

Psychotherapeutische Ansätze zur Krankheitsverarbeitung

Eine schwerwiegende Erkrankung kann das Leben eines Menschen auf vielfältige Weise beeinträchtigen. Die Diagnose einer Krankheit kann Ängste, Sorgen und Unsicherheiten hervorrufen und die Betroffenen vor zahlreiche Herausforderungen stellen. Eine Psychotherapie kann hilfreich sein, um bei der Bewältigung einer Erkrankung zu unterstützen. Dabei geht es darum, die psychischen und emotionalen Belastungen zu lindern, die die Erkrankung mit sich bringt, und den Betroffenen dabei zu helfen, ihre Lebensqualität zu verbessern.

1. Angst, Trauer und Wut

Die Verhaltenstherapie arbeitet mit Menschen, die Schwierigkeiten mit der Krankheitsverarbeitung haben, in der Regel mit einem strukturierten Therapieansatz, der auf die individuellen Bedürfnisse und Ziele abgestimmt ist. Dabei geht es darum, dabei zu helfen, die Krankheit besser zu verstehen und mit den damit verbundenen Herausforderungen und Symptomen umzugehen.

Die Verhaltenstherapie ist ein evidenzbasiertes und wirksames Therapieverfahren bei der Unterstützung der Krankheitsverarbeitung. Der Erfolg der Therapie hängt jedoch von der individuellen Situation und dem Engagement des Patienten ab.

Die folgende Übung kann Ihnen dabei helfen, negative Gedanken und Gefühle im Zusammenhang mit einer Krankheit zu erkennen und zu bewältigen.

- **Schritt 1:** Nehmen Sie drei Gläser und beschriften Sie jedes Glas mit einem der folgenden Begriffe: "Angst", "Trauer", "Wut".
- **Schritt 2:** Schreiben Sie auf kleine Zettel alle Gedanken und Gefühle, die Sie im Zusammenhang mit Ihrer Krankheit haben. Legen Sie jeden Zettel in das Glas, das dem entsprechenden Gefühl entspricht.
- **Schritt 3:** Nun nehmen Sie sich Zeit, um jeden Gedanken und jedes Gefühl auf jedem Zettel zu lesen. Versuchen Sie zu verstehen, woher diese Gedanken und Gefühle kommen und was sie auslöst.
- **Schritt 4:** Nehmen Sie jeden Zettel einzeln heraus und überlegen Sie, wie Sie diesen Gedanken oder dieses Gefühl bewältigen können. Schreiben Sie Ihre Gedanken auf den Zettel und legen Sie ihn zurück in das entsprechende Glas.
- **Schritt 5:** Sobald Sie mit jedem Zettel durch sind, nehmen Sie sich Zeit, um noch einmal alle Gedanken und Gefühle auf jedem Zettel zu lesen. Überlegen Sie, ob Sie eine neue Perspektive auf Ihre Krankheit gewonnen haben oder ob Sie Ideen haben, wie Sie Ihre Gedanken und Gefühle besser bewältigen können.

Indem Sie diese Gedanken und Gefühle aufschreiben und ihnen bewusst gegenüberstehen, können Sie auch lernen, sie besser zu kontrollieren und sich selbst zu helfen, wenn Sie sich überwältigt fühlen.

Psychotherapeutische Ansätze zur Krankheitsverarbeitung

2. Selbstmitgefühl und Akzeptanz

Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie, auch bekannt als personzentrierte Therapie, wurde von Carl Rogers entwickelt und fokussiert auf die Stärkung der Selbstwahrnehmung, des Selbstvertrauens und der Selbstheilungskräfte. Im Rahmen der Krankheitsbewältigung kann diese Therapieform helfen, dass Betroffene ihre eigenen Ressourcen nutzen, um die Erkrankung zu bewältigen. Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie geht davon aus, dass jeder Mensch grundsätzlich nach Selbstverwirklichung und Wachstum strebt. Die Schwierigkeiten bei der Krankheitsbewältigung können dazu führen, dass jemand das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten verliert und sich hilflos und ausgeliefert fühlt.

Eine der Schwierigkeiten bei der Krankheitsbewältigung ist, dass Betroffene oft das Gefühl haben, keine Kontrolle über ihre Situation zu haben und dass ihre Zukunft ungewiss ist. Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie kann dabei helfen, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und das eigene Leben bewusst zu gestalten. Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Situation und den eigenen Bedürfnissen kann eine neue Perspektive auf die Erkrankung entwickelt und die Handlungsmöglichkeiten erweitert werden.

