

ABSCHRIFT – FOLGE 2:

ICH BIN – ICH KANN! SELBSTMOTIVATION IN WENIGEN SCHRITTEN

[Musik]

00:00:00

Dominik Hennes: Wir sind im zweiten Teil unserer Serie um das Thema Asthma und Motivation und hier soll es vor allen Dingen um Resilienz und Motivation gehen. Ich mein Name ist Dominik Hennis. Bei mir ist wieder Frau Ines Andre-Korkor. Sie ist Psychotherapeutin in Berlin und begleitet unter anderem auch Asthma-Patienten. Hallo Frau Andre!

00:00:20

Ines Andre-Korkor: Hallo, schönen guten Tag!

00:00:22

Dominik Hennes: Heute soll es um dieses Thema Resilienz und Motivation gehen. Vor allen Dingen eben in diesem Bereich um die Asthma-Erkrankung. Welche Rolle spielt Motivation denn generell, wenn es um Gesundheit geht oder auch eben im Umgang mit so einer chronischen Erkrankung wie Asthma?

00:00:42

Ines Andre-Korkor: Ja, Motivation ist ein ganz, ganz wichtiger Bestandteil, wenn ich überhaupt Änderungen durchführen möchte. Motivation ist angeboren. Müssen wir also nicht lernen. Aber wir müssen unter Umständen lernen, wie wir sie aktivieren. Motivation ist so die Energie, die wir brauchen, um etwas zu verändern, um ein Ziel anzusteuern. Also der Spannungszustand zwischen jetzt und mein Ziel. Und wenn ich eine chronische Erkrankung habe, dann erfordert das von mir unter Umständen eine ziemliche Anpassungsleistung an das Neue. Und immer, wenn ich etwas verändern will, brauche ich dafür eine entsprechende Motivation. Wir kennen das alle wahrscheinlich von unseren Neujahrsvorsätzen.

00:01:26

Dominik Hennes: [Lachen] Über die möchte ich nicht sprechen.

00:01:28

Ines Andre-Korkor: [Lachen] Ein kleiner Teil schafft es vielleicht über die ersten zwei Januarwochen. Der Rest verdunstet. Wahrscheinlich schon an Neujahr. Also es braucht immer wieder Energie und auch ein gewisses Ziel, das ich gut umsetzen möchte. Und es ist für mich auch wichtig mir klarzumachen, nach so einer Diagnose, wohin soll denn die Reise überhaupt gehen? Also will ich Lebensqualität haben, will ich ausschöpfen, was geht oder resigniere ich und gebe auf? Ein Patient sagte mal, als ich meine Diagnose bekam, dachte ich: das war's jetzt und ich hatte keine Motivation mehr. Und dann sprach er mit seinem Neffen und sein Neffe sagte: Na, weißt du, dann kannst du dich ja gleich draußen in die Biotonne stellen. Und da sei ihm klargeworden: Nein, ich muss etwas tun. Ich bin der Einzige, der es kann. Und er hat sich belesen. Er hat sich informiert. Er hat seine Chancen genutzt und hat sie irre ausweiten können.

00:02:25

Dominik Hennes: Jetzt habe ich zu Beginn der Folge einfach mal Resilienz und Motivation gesagt. Motivation ist ja sehr im Sprachgebrauch. Wir benutzen das auch oft im Alltag. Vielleicht, wenn wir nochmal auf den Begriff Resilienz eher schauen. Was bedeutet das und

wie kann es mir helfen im Umgang mit Asthma?

00:02:40

Ines Andre-Korkor: Ja, Resilienz, das kennen wir ja aus ganz vielen Bereichen im Gesundheitssektor. Das bedeutet an sich abprallen. Das ist meine Widerstandsfähigkeit, wenn von außen etwas auf mich trifft oder mich trifft, was ich nicht haben möchte. Eine Erkrankung, ein widriger Umstand, ein Schicksalsschlag. Und Resilienz heißt: Ich habe meine Mechanismen, die da Gegensteuern. Dazu gehört ein gutes, stabiles Netzwerk. Menschen, die mir Halt und Sicherheit geben, die mich auch ein Stück fördern. Dazu gehört die Erwartung, dass ich etwas ändern kann. Ich habe die Möglichkeiten, etwas zu schaffen. Dazu gehört auch eine gewisse Intelligenz, dass ich einen Plan habe, den ich verfolgen kann. Ja, und dann meine Motivation, etwas bewegen zu wollen, ein Ziel zu erreichen.

