Silke Heimes

Schreib dich gesund

Übungen für verschiedene Krankheitsbilder

V&R

V&R

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

Silke Heimes

Schreib dich gesund

Übungen für verschiedene Krankheitsbilder

2., unveränderte Auflage

Vandenhoeck & Ruprecht

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

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.

ISBN 978-3-647-40458-5

Weitere Ausgaben und Online-Angebote sind erhältlich unter: www.v-r.de

Umschlagabbildung: Steyno&Stitch/shutterstock.com

© 2017, 2015, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstraße 13, 37073 Göttingen / Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.
www.v-r.de
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen
Umschlag: SchwabScantechnik, Göttingen

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

Inhalt

Vorwort 7

Allergien 9
Übungsreihe Allergien 11

Anpassungsstörungen 17
Übungsreihe Anpassungsstörungen 19

Angststörungen 25
Übungsreihe Angststörungen 29

Atemwegserkrankungen 34
Übungsreihe Atemwegserkrankungen 35

Borderline-Persönlichkeitsstörungen 41
Übungsreihe Borderline-Persönlichkeitsstörungen 43

Burnout 49
Übungsreihe Burnout 51

Depressionen 56
Übungsreihe Depressionen 57

Essstörungen 62
Übungsreihe Essstörungen 64

Hauterkrankungen 70
Übungsreihe Hauterkrankungen 71

Herz-Kreislauf-Erkrankungen 76
Übungsreihe Herz-Kreislauf-Erkrankungen 78

Krebserkrankungen 83
Übungsreihe Krebserkrankungen 84

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

Magen-Darm-Erkrankungen 89
Übungsreihe Magen-Darm-Erkrankungen 90

Posttraumatische Belastungsstörungen 94
Übungsreihe Posttraumatische Belastungsstörungen 96

Schmerzstörungen 99
Übungsreihe Schmerzstörungen 100

Suchterkrankungen 105
Übungsreihe Suchterkrankungen 108

Trauerreaktionen 112
Übungsreihe Trauerreaktionen 113

Tipps für das Schreiben in Gruppen 117
Gruppenübungen 117

Literatur 124

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

Vorwort

»Ich habe mir nie vorgenommen, zu schreiben.
Ich habe damit angefangen, als ich mir nicht anders
zu helfen wusste.«
Herta Müller

In Seminaren und Weiterbildungskursen werde ich immer wieder gebeten, krankheitsspezifische Schreibempfehlungen zu geben. Dennoch habe ich gezögert, ein Buch zu schreiben, in dem ich für Menschen mit unterschiedlichen Krankheitsbildern spezielle Übungen empfehle, weil ich denke, dass die meisten Übungen für alle Menschen in Frage kommen und die Wahl der Übungen stark von persönlichen Vorlieben und der Situation abhängt. Zudem bin ich kein großer Fan der Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD-10) beziehungsweise der Vorstellung, ein Krankheitslabel könne mir etwas über den Menschen verraten, mit dem ich in Beziehung trete.

Diagnosen sind letztlich unzulängliche Wortkrücken, mit denen Ärzte und andere Berufsgruppen sich etwas mitzuteilen versuchen, was nicht mitteilbar ist, jedenfalls nicht durch ein einziges Wort, das sich Diagnose nennt. Ich wage zu behaupten, dass jede gedrückte Stimmung – die man auch nicht gleich als Depression bezeichnen muss – so individuell ist wie der Mensch, der sich in dieser Stimmungslage befindet. Natürlich gibt es Merkmale, die sich individuenübergreifend finden, allerdings sind auch diese wieder individuell geprägt.

Nun liegt ein Buch vor, in dem ich mein Zögern überwunden habe. Und je länger ich geschrieben habe, umso mehr bin ich zu der Einschätzung gekommen, dass man durch die Empfehlung bestimmter Übungen das kreative und therapeutische Schreiben noch gezielter und effektiver einsetzen kann.

Obwohl die Empfehlungen in diesem Buch Krankheitsbildern zugeordnet sind, lassen sich die Übungen auch krankheitsübergrei-

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

fend durchführen, vor allem in Gruppentherapien, in denen ohnehin meist Menschen mit unterschiedlichen Krankheitsbildern zusammenkommen. Die Zuordnung einzelner Übungen zu spezifischen Krankheitsbildern dient also in erster Linie als Anregung und basiert auf der Erfahrung, dass sich einige Übungen bei bestimmten Krankheitsbildern besonders bewährt haben.

Die einführenden Worte zu den einzelnen Krankheitsbildern sind bewusst kurz gehalten, da man allgemeine Informationen zu Krankheiten an anderer Stelle nachlesen kann.

