

# Menschen, wie Du und ich ...

Am vorigen Grazer Rheumatag der ÖRL durfte ich einen Vortrag halten. In der Pause wurde ich von einigen gefragt, welche Menschen denn so zu mir in die Praxis kommen, welche Anliegen und Wünsche diese haben. Die Antwort ist ganz einfach und kurz:

## *„Menschen, wie Du und ich.“*

Menschen, die unter chronischen Erkrankungen leiden (Rheuma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, ...). Menschen, die möglicherweise gerade erst Ihre Diagnose bekommen haben. Die, einerseits erleichtert sind, endlich einen Namen für ihre Symptome zu haben – und somit nicht mehr als „Hypochonder“ abgestempelt zu werden, denen andererseits bewusst geworden ist, an einer chronischen Erkrankung, einer Erkrankung, die sie ihr Leben lang begleiten wird, zu leiden. Die vielleicht aus Angst vor der neuen Lebenssituation den Namen ihrer Diagnose noch gar nicht aussprechen können, die sich momentan hilflos fühlen, weil sie noch gar nicht einschätzen können, was das für sie, ihre Angehörigen, ihren Job, ihr Leben bedeutet, was nun alles auf sie zukommen wird - die sich ständig die Frage stellen: warum gerade ich?

Aber auch Menschen, die schon länger an einer chronischen Erkrankung leiden, die neue Wege suchen, um mit ihrer Erkrankung, mit ihren Schmerzen besser umgehen zu lernen, Tipps suchen um ihre Alltagsaufgaben wieder besser bewältigen zu können, die Auswege aus einer depressiven Symptomatik suchen, die Stärkung und Zuspruch benötigen, wenn sie bemerken, dass mittlerweile die Krankheit ihr Leben steuert, anstatt wie früher, sie selbst ihr Leben im Griff hatten und die trotz ihrer schweren Erkrankung wieder eine möglichst gute Lebensqualität erlangen wollen.

Menschen, die aufgrund ihrer Erkrankung ihren „lifestyle“ ändern sollten (Stresssituationen besser bewältigen lernen, adäquaten Sport betreiben, vernünftiger essen, nicht mehr rauchen), damit sich ihre Erkrankung nicht noch verschlimmert und sie so eventuell Krankheitsschübe oder ein Fortschreiten ihrer Erkrankung eindämmen oder sogar vermeiden können.

Menschen, die aufgrund ihrer Erkrankung Ängste haben ihren Arbeitsplatz zu verlieren, die unter Existenzängsten leiden. Menschen, die trotz einer chronischen Erkrankung mit aller Kraftanstrengung versuchen dieselbe Leistung zu bringen, wie vor der Krankheit und möglicherweise dadurch ins Burnout rutschen.

Menschen, die sich in einer Lebenskrise befinden (nach einem vollendeten Schul-/Uniabschluss in ein Loch fallen, Umzug in eine andere Stadt, unerfüllter Kinderwunsch, Risikoschwangerschaft, Trennung, Scheidung, Trauerfall...) oder die Traumata erlebt haben (schwere Unfälle, Naturkatastrophen, Anschläge, Misshandlung, Missbrauch).

Menschen, die unter Konflikten in ihrer Partnerschaft leiden, die sich ständig um dasselbe Thema im Kreis drehen und wo es nie zu einer Lösung kommt.

Menschen, deren Paar-Beziehung etwas „eingerostet“ ist, die Rat suchen, um wieder mit Freude aufeinander zugehen zu können, die ihr Sexualleben wieder neu beleben wollen.

Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, die lernen wollen, wie man seine Schmerzen beeinflussen kann, sie zu reduzieren lernt, wie man erfolgreich Entspannungsmethoden einsetzen kann, wie man mittels Selbsthypnose Schmerzen „ausschalten“ lernen kann. Sie sehen:

### *„Menschen, wie Du und ich.“*

Meine Aufgabe sehe ich darin, Rheumakranken bzw. Menschen mit einer chronischen Erkrankung den Weg ins „Wohlfühl-land“ zu zeigen, sie dorthin zu begleiten, ihnen Strategien und Möglichkeiten aufzuzeigen, was sie selbst dazu beitragen können, trotz ihrer Krankheit, ein erfülltes, schmerzarmes Leben führen zu können.

Der erste Schritt in ein selbstbestimmtes, nicht von der Krankheit beherrschtes, Leben ist die Akzeptanz der Erkrankung: Solange Sie Ihren Körper als Feind betrachten, der Ihnen nicht gehorchen will, der weh tut, der Sie in ihrer Lebensqualität einschränkt, wird er es auch sein. Auch, wenn es komisch für Sie klingt: „Schließen Sie Freundschaft mit Ihrem Körper!“ Er wird es Ihnen danken.

Kennen Sie so unpassende Glaubenssätze wie: „Ich muss gleich gut funktionieren wie vor meiner Erkrankung, meine Pflichten erfüllen, bis zur völligen Erschöpfung, darf mir keine Pause gönnen, muss meine chronische Müdigkeit überwinden...“? Dann lautet mein Rat für Sie: „Werfen Sie diese unpassenden Glaubenssätze über Bord!“ Das Zauberwort zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit lautet: „Selbstfürsorge“.

Da Autoimmunerkrankungen häufig durch Stresssituationen getriggert werden, führt ein weiterer Schritt ins „Wohlfühl-land“ über Stressmanagement- sowie Entspannungstechniken.

Wenn Menschen hören, dass ich unter anderem Klinische Hypnose anwende, reagieren sie oft ängstlich, skeptisch, zweifelnd. Die meisten Menschen bringen mit „Hypnose“ Gedanken in Verbindung, die an etwas Magisches, an Zauberei, an hilflosem Ausgeliefertsein gegenüber dem Hypnotiseur erinnern.

Klinische Hypnose ist keines von all dem. Sie ist eine Technik, um Kontakt zu unserer „inneren Schatzkiste“, zu unserem intuitiven Wissen, unserem sogenannten Unbewussten, herstellen zu können und den Inhalt unserer „Schatzkiste“ für unsere Zwecke zielführend einzusetzen, beispielsweise in der Schmerzbehandlung. Während meiner Ausbildung in Klinischer Hypnose durfte ich Schmerzbewältigungstechniken lernen, die die Ärzte schon vor Erfindung der Narkose bei Operationen angewandt haben. Ganz ohne Nebenwirkungen. Sie können lernen, wie sie ihre Schmerzen – und somit auch wieder ihr Leben – in den Griff bekommen.

**Damit Sie selbst, und nicht ihre Krankheit, Ihr Leben im Griff haben!**

*Kerzlicht Ihr  
Doris Wolf*