

## **Lebensqualität bei chronisch entzündlichen Darm Erkrankungen und wie Sie das Schwere leicht machen können**

Lebensqualität wird nicht nur durch die körperlichen Symptome und belastenden Behandlungen beeinträchtigt, sondern auch durch eine Vielzahl seelischer Probleme. Jede chronische Krankheit beeinträchtigt das Selbstwertgefühl und das Gefühl, die Dinge des Lebens kontrollieren zu können. Sie wirft die Fragen auf: Was bin ich wert, auch in den Augen der anderen? und Bin ich es noch, der bestimmt, wie mein Leben aussieht und verläuft? Das teilen die von CED-Betroffenen mit allen anderen chronisch Kranken. Doch mehr als bei den meisten chronisch Erkrankten findet sich bei ihnen Depression und Angst. Bis zu 25 % leiden an einer manifesten Depression.

<b>Depression und chronische Krankheit treten oft zusammen auf</b>
An Depression leiden
• 4 von 100 Menschen in der Allgemeinbevölkerung
• mehr als 30 von 100 Leberkranken,
• 25 von 100 Diabetikern,
• 20 von 100 Patienten mit koronarer Herzkrankheit und Herzinfarkt,
• 20 von 100 Krebserkrankten,
• 50 von 100 an M. Parkinson Erkrankten,
• 45 von 100 an einer primär biliären Zirrhose-Erkrankten.
Dieses Wissen über die hohe Anzahl von Menschen mit depressiven Symptomen unter den chronisch Kranken kann dazu beitragen, sich mit seinen Symptomen als betroffener Patient nicht allein zu fühlen.

Wie lässt sich die Vielzahl seelischer Probleme erklären?

Und beeinflussen diese den Verlauf der Erkrankung?

Und noch weitergehend: kann ich als Patient durch Vermeidung von Stress und Beeinflussung meines persönlichen Erlebens auch den Krankheitsverlauf chronisch entzündlicher Darmerkrankungen beeinflussen? Was kann ich selber tun, um meine Lebensqualität zu verbessern?

Einige Aspekte dieser Fragen sollen nachfolgend beantwortet werden.

## **Krankheit bedeutet Verlust**

Jede chronische Krankheit ist ein Einschnitt in das bisherige Leben und ein Verlust, zumindest an körperlicher Unversehrtheit. Das beeinträchtigt das Selbstwertgefühl. Viele Betroffene befürchten zu verlieren, was das Leben bislang lebenswert gemacht hat. Soziale Beziehungen und berufliche Zufriedenheit, Lebenslust, Erfolg und finanzielle Sicherheit scheinen bedroht.

Zu Verlust und Unsicherheit treten bei CED-Erkrankten Schamgefühle. CED-Erkrankte leiden unter Symptomen, über die man nicht gern spricht: zum Beispiel Durchfälle. Spaziergänge, sportliche Aktivitäten, Reisen scheinen davon abhängig zu sein, ob eine Toilette schnell genug erreichbar ist. Manchmal ist die Vorstellung, in eine beschämende Situation geraten zu können ausreichend, um sich mehr und mehr von diesen Aktivitäten zurückzuziehen. Manche Kranke befürchten, durch einen schlechten Geruch aufzufallen und sich zu isolieren. Ein Drittel der Erkrankten versucht, die Krankheit am Arbeitsplatz zu verheimlichen. Die Krankheit wird äußerlich nicht sichtbar, und über sie zu sprechen verhindert die Scham. Scham führt zur Einsamkeit. Einsamkeit kann daher Folge der Krankheit sein.

## **Krank ist man nicht allein**

Für alle Betroffenen ist die Erkrankung ein Einschnitt in das soziale Gefüge und die bisherigen Lebenszusammenhänge. Vielleicht können sie ihre Arbeit nicht mehr fortsetzen oder werden lange Zeit aus ihrem Arbeitsgefüge herausgerissen. Sie verlieren dadurch Bestätigung durch ihre Arbeit und das Lob der anderen und nicht zuletzt das Zusammensein und gute Gefühl mit ihren Kolleginnen und Kollegen. Vielleicht wird es auch finanziell enger und man kann sich vieles, was vorher möglich war, nicht mehr leisten. Ob Freunde weiterhin mitmachen oder sich von mir als Krankem zurückziehen? wird sich mancher fragen. Denn vielleicht kann er nicht mehr so lustig wie bisher im Verein mitmachen. So wird es außergewöhnlich schwer, ein soziales Netz aufzubauen und zu halten.