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

Allergien

»[...] und daß Konfusion, in Sprache gefaßt, Gestalt annimmt: daß also etwas, das als Zuviel, als störender Überschuß an der eigenen Person empfunden wird, sich plötzlich als sinnstiftende Möglichkeit offenbart.«
Monika Maron

Bei einer Allergie liegt im Immunsystem eine Fehlsteuerung vor. Der Körper spricht auf einen normalerweise harmlosen Reiz mit einer überschießenden Reaktion an. Allergien beziehen sich in der Regel auf bestimmte Stoffe: Im Lauf des Lebens können Allergien auf Stoffe entstehen, die zuvor keine Probleme bereitet haben, zudem können sich die allergischen Reaktionen auf mehrere Stoffe ausweiten.

Interessant ist die Definition des Wiener Kinderarztes Pirquet, der eine Allergie als eine veränderte Fähigkeit des Körpers begreift, auf eine fremde Substanz zu reagieren. Dies legt den Fokus auf die Reaktionsfähigkeit des Körpers und nicht auf die Fehlsteuerung. Allergien werden auch manchmal als Hypersensitivitäten bezeichnet, was den Fokus ebenfalls auf eine Fähigkeit legt, nämlich auf die Sensitivität, die bei Allergien gesteigert ist.

Meist leidet man nur unter der Allergie, wenn man mit dem entsprechenden Stoff (Allergen) in Berührung kommt, und ist ansonsten beschwerdefrei. Der Kontakt mit dem Allergen kann arbeitsbedingt (Bäckermehlallergie) oder saisonal bedingt sein (Allergie auf Gräser und Pollen) oder beispielsweise in Zusammenhang mit der Einnahme bestimmter Medikamente (Penicillin) stehen.

Auch wenn allergische Erkrankungen kein Phänomen der Neuzeit sind und in über tausend Jahre alten Berichten zum Beispiel die Rede von einem *Rosenschnupfen* ist, der viele Menschen in Persien immer im Frühjahr befallen hat, haben die Allergien in den Industrieländern zugenommen, wobei es verschiedene Theorien zu den Ursachen dieses Anstiegs gibt.

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

Eine Theorie ist die sogenannte *Dreck- und Urwaldhypothese,* die von einer mangelnden Aktivierung des Immunsystems durch übertriebene Hygienemaßnahmen in Kindheit und früher Jugend ausgeht. Der Theorie liegt die Annahme zugrunde, dass der Kontakt mit Bakterien in den ersten Lebensmonaten wichtig ist, um das Immunsystem zu stimulieren (sogenannte *Th1-Antwort*). Bleibt der Kontakt mit den Bakterien aus, besteht die Gefahr, dass sich das Immunsystem in eine Richtung entwickelt, die mit allergischen Reaktionen verbunden ist (sogenannte *Th2-Antwort*).

Die Theorie, dass die verbesserten hygienischen Bedingungen die Allergieraten steigen lassen, wird durch Untersuchungen bestätigt, in denen Kinder, die auf dem Land aufwachsen, seltener eine Allergie entwickeln als Stadtkinder (Riedler et al., 2001). Allerdings ist die Datenlage nicht eindeutig und es bedarf weiterer Forschung, um die Zusammenhänge genauer zu verstehen. Derzeit sieht es so aus, als hätten der ursprünglichere Lebensstil und bestimmte Keime einen schützenden Effekt in Hinblick auf Allergien.

Aufgrund aller bisher gesammelten Erkenntnisse empfehlen Ärzte, Säuglinge mindestens vier Monate lang zu stillen und ihnen ab dem fünften Monat Beikost zu geben, unabhängig davon, ob sie familiär mit Allergien vorbelastet sind oder nicht. Eltern sollten ihre Kinder zudem vor Räumen mit Schimmelbefall, Zigarettenrauch und Abgasen schützen. Nicht-Risikokinder müssen allerdings nicht aus Sorge vor einer möglichen Allergie von Tieren ferngehalten werden. Bei Risikokindern hingegen, in deren Familie bereits Allergien bestehen, ist es schwer abzuschätzen, wie sich die Haltung von Felltieren auf die Entwicklung einer Allergie auswirkt. Experten raten dazu, auf die Anschaffung einer Katze zu verzichten, während Hunde das Allergierisiko wahrscheinlich nicht erhöhen.

Die durch den Kontakt mit dem Allergen hervorgerufenen Beschwerden können milde bis lebensbedrohlich sein und sich an unterschiedlichen Körperteilen äußern: den Schleimhäuten (Heuschnupfen), den Atemwegen (Asthma), der Haut (Neurodermitis), den Augen (Bindehautentzündung), dem Magen-Darm-Trakt (Erbrechen, Durchfälle) und dem gesamten Körper (Schock).

Menschen können an einer einzigen allergischen Form oder an Mischformen leiden. Die Beschwerden können einmalig akut,

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

wiederkehrend oder chronisch auftreten. Es kann auch zum sogenannten Etagenwechsel kommen. Das bedeutet, dass beispielsweise Beschwerden, die sich anfangs als Heuschnupfen äußerten, in ein Asthma übergehen können.

Bei Säuglingen und Kleinkindern kennt man aber auch den umgekehrten Weg, dass diese beispielsweise aus einer Nahrungsmittelallergie »herauswachsen«. Und auch in späteren Lebensjahren können Allergien – wenn man Glück hat oder die Lebenssituation sich verändert – ebenso unvermittelt verschwinden, wie sie aufgetaucht sind.

