krankheit anzunehmen und sie zu akzeptieren. Man sollte versuchen, mit ihr zu leben und nicht gegen sie zu kämpfen. Ein Kampf bedeutet immer auch Frustration und eine enorme Verschwendung von Energie. Energie, die man dringend für eine sinnvolle Bewältigungsarbeit benötigt.

Wozu?

Wir alle möchten verstehen, warum und wozu etwas geschieht, was uns so sehr betrifft. Lässt sich ein Sinn erkennen oder finden, ist auch eine schwere Last leichter zu tragen.

Und so könnte aus der nicht beantwortbaren Frage nach dem Warum die Wozu-Frage werden – die Frage nach dem Sinn, einem Sinn, der sich erst noch entwickeln, sich noch abzeichnen muss, der ganz persönlich ist und auch nur ganz persönlich gefunden werden kann.

Wie?

Mit den Gefühlen, die so unangenehm erscheinen, verhält es sich ebenso. Auch in ihnen liegt ein Sinn, wenn wir ihre Appellfunktion wahrnehmen und deuten können, was sie uns sagen wollen. Die Angst beispielsweise ist ein uraltes Alarmsystem, das uns schützt. Sie möchte uns warnen, uns sagen: „Pass auf, sei vorsichtig!“ oder wenn wir darin eine langfristige Botschaft sehen „Sei vorbereitet, wenn dieses oder jenes eintritt!“ Dies alles hilft uns und gibt uns Sicherheit.

Ganz bestimmt gelingt es uns nicht immer, die Botschaft der Angst zu hören und die unangenehmen Gefühle anzunehmen. Manchmal verdrängen wir die Angst, was auch in Ordnung ist. Aber eine Dauerlösung ist das nicht. Oft sind wir geneigt, beim ersten negativen Gedanken oder der ersten negativen Bewertung hängen zu bleiben. Leichter wird es, wenn wir der Angst eine Stimme geben, sie aus ihrer Schutzfunktion herausprechen lassen. Wie könnte eine helfende, unterstützende Botschaft lauten?

Nun können Sie versuchen, Ihre Gefühle sprechen zu lassen. Die Botschaften schriftlich festzuhalten, kann hilfreich sein!

Bsp. negativer Gedanke

Meine Unsicherheit sagt:

Ich fühle mich unsicher, weiß nicht, was auf mich zukommt, wie schlimm es wird, wie mein Leben weitergehen soll.

Bsp. Appell:

Die unterstützende Botschaft der Unsicherheit könnte sein:

Finde heraus, was oder wer dir Geborgenheit und Halt geben könnte, was dir, besonders in schwierigen Momenten, größtmögliche Sicherheit vermitteln kann.

1. negativer Gedanke

Mein **sagt:**

.....
.....
.....

Appell: unterstützende Botschaft

.....
.....
.....
.....

2. negativer Gedanke

Mein sagt:

.....

.....

.....

Appell: unterstützende Botschaft

.....

.....

.....

.....

3. negativer Gedanke

Mein sagt:

.....

.....

.....

Appell: unterstützende Botschaft

.....

.....

.....

.....

4. negativer Gedanke

Mein sagt:

.....

.....

.....

Appell: unterstützende Botschaft

.....

.....

.....

.....

5. negativer Gedanke

Mein sagt:

.....

.....

.....

Appell: unterstützende Botschaft

.....

.....

.....

.....

Vertrauen (wieder)finden

Meine Gefühle – Teil 2

Den Appell der negativen Gefühle wahrzunehmen, ist bereits eine wertvolle Hilfe. Doch nun wollen wir auch die positiven Einflüsse betrachten. Allen voran steht das Vertrauen, dann folgen die Selbstwahrnehmung in der eigenen Mitte und die Freude, sich im eigenen Leben authentisch auszudrücken.

