

Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

Ängste bei Atemnot – Wege aus dem Teufelskreis

In 6 Reise-Etappen zu mehr Wohlbefinden
für Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen

zusammengestellt von
Monika Tempel

Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

**Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“**

Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

Es ist für uns unmöglich, gleichzeitig

- **tief**
- **langsam**
- **und regelmäßig**

zu atmen und panisch zu sein.

Was wäre also bei Ängsten das einfachste Mittel, um wieder ins Lot zu kommen?

Richtig:

- **tief**
- **langsam**
- **und regelmäßig**

zu atmen.

Deshalb nutzen Psychosomatiker den Atem als zuverlässiges Instrument, um Angst und Panik zu beeinflussen. Mit direkten oder indirekten Techniken bringen sie ihre Patienten immer öfter dazu

- **tief**
- **langsam**
- **und regelmäßig**

zu atmen.

„Schön und gut“, werden Sie als atemnotgeplagter COPD- oder Emphysem-Patient an dieser Stelle leicht genervt einwenden. „Das gilt vielleicht für ‘Psychos’. Aber: Ich hab´s an der Lunge – und nicht am Kopf! **Ich kann halt nicht**

- **tief**
- **langsam**
- **und regelmäßig**

atmen – manchmal jedenfalls nicht!“

Recht haben Sie! Trotzdem kann es hilfreich für das Wohlbefinden von Lungenpatienten sein, sich mit dem Wechselspiel von Lunge und Psyche zu befassen.

Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

Von „Spiralen“ und „Teufelskreisen“

„Kenn ich schon!“, werden Sie möglicherweise gleich einwerfen. Na klar: Lungenpatienten werden in (fast) jeder Schulung, jedem Vortrag, jedem Ratgeber und jeder Pharmabroschüre mit „Spiralen“ und „Teufelskreisen“ konfrontiert.

Warum wohl?

Weil diese Darstellungen

- **wissenschaftlich fundiert**
- **verständlich**
- **und praxisnah**

sind. Weil man mit ihrer Hilfe ziemlich verzwickte Zusammenhänge anschaulich erklären kann.

Deshalb folgen auch hier ein paar klassische „Spiralen“ mit den zugehörigen Erläuterungen.

Die COPD-Spirale

In dieser Spirale sind die Ängste bei Atemnot nicht ausdrücklich erwähnt. Der Abwärtswirbel startet mit **„Luftnot bei Belastung“** und führt über die **Folgen der körperlichen Schonung** zu **sinkender Lebensqualität**, weiter über **soziale Isolation** schließlich zur **Depression**.

Wo verstecken sich die „Ängste bei Atemnot“?

- Luftnot bei Belastung macht **Angst (vor erneuter Belastung)**
- Leistungsabfall von Herz, Kreislauf, Muskulatur macht **Angst (bei Belastung und vor erneuter Belastung)**
- Soziale Isolation macht **Angst (vor Vereinsamung und Vergessenwerden)**
- Depression macht **Angst (vor dem Alltag und der ungewissen Zukunft)**

Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

Die Atemnot-Angst-Atemnot-Spirale (für COPD- und Emphysem-Patienten)

Ein Atemnot-Angst-Teufelskreis wird in vielen Veröffentlichungen zum Thema „Angst“ verwendet.

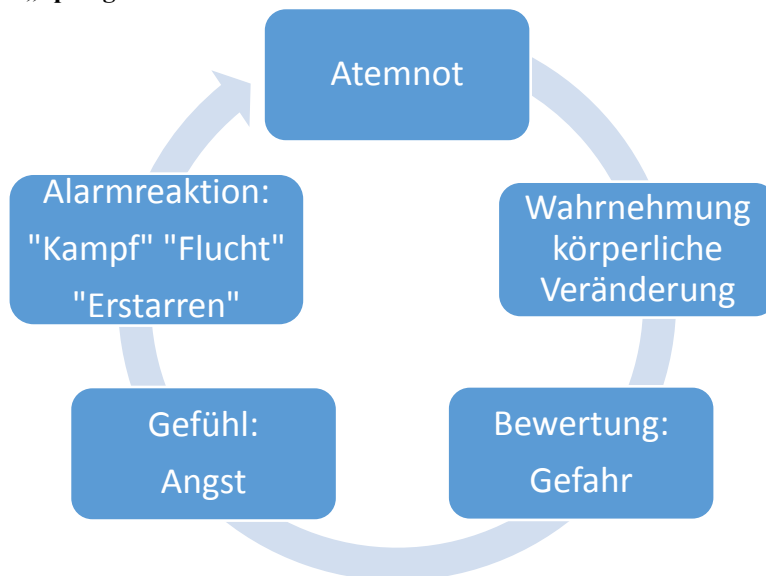
Es gibt eine **gezielte Abwandlung für COPD- oder Emphysem-Patienten**. Sie zeigt die fatalen Zusammenhänge zwischen **Atemnot – Angst – ungünstigem Atemmuster – Überblähung – vermehrter Atemnot**. Der entscheidende Punkt ist hier die dynamische Überblähung durch das ungünstige Atemmuster.