Bestimmte Allergene kann man meiden, andere hingegen nicht, was impliziert, dass manche Allergien das Leben stärker beeinflussen und einschränken als andere. Doch auch wenn man unter einer Allergie leidet, bei der man die Allergene nicht meiden kann, lässt sich ein Umgang mit den durch die Allergie verursachten Beschwerden finden. Denn neben der körperlichen Komponente hat eine Allergie immer auch eine psychische Komponente und jeder Mensch, der unter einer Allergie leidet, wird feststellen, dass es Zeiten gibt, in denen ihn die Allergie mehr belastet als zu anderen Zeiten – oft sogar unabhängig von der Schwere der Beschwerden.

Übungsreihe Allergien

Übung 1

Idee: Bei einer Allergie kommt es zu verschiedenen Reaktionen im Körper. Diese lösen Gedanken aus, welche wiederum Einfluss auf Gefühle und Stimmungen haben. Da eine Allergie ein Geschehen auf mehreren Ebenen ist, lohnt es, sich diesen verschiedenen Ebenen zuzuwenden und zu beobachten, was passiert. Dies geschieht nicht im Sinne einer übertriebenen Selbstbeobachtung, sondern im Sinne eines Verständnisses für die Reaktionen des eigenen Körpers und Geistes auf die Allergie. Denn in der Regel können wir nur verändernd eingreifen, wenn wir zuvor verstanden haben, was passiert und wo mögliche Interventionspunkte sind.

Schreibimpuls: Beobachten Sie, was in Ihrem Körper während einer allergischen Phase passiert: sowohl zu Beginn als auch auf dem Höhe-

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

punkt und später beim Abklingen der allergischen Beschwerden. Gibt es überhaupt unterschiedliche Stadien oder bleiben die Beschwerden gleich? Was denken und fühlen Sie, wenn die Allergie besonders schlimm ist? Wie verhalten Sie sich während einer allergischen Phase? Anders als in allergiefreien Phasen?

Übung 2

Idee: Ob und wie einschränkend eine Allergie ist, hängt von dem Stoff ab, auf den man allergisch reagiert, von der Schwere der Beschwerden, von der Situation und dem allgemeinen körperlichen und geistigen Zustand. Zu manchen Zeiten wird eine Allergie als sehr einschränkend erlebt, zu anderen Zeiten mag sie zwar vorhanden sein, aber weniger Einfluss haben. Vielleicht merkt man bei genauer Betrachtung auch, dass die durch die Allergie verursachten Einschränkungen nicht so viele Bereiche betreffen, wie man zunächst angenommen hat. Oder man erkennt, dass man sich in Bereichen einschränken lässt, die von der Allergie unter Umständen gar nicht betroffen sind. Oder man gehört beispielsweise zu den Menschen, die sich von der Allergie überhaupt nicht einschränken lassen und alles machen, was sie wollen, auch wenn sie dabei unter allergischen Beschwerden leiden. Vermutlich reagiert man auch nicht immer gleich auf die allergischen Beschwerden, sondern in verschiedenen Situationen und Gefühlslagen unterschiedlich.

Schreibimpuls: Von was hält Ihre Allergie Sie ab? Woran können Sie aufgrund Ihrer Allergie nicht teilnehmen? Was würden Sie machen, wenn Sie keine Allergie hätten? Oder gehören Sie zu den Menschen, die sich von der Allergie von gar nichts abhalten lassen? Vielleicht wechselt Ihr Verhalten auch? Wenn dem so ist, können Sie unter Umständen sagen, wovon Ihr unterschiedliches Verhalten abhängt.

Übung 3

Idee: Oftmals denkt man: »Wenn ich die Allergie nicht hätte, …« Dies mag ein aufrichtiger Gedanke sein, zuweilen aber vielleicht auch einer, der ein bestimmtes Vermeidungsverhalten aufrechterhält und zu ent-

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

schuldigen versucht. Deswegen kann es hilfreich sein, sich von Zeit zu Zeit vorzustellen, wie ein Leben ohne Allergie aussehen könnte, um in einem ersten Schritt herauszufinden, was einem wichtig ist, und es in einem zweiten Schritt vielleicht trotz der Allergie umzusetzen.

Schreibimpuls: Es wird ein Wundermittel erfunden und alle mit Ihrer Allergie in Zusammenhang stehenden Beschwerden sind mit einem Mal verschwunden. Stellen Sie sich die erste Woche ohne Allergie vor und beschreiben Sie diese so konkret wie möglich. Was würden Sie alles machen? Würden Sie überhaupt etwas anders machen? Welchen Einfluss hätte die Abwesenheit allergischer Beschwerden auf Ihr Leben und Ihren Alltag?

