



Frauke Bielefeldt

# Gute Besserung

Impulse für Zeiten der Krankheit

DfE



[www.impulshefte.de](http://www.impulshefte.de)

Frauke Bielefeldt: Gute Besserung – Impulse für Zeiten der Krankheit  
Impulsheft Nr. 51

© 2011 Down to Earth • Laubacher Str. 16 II • 14197 Berlin

Gestaltung: [www.michaelzimmermann.com](http://www.michaelzimmermann.com)

Fotos: photocase.com - Miss X (1), joexx (2), matlen (5), nena2112 (7), krockenmitte (9), jala (11), mrs-art (13), MBierschenk (15), Rina H. (16), misterQM (19), Nordreisender (21), zettberlin (23), suze (25), maspi (27), Stefanie75 (29), AndreasF. (30)

Lektorat: Andrea Specht

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz • Printed in Germany

ISBN: 978-3-86270-590-0

ISBN eBook 978-3-86270-591-7; eBook-PDF: -593-1; Smartphone-App: -592-4

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«,  
Down to Earth Verlag, 2008.

### **Bestell-Adresse**

Down to Earth bei Chrismedia  
Robert-Bosch-Str. 10  
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0  
Fax: 06406 - 8346 125  
dte@chrismedia24.de

**Mehr Inspiration und weitere Impulshefte unter**  
[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de) und [www.impulshefte.de](http://www.impulshefte.de)

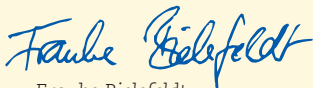


# Gute Besserung – Impulse für Zeiten der Krankheit

*Der Gesunde hat viele Wünsche, der Kranke nur einen.*  
—Indisches Sprichwort

Ob im Krankenhaus oder auf dem heimischen Sofa, mit einer unheilbaren Diagnose oder »nur« mit einer schweren Grippe: Krankheitsphasen werfen ganz eigene Fragen und Gefühle auf. Was passiert hier mit mir? Wie soll es weitergehen? Werde ich wieder gesund werden?

Krankheit bürdet Lasten auf, die getragen sein wollen. Dabei will dieses Heft einige Gedankenanstöße geben und ein bisschen gut tun. Blättere entspannt durch die Seiten und nimm mit, was dich anspricht und zu deiner Situation passt. Mit besten Wünschen,



—Frauke Bielefeldt

# Wie geht es dir?

*Ein gesunder Körper ist ein Gästezimmer für die Seele,  
ein kranker ein Gefängnis. —Sir Francis Bacon*

»Gefängnis« – das klingt hart, aber so empfinden viele Kranke ihre Realität. Eingesperrt in einem Körper voller Schmerzen und anderer unangenehmer Symptome, begrenzt in ihren Bewegungs- und Gestaltungsmöglichkeiten.

## ■ Meine eigene Geschichte

Ich kenne das aus meinem eigenen Leben. Seit 1990 lebe ich mit einer schweren Einschränkung des Zellstoffwechsels und des Immunsystems, die u.a. die Energie massiv herabsetzt. Ein normaler Alltag ist für mich nicht möglich. CFS (Chronic Fatigue Syndrom) heißt das Biest, das mich in dieses Gefängnis gesteckt hat. Ausgelöst durch eine Chemikalienvergiftung und eine nicht erkannte Borreliose. (Informationen zum Krankheitsbild unter [www.fatigatio.de](http://www.fatigatio.de))



## Bestandsaufnahme

Es ist nicht leicht, wenn der eigene Körper zum Gefängnis wird. Da möchte man manchmal einfach nur fliehen. Aber es ist wichtig, sich über seinen Zustand klar zu werden.

Wie geht es dir? Wie könntest du deinen Zustand beschreiben? Was ist los, welche Symptome schränken dich in welcher Weise ein?

Dann ist da noch die innerliche Bestandsaufnahme: Bist du niedergeschlagen oder jagen dir Ängste durch den Kopf? Weißt du nicht, wohin mit dir, oder verschafft dir die Krankheit eine Auszeit, die sogar Gutes mit sich bringt?

Wer weiß, wo er steht, kann seiner Lage klarer ins Auge sehen. Und das heißt oft als allererstes: Annehmen, was ist. Beschreiben können, was abläuft, und dann sagen: Ja, so ist es im Moment.

# Wie geht man damit um?

*Jedes Leiden ist eine bevorzugte Gelegenheit zur Kreativität.*  
—Paul Tournier

Wir haben uns das Leid nicht ausgesucht. Leider können wir ihm oft auch nicht entfliehen. Aber wir können beeinflussen, mit welcher Haltung wir ihm begegnen: ob wir uns resigniert zurückziehen oder uns dagegen auflehnen – oder uns auf die Situation einlassen. Das bedeutet, zu ringen und zu kämpfen und gleichzeitig ein »Ja« zu finden. Das ist eine dynamische Haltung, die uns befähigt, unsere neue, schlimme Situation bewusst zu gestalten.

Paul Tournier nennt das »hineinknien«, statt sich »abzufinden«. Das bedeutet auch, unsere Kreativität dazu einzusetzen, möglichst viele kleine und große Lösungen zu finden und auch dieser Phase etwas Lebenswertes abzutrotzen.



