

Stark durch Selbstmitgefühl

Das Leben mit Diabetes stellt Betroffene immer wieder vor neue und alte Herausforderungen. Wie Sie stark bleiben, aber trotzdem einfühlsam mit sich umgehen können, erklärt Tineke Osterloh, die als Coach und buddhistische Meditationlehrerin in Hamburg arbeitet.

Wünschen Sie sich auch oft eine Auszeit vom Diabetes? Eine chronische Krankheit zu bewältigen ist eine Herausforderung. Was helfen kann, ist, Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln. „In einer schwierigen Lebenssituation mitfühlend zu sein, bedeutet, einfühlsam, geduldig und hilfsbereit zu handeln“, erklärt Tineke Osterloh, die als buddhistische Meditations- und Dharmalehrerin arbeitet.

„Denken Sie an einen guten Freund oder eine gute Freundin: Wenn diese Menschen, die uns so nahestehen, in Not sind, versuchen wir, sie zu trösten, zu ermutigen und ihnen zu helfen.“ Wer Mitgefühl hat, bemerkt, dass es dem anderen nicht gut geht und versucht, ihm zu helfen, damit er einen Ausweg aus einer bestimmten Situation findet. Falls das nicht möglich sein sollte, ist es für Tineke Osterloh von Bedeutung, dass zumindest das Leid gelindert werden soll, so dass man den aktuellen Zustand aushalten kann, ohne daran zu verzweifeln. Dazu braucht man manchmal eine gute Portion an Mut und Geduld.

„Uns Menschen wird die Fähigkeit zum Mitgefühl tatsächlich in die Wiege gelegt: Vielen Menschen ist es eine Herzensangelegenheit, anderen in ihrem Umfeld zu helfen, wenn diese in eine Notsituation geraten“, sagt die Expertin und stellt fest: „Ganz anders sieht es oft aus, wenn es darum geht, wie man sich selbst in einer Krise oder gar Notsituation begegnet, etwa wenn man mit einer schweren Krankheit zurechtkommen muss.“

Sich selbst ein guter Freund sein

Vielen Menschen fällt es leichter, für andere da zu sein und sich um andere zu sorgen, anstatt daran zu arbeiten, Mitgefühl für sich selbst und die eigene Lebenssituation zu entwickeln. Vielleicht kennen Sie das selbst: Schon auf kleinere Rückschläge, Fehler oder Peinlichkeiten reagieren wir mit spürbarer Selbstkritik. Darin entbrenne dann oft ein unfreundlicher innerer Dialog, in dessen Verlauf man sich selbst für seine Dummheit beschimpfe, so Tineke Osterloh. Noch schlimmer werde es, wenn größere Kri-

sen oder Notsituationen kommen. Dabei könnten wir auch ganz anders mit uns umgehen. Was spricht dagegen, sich selbst gegenüber ebenso freundlich, geduldig und nachsichtig sein, wie man es mit einem guten Freund oder eine Freundin ist?

Die Diagnose Diabetes hat für Betroffene weitreichende Konsequenzen. Das zu verkraften, ist nicht leicht, weiß auch unsere Expertin: „Die gesundheitliche Situation ist mit Sicherheit für viele Patienten zunächst ein Schock. Jetzt auch noch das. Und dann geht vermutlich ein recht unangenehmes Karussell der Gefühle los, zu dem ja regelmäßig auch Angst, Fassungslosigkeit, Wut oder Schamgefühle gehören.“ Das ganze Durcheinander sei laut Tineke Osterloh sehr verständlich. „Und was man sich in diesem Moment wünscht, ist sicherlich keine innere Moral- oder Strafpredigt, sondern eher Trost und eine ermutigende Stimme, die sagt: Oh nein, ich bin wirklich schockiert und traurig, aber ich weiß, dass ich es schaffen kann, ab jetzt gut für mich zu sorgen.“

Den Diabetes zu akzeptieren ist schwer, da der Wunsch, wieder gesund zu sein, häufig präsent ist. Menschen, die eine solche Form der Krise erleben, halten oft an der Vergangenheit fest. Doch Erinnerungen loszulassen und sein Leben zu wandeln braucht neben dem Selbstmitgefühl auch Zeit. „Es ist sehr verständlich, dass jemand, der eine größere gesundheitliche Krise zu bewältigen hat, sich erst einmal wünscht, dass doch alles wieder wird wie früher“, sagt Tineke Osterloh. Von diesem Gedanken loszulassen ist nicht einfach und manchmal kann

auch Festhalten hilfreich sein. Die Meditationslehrerin erklärt es so: „Wenn man über einem Abgrund hängt, sollte man in den meisten Fällen lieber festhalten als loslassen. Das soll heißen: Loslassen ist kein Allheilmittel. Seine wirksamste Kraft entfaltet es auch nicht, wenn man die Sache mit radikaler Härte angeht, nach dem Motto: Ab heute ist alles anders. Verboten ist ab sofort...!“

