

Gefühlsachterbahn - Wie kann ich gut mit mir selbst umgehen?

erstellt am 15.01.2024

Referentin: Lena Josfeld, Psychoonkologin

Die Gefühle schwanken, strengen an, rauben den Schlaf oder verschwinden ganz. Menschen können sehr unterschiedlich auf eine Krebsdiagnose und die darauffolgende Behandlung reagieren. Dieses [Seminar](#) will Patienten und Angehörigen helfen zu verstehen, was da los ist, und welche Möglichkeiten es gibt, damit umzugehen.

Diagnose Krebs – nichts ist mehr normal oder alles ist normal

Die Diagnose Krebs beeinflusst viele Bereiche des Lebens. Deswegen ist es völlig normal, wenn sich Gefühle schnell ändern („Gefühlsachterbahn“) oder andere Gefühle als vor der Diagnose auftreten. Häufig ist es ein Wechsel zwischen Angst, Sorgen, Ohnmacht, Wut, aber auch Tatendrang, Hoffnung und Zuversicht. Durch die Veränderungen in den emotionalen Empfindungen befürchten einige Menschen mit Krebserkrankung, dass sie an einer psychischen Erkrankung leiden. In Wirklichkeit handelt es sich jedoch um eine menschliche Reaktion auf die herausfordernde Situation, in der sie sich befinden.

Was beeinflusst, wie wir auf Stress reagieren?

Eine Krebsdiagnose löst Stress aus, aber wie Menschen darauf reagieren, unterscheidet sich.

Was spielt dabei eine Rolle:

Die eigene Person/Lebensgeschichte/Erfahrungen: Wenn Sie als Kind miterlebt haben, wie Erwachsene auf Krankheitssituationen reagiert haben (z.B. ob sie sich zurückgezogen haben/ gut klargekommen sind), kann das Ihre Reaktion auf die Diagnose und den Umgang mit der Erkrankung beeinflussen. Zu den Erfahrungen gehören persönliche Erfahrungen, aber auch das Wissen über die Krankheit. Menschen reagieren auf Unsicherheit oder fehlendes Wissen mit Angst. Deswegen kann es für Patienten hilfreich sein, sich Wissen anzueignen. Umgedreht kann aber auch zu viel Wissen Angst machen. Da gilt es für Sie die richtige Dosis zu finden.

Ressourcen und Stressoren: Ressourcen sind Menschen, Tiere, Hobbies – alles, was Ihnen Energie gibt, Sie entlastet oder dafür sorgt, dass Sie sich erholen können. Stressoren bewirken das Gegenteil. Sie sorgen dafür, dass sich Ihr Stresslevel erhöht.

Ihre persönlichen Ressourcen und Stressoren können Sie unter anderem mit den folgenden Fragen herausarbeiten:

- Was tut Ihnen gerade gut?
- Was interessiert Sie gerade?
- Welche Tätigkeiten geben Ihnen Energie?
- Was führt dazu, dass Sie sich gestresst fühlen?
- Wie ist die allgemeine (Stimmungs-)Lage im Umfeld?
- Wieviel Druck oder Zeitstress gibt es?
- Was tragen Sie sonst noch mit sich herum?
- Haben Sie Menschen/Haustiere, die Ihnen Halt und Trost geben?
- Kosten Beziehungen Sie gerade eher Kraft oder geben sie Ihnen Energie?

Wenn Sie Ihre **persönlichen Ressourcen und Stressoren** identifiziert haben, dann können Sie versuchen die Ressourcen zu erhöhen und Stressoren zu verringern.

Was können wir beeinflussen?

- **Den Wissenstand:**

Was wissen Sie bereits über Ihre Krankheit, mögliche Therapien und was Sie selbst unterstützend tun können? Sie können sich fragen, wie viel Wissen Ihnen guttut, was Sie genau wissen wollen und dann Ihre Fragen über **Arztgespräche und Informationsmaterial** klären.

Wie Sie gute Informationen finden können und woran Sie sie erkennen, erfahren Sie im [Webinar](#) „Wie finde ich gute Informationen?“.

- **Das Umfeld:**

Sie haben die Möglichkeit Ihr **Umfeld** zu beeinflussen. Nehmen Sie sich dafür einen Moment Zeit, um aufzuschreiben, welche Dinge Ihnen im Alltag besonders guttun. Das können beispielsweise gemütliche/schicke Kleidung, Ihre Lieblingsmusik, Kerzenlicht, bestimmte Dekoration oder eine Tasse warmen Tees sein. Dabei könnte es sich aber auch um Hobbies, Spaziergänge, etwas Neues zu lernen oder etwas ganz Anderes handeln. Versuchen Sie dann die Punkte Ihrer Liste bewusst mehr in Ihren Alltag einzubauen.

