

Leben mit chronischer Krankheit

Jürgen von Troschke

Dem Gesunden ist sein Gesundsein zumeist selbstverständlich. Erst im Kranksein wird uns bewusst, was wir an Gesundheit verlieren können. Aber auch die psychosozialen Nebenwirkungen einer Krankheit sind oft ebenso groß wie die somatischen Hauptwirkungen.

Die Verarbeitung der Emotionen, die mit den Gefährdungen und Einschränkungen nicht nur der körperlichen, sondern auch der personalen und sozialen Identität verbunden sind, die Verluste an Selbstwert und Status sind für die Betroffenen schwierige, zusätzliche Belastungen.

Erstaunlicherweise wissen wir immer noch relativ wenig darüber, wie kranke und behinderte Menschen ihr Krank- und Behindertsein verarbeiten und bewältigen, unter welchen Voraussetzungen und Bedingungen die damit verbundenen Lebensaufgaben erfolgreich gelöst werden können, was Menschen auszeichnet, denen es gelingt, Krankheiten und Behinderungen nicht nur zu ertragen und in ein neu geordnetes Leben zu integrieren (Koch 1998; Bengel 2003).

In den letzten Jahren wurde eine Vielzahl von Erfahrungsberichten publiziert, die nachvollziehbar machen, was es bedeutet, mit einem Herzinfarkt (Dressler 2001) oder einem Schlaganfall (Peinert 1998), einer Krebserkrankung (Wunderlich 2000; Mechtel 1993; Armstrong 2000), einer rheumatischen Arthritis (Petersen 2002) oder einem Diabetes mellitus (Mommsen 1990), einer Querschnittslähmung (Kürten 1987) oder der Amputation beider Beine (Métroz 2002) leben zu müssen. Dabei finden sich auch Berichte erfolgreicher Krank-

heitsbewältigung, die Aufschlüsse darüber vermitteln können, unter welchen Lebensbedingungen, in welchen sozialen Kontexten, mit welchen Haltungen und Fähigkeiten es gelingen kann, nicht nur eine schwere Krankheit wirksam zu bekämpfen, sondern auch das Kranksein zu verarbeiten, die damit verbundenen Belastungen als Herausforderungen zu verstehen und für die weitere Lebensgestaltung konstruktiv zu nutzen.

Gesunde Menschen neigen dazu, in ihrer Angst vor dem Krankwerden bei chronisch Kranken und Behinderten vor allem das Kranksein wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Die Betroffenen erleben dies als Stigmatisierung und reagieren mit dem Rückzug aus der Welt der Gesunden oder der Verheimlichung ihrer Krankheit, soweit das irgend möglich ist.

Im Prozess einer erfolgreichen Krankheitsbewältigung kann man sieben Phasen voneinander unterscheiden: 1. Abwehr („Nichtwahrhabenwollen“), 2. Hoffnung (auf schnelle Heilung), 3. Kampf gegen die Krankheit, 4. Verstehen der Krankheit, 5. Auseinsetzung mit den Krankheitsfolgen, 6. Annahme des unheilbar Krankseins und schließlich 7. Leben mit der Krankheit.

Chronisch Kranke, die ihr Kranksein bewältigt haben, erleben sich häufig als Gesunde und verhalten sich dementsprechend. Sie haben gelernt, mit ihrer Krankheit zu leben und die damit verbundenen Behinderungen in ihre Lebensgestaltung zu integrieren.

Menschen mit einer gut entwickelten mentalen (Becker 1994) Gesundheit kann es gelingen, ihr Kranksein als Chance zu verstehen und zu nutzen,

um im Lebensalltag bewusster als vorher zu leben.

In einem mit Mitteln der Müller-Stiftung im Stifterverband für die Deutsche Wissenschaft geförderten Forschungsprojekt befassen wir uns mit der Frage, was Zuckerkrank (Diabetes mellitus Typ I) auszeichnet, denen es gelingt, nicht nur ein hohes Lebensalter ohne Spätschäden zu erreichen, sondern darüber hinaus ihr Leben trotz chronischer Krankheit gelingen zu lassen.

Literatur im Internet.

Prof. Dr. Jürgen von Troschke
Universität Freiburg
Abt. Medizinische Soziologie
Hebelstr. 29
79104 Freiburg
Tel.: 0761/203-5518
Fax: 0761/203-5516
jvt@ruf.uni-freiburg.de

Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht das Freisein von Krankheit und Gebrechen.

Weltgesundheitsorganisation 1946

Für gesunde Menschen ist vor allem kennzeichnend, dass sie sich frei entwickeln, ihre eigenen Anlagen und Potenziale auf schöpferischem Weg zur Entfaltung bringen und einen gewissen Widerstand gegen Entkulturation leisten. Sie orientieren ihr Verhalten nicht an den von außen aufgezogenen oder kritiklos übernommenen Normen und Wertvorstellungen, sondern erreichen die Stufe der autonomen Moral und Selbstverantwortlichkeit für sich und andere.

Becker 1982