

## Weshalb Kranksein auch eine Kunst ist

Wie eine Erkrankung verläuft, lässt sich nicht vorhersehen. Doch Gedanken und Gefühle können wir lenken, in eine Richtung, die hilft zu verstehen, was Kranksein, was die Diagnose einer rheumatischen Erkrankung für das eigene Leben bedeuten kann.



Ein Gespräch mit Mag. Isabella Gerstgrasser. Nicola Lins hat die Psychologin und Psychotherapeutin, die selbst von rheumatoide Arthritis betroffen ist, für die Zeitschrift Aktiv-mit-Rheuma interviewt.

**Frau Gerstgrasser, Sie sagen, dass Kranksein auch eine Kunst ist. Was meinen Sie damit?**

Wenn die Diagnose feststeht, wenn der objektive Befund einer chronischen Erkrankung auf dem Tisch liegt, geht es viel weniger um diese Tatsache des objektiven Befundes, als um den Menschen. Es geht darum, wie dieser Mensch mit seiner Erkrankung umgeht. Das meine ich mit Kunst. Denn, das Objektive – so ist es – gibt es nicht. Kein Krankheitsverlauf und kein Genesungsprozess sind berechenbar und gewiss. Keine noch so begründete, evidenzbasierte schulmedizinische Intervention, keine Methode der komplementären Medizin, keine heilpraktische Methode und kein Gebet können Heilung garantieren.

**Das medizinische Wissen, wie man Krankheiten erkennt und behandelt,**

**wächst doch ständig. Es gibt inzwischen erfolgversprechende und effektive Behandlungsmethoden für rheumatische Erkrankungen.**

Stimmt schon. Sie sprechen die Biologics an. Die helfen sehr vielen Betroffenen. Und das ist wirklich erfreulich. Allerdings muss man schon erkennen, dass die Wirkungsweise von Medikamenten begrenzt ist und die Symptomatik, die damit bekämpft wird, nicht selten wiederkehrt. Außerdem ist die Diagnostik dem, was die Medizin erfolgreich behandeln kann, weit voraus und vieles chronifiziert. Trotz aller Fortschritte gilt: Die Medizin kann Krankheit nicht abschaffen.

**Das klingt ja so, als wären wir Krankheiten perspektivlos ausgeliefert?**

Nein. Ich sehe das nicht so. Krankheit will verstanden werden. Wir tun wahnsinnig viel, um gesund zu bleiben. Doch Gesundheit ist mehr als ein körperlicher Zustand und mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Unsere psychische und soziale Verfassung mischen gehörig mit. Keine Ernährungsumstellung, kein toller Gesundheitstipp garantiert mir, dass ich auch nur ein Jahr länger lebe. Wir jagen da einer Illusion nach.

**Welcher Illusion?**

Dass Gesundheit machbar und käuflich ist. Die neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen in den USA kommen mit Blick auf Präventionsstudien zum Schluss: über 50, sogar bis zu 70 Prozent unserer Gesundheit sind schlicht Glück. Das relativiert unseren „Gesundheitswahn.“

**Wir wollen doch alle gesund sein. Was ist schlecht daran?**

Gar nichts. Es geht um die Verhältnismäßigkeit. Wir verfolgen den Anspruch auf perfekte, auf absolute Gesundheit. Hauptsache gesund!

Das ist unrealistisch. Wir verwechseln Gesundheit mit einem konsumgesteuerten Lebensstil, den wir für normal halten. Gesundheit und Krankheit sind schlicht und einfach zwei unterschiedliche Qualitäten im Leben. Beide stehen in einer dauernden Spannungsbeziehung zueinander.

**Sie sehen also Gesundheit und Krankheit nicht als Gegensätze?**

Nein. Wir sind immer beides. Gesund und krank. Warum sollte denn meine Gesundheit aufhören, wenn ich krank bin? Niemand ist je ganz gesund oder ganz krank – außer er ist tot. Gesundsein ist etwas anderes, als medizinisch ohne Befund zu sein oder durch Normalität zu brillieren. Wir neigen dazu, Gesundsein auf messbare Daten zu reduzieren, aber es ist ein ganzheitliches, umfassendes und vor allem sehr subjektives Gefühl. Man kann es nicht so einfach definieren. Auch ich fühle mich mit meiner rheumatoiden Arthritis ziemlich gesund. Inmitten meiner Krankheitsschübe und Schmerzattacken habe ich viel über mich, meine Gesundheit und meine Lebensweise gelernt. Das ist gesund. Gesundheit und Krankheit sind vergleichbar mit den berühmten zwei Seiten einer Medaille. Natürlich kann eine Seite – die Krankheit – die andere manchmal fast überwältigen, aber sie ist immer noch da. Wenn es regnet, tagelang – das wäre die Krankheit – ist die Sonne (die Gesundheit) hinter den Regenwolken trotzdem da.

**Das heißt, wir sollten mit Krankheit anders umgehen?**

Ja. Das meine ich. Wenn die Krankheit sehr viel Raum einnimmt, dann haben wir die Wahl. Lassen wir uns darauf ein oder wehren wir uns dagegen, dass es so ist. Wichtig ist für uns alle: niemand kann seine

Erkrankung beim Arzt abgeben oder im Krankenhaus deponieren. Die Krankheit gehört zu uns und wir sind selbst herausgefordert, so gerne wir auch manchmal davonlaufen würden.

