Claudia A. Reinicke

Resilienz bei schwerer Krankheit

Psychische Ressourcen mit einfachen Methoden stärken

HERDER

FREIBURG · BASEL · WIEN

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Abbildung auf Seite 192: Furman/Tapani 2014 (*36)
Abbildung auf Seite 194: Reinicke 2014 (*37)
Illustrationen: Designbüro Gestaltungssaal

Umschlaggestaltung: Agentur IDee

Satz: de·te·pe, Aalen
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-60033-3

Inhalt

Vorwort 7

1. Die erste Krise: die Zeit zwischen Verdacht und Diagnose
Ohnmacht – Zeit zum Klopfen 11

2. Die Zeit der Diagnose
Zeit für Selbstakzeptanz, Aktivierung der Selbstheilungskräfte und das Auflösen von Blockaden . . . 23

3. Die Gewissheit – was nun?
Innere Balance wiederfinden und verzeihen 49

4. Die Entscheidung: welche Behandlung? 62

5. Behandlungsbeginn – krisenstiftende Kommunikation? 69

6. Ärztlich induzierte Problemtrance: In der fünften Woche wird alles ganz, ganz schlimm 90

7. Wider besseres Wissen: das Antibiotikum 111

8. Höllenschmerzen – Normalität aufrechterhalten trotz Schrumpfens 132

9. Nachbehandlung und Reha:
völliger Fokus auf sich selbst 147

10. Resilienz in Arztgesprächen 180

11. Psychoonkologie und Veränderungsbedürfnis 188

12. Rückkehr zum Alltag 201

13. Erinnerungen 211

14. Dankbarkeit 219

ANHANG 228

Literatur- und Hinweisliste 237

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch beginnt mit einem Kapitel, in dem sich das Anliegen des Buches, die eigene Resilienz zu stärken, zu Beginn noch nicht so recht wiederfinden lässt. Nämlich mit einem Zustand während des Entdeckungsbeginns meiner eigenen Krankheit, in dem ich mich weder resilient noch stark noch kompetent fühlte, sondern nur völlig verwirrt, voller düsterer Gedanken, wie hilflos umherirrend. Ein Zustand, in dem mir der Zugang zu meinen beruflichen psychotherapeutischen, selbst anwendbaren Kompetenzen kurzfristig völlig abhandengekommen ist – jedenfalls dauerte es eine Weile, bis mir einfiel, dass ich darauf zurückgreifen könnte.

Im Anschluss daran möchte ich Sie als erfahrene Psychotherapeutin, Coach und selbst Betroffene durch die Krisen einer Erkrankung begleiten, um beispielhaft daran vorzustellen, wie man damit umgehen beziehungsweise dabei Resilienz entwickeln kann, und dies für Sie greifbar zu machen.

Ich möchte Ihnen einen Einblick in leicht erlernbare Techniken der Selbstberuhigung und zur Entfaltung von Selbstheilungskräften geben und nahebringen, mit denen ich beruflich schon seit vielen Jahren arbeite, die ich fast täglich anwende – bei mir, bei meinen Klienten und Coaches – und die mir nun selbst zugutegekommen sind. Mir standen diese Methoden zwar auch zu Beginn meiner Erkrankung zur Verfügung, aber trotz dieser Kenntnis bin ich in einige Fallen getappt, und es dauerte

immer einige Zeit, bis mir aufgefallen war, dass ich mich inmitten einer solchen Falle befand. So wuchs nach und nach die Kompetenz, mit der zum Teil systeminduzierten Hilflosigkeit beziehungsweise mit dem problemhypnotischen Einfluss einiger Menschen in meinem Umfeld umzugehen, sprich auch mehr Resilienz, also Widerstandsfähigkeit zu erlangen. Andererseits möchte ich Ihnen Möglichkeiten zur Entwicklung von noch mehr Resilienz, als Sie sie bislang schon haben, aufzeigen.

Nach einer Beschreibung des Begriffs Resilienz am Anfang (Kapitel 2) werden Ihnen Aspekte, die damit zusammenhängen, im Verlauf des ganzen Buches immer wieder begegnen. Ich habe sie durch Hervorhebungen besonders kenntlich gemacht, weil ich Ihnen damit zeigen möchte, in wie vielen Situationen ich ihnen begegnet bin.