Die folgende Übung kann Ihnen bei der Krankheitsverarbeitung helfen:

- **Schritt 1:** Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort und schließen Sie die Augen. Atmen Sie tief ein und aus und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.
- **Schritt 2:** Stellen Sie sich vor, dass Sie sich selbst gegenüberstehen und sich in Ihre Gedanken und Gefühle hineinversetzen. Erkennen Sie an, dass es normal ist, während einer Krankheit negative Emotionen wie Frustration, Angst oder Verzweiflung zu empfinden.
- **Schritt 3:** Beginnen Sie, mit sich selbst zu sprechen und auszudrücken, wie schwer die Situation ist und was Sie gerade fühlen. Akzeptieren Sie Ihre Emotionen und sagen Sie sich selbst, dass es in Ordnung ist, diese Gefühle zu haben.
- **Schritt 4:** Stellen Sie sich vor, dass Sie sich selbst umarmen oder eine liebevolle Berührung auf Ihre Schulter legen. Sagen Sie sich selbst, dass Sie selbst Mitgefühl und Akzeptanz verdienen, genauso, wie Sie sind.
- **Schritt 5:** Nehmen Sie sich Zeit, um diese positive Einstellung zu sich selbst zu fördern und in Ihrem Alltag zu integrieren. Sagen Sie sich regelmäßig, dass Sie selbst Mitgefühl und Akzeptanz verdienen, und erinnern Sie sich daran, dass negative Emotionen normal sind und nicht verurteilt werden sollten.
- **Schritt 6:** Machen Sie sich bewusst, dass Selbstmitgefühl und Selbstakzeptanz eine wichtige Rolle bei der Krankheitsbewältigung spielen können und dass sie Ihnen helfen können, sich selbst zu unterstützen und Ihre Gesundheit zu fördern.

Psychotherapeutische Ansätze zur Krankheitsverarbeitung

Diese Übung kann Ihnen helfen, eine positive Einstellung zu sich selbst und Ihrer Situation zu entwickeln und sich selbst Mitgefühl und Akzeptanz zu schenken. Indem Sie lernen, Ihre eigenen Emotionen anzunehmen und Ihre Selbstliebe zu fördern, können Sie Ihre innere Stärke und Widerstandsfähigkeit verbessern.

3. Soziale Unterstützung

Die systemische Therapie geht davon aus, dass Schwierigkeiten bei der Krankheitsbewältigung nicht nur auf individuellen Faktoren zurückzuführen sind, sondern auch auf das soziale Umfeld des Patienten. Demnach kann eine Erkrankung Auswirkungen auf das gesamte Familiensystem haben und sich auf die Beziehungen und Interaktionen zwischen den Familienmitgliedern auswirken.

In der systemischen Therapie wird daher das familiäre und soziale Umfeld in den Therapieprozess mit einbezogen. Ziel ist es, die Veränderungsmöglichkeiten des gesamten Systems zu identifizieren und zu nutzen, um die Krankheitsbewältigung zu verbessern. Durch die Einbeziehung des sozialen Umfelds und die gemeinsame Suche nach Lösungen können neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten eröffnet werden, die zur Bewältigung der Erkrankung beitragen.

Die folgende Übung kann Ihnen bei der Krankheitsverarbeitung helfen.

- **Schritt 1:** Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort und schließen Sie die Augen. Atmen Sie tief ein und aus und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.
- **Schritt 2:** Stellen Sie sich vor, dass Sie von Menschen umgeben sind, die Ihnen helfen können, Ihre Krankheit zu bewältigen. Diese Menschen können aus Ihrem Umfeld oder aus Ihrem sozialen Netzwerk kommen.
- **Schritt 3:** Überlegen Sie, wer zu Ihrem Ressourcen-Netzwerk gehört. Machen Sie sich bewusst, wer in Ihrer Umgebung Ihnen helfen kann, wer Ihnen Trost spenden kann, wer Ihnen zuhören kann, wer Sie motivieren kann oder wer Ihnen in irgendeiner Weise unterstützen kann.
- **Schritt 4:** Visualisieren Sie, wie diese Menschen mit Ihnen verbunden sind und wie sie sich gegenseitig stärken. Stellen Sie sich vor, wie diese Menschen Ihnen in schwierigen Situationen helfen und wie sie Ihnen helfen können, Ihre Krankheit zu bewältigen.
- **Schritt 5:** Nehmen Sie sich Zeit, um diese positiven Ressourcen zu schätzen und dankbar zu sein. Machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht allein sind und dass es Menschen gibt, die Ihnen helfen können.
- **Schritt 6:** Nutzen Sie dieses Netzwerk, um Ihre Krankheit zu bewältigen und um Ihre Gesundheit zu fördern. Sprechen Sie mit diesen Menschen, wenn Sie Unterstützung oder Hilfe benötigen.

Diese Übung kann Ihnen helfen, sich bewusst zu werden, dass Sie nicht allein sind. Indem Sie Ihr Netzwerk nutzen, können Sie Ihre Resilienz und Widerstandsfähigkeit verbessern und Ihre Krankheitsbewältigung erleichtern.