Vertrauen beginnt da, wo Wissen aufhört. Es kann sich auf die eigene Person beziehen, auf bestimmte Menschen, auf den Glauben an das Gute oder auf andere positive, auch spirituelle Werte. Idealerweise vertrauen wir auf uns selbst: dass wir die Kraft haben, mit allem, was auf uns zukommt, Schritt für Schritt irgendwie fertig zu werden; dass wir für neu auftretende Probleme auch immer wieder neue Lösungen finden, mit denen wir klar kommen können. Wenn wir uns grundsätzlich selbst annehmen und wertschätzen, wenn wir zu uns stehen, gelingt uns das. Dann respektieren wir auch unsere eigenen Grenzen, was manchmal bedeutet, sie nach außen hin zu verteidigen.

Zweifel zu haben ist normal, besonders dann, wenn der Körper immer wieder durch Krankheit geschwächt wird. Doch es ist diese Haltung, dieses selbstfürsorgliche Liebevollen im Inneren, was uns psychisch schützt. „Ich bin vertrauenswürdig, ich bin mir selbst meines Vertrauens würdig.“ Das, was uns Menschen im tiefsten Inneren ausmacht, das ganz persönliche einzigartige Sein, ist nicht angreifbar. Es bleibt unversehrt, was immer auch geschieht. Je mehr es uns gelingt, immer wieder in dieses Sein hinein zu spüren, desto eher kommen wir in die eigene Mitte, desto mehr Frieden und Zufriedenheit finden wir.

Vertraue ich mir? Nur wenn ich mir selber vertraue, kann ich anderen vertrauen. Nur wenn ich mich annehme, nehmen mich auch andere an.



Wenn wir unsere eigenen Grenzen kennen, können wir Kummer, Sorgen, Leid und Schmerzen leichter ertragen und auch selber entscheiden, wann, wie und wo wir darüber sprechen oder dazu handeln wollen.

Als soziale Wesen brauchen wir das Ein-Gebunden-Sein in eine Gemeinschaft und am besten auch noch darüber hinaus, in etwas großes Ganzes. Daher ist es wichtig, auch Vertrauen zu anderen Menschen haben zu können. Dieses mag zwar von Zeit zu Zeit enttäuscht werden, doch sollten wir die Fähigkeit zu vertrauen, auch zu verzeihen, immer pflegen. Das bedeutet: offen zu sagen, was wir brauchen und aufkeimende Zweifel schnell auszusprechen. Selbst wenn wir Beziehungen manchmal aufgeben müssen, weil die Vertrauensbasis nicht mehr vorhanden ist, dürfen wir das Vertrauen-Können an sich niemals aufgeben. Falls es dabei Schwierigkeiten gibt, sollten wir es mithilfe therapeutischer Maßnahmen wieder aufbauen. Viel über Vertrauen können wir beispielsweise auch im Umgang mit Haustieren erfahren.

Wenn wir an das große Ganze denken, gehen wir über die menschliche Gemeinschaft im herkömmlichen Sinn hinaus. Das Verlangen nach Geborgenheit ist ein tiefes menschliches Bedürfnis. Wir können uns in uns selbst geborgen fühlen, wenn wir in unserer Mitte sind. Wir können uns bei anderen Menschen geborgen fühlen. Auch der Glaube kann uns das Gefühl des Aufgehoben- und Gehalten-Seins verschaffen. Zugang zum Gefühl der Geborgenheit finden wir auch in schützenden, selbstgefundenen Vorstellungen oder einfach nur an schönen Orten in der Natur.

*Die Frage ist, wie finde ich einen Zugang zu mir?
Welche Möglichkeiten der Selbstfindung passen zu mir?*

Jetzt ist die Reihe an Ihnen: Schreiben Sie hier Ihre Gedanken zum Thema Vertrauen auf!

Vertrauen in mich selbst

Ich vertraue mir, dass ich

.....

.....

.....

.....

.....

Ich vertraue mir, weil

.....

.....

.....

.....

.....

Ich habe die Fähigkeit

.....

.....

.....

.....

.....

Vertrauen in andere Menschen

Ich vertraue dass er/sie

.....
.....

Mit wem kann ich über (fast) alles sprechen?

.....
.....

Kenne ich genug Menschen, denen ich vertraue?

.....
.....
.....

Wo kann ich Menschen kennenlernen, die mich verstehen oder die eine gemeinsame Vorliebe mit mir teilen?

.....
.....
.....

Brauche ich Hilfe, um anderen Menschen zu vertrauen?.....

