



# PLÖTZLICH PATIENT

**Was erhoffe ich mir vom Leben? In welche Richtung will ich gehen? Die Antwort auf solche Fragen ändert sich für einen Menschen jäh, wenn er erfährt: Sie haben eine schwere Krankheit.**

Wir hören die Stimme des Arztes, er erläutert die vorgesehene Behandlung, die notwendige Operation. Hellhörig nehmen wir jedes Wort wahr und erfassen doch nicht, was er sagt. Angstgedanken stürmen auf uns ein: Was kommt auf uns zu? Schmerz, Einschränkung, Arbeitsverlust? Oder sogar – Tod?

In einem solchen Moment wäre es patent, in eine Trickkiste zu greifen und Lebensmut hervorzuzaubern. Einen wirklichkeitsnäheren Weg beschreibt Dr. Sibylle Tobler, Autorin des Buches «Neuanfänge – Veränderung wagen und gewinnen» und Beraterin von Menschen, die sich mit privaten, beruflichen oder gesundheitlichen Veränderungen in ihrem Leben auseinandersetzen wollen oder müssen. Sie hat dabei Patienten kennengelernt, denen die Angst vor dem Verlust ihres gewohnten Alltags alle Energie wegsaugte. Andere machten sich zwar ebenfalls keine Illusionen über ihren Zustand, vermochten aber ihre Aufmerksamkeit stärker darauf zu richten, was (noch) möglich und zu tun sei. «Unsere Wahrnehmung bestimmt, wie wir eine Veränderung angehen», sagt sie. «Wir können ausschliesslich den Verlust wahrnehmen, oder aber wir sind bereit zum Aufbruch in eine neue Richtung.»

Die Fähigkeit, uns auf eine akute Veränderung unseres Lebens einzulassen und uns damit zu arrangieren, lässt sich erlernen, hat Sibylle Tobler beobachtet. Wer plötzlich Patient ist, braucht allerdings keine billigen Tipps im Reisegepäck nach dem Motto «du musst es positiv sehen». Für entscheidend hält die Beraterin vielmehr drei Elemente: einen bewussten Start in den neuen Lebensabschnitt, entschlossenes Vorwärtsschreiten und das Vertrauen «anzukommen».

## **Start – vielleicht mit einer roten Jacke**

Für den Start ist es laut Tobler wichtig, genügend Zeit aufzuwenden. Vielleicht neigt eine Patientin oder ein Patient im ersten Moment dazu, die Dinge passiv über sich ergehen zu lassen. Oder aber – im Gegenteil – sofort alles lösen zu wollen. Manche suchen Schuld, bei sich selber oder bei anderen. S. Tobler sagt: «In diesem Moment hilft es uns besser, wenn wir uns möglichst konkret fragen: Was genau bedeutet die Veränderung,

die da ansteht? Dazu gehört, dass wir uns gründlich darüber informieren, was die Krankheit bedeutet, wie sie verläuft, wie sie unseren Alltag und die allfällige Rückkehr in den Beruf beeinflusst. Und weiter: Wovon habe ich Angst? Was stört meinen Schlaf und frisst meine Energie? Wie nehme ich die Veränderung selber wahr? als Katastrophe? als Scheideweg? Was ist mir von diesem Moment an, in dem ich meine Krankheit erkenne, wichtig und (noch) möglich? Geht es mir besser, wenn ich etwas Bestimmtes tue – etwas lese, ein Musikstück höre, bestimmte Menschen um mich habe?»

Es ist denkbar, dass dabei etwas in den Vordergrund tritt, was bisher unter dem Teppich des Alltags verborgen lag: die Bedeutung der Partnerschaft, zu kurz gekommene Beschäftigungen, der Kontakt zu den Kindern, eigene Bedürfnisse. Gewisse Reaktionen mögen Aussenstehende auch einmal verblüffen oder befremden. So erinnert sich Sibylle Tobler lächelnd an jene ältere Dame, die nach der Diagnose einer unheilbaren Krankheit stracks loszog und sich eine leuchtend rote Jacke kaufte, die ihr später immer wieder Mut gab, wenn die Krankheit sie zu Boden drücken wollte. Und eine junge Mutter verspürte vor einer Operation mit ungewissem Ausgang den dringenden und für sie selber überraschenden Wunsch, noch einmal zusammen mit ihren Kindern in der Küche zu stehen und Aprikosenkonfitüre zu kochen.

## **Wofür lohnt es sich?**

Nach dieser Standortbestimmung stehen Herzranke oder Hirnschlagpatientinnen und -patienten vielleicht vor der Erkenntnis: Für mich wird es nie mehr genauso sein wie zuvor. «In dieser Situation kann eine einfache Frage neue Kräfte in den Betroffenen wachrufen», sagt Sibylle Tobler, nämlich: «Wofür lohnt es sich für mich, morgens zu erwachen? die nächsten Stunden und Tage durchzustehen?»