Betroffen ist auch die engere Familie und speziell die Lebenspartner. Die Betroffenen haben häufiger Partnerkonflikte. Möglicherweise spielt das Sexualleben dafür eine Rolle. Das sexuelle Erleben ist für beide Geschlechter

beeinträchtigt und wird eher gemieden. Begünstigt wird das Entstehen von Konflikten, weil die Partner das Reden über Gefühle scheuen.

*Eine beruflich erfolgreiche, leistungsorientierte junge Frau betreibt trotz schwerem Krankheitsverlauf einer Colitis ulcerosa und Einnahme vieler Medikamente neben ihrer beruflichen Tätigkeit viel Leistungssport. Mehrere Stunden in der Woche und ebenso am Wochenende. Leistungs- und Extremsport ist etwas, was sie zusammen mit ihrem Mann machen kann. Sie glaubt, wenn sie darauf verzichte, ihre Beziehung Schaden nehmen könnte. Ihr Lebenspartner schweigt dazu, obwohl er sich Sorgen macht aus Verunsicherung. Er seinerseits will sie nicht enttäuschen und entmutigen. Darüber sprechen die beiden aber nicht.*

Freudlosigkeit und Antriebsminderung können darüber hinaus durch seelisch belastende Lebensereignisse verstärkt werden, die oft der Auslöser für den Ausbruch der Erkrankung sind. Solche Lebensereignisse sind Trennungen, Abschiede und Verluste wichtiger geliebter Menschen. (Manchmal reicht es aus, dass dieser Verlust nur befürchtet wird.) Verluste wichtiger Menschen findet man bei Colitis-ulcerosa-Patienten deutlich häufiger als bei anderen chronisch Kranken.

Symptome der chronischen Krankheit sind denen der Depression ähnlich und viele werden depressive Symptome eher der chronischen Krankheit zuschreiben. Krankheitsaktivität und medikamentöse Therapien können ermüden und zur Freudlosigkeit und herabgesetztem Antrieb beitragen. Oft ist es jedoch so, dass das Ausmaß der Erschöpfung nicht der eigentlichen Aktivität der Krankheit entspricht, da die Beschwerden sich ähneln können, Arzt wie Patient die Symptome von Depression und chronischer Krankheit verwechseln.

#### **Woran erkennt man eine Depression?**

- Müdigkeit und Leistungsschwäche,
- traurige Verstimmung,
- „Ich bin nichts wert und an allem selber Schuld“,
- Schlafstörungen,

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• gestörte Konzentration,</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Selbstmordgedanken.</li></ul>     |

### **Krankheit macht Angst**

Das Gefühl, ohnmächtig ausgeliefert zu sein und die Selbstkontrolle zu verlieren, hat Boden, weil der Verlauf der Krankheit unsicher und nicht vorhersehbar ist. Der unsichere Verlauf gibt Anlass, sich immer Sorgen zu machen. Hinzu kommt, dass erhoffte Wirkung und unerwünschte Nebenwirkungen der medikamentösen Therapie für den Einzelnen auch nicht vorhersagbar sind. Daher können ängstliche Erwartungen überhand nehmen. Ohnmachtgefühle, Angst und erhöhte Reizbarkeit können sich besonders dann einnisten, wenn die Mitteilung der Diagnose dieser Krankheit mit schockierenden Umständen verbunden ist, die zu einer Erschütterung des Selbst- und Weltverständnisses führen. So quälten eine erhöhte Reizbarkeit einen Patienten lange Jahre. Seine Colitis-Erkrankung begann mit traumatischen Erlebnissen, lebensbedrohliche Komplikationen, Operation und Aufenthalt auf der Intensivstation, die für ihn mit dem Gefühl der Hilflosigkeit und dem Gefühl des Ausgeliefertseins verbunden waren und zu einer Anpassungsstörung führten. Zusammenfassend ist das Gefühl der Angst ein vielen Erkrankten sehr bekanntes Gefühl.

### **Hohe Anpassungsbereitschaft wird gefordert**

Belastet mit Angst, Traurigkeit, Scham und Erschöpfung wird von Patienten mit CED im Laufe ihres Lebens auch noch eine hohe Anpassungsbereitschaft an sich ändernde Lebensumstände verlangt. Bei 10 % von ihnen verzögert sich die Schul- und Berufsausbildung durch ihre Erkrankung. Im weiteren Lebensverlauf müssen 10 % von ihnen wieder Krankheits bedingt umschulen. ¼ könne nicht vollschichtig arbeiten. Der ständige Arbeitsplatzwechsel bedingt auch, dass man schwerer Freunde finden kann und halten kann. Auch die finanzielle Lage kann enger werden, 10 % von ihnen müssen eine Rente wegen Erwerbsunfähigkeit erhalten und das schon in recht jungen Jahren.