An wen kann ich mich wenden?

.....
.....
.....

Vertrauen in das große Ganze

Ich vertraue auf/darauf, dass

.....

.....

.....

.....

.....

Ich fühle mich geborgen, wenn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich glaube daran, dass

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Die Wünsche sprechen lassen

Meinen Bedürfnissen Raum geben

Wünsche zu haben und manche auch in die Tat umzusetzen, eröffnet Zugänge zu inneren Kraftquellen. Gefühle und Wünsche sind untrennbar miteinander verbunden. Das, wonach wir uns sehnen, zeigt uns die Richtung, in die wir gehen möchten. Wie hat die Krankheit unsere Wünsche beeinflusst? Welche sind geblieben? Welche neu hinzugekommen? Oder ist der Zweifel noch zu stark für Wünsche?

Dann, wenn die Zweifel oder die Trauer allzu mächtig erscheinen, lohnt es sich, auf die Wünsche zu schauen.

Eine wunderbare Methode, in sich hineinzuhören und vorurteilsfrei etwas über sich zu erfahren, ist das **Focusing**. Hier geht es darum, in einer entspannten Atmosphäre in den eigenen Körper hinein zu spüren. Ohne jede Bewertung und mit freundlicher, ja liebevoller Aufmerksamkeit dürfen Empfindungen und Bilder wahrgenommen werden. Sie werden willkommen geheißen und achtsam bewahrt. Man beobachtet, wie sie sich verändern oder was sich als nächstes zeigt und spürt dem nach, was stimmig ist und was nicht.

Wir können diesen Zugang zu uns auf vielfältige Weise selbst nutzen: um unseren eigenen Körper besser zu spüren und zu verstehen, um die eigenen Bedürfnisse zu erkennen, um inneren Abstand zu Belastungen herzustellen, um Lösungen zu finden, um jedwede Frage zu beantworten oder einfach nur um in der eigenen Mitte zu sein. Die Wahrnehmungen können aber durchaus auch im Sinne des Verbunden- und Eins-Seins mit etwas Größerem über die eigene Person hinausreichen. Focusing kann im Hinblick auf die eigenen Wünsche zum wertvollen Wegweiser und Begleiter werden. Selbstverständlich ist es ebenso möglich, den eigenen Wünschen zu folgen, ohne eine bestimmte Methode auszuprobieren.



*„Nicht der Verstand entscheidet,
wonach du suchst, sondern die Sehnsucht
deiner Seele.“*

Alexandra Herdt

1. Schritt:

Der erste Schritt bestünde darin, dass Sie sich in ungestörter Atmosphäre entspannen, dass Sie innerlich ruhig werden und die Gedanken kommen lassen.

Schreiben Sie alle Einfälle ohne Bewertung oder Einschätzung auf. Ein großes Blatt Papier eignet sich besser als ein kleines. Oben steht ein einleitender Satzanfang oder ein Titel, oder was auch immer für Sie passt, z. B.:

- „Ich wünsche mir, dass ...“
- „Wenn ich mir etwas wünschen dürfte, dann wäre das ...“
- „Meine Wünsche sind ...“

Versuchen Sie nun, Ihren Verstand eine Weile in die Pause zu schicken und heißen Sie jede Idee willkommen, so lange, bis Sie das Gefühl haben, dass es genug ist. Dieser erste Schritt mag Ihnen vielleicht gar nicht so leicht fallen, aber geben Sie nicht auf. Versuchen Sie es einfach immer wieder. Irgendwann wird es funktionieren.

2. Schritt:

Dem ersten Schritt muss nicht gleich ein nächster folgen. Warten Sie damit, bis Sie den Wunsch verspüren, weiter zu machen. Dann nehmen Sie das Blatt zur Hand. Schreiben Sie die Wünsche, die Ihre Krankheit nicht betreffen, auf ein Extrablatt. Dann sehen Sie sich alle Wünsche noch einmal an und markieren Sie auf beiden Blättern diejenigen, die das intensivste positive Gefühl (Freude, Hoffnung, Glück) auslösen bzw. die stärkste Energie beinhalten. Wählen Sie unter diesen den wichtigsten aus. Danach darf der Verstand wieder mitarbeiten:

- Ist dieser Wunsch realisierbar?
- Falls Sie die Frage nicht beantworten können oder verneinen: Wie könnte er etwas abgewandelt werden, um realisierbar zu sein?
- Ist er klar genug formuliert, um zu einem Ziel werden zu können?