Unzählige resilienzstärkende Momente waren in dieser Zeit der besonderen Herausforderung enthalten, die ich an meinem Beispiel beschreibe, die Sie aber auf Ihre eigene Situation übertragen können. Und dabei möchte ich nicht behaupten, auch nur annähernd alle wahrgenommen und genutzt beziehungsweise hier angeführt zu haben.

Bei der Auswahl der Kapitel ließ ich mich einfach leiten von den Krisen, die ich während meiner eigenen Krebserkrankung durchlebt habe, und was danach für mich hilfreich war, um sie zu bewältigen.

Natürlich verlaufen Krankheiten unterschiedlich und jeder Mensch empfindet belastende Situationen anders. Fühlen Sie sich ganz frei, beim Lesen einfach meine Erfahrungen durch die Ihren zu ersetzen und die Anwendung der einzelnen Methoden an Ihre eigenen Erlebnisse anzupassen. Dies ist vergleichbar mit dem Hören eines Radiosenders, der in einem eine Erinnerung oder eine Assoziation hervorruft, der man dann gedanklich folgt, während die Stimme im Radio einfach wie im Hinter-

grund weiterläuft, bis man dann plötzlich wieder einsteigt und den Inhalt weiterverfolgt.

Ausgangspunkt dieses Buches ist die Idee, dass Resilienz eine dynamische Fähigkeit ist, bei der, unabhängig davon, wie viel Widerstandskraft jemand mitbringt, eine Entwicklung möglich ist. Ich weiß natürlich nicht, welche Komponenten im Laufe Ihres Lebens Ihre eigene Resilienzentwicklung beeinflusst haben, aber ich möchte Ihnen Methoden an die Hand geben, die Ihnen jetzt helfen können, das Vorhandene selbst in einer schwierigen Situation weiter wachsen zu lassen.

Dazu gehört zum Beispiel PEP (ausgeschrieben: Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie), eine Methode, die oft Klopfen genannt wird, was den Inhalt allerdings nur reduziert wiedergibt. Ich selbst wende diese Methode sehr häufig an; sie ist leicht erlernbar, und auch schwere Themen bekommen mit ihr eine gewisse Leichtigkeit. Da sie überall anwendbar ist und einfach auf jede Situation adaptiert werden kann, zieht sie sich wie ein roter Faden durch dieses Buch, wie sie sich eben auch als Stütze und Chance durch mein Leben zieht. In den ersten Kapiteln habe ich ausführliche Beschreibungen, wie die Anwendung funktioniert, eingebaut, um später nur noch darauf hinzuweisen, wie ich diese und andere Methoden eingesetzt habe.

Auch (Selbst-)Hypnose halte ich für eine unschätzbare Quelle, um Veränderungen in einer solchen Situation herbeizuführen, und möchte sie Ihnen näher beschreiben und zugänglich machen. Jin Shin Jyutsu, Prana-Heilung sowie spirituelle Ansätze und Ideen aus alternativmedizinischen Bereichen haben mir ebenso in entscheidenden Belastungssituationen weitergeholfen. Ich erhebe bei meinen Ausführungen natürlich weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch auf das genaue Wissen, was nun in meinem Fall aus der Vielzahl der unterstützenden Maßnahmen wirklich geholfen hat. Ich möchte Ihnen lediglich weitergeben, was mir hilfreich erschien, und so die Möglichkeit schaffen, dass Sie von der einen oder anderen

Methode in einer ähnlich herausfordernden Lebenssituation profitieren können.

Ich wünsche Ihnen viele gute Erfahrungen und hilfreiche Momente mit den in diesem Buch vorgeschlagenen Erklärungen, Techniken und Vorgehensweisen.