- **Den Zeitdruck:**

Den **Zeitdruck zu verringern**, kann ebenfalls Stress reduzieren. Setzen Sie dafür klare Prioritäten: Was ist gerade wirklich wichtig? Was kann warten oder vielleicht auch ganz wegfallen? Das können Sie zum Beispiel über eine Aufgaben-Liste herausfinden. Notieren Sie dafür alle Aufgaben und ordnen Sie sie nach Wichtigkeit und zeitlichem Druck. Das können Sie machen, indem Sie sie durchnummerieren oder in verschiedenen Farben anstreichen. Schreiben Sie dann noch einmal alle Aufgaben in der neuen Reihenfolge auf. Nun können Sie sie, wenn Sie Zeit und Energie dafür haben, Stück für Stück die Liste abarbeiten und die durchgeführten Aufgaben durchstreichen oder abhaken.

Wenn Ihnen die Aufgaben über den Kopf wachsen, überlegen Sie, ob es notwendig ist, dass Sie alle erledigen. Können Sie **Aufgaben** an jemanden **abgeben**? Vielleicht an Ihren Partner, Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn oder Arbeitskollegen? Trauen Sie sich um Hilfe zu bitten oder Hilfe anzunehmen, wenn sie jemand anbietet.

- **Das soziale Netz:**

Krebserkrankungen ziehen sich oft über einen langen Zeitraum hin oder können ebenfalls zu einer dauerhaften Begleitung werden. Daher kann Hilfe unschätzbar wertvoll sein. Gibt es jemanden, der Sie zu einem Arztbesuch fahren oder im Haushalt unterstützen kann? Mit wem können Sie gut über Ihre Krankheit reden oder wer kann Sie auch mal ablenken und zum Lachen bringen? Es gibt in der Regel nicht einen Menschen, der alles erfüllen kann. Gibt es vielleicht mehrere Ansprechpartner in Ihrem Leben, auf die Sie die Aufgaben verteilen können? Wenn Menschen nicht verfügbar sind, können **Haustiere** ebenfalls begleiten. Je nachdem, was gerade möglich ist, kann es gut tun körperlich aktiv zu werden, wenn Sie z.B. mit einem Hund Gassi gehen, oder sich um jemanden zu kümmern.

- **Hobbies:**

Sie können Wartezeiten bei Arztterminen und Aufenthalte in der Klinik auch dafür nutzen Hobbies und Interessen nachzugehen, für die Sie sonst wenig Zeit haben. Sie können sich beispielsweise etwas zum Lesen, Malen, Stricken mitnehmen, auf Ihr Handy oder einen mp3-Player Ihre Lieblingsmusik oder ein Hörspiel laden, Kreuzworträtsel oder Sudoku machen, meditieren. Es kann guttun an Orten, die man mit Stress/Angst verbindet, etwas vertrautes dabei zu haben.

Wenn Sie krankheitsbedingt mehr Zeit zu Hause verbringen müssen, können Sie dies als Gelegenheit sehen, Dinge zu tun, die Ihnen früher Freude bereitet haben oder die Sie schon immer ausprobieren wollten.



Wissensstand
Wie viel Wissen tut mir gut und wo finde ich gute Informationen?

Umfeld
Wie kann ich meine Umgebung verändern, sodass ich mich im Alltag wohler fühle?

Soziales Netz
Wer kann mich unterstützen?

Zeitdruck reduzieren
Was ist gerade wichtig, was hat Zeit?

Gepäck verringern
Prioritäten setzen und aussortieren: Was sind Päckchen, die ich an andere abgeben kann?

Hobbies
Was hat mir bisher in Krisensituationen geholfen? Was macht mir Spaß?

Selbst-Mit-Gefühl

Wenn Sie lernen wollen, gut mit sich selbst umzugehen, ist es eine wichtige Voraussetzung, dass Sie Mitgefühl mit sich selbst haben. Das heißt, dass Sie sich nicht nur in Andere, sondern auch in sich selbst hineinversetzen und verstehen, dass es okay ist, wie Sie sich fühlen. Wie würden Sie mit einem Freund/Familienmitglied umgehen, wenn er/sie in Ihrer Situation wäre? Versuchen Sie die Haltung, die Sie dem Freund/Familienmitglied entgegenbringen würden, sich selbst entgegenzubringen. Es ist eine menschliche Reaktion, dass die Gefühle in Ihrer Situation Achterbahn fahren.

Hand in Hand mit der Angst

Am Beispiel des Gefühls „Angst“ können Sie im Folgenden lernen, wie Sie Gefühle erkennen und mit Ihnen umgehen können. Vorneweg: Angst kann nicht komplett ausgeschaltet werden. Ziel ist es, die Angst nicht ans Steuer zu lassen, sondern an die Hand zu nehmen, sie mitlaufen zu lassen, ohne dass Sie sie lähmt.

Woran erkenne ich bei mir Angst?