Für die verhaltensmedizinische Arbeit am Atemnot-Angst-Teufelskreis eignet sich allerdings besser die folgende klassische Darstellung.

Der Atemnot-Angst-Zirkel

In zwei Schritten nähern wir uns dem „Springenden Punkt“.

1. Schritt: **Atemnot-Angst-Zirkel**
2. Schritt: **Der „Springende Punkt“**



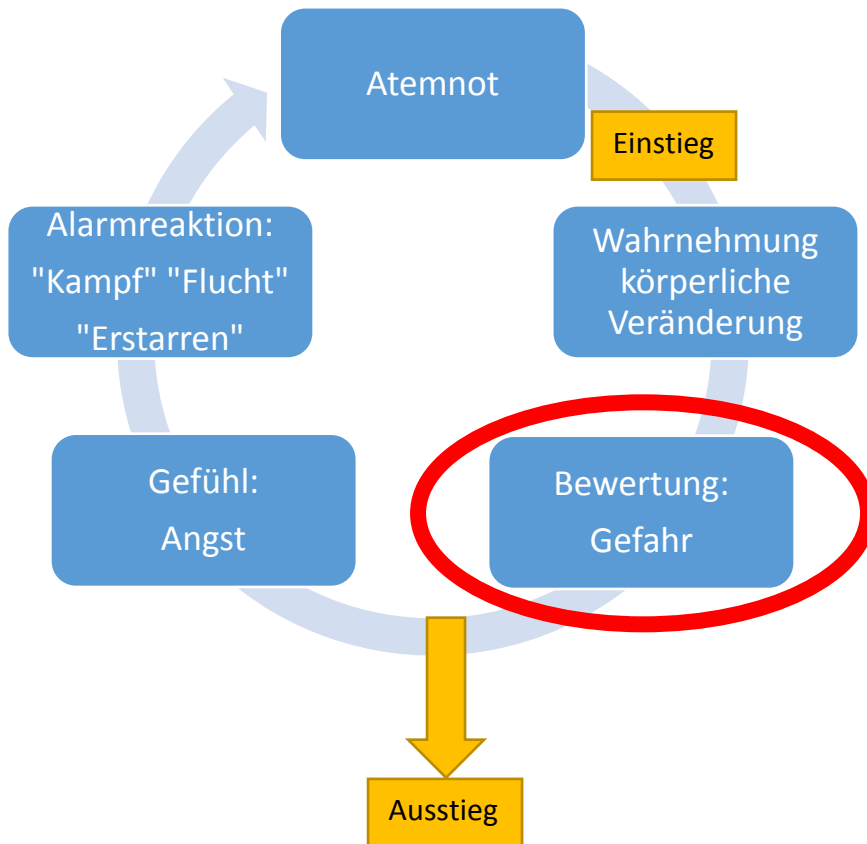
Haben Sie den „Springenden Punkt“ entdeckt?

Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

Richtig: Es kommt auf die „**Bewertung**“ an!



Die „**Bewertung**“ entscheidet über einen „Ausstieg“ aus dem „**Teufelskreis**“ bzw. über einen „Umstieg“ in einen „**Bewältigungskreis**“.

Die Möglichkeiten, die sich durch „**alternative**“ **Bewertungen** (statt: Bewertung „Gefahr“) eröffnen, werden in der nächsten „Reise-Etappe“ vorgestellt.

Ich freue mich, wenn Sie wieder mitspazieren!

Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

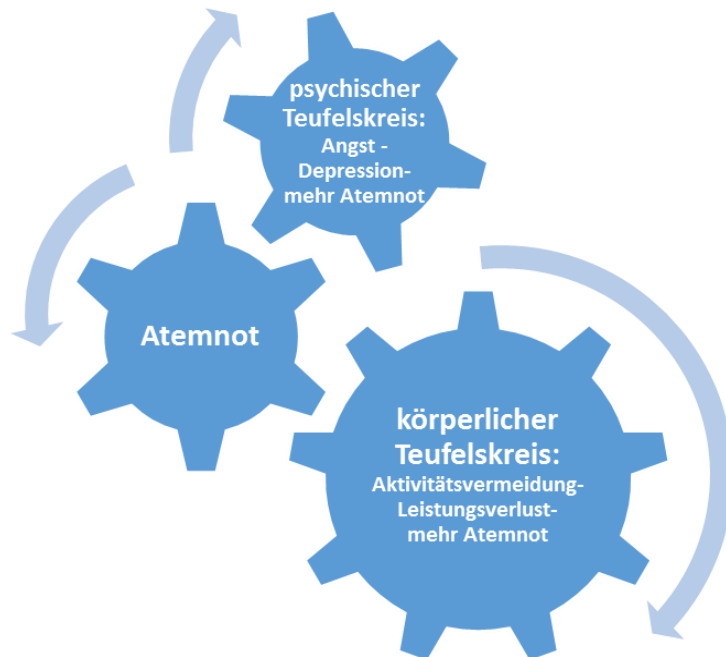
Angst bei Atemnot: der springende Punkt

Im vorausgegangenen Beitrag haben Sie Bekanntschaft mit diversen „Spiralen“ und „Teufelskreisen“ gemacht. Die heutige „Reise-Etappe“ führt noch zu zwei wichtigen Zutaten für den Schritt zu „alternativen“ Bewertungen. Außerdem können Sie erste Übungen für den Ausstieg aus dem Atemnot-Angst-Teufelskreis erproben.

