

Welche emotionalen Reaktionen entstehen nach der Diagnose?

Die Diagnose MS ist im ersten Moment für viele Patienten ein Schock. Wie wird sich mein Leben ändern? Kann ich normal weiterleben oder muss ich mit großen Einschränkungen rechnen? Welche Therapie ist für mich die richtige? Kann ich selbst etwas tun, um drohende Behinderungen zu vermeiden? Diese und viele andere Gedanken stürmen wohl auf die meisten Patienten ein.

Auf viele dieser Fragen gibt es vernünftige Antworten und oft lässt sich der Lebensall-

tag durch einfache Maßnahmen deutlich verbessern. Es hilft dagegen wenig, den Gedanken an die Krankheit zu verdrängen. Vielmehr sollte sich der Betroffene mit der MS auseinandersetzen, Hilfe suchen und annehmen. Besonders wertvoll sind Tipps von anderen Erkrankten, die gelernt haben, ihren Alltag mit der Erkrankung zu meistern. Sich auf die Krankheitssituation einstellen und mit den Kräften hauszuhalten ist eine der wichtigsten Regeln, die MS-Patienten lernen und beherzigen sollten.

Welche emotionalen Reaktionen entstehen nach der Diagnose?

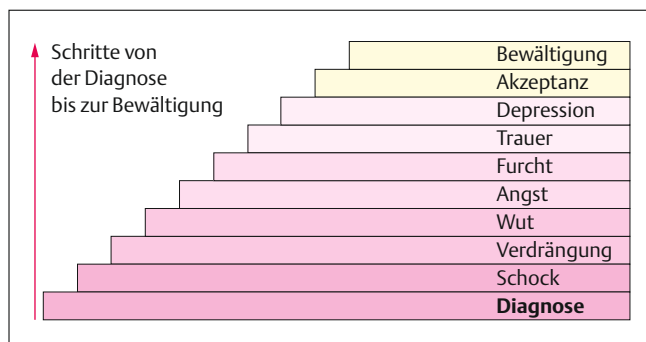
Plötzlich »krank« zu sein, mit dem Risiko weiterer Schübe oder schleichend fortschreitender Verschlechterung bei einem chronischen Verlauf leben zu müssen, ist ein Schock. Wie jemand damit fertig wird, wie er oder sie den »Verlust von Gesundheit« verarbeitet, ist von Mensch zu Mensch höchst unterschiedlich. Die erste Reaktion wird bei den meisten Erstarrung und Verwirrung sein – man fühlt sich buchstäblich wie vor den Kopf geschlagen.

Hat sich der erste Schock gelegt, folgt gewöhnlich eine Phase heftiger Gefühle der Hilflosigkeit, Angst, Verzweiflung, Verbitterung und Wut. Eltern von Betroffenen werden häufig von quälenden Schuldgefühlen heimgesucht.

Über Gefühle nachzudenken, kann

- den Umgang mit ihnen erleichtern,
- zu mehr Verständnis für die eigene seelische Verfassung nach dem »krank werden« führen,

► Stufen auf dem Weg der Krankheitsbewältigung



Leben mit MS

- helfen, die »Kränkung« seelisch zu verarbeiten und wieder nach vorn zu schauen,
- zur Bewältigung der Erkrankung beitragen, Mut machen und Kraft geben,
- die offene Auseinandersetzung mit MS und das unverkrampfte Gespräch mit anderen darüber fördern und damit Hilfe zur Selbsthilfe geben.

Ungläubigkeit/Schock

Für die meisten Frischdiagnostizierten ist die Nachricht, MS zu haben, ein lähmender Schock. Gerade jetzt ist es wichtig, mit anderen zu sprechen und sich nicht fallen zu lassen.

Beispiele für emotionale Abwehrreaktionen

Abwehrmaßnahmen	Kurzbeschreibung
Verdrängung	Verdrängung der Erkrankung, insbesondere so lange die körperlichen Symptome noch leichtgradig sind bzw. in beschwerdefreien Intervallen zwischen Schüben. Der Betroffene will das Ausmaß der Erkrankung nicht wahrhaben, MS und mögliche Auswirkungen werden nicht realistisch in die Zukunftsplanung einbezogen. Der Mechanismus der Verdrängung kann zu psychischer Erschöpfung führen.
Überkompensation	Betroffene wollen sich mit aller Gewalt beweisen, dass ihre Leistungsfähigkeit nicht eingeschränkt ist. Sie begeben sich bewusst in gefährliche und belastende Situationen.
Außenprojektion	Angst und Minderwertigkeitsgefühle werden einer außen stehenden Person zugeordnet, z. B. dem Partner.
Innenprojektion	Angst und Minderwertigkeitsgefühle werden so stark verinnerlicht, dass sie zu Depressionen führen und körperliche und geistige Aktivitäten stark hemmen. Alle Bewältigungsstrategien werden von vornherein als sinnlos eingestuft.
Substitution	Die Angst vor der Erkrankung wird in Angst vor etwas anderem, z. B. den Medikamenten oder dem Arzt umgewandelt.
Regression	Es findet ein Zurückfallen auf kindliche Verhaltensmuster statt, typisch dafür sind z. B. Trotzreaktionen. Überfürsorge und Aufmerksamkeit werden eingefordert (so genannter sekundärer Krankheitsgewinn).