00:03:34

Dominik Hennes: Jetzt wollte ich fragen quasi kann man Resilienz erlernen? Ich fand das gerade auch so interessant, weil da hätte ich jetzt nicht dran gedacht, dieses starke Netzwerk zu haben, was man natürlich nicht so erlernen kann, was einfach schön ist, wenn man das auch um sich versammelt hat. Gibt es denn Bereiche, die man erlernen kann bei Resilienz?

00:03:50

Ines Andre-Korkor: Ja, sehr viele. Resilienzen haben ja mit Einstellungen zu tun. Ja. Nehme ich ein Ereignis einfach als Schicksalsschlag wahr und als Strafe oder kann ich ihn als Herausforderung sehen? Das macht einen Riesenunterschied. Und natürlich können wir all diese Sichtweisen verändern. Hier ist es ganz hilfreich, dass es die Aufgabe z.B. eines Psychotherapeuten, wenn er chronisch Erkrankte begleitet, eben genau darauf zu fokussieren und darauf zu lenken, was ich verändern kann, selbst wirksam zu sein, Selbstbewusstsein wieder zu stärken, was manchmal so ein bisschen eingeschüchtert wird durch Diagnosen.

00:04:34

Dominik Hennes: Jetzt gibt es ja vor allen Dingen diesen, diesen intrinsischen Antrieb Motivation, die mich ja durch so eine Krankheit oder generell ein Projekt ja auch begleiten kann. Und es gibt diese Fremd-Motivation. Gibt es da einen Unterschied und kann ich das vielleicht für mich nutzen auch?

00:04:51

Ines Andre-Korkor: Na ja, Eigenmotivation ist natürlich eine sehr starke Form, da möchte ich mein Ziel erreichen. Das und die fremde Motivation ist eher ich möchte eine Belohnung oder eine Konsequenz für ein Handeln haben. Also nehmen wir Nachbars Hund. Ich bekomme 5 Euro, wenn ich Nachbars Hund spazieren führe, dann ist das fremdmotiviert. Wenn ich sage ich führe Nachbars Hund aus, weil ich den Hund zu gerne mag oder weil es mir dabei gut geht, oder weil ich gerne spazieren gehe, ist es meine Motivation. Und die ist natürlich langfristig viel wirksamer.

00:05:30

Dominik Hennes: Total. Vor allen Dingen jetzt auch mit dem Hundebeispiel. Ich konnte sehr gut nachvollziehen, ich würde keine 5 Euro verlangen dafür. Aber wie kann man diese Eigenmotivation, weil sie ja eben so stark ist, wie kann ich dieses Gefühl verstärken? Wie kann ich die Eigenmotivation erhöhen?

00:05:47

Ines Andre-Korkor: Ja, das Wichtigste dabei ist tatsächlich das Ziel. Ein ein ein eigenes Ziel, das ich habe. Da lohnt es sich für mich, mich zu engagieren. Also wenn mein Arzt mir sagt, nehmen Sie mal 10 Kilo ab, dann mag es sein, dass ich das zwar auch recht nett fände, aber

dass mir die Umsetzung schwerfällt, weil vielleicht gerade nachmittags meine Kuchenrunde mit meinen Freundinnen ist, auf die ich nicht verzichten möchte. Dann zählt für mich die Kuchenrunde mit meiner Freundin mehr als der Wunsch des Arztes. Ich werde mich weniger engagieren. Wenn ich aber sage: Mensch, ich habe hier so ein schickes neues Kleid und da passe ich nur rein, wenn ich 10 Kilo abnehme, habe ich eine ganz andere Motivation und bin eher bereit, das umzusetzen. Also ein eigenes Ziel. Wenn ich einen Fahrstuhl im Haus habe, ist mir, ob ich ein oder zwei Treppen steigen kann, nicht so wichtig, wie vielleicht dem Arzt, der zuhause keinen Fahrstuhl hat, der das als ganz immens wichtig ansieht. Deswegen ist immer wichtig, dass wir auch im Arzt-Patienten-Kontext schauen, was ist dem Patienten wichtig, was sind seine Ziele? Denn dafür brauche ich schon alle Kraft, um meine Ziele umzusetzen. Für die fremden Ziele fehlt mir in der Regel dann die Motivation.

