

Elisabeth Petrow, Torsten Passie
Wenn Krankheit das Leben verändert

verstehen lernen

Elisabeth Petrow, Torsten Passie

Wenn Krankheit das Leben verändert

**Über den Umgang mit Brüchen
im bisher Vertrauten**

Psychozial-Verlag

Dieses Werk wurde vermittelt durch
Aenne Glienke | Agentur für Autoren und Verlage
www.AenneGlienkeAgentur.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe
© 2019 Psychosozial-Verlag, Gießen
E-Mail: info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagfoto: © Christina Fess
Umschlaggestaltung & Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar
Satz: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin
www.me-ti.de

ISBN 978-3-8379-2882-2 (Print)
ISBN 978-3-8379-7484-3 (E-Book-PDF)

Auch das Unerbetene gehört zu den Dingen im Leben, die ihm Tiefe verleihen und uns die Chance geben, uns als die Gestalter unseres Lebens zu erweisen, weil wir im Angesicht dessen, was wir weder abwenden noch ändern können, doch immer noch wir selbst sein können: Wir selbst, die wir unseren eigenen Umgang mit dem Unerbetenen üben und es in einer Weise aufgreifen, wie nur wir es können – und uns so verwirklichen.

Giovanni Maio

Inhalt

Vorwort	11
1 Einleitung	15
2 Mein persönlicher Zugang zu Krankheit und Heilung	17
Ein früher Berufswunsch	17
Plötzlich auf der anderen Seite	25
3 Krankheitsverarbeitung	29
Ein problematischer Begriff	31
Zugänge zur Krankheitsverarbeitung	35
4 Dem Schmerz begegnen – und von ihm lernen	43
Zeit zum Trauern nehmen	46
Akzeptieren lernen	49
Loslassen lernen	55
5 Hilfe von innen	63
Die Beziehung zu sich selbst	64
Die Beziehung zum eigenen Körper	65
Erwartungen an sich selbst	70
Der innere Heiler als Teil des Gesunden in mir	71
Der innere Heiler – einige Erklärungsversuche	73
Biografische Einflüsse auf den Umgang mit Krankheit	76
Wenn sich alte Themen erstmals melden	79
6 Hilfe durch Angehörige und Freunde	83
Die veränderte Situation	84
Hilflosigkeit im Umgang mit der Erkrankung des anderen	88

Die eigene Unsicherheit und Anspannung begrenzen wollen	89
»Jetzt rei dich mal zusammen!«	92
»Du musst positiv denken!«	95
Miteinander reden	99
Die veränderte Augenhöhe	104
Berühren und sich berühren lassen	109
7 Psychologische Begleitung	115
Floskeln geben keinen Halt	115
In Offenheit zuhören	118
Dem Erkrankten die nötige Zeit geben	121
Keine Angst vor dem Schmerz haben	124
Begegnung mit dem »Verwundbaren im Heiler«	127
Drei Wünsche	130
8 Krankheitsdeutungen	131
Medizinische Deutungen	132
Psychologische Deutungen	133
Psychologisierende Deutungen	136
Deutungen aus der Alternativmedizin	138
Deutungen von Angehörigen und Freunden	141
Eigene Deutungen	144
»Sieh doch deine Krankheit als Chance!«	146
9 Scham- und Schuldgefühle	151
Schamgefühle	151
Die Scham vor dem anderen	152
Die Scham vor mir selbst	156
Perspektivwechsel	159
Schuld und Schuldgefühle	164
Etwas schuldig bleiben vs. schuldig sein	166
10 Konfrontiert mit Nicht-Können	169
Die tägliche Konfrontation mit Unfähigkeit	170
Was bin ich (noch) wert?	173
Wieder Mut fassen	177
Die (neuen) Fähigkeiten wahrnehmen	183