Hilfreich ist eine anschauliche **Gegenüberstellung** von

- **Teufelskreisen**
- und **Bewältigungskreisen**.

Zunächst die körperlichen und psychischen Teufelskreise.



Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

Und jetzt die körperlichen und psychischen Bewältigungskreise.



Sieht so einfach aus! Doch wie gelangen Sie immer leichter und immer öfter **aus den Teufelskreisen in die Bewältigungskreise?**

Der Weg zu „alternativen“ Bewertungen

Den Weg der „alternativen“ Bewertungen können Sie wagen:

- **allein**
- **mit Ihren Angehörigen**
- **mit oder ohne Unterstützung durch Experten**

Sie haben es vermutlich schon geahnt: **Ohne Fleiß – kein Preis!**

Darum geht es im nächsten Schritt. Vorher gönnen Sie sich aber bitte eine **Pause** – z. B. mit einem gemächlichen Gang zum Kühlschrank und einem erfrischenden Glas Wasser.

Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

Zwei Bewertungs-Grundmuster

Man kann es nicht oft genug wiederholen: Die **Bewertung** ist der „Springende Punkt“ – denn sie bestimmt das Verhalten.

Lungenpatienten zeigen zwei typische Bewertungs-(und Verhaltens-)Muster bei Atemnot:

- **Katastrophen-Denken**
- **Ignorieren und Vermeiden**

Beide Grundmuster enden in verstärkter Atemnot. Neue Wege aus der Angst führen also weder über Katastrophen-Denken noch über Ignorieren– sondern über:

1. **Mehr Wissen**
2. **(Richtig) Aktiv sein**
3. **Achtsame Wahrnehmung**
4. **Ablenkung**
5. **Bewusstes Standhalten**
6. **und wenn´s sein muss: „Chemie“**

Ich lade Sie ein zu einer Erkundungstour entlang dieser sechs Wege. Let´s go!

1. Reise-Etappe: Mehr Wissen beruhigt

Entscheidend ist nicht das theoretische Wissen, sondern vor allem das **praxisbezogene** Bescheidwissen. Konkret:

- *Was tue ich in welcher Situation?*

Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

Genau das lernen Lungenpatienten bei **Patientenschulungen** zum Selbst-Management. Struktur und Inhalt einer typischen COPD-Schulung sehen beispielsweise so aus:

1. Atemwegserkrankungen: Definition, Auslöser, Raucherentwöhnung
2. Handhabung der Dosier-Aerosole
3. Peak-flow-Meter: Handhabung, Befindens-Tagebuch
4. Atemtherapie, **Umgang mit Atemnot**
5. Arzneimitteltherapie
6. Atemwegserkrankungen und körperliche Aktivität
7. Weiterführende Therapie
8. Ärztlich kontrollierte Selbstmedikation
- 9. Die Exazerbation**
10. Der Notfall

Zu „alternativen“ **Bewertungen der Angst** führen insbesondere die Einheiten:

4. Atemtherapie, Umgang mit Atemnot
9. Die Exazerbation

Für beide Einheiten folgen hier Beispiel-Übungen aus einem interaktiven Programm.

Punkt 4. Umgang mit Atemnot

Lernen Sie zunächst Walter kennen. Walter hat COPD.

Er denkt im stillen: „*Niemand versteht, was es bedeutet, keine Luft zu bekommen.*“

Schreiben Sie einige Dinge auf, die Walter über seine Atemnot sagen könnte,

- **wenn er frustriert ist:** „.....“
- **wenn er niedergeschlagen ist:** „.....“
- **wenn er besorgt ist:** „.....“
- **wenn er Angst und Panik hat:** „.....“

Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

Negative Bewertungen, Katastrophen-Denken, aber auch Ignorieren-Wollen und Vermeidung führen in der Regel zu verstärkter Atemnot.

Walter kann seine Atemnot besser bewältigen mit „alternativen“ Bewertungen. Er kann sich selbst beispielsweise entschieden zusprechen:

- „*Es wird mir wieder besser gehen.*“
- „*Es wird nichts Schreckliches geschehen.*“
- „*Meine Atmung wird sich wieder beruhigen.*“

Was Walter dabei tun sollte:

- **„Runterschalten“** (z. B. mit inneren „Ruhe-Bildern“ – dazu später mehr!)
- **in eine entspannte Position gehen** (z. B. atemerleichternder Kutscher- oder Pascha-Sitz)
- **oder sich entspannt bewegen** (z. B. zur Lieblings-Musik)
- **dabei Atemtechniken anwenden** (z. B. Lippenbremse, achtsames Atmen)

Dieses Verhalten wird Walters Angstgefühle mindern. Weniger Angst-Gefühle führen dazu, dass sich die **körperlichen Angstsymptome** ebenfalls abmildern. Dadurch erlangt Walter ein stärkeres Gefühl der Kontrolle über seine Atmung: „*Ich kann mit meiner Atemnot umgehen!*“

Jetzt hat Walter genug getan. Sie sind wieder an der Reihe: **Diskutieren Sie die „alternativen“ Bewertungen und ihre Folgen mit Ihrem Partner.**

Und lesen Sie beim nächsten Mal, was Walter machen kann, wenn sich die gewohnte Atemnot deutlich verstärkt. Bis dahin: Luftige Zeiten ...