Ihre Claudia A. Reinicke

1. Die erste Krise: die Zeit zwischen Verdacht und Diagnose

Ohnmacht – Zeit zum Klopfen

Manchen Menschen mag es in manchen Situationen gelingen, negative Gedanken oder düstere Zukunftsprognosen zu verdrängen beziehungsweise Sie beiseitezuschieben, um den Alltag wie gewohnt weiterzuführen. Mir ist das ab dem Zeitpunkt, als ich einen verdickten Lymphknoten in meiner rechten Leistenbeuge entdeckt hatte, schlicht und ergreifend weniger als gar nicht gelungen! Obwohl es eine gewisse Chance gab, eine Erklärung dafür in einer verschleppten Fußverletzung auf derselben Seite zu sehen, durchfuhr mich im Moment des Entdeckens der Gedanke: »Das ist nichts Gutes!«, und er breitete sich allgegenwärtig in meinem Erleben aus. Obwohl mich ein befreundeter Internist, der die erste Ultraschalluntersuchung des Lymphknotens durchführte, zu beruhigen versuchte, gesellten sich zu diesem Gedanken vollkommen selbstständig und ungefragt unzählige weitere gedankliche und emotionale Assoziationen hinzu:

Mein Vater ist mit 56 Jahren an Lymphdrüsenkrebs verstorben. – Ich war, als ich den verdickten Lymphknoten bei mir entdeckte, gerade 50.

Einen Monat zuvor hatten wir einen guten Freund beerdigt, dem zwischen der Diagnose seiner Krebserkrankung und seinem Tod gerade einmal anderthalb Jahre blieben, die er zum größten Teil im Krankenhaus verbracht hatte. Auf dieser Trauerfeier hatte ich mich gefragt, warum auch immer, ob ich wohl die Nächste sei. Mir fiel auch ein, dass ich gut zwei Jahre zuvor in einem Moment der Verzweiflung über meinen gefühlten alltäglichen Druck meinem Mann prophezeite, dass ich unsere

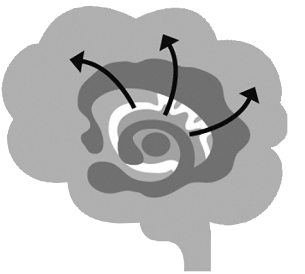
Silberhochzeit nicht erleben würde, wenn sich an meiner Belastung nichts veränderte.

Ich hatte auch registriert, dass ich in Fachzeitschriften einen Bogen um Artikel über Krebs gemacht hatte – immer mit dem Hintergedanken: »Das ist jetzt nicht dein Thema! Das liest du, wenn die Zeit dafür da ist!«

Außerdem hatte ich mir unzählige Male die Frage gestellt, warum ich auch in Momenten der totalen Erschöpfung aufstehe, statt mich auszuruhen. Und ich hatte darauf immer nur eine Antwort: Der liebe Gott wird sich etwas dabei gedacht haben, mir diese Energie zu geben, also nutze ich sie. Und wenn er der Meinung ist, dass es zu viel sei, dann wird er schon den Stecker ziehen.

All diese Gedanken verstärkten sich gegenseitig. Und nachdem ich zwei Tage vor Weihnachten auch noch die verschreckenden und hilflos machenden Aussagen eines um Zweitmeinung gebetenen Arztes gehört hatte (»Das ist suspekt! Der muss sofort raus!« – »Jetzt, vor Weihnachten noch?« – »Nein, wo denken Sie hin? Das macht Ihnen niemand vor Weihnachten, aber dann gleich!« – »Wie gleich?« – »So schnell es geht!«), sah ich mich in einen Zustand von geringer rationaler Handlungsfähigkeit versetzt, jedenfalls in dem geschützten Raum der Familie. Meine Reaktionen auf Kleinigkeiten in meiner Umwelt, die mit meiner gesundheitlichen Situation überhaupt nichts zu tun hatten, waren emotional überschießend, angstbesetzt, ungerecht den anderen gegenüber, verunsichernd für die Kinder, nicht nachvollziehbar. Es war ein furchtbares Weihnachtsfest! In meinem Kopf befanden sich nur noch Abschiedsszenarien: Was würde ich meinen Kindern noch sagen wollen, bevor ich sterbe? Würde ich das nächste Weihnachten noch erleben? Würde ich mich in einer völligen Hilflosigkeit befinden oder wäre es möglich, wie in anderen Kulturen, ein Abschiedsfest im Kreise der Familie und guter Freunde zu machen, bei dem man dann irgendwie zufrieden und friedlich gehen kann?

