

## Krankheit, Sorgen, Chance?

In allen Lebensbereichen haben sich in der Regel feste aufeinander abgestimmte Verhaltensmuster eingependelt, die zu einem geregelten Miteinander führen. Sicher gibt es immer wieder Konflikte und Auseinandersetzungen, aber der Alltag funktioniert in den für die jeweilig beteiligten Menschen in (für sie) "typischer Weise".

Kommt es nun zu Beeinträchtigungen durch Krankheit, findet das seine Auswirkung direkt in allen Lebensbereichen. Man kann nicht zur Arbeit gehen, gleichzeitig ist es nur schwer oder gar nicht möglich aktiv am Gemeinschaftsleben teilzunehmen. Im Bereich der eigenen Familie und in Bezug zum Partner ist eine passive Rolle angezeigt.

Es lässt sich also sagen, dass mit einer Krankheit alle Lebensbereiche, mit ihren psychischen Eigenheiten eingeschränkt oder beeinträchtigt sind. Durch Krankheit verändern sich die typischen Lebenszusammenhänge, mit denen der Kranke, wie auch die Menschen in seinem Umfeld umgehen müssen. Je schwerer die Krankheit und je länger die Dauer, desto massiver wird diese Veränderung von allen Seiten wahrgenommen und empfunden.

In der Folge dieser Veränderung nehmen wir die Menschen im Umfeld anders wahr. Plötzlich werden entgegen dem normalen Alltag andere Muster des Ehepartners, der Freunde und Arbeitskollegen sichtbar, die vielleicht gut, oft aber auch nicht gefallen. Außerdem fällt es schwer, diese neuen Seiten der Menschen einzuordnen oder zu verstehen. Ängstlich schauen wir auf die jeweiligen Verhaltensweisen, die die Krankheitssituation mit sich bringt. Nicht selten treten im Umfeld des Kranken, Eigenarten auf, die vorher nur schemenhaft oder gar nicht wahrgenommen wurden.

So denkt die Ehefrau im Krankheitsfall vielleicht, dass ihr Partner überfordert mit dieser Situation ist und glaubt, dass er es nicht schafft jeden Mittag für das Essen in der Familie zu sorgen, wenn sie die üblichen Aufgaben nicht erledigen kann. Oder der Angestellte, der sich Sorgen um die Arbeit an seinem Schreibtisch macht, in der Vorstellung, dass seine Vertretung bei der Arbeit die Aufgaben dort nicht richtig lösen kann.

Viele Beispiele könnten hier noch angefügt werden, die die Sorgen widerspiegeln, die plötzlich entstehen wenn jemand mit einer mehr oder weniger ernsten Erkrankung "ausfällt".

Diese Sorgen, können den Krankheitsverlauf stark beeinträchtigen und negativ wirken. Die Bandbreite, wie Menschen mit Krankheit umgehen ist an diesem Punkt sehr groß. Trotzdem ist Krankheit auch immer eine gute Chance, die Menschen im Umfeld, in neues und eben auch positives Licht zu sehen und neue gute Eigenschaften an ihnen zu entdecken.

Durch die kurz- oder auch längerfristige gesundheitliche Beeinträchtigung, verändern sich die Lebensumstände für eine bestimmte Zeit. In dieser Zeit agieren die Menschen aus dem eigenen Umfeld anders, weil der durch Krankheit ausgefallene Mensch seine Aufgaben nur bedingt wahrnehmen kann. Auch er verhält sich ja entsprechend seiner Erkrankung anders als gewöhnlich.

Das Gleichgewicht der üblichen Verhaltensvorgänge wird gestört. Gelingt es dies zu verdeutlichen, die Sorgen dahingehend zu minimieren und den Blick auf die positiven "neuen" Eigenschaften der "Mitspieler" aus dem Umfeld zu lenken, bietet die Krankheit in psychischer Hinsicht durchaus positive Faktoren. So sieht man plötzlich ganz neue Eigenschaften beim Lebenspartner, der es nun doch schafft mittags das Essen auf den Tisch zu bringen. Oder der Arbeitskollege, der in Vertretung für den Kranken seine Aufgabe bewältigt und vielleicht noch ans Krankenbett kommt und wohlwollend erzählt, dass alles gut läuft.

Natürlich hat Krankheit neben den hier angerissenen Faktoren, auch noch andere psychische Ebenen, die im Einzelfall zu beleuchten wären. Gelingt es aber diese Zusammenhänge auf seine individuelle Situation abgestimmt zu verdeutlichen und den Blick auf die positiven Veränderungen in den Lebensbereichen zu lenken, lässt sich ein Großteil der Sorgen verringern.

Auch hier setzt die individualpsychologische Beratung an. In der Regel kann man sowohl bei Angehörigen, wie bei den kranken Menschen für das Verständnis der neuen Situation sorgen. Die veränderten Lebensbedingungen werden in

ihrer psychischen Dimension dann deutlich und helfen allen Beteiligten in ermutigender Weise aktiv damit umzugehen. Dies schafft auch bei schweren Erkrankungen neuen Lebensmut und praktische Perspektiven, die aktiv umsetzbar sind.

Die psychische Stabilität wird gesteigert und schafft eine neue (partnerschaftliche) Basis in allen Lebensbereichen. Gerade in diesem Themenkomplex ist die individualpsychologische Beratung effektiv, praktisch und schnell einsetzbar. Sie wirkt depressiven Verstimmungen entgegen, schafft neue Perspektiven und hilft dem Kranken, wie den Menschen aus dem Umfeld, aktiv und positiv mit der Erkrankung umzugehen