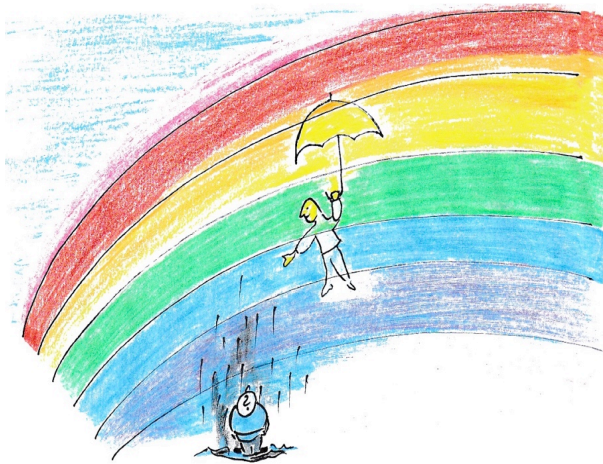


## Ein Regenbogen für die Seele: Ressourcen aktivieren und fördern



Konfrontiert mit den oft schwerwiegenden Folgen rheumatischer Beschwerden mag man sich fragen, inwieweit Psychologie da überhaupt Hilfe bieten könnte. Ist es doch eine körperliche Erkrankung und hat, so könnte man meinen, mit der Seele/Psyche kaum etwas zu tun. Dem ist weit gefehlt, denn Körper und Seele sind nicht voneinander zu trennen, sondern beeinflussen sich gegenseitig. Wenn es uns körperlich schlecht geht, dann leidet auch die Seele darunter und umgekehrt leidet der Körper, wenn es uns seelisch nicht gut geht.

Ich denke, die Seele kann ein wertvoller und hilfreicher Freund bzw. eine hilfreiche Freundin sein, gerade dann, wenn wir körperlich leiden. Wie wir unsere Seele zu unserem Freund bzw. Freundin machen, ist sozusagen die Gretchenfrage. Dafür sollten wir zuallererst unsere Gedankenstruktur durchforsten. Denn die Gedanken formen unsere Gefühle und diese wiederum sind für unser Seelenleben wichtig und stärken auch unsere körperliche Gesundheit.

### Welche Gedanken begleiten mich also im Zusammenhang mit meiner Erkrankung?

Eine wichtige Frage, die sich dabei stellt ist sicherlich welche Ursachen ich meiner Erkrankung zuschreibe. Sehr oft begegne ich Menschen, die sich immer wieder dieselbe Frage stellen: „Was habe ich falsch gemacht, warum bin ich krank geworden, habe ich zu viel gearbeitet oder habe ich nicht gut genug auf mich geachtet, hätte ich besser ...?“ Häufig kommt dann noch der Gedanke hinzu, vom Schicksal bestraft worden zu sein, weil man das Gefühl hat oder sich vielleicht auch bewusst darüber ist, etwas falsch gemacht zu haben. Manchmal kommen auch Vorwürfe aus dem Umfeld, die die eigenen Schuldgefühle noch zusätzlich verstärken. Aussagen wie etwa: „Ich habe dir doch gesagt steigere dich nicht immer so hinein, arbeite nicht so viel, nimm dir nicht alles so zu Herzen ...“. Um nur einige Beispiele zu nennen. Die Schuldgefühle und Selbstvorwürfe verstärken sich dadurch noch weiter und man verstrickt sich unwillkürlich mehr und mehr in einen Gedankenkreislauf. In der Folge kann das dann zur Hoffnungslosigkeit führen und damit verbunden auch Handlungsunfähigkeit mit sich bringen. Befindet man sich bereits in diesem Gedankenkreislauf ist es von größter Bedeutung seine Gedanken wieder neu zu ordnen.

### Was hilft uns nun konkret dabei neue Gedanken zu formen und dadurch wieder angenehmere Gefühle zu schaffen?

Nun, die Frage nach dem „Warum ist mir das passiert, was habe ich falsch gemacht?“ stellt einen wesentlichen Faktor dar. Denn mit der eigenen Schuld hat eine Krankheit meist nur sehr wenig zu tun. Tatsächlich wissen wir nicht immer genau, wie eine Erkrankung letztendlich zustande kommt oder woher sie kommt. Sicher ist jedoch, dass es so etwas wie eine Verletzlichkeit gibt, in der Fachsprache auch Vulnerabilität genannt. Was bedeutet, dass ein bestimmtes „Erkrankungsrisiko“ in

jedem von uns schlummern kann und es durch verschiedenste Ursachen zum Ausbruch einer Erkrankung kommen kann. Meistens handelt es sich dabei jedoch nicht um einen einzelnen Auslöser, sondern um ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren. So wird nicht jeder, der viel arbeitet oder sich mehr Sorgen macht als andere gleich krank. Ich denke, dass es den einen Grund, der krank macht, nicht gibt. Noch viel weniger gibt es etwas oder jemanden, der uns bestraft, auch dann nicht, wenn wir vermeintliche Fehler gemacht haben. Denn Fehlermachen gehört zum Menschsein und würden wir keinerlei Fehler begehen, könnten wir auch nichts daraus lernen.