Ist es Angst oder ist es meine Lunge? – Atemnot als Signal verstehen

Haben Sie mit Ihrem Partner die „alternativen“ **Bewertungen** der Atemnot und ihre Folgen diskutiert? Dann ist Ihnen möglicherweise die „Macht der Gedanken“ bewußter geworden. Prima!

Fühlen Sie sich bereit für den nächsten Schritt?... Was tun, wenn sich die gewohnte Atemnot deutlich verstärkt?

In der Patientenschulung erfahren Sie das Wichtigste zum Thema „**Exazerbation**“ (sprich: Akute Verschlechterung).

Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

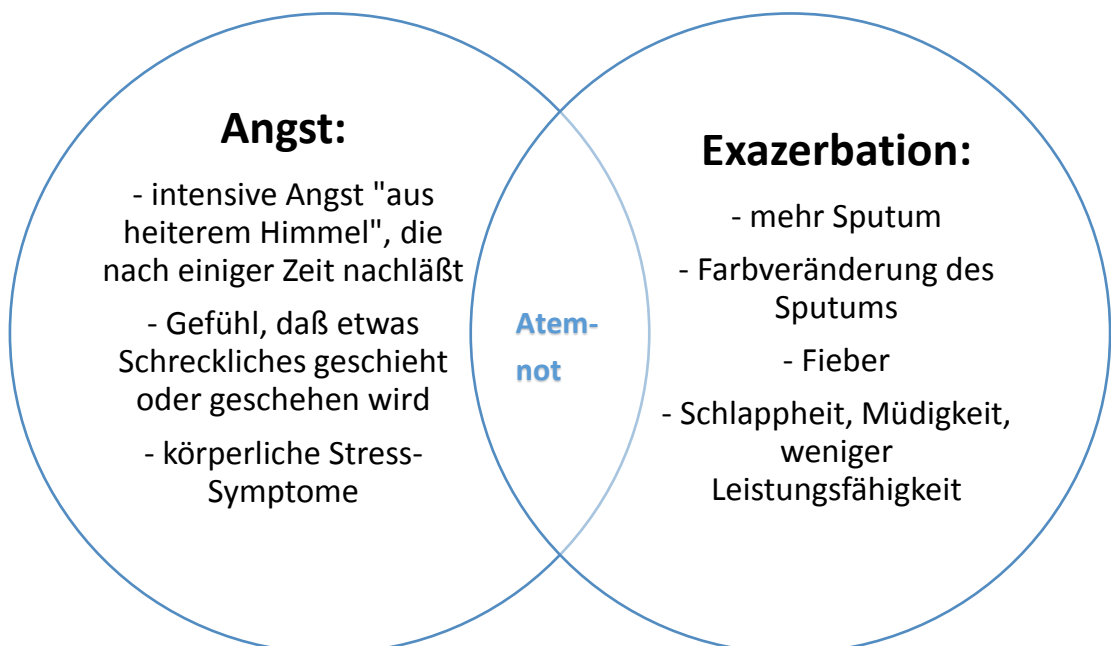
Punkt 9. Die Exazerbation

COPD-Patienten wie Walter erleben einen Wechsel von guten und schlechten Tagen. An schlechten Tagen können sie vermehrte Atemnot empfinden. Das kann ein Zeichen für eine Exazerbation sein – oder ein Zeichen von Angst. Manchmal fällt die Unterscheidung nicht ganz leicht.

Walter fragt sich dann: „*Habe ich vermehrt Atemnot, weil etwas mit Lunge nicht stimmt oder weil ich angespannt und ängstlich bin?*“

Lernen Sie hier zu unterscheiden:

Ist es Angst oder ist es meine Lunge?



Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

Das gemeinsame Symptom (die Schnittfläche der beiden Kreise!) ist **Atemnot** – die Ursachen sind ebenso verschieden wie die notwendigen Handlungen.

Bei Angst gilt:

- „Runterschalten“ (z. B. mit inneren „Ruhe-Bildern“ – dazu später mehr!)
- in eine entspannte Position gehen (z. B. atemerleichternder Kutscher- oder Pascha-Sitz)
- oder sich entspannt bewegen (z. B. zur Lieblings-Musik)
- dabei Atemtechniken anwenden (z. B. Lippenbremse, achtsames Atmen)

Wenn Walters Angst nachläßt, sollte er sich eine Weile ablenken. Sich auf andere Dinge zu konzentrieren kann helfen, die Probleme für den Moment in den Hintergrund treten zu lassen und sich etwas besser zu fühlen. Es gibt verschiedene **Möglichkeiten, die Aufmerksamkeit auf Angenehmeres zu fokussieren:**

- Musik hören, TV oder eine DVD schauen, lesen, Kreuzworträtsel lösen
- sich unterhalten
- sich in Gedanken an seinem „**inneren Wohlfühlort**“ entspannen oder einen „**Strandspaziergang**“ unternehmen

Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt ... Anders als bei einer akuten Verschlechterung der COPD!

