

## Start

Auch eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt...

Den ersten Schritt hast Du bereits gemacht mit der Anmeldung zu diesem Selbstlern-Kurs. Bevor wir gemeinsam weiterwandern, nimm erst einmal Platz auf der LungenCouch. Komm zur Ruhe und höre ein wenig zu.

Ich erkläre Dir zunächst, was ich zu unserer Reise beitrage:

- Ich habe einen Kompaß
- Ich habe Reiseproviant
- Ich habe Reiseerfahrung

**Der Kompaß:** das sind achtsamkeitsbasierte und sinnorientierte Ansätze.

**Der Reiseproviant** besteht aus bewährten Methoden z. B. aus der Logotherapie, der Akzeptanz-Commitment-Therapie, der Hypnotherapie usw.

**Die Reiseerfahrung**, meine Expertise, habe ich vor allem durch meine ärztlich-psychosomatische Arbeit mit dem Schwerpunkt „Psychopneumologie“ in einer Lungenfachklinik erworben.

Das sind die Reise-Utensilien in meinem Rucksack. Dazu kommen noch meine persönlichen Eigenheiten. Wahrscheinlich hast Du schon bemerkt, daß ich durch meine Worte gerne eine bestimmte Atmosphäre schaffe.

Manche sagen, diese Atmosphäre gleiche einem hellen Schutzraum. Andere werden eher an eine Insel, eine Sommerwiese oder einen Berggipfel erinnert.

Du kannst gleich einmal testen, in welcher Atmosphäre Deine LungenCouch gerade im Augenblick steht.



Lenke Deine Wahrnehmung nach innen – nimm Deine Position auf der LungenCouch wahr – laß Deine Augen zufallen... In welcher Atmosphäre steht Deine LungenCouch im Augenblick?

Egal, in welcher Atmosphäre Du Deine LungenCouch innerlich gerade wahrgenommen hast, Du hast mit dieser Übung bereits einen sanften Einstieg in meine Arbeitsweise erlebt.

- Ich arbeite häufig mit Sprach-Bildern (Metaphern). Daran gewöhnst Du Dich wahrscheinlich rasch.
- Schwieriger ist möglicherweise eine andere Eigenheit: Ich provoziere gelegentlich ganz gerne. Ich liebe es, Menschen dazu zu bringen, sich in einer geschützten Atmosphäre leicht unwohl zu fühlen. Warum? Weil dieses leichte Unbehagen das beste Anzeichen für eine Veränderung ist.

## Atempause auf der LungenCouch: dösen – denken – durchatmen

Wenn Du bis hierher noch keinen Rückzieher gemacht hast, kommen wir nun zum Inhalt in Deinem Reiserucksack.

Aus vielen Gesprächen mit chronisch lungenkranken Patienten weiß ich, daß jede Krankengeschichte anders klingt. Es ist, als ob jeder Patient (und auch jeder Kümmerer\*) eine ganz individuelle „Reise“ erlebt, nachdem er die Diagnose COPD (oder Lungenfibrose oder Pulmonale Hypertonie oder Asthma oder Alpha1-Antitrypsin-Mangel oder ... oder) gehört hat. Deshalb beginnt dieser Selbstlern-Kurs mit einer **Bestandsaufnahme**.

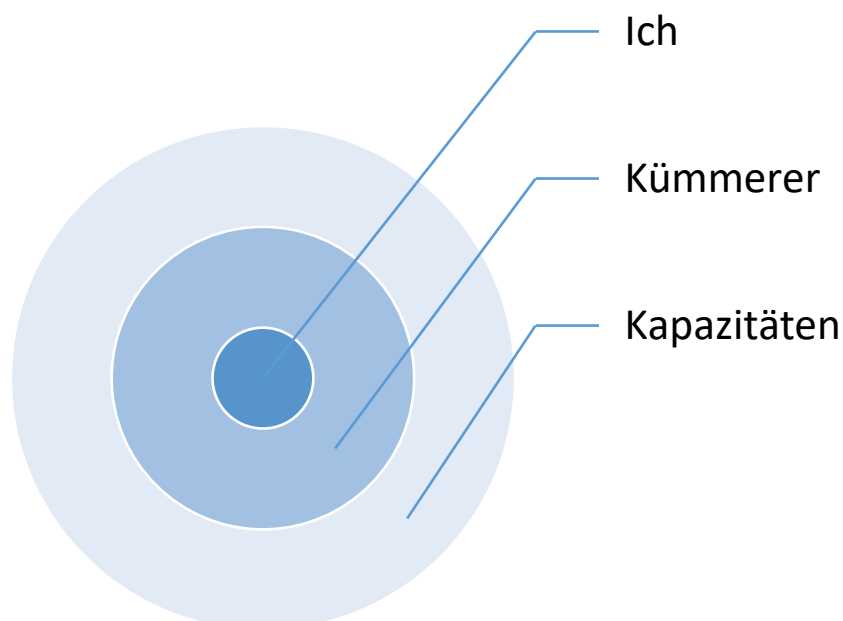


Es ist hilfreich, in Gedanken eine Erkundungstour zu unternehmen: von der LungenCouch durch Dein LungenHaus und dann hinaus in Deine LungenWelt.