Übung 4

Idee: Nach dem heutigen Stand des Wissens wird angenommen, dass eine Allergie eine Überempfindlichkeitsreaktion ist, die durch eine Immunantwort gegen ansonsten harmlose Stoffe (sogenannte Antigene) ausgelöst wird. Der Körper reagiert auf die Antigene mit einer Antikörperbildung, die wiederum die für den jeweiligen Allergietyp bekannten Beschwerden auslöst.

Schreibimpuls: Sie sitzen in einem U-Boot von Jules Verne, das so klein ist, dass Sie damit durch die Blutbahnen Ihres Körpers fahren können. Dort treffen Sie unter anderem auf die Antikörper, die im Rahmen Ihrer Allergie vermehrt gebildet werden. Fahren Sie, wohin Sie wollen, und schreiben Sie einen Reisebericht.

Übung 5

Idee: Allergikern wird oft ein Aufenthalt am Meer empfohlen, weil die salzhaltige Luft die Beschwerden in der Regel mildert, oder ein Aufenthalt in den Bergen, weil auch die klare Bergluft zur Beschwerdeverminderung beitragen kann. Aber nicht immer bekommt man einen solchen Aufenthalt von der Krankenkasse bezahlt oder hat selbst ausreichend Geld und Zeit, um dorthin zu reisen, weswegen man seine Phantasie bemühen muss, um eine solche Reise zu machen.

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

Schreibimpuls 1: Stellen Sie sich vor, Sie sind am Meer. Ein sanfter Wind streichelt über Ihre Haut und die leicht salzhaltige Luft strömt ungehindert in Ihre Lungen. Schreiben Sie, was Sie am Meer unternehmen und wie es Ihnen geht.

Schreibimpuls 2: Stellen Sie sich vor, Sie sind in den Bergen. Auch hier weht ein sanfter Wind, der über Ihre Haut streichelt, und die klare Luft strömt ungehindert in Ihre Lungen. Egal, wie mühsam Sie es sonst vielleicht finden, zu wandern oder schnell zu gehen, heute gelingt es Ihnen mühelos und Sie gehen beschwingt Ihres Weges. Schreiben Sie, wohin Sie gehen, was Sie sehen und wie es Ihnen geht.

Übung 6

Idee: Es ist eine Creme erfunden worden, die alle allergischen Beschwerden auf Ihrer Haut verschwinden lässt. Ein vergleichbares Mittel ist auch als Spray für die Atemwege auf den Markt gekommen. Beide Mittel sind cortisonfrei, haben keine Nebenwirkungen und können problemfrei über längere Zeit genommen werden, was aber gar nicht nötig ist, da sie eine lange Wirkdauer haben. Der einzige Nachteil sind die Kosten des Medikaments, welche die Krankenkasse nur in Ausnahmefällen übernimmt.

Schreibimpuls: Schreiben Sie einen Brief an die Krankenkasse, in dem Sie erklären, warum es in Ihrem Fall besonders wichtig ist, dass die Kasse die Kosten für das neue Medikament übernimmt. Es darf ruhig ein längerer Brief werden, in dem Sie vielleicht auch etwas über Ihre eigene Situation schreiben. Stellen Sie sich beim Schreiben einen interessierten und wohlwollenden Angestellten vor, der Ihren Brief lesen wird.

Übung 7

Idee: Es gibt natürlich keine Messskala dafür, welche Krankheiten oder Beschwerden schlimmer oder weniger schlimm sind. Auch ist es unsinnig, sich zu überlegen, dass es anderen Menschen möglicherweise schlechter geht, damit man sich selbst besser fühlt. Doch zuweilen

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

kann es hilfreich sein, sich auf einen sehr hohen Berg zu stellen und zu sehen, wie groß oder klein menschliche Dimensionen tatsächlich sind, oder sich vorzustellen, alles könnte noch viel schlimmer kommen, als es aktuell ist.

Schreibimpuls: Dummerweise entwickeln Sie eine neue Allergie, und zwar gegen einen Stoff, der sich im Alltag nicht vermeiden lässt und gegen den es angeblich unmöglich ist, eine Allergie zu bekommen. Sie entwickeln eine Allergie gegen Wasser. Beschreiben Sie, wie Ihr Leben mit dieser Wasserallergie aussieht.

Übung 8

Idee: Es kann einem manchmal helfen, sich schlechtere Szenarien vorzustellen, um jene, in denen man sich tatsächlich befindet, in Relation zu setzen. In diesem Sinne knüpft Übung 8 an die vorherige Übung 7 an. Gewöhnlich entwickelt man Allergien gegen bestimmte Nahrungsmittel oder Inhaltsstoffe und nicht gegen komplette Gerichte. Aber in diesem fiktiven Fall ist das anders.

Schreibimpuls: Denken Sie an Ihre Lieblingsspeise, gegen die Sie plötzlich eine Allergie entwickelt haben, was Sie aber erst bemerken, als Sie diese nach langer Zeit wieder einmal essen. Beschreiben Sie, was in diesem Moment geschieht und wie es Ihnen geht.