### **Eine weitere Last für die Lebensqualität:**

## Die Identitätsentwicklung kann beeinträchtigt werden

Nicht selten beginnt CED in einer Lebenszeit auf, die empfindsam und prägend für das eigene Selbstwert- und Identitätsgefühl ist, in der Pubertät bis ins frühe Erwachsenenalter. Dies ist die Zeit, in der sich Jugendliche üblicherweise vom Elternhaus ablösen, eine eigene, zugehörige Gruppe finden, ihre ersten Freundinnen oder Freunde haben und ihren Beruf wählen. Sie müssen mit körperlichen Symptomen wie Schmerzen, tabuisierten Symptomen wie Durchfall oder auch Fistelbildung zurecht kommen in einer Lebenszeit, in der sie das Gewohnte verlassen, eine Lebenspartnerschaft suchen und abhängig sind von der Bewertung durch andere, von deren Akzeptanz.

*Bei einem Patienten trat die Erkrankung mit dem 11. Lebensjahr auf. Frühe Cortisonbehandlung veränderte sein Aussehen. Häufige Krankenhausaufenthalte verhinderten, sich einer Gruppe gleichaltriger anzuschließen. Ein zwanghafter Reinlichkeitswahn seiner Mutter verstärkte seine Isolation, denn er durfte keine Freunde nach Hause mitbringen. Er schämte sich seiner selbst, stand immer außerhalb und wurde zu einem eher schüchternen Menschen mit einem unsicheren Verhalten gegenüber anderen, insbesondere Frauen und traute nicht, sich zu wehren, wenn ihm Unrecht geschah. Solche Situationen schienen einen Schub der CED auszulösen. Mit professioneller Hilfe in einem CED-Netzwerk konnte er Schritte zu einem selbst bestimmten Leben machen.*

## Gemeinsame, biografische Ursachen für körperliche und seelische Beeinträchtigungen



**Gute frühe Beziehungen  
geben Geborgenheit**

Zwar belegt die psychosomatische Forschung, dass bei den Betroffenen keine typische Persönlichkeitsstruktur vorliegt, noch eine typische Familienstruktur, die erklären könnte, warum dieser Mensch diese Erkrankung bekam. Chronisch entzündliche Darmerkrankungen sind nicht in schlichter Ursache-Folge-Kette zu verstehen. Erzählungen von Patienten, Stressforschung und Wissen über die Immunreaktion lassen es heute möglich erscheinen, dass psychische, biologische und soziale Faktoren zusammenspielen für Beginn und Verlauf und gemeinsame Entstehungsbedingungen für CED, Depression und erhöhte Stressempfindlichkeit vorhanden sind, die in der Biografie liegen.

Von klein auf prägen uns die alltäglichen Kontakte mit den Eltern, den Partnern und Freunden in einem ungeahnten Ausmaß. Insbesondere die frühen Erfahrungen sind prägend. Sie wirken auf unser Gehirn, seine Nervenzellen und ihre Vernetzungen ein und beeinflussen uns bis in die Zellen unseres Körpers, sogar bis in unsere Gene hinein. Fehlende Nestwärme, weil z.B. die Eltern psychisch krank oder nicht da waren, Vernachlässigung, körperliche und sexualisierte Gewalt beeinflussen das Körperbild, das emotionale Erfahrungsgedächtnis, die Stressreaktion des Körpers und das Immunsystem. Akuter und chronischer Stress in den frühen Kindheitstagen kann zu einer bleibenden Empfindlichkeit für späteren Stress im Leben führen, weil die Stressachse des Körpers in Richtung höhere Empfindlichkeit verstellt wird. Wichtige Vermittler zwischen den frühen Erfahrungen und den Körperreaktionen sind die Hormone Cortisol und Adrenalin. Auch die Strukturen im Gehirn und die neuralen Schaltkreise verändern sich. In radiologischen Untersuchungen wie der Kernspintomografie führen chronische Belastungen in früher Kindheit zu einer Schrumpfung der Hirnregion Hippocampus, eine Region die an unserer Gedächtnisbildung beteiligt ist. (Auch bei der Depression ist diese Schrumpfung nachweisbar.) Diese Region ist nicht nur für die Verbindung von emotionalem Erleben zum Gedächtnis wichtig, sondern ist auch beteiligt an der Regulierung der Immunreaktion. Erwähnt sei auch, dass das Eingeweide-Nervensystem umfangreicher ist als das Rückenmark und seinerseits auf das

gehirn einwirkt. Der Medizin ist das in Grundzügen bekannt. Unser Körper und unser Gehirn sind in soziale Erfahrungen eingebettet, und dies macht das gleichzeitige Auftreten von seelischer und körperlicher Krankheit so häufig.