## ■ Identität und Zustand

Dabei hilft es enorm, zwischen der Situation und unserer Person zu unterscheiden. Ich fühle mich oft wie ein Schmetterling im Käfig. Das Gefängnis ist da – aber in dem Käfig sitzt immer noch ein Wesen, das mehr ist als dieser Zustand. Es kann sich nicht so ausleben, wie es gerne wollte. Ein Schmetterling gehört auf eine Wiese, nicht in einen Käfig. Aber er ist immer noch ein Schmetterling. Das bewahrt die Selbstachtung und schafft den Spielraum, mit der Situation auf meine eigene, kreative Weise umzugehen.

## ■ Person bleiben

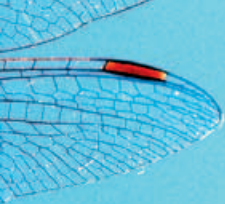
Auch im Leid geht es darum, Person zu bleiben. Es ist ein Unterschied, ob man sagt: »Ich bin ein (chronisch) Kranker« oder: »Mich plagt eine Krankheit«. Wir sind immer mehr als das, was unsere Umstände gerade zulassen. Krankheit ist keine Identität, sondern ein Zustand.

*Endloses Hoffen macht das Herz krank. —Salomo in Sprüche 13,12*

Krankheit nagt auf unterschiedliche Weise an den Gefühlen:

- Enttäuschte Hoffnungen im Behandlungsprozess führen zu Niedergeschlagenheit und Resignation.
- Schwere oder unklare Diagnosen und Symptome machen Angst vor der Zukunft.
- Anhaltender Frust macht aggressiv und kann zu Bitterkeit und Groll führen. Andere Menschen reagieren depressiv und verlieren ihren Lebensmut.
- Krankheit zerstört oft vieles, was man sich aufgebaut oder erhofft hat. Der Verlust an Lebensqualität, Beziehungen, beruflichen Möglichkeiten etc. kann unendlich traurig machen.
- Viele Kranke schämen sich auch noch für ihr Nicht-Können und fühlen sich schuldig.





## ■ Die verstopfte Seele entschlacken

Es hilft nicht weiter, Gefühle herunterzuspielen oder wegzulächeln. Auch die Flucht in Selbstmitleid und Neid auf »die Gesunden« bringt keine wirkliche Erleichterung. Stattdessen geht es ums »Hineinknien«: die Gefühle zulassen, zu durchleben und erkennen, was sie sagen wollen:

- **Trauer** zeigt Verlust an. Was habe ich verloren, was hat es mir bedeutet? Wer einen Trauerprozess bis zum Ende durchläuft, kann am Ende wieder wirklich fröhlich sein.
- **Angst** weist auf Gefahr hin: Mit welchen Bedrohungen muss ich mich auseinandersetzen? Lässt sich das Risiko einschränken oder kann ich mehr Sicherheit aufbauen?
- **Depression** deutet oft auf unverarbeitete Gefühle hin, z. B. unterdrückte Wut oder emotionale Überforderung.

A bouquet of red tulips in a glass vase is positioned on the right side of the image. The background is a solid, deep red color. In the lower-left quadrant, there is a white, hand-drawn style oval shape that frames the text. The text is written in a bold, white, sans-serif font.

**... gute Besserung!**

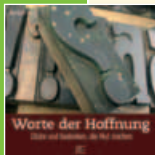


Kerstin Hack

## **Krisen**

*Impulse, schwierige Zeiten zu bewältigen*  
Hilfreiche Impulse und praktische Anregungen,  
Krisen erfolgreich zu meistern. Ideal für alle, die  
nicht in Krisen stecken bleiben möchten.

*Impulsheft Nr. 21 ..... 32 Seiten*



Kerstin Hack

## **Worte der Hoffnung**

*Zitate und Gedanken, die Mut machen*  
Von Camus bis Havel. Worte von Männern und  
Frauen, die Schweres erlebt und dennoch Hoff-  
nung gefunden haben. Worte, die Mut machen.

*Impulsheft Nr. 23 ..... 32 Seiten*



Kerstin Hack

## **Unterstützung**

*Impulse, Hilfe zu erfahren*  
Wie man den Bedarf nach Unterstützung erken-  
nen und Lösungen finden kann. Ideal für alle, die  
Hilfe erfahren und geben möchten.

*Impulsheft Nr. 46 ..... 32 Seiten*

Impulshefte als Apps: [www.textunes.de](http://www.textunes.de)

# Gute Besserung

Krankheitszeiten bringen ihre ganz eigenen Fragen und Herausforderungen mit sich. Was passiert hier mit mir? Was wird nun werden und wie soll ich das aushalten?

Was dabei hilft und wie man innerlich lebendig bleiben kann, dazu will dieses Impulsheft Gedankenanstöße geben und dabei einfach ein bisschen gut tun. Denn genau das braucht ein Kranker: ein paar Vitamine für die Seele.

Für alle, die krank sind und dabei nicht nur überleben wollen.



ISBN 978-3-86270-590-0



9 783862 705900