11 Ich bin mir fremd geworden	189
Bin das wirklich ich?	190
Ich bin krank – ich habe eine Krankheit – ich bin nicht meine Krankheit	197
Ich brauche Hilfe	201
Die Krankenrolle als nur eine von vielen Rollen	207
Innere Rollenkonflikte	209
Exkurs: Der Verlust der natürlichen Selbstverständlichkeit	210
12 »So lasse ich mit mir nicht umgehen!«	213
Sich selbst achten	215
Würde und (Ent-)Würdigung im therapeutischen Kontext	220
Würdeverletzung durch Humor	221
Der Schutz des Privaten	222
Der kranke Mensch als Objekt	224
Keine Kommunikation auf Augenhöhe	225
»Ich hab' es doch gut gemeint!«	227
Würde im Umgang miteinander	231
13 »Sie hat doch was von ihrer Krankheit!«	237
Freuds Konzept des Krankheitsgewinns	238
»Sie will doch gar nicht gesund werden!«	242
Krankheitsverluste als Kehrseite	244
Umsorgenkönnen als Krankheitsgewinn	247
Persönliche Entwicklung durch Krankheit	248
»Du musst das Beste daraus machen!«	252
14 Krankheit und mystische Erfahrungen	255
Eine unerwartete, überraschende Erfahrung	255
Eine weitere Erfahrung	256
Und noch eine ...	259
Mystische Erfahrungen und Krankheitsverarbeitung	261
Mystische vs. spirituelle Erfahrungen	263
Wie darüber sprechen?	265
15 (Unerwartete) Schwierigkeiten auf dem Genesungsweg	271
Der Drahtseilakt zwischen Wollen und Können	271
Selbst- und fremdgesteuerte Anforderungen	275

Wieder mehr Verantwortung übernehmen	276
Schwierige Selbststrukturierung	279
Für dich passend, für mich nicht	282
Unterstützung durch Bücher, Filme und Musik	285
Nach einer Lebenszäsur wieder Sinn finden Und heute?	287 294
Literatur	297
Literaturempfehlungen	301
Glossar	305
Danke.	309

Vorwort

Im Januar 2010 lernte ich Elisabeth Petrow auf einer Tagung zum Thema »Krankheitsverlauf und Selbstheilung« kennen. Ich hatte dort einen Vortrag über Krankheits- und Heilungsvorstellungen in indigenen Kulturen gehalten und wurde danach von mehreren Zuhörern mit Fragen umringt. Frau Petrow sprach mich gegen Ende der Pause an und aus ihren wenigen Sätzen, für die noch Zeit war, sprach ein so überraschend tiefes Verständnis von Heilungsprozessen, dass ich sie für den Abend zu einem Gespräch einlud. Ich war neugierig geworden – und zugleich irritiert, weil das, was sie sagte, so gar nicht zu ihrem jungen Gesicht passen wollte.

Das Gespräch am Abend dauerte noch nicht einmal eine Stunde, denn Frau Petrow war vom Tag sehr erschöpft. Ich erfuhr, dass sie Ärztin und nach einer schweren Erkrankung seit mehr als zehn Jahren berentet war. Um den Verlust der Berufsfähigkeit und anderer Fähigkeiten bewältigen zu können, hatte sie sich intensiv mit verschiedenen Zugangsweisen zu den Themen Krankheitsverarbeitung und Heilung befasst. Ich hatte vor beziehungsweise während meines Medizinstudiums Philosophie studiert und Feldstudien zu schamanischen Heilungspraktiken in Mexiko und Guatemala betrieben, während sie als Ärztin durch eine schwere Erkrankung zur Philosophie und zum Schamanismus gekommen war. Wir unterhielten uns an dem Abend nur kurz, doch dieses Gespräch reichte aus, um zu spüren, dass ich auf einen gewaltigen und aus der eigenen Erfahrung gewonnenen Wissensschatz gestoßen war. Frau Petrow sprach mit einer solchen Ruhe, ja fast Selbstverständlichkeit von den Untiefen des Umgangs mit Krankheit, von mystischen Erfahrungen und Reifungsprozessen, wie ich es bisher nicht gehört hatte.