Unsere Antwort auf diese Frage sei es, die uns auch an Tagen oder in Nächten der Verzweiflung wie ein Geländer stütze. Ein Mann mit koronarer Herzkrankheit antwortete spontan, für ihn lohne es sich aufzustehen, um

mit seinem Hund spazieren zu gehen. Eine Frau, die früher begeistert Zug gefahren war und sich nach einem Hirnschlag davor fürchtete, nahm sich vor, dies wieder zu erlernen. Es gelang ihr mit der anfänglichen Begleitung einer Freundin. «So entwickeln wir einen neuen Horizont, auf den wir uns mit Mut und Entschlossenheit hinbewegen wollen. Vielleicht durchkreuzt dann die Krankheit unsere Pläne, und wir müssen uns wiederum neu orientieren – aber wir bleiben dran», sagt Sibylle Tobler.

Wohl alle Betroffenen kennen Ungeduld, Angst, Zweifel und Rückschläge. Sibylle Tobler: «Es gibt Durststrecken. Aber wir können unseren Teil zum Gelingen beitragen: indem wir bereit sind, ermutigende Erfahrungen – auch kleine – bewusst wahrzunehmen. Auf diese Weise stärken wir das Vertrauen in uns, dass wir weiter kommen. Damit meine ich nicht die Illusion, alles sei machbar, oder naive Selbsttäuschung. Vielmehr geht es darum, dass wir uns eine bestimmte Haltung erarbeiten: indem wir uns vertrauensvoll öffnen für alles, was uns vorwärts führt.»

### Einschnitt auch für das Umfeld

Den Weg durch eine Krankheit erlebt jeder Mensch unterschiedlich. Nahestehende können Betroffene unterstützen, indem sie durch behutsames Nachfragen herausfinden, welches deren Bedürfnisse gerade sind. Möchten sie allein sein? abgelenkt werden? von sich, von ihrer Krankheit und ihren Ängsten sprechen? oder im Gegenteil lieber am Alltag der Anderen, der Gesunden teilhaben?

Aber auch für die Angehörigen kann eine Diagnose das Leben unter Umständen radikal verändern. Sibylle Tobler: «Die beschriebenen Gedankenschritte gelten auch für sie.» Die drei Elemente sind zusammengefasst:

- Start: Bereit sein, genau hinzuschauen. Das bedeutet, einen Überblick über die anstehende Veränderung zu gewinnen, sich ein klares Bild der eigenen Situation zu machen und zugleich die eigene Wahrnehmung zu überprüfen.
- Einen neuen Horizont entwickeln und eigenverantwortlich und bestimmt in dieser Richtung vorwärts gehen.
- Darauf vertrauen «anzukommen»: Aktiv sein, ohne unmögliche Resultate erzwingen zu wollen. Lernen, Vertrauen ins Gelingen der nächsten Schritte aufzubauen.



Eine Krankheit kann in unserem Leben einen abrupten Kurswechsel bedeuten und uns zwingen, einen neuen Horizont zu entwickeln und anzusteuern.



Sibylle Tobler «Neuanfänge – Veränderung wagen und gewinnen», Klett-Cotta, Stuttgart 2010. Die Autorin begleitet Menschen im Umgang mit Veränderung. Informationen unter [www.sibylletobler.com](http://www.sibylletobler.com).



Wenn eine Krankheit Ihre Kraft zu übersteigen droht, fragen Sie Ihren Hausarzt: Möglicherweise könnte Ihnen eine psychologische Fachperson helfen.



In unserer Broschüre «Herz und Psyche» finden Patienten und Angehörige weiterführende Informationen (Bestelladresse letzte Seite).



## Unsere Experten beantworten Ihre Fragen



### Herztelefon 0848 443 278

für Gönnerinnen und Gönner (Normaltarif)

**Mittwoch, von 17 bis 19 Uhr**

Spezialistinnen und Spezialisten beantworten Ihre Fragen rund um Herz-Kreislauf-Krankheiten, Vorbeugemöglichkeiten und Behandlungen.



### Sprechstunde

Fragen per **Briefpost**: Adresse siehe letzte Seite.

Fragen per E-Mail

– **zu Herz-Kreislauf-Krankheiten und Hirnschlag:**  
[www.swissheart.ch/sprechstunde](http://www.swissheart.ch/sprechstunde)

– **zum Blutdruck:**  
[www.blutdruck-offensive.ch/sprechstunde](http://www.blutdruck-offensive.ch/sprechstunde)