Bewusst eigene Entschlüsse fassen

Sie haben bessere Chancen, von einer ungesunden Lebensweise

wirklich loszulassen, wenn Sie sich bewusst entschließen, Ihr Leben in Ordnung zu bringen und diesen Entschluss zur Selbstfürsorge dann auch geduldig Schritt für Schritt umsetzen. Das alles braucht Zeit, die Sie sich zugestehen müssen. Unsere Expertin empfiehlt dazu ruhig jede Hilfe in Anspruch zu nehmen – auch psychologische Hilfe. Voraussetzung für einen Wandel sei es, einen Entschluss zu fassen, der in einer klaren Wertentscheidung verankert ist. „Entscheidend ist die ehrliche Überzeugung, dass es wichtig ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern.

„Es ist sehr verständlich, dass jemand, der eine größere gesundheitliche Krise zu bewältigen hat, sich erst einmal wünscht, dass doch alles wieder wird wie früher.“

Tineke Osterloh, Coach und buddhistische Meditationslehrerin aus Hamburg

“



Wenn sie fehlt, ist das Gesundheitsmanagement kaum zu schaffen“, betont Tineke Osterloh. Die Macht der Gewohnheit ist stark. Selbst schlechte Gewohnheiten, die einem geschadet haben, können einem fehlen. „Das liegt nicht an der ungesunden Lebensweise selbst, sondern eher daran, dass sie einem so vertraut ist. Sogar fatale Essgewohnheiten, chronischer Stress, regelmäßiger Alkoholkonsum und ausgedehnter Bewegungsmangel können so vertraut und eingeschliffen sein, dass sie einem die Illusion von Halt geben“, erklärt die Expertin. Menschen brauchen das Gefühl, von etwas gehalten zu werden und vertrauen zu können. Genau hier ist der entscheidende Punkt und die Basis echter Selbstfürsorge. „Wenn uns die Vertrauensbasis im Leben fehlt, suchen wir uns immer wieder neue Dinge, an denen wir uns ersatzweise festhalten, damit sie uns wenigstens ein minimales Gefühl von Sicherheit geben.“

Veränderung als Herausforderung

Gewohnheiten zu verändern ist eine weitere Herausforderung. Dabei müssen wir uns mit der eigenen Gefühlswelt auseinandersetzen. „Wenn es klar wird, dass man

nicht mehr länger so weitermachen kann wie bisher und Veränderungen anstehen, kann dies Gefühle wie Angst oder Trauer auslösen“, so Tineke Osterloh. „Angst kann uns lähmen, wütend machen oder auch einen gewissen Gesundheits-Aktionismus auslösen.“

Trauen Sie sich mal traurig zu sein

Die Trauer um die verlorene Gesundheit werde dagegen oft beiseitegeschoben und bleibe im Verborgenen. Das wird dann zum Problem, denn die Trauer ist als Emotion durchaus sehr wichtig. Immerhin geht es um den Abschied von einer Lebensweise, den Abschied von Gewohnheiten, den Abschied von Irrtümern über den eigenen Körper und was man ihm zumuten kann. Wir schämen uns vielleicht sogar für die Trauer, doch es dürfen ruhig einmal Tränen fließen, wenn einem das alles bewusst wird. Trauer sei, so unsere Expertin, alles andere als eine Schwäche. Trauerprozesse könnten sehr entlastend sein. Sie würden letztendlich die Tür zu einem Neuanfang öffnen.

Diabetes erfordert zudem ein hohes Maß an Selbstmanagement. Damit das Leben mit der Krankheit

leichter fällt, ist es wichtig, die Motivation nicht zu verlieren und Selbstfürsorge zu entwickeln. Eine heilsame Veränderung des eigenen Lebensstils lässt sich für Tineke Osterloh am besten in kleinen Schritten verwirklichen. „Die Motivation ist sehr wichtig für ein gelingendes Gesundheitsmanagement.“ Dazu könne man sich zunächst sehr ernsthaft die Frage stellen: „Jetzt, wo ich weiß, dass ich zuckerkrank bin: Wie wichtig ist es mir, auf meine Gesundheit zu achten? Will ich wirklich mein Leben verändern?“

Sie sind der Kapitän Ihres eigenen Schiffs

Solange die Antwort „Nein“ ist, entscheidet man sich dafür, so weiter zu machen wie bisher – vielleicht mit der Konsequenz, dass man erhebliche gesundheitliche Einbußen erleidet und all die schwierigen Folgekrankheiten des Diabetes auftreten können. „Möglicherweise werden sich früher oder später auch Freunde und Familie zurückziehen und sich das soziale Umfeld einschränken. Denn der Umgang mit einem Kauz, der sich sehenden Auges selbst zugrunde richtet, ist für andere belastend“, gibt die Meditationslehrerin zu bedenken. Dieser Fall sei eine ernste Komplikation im Krankheitsverlauf. Denn

BESSERE GESUNDHEIT – *Selbstfürsorge*

dahinter könne sich eine Depression verbergen. Eine Depression ist nicht nur als Stimmungstief zu verstehen, sondern es handelt sich dabei ebenfalls um eine echte Erkrankung, die behandelbar ist und mit einem erfahrenen Arzt abgeklärt werden sollte.