Bei Exazerbation gilt:

- (Fach-)Arzt-Besuch
- Therapieempfehlungen umsetzen

Nach dieser Übung haben Sie eine **Pause** verdient. Holen Sie sich ein großes Glas Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft und machen Sie es sich an Ihrem Lieblingsplatz bequem. Was: Sie haben noch keinen „**Lieblingsplatz**“?!? Dann wird es aber höchste Zeit ...

Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

Ängste bei Atemnot: wie Lungensport helfen kann

Der letzte Beitrag hat auch auf die Bedeutung von körperlicher Aktivität als Schutz vor Exazerbationen verwiesen. Lungensport stärkt nicht nur die Resilienz – er zeigt hilft auch bei der Bewältigung von Angst und Atemnot.

2. Reise-Etappe: (Richtig) Aktiv sein beruhigt

Jetzt wird es schweißtreibend – zumindest theoretisch.

Wenn keine Gegenanzeigen vorliegen (Facharzt fragen!), gibt es mindestens zehn gute Gründe für die Teilnahme am Lungensport.

10 Gründe für die Teilnahme am Lungensport:

1. Verbesserung von Kraft
2. Verbesserung von Flexibilität und Koordination
3. Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- 4. Reduzierung von Atemnot**
5. Verbesserung der Alltagsbewältigung
6. Freude an der Bewegung
- 7. Abbau von Ängsten**
8. Stärkung des Selbstbewusstseins
9. Stärkere soziale Einbindung durch gemeinsame Aktivitäten
10. Verbesserung der Lebensqualität

Für die Reduzierung von Atemnot und den Abbau von Ängsten können die „Lungensportler“ überzeugende Effekte in Studien nachweisen. Deshalb stimmt das Motto:

Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

„Lungensport – Fit zum Atmen“

- *für die Selbständigkeit im Alltag*
- *für eine gesteigerte Gehirnaktivität*
- *für eine ausgeglichene Psyche.*

Nun sind Sie an der Reihe:

- *Erkundigen Sie sich nach einer Lungensport-Gruppe in Ihrer Nähe.*
- *Gönnen Sie sich ein paar „Probe-Trainings“.*
- *Entscheiden Sie sich!*

Die Kosten-Nutzen-Analyse

Manchmal fällt es schwer, sich für eine neue Aktivität zu entscheiden. Da kann eine **Kosten-Nutzen-Analyse** hilfreich sein:



Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

Die Belohnung

Wenn Sie – nach der ehrlichen Kosten-Nutzen-Analyse – den Schritt in die Lungensport-Gruppe gewagt haben, sollten Sie sofort über **Belohnungen** nachdenken. Erfolge muss man feiern!

Damit Belohnungen wirklich hilfreich und unterstützend sind, sollten Sie einige Punkte beachten:

- Je **kürzer** die Zeit zwischen Erfolg und Belohnung, desto **größer** der Ansporn.
- Erklären Sie nichts zur Belohnung, was Sie **ohnehin** nötig oder geplant haben.
- Wählen Sie keine Belohnung aus, die aus irgendwelchen Gründen (finanziell, organisatorisch, usw.) **schwer zu verwirklichen** ist.
- Legen Sie **GENAU** fest, wofür Sie sich belohnen. Wenn Sie sich z. B. vorgenommen haben, mit Ihrer Frau eine neue DVD anzuschauen, nachdem Sie am Lungensport teilgenommen haben, bedeutet das: Bei (unbegründetem!) „Überspringen“ eines Lungensport-Termins müssen Sie und Ihre Frau auf den DVD-Abend vorläufig verzichten. **Vorgriffe auf Belohnungen sind nicht erlaubt.**

„O je!“, höre ich Sie stöhnen. „Das ist ja harte Arbeit.“ Aber harte Arbeit, die sich lohnt!

Neue Gewohnheiten – weniger Angst und Atemnot

Die gute Nachricht vor der nächsten Pause lautet: **Jede (neue) Gewohnheit stellt im Gehirn eine neue Verbindung her.** Um die Gewohnheit zu verfestigen, genügt es, sie möglichst oft zu wiederholen. Anatomisch gesehen kann man eine Gewohnheit, wenn sie einmal automatisiert ist, nicht mehr verlernen – nur „überschreiben“. Das gilt sowohl für „schlechte“ Gewohnheiten, wie auch für „gute“, befriedigende Gewohnheiten. **Es ist Ihre Sache, zwischen den Gewohnheiten zu wählen.**

Jetzt zum Beispiel: Wählen Sie **Weiterlesen oder eine Pause?**

Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

Ängste bei Atemnot: Aufmerksamkeit fokussieren oder lenken

Erinnern Sie sich noch an Walter? Walter begleitet uns als „**typischer COPD-Patient**“ durch die Übungen zum **Umgang mit Atemnot-Ängsten**. Er hat bereits:

- sein Wissen über die **Atemnot-Angst-Spiralen** vertieft
- unterschiedliche **Bewertungs-Muster von Atemnot** kennengelernt
- das Unterscheidungs-Training „**Ist es Angst oder ist es meine Lunge?**“ absolviert
- sich für die regelmäßige Teilnahme am **Lungensport** entschieden – und belohnt!