Übung 9

Idee: In der Regel haben Menschen mit Allergien zunächst Kontakt mit einem Allergen und bekommen erst einige Zeit später Beschwerden. Was in ihrem Körper in der Zeit zwischen diesem sogenannten Erstkontakt mit dem Allergen und dem Auftreten der Beschwerden passiert, bleibt meist im Dunkeln, selbst wenn man wissenschaftlich einige Hinweise auf die Reaktionen des Immunsystems bei Allergien hat.

Schreibimpuls: Beschreiben Sie konkret und detailliert Ihre Vorstellung davon, was in Ihrem Körper passiert, nachdem Sie mit dem für Sie allergenen Stoff zum ersten Mal in Kontakt gekommen sind. Dabei

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

ist es nicht wichtig, dass Ihre Vorstellungen und Beschreibungen in irgendeiner Weise medizinisch korrekt oder denkbar sind, sondern dass Sie Ihrer Phantasie freien Lauf lassen.

Übung 10

Idee: Bei Säuglingen kennt man das Phänomen, dass sie aus einer Allergie »herauswachsen«. Dies ist insbesondere bei Nahrungsmittelallergien der Fall. Die Möglichkeit besteht meist bis zum fünften Lebensjahr. Allerdings gibt es auch Fälle, in denen dies später passiert.

Schreibimpuls: Sie gehören zu den wenigen Menschen, die zu einem späteren Lebensalter aus Ihrer Allergie herauswachsen. Ganz allmählich nehmen Ihre Beschwerden auf die sonst allergieauslösenden Stoffe ab. Beschreiben Sie diesen Prozess.

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

Anpassungsstörungen

»Schreibend zwischen der Gegenwart und
der Vergangenheit vermitteln«
Christa Wolf

Das ganze Leben besteht aus Veränderungen mit nachfolgender Anpassungsleistung. Doch manchmal gelingt die Anpassung nicht oder nicht besonders gut, weil die Veränderungen vielleicht zu früh oder zu plötzlich kommen, so dass man sich nicht ausreichend darauf einstellen kann. Oder die Veränderungen sind unerwünscht und man hadert damit und will sich, vielleicht auch unbewusst, überhaupt nicht darauf einlassen, weshalb es zu keiner Anpassung kommt, auch wenn man vordergründig bestrebt sein mag, in angemessener Weise auf die Veränderungen zu reagieren.

Sobald eine Anpassungsleistung über einen längeren Zeitraum hinweg nicht gelingt und Betroffene darunter leiden, mit den veränderten Lebensumständen nicht zurechtzukommen, spricht man von einer Anpassungsstörung. Eine Anpassungsstörung kann in jedem Lebensalter auftreten. Gehäuft tritt sie allerdings in den Lebensphasen auf, in denen man noch nicht über ausreichende Bewältigungsmechanismen verfügt (Kindheit und Jugend), um auf unbeeinflussbare Ereignisse (zum Beispiel Scheidung der Eltern) zu reagieren. Ebenso häufig tritt sie in Lebensphasen auf, in denen die Lebensenergie geschwächt ist und die Ressourcen nicht reichen (zum Beispiel im höheren Lebensalter oder bei einer Krankheit).

Sensible Lebensphasen sind auch solche, in denen im Körper große Veränderungen stattfinden, denen man in Geist und Verhalten Rechnung tragen muss (zum Beispiel Pubertät, Wechseljahre). Weitere Veränderungen, die das Leben nachhaltig beeinflussen können, sind Todesfälle, Umzüge, Trennungen, Arbeitslosigkeit oder Arbeitsplatzwechsel, um nur einige zu nennen.

Im Prinzip können alle Ereignisse, die eine subjektiv einschnei-

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

dende Veränderung zur Folge haben, zu einer Anpassungsstörung führen. Und weil jeder Mensch individuell ist, werden auch Veränderungen mit unterschiedlicher Bedeutung aufgeladen. Denn auch wenn die offizielle medizinische Beschreibung im Fall der Anpassungsstörung von einer *Reaktion auf schwere Belastungen* ausgeht, werden Belastungen individuell unterschiedlich schwer erlebt: Was dem einen als minimale Veränderung erscheint, mag ein anderer als schweren Einschnitt erleben.

Was man als schwere Belastung erlebt und wie man damit umgeht, hängt immer von der aktuellen seelischen Situation, den zur Verfügung stehenden Bewältigungsmechanismen, der Unterstützung durch das Umfeld, der genetischen Disposition und weiteren Faktoren ab. Wie man mit Veränderungen umgeht, ist auch davon geprägt, wie nahestehende Menschen mit Veränderungen umgehen oder in der Vergangenheit umgegangen sind.

Die Anzeichen von Anpassungsstörungen sind unterschiedlich. Sie reichen von einer depressiven Verstimmung über Angst und Sorge bis hin zu Gefühlen der Leere und einer andauernden Freudlosigkeit. Zudem besteht häufig das Gefühl, mit den alltäglichen Gegebenheiten nicht zurechtzukommen, diese weder planen noch kontrollieren oder fortsetzen zu können. Es kommt zu einer Einschränkung in der Bewältigung alltäglicher Aufgaben, selbst dort, wo Routine die Dinge einfacher machen könnte.