Es macht nichts, wenn Sie nicht gleich sicher sind, ob das alles so richtig ist. Was Sie schreiben, ist nicht in Stein gemeißelt. Ihr Wunsch soll nur zur Ausgangsposition werden, von der er sich weiter entwickeln kann. Der Weg zum Ziel ist ein Entwicklungsprozess – wie das Leben selbst.

Wunsch 1:

.....
.....
.....

Wunsch 2:

.....
.....
.....

**„Ich wünsche mir,
dass ...“**

„Wenn ich mir etwas wünschen
dürfte, dann wäre das ...“

„Meine Wünsche sind ...“

Wunsch 3:

.....
.....
.....

Wunsch 4:

.....
.....
.....

Wunsch 5:

.....
.....
.....

**Mein
wichtigster Wunsch
ist:**

.....
.....

**Er ist – abgewandelt
– realisierbar:**

.....
.....

**Er ist
realisierbar:**

.....

Aus Wünschen werden Ziele

Meinen Weg gehen

Wünsche sind wichtig, weil sie mit ihrer zugrunde liegenden Sehnsucht emotionale Energie bereitstellen. Durch Phantasien und Tagträume können Wünsche zwar ebenfalls eine Verbesserung der Befindlichkeit bewirken – diese ist jedoch nicht von Dauer, sofern der Wunsch ohne Umsetzung bleibt. Wird aber aus dem Wunsch ein konkretes Ziel und kann man den Weg dorthin bereits vor sich sehen, ist eine langfristige Wirksamkeit möglich.

Nun geht es darum, aus dem emotional wichtigsten Wunsch ein Ziel werden zu lassen. Es ist sinnvoll, das Ziel zunächst konkret zu formulieren, z. B. „Mein Ziel ist es, neue Kontakte zu Menschen zu haben, die mich mit meiner Krankheit verstehen.“

Legen Sie, ohne irgendeine Art von Stress auszulösen, einen ungefähren, machbaren Zeitrahmen für das Erreichen des Zieles fest.

Anschließend geht es an die Planung der ersten Schritte (Etappenziele).

- Was wäre der erste Schritt?
- Fehlen Ihnen Informationen?
- Brauchen Sie Unterstützung?
- Wer oder was könnte hilfreich sein?

Legen Sie die Schritte fest, soweit Sie sie im Moment absehen können. Jeder Schritt, also jedes Etappenziel sollte wiederum mit einem ungefähren Zeitrahmen versehen werden, wie bereits erwähnt – nicht zu eng, aber auch nicht zu großzügig –, damit Sie Ihr Vorhaben nicht wieder aus den Augen verlieren.



Die Schritte können beliebig klein sein, Hauptsache, sie erscheinen Ihnen gut bewältigbar. Legen Sie alles schriftlich und so konkret wie möglich fest (siehe S. 28). Dann heißt es anfangen, losgehen! Und was ebenso wichtig ist: Jeder getane Schritt, also jedes erreichte Etappenziel, ist es auch wert, gefeiert und belohnt zu werden!

Sie können auch zwei Ziele gleichzeitig verfolgen. Entscheidend dabei ist, dass Sie sich nicht überfordern oder zu sehr unter Druck setzen. Die Ziele sollten sich so an den Möglichkeiten orientieren, dass Sie Ihre eigenen Grenzen sensibel im Auge behalten

und diese nicht überschreiten. Der Sinn des Ziels liegt ja letztlich darin, Ihrem Wohlbefinden zu dienen. Auch der Weg dorthin sollte bereits zum Wohlbefinden beitragen. So kann es sein, dass das Ziel sich auf seinem Weg etwas verändert, neu formuliert wird oder Sie andere Schritte tun müssen. Leben bedeutet Veränderung und verlangt von uns, dass wir uns immer neu anpassen. Entscheidend und richtungsweisend ist immer Ihr eigenes Gefühl, das Ihnen sagt, was stimmig ist, was sich für Sie (noch) richtig anfühlt, was Sie tun (wollen).