In diesem Zustand war kaum ein vernünftiger Gedanke möglich. Was war passiert? Wie kann es sein, dass jemand so schlagartig seine Rollenmuster verlässt? Hirnphysiologisch lässt sich das ganz gut erklären:



In unserem limbischen System, dem Hippocampus-Areal, einer tief liegenden Hirnstruktur, werden **alle** unsere emotionalen Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens machen, gespeichert. Ganz unabhängig davon, ob wir sie später bewusst abrufen können oder nicht, lagern sie dort. Wenn wir nun ein starkes emotionales Erlebnis haben, kann es neuronale Strukturen in unserem limbischen System aktivieren. So kann, muss aber nicht, ein aktuelles Erlebnis nun andere, alte Erfahrungen antriggern, die sich dann gegenseitig verstärken. Wenn dadurch die neuronale Aktivität zum Beispiel zu dem Gefühl »Angst« sehr stark wird, feuern die Neuronen aus dem limbischen System nach oben, in die Hirnoberfläche, den Kortex. In diesem Bereich wird all unser Wissen gespeichert, und dort ist auch unsere Problemlösefähigkeit, durch Verknüpfung relevanter Informationen, angesiedelt. Da tiefer liegende Hirnstrukturen, um das Überleben zu sichern, immer »Vorfahrt« haben, können starke emotionale Reaktionen unsere Hirnoberfläche kurzfristig teilweise lahmlegen. Das sind dann die Momente, in denen gutes Zureden, gar mit rationalen Fakten, nicht mehr hilfreich ist, weil das Gefühl, zum Beispiel Angst, die Oberhand hat.

Haben Sie schon einmal erfolgreich versucht, einem mitfliegenden Passagier mit Flugangst, der sich gerade mit Schweißausbrüchen zielstrebig der Übelkeit nähert, durch die Erklärung zu helfen, dass Fliegen ja bei Weitem nicht so gefährlich sei wie Autofahren? Wenn der andere Ihrem freundlichen Hil-

feversuch gar nichts abgewinnen konnte, war er nicht unhöflich oder undankbar. Lediglich war sein Kortex gerade nicht betriebsbereit, weil andere tiefer liegende Hirnstrukturen diesem gerade höchste Gefahr gemeldet hatten, ihn betriebsunfähig gemacht hatten, und er somit auf der rationalen Ebene nicht erreichbar war.

Und so ging es mir in diesen Tagen auch. Mein emotionales Hirn schüttete alles aus, was es an Angst vor Hilflosigkeit, vor Kontrollverlust, an Abschiedsschmerz und stellvertretender Zukunftsangst zu bieten hatte, und hinderte meinen Kortex und damit mich daran, die übliche, jedenfalls angestrebte Rolle als planvolle, vorausschauende, nach Möglichkeit empathische Familienmanagerin weiterhin innezuhaben.

Ich war einfach weder handlungskompetent, noch waren mein Verhalten und Empfinden für irgendetwas, irgendjemanden hilfreich. Ich fühlte mich furchtbar elend, weil ich wusste, dass ich damit meinen Kindern schade. Gerne hätte ich das geändert, doch ich war wie gefangen in dem Strudel aus negativen Gedanken.

Dabei arbeite ich seit Jahren in meiner Praxis und mit meinen Coachees mit einer Methode, die in solchen Fällen extrem hilfreich ist – dem Klopfen und allem, was sonst noch zu PEP, der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie, gehört. Aber alles war wie weggeblasen!

Angst, Ohnmacht, die völlige Konzentration auf alles Schreckliche, was mir einfiel – es war eine echte Problemtrance, aus der ich nicht gleich, um ehrlich zu sein, erst nach etwa anderthalb Wochen, wieder herausgefunden habe.