Selbstfürsorge kann man lernen

„Entscheidend ist es, für das Gesundheitsmanagement im Alltag innerlich eine selbstfürsorgliche Haltung zu entwickeln und dann zu lernen, die anstehenden Veränderungen nach und nach umzusetzen“, rät Tineke Osterloh. Sie empfiehlt außerdem, das Thema wirklich zu seinem eige-

nen Anliegen zu machen, sonst fehle die notwendige Motivation und früher oder später sei man frustriert und entmutigt, weil man denkt, nicht mehr die Kontrolle über sein eigenes Leben zu haben. Ein nur halbherziges „Ja, na gut“ hinter einer notwendigen Lebensumstellung könne den Eindruck verstärken, dass ab jetzt die behandelnden Ärzte und Therapeuten bestimmen, wie das eigene Leben als chronisch kranker Patient aussehe. Nur wenn Sie Ihre Gesundheit zu Ihrem eigenen, persönlichen Anliegen machen, gestalten Sie damit Ihr Leben selbst und übernehmen auch die Verantwortung – ohne Sentimentalität oder Selbstmitleid.

Diese Haltung könnte sich laut unserer Expertin in den folgenden Worten ausdrücken: „Meine Gesundheit ist mir wichtig. Ich will herausfinden, was mir wirklich gut tut.“

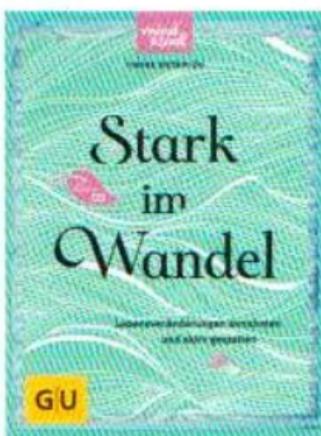
Gestalten Sie Ihr Leben wieder selbst

Letztendlich gehe es ja nicht darum, zu tun, was der Arzt oder die Ärztin wollen. Sondern darum, seine Gesundheit zu stabilisieren und sein Leben selbst zu gestalten. Das ist auch mit einer Krankheit wie Diabetes möglich. Man kann es sogar aus dem Blickwinkel sehen, dass der Diabetes einen geradezu zu diesem Kurswechsel auffordert. Soweit es das gesund-

heitliche Selbstmanagement betrifft, ist es wichtig, einen Arzt, dem man vertrauen kann, als kompetenten Berater an seiner Seite zu haben. Eine große Unterstützung sind auch Freunde oder vielleicht eine Selbsthilfegruppe, die einen immer wieder ermutigt.

„Ich denke, es ist wichtig, sich dafür zu öffnen, sehr viel über die Krankheit und über sich selbst zu lernen. Dann wird auch das Selbstmanagement zunehmend von der Einstellung bestimmt, es lernen zu wollen, gut für sich zu sorgen“, so Tineke Osterloh. „Wie in allen Lernprozessen gehört es dazu, dass man ab und zu auch mal Fehler macht oder einen Rückschlag erleidet. Das ist normal. Bei einer ernstzunehmenden Erkrankung sollten die Fehler natürlich so gering wie möglich ausfallen. Aber ganz ausschließen lassen sie sich nie. Man tut einfach sein Bestes.“

Buch-Tipp



Oft wehren wir uns vehement gegen Veränderungen, obwohl alle Zeichen auf Loslassen und Neubeginn stehen. Oder wir würden gerne etwas verändern, wissen aber nicht,

wie wir es angehen sollen. Tineke Osterloh beantwortet Fragen wie: Wie finde ich kreative Stärke und Leichtigkeit im Umgang mit Veränderungen? Wie gehe ich achtsam mit Hoffnungen und Befürchtungen um? Mit Ansätzen aus Psychotherapie und Coaching unterstützt Sie der Ratgeber bei der Planung und Gestaltung ihres Lebens. Mit angeleiteten Meditationen auf CD, die Sie in den unterschiedlichen Phasen der Veränderung begleiten.

„Stark im Wandel“ von Tineke Osterloh; GU-Verlag, 160 Seiten, 17,99 Euro, ISBN: 9783833852466