00:07:00

Dominik Hennes: Jetzt haben Sie schon Ziele genannt. Wie müssen die denn vielleicht auch gesetzt sein? Also es kann ja sein, dass ich sage: Ja, okay, ich möchte in den nächsten drei Monaten 30 Kilo abnehmen. Das ist natürlich ein ganz anderes Ziel, als wenn ich sage: Okay, für den nächsten Sommer möchte ich einfach nur nochmal mit fünf runter. Wie müssen Ziele gesetzt sein und wie kann ich sie vielleicht in dieser Erkrankung Asthma auch für mich setzen?

00:07:27

Ines Andre-Korkor: Ganz wichtig ist schon, dass ich das Ziel wirklich haben möchte. Ich muss es wirklich wollen. Das ist das Allerwichtigste. Dann muss ich gucken, wie soll mein Ziel formuliert sein? Ganz viele Menschen neigen dazu, ihr Ziel so zu definieren, dass sie sagen, was sie nicht mehr wollen. Nein, ich möchte nicht mehr so viel Atemnot haben. Das ist ganz schwierig, weil wir uns dann immer an der Atemnot orientieren müssen. Deutlich wird es vielleicht, wenn ich sage, ich gehe in ein Reisebüro und sage: Ich möchte nicht nach Spanien. Dann weiß der Mensch trotzdem nicht, wo ich hinmöchte. Ich habe also kein wirkliches Ziel formuliert, nur was ich nicht mehr möchte. Es muss positiv formuliert sein. Ich muss es mir vorstellen können. Es muss auch messbar sein. Und gerade wenn ich große Ziele vor mir habe, also 5 Kilo ist ja auch schon ein ganz schön großes Ziel, dann ist es wichtig, dass ich es in kleine Bereiche teile, damit ich kleine Erfolge habe. Denn immer, wenn ich ein Ziel erreiche und das auch merke, dann habe ich eine Bestätigung. Ich schaff's, ich kann etwas umsetzen, ich kann etwas erreichen. Und das ist Selbstwirksamkeit. Und Selbstwirksamkeit brauche ich wieder für meine Resilienz.

00:08:44

Dominik Hennes: Ja, und Sie haben jetzt gerade auch gesagt, diese kleinen Erfolge, dass man dran bleibt. Ich war, ich hatte mich auch gerade gefragt, wovon hängt denn dieser Motivationszustand ab? Also es gibt ja so Tage, wo man sagt, heute kriege ich einiges hin. Und am nächsten Tag ist es wieder irgendwie ein bisschen schwer. Also wovon hängt dieser Zustand ab und kann ich das irgendwie verändern? Kann ich das besser kontrollieren? Eben auch vielleicht mit diesen kleinen Zwischenzielen?

00:09:10

Ines Andre-Korkor: Auf jeden Fall. Wir sind ja nicht jeden Tag gleich motiviert und gleich gut drauf. Wir haben Tage, da sind wir verzagt. Wir haben Tage, da sind wir ein bisschen eingeschüchtert und da scheint uns alles schwerer. Und da ist es z. B. hilfreich, wenn ich jemanden habe, der mich wieder ein bisschen aufrichtet. Na ja, wir alle kennen die Person, die mit einem Spruch die beste Motivation zunichtemachen können. Die sollten wir eher meiden. Aber wenn wir jemanden haben, der uns dann an die Hand nimmt und sagt: Ach komm, das schaffst du. Ja, ich mache mit am besten, dann geht es ganz gut. Es wäre auch wichtig, dass ich nicht jedes Mal überlegen muss, ob ich etwas Hilfreiches tue, weil jedes Mal, wenn wir eine Entscheidung treffen müssen, verbrauchen wir Energie. Und wenn