Erst durch ein allgemeines Aneinandergeraten in der Familie mit vielen Tränen und anschließender Gruppenumarmung kam bei mir plötzlich wieder das **Gefühl von Geborgensein** auf (ein ganz wesentlicher Punkt in der Resi-

lienzentwicklung, auf den wir später noch zu sprechen kommen), das mir wieder Stärke gab – wenigstens die Kraft zum Nachdenken. Meine Kinder hatten mir (völlig zu Recht) vorgeworfen, dass ich doofe Sachen sagen würde, wie: »Ihr werdet mich schon früh genug los sein!«, als wir uns gestritten hatten, und ich fragte mich plötzlich: »Warum benutze ich eigentlich nicht, wie so oft, diese therapeutisch gelernte, gut in meinem Alltag integrierte Methode, die ich sonst jedem empfehle, der gerade in einer schwierigen Situation steckte, in der es nötig wäre, die Belastung zu reduzieren?«

Ich war so erleichtert, als mir dieser Gedanke kam und ich endlich wieder eine Idee hatte, was **ich für mich** tun könnte. So begann ich, an meinen Händen und meinem Oberkörper die Punkte zu beklopfen, und sofort spürte ich eine Erleichterung. Ich konnte mal wieder tief durchatmen, und ich fühlte Entspannung in mir aufsteigen.

Ich empfinde das als einen solchen Segen, dass ich diese Methode unbedingt an Sie weitergeben möchte! Deswegen werde ich Ihnen schon im nächsten Abschnitt zunächst einmal die Selbstberuhigungstechnik des Klopfens vorstellen. Weitere Elemente aus PEP werde ich im Laufe des Buches einfließen lassen. Das soll nicht heißen, dass man die vorgestellten Techniken nicht auch an ganz anderer Stelle hätte thematisieren können. Sie sind selbstverständlich frei, sie dort einzusetzen, wo es sich für Sie richtig anfühlt.

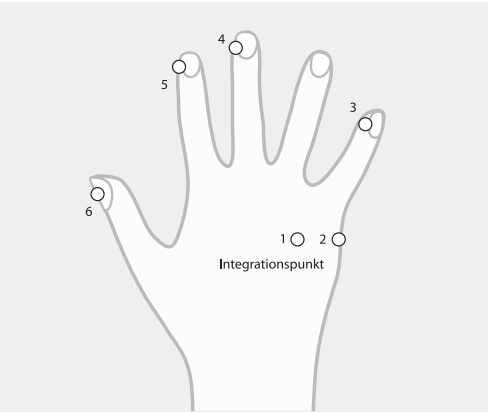
Unter dem Begriff **Klopfen** versteht man eine emotionale Selbsthilfetechnik – ein Element aus der Prozess-und Embodimentfokussierten Psychologie, kurz PEP, nach Michael Bohne (*1). Man beklopft dabei verschiedene Körperpunkte bei sich selbst, um eine unmittelbare Veränderung der oben beschriebenen neuronalen Verarbeitung der Emotionen im Gehirn zu erreichen.

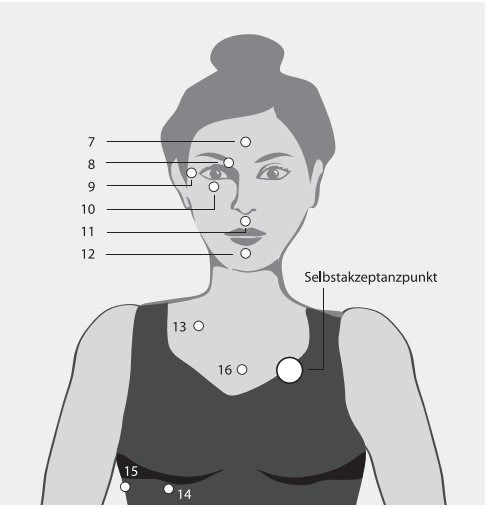
Dadurch können negative Emotionen, wie zum Beispiel Ängste, erstaunlich leicht und schnell reduziert oder sogar aufgelöst werden. Es steht oft im Raum, dass das Beklopfen der Körperpunkte gegebenenfalls in der Öffentlichkeit ja ein wenig merkwürdig aussähe. Da ist zugegebenermaßen etwas dran! Wenn man allerdings die Gelegenheit hatte, sich im Spiegel zu betrachten, während man gerade von Angst gepeinigt ist oder vor Wut überschäumt, käme man sicherlich auch zu dem Schluss, dass dies mit dem gewünschten Ausdruck auf einem gelungenen Porträtfoto von uns selbst auch recht wenig zu tun hat. Angesichts einer bedrohlichen Erkrankung, die in manchen Momenten den Anschein erweckt, Besitz von unserer psychischen Widerstandskraft nehmen zu wollen, erscheinen mir diese Bedenken gar nichtig. Das Faszinierende an dieser Klopftechnik ist, dass man sie selbst jederzeit und überall anwenden kann, um Ängste, Stress oder anderes emotionales Unbehagen zu überwinden. Dabei kann man diese Selbsthilfestrategien in den unterschiedlichsten Kontexten anwenden und damit das eigene Selbstwirksamkeitsgefühl deutlich erhöhen, was an sich schon resilienzstärkend ist.

