

Zusammenhänge zwischen Körper und Seele (Behandlungsansätze)

Umgang mit Erkrankungen – Was tun, wenn Körperfunktionen gestört sind oder wenn ein Organ nicht mehr so leistungsfähig ist

Bei Erkrankungen kann es zu vorübergehenden oder dauerhaften Funktionseinschränkungen von Organen kommen. Als Betroffene(r) ist es wichtig, gut informiert zu sein. Was ist geschädigt? Wie stark ist die Schädigung? Mit welchen Einschränkungen oder Symptomen muss ich rechnen?

Genauso wichtig ist es zu erfahren, was getan werden kann, um Einschränkungen oder Folgeschäden möglichst gering zu halten. In der Regel verlaufen chronische Erkrankungen sehr unterschiedlich und das Verhalten der Betroffenen spielt eine große Rolle und kann den Verlauf einer Erkrankung stark beeinflussen.

Das Wichtigste ist somit: Gut informiert sein! Aktiv werden!

Lassen Sie sich alles ganz genau erklären, stellen Sie Fragen und machen Sie sich einen Plan! Wenn der Plan fertig ist, stellen Sie sicher, dass der Plan eingehalten wird.

Bei chronischen Erkrankungen spielen seelische Faktoren auch eine wichtige Rolle. Es ist nicht immer leicht zu akzeptieren, dass Einschränkungen vorliegen. Andererseits ist es in den meisten Fällen möglich, durch gezieltes Training, gesunde Ernährung und eine gewisse Konsequenz, die körperliche Leistungsfähigkeit zu halten oder sogar noch zu steigern.

Dabei sind folgende Dinge zu beachten:

- Wie stark dürfen und sollen Sie sich belasten?
- Vermeiden Sie Überlastungen!
- Belasten Sie sich aber auch so, dass ein Trainingseffekt entsteht.
- Trainieren Sie regelmäßig und moderat - am besten zu festen Zeiten.
- Wenn Sie mal aussetzen, fangen Sie wieder an. (Holen Sie sich ggf. Unterstützung aus dem Familien- oder Freundeskreis.)

Neben dem körperlichen Training sind auch Entspannungsphasen und der ausreichende Schlaf wichtig. Ausgleichende Tätigkeiten, Ruhe-Zeiten, Entspannungsübungen sollten genauso zum Alltag gehören, wie die täglichen Anforderungen.

Beantworten Sie für sich selbst folgende Fragen:

- Was entspannt mich?
- Unter welchen Bedingungen kann ich am besten abschalten?
- Was muss ich tun, um Abstand von dem belasteten Alltag zu gewinnen?
- Was ist für mich wirklich wichtig?
- Was würde ich einem Freund/einer Freundin raten, der/die an meiner Stelle wäre?

Nehmen Sie sich im Alltag kurze Auszeiten, um in sich hinein zu spüren und sich zu entspannen (z.B. 5 Mal am Tag für 1 Minute). Wenn Belastungsgefühle entstehen, sorgen Sie auch für sich. Wenn es möglich ist, nehmen Sie etwas Abstand zu der belastenden Situation. Überlegen Sie, wie sehr Sie sich in Konflikte, Belastungen oder Schwierigkeiten einbinden lassen wollen.

Streben Sie folgende Haltung an: „Da ist der Stress, und hier bin ich.“

Das heißt nicht, dass Sie sich nicht grundsätzlich einbringen sollen. Es ist Ihnen aber unter diesen Umständen vielleicht mehr möglich, Konflikte und Belastungen aus einer gewissen Distanz heraus zu betrachten, ohne dass Sie das Problem in sich aufnehmen und in sich tragen.

Hilfen dazu können sein:

- Betrachten Sie eine durchlebte Situation mit einer gewissen Distanz von außen.
- Manchmal ergibt sich eine Situationskomik, die man nicht erkennen konnte, wenn man „drin“ steckte.
- Humor hilft, Probleme zu relativieren.
- Spielen Sie in Ihren Gedanken andere Reaktionsmöglichkeiten durch.
- Überlegen Sie, welche Probleme wirklich schlimm und schwerwiegend sind und welche mehr „Probleme auf hohem Niveau“ (Luxusprobleme) sind.

Überlegen Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist! Solche grundsätzlichen Überlegungen, aus der eine Haltung resultiert, können als „ein Kompass in schwierigen Zeiten“ dienen.

Grundsätzlich ist eine fürsorgliche Haltung sich selbst gegenüber wichtig.

Überlegen, was Sie – Ihr Körper und Ihre Seele – brauchen. Nehmen Sie sich Zeit dafür, dieses immer wieder zu hinterfragen und ihr Leben danach auszurichten. Machen Sie sich Notizen, die Sie immer mal wieder anschauen oder aktualisieren.