

ABSCHRIFT – FOLGE 1:

WARUM MACHT MEINE ERKRANKUNG MOTIVATION SO VIEL SCHWERER?

[Musik]

00:00:00

Dominik Hennes: In dieser Serie möchten wir über das Thema Asthma und Motivation sprechen. Vor allen Dingen auch um den motivierenden Weg, quasi wie ich aktiv mit dieser Erkrankung umgehen kann. Mein Name ist Dominik Hennes, aber ich rede nicht allein über dieses Thema. Bei mir ist Ines Andre-Korkor. Vielleicht können Sie sich kurz vorstellen.

00:00:17

Ines Andre-Korkor: Ja, schönen guten Tag. Ich bin psychologische Psychotherapeutin und arbeite in meiner Berliner Praxis auch mit chronisch erkrankten Patienten und auch an Patienten mit Asthma.

00:00:29

Dominik Hennes: Am Anfang ist ja immer diese Diagnose Asthma. Das ist ja erstmal so einen Moment. Der erste Bruch, sag ich mal, was kann sich für Menschen durch diese Diagnose verändern?

00:00:41

Ines Andre-Korkor: Naja, das hängt natürlich von ganz vielen Faktoren ab. Naja, allen voran die Schwere der Erkrankung. Wie gravierend sind meine Symptome? Beeinträchtigt es mein Leben oder nicht? Ja, wenn ich leichtere Symptome habe, kann ich mir vorstellen, dass das keinen großen Einfluss nimmt auf mein Leben. Aber wenn ich eben doch sehr darunter leide, schwere Atemnotanfälle habe, sehr beeinträchtigt bin, dann greift das in sehr viele Bereiche ein. Also zum einen, wir alle wollen ja gesund und fit und stark sein und wenn wir so eine chronische Erkrankung haben und die Diagnose bekommen, dann fühlen wir uns plötzlich so kränklich, so nicht mehr leistungsfähig, haben das Gefühl. Eine Patientin sagte mir, ich fühle mich irgendwie bemakelt, beschmutzt, als ob ich gar nicht mehr ich bin, sondern ganz viel Krankheit über mir hängt. Es kann sich auswirken auf meine Rolle. Innerhalb meiner Familie, wenn ich also jemand war, der sehr leistungsstark war, der ganz taff der Macher war, kann es sein, dass ich durch diese Einschränkungen diese Rolle gar nicht mehr erfüllen kann, sondern im Gegenteil plötzlich um Hilfe bitten muss, um Verständnis bitten muss. Das kann zu Schwierigkeiten führen. Ähm, auch mein Bild von mir selbst ändert sich natürlich. Nein, da muss ich dann mich ein bisschen anpassen an das, was da ist. Und es kann auch sein, dass meine Ziele, die ich mir gesetzt habe, gar nicht mehr zu verwirklichen sind. Dass ich das, was ich mir eigentlich für mein Leben vorgenommen habe, mit dieser Erkrankung auf dem ursprünglichen Weg nicht mehr erreichen kann. Ich muss mir also entweder einen anderen Weg überlegen oder mein Ziel anpassen. All das wirkt sich natürlich schon mitunter recht heftig auf mein Leben aus.

00:02:28

Dominik Hennes: Und jetzt haben sie schon so ein bisschen Gefühle angeschnitten und auch ich fand es besonders interessant, dass sie auch sagen, die Rolle verändert sich eines Menschen komplett. Hat das dann auch Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl einfach auf längere Zeit? Oder welche Gefühle sind dann die, die vielleicht auch dominieren nach so einer Diagnose?

00:02:49

Ines Andre-Korkor: Ja. Mein Selbstwertgefühl ist immer wieder ein Punkt. Nee, also empfinde ich mich als Wert. Ja, und je mehr die Einschränkungen geknüpft sind an meine Werte oder das nicht mehr erfüllen können meiner Werte wird es natürlich schwieriger, aber bei Asthma müssen wir auch bedenken, dass Luftnot Angst macht. Also tatsächlich löst das heftige Sorgen aus oder mitunter sogar Todesangst, wenn ich nicht mehr genug Luft bekomme. Ja, es kann auch sein, dass Scham eine Rolle spielt. Scham ist ein Gefühl, das ja doch sehr intensiv ist. Wir würden am liebsten im Boden versinken, wenn wir uns schämen. Wenn ich den Eindruck habe Mensch, ich muss jetzt hier ein Medikament nehmen, das ist mir peinlich! Dann wirkt sich das natürlich schon aus auf mein Verhalten in Gruppen, in einer Interaktion mit anderen.

