

Vor dem nächsten Schritt

Im Startkapitel gab es einige Übungen, an die ich jetzt anknüpfe. Hand auf's Herz:

- Hast Du beim „Dösen“ die Atmosphäre wahrgenommen, in der Deine LungenCouch gerade stand?
- Hast Du bei den beiden ersten Bestandsaufnahmen Deine Antworten in die Grafiken eingetragen?
- Hast Du bei der letzten Bestandsaufnahme Deine „Inneren Helfer“ genau beobachtet und beschrieben?

Wenn ja: Prima – Du darfst Dich belohnen!

Wenn nein: Schade – nimm das Kapitel noch mal zur Hand und löse die Aufgaben jetzt!

Warum ist das so wichtig? Das will ich Dir gerne erklären.

Lesen bildet – Tun verändert!

Das ist der springende Punkt. Wenn Du als Betroffener (oder als Kümmerer) wirklich von diesem Selbstlern-Kurs profitieren möchtest, dann mußt Du vom „Konsumieren“ zum „Experimentieren“ wechseln. Die einzelnen Kapitel zu lesen, ist möglicherweise interessant und aufschlußreich. Aber das genügt nicht! Die jeweiligen Übungen ausprobieren – darin liegt die Chance zur Veränderung.

Nicht jede Übung wird Dir gefallen. Das ist auch nicht notwendig. In deinen Reise-Rucksack steckst Du nur den Reise-Proviant, der Dich wirklich nährt. **Aber um den Nährstoffgehalt einer Übung beurteilen zu können, mußt Du sie zuvor kosten.** Bei dieser Verkostung wirst Du manche Überraschung erleben...

Was meine ich damit?

Schau Dir mal Deine 1. Bestandsaufnahme aus dem Startkapitel an:

- Bist Du erstaunt, wer alles in Deinem LungenHaus wohnt – oder fühlst Du Dich dort allein?
- Wem vertraust Du in Deiner LungenWelt mehr: Deinen Angehörigen und Freunden oder den Kapazitäten?
- Spielen Selbsthilfe-Gruppe und Lungensport-Gruppe eine angemessene Rolle in Deiner LungenWelt?

Du siehst: Die Erkundungstour von der LungenCouch durch Dein LungenHaus hinaus in Deine LungenWelt liefert möglicherweise mehr als eine Entdeckung.

Wenn Du in allen Bereichen zuverlässige Unterstützer eingetragen hast – Prima! Damit hast Du die besten Voraussetzungen für eine gelingende Krankheitsverarbeitung. Das bestätigen alle bisherigen Studien über die Bedeutung von sozialer und fachlicher Unterstützung bei Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen.

Wenn Dein LungenHaus und Deine LungenWelt noch recht dünn bevölkert sind, ist es vielleicht an der Zeit, schrittweise die Besiedelung zu erhöhen. Wie wäre es z. B. mit einem Blick ins Internet oder ins Telefonbuch, um endlich eine Physiotherapie-Praxis mit Schwerpunkt Atemphysiotherapie ausfindig zu machen? Oder mit einem Anruf bei der Schulkameradin, die zum Klassentreffen eingeladen hatte, an dem Du wegen Deiner Atemnot nicht teilnehmen konntest? Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt...

Atempause auf der LungenCouch: dösen – denken – durchatmen

Schau Dir jetzt die 2. Bestandsaufnahme an.

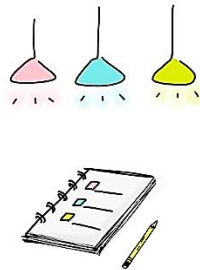
Das ist eine Übung aus der achtsamkeitsbasierten Therapie. Eine Grundlage für die Arbeit mit diesem Ansatz ist die kreative Hoffnungslosigkeit.

Hoffnungslosigkeit – das hört sich erstmal furchtbar an: So, als ob Deine Situation aussichtslos sei.

Bei der kreativen Hoffnungslosigkeit geht es jedoch nicht darum, verzweifelte Patienten zu erzeugen, sondern verzweifelte Kontroll- und Bekämpfungsversuche aufzugeben.

Nicht Deine Situation ist hoffnungslos, sondern Dein Festhalten an Kontrolle und Vermeidung.

Das Konzept der kreativen Hoffnungslosigkeit kannst Du mit der folgenden Bestandsaufnahme noch genauer kennenlernen.