Beispiele für Gefühlsreaktionen von Betroffenen

Sie sind verunsichert:

- Was bedeutet diese Krankheit für mich?
- Hat sich der Arzt getäuscht, stimmt die Diagnose überhaupt?
- Wie verläuft die Krankheit bei mir?
- Wie erkläre ich das Freunden und Bekannten?
- Sie schämen sich.

Sie haben Angst,

- unheilbar krank zu sein;
- Ihr restliches Leben im Rollstuhl verbringen zu müssen;
- auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein;
- ein Pflegefall zu sein;
- Ihre Selbstständigkeit zu verlieren;
- sozial abzusteuern.

Sie sind verzweifelt:

- Wie sieht meine Zukunft aus?
- MS ist »unheilbar«.

Sie sind zornig:

- Warum ausgerechnet ich?
- Alle bemitleiden mich.
- Ständig muss ich mich mit etwas abfinden, mit dem ich mich gar nicht abfinden möchte.
- Auf den Mond können sie fliegen – wie so gibt es keine Wunderpille gegen MS?
- Sie (oder ihre Eltern) fühlen sich schuldig.
- Ich werde für meine Familie eine Last.
- Habe ich falsch gelebt?

- Werde ich mit MS bestraft?
- Liegt eine Veranlagung in unserer Familie?

Nach dem ersten Schreck:

Die MS gibt es nicht. MS zeigt sich in vielfältigen Formen. Wie Sie mit Ihrer MS leben, wie Sie sie verarbeiten, hängt von Ihren Erfahrungen, Ihrem Temperament und Ihren Lebensumständen ab.

MS kann für Sie bedeuten:

- Vor anderen als krank behandelt zu werden, ohne sich selbst krank zu fühlen.
- Den bisherigen Lebensweg und Ihre Lebensplanungen in Frage zu stellen.
- Liebgewordene Gewohnheiten, Aktivitäten (z.B. Auto fahren) und Freizeitbeschäftigungen (z.B. Bergsteigen) aufzugeben.
- Sich neue Ziele setzen zu müssen.

Und Sie werden manche Enttäuschung erleben: Menschen, die von Ihrer MS-Erkrankung erfahren haben, begegnen Ihnen mit Mitleid, Un- oder Halbwissen über MS und sind meist total verunsichert im Umgang mit MS-Betroffenen. Außerdem wird es Widerstände geben, wenn Sie versuchen, Ihr bisheriges Leben weiterzuführen. Sie werden überschüttet mit »guten Ratschlägen«. Sie werden den Unterschied zwischen Freunden und Bekannten erkennen, im Beruf werden Sie evtl. Rücksichtnahme einfordern müssen.

Warum ist das gerade mir passiert?

Die MS-Erkrankung einfach hinnehmen und sich mit ihr einrichten, das schafft fast niemand sofort. Es ist ja auch ganz natürlich, dass Sie hoffen, das sei alles nur ein Irrtum oder doch nur ein vorübergehendes Problem. Irgendjemand muss doch helfen können! Sie werden nach der verlorenen Gesundheit suchen, von Arzt zu Arzt wechseln, Hilfe von Heilpraktikern erhoffen, sich an jeden Strohalm klammern. Ist ein akuter Schub vorbei, werden Sie womöglich vorschnell denken, Sie seien wieder gesund – um bei einem nächsten Schub umso härter mit der Realität konfrontiert zu werden.

Auch als chronisch Betroffener wird es Ihnen nicht verborgen bleiben, wann die MS aktiv ist. Sie werden lernen, die begrenzte Wirksamkeit einiger Medikamente zu akzeptieren. Immer wieder stellen Sie sich vor, wie es war, als Sie sich noch nicht mit der MS herumärgern mussten. Nieder geschlagenheit und Hoffnungslosigkeit werden Sie quälen – und dazu ständig die Frage »Warum? Warum ich?«

Die »heilsame« Wut

Wie fast jeder sind Sie manchmal wütend, unterdrücken aber die Wut. Sie fürchten sich vor einem Kontrollverlust oder machen sich Sorgen, andere Menschen in Ihrer Wut zu verletzen. Wut – ob berechtigt oder

nicht – ist jedoch ein wichtiges und ernst zu nehmendes Gefühl. Wut auf die MS, die Schübe, die Ärzte, auf alle Gesunden. Manchmal sind Sie sogar auf sich selbst wütend und auf die Wut, die Sie auch nicht in den Griff kriegen. Dazu kommt die »verdammte Hilflosigkeit«. Sie würden ja gerne etwas gegen diese »blöde« MS unternehmen, aber gegen wen? Wer oder was ist die MS – die stellt sich nicht, ist nicht mit der Hand zu greifen – ist da, taucht weg, versteckt sich – tagelang, wochenlang, schlägt dann wieder zu. Heimtückisch und unfair. Diese unterdrückte Wut geht nicht spurlos am Selbstwertgefühl vorüber. Sie zuzulassen ist heilsam. Dies ist ein wichtiger erster Schritt zur aktiven Bewältigung.