Trotz meiner langjährigen Arbeit als Psychiater und Psychotherapeut waren mir als erfahrenem Arzt große Teile von dem, was Frau Petrow in diesem ersten Gespräch nur andeutete und später detaillierter erläutern sollte, nahezu unbe-

kannt. Diesem ersten Gespräch folgten viele weitere, in denen sich mir ein neuer Blick auf den Umgang mit Krankheit und Behinderung eröffnete.

Beeindruckt von ihrem umfangreichen Wissen ermunterte ich sie mehrmals, dieses Wissen aufzuschreiben, um es anderen Menschen – Betroffenen wie auch Psychologen und Ärzten – zur Verfügung zu stellen. Dies deshalb, weil es in niedergeschriebener Form bislang keine auch nur annähernd so tiefen Reflexionen über die Innenperspektive einer Krankheitsbewältigung gab; vor allem nicht in einer Weise, die aus der eigenen Erfahrung kommend das Wesen der dabei auftretenden Schwierigkeiten und Themenkomplexe so tiefgründig und facettenreich zu fassen sucht, wie ich es in den Gesprächen mit ihr erleben durfte.

Zu meiner großen Überraschung gestand sie nach einer Weile etwas beschämt ein, dass ihr ein kohärentes Aufschreiben nicht gelänge, sie fände keinen Anfang, keine Worte. Die vielfältigen Erfahrungen und Aspekte seien so dicht miteinander verwoben, dass sie nicht wüsste, wo sie anfangen solle. Es fiel mir schwer, das zu begreifen, erlebte ich sie bei denselben Themen im Gespräch trotz ihrer spürbaren gesundheitlichen Einschränkungen doch als souverän und sicher. Dann wurde mir klar, dass die fehlenden Worte in der Einsamkeit des Schreibtisches auch der Angst geschuldet sein könnten, die Dämonen des Krankheitsverarbeitungsprozesses nochmals so stark heraufzubeschwören, dass es erneut sehr viel Kraft bräuchte, um ihnen zu begegnen.

Nach mehr als einem Jahr des Hin- und Herüberlegens, wie dieser Schatz wohl gehoben werden könne, kam ich auf die Idee, sie zu interviewen und diese Gespräche aufzuzeichnen. Da sie mir schon früher nachdrücklich erklärt hatte, auf gar keinen Fall einen Krankenbericht oder einen Ratgeber schreiben zu wollen, schien mir das vertiefende Interview eine passende Form zu sein.

Über einen Zeitraum von vier Jahren kamen wir immer wieder zu etwa 20 Interviews zusammen. Frau Petrow hatte zuvor eine Liste mit jenen Themen erstellt, die ihr im eigenen Prozess der Krankheitsbegegnung wichtig geworden waren. Zusätzlich erwiesen sich während der Gespräche weitere Themen als bedeutsam und wurden aufgenommen. Die Interviews wurden aufgezeichnet, später transkribiert, gemeinsam bearbeitet und inhaltlich weiter diskutiert und vertieft.

Wir haben versucht, den Facettenreichtum des jeweiligen Themas auszufalten und die Perspektiven aus eigenem Erleben und klinischer Erfahrung mit unserem Wissen aus verschiedenen Psychotherapierichtungen zu verbinden und kritisch zu hinterfragen. Basierend auf dieser Arbeit entstand das Manuskript, das später zur besseren Lesbarkeit in einen Fließtext aus der Ich-Perspektive umgewandelt wurde, der jedoch – abgesehen von den Passagen des eigenen Erlebens – Gedanken beider Autoren enthält.

In den Interviews habe ich eine außergewöhnliche Frau kennengelernt, eine, die es wagte, sich den »Schmerzmonstern« mit einem Mut zu stellen, der mich zutiefst berührt und zum Teil sogar erschüttert hat. In den Gesprächen versicherte sie sich manchmal zunächst meiner stützenden Begleitung, bevor sie sich – um bestimmte Aspekte so authentisch wie möglich wiederzugeben – emotional nochmals in die schmerzhaften Untiefen jener Jahre begab. Später fasste sie diese Erfahrungen dann in klaren Worten zusammen.