Betroffene haben das Gefühl, dass nichts mehr so geht wie früher oder nichts mehr so ist, wie es war. Manchmal kommt es auch zu problematischen Verhaltensweisen, wie etwa ernster Reizbarkeit bis hin zur Aggressivität oder zu Gewaltausbrüchen. Besonders bei Jugendlichen kann sich eine Anpassungsstörung in Form gestörten Sozialverhaltens bemerkbar machen, also in rücksichtslosem oder sogar asozialem Verhalten. Aber auch sozialer Rückzug und Isolierung oder sogenannte regressive Verhaltensweisen sind möglich. Letztere sind insbesondere bei Kindern zu beobachten, die im Rahmen einer Anpassungsstörung in frühere Verhaltensweisen zurückfallen, die in der Entwicklung längst überwunden schienen, wie etwa Bettnässen, Babysprache oder Daumenlutschen.

Geht man davon aus, dass niemand von psychosozialen Belastungen verschont bleibt, kann man sich denken, dass mit der Dia-

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

gnose »Anpassungsstörung« dem gehäuften Auftreten seelischer Störungen Tür und Tor geöffnet werden. Deswegen gilt es, genau und achtsam hinzusehen und den Versuch zu unternehmen, zwischen normalen Alltagsbelastungen und den Reaktionen darauf und einer Anpassungsstörung zu unterscheiden. Wichtig ist es dabei, das Augenmerk auf das individuelle Leid und die Dauer der Belastungen und Reaktionen zu richten. Zudem darf man nicht den Fehler begehen, alles, was sich nicht benennen und begreifen lässt, als Anpassungsstörung zu bezeichnen und damit eine Art »Restkategorie« zu eröffnen.

Es lässt sich also weder allgemein noch abschließend sagen, auf welche Veränderungen sensibel reagiert wird und wie lange eine Anpassungsreaktion normalerweise dauert, bevor man von einer Anpassungsstörung spricht. Zudem können Veränderungen, die nicht bewältigt werden, oder andere schwere Belastungen ebenso gut eine Anpassungsstörung hervorrufen, wie sie in eine Depression, ein Burnout oder eine Angststörung münden können. Die Übergänge sind fließend und das Schreiben kann dazu dienen, Entwicklungen vorwegzunehmen, spielerisch neue Situationen zu erkunden oder fiktive Personen neues Verhalten ausprobieren zu lassen.

Übungsreihe Anpassungsstörungen

Übung 1

Idee: Es gibt eine Übung, die sich *»Best Possible Self«* nennt. Dahinter steht die Idee, dass das Schreiben über eine positiv imaginierte Zukunft zur Verbesserung der Selbstwirksamkeit und Lebenszufriedenheit führt und die Lebensorientierung erleichtert. Es gibt Untersuchungen zur Imaginationsfähigkeit, die zeigen, dass Menschen, die sich die Bewältigung von Aufgaben gut vorstellen können, bei der Bewältigung der Aufgaben in der Realität besser abschneiden als Menschen mit einer eingeschränkten Imaginationsfähigkeit (Pham u. Taylor, 1999; Ruvolo u. Markus, 1992). Eine Fähigkeit, die man sich gerade dann zunutze machen kann, wenn es darum geht, Ideen zu entwickeln, wie man mit Veränderungen umgehen kann.

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

Schreibimpuls: Stellen Sie sich vor, dass alles so gut wie möglich gelaufen sein wird: Sie haben hart gearbeitet, alle Ihre Lebensziele sind erreicht worden und Ihre Lebensträume haben sich erfüllt. Malen Sie sich aus, was das für Ihr Leben bedeutet. Erkunden Sie Ihre Gefühle und Gedanken, die mit dieser Vorstellung einhergehen, und führen Sie sich vor Augen, wie Ihr mit dieser Vorstellung verbundenes Leben aussehen wird.

Übung 2

Idee: Anpassungsstörungen zeichnen sich oft dadurch aus, dass man sich mit Situationen auseinandersetzen muss, die man nicht selbst gewählt hat und aus denen man das Beste machen muss. Das Beste aus einer Sache zu machen, kann man lernen, und was man in einem Bereich kann, lässt sich oft auf einen anderen Bereich übertragen, sofern man ausreichend Übung hat. Deswegen geht es in den folgenden drei Schreibimpulsen darum, aus dem, was man auf dem Papier serviert bekommt, das Beste (eine Geschichte) zu machen.

Schreibimpuls 1: Ein Paar beschließt zusammenzuziehen. Die beiden sehen sich gemeinsam eine Wohnung an. Ihr gefällt die Wohnung, ihm nicht. Entwerfen Sie eine entsprechende Szene mit Dialogen.

Schreibimpuls 2: Eine Person, nennen wir sie Marie, sagt folgenden Satz: »Ich will das aber!« Entwerfen Sie eine Szene, in der dieser Satz gesagt wird, und erfinden Sie weitere handelnde und sprechende Personen.

