

Herzlich willkommen!

1



Mag. Isabella Gerstgrasser

Diagnose

chronisch krank

der irritierende Verlust
von seelischer Heimat

Die Diagnose

2



Der Moment der Diagnose
löst tiefe Verunsicherung aus

Nichts ist mehr wie vorher

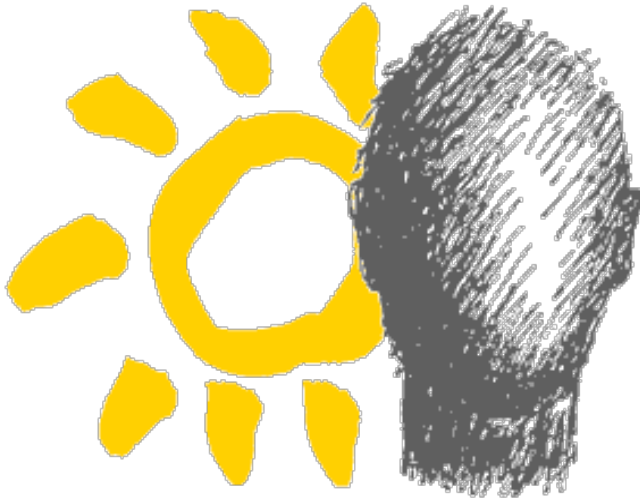
3



- Vertreibung aus der Geborgenheit von Ordnung und Normalität
- Es beginnt eine Suche nach Antworten auf das Warum
- Fragen über Fragen und keine Gewissheit

Die Nachtseite des Lebens

4



„Jeder, der geboren wird, besitzt zwei Staatsbürgerschaften, eine im Reich der Gesunden und eine im Reich der Kranken.“

Krankheit ist eine Nachtseite des Lebens, eine eher lästige Staatsbürgerschaft.“

Susan Sontag

Was heißt das eigentlich – chronisch krank?

5



- **Chronische Schmerzen** – saugen Energie ab, machen verzweifelt und erschöpft
- **Aversiv erlebte therapeutische Maßnahmen** – ich will das nicht!
- **Abhängigkeit vom medizinischen System** – andere entscheiden über mich
- **Verletzung der körperlichen Integrität** – ich kann dem eigenen Körper nicht mehr trauen
- **Bedrohung des Selbstbildes** – wer bin ich wenn ich krank bin?
- **Subjektive und /oder objektive Lebensbedrohung** – ich muss mich mit dem eigenen Sterben auseinandersetzen
- **Progredienz und Irreversibilität** – es hört nicht auf, es wird schlimmer, Dauerschäden bleiben
- **Reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit** – ich bin ja behindert!

Zugänge zu Gesundheit und Krankheit

6

*Du siehst
super aus.*

*Vielleicht ist es eine
Strafe Gottes?*

WER LACHT HAT NOCH RESERVEN

Kopf hoch!

ALLES HALB SO SCHLIMM

Besser Krebs als Aids

**EINFACH
MAL
OPTIMISTISCH
SEIN**

Die Medizin kann ja viel machen

Krankheitsverständnis der Schulmedizin

7

- Krankheiten (Diabetes, Autoimmunerkrankungen, ...) sind die Folgen physikalischer, chemischer und physiologischer Vorgänge im menschlichen Körper
- Wer krank ist, ist ein „Patient“ und hat ein Recht auf Krankheitsbehandlung
- Der Patient wird wieder gesund, wenn er sich an die Anweisungen der Ärzte hält
- Der Mensch, das eigene „Ich“ ist nicht gefragt, bei Patienten wie bei Ärzten

Naturwissenschaftliches Therapieverständnis der Medizin

8



- Krankheiten, die sich in Krankheitssymptomen äußern wie zB Krebs, müssen durch objektive Verfahren weggemacht, gelindert oder zumindest unterdrückt werden
- Der menschliche Körper wird zum Objekt der Krankheitsbehandlung, Fachärzte behandeln einzelne Organe und Körperteile (Chirurgie, Medikament, Ernährung, Bewegung, ...)
- Dahinter steckt die Grundüberzeugung: Gesundheit ist technisch machbar