Besonders beeindruckt hat mich neben ihrem Mut ihre Fähigkeit, nicht bei der Beschreibung ihres Erlebens zu verharren, sondern zu versuchen, die jeweiligen Aspekte reflektierend zu verstehen und sie in einen Gesamtprozess einzuordnen. Aus diesem Grunde wurden die Interviews zu äußerst wertvollen und bereichernden Lehrstunden, und dies nicht nur für mich als Arzt, sondern auch als Freund von mehreren Menschen mit schweren Krankheiten.

Ich freue mich, dass wir es in einem durch gegenseitige Unterstützung geprägten Prozess ermöglichen konnten, den aus meiner Sicht großen und in seinem Wesen fast universal-menschlich anmutenden Erfahrungs- und Wissensschatz von Frau Petrow zu heben. Ich bin sicher, dass dieses Buch vielen kranken Menschen, ihren Angehörigen und Freunden, aber auch professionell Begleitenden wie Ärzten, Psychologen oder Therapeuten durch die Verbindung von gesättigter Erfahrung, berührender Offenheit und vertiefender Reflexion einen erweiterten Zugang zum Umgang mit einer eigenen schweren Erkrankung oder mit jener von anderen Menschen erschließen kann.

Prof. Dr. med. Torsten Passie

1 Einleitung

Warum dieses Buch? Gibt es nicht schon genug Bücher über den Umgang mit verschiedensten Erkrankungen? Das hängt davon ab, was man sucht. Als ich vor 20 Jahren als junge Ärztin lernen musste, mit einer schweren Krankheit zu leben, stellte ich zunächst fest, dass es viele Bücher zu diesem Thema gibt: Erfahrungsberichte von Betroffenen, Sachbücher, Ratgeber von und für Betroffene(n), Selbstheilungsanleitungen und in Romanform gegossene Einzelschicksale. Es gibt auch Fachbücher, die – oft auf empirischen Studien basierend – das Krankheitserleben von außen beschreiben und Hinweise zum Umgang mit der veränderten Lebenssituation geben.

Trotz dieser Fülle suchte ich vergeblich nach einem Buch, das auf der Basis einer eigenen Erfahrung den Bogen spannt zwischen der Innenperspektive und einer psychotherapeutisch und anthropologisch inspirierten Reflexion des Erlebten. Ein Buch, das die in vielen Heilungsprozessen auftretenden Themen wie Mosaikbausteine vorstellt und mich auffordert, mein Erleben verstehend einzuordnen oder als weiteren Mosaikstein hinzuzufügen. Ein Buch auch, das mich in diesem inneren und oft chaotischen Lernprozess begleitet und mich anregt, mein ganz persönliches und damit einzigartiges »Heilungsmosaik« zu gestalten.

Und so ist als Abschluss – oder vielleicht eher Zwischenstopp? – meiner eigenen Krankheitsbegegnung ein Buch entstanden, wie ich es mir damals gewünscht hätte. Mehr noch: Ein Buch, das ich sogar dringend gebraucht hätte. So geht es offenbar auch anderen. Ein Patient, der schon während des Schreibens die Möglichkeit hatte, erste Versionen des Manuskripts zu lesen, schrieb mir in einer E-Mail:

»Dabei sind es nur zu einem Teil konkrete Passagen, die bedeutsam werden. Die wirkmächtigste Kraft des Buches ist es, durch einen mir fremden Raum, den ich selbst nicht haben will, geführt zu werden, von jemand, der

sich in diesem Raum auskennt. Das lässt langsam eine größere Vertrautheit damit entstehen und zaghafte den Ansatz, wie man trotzdem irgendwie weiterleben kann.«

Dieser Raum, durch den auch ich mir damals kundige Führung gewünscht hätte, wird bei jedem Patienten anders aussehen in seiner Gestaltung, seiner Bedrohlichkeit, seiner Größe. Dennoch gibt es Themen, die bei der Begegnung mit einer schweren Krankheit in diesem inneren Raum fast regelmäßig auf uns warten, uns ängstigen, erschrecken, hoffen lassen oder beschämen. In welcher Weise und mit welchen Aspekten sie es tun, ist ganz und gar individuell; ebenso die Reihenfolge ihres Auftretens.