*Beispiel: Ein Patient mit CED verlor im Kleinkindalter seinen Vater durch Selbstmord. Die Mutter erzog ihn mit sadistischen Methoden, denen er hilflos ausgeliefert war. Die CED-Erkrankung begünstigte seine Abhängigkeit von ihr. Der Tod der Mutter war verbunden mit einem Schub der CED und Zunahme der komplexen, traumatisch bedingten seelischen Störungen.*

### **Zusammenfassung**

Die Lebensqualität wird beeinträchtigt durch eine Erkrankung mit nicht vorhersehbarem Verlauf und tabuisierten Symptomen, die sozialen Rückzug und Angst fördern, jedem Erkrankten jedoch viel Anpassungsfähigkeit abverlangen; ein Teil der Betroffenen ist durch Depression und erhöhte Stressempfindlichkeit belastet, die in Kindheitserfahrungen wurzeln und den Beginn und Verlauf der CED beeinflussen. So können Scham, Angst und Einsamkeit Lebensqualität beeinflussen.

**Anpassung an Schweres bedarf der Zeit und der Unterstützung durch andere**

Lebensqualität hängt davon ab, wie der Kranke seine Krankheit verarbeitet. Die Anpassung an eine schwerwiegende Erkrankung dauert ähnlich lang wie ein Trauerprozess um eine geliebte Person. Nach Mitteilung der Diagnose bleibt zunächst eine ängstliche Gespanntheit oder das Gefühl einer Bedrohung. Das Gefühl der Ohnmacht ist schwer auszuhalten. Um innere Stabilität wiederzugewinnen brauchen wir das Gefühl, die Dinge des Lebens beeinflussen zu können. Fragen, die sich Betroffene stellen, sind: Muss ich mich jetzt schonen? Muss ich meine Lebenspläne verändern, kann ich weiter so reisen wie bisher und meinen Hobbys nachgehen? Und vor allem die Frage, Wie werden die anderen reagieren?

Für jeden individuell wird eine Krankheit ein einzigartiges, persönliches Problem darstellen. Wer schon immer ein ängstlicher Mensch gewesen ist, wird jetzt auch einen schlechteren Ausgang dieser Krankheit befürchten. Wer sich hilflos sieht und bisher ein schweres Leben hatte mit wenig Lob und mit wenig guten, stützenden Beziehungserfahrungen, der wird sich durch die Erkrankung noch hilfloser und weniger wertvoll fühlen.

Manchmal wird am Anfang das Belastende verdrängt, dann ist man hin- und hergerissen zwischen Ärger und Trauer: Warum gerade ich? Und im günstigen Fall erfolgt dann das Akzeptieren. Schon allein die Information, dass Anpassung Zeit braucht und verschiedene Phasen durchläuft, kann nützlich sein, um das Schwere leicht zu machen.

Auch in Bezug auf die Krankheitsverarbeitung sind die CED-Betroffenen durch hohe Anforderungen bei erschwerten Bedingungen belastet. Denn einerseits handelt es sich um eine Erkrankung, deren Ursache man nicht kennt, von der man nicht weiß, wann der nächste Schub kommt und deren Ausgang nicht sicher vorhersehbar ist. Andererseits fehlen ihnen hilfreiche Bedingungen. Forschungen bestätigen, dass Anpassung an schwere Krankheit leichter gelingt, wenn soziale Unterstützung durch die Familie, der Partner, seitens der Freunde und der Kollegen am Arbeitsplatz vorhanden ist; erschwerend für einige CED-Betroffene, denen ein soziales Netzwerk nicht im ausreichenden Maß zur Verfügung steht. Forschungen bestätigen ebenfalls, dass Depression und Angst einer gelungenen Krankheitsverarbeitung häufig im Wege stehen. Den Stil der