Nicht-Wahrhaben-Wollen

Es gibt Tage, da geht es Ihnen gut, es ist alles »wie immer«. Na bitte, alles im Griff, wäre doch gelacht! Ein schöner Traum, aber die MS hat Sie nicht vergessen, sie meldet sich – wenigstens darauf können Sie sich verlassen. Es ist schwer, sich der Erkenntnis zu stellen, dass es gerade Sie getroffen hat. Eine Haltung des Nicht-Wahrhaben-Wollens ist da nur verständlich, aber kaum sinnvoll. Es ist enorm wichtig, den Schmerz über das »ungerechte« Schicksal zu spüren, statt die Augen davor zu verschließen. Solcher Schmerz kann heilsam sein.



Wenn sich die ersten Symptome der chronischen Erkrankung bemerkbar machen, werden Sie vielleicht versuchen, diese zu ignorieren. Sie wissen nicht, wie Sie damit umgehen sollen. Sie glauben, Sie bilden sich diese nur ein. Spricht der Arzt dann die Diagnose MS aus, kann das eine große Erleichterung sein, gleichzeitig aber auch ein schwerer Schock. Erleichterung, weil die Diagnose vielleicht eine lange Phase der Unsicherheit beendet, eine Zeit voller Arztbesuche und Untersuchungen, die Ihre Symptome dennoch nicht erklären konnten. Ein Schock, weil Sie vielleicht schon einiges über MS gehört haben oder jemanden kennen, der auch betroffen ist.

Möglich ist aber auch, dass Sie zunächst einmal gelassen und ruhig reagieren und dass die Emotionen später einsetzen. Oder Sie können einfach nicht glauben, dass gerade Ihnen das passiert, Sie zweifeln die Diagnose des Arztes an. Wie Ihre erste Reaktion auch sein mag, die Mitteilung, dass Sie MS haben, löst bei vielen Menschen eine Krise aus. Eine erste Erleichterung weicht meistens dem Gefühl der Angst, Niedergeschlagenheit und Zorn. Das ist bei einer Krise nichts Ungewöhnliches.

Am häufigsten beginnt die MS im Alter zwischen 20 und 40 Jahren. In dieser Lebensphase machen die meisten Menschen vielfältige Pläne für die Zukunft, sie beginnen, Verantwortung und Beziehungen auf längere Sicht zu planen. Natürlich stellt sich dann die Frage: »Was werde ich in Zukunft noch tun können?« Und diese Frage lässt Unsicherheit für die Zukunft entstehen. Das kann Sie aus dem Gleichgewicht bringen und Sie müssen zu einem neuen

inneren Gleichgewicht finden, indem Sie sich mit den veränderten Gegebenheiten arrangieren und es allmählich akzeptieren lernen, dass Sie mit der Krankheit leben müssen. Die Bewältigung der Krise ist ein vielschichtiger geistig-seelischer Prozess. Er braucht Zeit und durchläuft mehrere Phasen. Es ist jedoch grundsätzlich jedem Menschen möglich, seinen Weg zu finden, mit der MS zu leben.

Zorn/Frustration/Neidgefühle

Wird man mit einer derartigen Belastung konfrontiert, wie sie eine chronische Krankheit darstellt, so empfindet man das vor allem erst einmal als ungerecht. Mancher hadert mit seinem Schicksal (»Warum gerade ich?«), beklagt die Ungerechtigkeit der Welt und beneidet jeden gesunden Menschen. Es kann Tage geben, an denen Sie sich ganz kraftlos fühlen, und dieses Gefühl macht Sie vielleicht erst recht zornig.

Gerade diese Art von Emotionen ist es aber, die zu zwischenmenschlichen Problemen führen kann. Da Sie Ihren Zorn auf nichts Bestimmtes richten können – schließlich ist Ihr Schicksal keine Person, die Sie direkt beschuldigen können –, richtet er sich nicht selten gegen die Menschen in Ihrem Umfeld oder gegen diejenigen, die ihre Hilfe zur Verfügung stellen. Sie sind vielleicht zornig auf den Arzt, der Ihre Krankheit nicht heilen kann oder der Ihrer Meinung nach nicht genug unternimmt, um Ihnen zu helfen. Sie empfinden Frustration, weil Sie Dinge, die alle anderen können und die Ihnen selbst früher auch möglich waren, jetzt nicht mehr leisten können oder weil