Ein Ziel als Beispiel

1. Schritt: ... *Ich informiere mich über Patientenvereinigungen und Selbsthilfegruppen für Brustkrebs (z.B. übers Internet) und notiere die Kontaktdaten*

..... Zeitrahmen

2. Schritt: ... *Ich rufe bei X an oder schreibe eine E-Mail an Y*

.....

..... Zeitrahmen

3. Schritt: ... *Ich nehme an einem Treffen teil*

.....

..... Zeitrahmen

Jetzt ist die Reihe an Ihnen: Welche Ziele verfolgen Sie?

1. Ziel

1. Schritt

.....

..... Zeitrahmen

2. Schritt

.....

..... Zeitrahmen

3. Schritt

..... Zeitrahmen

2. Ziel

1. Schritt

.....

..... Zeitrahmen

2. Schritt

.....

..... Zeitrahmen

3. Schritt

.....

..... Zeitrahmen

3. Ziel

1. Schritt

.....

..... Zeitrahmen

2. Schritt

.....

..... Zeitrahmen

3. Schritt

.....

..... Zeitrahmen

4. Ziel

1. Schritt

.....

..... Zeitrahmen

2. Schritt

.....

..... Zeitrahmen

3. Schritt

.....

..... Zeitrahmen

5. Ziel

1. Schritt

.....

..... Zeitrahmen

2. Schritt

.....

..... Zeitrahmen

3. Schritt

.....

..... Zeitrahmen

6. Ziel

1. Schritt

.....

..... Zeitrahmen

2. Schritt

.....

..... Zeitrahmen

3. Schritt

.....

..... Zeitrahmen

Den Sinn finden

Impulse für (m)eine neue Lebensqualität

Schwere Belastungen im Leben sind leichter zu ertragen, wenn es uns gelingt, einen Sinn darin zu sehen. Einen Sinn in der Krankheit zu finden scheint in engem Zusammenhang damit zu stehen, überhaupt einen Lebenssinn für sich zu entdecken.

Haben wir den Sinn gefunden, entsteht Verbundenheit mit dem Leben, mit anderen Menschen, vor allem aber auch mit uns selbst. Sinnsuche hat viel damit zu tun, authentisch zu sein, wirklich der bzw. die zu sein, der / die wir sind. Viele Menschen erlauben sich das nicht, weil sie zu sehr darauf achten, die Erwartungen anderer zu erfüllen. Die Krankheit mit ihrer körperlichen und psychischen Erschütterung stellt aber plötzlich vieles auf den Prüfstand, was bisher nicht hinterfragt wurde.

Zusätzlich wirft sie ganz neue Fragen auf, zum Beispiel und vor allem: Wer bin ich? Die Krankheit zwingt uns, auf uns selbst zu achten, uns selbst wichtiger zu nehmen als zuvor, uns selbst besser zu schützen und genauer hinzuschauen, was wir wirklich wollen.

Manche Menschen berichten, die Krankheit habe ihnen den Weg in die richtige Richtung gewiesen, sie hätten dadurch ihre eigenen Bedürfnisse wieder mehr wahrgenommen und wären – entschiedener als zuvor – auch dafür eingetreten. Andere entdeckten den Wunsch, mehr bei sich zu sein, sie selbst zu sein, authentischer zu leben.

Der Psychotherapeut Wolf Bütig, der viele Jahre mit Krebspatienten arbeitete, sagt in einem Vortrag „Die tiefste Kränkung ist es, nicht als der gesehen zu werden, der man ist“ – von den anderen, aber auch von sich selbst.⁴ Und Kränkung kann krank machen, vor allem, wenn sie so tiefgreifend ist. Umgekehrt kann es viel Positives bewirken, sich selbst liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken, sich selbst zu finden.