Schreibimpuls 3: Ein Auftragskiller ist mit einem Banker befreundet. Der Killer bekommt den Auftrag, den Banker umzubringen, und nimmt an, weil er Geld braucht. Der Killer besucht seinen Freund zu Hause. Beschreiben Sie die Szene.

Übung 3

Idee: Manchmal erscheinen aktuelle Schwierigkeiten bedrohlich und unlösbar. Blickt man allerdings aus zeitlicher Distanz auf solche Situ-

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

ationen zurück, haben sich die Dimensionen relativiert und man sieht die Schwierigkeiten oft in einem anderen Licht.
Schreibimpuls: Schreiben Sie einen Brief an sich selbst. Stellen Sie sich vor, Sie sind zwei Jahre in der Zukunft angekommen und schreiben als die Person, die Sie dann sein werden, einen Brief an die Person, die Sie heute sind. Was würde die Person aus der Zukunft Ihrem heutigen Ich gerne sagen?

Übung 4

Idee: Manchmal kann es sehr entlastend sein, sich die Zukunft in verschiedenen Szenarien vorzustellen. Denken Sie an das, was Ihnen bevorsteht, und setzen Sie sich schreibend damit auseinander.

Schreibimpuls: Schreiben Sie zwei Texte. In beiden Texten beschreiben Sie, was in den nächsten Wochen passiert. Sie sind der zentrale Mittelpunkt beider Geschichten. Achten Sie darauf, dass sich die Szenarien, die Sie entwickeln, deutlich voneinander unterscheiden.

Übung 5

Idee: Bei Menschen mit Anpassungsstörungen kommt es häufig zu Schuldgefühlen und Gefühlen des Versagens. Oft entsteht das Gefühl, selbst schuld zu sein, weil man mit den Anforderungen des Lebens nicht zurechtkommt. Doch in der Regel spielen viele Faktoren bei der Entstehung einer Anpassungsstörung eine Rolle und wir haben nicht immer alles unter Kontrolle. Zudem ist die Schuldfrage selten zielführend oder hilfreich. Sinnvoller ist es, sich zu überlegen, wie ein erster Schritt aussehen könnte, um die Situation in den Griff zu bekommen.

Schreibimpuls 1: Beginnen Sie einen Text mit dem Halbsatz »Ich bin nicht schuld, dass ich …« und schreiben Sie, solange der Stift über das Papier gleitet.

Schreibimpuls 2: Beginnen Sie einen Text mit dem Halbsatz »Mir würde helfen, wenn ich …« und schreiben Sie ebenfalls, solange der Stift über das Papier gleiten will.

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

Übung 6

Idee: Menschen mit Anpassungsstörungen treffen zuweilen auf das Unverständnis ihres Umfeldes: von Eltern, Partnern, Kindern, Freunden, Nachbarn, Arbeitskollegen, Lehrern und manchmal sogar von Ärzten. Mitunter fallen Sätze wie: »Jetzt reiß dich doch mal ein bisschen zusammen« oder »Deine Sorgen möchte ich haben«. Auch wenn die Sätze mitunter nur die Hilflosigkeit des Gegenübers zum Ausdruck bringen, können sie doch sehr verletzend sein und sowohl traurig als auch wütend machen.

Schreibimpuls: Schreiben Sie ein Streitgespräch. Anwesend sind zwei Personen. Eine Person sind Sie selbst, die zweite ist ein Elternteil, der Partner, ein Freund, Nachbar oder Arbeitskollege. Sie können ein Streitgespräch aus der Erinnerung notieren oder eines erfinden. Sie wählen Ihr Gegenüber und gestalten den Dialog, wie es Ihnen aktuell in den Sinn kommt. Ihr Gegenüber eröffnet das Gespräch mit dem Satz: »Deine Sorgen möchte ich haben.«

Übung 7

Idee: Was uns belastet und Schwierigkeiten bereitet, ist individuell unterschiedlich. Manchmal kann es hilfreich sein, sich klarzumachen, in welchen Bereichen wir Mühe haben und in welchen uns Dinge mühelos gelingen.

Schreibimpuls: Legen Sie zwei Spalten an. In der einen Spalte notieren Sie, was Ihnen mühelos gelingt, und in der anderen, was Ihnen Schwierigkeiten bereitet. Achten Sie darauf, in der Spalte mit den Dingen, die Ihnen mühelos gelingen, auch Dinge zu notieren, die Ihnen vielleicht selbstverständlich vorkommen, für andere aber möglicherweise schwierig sein könnten. Nur so erreichen Sie eine faire und ausgewogene Darstellung.

Übung 8

Idee: Bei einer Anpassungsstörung ist es häufig so, dass durch Veränderungen vieles im Leben ins Wanken gerät. Betroffene berichten,

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

dass es Ihnen buchstäblich den Boden unter den Füßen wegzieht. Doch bei allen Veränderungen gibt es immer etwas, das beständig ist und Struktur und Halt verleiht. Zuweilen ist es deswegen gut, sich diese Dinge ins Bewusstsein zu rufen.

