

Zehn Stufen von der Gesundheit zur neuen Gesundheit vom 19.9.2016

1. Gesundheit
2. Vereinseitigung
3. erste Symptome
4. Ausbruch der Krankheit
5. Einbruch
6. Kampf gegen die Symptome
7. Verstärkung der Symptome, stärkerer Einbruch
8. Krisenhafter Umkehrpunkt: Akzeptanz der Krankheit
9. sinnvoller Umgang mit der Krankheit (Integration der Krankheit)
10. Neugeburt: neue Gesundheit (Folgeschäden der Erkrankung können bleiben, aber man kann damit umgehen)

Von der Gesundheit zur Krankheit zur neuen Gesundheit vom 25.8.2016

Jeder Erkrankung geht eine Phase der Vereinseitigung des Lebens voraus. Diese Vereinseitigung wird zunächst ignoriert (2). Sie führt dann zu einer Überlastung. Da entstehen die ersten Symptome (3). Der Mensch reagiert darauf, indem er weitermacht, sich noch mehr anstrengt. Das führt zum Ausbruch der Krankheit (4). Diese kann nun nicht mehr ignoriert werden. Dies führt zu einem seelischen Einbruch (5). Der Mensch ist geschwächt, verunsichert, orientierungslos. Oftmals beginnt nun der erste Versuch der Krankheitsbewältigung als Kampf gegen die Symptome und ein krampfhaftes Gesundwerdenwollen. Der Mensch will die Sache loswerden (6). Die Tiefe und Bedeutung der Erkrankung werden immer noch ignoriert. Infolgedessen wird der Mensch auch gar nicht gesund. Nach kurzen Scheinerfolgen kommt ein noch stärkerer Einbruch (7). Die Krankheit vertieft sich, weitet sich aus. Die Verzweiflung wird größer. Schritt 6 und 7 können sich einige Male wiederholen, je nach Unfähigkeit zur Einsicht und je nachdem, wieviel Widerstand gegen die notwendige Einsicht mobilisiert werden kann. Schließlich werden die Symptome so zwingend, dass der Mensch aufgeben muss. Er muss die Erkrankung akzeptieren. Das ist ein krisenhafter Vorgang und zugleich der Tiefpunkt und der Umkehrpunkt, der sich am schwersten anfühlt, tatsächlich aber der erste Schritt zur Heilung ist. Ja-Sagen zur Krankheit (8). Ratlosigkeit ist immer noch da. Aber der sinnlose Kampf gegen die Symptome wird aufgegeben. Es kommt zu einem Sich Hingeben und zur Sehnsucht nach Ruhe, die nun erlaubt wird. Echte Entspannung, tiefes Loslassen werden möglich. Aus der Akzeptanz der Krankheit kommt es zu einem Umgehen mit der Krankheit. Warum habe ich diese Krankheit? Was sagt mir das? Wie gehe ich darauf ein? Lernen, mit der Krankheit mitzugehen. Damit wird ein echtes Gesundwerden Schritt für Schritt möglich (9). Schmerz, Leid, Verdrängtes kann angenommen werden. Aber auch die Veränderung, die Erholung, die Entspannung können angenommen und genossen werden. Schließlich kommt es zu einer neuen Gesundheit. Ein anderer Mensch ist geboren worden (10). Neue Kräfte sind da. Manche Problematiken bleiben bestehen, aber ein sinnhafter Umgang damit ist gefunden worden. Die Symptome sind gelindert, verwandeln sich, manche schwinden ganz. Gesundheit heißt nicht, beschwerdefrei zu sein, sondern sich so annehmen zu können, wie man ist, die Welt so annehmen können, wie sie ist, und damit produktiv umgehen zu können.

Dr. rer. medic. Ralf Matti Jäger am 6.5.2022