Um herauszufinden, ob Sie gerade Angst oder ein anderes Gefühl bedrückt, können Sie das Gefühl auf drei Ebenen wahrnehmen:

1. Die **Verhaltensebene** (Wodurch zeigt sich Angst in Ihrem Verhalten?): Dinge vermeiden z.B. Arzttermine, um nichts Schlimmes zu erfahren, man flieht/möchte weglaufen, Antriebslosigkeit oder übermäßiger Tatendrang, Unkonzentriertheit, ...
2. Die **Gedankenebene** (Woran erkennen Sie in Ihren Gedanken Angst?): Katastrophenfantasien, „Oh Gott, wie soll ich das schaffen“, ...
3. Die **Körperebene** (An welchen körperlichen Empfindungen erkennen Sie bei sich Angst?): Herzrasen, Schwindel, Zittern, Übelkeit, Druck auf der Brust, Hände und Füße kribbeln, Anspannung, sich unruhig fühlen, ...

Wenn Sie die drei Ebenen abgeglichen haben: Um welches Gefühl könnte es sich handeln? Ist es „Angst“? Wie viel Raum hat sie bei Ihnen in Ihrem Alltag? Dem gegenüberstellen können Sie, wie viel Raum Sie für angemessen halten. Wie viel ist realistisch, wie viel zu viel?

Hilfreiche Angst nutzen:

Angst kann als Warnsignal dienen und somit hilfreich sein. Sie kann Ihnen anzeigen:

- Dass es sinnvoll ist mehr Ruhepausen einzuplanen
- Dass Sie einen Kontrolltermin beim Arzt vereinbaren sollten
- Dass es Ihnen besser gehen würde, wenn Sie mehr angenehme Aktivitäten einplanen oder etwas nicht machen

Nicht-hilfreiche Angst beruhigen:

Wenn Sie nicht-hilfreiche Angst regulieren, herunterfahren oder die Achterbahn verlangsamen wollen, können Sie auf den oben genannten Ebenen Veränderungen bewirken:

1. Auf der **Verhaltensebene**: Verhalten Sie sich auf eine Weise, die nicht zur Angst passt. Dafür können Sie das tun, was Sie eigentlich vermeiden wollen, z.B. zum Kontrolltermin zu gehen. Sie können aber auch den Fokus von der Angst weglenken, indem Sie angenehme Aktivitäten organisieren und sich ablenken.
2. Auf der **Gedankenebene**: Denken Sie an schöne Dinge, Erinnerungen und Orte oder sprechen Sie sich gut zu. Wenn Ihnen das nicht leichtfällt, dann können Sie auch im Internet nach Fantasiereisen suchen. Sollten trotzdem negative Gedanken auftauchen, können Sie sich diesen entgegenstellen (z.B. „Ich schaffe das nicht.“ – „Diesen einen Schritt schaffe ich“).
3. Auf der **Körperebene**: Angst sorgt für eine hohe Muskelspannung. Diese kann über Entspannungsverfahren (z.B. progressive Muskelentspannung, ein Entspannungsbad nehmen) und Bewegung abgebaut werden (z.B. ein kurzer Spaziergang mit schnellem Schritt, Yoga und andere körperliche Aktivitäten in dem Maß, wie Sie Ihnen guttun und Spaß bereiten).

Dieses Vorgehen kann auch bei dem Umgang mit anderen Gefühlen helfen.

Angenehme Gefühle hervorheben und stärken

Auch in schwierigen Zeiten gibt es kleine Momente, die schön sind. Das kann ein Sonnenaufgang/Regenbogen sein, aber auch kurze Gespräche mit dem Nachbarn/einem Fremden oder etwas zu machen, was man schon lange nicht getan hat, aber sehr gerne mag. Eine Methode angenehme Gefühle zu stärken, ist es solche Momente wahrzunehmen und am besten aufzuschreiben. Sie können in einem kleinen Notizbuch oder in der Notiz-App im Handy schöne Momente, Dinge, für die Sie dankbar sind, und positive Sprüche/Zitate/Mottos sammeln. Auch kleine Erfolge können Sie notieren, z.B. dass es Ihnen wieder gelingt, etwas Bestimmtes zu machen oder zu essen.

Eine weitere Methode ist „Cheerleading“. Das ist eine Haltung, die Sie sich selbst gegenüber annehmen können. Cheerleader feuern ihre Sportmannschaft an und unterstützen sie somit. Sie können sich beispielsweise vor dem Spiegel sagen, dass Sie das schaffen und an sich glauben.

Es kann auch helfen „Tankstellen“ in den Alltag einzubauen. Das heißt, dass Sie Dinge in den Alltag integrieren, die bei Ihnen positive Gedanken und Gefühle erzeugen und durch die Sie Kraft für den Tag tanken können. Das kann sein, die Lieblingsmusik anzuhören, Düfte über Diffuser/Duftkerzen/Duftstäbe zu verbreiten, Bilder aufzustellen, die Sie an schöne Momente erinnern, immer vor dem Einschlafen/nach dem Aufstehen ein paar Seiten im Lieblingsbuch zu lesen, regelmäßig mit Familienmitgliedern und Freunden zu telefonieren, usw.

Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Gefühlsachterbahn - Wie kann ich gut mit mir selbst umgehen?“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).