**Sie sagen jetzt aber nicht, dass ein Mensch selbst dafür verantwortlich ist, weil er krank geworden ist?**

Nein! Ich habe nichts falsch gemacht, weil ich krank geworden bin. Krankheit ist keine Schuld, keine Strafe Gottes, sondern eine Weise des Menschseins. Das ist mir ganz wichtig. Ich rede von Eigenverantwortung. Verantwortung ist nicht als Beschuldigung oder moralische Verpflichtung gedacht. Worum es geht, ist: Ich selbst muss Antworten finden auf die Fragen, die sich mir in der Krise stellen. Wie kann ich das Potenzial, das mir trotz Krankheit zur Verfügung steht, für mich nutzen? Wie können Körper und Psyche einander helfen? Unter welchen Bedingungen und mit welchen Veränderungen könnte meine Krankheit auch Chancen enthalten und neue Perspektiven erlauben?

**Das klingt einerseits gut, macht aber auch irgendwie unsicher. Was kann der erkrankte Mensch denn konkret tun?**

Drei Dinge. Erstens, damit aufhören warum ich? zu fragen. Hätte es denn der Nachbar kriegen sollen? Die Frage nach dem Warum führt ins Leere. Zweitens anerkennen, dass Krankheit zum Leben gehört. Diese Unsicherheit, die Sie angesprochen haben, aushalten lernen. Und drittens, die eigene Krankheit nicht zu verdammen. Erkrankte müssen aufhören damit, die Krankheit als Feind zu sehen und gegen sie zu kämpfen.

**Wenn eine Krankheit nicht bekämpft werden soll, was dann?**

Sich vor Augen halten: Kranksein ist nicht gleichzusetzen mit einer verlorenen Schlacht. Krankheit ist

keine Niederlage! Es geht darum, sich mit der Krankheit auf Augenhöhe einzulassen. Und dann – auf die Psyche hören, sie in den Heilungsprozess miteinbeziehen. Die Psyche ist ein wesentlicher Teil des lebendigen Organismus, der ernst genommen werden will. Die Psyche mischt immer mit. Doch zu oft wird sie ausgeblendet. Erfolge der angewandten Psychotherapie und die moderne Hirnforschung haben es nicht geschafft, körperlich erkrankten Menschen die Befürchtung zu nehmen, für verrückt gehalten zu werden, wenn sie sich um ihre Gefühle kümmern.

Die Inanspruchnahme von Psychotherapie ist immer noch tabuisiert, leider. Bedenken Sie: Wenn wir kritiklos Medikamente schlucken, unsere Zweifel verschweigen und darüber verzweifeln, uns dem Medizinsystem in blindem Gehorsam und angstvoller Unterwerfung ausliefern, dann lassen wir die Psyche nicht zu Wort kommen. Wir lassen uns selbst im Stich. Das rächt sich bitter, denn die wichtigste Aufgabe der Psyche ist es, den Bezug zur Realität herzustellen. Ohne guten Kontakt zu unseren Gefühlen und Empfindungen, zu unserer Intuition, finden wir nicht heraus, was gut für uns ist und was nicht. Dafür brauchen wir unsere Psyche und einen kritischen Geist. Wer sich als Subjekt erlebt, lässt sich nicht zum Objekt von Krankheitsbehandlung machen und gibt in der Arzt/Patientenbeziehung selbst das Tempo der Heilungsschritte vor.

**Inwiefern hat eine chronische Erkrankung wie Rheuma mit der eigenen Biografie zu tun?**

Erkrankungen des Körpers machen oft traumatische Lebenserfahrungen sichtbar. Die gängige Vorstellung, Trauma sei ausschließlich ein zwar katastrophales, jedoch selten vorkommendes Einzelereignis, ist heute überholt. Das Psy-

chotrauma hat seine Wurzel meist in traumatisierenden Beziehungen, denen Kinder und Erwachsene oft jahrelang ausgeliefert sind. Sich dazu therapeutische Hilfe zu holen und Traumata nicht zu ignorieren ist mutig. Damit wird einer neuen Gesundheitskultur der Weg geebnet.

**Worauf kommt es letztlich an?**

Das Wichtigste ist, der Krankheit einen guten Platz im Leben zu geben. Dazu gehört auch, nein zu sagen, wenn Angehörige oder professionelle Behandler Gesundheitsratschläge unterbreiten, wir aber spüren, dass die Angebote für uns nicht richtig sind. Gut gemeinte Ratschläge abzulehnen ist manchmal sehr schwer, weil der leidende Mensch ein starkes Bedürfnis nach Unterstützung, Verlässlichkeit und Führung hat. Gerade für den erkrankten Menschen ist es enorm wichtig, bei sich zu bleiben, den eigenen Gefühlen und Empfindungen zu trauen und unterscheiden zu lernen zwischen dem, was man hinnehmen muss und dem, was man selber entscheiden kann.

**Frau Gerstgrasser, vielen Dank für das Gespräch.**

## Rheumatag Vorarlberg

23. April 2106,  
ab 14.00 Uhr

Arbeiterkammer  
Feldkirch