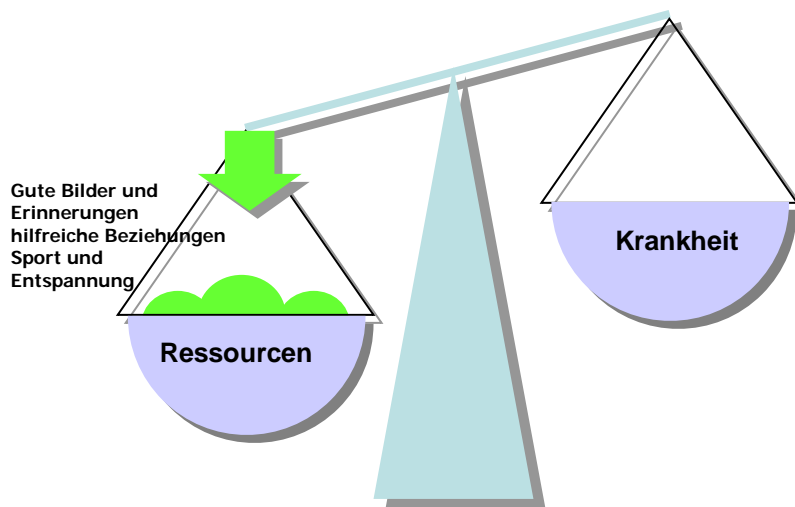


Krankheitsverarbeitung eines depressiv Erkrankten könnte man so beschreiben: es hat alles keinen Sinn, oder ich habe es nicht besser verdient. Eine solche fatalistische, resignative Haltung scheint einen guten Krankheitsverlauf zu behindern. Ein ängstlicher Patient wird die Erkrankung eher mit dem Bild eines übermächtigen Feindes verbinden. Sein Verhaltensstil lässt sich vielleicht so beschreiben: das wird bestimmt schlimm ausgehen; er wird Katastrophen ausmalen und nicht selber Verantwortung übernehmen wollen, sondern die den Ärzten, den Krankenhäusern übertragen: die werden schon wissen, was sie tun. *Angst kann sich hinter den somatischen Problemen einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung verstecken, speziell dem Durchfall. Ein noch schulpflichtiger Patient beschrieb, dass die Angst vor dem Durchfall ihn zuhause festhielten, er den Bus zur Schule nicht benutzen könne. Er nahm immer wieder Fehlzeiten in der Schule in Kauf. Der Schulabschluss schien gefährdet. Sein Problem war jedoch nicht der Durchfall sondern eine Angststörung. Und ihm konnte durch ein entsprechendes Training geholfen werden. Das Problem dieses Patienten war nicht die Regulierung der Stuhlfrequenz durch neuere Medikamente, sondern die Behandlung der zugrunde liegenden Angsterkrankung.*

Sehr häufige Haltung von Patienten mit CED ist die des „So tun als ob nichts wäre“. Sie spielen ihre beschämenden Symptome herunter und meiden notwendige Kontrollen. Trotz schwerster Operationen, trotz Veränderungen des Äußeren durch ständige Einnahme von Cortison, trotz schwerer Lebenskrisen wie zum Beispiel das Scheitern einer Ehe bleibt eine seltsame Gleichgültigkeit, die Komplikationen im Krankheitsverlauf Vorschub leistet.

Wie der Einzelne der Krankheit begegnet ist sein individueller Weg, geprägt von seinen früheren Erfahrungen. Erleichternd ist für jeden, wenn er die Auffassung gewinnt, selber wirksam sein zu können und dabei unterstützt wird.

## Das Schwere leicht machen



Was können Sie selber in die Waagschale tun, um die Erkrankung zu erleichtern? Legen Sie in die Waagschale etwas, was Sie gut können und was Sie gerne machen. Legen sie in die Waagschale Erinnerungen und Bilder, wo sie einmal mutig waren und etwas geschaffen haben. Das hilft Ihnen vielleicht, mutiger mit den neuen Anforderungen fertig zu werden. Was sind Ihre Stärken? Vielleicht ist es die Musik, die sie beruhigt, belebt, Musik synchronisiert unseren gesamten Körper und kann Gehemmtes wieder in Gang bringen. Anscheinend helfen uns Dinge, die mit einem Flowgefühl verbunden sind. Darunter verstehen wir, wenn wir etwas tun und dabei das Gefühl haben, dass die Zeit stehen bleibt und ganz versunken in unsere Tätigkeit sind. Dabei ist es egal, worum es sich inhaltlich handelt. Es können Ihre kreativen Fähigkeiten sein, die Sie entwickeln, etwas Künstlerisches, Hausarbeit, Denken oder Handwerken. Es scheint zur Gesundung und zur Gesunderhaltung beizutragen, wenn wir meinen, dass die Dinge, die uns begegnen, einen Sinn haben und uns erklärbar und verstehbar sind, und dass wir in verschiedenen Dingen des Lebens eine Herausforderung sehen, für die es sich lohnt, sich zu engagieren, und wir uns zutrauen, die Dinge zu beeinflussen und nicht das Opfer zu sein.