00:03:46

Dominik Hennes: Jetzt haben Sie eben auch das Thema Angst angesprochen. Das ist ja so ziemlich das stärkste Gefühl, was ich auch bekommen kann. Und gerade da ist es so wichtig, gute Mechanismen auch parat zu haben. Also wann tritt sie auf und wie kann ich sie gut bekämpfen in der Asthma-Erkrankung?

00:04:03

Ines Andre-Korkor: Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Und es ist auch wichtig, dass ich gut verstehe, was Angst macht. Wenn ich plötzlich nicht mehr genügend Luft bekomme, das Gefühl habe zu ersticken, dann ist das natürlich eine sehr existenzielle Bedrohung. Die setzt sehr, sehr viel frei. Und wir haben einen tollen Mechanismus an sich bei Angst, der uns schützt. Das ist seine Aufgabe. Wenn ich also das Signal bekomme hier ist etwas, hier ist Gefahr im Kommen, dann haben wir einen Bereich im Gehirn, Mandelkerne, die Amygdala, die dann dafür sorgt, dass ich nullkommanix in den Zustand komme, versetzt werde, zu fliehen oder zu kämpfen. Also es wird Adrenalin ausgestoßen. Mein Herz beginnt schnell zu schlagen. Die Atmung wird flach und schnell. Wenn, mein Blutdruck erhöht sich. Der Fokus engt sich ein auf die Gefahrensituation. An sich sehr hilfreich, wenn ein Tiger in der Tür steht und faucht. [Lachen] Und dann brauche ich all das. Wenn ich nachts aufwache, weil ich zu wenig Luft bekomme, ist das alles gar nicht hilfreich. Da brauche ich keine schnelle, flache Atmung, da brauche ich nicht noch einen schnellen Herzschlag. Und es ist ganz wichtig, dass ich dann Mechanismen lerne, wieder zur Ruhe zu kommen. Denn ich brauche natürlich einen guten Atem. Ich brauche gute Techniken. Ich muss verstehen, was das, dass da jetzt noch hinzukommt, dass das nicht nur Asthma ist, sondern dass das eine natürliche Angst Reaktion ist. Und ich muss meinen Umgang damit erlernen.

00:05:37

Dominik Hennes: Und alleine durch das Verständnis kann ich auch viel schneller diesen Zustand verlassen, oder? Also ich glaube, das zahlt schon sehr viel ein.

00:05:44

Ines Andre-Korkor: Ja, unbedingt. Wenn ich erkenne, mein Herz schlägt jetzt nicht so schnell, weil ich gleich sterbe, sondern es schlägt so schnell, weil ich ganz richtig auf den Stimulus Gefahr reagiere. Ja, dann verstehe ich viel besser, was passiert und kann mich auch besser regulieren.

00:06:03

Dominik Hennes: Kann auch das Gefühl von von Sorge vielleicht mich in irgendeiner Form verändern, also dass ich bei jedem Ding, was ich machen möchte, hinterfrage. Kann ich das jetzt mit meiner Krankheit eigentlich machen? Zieht mich das nicht auch als Patient einfach dauerhaft runter?

00:06:20

Ines Andre-Korkor: Ja, das greift sehr in den aktiven Umgang mit der Erkrankung ein. Je mehr ich über meine Erkrankung weiß und auch meine Leistungsfähigkeit einschätzen kann, desto mehr bin ich natürlich in der Lage, auch Aktivitäten oder Herausforderungen zu planen oder anzugehen. Aber bei der Sorge müssen wir natürlich auch bedenken, dass, gerade diese, diese potentielle Todesangst auch Spuren hinterlässt. Ja, das ist ja nicht etwas, was ich abstreife, wenn ich mal einen Schreck bekommen habe, sondern ich werde konfrontiert mit der eigenen Vergänglichkeit, mit den eigenen Beschränkungen und das, ja, das will erst einmal verarbeitet sein.

00:07:06

Dominik Hennes: Ja, was sind, was sind denn so Schwierigkeiten, mit denen ja Patienten lernen müssen umzugehen? Auch in dieser Erkrankung oder auch nach der Diagnose?