Um den Anfragen und Schwierigkeiten des inneren Raumes in ihrer Tiefe und Vielgestaltigkeit gerecht zu werden, ist das Buch in Themenkapitel gegliedert. Diese Untergliederung macht es zu einer Art Handbuch, denn sie ermöglicht, gezielt nachlesen zu können, wenn im eigenen Krankheitsverarbeitungsprozess oder dem eines anderen Menschen konkrete Nöte, Bedrängnisse oder Fragen aktuell werden. Wir haben versucht, die jeweiligen Kapitel-Themen anhand von Beispielen lebendig werden zu lassen, um dem Leser und der Leserin die Möglichkeit zu geben, die eigenen Beobachtungen oder das eigene Erleben wiederzuerkennen oder zu ergänzen, das Thema etwas besser zu verstehen und Anregungen für den Umgang damit zu finden.

Das Buch sucht einen Weg zwischen den Beschreibungen meines persönlichen Erlebens, Reflexionen über das jeweils angesprochene Thema und konkreten Hinweisen, was in der Situation vielleicht helfen kann. Durch den Wechsel der Perspektiven hoffen wir, die unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile im Leser zu erreichen: den Kranken und den Gesunden, den Wehrhaften und den Schwachen, den Verwundeten und den Heilenden.

Obgleich wir möglichst viele Aspekte berücksichtigt haben, bleibt es nur eine Auswahl. Die Komplexität des Themas selbst sowie die individuell unterschiedlichen Lebenssituationen der Leser lassen keine erschöpfende Abhandlung zu. Darum ging es uns auch nicht. Wir wollten ein Buch schreiben, das anhand der beschriebenen Aspekte Anregungen gibt, sich selbst zu befragen, und dabei unterstützt, ein eigenes Heilungsmosaik zu schaffen.

In der Hoffnung, dass dies gelungen ist, wünsche ich Ihnen viel Kraft für die innere Begegnung mit schwerer Krankheit oder für die Begleitung von Menschen, die sich vor diese Aufgabe gestellt sehen.

Dr. med. Elisabeth Petrow

2 Mein persönlicher Zugang zu Krankheit und Heilung

Die vielen Jahre, in denen ich einen Umgang mit einer eigenen schweren Krankheit finden musste, habe ich oft als mein »Zweitstudium« bezeichnet. Allerdings war auch das Medizinstudium nicht der Beginn meiner intensiven Begegnung mit Krankheit, Ärzten, Krankenhaus und mal gelingender, mal ausbleibender Heilung. Da auch diese Vorerfahrungen in meine Überlegungen eingeflossen sind, möchte ich den Themenkapiteln einige Ausführungen zu meinem persönlichen Zugang zu Krankheit und Heilung voranstellen.

Ein früher Berufswunsch

Wenn ich zurückdenke, wann mich der Arztberuf zum ersten Mal interessierte, taucht ein Bild auf: Ein gedeckter Abendbrottisch unter dem warmen Licht einer Lampe. Durch dieses Licht und über die aufgeschnittenen sauren Gurken, das Brot und den Käse hinweg schwirren Begriffe wie »Leukozytose«, »Senkung« oder »Anämie«. Diese Worte waren für mich fremd und rätselhaft, fast wie Geister oder Wesen aus einer anderen Welt, die aus dem umgebenden Halbdunkel aufzutauchen schienen und wieder verschwanden. Meine Eltern waren Ärzte und tauschten sich beim Abendessen über die Befunde ihrer Patienten aus. Die von ihnen benutzten Worte bezeichneten mir unbekannte Dinge, die meine Eltern zu beherrschen schienen – das wollte ich auch. Als ich im Alter von vier oder fünf Jahren an Röteln erkrankte, nahm mich meine Mutter für einen Blutausstrich mit ins Labor. Dort fragte mich eine Krankenschwester, ob ich selbst durchs Mikroskop schauen wolle. Ich staunte über die rot-blauen Gebilde, die ich sah. »Welche davon sind die Leukozyten?«, fragte ich die verblüffte Schwester.