Im folgenden Beitrag lernt Walter **zwei Aufmerksamkeits-Techniken** kennen – wenn Sie mögen, können Sie gleich mitmachen ...

3. Reise-Etappe: Achtsame Wahrnehmung beruhigt

Walter hat nach dem letzten Beitrag eine Pause gewählt. Vielleicht haben auch Sie eine **Pause** gewählt und diese damit verbracht,

- einfach nur aus dem Fenster zu schauen
- die Blumen im Garten beim Blühen zu betrachten
- oder „Löcher in die Luft“ zu starren

Wenn Sie eine dieser Pausen-„Tätigkeiten“ gewählt haben, können Sie die nächste Übung überspringen. Bei der „**achtsamen Wahrnehmung**“ geht es nämlich genau darum: **Beruhigung durch Aufmerksamkeits-Fokussierung**.

Wer die „achtsame Wahrnehmung“ gegen Angst und Panik noch nicht beherrscht, kann es mit der folgenden Übung versuchen.

Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

Achtsamkeitsübung gegen Angst und Panik

Vorbereitung:

„Suchen Sie sich einen ruhigen Platz (drinnen, draußen), an dem Sie nicht gestört werden. Ideal ist ein Platz in den Garten oder auf einen Baum. Lockern Sie enge Kleidung, Gürtel, etc. Vielleicht können Sie mit Socken üben, um guten Bodenkontakt zu spüren.

Durchführung:

Nehmen Sie zunächst die Außenwelt bewusst wahr. Zählen Sie beispielsweise im Geiste zehn Dinge auf, die Sie gerade sehen können. Dann konzentrieren Sie sich auf zehn Dinge, die Sie hören können (das Summen des Kühlschranks, Kinderrufen, Vogelgezwitscher, etc.). Wenn möglich, fixieren Sie mit Ihren Augen einen Punkt (am besten auf dem Teppich oder dem Fußboden). Nehmen Sie nun den Kontakt wahr – wie Ihr Rücken sich anlehnt, Ihr Gesäß auf dem Stuhl oder Sessel oder Sofa aufliegt. Spüren Sie Ihrem Gewicht auf der Sitzfläche nach und machen Sie sich innerlich bewusst: Nichts kann mich umwerfen.

Atem-Wahrnehmung:

Wenden Sie nun Ihre Aufmerksamkeit der Atmung zu. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig – nicht zu tief, nicht zu langsam – einfach ruhig und gleichmäßig. Versuchen Sie, sich auf eine Körperstelle zu konzentrieren, an der Sie die Atmung wahrnehmen können. Das kann beispielsweise ein Nasenloch sein an dem der Luftzug deutlich spürbar ist – oder Ihr Bauch, der sich gleichmäßig hebt und senkt. Bleiben Sie einige Minuten (zwei bis drei Minuten) in dieser Wahrnehmung.

Rücknahme:

Richten Sie danach Ihre Aufmerksamkeit wieder nach außen und zählen Sie im Geiste fünf Dinge auf, die Sie gerade sehen können. Dann fünf Dinge, die Sie gerade hören können.“

Eine wichtige Bemerkung:

Manchmal kann es anfangs schwierig sein, die achtsame Wahrnehmung auf die Atmung zu lenken. Falls Sie glauben, durch die Atem-Wahrnehmung in Atemnot zu geraten, lassen Sie bei der Übung diesen Teil einfach weg ...

Vielleicht haben Sie durch diese Übung – wie Walter – die **achtsame Wahrnehmung** als hilfreich erlebt. Es gibt zahlreiche Anleitungen zur achtsamen Wahrnehmung – probieren Sie einfach mal die ein oder andere davon aus ...

Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

Und wenn Sie jetzt noch Lust haben auf eine andere **Aufmerksamkeits-Technik** – bitte sehr:

4. Reise-Etappe: Ablenkung beruhigt

Studien belegen den positiven Effekt von Ablenkung auf die Wahrnehmung von Atemnot.

Dabei wird vor allem die gefühlte „**Unangenehmheit**“ der Atemnot bei körperlicher Belastung deutlich gemindert. Im Klartext: **Mit Ihrer Lieblingsmusik im Ohr strampeln Sie auf dem Ergometer bei gleicher Atemnot viel entspannter!**

Wenn das keine gute Nachricht ist für Ihre Lungensport-Trainingspläne...

Bei **Anspannung** können Sie auf **kurzzeitige Ablenkungs-Strategien** zurückgreifen. Sehr hilfreich ist die **5-4-3-2-1-Methode**:

- 5 Gegenstände in der Umgebung aufmerksam betrachten und benennen
 - 5 Geräusche/Laute aufmerksam wahrnehmen und nennen
 - 5 Farben in der Umgebung entdecken und benennen
 - dann:
 - 4 Gegenstände beobachten und nennen (es können dieselben wie oben sein oder andere)
 - 4 Geräusche/Laute ...
 - 4 Farben ...
 - danach:
 - 3 Gegenstände ...
 - 3 Geräusche/Laute
 - 3 Farben ...
- usw... Sie haben das Prinzip längst verstanden, oder?!?

