

Janine Berg-Peer

Lebensstil als Chance erkennen

Es ist leicht zu erkennen, dass ein guter und gesunder Lebensstil gesund ist. Dafür bin ich allerdings keine Expertin. Deutlich weniger leicht ist es, diese Erkenntnis auch umzusetzen. Dafür bin ich Expertin.

Dennoch halte ich das Konzept der Lebensstilveränderung für Betroffene für sehr wichtig. Nicht nur, weil es mir einleuchtet, dass es sinnvoll und gut ist, sondern weil damit die Betroffenen wieder ein Stück mehr Autonomie, mehr Kontrolle über ihr Leben erlangen können. Sie können selbst etwas tun, sie sind nicht einfach ihren Gefühlsschwankungen ausgeliefert oder abhängig von Ärzten oder Medikamenten.

Hier setzt das Konzept der Tagesklinik an: Betroffenen werden nach der akuten Krise dabei unterstützt, einem guten Lebensstil für sich zu finden. Ich habe einen kleinen Einblick bekommen: Meine Tochter war gerade im Sommer hier auf einer Station und hat sich danach für sechs Wochen Tagesklinik entschieden. Diese Entscheidung hatte sicher etwas mit der Haltung der Profis hier zu tun. Sie hat sogar Ergotherapie mitgemacht: Henriette, als erklärte Ergotherapie-Feindin Oh-Ton: *„Mir hat noch niemand erklären können, wieso Seidenmalerei gegen eine Manie helfen soll!“*. Als ich sie fragte, warum sie denn nun Ergotherapie mitmache, meinte sie, der Ergotherapeut wäre nicht nur witzig, sondern zum ersten Mal hätte ihr jemand erklärt, warum Ergotherapie helfen könne.

Lebensstiländerung setzt Einstellungsveränderung voraus:

Genau dieses Erklären ist so wichtig: Kein Betroffener weiß sofort, welche Verhaltensweisen gut für ihn sind und welche ihn zu sehr stressen könnten. Aber auch wenn jemand gesagt bekommt, was für ihn gut ist, ändert niemand seinen Lebensstil, wenn er nicht versteht, warum das für ihn gut ist.

1. Kognitiv verstehen, dass eine Veränderung gut ist

Daher muss immer der erste Schritt zu einer Verhaltensänderung die Aufklärung sein: Wir müssen verstehen, in welcher Situation ist meine Erkrankung aufgetreten oder wann bahnt sich eine neue Krise sich an. Daher beginnt es auch in der Tagesklinik mit einer Rückschau auf das eigene Leben: In welchen Situationen ging es mir gut bzw. nicht gut? Wann fühle ich mich überfordert? Was tut mir gut? Wie ist meine familiäres Umfeld, was ist daran günstig, was weniger günstig?

2. Emotional annehmen, dass eine Verhaltensänderung gut ist

Auch wenn ich verstanden habe, was nicht gut für mich ist, fällt es nicht unbedingt leicht, bestimmte Dinge zu lassen, oder Dinge zu tun, auf die ich gar keine Lust habe. Erst wenn ich das auch emotional akzeptiert habe, kann ich mit den Veränderungen beginnen. Aber auch dann bleibt es schwer. Daher ist es so wichtig, dass man in der Tagessklinik in Gruppen über seine Probleme sprechen kann und dabei erfährt, dass es anderen Menschen ähnlich geht. Und ganz wichtig: Dass auch hier Peer-Berater selbst auch als Trainer arbeiten, die als Role Models dienen können und anderen zeigen, welche Verhaltensänderungen ihnen geholfen haben, stabil zu werden.

Es gibt sicher Verhaltensweisen, die man problemlos in den eigenen Lebensstil integrieren kann: Nicht in Discos gehen, nicht jeden Abend um die Häuser ziehen, früh schlafen gehen. Aber Essgewohnheiten ändern oder gar gegen die eigene Tabaksucht anzugehen ist schon deutlich schwieriger. Stress vermeiden ist nicht besonders schwierig, weil man nicht immer sofort seinen eigene Lebenssituation verändern kann.