Schreibimpuls: In einem ersten Schritt notieren Sie alles, was Ihnen Halt und Struktur gibt. In einem zweiten Schritt notieren Sie, was Ihnen Halt und Struktur geben könnte und wie Sie diese Art von Halt und Struktur in Ihrer aktuellen Lebenssituation erhalten könnten.

Übung 9

Idee: Flexibilität kann und sollte man üben, zunächst in kleinen Dingen, die einem leichtfallen, und dann in größeren. Genauso, wie man sich von kleinen zu großen Dingen vorarbeiten kann, kann man sich vorwärtstasten, indem man erst einmal in der Phantasie Flexibilität übt, um dann das dort Erprobte in die Realität zu übertragen.

Schreibimpuls 1: Sie haben Theaterkarten für ein Stück besorgt, das Sie schon lange interessiert. Als Sie ins Theater kommen, sagt man Ihnen, dass die Vorstellung überbucht ist. Man bietet Ihnen an, dass Sie entweder an einem anderen Tag in das Stück gehen können oder am selben Abend in ein modernes Ballett. Schreiben Sie, wie Sie sich entscheiden, warum Sie sich so entscheiden und was passieren würde, wenn Sie sich für die andere Option entscheiden würden.

Schreibimpuls 2: Denken Sie an den vorherigen Schreibimpuls – nur geht es dieses Mal um eine Reise. Sie sind am Flughafen und dort sagt man Ihnen, dass die Reise überbucht ist. Man bietet Ihnen an, Ihnen das Geld zurückzuerstatten oder Sie zu einem anderen Hotel zu bringen. Der Urlaubsort würde derselbe sein, allerdings würden Sie in einem Hotel untergebracht werden, das sich in einiger Entfernung zu dem von Ihnen gebuchten befindet. Schreiben Sie auch in diesem Fall, wie Sie sich entscheiden und warum und was passieren würde, wenn Sie sich für die andere Option entscheiden würden.

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

Übung 10

Idee: Unser Leben besteht aus beständigen Entscheidungen. Das mögen kleine Entscheidungen sein, die wir treffen, ohne uns dessen bewusst zu sein, wie etwa die Entscheidung, was wir am Morgen anziehen. Oder es sind Entscheidungen, die unser weiteres Leben beeinflussen.

Schreibimpuls: Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie haben einen Job, der Ihnen ganz gut gefällt, allerdings nicht völlig entspricht. Nun bekommen Sie Ihren Traumjob angeboten. Dafür müssten Sie allerdings in eine andere Stadt ziehen. Welche Entscheidung treffen Sie und warum? Zeichnen Sie ein Porträt der Tage, die auf Ihre Entscheidung folgen.

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585

Angststörungen

»Schreibend den Rückzug der Angst betreiben«
Christa Wolf

Angst ist eine existenzielle Erfahrung und als solche Bestandteil des menschlichen Lebens. Angst dient dazu, Gefahren zu erkennen und abzuwenden. Damit ist sie ein sinnvolles und zweckmäßiges Gefühl, das Menschen in gefährlichen Situationen schützt und verhindert, dass sie zu Schaden kommen. Doch neben dieser lebenserhaltenden Angst, die ein biologisches Reaktionsmuster darstellt, gibt es übersteigerte Angstformen. Bezieht sich die Angst dabei auf ein Objekt oder eine Situation, ist sie in der Regel leichter greifbar, als wenn es sich um eine diffuse, unbestimmte Angst handelt, um ein allgemeines Angstgefühl.

Obwohl sich jeder unter dem Gefühl der Angst etwas vorstellen kann, ist es schwierig, das Gefühl zu beschreiben. Angst ist immer ein körperliches und seelisches Phänomen zugleich. Manchmal merkt man überhaupt erst anhand der Reaktionen des Körpers, dass man Angst hat. Und selbst wenn man erkennt, dass die Angst vielleicht unbegründet oder übermäßig ist, kann man sie nicht immer oder nur bedingt unterdrücken oder beeinflussen.

Wenn man von einer Angsterkrankung oder -störung spricht, sind damit ganz unterschiedliche Phänomene gemeint. Bei der *generalisierten Angststörung* etwa steht eine diffuse Angststimmung im Vordergrund. Bei *Angstattacken,* oft auch als *Panikattacken* bezeichnet, ist die Angst von kürzerer Dauer, tritt dafür aber in der Regel sehr plötzlich und heftig auf. *Phobien* wiederum beziehen sich auf bestimmte Objekte und Situationen.

Angst kann vor allem dann den Stellenwert einer Krankheitsbeeinträchtigung gewinnen, wenn mögliche oder tatsächliche Bedrohungen in ihrer Gefährlichkeit überschätzt werden, wie etwa bei der Herzphobie, bei der Menschen mit gesundem Herzen fürchten, an

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404584 — ISBN E-Book: 9783647404585