Demnächst folgen weitere **Selbst-Management-Techniken zum Umgang mit Atemnot-Ängsten**. Wie wäre es an dieser Stelle mit einer **Pause und Ihrer Lieblingsmusik**?

Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

Angst bei Atemnot: Das „Monster“ zähmen

Walter (unser „typischer“ COPD-Patient) ist aus dem Urlaub zurück. Frisch gestärkt möchte er ganz neue Wege im Umgang mit Atemnot erkunden. Wollen Sie ihm folgen...?

5. Reise-Etappe: Bewußtes Standhalten beruhigt

Eine Kombination aus den **bisher vorgestellten Wegen zum Selbst-Management** bietet ein relativ junger verhaltensmedizinischer Ansatz: die **Akzeptanz-Commitment-Therapie (kurz: ACT)**.

Was verbirgt sich hinter diesem Wortungetüm? Kurz gesagt: eine Anleitung zur psychologischen Flexibilität. Damit können gerade bei chronischen Erkrankungen gute Erfolge in der Bewältigung erzielt werden.

Im Überblick stellt sich die ACT folgendermaßen dar:



Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

Die ungewohnten Begriffe lassen sich etwa so umschreiben:

Das Selbst als Beobachter – **sich der eigenen Wahrnehmungen bewußt sein**

Abstand zu Gedanken – **das eigene Denken beobachten**

Akzeptanz – **Gelassenheit entwickeln**

Im Hier und Jetzt – **den gegenwärtigen Augenblick bewußt wahrnehmen**

Werte – **wissen, was mir wirklich wichtig ist**

Engagiertes Handeln – **die eigenen Vorhaben engagiert umsetzen**

Für jeden der Eckpunkte gibt es Übungen, die meist mit **Geschichten oder Bildern** veranschaulicht werden.

Manche der Übungen schwimmen **gegen den Strom** bestimmter Einstellungen über die Psyche und gegen einen angeblich „gesunden“ Umgang mit Gefühlen und Gedanken, die in unserer Kultur weit verbreitet sind.

ACT hat zu unerwünschten Gefühlen (wie beispielsweise zur Angst) zwei Nachrichten: eine gute und eine schlechte.

- **Die schlechte:** Es gibt kein wirksames Rezept, um Angst zu verhindern, loszuwerden oder irgendwie zu „kontrollieren“.
- **Die gute:** Es ist nicht nötig, dies zu tun, um ein gutes, erfülltes Leben zu führen.

Wenn Sie diesen unkonventionellen Ansatz – gemeinsam mit Walter – ausprobieren wollen, bitte sehr:

Übung 1: „Botschaften“ über den richtigen Umgang mit Ängsten

In unserer Kultur gibt es eine Reihe von Einstellungen darüber, wie man mit seinen Ängsten umgehen sollte. Lesen Sie sich die folgenden Aussagen durch und **entscheiden Sie jeweils, ob Sie in Ihrem eigenen Umgang mit Ihren Ängsten durch diese „Botschaften“ beeinflusst werden.** Vielleicht kennen Sie noch weitere Einstellungen zum Umgang mit Ängsten. Dann können Sie die Liste gerne ergänzen.

Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

Nr.	„Botschaft“	Die „Botschaft“ hat einen Einfluß auf mich.	Die „Botschaft“ hat einen Einfluß auf mich.	Die „Botschaft“ hat einen Einfluß auf mich.
		<i>Ja</i>	<i>Teils – teils</i>	<i>Nein</i>
1.	Ängste sind negative Gefühle.			
2.	Angst zu haben ist ein Zeichen von Schwäche.			
3.	Ängste sind schädlich für die Gesundheit.			
4.	Man sollte seine Ängste stets im Griff haben.			
5.	Wie es in einem aussieht, geht niemanden etwas an.			
6.	Nur derjenige hat sein Verhalten unter Kontrolle, der auch seine Ängste unter Kontrolle hat.			
7.	Man sollte keine Ängste haben oder wenigstens nicht zeigen.			
8.	Ängste weisen darauf hin, daß etwas mit dem Betroffenen nicht stimmt.			
9.	Um bestimmte Dinge zu tun, muß man sich gut und stark fühlen, sonst kann man es gleich vergessen.			
10.	Die Abwesenheit von Ängsten ist ein Zeichen dafür, daß jemand gut mit seinem Leben zurechtkommt.			
11.				
12.				

Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

Übung 2: „Neue“ Fragen stellen

Fragen Sie doch einmal Ihre Psyche nach ihren Beziehungen zur Angst. Walter findet das ungewohnt – aber schließlich siegt seine Neugier. Hier sind seine „neuen“ Fragen:

1. Was ist meine erste Reaktion auf die Angst?

Was denke ich dann – was fühle ich dann – was tue ich dann?