Der Zen-Meister und Benediktinermönch Willigis Jäger drückt es in einem Interview so aus: „Wenn wir wieder Anschluss an unser tiefstes Wesen bekommen, dann sind wir im direkten Kontakt mit Energien, die eine ordnende, harmonisierende und heilende Kraft besitzen. Es gibt kein größeres Heilmittel als unser tiefstes Wesen.“⁵

Neben dem leidvoll Negativen bringt die Erfahrung einer chronischen Krankheit auch neue Erkenntnisse mit sich, neue Begegnungen, die sich letztlich als Bereicherung für das eigene Leben herausstellen. Vielleicht wollen Sie eine oder mehrere der folgenden Fragen – je nachdem, welche Sie am meisten anspricht – als Anregung zum Nachdenken nutzen?

Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie Ihre Einfälle ohne Zensur zu. Hilfreich ist es auch hier wieder, die Antworten schriftlich festzuhalten.

Wer bin ich, wenn alle Rollen (berufliche, private) und Erwartungen der Außenwelt von mir abfallen?

.....

.....

.....

.....

.....

In meinem tiefsten inneren Wesen bin ich ...

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn ich (heute) etwas durch die Krankheit gelernt habe, dann ist das ...

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn die Krankheit mir sagen wollte, was ich an meinem Leben ändern soll, dann wäre das ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was wäre, wenn die Krankheit plötzlich weg wäre – würde ich dann wieder genau so weiterleben wie zuvor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



*„Du bist wertvoll
– nicht –
weil du weißt, was du weißt
tust, was du tust
kannst, was du kannst
– sondern –
weil du bist, wer du bist.“*

Autor unbekannt

Literatur

Quellenverweise:

- ¹ **Hüther G. 2014.** Die Macht der inneren Bilder: Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- ² **Watzlawick P, Beavin JH, Jackson Don D. 1969.** Menschliche Kommunikation. Bern, Stuttgart, Wien: Huber
- ³ **Bloem S, Stalpers J in Bormans L. (Hrsg.). 2015.** Hoffnung. Köln, DuMont Buchverlag. 66–69
- ⁴ **Büntig W in Huber M. 2017.** Vortragsreihe „Unbewusstes Erbe – Verstrickungen zwischen den Generationen und deren unbewusste Auswirkungen“ (Audiobook). Müllheim-Baden: Auditorium Netzwerk
- ⁵ **Devillard A. 2009.** Heilung aus der Mitte. Ibbenbüren: Driediger

Weitere Literaturtipps:

Renn K. 2017. Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst. Focusing – Weg der inneren Achtsamkeit. Freiburg im Breisgau: Herder. Auch als Hörbuch erhältlich

Richter J. 2013. Schmerzen verlernen. Berlin, Heidelberg et al.: Springer
Schubert C. 2017. Was uns krank macht – Was uns heilt. Munderfing: fischer&gann

Turner KA. 2015. 9 Wege in ein krebsfreies Leben: Wahre Geschichten von geheilten Menschen. München, Irisiana Verlag



Die Inhalte, Angaben und Informationen dieser Broschüre sind nur für die Nutzer innerhalb des Gebietes der Bundesrepublik Deutschland bestimmt. Sofern sie Informationen zu oder im Zusammenhang mit Gesundheitszuständen, Krankheitsbildern, medizinischen Fragen oder Therapiemöglichkeiten enthalten, ersetzen sie nicht die Empfehlungen oder Anweisungen eines Arztes oder anderer Angehöriger der Heilberufe. Die Inhalte dieser Broschüre sind nicht zur Diagnose oder Behandlung eines gesundheitlichen oder medizinischen Problems oder einer Erkrankung bestimmt. Darüber hinaus erheben sie keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Mit Aushändigung und/oder Benutzung dieser Broschüre kommt keinerlei Vertragsverhältnis zustande, insbesondere kein Rats- und Auskunftsvertrag zwischen Ihnen, den Autoren der Broschüre und/oder der Seagen Germany GmbH. Insofern bestehen auch keinerlei vertragliche oder vertragsähnliche Ansprüche.

Fotos: Titel thomasfuer/photocase.de; S. 5 kemai/photocase.de; S. 11 kemai/photocase.de; S.15 joexx/photocase.de; S. 21 Alena Paulus/iStock; S. 27 bisgleich/photocase.de; S. 31 lisa fritsch/photocase.de; S. 37 borchee/iStock; S. 40 Josh Felise/unsplash.com