Denke an ein Problem, das Du lösen möchtest (beispielsweise Deine Angst vor Atemnot bei Belastung). Fülle dann den folgenden Fragebogen aus.

Hast Du mithilfe von Vermeidung Deine Symptome in den Griff bekommen?

-
-

Wie effektiv sind Deine Kontrollversuche auf lange Sicht?

-
-

Was "kostet" Dich das Kontrollverhalten?

-
-

Was hast Du vernachlässigt, indem Du Deine Symptome kontrolliert hast?

-
-

Mit dieser Übung wird eine Grundlage gelegt für weitere Schritte auf unserem Weg.

Bleibt noch der Blick auf Deinen „Inneren Helfer“ aus der 3. Bestandsaufnahme im Startkapitel.

Warum ist diese Übung wichtig?

Das Konzept vom „**Inneren Helfer**“ (oder vom „**Inneren Helfer-Team**“) geht von folgender Annahme aus: Jeder Mensch kann mit imaginativen Methoden Zugang zu seinen bereits vorhandenen eigenen Fähigkeiten finden und neue Fähigkeiten entwickeln.

Über Deinen „Inneren Helfer“ entdeckst Du vielleicht Deinen **Schlüsselbund der Resilienz**.

Zum Begriff „Resilienz“ gibt es jetzt einen kleinen Abstecher in die Theorie.



Resilienz ist ein Begriff aus der Materialkunde und bedeutet: Spannkraft, Widerstandsfähigkeit.

In der Psychologie bezeichnet Resilienz **die Fähigkeit, sich von widrigen Lebensumständen nicht unterkriegen zu lassen**. Jeder Mensch erlebt Belastungen, bei denen er glaubt: „Das packe ich nicht!“ Oder er erfährt Widerstände, bei denen er denkt: „Ich will es ändern, aber ich kann es nicht!“

Resiliente Menschen tragen „Innere Helfer-Sätze“ mit sich – wie Lösungsschlüssel für Probleme an einem Schlüsselbund.

1. *„So ist es also. Es gefällt mir nicht – aber es ist so!“*
2. *„Schluß mit dem Gejammer. Es ist schwer, aber ich gehe es jetzt an!“*
3. *„Irgendwie werde ich es schaffen!“*
4. *„Was ich nicht alleine schaffe, das schaffe ich mit anderen!“*
5. *„Was genau wird mir helfen, dieses Problem zu lösen?“*
6. *„Ich entscheide mich jetzt so. Wenn es in die Hose geht, kann ich daraus lernen und es beim nächsten Mal anders machen!“*
7. *„Die Richtung stimmt. Da geht es jetzt lang!“*

Je mehr dieser Schlüssel an Deinem Schlüsselbund hängen, umso mehr wirst Du von diesem Selbstlern-Kurs und den darin empfohlenen Übungen profitieren.

Falls Du entdeckt hast, daß Dir der ein oder andere Schlüssel fehlt – dann kannst Du mithilfe der Übungen nach und nach Deinen Schlüsselbund vervollständigen.

Atempause auf der LungenCouch: dösen – denken – durchatmen

Zum Schluß noch ein wichtiger Hinweis. Die „Atempause auf der LungenCouch: dösen – denken – durchatmen“ ist nicht als Therapie-Ersatz zu verstehen. Dieser Selbstlern-Kurs ist auf die Unterstützungsbedürfnisse von Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen (und ihre Kümmerer) zugeschnitten, die häufig vergeblich nach einer Hilfe bei ihren spezifischen psychischen Problemen suchen oder lange Wartezeiten auf einen Therapieplatz überbrücken müssen. Der Kurs kann vielleicht auch zu einer Therapie hinführen oder eine solche ergänzen.

Aus dem Selbstlern-Kurs nimmt sich jeder heraus, was er brauchen kann, probiert aus, was hilft und wandelt es bei Bedarf für seinen Alltag ab.

Servus und bis bald!

Übrigens:

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



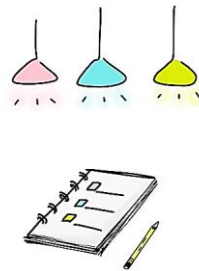
dösen



denken



durchatmen



Bestandsaufnahme



Partner-Übung

Die originellen Illustrationen stammen von „La_Petite_Femme“ auf www.pixabay.com. Die Grafiken habe ich selbst erstellt. Die LungenCouch® ist eine eingetragene Marke.