Auf die in PEP enthaltenen Tools oder Techniken, mit denen wir einschränkende Gefühle, Beziehungsmuster in uns selbst, uns teilweise unbewusst steuernde Glaubenssätze beeinflussen können, die uns in der Entfaltung unserer Fähigkeiten und Möglichkeiten zur Weiterentwicklung stören, kommen wir später zu sprechen.

Wenn Sie sich also in einer so unangenehmen Situation befinden, dass die Gefühle verrückt spielen, dann benennen Sie zunächst das belastende Gefühl. Dann können Sie folgende Klopfübungen durchführen:

1. Zuerst schätzen Sie den Stress oder das negative Gefühl, das Sie gerade haben, für sich selbst auf einer Skala zwischen 0 und 10 ein. Dabei bedeutet 0 »keinen Stress« und 10 »schlimmer geht's





nicht!«. Diese Einschätzung kann nach jedem Klopfdurchgang sowie nach der Zwischenentspannung wiederholt werden, um zu sehen, ob sich an dem Thema etwas geändert hat. Dabei ist es sehr spannend nachzuspüren, wo im Körper dieses Gefühl sitzt. Jeder kennt diese Zuordnung von Körperbereichen zu bestimmten Emotionen: »Mir fällt ein Stein vom Herzen!« oder »Ich spüre eine solche Last auf den Schultern!« oder »Ich fühle mich, als hätte ich

eine Betonplatte auf der Brust, sodass ich kaum atmen kann!« oder »Mir ist etwas auf den Magen geschlagen!« Physiologische Symptome, wie Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern vor Aufregung, begleiten häufig unsere Emotionen.

2. Während Sie das belastende Gefühl spüren, also in Resonanz mit ihm sind, beginnen Sie nacheinander 16 Punkte zu beklopfen. Nehmen Sie dazu die mittleren drei Finger Ihrer bevorzugten Hand und klopfen Sie mit einer für Sie angenehmen Frequenz die Punkte zwischen 5 und 25 Mal.

Spüren Sie dabei selbst nach, ob Ihnen ein Punkt besonders angenehm ist und ob Sie lieber öfter oder seltener darauf klopfen wollen. An manchen Punkten werden Sie vielleicht eine stärkere positive Reaktion oder Entspannung wahrnehmen, an anderen Punkten tut Ihnen das Beklopfen vielleicht fast weh. Wahrscheinlich werden Sie die angenehmen Punkte dann zukünftig intuitiv häufiger nutzen. Mit zunehmender Anwendung finden Sie Ihre persönlichen Lieblingspunkte heraus, mit denen sich schnell große Entlastung erzielen lässt.

Wenn es mehrere belastende Gefühle gibt, wie es in einer Erkrankungssituation häufig der Fall ist, konzentrieren Sie sich zunächst nur auf das stärkste belastende Gefühl. Wiederholen Sie das Klopfen, das Aussprechen des Themas, um es aktiv zu halten. So können möglichst viele damit verbundene Erinnerungen mit aktiviert werden.

Das Klopfen mit PEP ist eine äußerst flexible und kreative Technik. Weder muss eine bestimmte Reihenfolge der Klopfpunkte starr eingehalten werden, noch müssen Sie die Punkte mit chirurgischer Genauigkeit treffen. Im Umkreis von 5 Zentimetern erzielen Sie die Wirkung auf den einzelnen Punkten. Da die Nerven in unserem Körper paarig angelegt sind, spielt es auch keine Rolle, welche Körperseite sie benutzen – außer bei dem Punkt unter dem Schlüsselbein, dem Selbstakzeptanzpunkt. Den sollten Sie auf der Herzseite reiben. Lassen Sie sich dabei von ihrer Händigkeit (also je