**Bilder haben eine heilsame Kraft**

Aus der Forschung der kognitiven Psychologie und der Neurobiologie ist bekannt, dass unsere Vorstellungen und inneren Bilder einen großen Einfluss haben auf unsere Stimmungen und unser Verhalten.

Wie wir unsere Welt wahrnehmen, und was wir von dieser Welt wahrnehmen, hängt auch von unserer Stimmung ab. Im ungünstigen Fall, wenn wir traurig sind, werden alle Eindrücke bevorzugt wahrgenommen, die zu dieser Traurigkeit passen. Wenn wir verliebt sind, hat der Himmel rosarote Wolken. Wenn Sie sich gerade ein grünes Auto gekauft haben, werden Sie plötzlich überall grüne Autos sehen. Wahrnehmung ist daher nicht ein objektives Abbild von der „richtigen“ Welt außerhalb von uns sondern von unseren Stimmungen und Beziehungserfahrungen abhängig. So schätzten z.B. Menschen, die gerade eine positive Begegnung mit einem anderen hatten, die Temperatur in dem Raum um 3° höher ein als sie wirklich war. Dieses Wissen über Wahrnehmungen können Sie nutzen für sich selbst. Sie können Ihre Wahrnehmung trainieren, um selbst in eine bessere und positivere Stimmung zu gelangen. Dazu nützt ein Freudetagebuch:

Kaufen Sie sich ein schönes Schreibheft und kleben auf die erste Seite ein Bild von etwas, was Sie sehr erfreut. Nehmen Sie besser keine Menschen, denn Menschen sind eher unzuverlässig. Schreiben Sie auf die erste Seite des Tagebuchs das Datum und dann nachfolgend 5 Begebenheiten, die am heutigen Tag für Sie positiv waren, wo Sie gelobt wurden, wo Sie eine froh machende Begegnung hatten, wo Sie sich selber etwas Gutes gegönnt haben oder Sie etwas Leckeres gegessen oder getrunken haben. Also etwas, wo ihnen Gutes widerfahren ist. Schreiben sie diese 5 Dinge kurz untereinander auf, nehmen Sie dieses Heft mit ans Bett und füllen Sie jede Seite abends kurz vor dem Einschlafen aus. Das hat zur Folge, dass sich die Sortierung der Erinnerung in der Nacht eher an diesen guten Dingen orientieren wird. Mit der Zeit wird dieses Freudetagebuch dazu führen, wenn Sie es jeden Tag tun, dass Ihre Stimmung und auch Schlafstörungen sich bessern.

**Erwartungen, die wir haben, erfüllen sich oft**

Es gibt so etwas, wie sich selbst erfüllende Prophezeiungen. Wohin wir blicken, lenkt unser Verhalten. Auch in der Medizin kann man dies nutzen; Medikamente, die gar keinen Wirkstoff enthalten, können dennoch eine dem eigentlichen Medikament vergleichbare Wirkung entfalten, vorausgesetzt Patient und Arzt wird der Unterschied nicht sichtbar, ein Beweis für die Wirksamkeit unserer Vorstellungskraft auch auf den eigenen Körper. Deshalb möchte ich Sie ermutigen, sich gute Bilder in Ihrem Inneren zu schaffen, um Ihre Krankheit besser zu bewältigen. Nicht Bilder des Versagens; sondern erinnern Sie sich an Begebenheiten, wo Sie schon einmal mutig waren. Wie haben Sie etwas Neues gelernt? Jeder hat einmal etwas Neues gelernt und ist mit etwas Neuartigem fertig geworden. Wer hat Ihnen dabei geholfen?