00:07:18

Ines Andre-Korkor: Das eine ist die Verunsicherung, die ich in mir selber finde. Was schaffe ich jetzt noch? Was hat sich verändert? Wie kann ich mit diesen Einschränkungen umgehen? Und es gab eine Studie, die zeigte, dass etwa die Hälfte der Asthma-Patienten sich gar nicht traut, offen zu machen, offenzulegen, dass sie erkrankt sind, oder auch Medikamente einzunehmen in der Öffentlichkeit, aus Angst, andere zu verstören oder auch selber als kränklich oder schwach angesehen zu werden. Das ist natürlich schon heftig. Wenn ich mir überlege meine beste Freundin zieht um und sagt: „Kannst du mir helfen?“. Dann muss ich überlegen, traue ich mir das zu? Bin ich dieser körperlichen Anstrengung gewachsen? Traue ich mir dann zu, zu sagen, Mensch, weißt du, ich weiß gar nicht, ob ich leistungsfähig bin? Vielleicht sage ich zu und wache am Morgen auf und denke heute ist ein schlechter Tag, heute schaffe ich es nicht mal ohne Beschwerden vom Bett ins Bad. Mit welcher Begründung sage ich denn dann ab? Es konfrontiert mich schon doch sehr mit dem Umgang mit eigenen Beschränkungen.

00:08:28

Dominik Hennes: Und jetzt haben sie eben schon mal über die Rolle in der Familie gesprochen. Was ich total interessant fand. Aber jetzt würde mein Bauchgefühl sagen okay, vor der Familie schaffe ich es eher, offen mit dieser Krankheit umzugehen. Vielleicht ist das jetzt aber anders im Freundeskreis. Das haben sie eben schon angeschnitten. Was kann das im Freundeskreis verändern oder auch die Rolle im Freundeskreis? Kann das zu einem völligen Rückzug auch mal führen, wenn es vielleicht ein sehr aktiver Freundeskreis ist?

00:08:55

Ines Andre-Korkor: Ja, natürlich kann sich das ganz erheblich auswirken. Es kommt natürlich darauf an, an was meine Freunde gewöhnt. Na ja, wenn das jetzt die Sportgruppe ist, die kaum dass der Feierabend eingeläutet hat, die Turnschuhe anzieht und los zieht, hab ich schlechte Karten. Dann ist das, dann grenzt es mich aus. Ja, wenn ich einen Freundeskreis hab, der aber sehr offen ist und neugierig ist, der auch mit Einschränkungen gut umgehen kann, dann lohnt es sich auch für mich, offen mit umzugehen. Und natürlich verstört es Menschen, wenn jemand krank ist. Es löst Angst aus. Also wenn Sie mir jetzt hier gegenüber sitzen und plötzlich ziehen sie da irgendwelche Medikamente aus der Tasche und schlucken die, dann denke ich: „Oh Gott, was hat der? Fällt mir jetzt gleich um“. Ist hier irgendwas Bedrohliches, was passiert? Wenn Sie mir vorher sagen: „Hey, ich hab nur Asthma, ich brauche ab und zu mal den kleinen Luftstoß“, dann ist das für mich, dann merke ich, ach, er geht entspannt damit um. Ich kann mich relaxt zurücklehnen und ihn einfach machen lassen. Und wenn ich aber damit sehr, sehr peinlich berührt umgehe, dann verstört es Menschen eher.

00:10:09

Dominik Hennes: Aber das ist ja total schön, dass sie das jetzt auch so angesprochen haben, auch noch dieses beispielhafte Situation jetzt geschildert haben. Was kann denn helfen, damit ich aktiv mit der Krankheit umgehen kann, damit es eben nicht zu einer komischen Situation kommt? Weil es ist ja etwas völlig Natürliches und was auch von der Gegenseite ja niemals negativ aufgefasst wird.

00:10:30

Ines Andre-Korkor: Ja. Es hängt wirklich damit zusammen, wie ich auftrete. Und wie ich auftrete, hängt wiederum damit zusammen, wie interpretiere ich das? Wenn ich jetzt sage, ich hab Asthma, mein Leben ist zu Ende und das ausstrahle, dann ist es natürlich schwierig, damit auch aktiv umzugehen. Wenn ich sage: Okay, also was haben wir? Wir haben entzündete Bronchien. Ja, wir haben angeschwollene Bronchien, manchmal. Wir haben verengte Luftkanäle. Das ist auf der einen Seite, auf der anderen Seite: Was hab ich denn, was ich dagegen tun kann? Ich kann in Maßen Dinge tun, die mir dabei helfen, eben mehr Luft zu bekommen. Ich habe gute Hilfsmittel, um zu schauen, wie habe ich denn meine Erkrankung im Griff? Wie kann ich denn verfolgen, wie mein Zustand sich gerade verändert? Was sind Faktoren, die begünstigen, dass es mir schlecht geht? Was sind Faktoren, die begünstigen, dass es mir gut geht? Und dann habe ich ein ganz selbstbewusstes und sicheres Auftreten und das überträgt sich natürlich auch auf andere Personen.