Schulmedizin und psychische Krankheiten

9



- Auch psychische Zustände (Ängste, Trauer, ...) gelten als durch Gene, Hormone, Nerven- und Gehirnaktivitäten verursacht
- Psychische Auffälligkeiten werden als Krankheiten, zB Depression, diagnostiziert
- Psyche/Seele/Geist ist materiell nicht fassbar, erscheint daher für Krankheitsdiagnose und –behandlung nebensächlich
- Der Umgang mit der Psyche wird an die Religion, an Gurus und die Esoterik delegiert

Meine Position

10

- Menschen sind weder „Körper“ noch „Geist“ oder „Psyche“. Körper und Psyche sind bei einem lebendigen Organismus eins. Wir Menschen sind lebendige Wesen.
- Es macht keinen Sinn, das Körperliche vom Psychischen zu trennen. Wer das tut, spaltet die Wirklichkeit. Es gibt weder „eine Angst an sich“ noch „ein Herz an sich“.
- Körperliche Erkrankungen können nicht ohne Bezug auf die Psyche geheilt werden und Symptome psychischen Leidens haben immer Auswirkungen auf den Körper.
- Leben trägt immer Gesundheit und Krankheit in sich.
- Beide Qualitäten stehen zueinander in einer ständigen Spannungsbeziehung. Wir sind beides, gesund und krank, weder gibt es objektive stabile Gesundheit, noch das objektive Kranksein.

Hauptsache gesund!

- Gesundheit wird mit Normalität verwechselt. Medizin wird zum Garant für Lebensverlängerung um jeden Preis. Wenn das nicht hilft, verschreiben wir uns dem Glauben an Gurus und geistige Mächte.
- Über Gesundheit wird mehr geredet, als übers Wetter. Fast wie ein Verfolgungswahn hängt sie mit dunkeln Wolken über unserem Leben.
- Der einzige Markt mit Zuwachsraten ist im Augenblick der Gesundheitsmarkt. Das hat das Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen nicht verbessert.
- In manchen Gesundheits- und Fitnessprogrammen macht die Hauptsache Gesundheit das wirkliche Leben zur Nebenwirkung.
- Fazit: Unsere Wahrnehmung davon, was Gesundheit wirklich ist, ist verzerrt

Die Psyche

12



- hilft dem lebendigen Organismus einen Zugang zur Realität zu bekommen
- innerhalb des eigenen Körpers und außerhalb des eigenen Körpers
- um zu überleben und sich fortzupflanzen

Die Psyche einbeziehen

- Die Psyche hilft den Realitätsbezug wieder herzustellen. Was ist wirklich mit mir los?
- Psychische Krankheiten sind eine verbreitete Folgeerscheinung von chronischen Erkrankungen des Körpers und hängen mit belastenden Lebensereignissen, dem Krankheitsverlauf und dem chronischen Schmerz zusammen.
- Das Beachten der Psyche (Fühlen und Spüren, was ist in mir - Sehen, Hören was tut sich im Außen) trägt zur Verbesserung der Lebensqualität bei. Dadurch wird jener Stress verhindert, der das Krankheitsgeschehen verstärkt.
- Der menschliche Organismus kann nur ursachenbezogen in Veränderung gebracht werden. Mit Hilfe der Psyche. Was steckt hinter den körperlichen Symptomen? Es geht um ein Verstehen-Lernen der eigenen Biografie.

Der Krankheit einen Platz in der Lebensgeschichte geben

14

- Ich habe nichts falsch gemacht, denn Kranksein gehört zum Leben und ist deshalb auch eine Kunst.
- Wenn ich meine Psyche ernst nehme, nehme ich mich selbst wichtig. Was muss, kann, soll und darf ich jetzt lernen? Das ist die Herausforderung.
- Wer sich als Subjekt erlebt, lässt sich nicht zum Objekt von Krankheitsbehandlung machen. In einer gesunden Arzt/Klientenbeziehung gibt der Klient das Tempo der Heilungsschritte vor
- Erkrankungen des Körpers machen oft traumatische Lebenserfahrungen sichtbar und fühlbar. Sich dazu therapeutische Hilfe zu holen und Traumata nicht zu verleugnen ist mutig.



Drei Schritte zu mehr Gegenwärtigkeit

15



- Was empfinde ich gerade körperlich?
- Wie fühle ich mich jetzt?
- Wie denke ich darüber?

Bedenken Sie:

Krankheit und Gesundheit sind Geschwister

16



Ohne eine gute Krankheit
ist die beste Gesundheit
nichts!



**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!**