ich überlege, ach, mache ich heute meine Atemübung, ja oder nein? Dann ist es schon ganz schwierig, weil ich jedes Mal wieder Energie aufwenden muss, um irgendwann diese Entscheidung zu treffen. Wenn ich die in meinen Tagesablauf einbaue, dann entfällt das. Ich mache es einfach. Und da ist es gut, wenn ich mir da nicht so viel vornehme. Wenn ich sage, ich muss jetzt 20 Minuten Atemübungen machen, das ist schon echt viel. Aber wenn ich sage, so nach dem Zähneputzen, 5 Minuten. Das fällt mir gar nicht auf. Und wenn ich es gleich im Bad mache, dann hab ich den Ort. Da ist es gut eingepackt. Muss ich nicht drüber nachdenken. Es läuft einfach in der Routine mit. Nach ein paar Mal ist es Routine. Dann fällt es mir ganz besonders leicht. Und wenn jemand sagt: Na Mensch, fünf Minuten, da brauche ich ja gar nichts zu machen. Das stimmt nicht. Nein. Weil wenn ich diese fünf Minuten addiere, ja, dann habe ich am Monatsende ganz schön viel geschafft. Ja, während wenn ich das nur dreimal 20 Minuten mache und dann monatelang nichts, dann habe ich viel weniger erreicht. Also diese kontinuierlichen kleinen Routinen sind ausgesprochen hilfreich.

00:11:01

Dominik Hennes: Jetzt würde ich zum Ende dieses Teils gerne nochmal über Hürden sprechen. Jetzt, wenn man Ihnen so zuhört, hat man das Gefühl, die einzigen Hürden, die auftreten könnten, sind Hürden, die ich mir selbst hingelegt habe. Stimmt das oder habe ich da jetzt erst mal noch eine falsche Beobachtung?

00:11:21

Ines Andre-Korkor: Nein, natürlich gibt es auch Hürden, die von außen kommen. Ganz klar ja. Also Asthma ist ja nichts, was man einfach weg atmen kann. Ja, das müssen wir uns auch klarmachen. Es kann zu Verschlechterungen kommen und es kann auch zu ganz akuten Ausbrüchen kommen. Und es ist dann auch wichtig zu sagen: Ja, ich habe diese Erkrankung. Es ist ein ein Zustand, den ich nicht einfach weglachen kann. Aber auch wieder den Weg zu schaffen. Das, was ich tun kann, als Herausforderung zu sehen und nicht als Strafe. Und dann unter Umständen das, was ich tun kann, anpasse. Manchmal ist es so, dass meine, mein gestecktes Ziel zu groß ist und dass ich scheitere und dieses Scheitern dann auf mich beziehe oder einfach denke: Ach, es hat ja alles keinen Sinn. Manchmal ist es auch so, dass es einfach zu langweilig ist. Also ich meine Peak-Flow-Messung mag die ersten Male spannend sein. Und dann ist es einfach etwas, was jetzt nicht so unbedingt aufregend ist. Und dann lohnt es sich, das irgendwie zu kombinieren, dass es wieder Spaß macht. Ja, dass ich immer am Ball bleibe, immer schaue, was kann ich tun, um es mir leichter zu machen, das zu tun, was notwendig ist.

00:12:43

Dominik Hennes: Ja, und wenn wir das auch an dieser Stelle mal zusammenfassen wollen, ist es ja wirklich. Es kommt irgendwie immer zurück, wieder. Diese Eigenmotivation, dass ich die gestärkt bekomme und vor allen Dingen auch mit gut gesetzten Zielen, die erreichbar sind für mich, damit ich einzelne Erfolge mitnehme, um quasi am Ball zu bleiben. Vielen Dank, Frau Andre-Korkor, dass Sie sich wieder die Zeit genommen haben, hier mit uns über das Thema zu sprechen.

00:13:06

Ines Andre-Korkor: Sehr gerne. Vielen Dank!

00:13:08

Dominik Hennes: Genau. Und den dritten Teil wird es dann auch um die praktische Umsetzung gehen. Also wie kann ich diese Dinge einsetzen, um wirklich am Ball zu bleiben? Welche praktischen Tipps können wir euch da dann mit an die Hand geben? Vielen Dank für's Zuhören.