00:11:42

Dominik Hennes: Ja, und jetzt haben Sie aber auch schon gesagt: Ok, aber irgendwie brauche ich ja ein bisschen Wissen über die Krankheit, um sie vielleicht auch selbst zu verstehen, um auch quasi aktiv damit umzugehen. Jetzt ist vielleicht die Diagnose auch so ein Punkt für viele Menschen, dass sie vielleicht sonst gar nicht so viele Arzttermine hatten. Oder man möchte jetzt gerade nach der Diagnose eben nicht mehr andauernd beim Arzt hängen oder irgendwas vom Arzt hören. Und trotzdem: Warum ist genau in der Phase vielleicht auch ein Gespräch und ein aktiver Kontakt zum Lungenfacharzt so wichtig?

00:12:19

Ines Andre-Korkor: Ja, weil gerade, eigentlich zählt es für alle chronischen Erkrankungen würde ich jetzt mal so salopp behaupten. Aber auch bei Asthma ist es natürlich so, dass je mehr ich über meine Erkrankung weiß, umso größer ist mein Spektrum mich, meine Lebensqualität zu erhöhen. Und wenn, das habe ich nur durch Wissen mit enger Zusammenarbeit mit dem ganzen medizinischen Team. Wenn ich offen sagen kann: Wo drückt mich der Schuh bzw. wo fehlt mir die Luft? Oder wo versage ich? Wo bin ich eingeschüchtert? Was deprimiert mich oder was macht mir Angst? Und ich brauche natürlich einen Arzt, zu dem ich Vertrauen habe, für den ich nicht die Kartei Nr. 938 bin, die dann den 17:20 Uhr Termin hat, kurz vor Feierabend, sondern wo ich als Persönlichkeit mich gesehen fühle und wo ich mich auch traue, meine Zweifel auch anzumelden. Wo ich sagen kann, hier gefällt mir die Behandlung gar nicht so gut. Oder hier weiß ich gar nicht, warum mache ich das eigentlich?

00:13:26

Dominik Hennes: Und trauen finde ich ist auch so ein schönes Stichwort. Gibt es denn Tricks, die man anwenden kann, um aktiver und auch stärker zu sein mit Asthma?

00:13:40

Ines Andre-Korkor: Ja, natürlich. Das Wichtigste ist, dass sich das, was erforderlich ist, um mit Asthma besser umgehen zu können, gut für mich annehmen kann. Das heißt, aus der Vielzahl der Hilfsmöglichkeiten suche ich mir natürlich die raus, mit denen ich mich irgendwie arrangieren kann. Wenn ich so gar nicht technikaffin bin, ist für mich die Asthma-App

vielleicht nicht das Mittel der Wahl. Aber mit einem Schrittzähler komme ich ganz gut zurecht. Und wenn ich es schaffe, zum Beispiel meine Peak-Flow-Messung morgens zu integrieren in meinen normalen Tagesablauf, dann kostet mich das nicht viel Überwindung. Und so habe ich dann nach und nach einen wirklich guten Überblick über meine Erkrankung und habe auch etwas, was ich mit meinem Arzt besprechen kann. Wir sehen Verschlechterungen und ich denke, das wäre als Trick, wenn man es so Trick nennen will, vielleicht ganz hilfreich.

00:14:41

Dominik Hennes: Ja, aber wenn wir das doch zusammenfassen möchten, kann man ja sagen Erstmal Asthma ist nicht gleich Asthma. Es hat die Erkrankung ist bei jedem doch irgendwie anders. Sie hat andere Auswirkungen. Wichtig ist aber doch trotzdem für jeden, der aktive Umgang damit eben nicht diese negativen Emotionen dominieren und auch über die Länge dominieren. Vielen Dank, Frau Andre, dass Sie sich die Zeit genommen haben. Und im zweiten Teil, der ja noch kommen wird, werden wir dann über das Thema Resilienz und Motivation sprechen.

00:15:10

Ines Andre-Korkor: Vielen Dank.

[Musik]