Denke ich z. B.:

- *„Schon wieder Du! Hau ab!“ ... und werde ärgerlich*
- *„Ich halte das nicht mehr aus! ... und verzweifle*
- *„Warum hilft mir denn keiner?“ ... und fühle mich alleingelassen*
- *oder*

2. Wie erkläre ich mir, daß die Angst immer wiederkommt?

- *ein ungerechtes Schicksal*
- *eine Strafe für falsches Verhalten*
- *die Folge von Fehlern*
- *die Schuld von anderen*
- *oder ...*

3. Wer oder was hat Einfluß auf meine Angst?

- *„Ich habe es in meiner Hand, dich zu verändern.“*
- *„Ich muß nur wollen und mich ganz besonders anstrengen.“*
- *„Mir helfen nur Medikamente.“*
- *„Andere sollen sich um mich kümmern, mich trösten, mich erlösen ...“*

Das sind viele Fragen und noch mehr mögliche Antworten. Eine **letzte wichtige Frage** dürfen Sie gerne mit in die „Pause“ nehmen:

„Hallo Angst, habe ich Dich schon einmal gefragt, was Du von mir willst oder was Du mir empfiehlst – etwas, das ich dann tun oder lassen könnte?“

Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

6. „Chemie“ beruhigt

Das Kapitel über Medikamente gegen die Angst bei Atemnot habe ich bis zum Schluß vor mir hergeschoben. Warum eigentlich? Schließlich sind Lungenpatienten in der Regel an eine tägliche Palette von Arzneien gewohnt.

Bei **Psychopharmaka** besteht jedoch eine große Zurückhaltung – oft aus **Angst vor Abhängigkeit oder Persönlichkeitsveränderungen**.

Bei den **üblicherweise eingesetzten Medikamenten zur Angstlinderung** sind diese Befürchtungen nach dem heutigen Wissensstand nicht berechtigt. (**Ausnahme:** Bestimmte Beruhigungsmittel und Morphinpräparate können körperliche oder psychische Abhängigkeit erzeugen. In einigen Fällen kann man nicht auf sie verzichten.)

Wer als Lungenpatient durch eines der **neueren Antidepressiva** oder durch einen **Kalziummodulator** eine spürbare Angstlösung bei Atemnot erfahren hat, wird die (meist nur) anfänglichen Nebenwirkungen rasch vergessen und die gewonnene Erleichterung dankbar genießen.

Für alle „chemischen“ Angstlöser (gerade auch für die pflanzlichen wie Lavendel und Johanniskraut) gilt natürlich: **„Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.“**

Goldene Regeln

Den Abschluß dieses Praxisleitfadens bildet eine **Ermutigung**:

- *zum Prinzip der kleinen Schritte*
- *zur kleinen Änderung statt zum radikalen Ausstieg*
- *zur Akzeptanz von Fort- und Rückschritten*

Heilsamer als das blockierende „Entweder – oder“ ist meist ein gelassenes „Sowohl – als auch“.

Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

Damit sind wir am Ende der gemeinsamen Reise angelangt. Ich hoffe, Sie finden – so wie Walter – unter den angebotenen Auswegen **Ihren „persönlichen“ Weg** aus dem Teufelskreis der Ängste.

Als Abschluß finden Sie noch einen „**Merkzettel**“ (z. B. für die Tür am Kühlschrank mit dem Pausen-Wasser).

Ich wünsche Walter und Ihnen ein immer besseres Gelingen beim Umsetzen der Regeln – **jeden Tag ein bißchen mehr!**

Walters „Merkzettel für die Kühlschranktür“

- Es ist kein leichtes Spiel!
- Wir neigen alle dazu, eine Sache zu Ende zu führen – selbst wenn wir erschöpft sind. Machen Sie eine Pause und ruhen Sie sich aus.
- Wir sind frustriert, wenn unser Energieniveau niedrig ist. Schauen Sie nicht zurück, was Sie vor Ihrer Erkrankung alles tun konnten. Schauen Sie auf das, was Sie erreicht haben, seit Sie anders mit Ihren Ängsten umgehen.
- Sie haben keinen Grund für Scham und Verlegenheit. Sie sind sich Ihrer Situation bewußt. Die anderen denken höchstwahrscheinlich über ihre eigenen Probleme nach und nehmen Sie nicht sonderlich wahr.
- Lassen Sie die anderen wissen, daß Sie die Dinge langsamer angehen.
- Bleiben Sie aktiv. Üben Sie.
- Wetteifern Sie mit niemanden.
- Alles braucht seine Zeit – erwarten Sie keine Wunder über Nacht.
- Planen Sie und planen Sie immer wieder Ihre Aktivitäten – quetschen Sie nicht alles in einen Tag.
- Gönnen Sie sich ausreichende Ruhepausen zwischen Ihren aktiven Einheiten.
- Erwarten Sie gute und schlechte Tage!

Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

Ich wünsche Ihnen eine gute Reise!



Monika Tempel

[Sauerstoff und Sinn]

Lunge und Psyche – Wissenswertes und Wegweisendes zum Thema
„Psychopneumologie“

Raum für Ihre Reise-Notizen