### **Stärken Sie Ihre guten Erinnerungen**

Mit wem beschäftigt man sich am meisten? Mit Situationen oder Menschen, die einen ärgern. Ärger ist für nichts und niemanden gut, auch für unseren Körper nicht. Beschäftigen Sie sich daher mit den Menschen, die Ihnen gut tun und die Ihre Kompetenz und Ihr Selbstwertgefühl steigern. Schaffen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Partner oder Ihren Kindern gute Erinnerungen. Man erinnert sich an das Besondere. Dass der Partner freundlich den Abfall wegbringt mag erfreulich sein, aber man wird sich nicht vornehmlich erinnern, oh, er hat ja immer den Abfall heruntergebracht. Besser ist das Besondere, ein gemeinsames Erlebnis.

### **Pflegen sie ihre guten Beziehungen**



Liebe Freunde und liebevolle Angehörigen sind auch biologisch unsere Verbündeten. Zu Verbündeten werden sie über den emotionalen Austausch. Gefühle sind ansteckend. Emotionen steuern unsere physiologischen Systeme. Unser emotionales Erfahrungsgedächtnis, das mit einer speziellen Region im Gehirn, den Mandelkernen verbunden ist, beeinflusst unser vegetatives Nervensystem, unser hormonelles System und unser Abwehrsystem. Dass unsere Emotionen unser Gehirn und unseren Körper beeinflussen, ist schon recht gut untersucht. Wichtig in unserem Zusammenhang ist, dass Gehirne sich aneinander angleichen können und Gefühle von einer Person zur andern wandern. Wer viel Zeit mit Menschen verbringt, die eine positive Wirkung auf ihn haben, tut etwas Gutes für seine Gesundheit. Emotional belastende, Ärger verursachende Kontakte sollten auf ein Minimum reduziert werden. Viele Untersuchungen bestätigen, dass Menschen mit engen Familienbindungen, Freundschaften und Engagement in Gruppen und Vereinen eine längere Lebensdauer haben. Negative Gefühle wie Zorn und Ärger und Angst stürzen auch unseren Körper ins Chaos. Positive Gefühle wie Freude, Dankbarkeit und Liebe führen zu seiner Rhythmisierung. Selbst die Wundheilung ist von guten Beziehungen abhängig. Herzkranzgefäße heilen besser, und der Verlauf eines Herzinfarktes bei Frauen wird besser, wenn diese eine gute Ehe haben, wenig Streit und sich an ihrem Arbeitsplatz gut aufgehoben fühlen. Mit jemand anderem das Bedrohliche zu besprechen ist allein schon nützlich. Man kann dadurch lernen, das Schlimme in einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Dann wird der Gedächtnisinhalt umkodiert und verliert etwas von seiner Bedrohlichkeit. Unter diesem Aspekt sind auch die Selbsthilfeorganisationen von großer Bedeutung. Sie geben nicht nur wichtige Informationen und ermöglichen das Lernen von anderen, sie bieten auch den Austausch mit verständnisvollen Menschen, besonders ist dies wichtig bei Symptomen, die mit einer sozialen Stigmatisierung verbunden sind, für die man sich schämt und über die man sich nicht traut zu sprechen. Neben den bereits erwähnten Symptomen zählen hierzu Folgen operativer Eingriffe wie zum Beispiel die Inkontinenz.

### **Betreiben Sie Sport**

Menschen, die regelmäßig Sport treiben, können die kleinen Freuden des Lebens offenbar mehr genießen. Es fällt ihnen leichter zufrieden zu sein. Wie entfaltet die Bewegung ihre Wirkung auf unser emotionales Gehirn? Es ist ein Effekt der Endorphine, Botenstoffen im Gehirn, die dem Opium ähneln. Anscheinend wird durch Sport das parasympathische Nervensystem, der Bremser in unserem Nervensystem, gestärkt. Dabei muss man gar nicht soviel tun und sich bis zur Erschöpfung anstrengen. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit. Die Wirkung lässt sich verstärken durch ein Training in der Gruppe.

### **Gönnen sie sich jeden Tag etwas Gutes, wir leben nur den Augenblick**

Planen Sie bewusst, jeden Tag sich etwas Gutes zu gönnen. Gehen Sie in dieser Hinsicht achtsam mit sich um, um das Schwere der Krankheit leicht zu machen. Planen sie nicht nur die Erledigungslisten, sondern planen Sie etwas Gutes. Optimismus und Hoffnung muss ganz bewusst gepflegt sein, Glück macht ein bisschen Mühe.