3. Gute Didaktik: Nicht verordnen, dafür werben, Verständnis zeigen

Daher ist eine gute Didaktik so wichtig. Menschen sollte nicht vorgesetzt werden, das ist jetzt gut für Dich und wenn Du das nicht tust, bis Du selbst Schuld. Im Gegenteil, auch die Lehrenden müssen wissen, wie schwierig es ist, etwas im eigenen Leben zu verändern. Auch hier sind die Peers wieder so wichtig: Man lernt eher von Menschen, die das gleiche durchgemacht haben.

Ich nenne einige Beispiele:

Natürlich ist es leicht zu verstehen, dass Bewegung besser ist, als den ganzen Tag auf dem Sofa zu liegen und Fernsehen zu gucken. Aber niemand macht Sport, nur weil andere ihm erzählen, es mache Spaß!

Als Erstes muss man herauszufinden, warum jemand keinen Sport treibt. Vielleicht passt eine bestimmte Sportart nicht zu dem Menschen? Ist jemand einfach zu müde durch die Medikamente, um Sport zu machen? Es kann auch eine Rolle spielen, dass jemand sehr zugenommen hat und sich schämt, in Sportkleidung anzutreten. Ein junger Mann, der durch die Medikamente über 100 Kilo wog, sollte an einer Tanztherapie teilnehmen. Er hatte fast Tränen in den Augen, weil er sich dabei so schämte.

Ganz wichtig sind auch Dozenten, die verstehen können, dass man nicht gerne Sport macht. Wenn mir ein begeisterter Sportler erzählt, dass er schon seit Jahren intensiv Sport betreibt und dass es herrlich sei, dann denke ich, klar, Dir macht das Spaß, mir aber nicht! Ich persönlich würde immer denken, jede Stunde Sport ist eine Stunde Lesen oder Schreiben weniger! Wenn aber jemand erzählt, dass er auch keinen Sport mochte, sich dann aber überwunden habe und mir dann auch noch erzählt, wie er es geschafft hat, sich zu überwinden, dann ist das eher eine Hilfe für mich.

Ähnlich ist es bei der Raucherentwöhnung: Wenn mir jemand erzählt, dass er noch nie geraucht hat und Zigarettenrauch widerlich findet, dann wird er mich kaum überzeugen. Nein, ein geläuterter Raucher kann das eher vermitteln. In München gibt es übrigens jetzt an der Uniklinik eine Tabakambulanz für Tabaksüchtige. Sie bieten dort dreiwöchige Seminare an. Das kann vielleicht noch eine Anregung sein.

Gesünder essen ist ähnlich schwierig: manchmal ist jemand einfach zu müde, um sich etwas zu kochen und hat nur noch die Kraft, ein Fertiggericht in die Mikrowelle zu schieben. Oft sind gesunde Lebensmittel auch einfach teuer. Und manchmal schmeckt auch ein Teller Spaghetti Bolognese einfach besser als ein Teller geschabte Möhren mit Zitrone.

Es wäre besser, wenn dort jemand ehrlich sagt, Sport macht mir auch nicht immer Spaß, geschabte Möhrchen sind nicht mein Lieblingsgericht und ich sehne mich heute oft noch nach einer Zigarette. Aber ich habe verstanden,

dass das, was mir keinen Spaß macht, mir tatsächlich helfen kann, Krisen zu vermeiden. Vielleicht kommt der Spaß später.

Noch schwieriger ist es, sich vor Situationen oder auch Beziehungen im eigenen Leben zu schützen, die einfach nicht gut tun und Stress auslösen. Kann ich meinen Job kündigen, mich von einem Lebenspartner trennen? Das ist nicht immer einfach. Kann ich lernen, mich gegenüber meinen Eltern selbstbewusster zu verhalten? Wie schaffe ich es, mich aus einer zu großen Nähe mit meinen Eltern zu befreien?