In der Regel tun wir alle unser Bestes, auch wenn sich im Nachhinein herausstellt, dass es doch nicht so gut war. Im Nachhinein ist man immer schlauer!

Natürlich tun wir manchmal auch Dinge von denen wir wissen, dass sie uns nicht guttun und auch gesundheitliche Konsequenzen mit sich bringen können und trotzdem machen wir es. Sich aber deswegen mit Selbstvorwürfen und Selbstzweifeln zu quälen, hilft absolut nicht weiter. In diesem Fall geht es vielmehr darum sich selbst verzeihen zu können. Sich zu sagen: „Ok, ich habe da was falsch gemacht, aber jeder macht Fehler und ich verzeihe mir das. Es ist okay, ich bin ein Mensch der Fehler macht, das ist unvermeidlich und es steht auch mir zu Fehler machen zu dürfen!“ Wir sollten also unsere Psyche dafür nützen uns bei der Heilung zu unterstützen und nicht unsere Schuldgefühle hegen und pflegen bis sie zu Monstern werden und uns nicht mehr loslassen.

Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit und andauernde Schuldgefühle fördern also katastrophisierende Gedanken und führen zur Entwicklung von kontraproduktiven Bewältigungsstrategien.

Bildhaft könnte man es so darstellen, als wäre man plötzlich hinabgerissen worden und in ein Loch gefallen, in das man sich dann aus Schuldgefühl, zunehmender Trauer, Wut und Verzweiflung immer tiefer hinein gräbt. Man fühlt sich immer stärker gefangen in der momentanen Situation und die Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit steigt kontinuierlich an.

Erst durch ein Annehmen der Dinge, die da sind, der Erkrankung und veränderten Lebensumstände, stoppen die negativen Gedanken und der Kopf wird wieder frei für Kreatives. Es beginnt die Suche nach neuen Möglichkeiten und Lösungen, positive Ressourcen können entwickelt und aktiviert werden, wenn es darum geht schwierige Anforderungen zu überwinden.

Unter Ressource versteht man eine persönlich vorhandene oder sich erarbeitete innere Haltung oder Fähigkeit, die einem dabei hilft mit Belastungen besser umgehen zu können, also eine positive individuelle Bewältigungsstrategie. Derlei Ressourcen können aus mehreren Ebenen geschöpft bzw. gewonnen werden: z.B. auf rein körperlicher Ebene durch Spaziergehen, regelmäßige leichte sportliche Aktivitäten, Gymnastik, Tanzen, Schwimmen usw. oder auch durch soziales Miteinander wie das Beisammensein mit der Familie, sich treffen mit Freunden, fremde Hilfe in Anspruch nehmen usw. oder aber auch auf emotional geistiger Ebene, wie durch das Erlernen und Einüben von hilfreichen individuellen Bewältigungsstrategien unter kompetenter Anleitung.

Wie man seine momentane Situation selber bewertet spielt eine maßgebliche Rolle für die hilfreiche Aktivierung von Ressourcen und beeinflusst den Krankheitsverlauf mit. Angesagt ist also einen gesunden Optimismus aufzubauen anstatt alles einfach nur abzutun und positiv zu reden, annehmen bzw. akzeptieren was da ist anstatt zu resignieren, sich mehr Lebensqualität schaffen anstatt sich zu isolieren. Denn und das ist wichtig: Nicht jede/r Betroffene/r leidet immer auch unter Ängsten und/oder Depressionen, die meisten Menschen haben ausreichend Ressourcen zur Verfügung, um ihr Leben lebenswert gestalten zu können. Manchmal muss man seine Ressourcen jedoch erst wieder neu aktivieren, damit man sie auch nützen kann. Der gewinnbringende Effekt dabei ist: Je öfter man seine positiven Ressourcen aktiviert umso schneller können sie einem im Bedarfsfall zur Verfügung

stehen, weil durch jede Wiederholung eine Verstärkung stattfindet. Alles was man für sich selber gezielt erlernt, sich gut eingepägt und erfolgreich angewendet hat, ist viel leichter und schneller abrufbar und steht fast automatisiert zur Verfügung, wenn man es braucht. Auf diese Art gewonnene Ressourcen stellen einen persönlichen Erfahrungsschatz dar, eine sprudelnde Quelle aus allem von dem man weiß, dass es einem zur Verfügung steht, dass es einem durch schwere Zeiten hindurch hilft und einem persönlich guttut. Diese Quelle entsteht aus einem selber und sie versiegt nicht, wenn man sie nützt und gemäß den eigenen Ansprüchen stets immer wieder ausbaut, so wird sie zu einer lebendigen Quelle der Kraft und Stärkung.