

Silke Heimes



Schreib dich gesund

Übungen für
verschiedene Krankheitsbilder

V&R

Silke Heimes

Schreib dich gesund

Übungen für
verschiedene Krankheitsbilder

2., unveränderte Auflage

Vandenhoeck & Ruprecht

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 978-3-647-99683-7

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

Umschlagabbildung: Steyno&Stitch/[shutterstock.com](https://www.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
EPUB-Erstellung: Lumina Datamatics, Birkach

Inhalt

Vorwort

Allergien

Übungsreihe Allergien

Anpassungsstörungen

Übungsreihe Anpassungsstörungen

Angststörungen

Übungsreihe Angststörungen

Atemwegserkrankungen

Übungsreihe Atemwegserkrankungen

Borderline-Persönlichkeitsstörungen

Übungsreihe Borderline-Persönlichkeitsstörungen

Burnout

Übungsreihe Burnout

Depressionen

Übungsreihe Depressionen

Essstörungen

Übungsreihe Essstörungen

Hauterkrankungen

Übungsreihe Hauterkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Übungsreihe Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Krebserkrankungen

Übungsreihe Krebserkrankungen

Magen-Darm-Erkrankungen

Übungsreihe Magen-Darm-Erkrankungen

Posttraumatische Belastungsstörungen

Übungsreihe Posttraumatische Belastungsstörungen

Schmerzstörungen

Übungsreihe Schmerzstörungen

Suchterkrankungen

Übungsreihe Suchterkrankungen

Trauerreaktionen

Übungsreihe Trauerreaktionen

Tipps für das Schreiben in Gruppen

Gruppenübungen

Literatur

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 krankheitsübergreifend 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.

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.

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 *Th 1-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 *Th 2-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, 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 Höhepunkt 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 entschuldigen 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.

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