Durch die Gespräche meiner Eltern hatte die Behandlung von Krankheit etwas mir von klein auf Vertrautes. Ich wuchs mit den Krankengeschichten anderer

Menschen auf, doch ebenso mit meinen eigenen. Zwei Wochen gesund, zwei Wochen krank – von diesem über viele Jahre konstanten Rhythmus berichteten mir meine Eltern. Besonders schlimm war das letzte Jahr im Kindergarten; eine Erkrankung reihte sich an die andere. Die Sommermonate verbrachte ich mit einer lebensbedrohlichen Infektion im Krankenhaus. Über eine an sich harmlose Verletzung am Finger waren Bakterien in meinen Körper und über die Blutbahn in das Knochenmark meines linken Unterschenkels eingewandert. Meine Eltern brachten mich in die Kinderklinik, wo ihnen der Oberarzt mitteilte, dass ich ohne Therapie die nächsten 48 Stunden wohl nicht überlebt hätte.

Als es mir allmählich besser ging, begann ich, mich für die anderen Kinder auf der Station und für ihre Krankheiten zu interessieren. Ich schaute gern zu, wenn sie von einer Untersuchung zurückkamen, von der Narkose noch benebelt schienen und von den Schwestern versorgt wurden. Jeden Tag gab es genug zu sehen, was mir erheblich spannender schien als die Spiele im Kindergarten. Den Wunsch, Ärztin zu werden, äußerte ich zum ersten Mal, als ich nach neun Wochen endlich entlassen wurde. Ich hatte die Fantasie, dass eines Tages alle kranken Kinder wieder gesund werden könnten, und ich wollte als Ärztin dabei sein und helfen. Außerdem war das Krankenhaus in dieser langen Zeit zu einem vertrauten Ort geworden.

Der Wunsch, Ärztin zu werden, blieb über die Jahre ebenso stabil wie meine Infektanfälligkeit. Meine Eltern waren durch und durch Anhänger der universitären Medizin, deshalb schluckte ich in meiner Kindheit und Jugend – gefühlt – tonnenweise Antibiotika. Naturheilverfahren spielten allenfalls in Form von Zwiebelsaft, Hals- und Wadenwickeln eine Rolle. Dieser Umgang mit Krankheit prägte mein Bild vom Arztberuf ebenso wie jenes von Heilung: Wenn man krank wird, bekommt man Tabletten und nach spätestens ein paar Tagen geht es wieder besser. Oft wirkten die Antibiotika sensationell schnell, sodass ich mit Medizin schon früh vor allem *Machbarkeit von Gesundheit* verband, auch wenn ich es nicht so hätte formulieren können.

Während ich anfangs Ärztin werden wollte, um kranken Kindern zu helfen, wurde mein Berufswunsch in den späteren Schuljahren zunehmend von wissenschaftlichem Interesse bestimmt. In der achten Klasse behandelten wir im Biologieunterricht den menschlichen Körper. Besonders interessant fand ich die Stunden über die Funktion des Gehirns und des Nervensystems. Interessant und gleichzeitig zutiefst unbefriedigend, weil ich trotzdem nicht erfuhr, wie das Denken funktioniert und warum wir überhaupt denken können. Durch die Biologiestunden hatte ich angefangen, mich über das Denken regelrecht zu wundern. Es schien mir unglaublich, *dass* wir denken können und dass wir *Verschiedenes*