### **Besinnen Sie sich auf ihre eigenen Kräfte**

Sie werden sich erschöpft, hilflos, müde und sogar wertlos fühlen, versuchen sie sich aber auf ihre Kräfte zu besinnen und sich an die guten Bilder zu erinnern. Wann ist mir schon einmal gelungen etwas zu verändern? Wie habe ich das gemacht? Wer hat mir dabei geholfen? Was habe ich dazu gebraucht und wer oder was kann mir heute helfen? Das wären die Fragen, die ich ihnen empfehle zu überlegen, um wieder ein Gefühl dafür zu bekommen, selbstwirksam zu sein. Forschung darüber, was uns gesund erhält streicht dieses besonders heraus als eine Position, die Menschen gesunder werden

lässt: Ich bin nicht das Opfer, das Leben ist nicht ungerecht und mir stehen die Mittel zur Verfügung, die Dinge zu verändern.

<b>Stellen Sie sich die richtigen Fragen</b>
• Wann ist es mir schon einmal gelungen, etwas zu verändern?
• Wie habe ich das gemacht?
• Wer hat mir dabei geholfen?
• Was habe ich dazu gebraucht?
• Wer und was können mir heute helfen?

Überzeugung der Selbstwirksamkeit kann sowohl der Hausarzt als auch der behandelnde Facharzt Arzt unterstützen. Wie kann der Arzt dies tun? Durch kompetente Informationen, die er Ihnen verständlich vermittelt; durch seine Verlässlichkeit und dass er sich zur Verfügung stellt. Wichtig ist, dass er kooperativ in einem Team arbeitet mit allen ärztlichen Fachrichtungen, anderen medizinischen Berufen und sozialen Institutionen, die für Ihre Gesundheit nötig sind. Helfen kann Ihnen der Arzt durch Anteilnahme und Respekt vor den Weg, den Sie selber gewählt haben und eine positive Perspektive aufrecht hält.

### **Antidepressiva können hilfreich sein**

Medikamentöse Therapie ist erforderlich bei schwerwiegenderen Anpassungsstörungen und mittelschwerer Depression. Die Antidepressiva der modernen Art machen nicht abhängig und verändern nicht die Persönlichkeit, sie müssen jedoch über längere Zeit, mehrere Wochen eingenommen werden, bis sie ihre Wirkung entfalten.

### **Erlernen Sie ein Entspannungsverfahren**

Zu Entspannungsverfahren zählen das Autogene Training, das eine Form der Selbsthypnose ist, die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und z.B. Yoga, Tai Chi, Qi Gong.

### **Professionelle, psychotherapeutische Beratung**

Eine psychotherapeutische Beratung oder auch eine psychotherapeutische Behandlung sollten Sie suchen, wenn Sie alleine nicht aus der Hilflosigkeit

finden und aktuelle Konflikte in Ihrer Familie oder am Arbeitsplatz nicht gelöst werden können. Scheuen sie sich nicht, professionellen Rat zu suchen. Ärztliche Psychotherapeuten sollten zur Verfügung stehen, Ihnen diese Ratschläge zu erteilen, was in Ihrer Situation das Beste ist und eine Richtlinienpsychotherapie, d.h. eine langfristige Behandlung im therapeutischen Gespräch, für Sie sinnvoll ist.

Psychotherapieverfahren sind:

- Tiefenpsychologische Psychotherapie
- Kognitive Verhaltenstherapie
- Systemische Familientherapie/Paartherapie
- Hypnose-Hypnotherapie
- Traumatherapie-EMDR

Obwohl ein Zusammenhang zwischen Krankheitsverlauf und Stresserleben in vielen Studien nahe gelegt wird, hat keine Psychotherapiemethode bzw. Entspannungstechnik bislang in Studien beweisen können, dass der Verlauf der Krankheit verbessert wird. Nach meinen Erfahrungen wird jedoch die Lebensqualität deutlich verbessert.

Wenn die Darmerkrankung im Jugend- oder Kindesalter auftritt, sollte immer eine **Familientherapie** angestrebt werden. Familientherapeuten besitzen eine spezielle Zusatzausbildung. Sie sehen nicht nur den einzelnen Patienten sondern das System, in dem er lebt und berücksichtigen, welche Rolle die Krankheit für alle, also auch für die Eltern und Geschwister, spielt. Sie arbeiten mit der ganzen Familie und nicht nur mit dem Erkrankten.

Dr. med. Iris Veit

Ärztin für Allgemeinmedizin/Psychotherapie

Bahnhofstr.204

44629 Herne

[info@irisveit.de](mailto:info@irisveit.de)

[www.irisveit.de](http://www.irisveit.de)