Auf dieser Erkundungstour nimmst Du nacheinander alle Unterstützer wahr.

- Wer wohnt mit Dir in Deinem LungenHaus (Familie, Nachbarn)?
- Auf wen kannst du zählen in Deiner LungenWelt (Angehörige, Freunde, Selbsthilfe-Gruppe, Lungensport-Gruppe)?
- Welche Kapazitäten (Ärzte, Physiotherapeuten, Ernährungsberater) sorgen für Deine Behandlung?

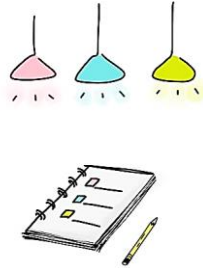
Trage die Namen Deiner Kümmerer und Kapazitäten in die Grafik ein.



Wenn Du alle Unterstützer eingetragen hast, kannst Du jedem einzelnen einen lieben Gruß senden – in Gedanken oder auf einer Postkarte oder per Mail oder durchs Telefon oder ... oder...

## Atempause auf der LungenCouch: dösen – denken – durchatmen

Im nächsten Schritt geht es um Deine bisherigen Lösungsversuche für Deine drängendsten Gesundheitsprobleme.



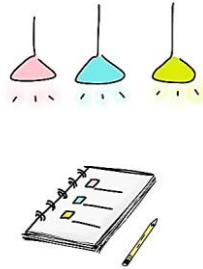
Beschreibe Deine Versuche und beurteile deren Erfolg oder Scheitern.

Mein Problem	Was ich versucht habe	Es hat funktioniert	Es hat nicht funktioniert

Du kannst Dich entscheiden, welche Lösungsversuche Du weiterverfolgen und welche Du an dieser Stelle als ungeeignet „abhaken“ möchtest.

Vorher kannst du Dich bei allen Lösungsversuchen für ihren Einsatz bedanken – auch bei den erfolglosen.

Das macht frei für den folgenden Schritt.



Es geht im nächsten Schritt um **Deine Wünsche und Ziele**. Dabei ist es wichtig, zwischen Wünschen und Zielen zu unterscheiden.

Warum?

**Wünsche** sind die inneren Sehnsüchte, die Triebfedern und Leitlinien für unser Tun und Lassen. (Manchmal werden sie auch als Werte bezeichnet.)

**Ziele** sind die Etappen auf dem Wunsch zur Wunscherfüllung.

Anders formuliert: Die innere Sehnsucht bestimmt die Richtung auch dann weiter, wenn ein bestimmtes Ziel erreicht ist – und sogar dann, wenn ein bestimmtes Ziel gerade nicht erreichbar ist.

Hierzu eine Aussage von Viktor E. Frankl, der Auschwitz und mehrere andere Konzentrationslager überlebt hat: „Man kann dem Menschen alles nehmen, nur nicht die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen. Und es gibt immer ein ‘So oder So`‘.“



## Atempause auf der LungenCouch: dösen – denken – durchatmen

Bevor Du den Selbstlern-Kurs startest, nimm Dir ein wenig Zeit auf Deiner LungenCouch und laß die folgende Frage auf Dich wirken:

Wenn du einen „**Inneren Helfer**“ engagierst, der Dich bei dem Weg mit Deiner Krankheit begleitet und gut auf Dich achtgibt:

- Was tut der als erstes?
- Worauf achtet er besonders?
- Welche Auswirkungen hat das auf längere Sicht?
- Wie hilft er Dir dabei, Dein persönliches Gesundheitswissen anzuwenden?



Manchmal ist es hilfreich, Deine Erkenntnisse aus den Übungen mit anderen zu besprechen. Wenn Du magst, kannst Du Deine Erfahrungen auch gerne über das geschützte Online-Portal per Mail an mich senden. Ich freue mich von Dir zu hören.

Servus und bis bald!

Übrigens:

Im Kurs begleiten uns immer wiederkehrende Übungs-Elemente, z. B.



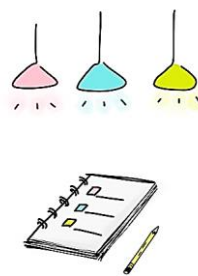
dösen



denken



durchatmen



Bestandsaufnahme



Partner-Übung .....

Die originellen Illustrationen stammen von „La\_Petite\_Femme“ auf [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com). Die Grafiken habe ich selbst erstellt. Die LungenCouch® ist eine eingetragene Marke.