4. Geduld und Redundanz: immer wieder erklären

Daher gehört zur Veränderung des eigenen Lebensstils auch sehr viel Zeit und Geduld und auch Redundanz. Man braucht immer wieder einen Anstoß, immer wieder eine Erinnerung und Ermutigung, bis man es allmählich schafft, den eigenen Lebensstil so anzupassen, dass er die Gefahr einer Krise möglichst verringert.

Deshalb ist auch das Konzept der Tagesklinik so wichtig: Bei allen diesen Themen wird hier anhaltend Unterstützung angeboten. In sechs Wochen kann sicher keine vollkommene Lebensstilveränderung erreicht werden. Aber es können erste Impulse gesetzt werden: Es geht um Verständnis für die Krankheit, Möglichkeiten, das eigene Leben zu ändern, aber diese Zeit kann helfen, erste Impulse dafür zu setzen, wie man auch mit der Erkrankung ein gutes Leben führen kann.

Ich habe Hochachtung vor alle Betroffenen:

Uns allen fällt es schwer, unseren Lebensstil zu ändern, aber umso mehr muss es Menschen schwerfallen, bei denen in einer Manie die Gefühle außer Kontrolle geraten. Denen jede Aktivität in einer Depression wie das Besteigen eines riesigen Berges erscheint? Die durch die Medikamente unendlich müde werden.

Daher bewundere ich jeden Betroffenen, auch meine Tochter, dafür, wie tapfer und konsequent sie sich täglich bemühen, ihr Leben in den Griff zu bekommen und sich nicht von der Krankheit besiegen zu lassen.

Auch Angehörige müssen sich ändern

Wir Angehörigen stehen vor einer ähnlich schweren Aufgabe: Auch wir müssen etwas ändern in unserem Leben. Vielleicht nicht so sehr unseren Lebensstil, aber unsere Einstellungen und unsere Gefühle.

Einstellungen ändern

Wir müssen unsere Einstellung zu der Krankheit unseres Kindes ändern. Nein, eine psychische Erkrankung ist keine Katastrophe, es ist eine schwierige Situation, aber man kann lernen. Und das müssen wir, obwohl oft unser ganzes Leben, unsere Wünsche, unsere Erwartungen mit dem Auftreten der Krankheit aus den Fugen geraten ist.

Wir müssen die Realität akzeptieren: Unser Leben und das unseres Kindes wird anders sein, als wir es uns für ihn und für uns gewünscht haben, aber es kann dennoch ein gutes Leben sein. Das klingt vernünftig, ist aber nicht leicht emotional umzusetzen.

Wir müssen unsere Copingstrategien ändern: Lernen loszulassen, obwohl wir nicht wissen, wie wir mit unserer Angst umgehen sollen.

Aufhören, uns unentwegt Sorgen zu machen, weil das zu einer Belastung für unsere Kinder wird. Grenzen setzen, obwohl wir ständig darüber nachdenken, ob das nicht eine Gefahr für den Betroffenen bedeutet.

Keine Angehörige schafft das von einem Tag auf den anderen, es wird ein lebenslanger Prozess bleiben. Ich weiß, wovon ich spreche. Auch wir Angehörige brauchen Geduld und Verständnis. Was wir nicht immer bekommen! Ich selbst werde inzwischen als sehr gelassene Angehörige bezeichnet. Das bin ich, bis zu dem Moment, in dem meine Tochter mich drei Tage nicht angerufen hat!

Ich freue mich daher, dass es in der Tagesklinik auch Angebote für Angehörige gibt. Ein Angebot wie dieses hier in der Tagesklinik hätte mir und Henriette vor 23 Jahren sicher sehr viel Kummer und Schwierigkeiten erspart.

Ein letzter Appell: Wer ist nicht schafft, ist nicht selbst schuld!

Alle Angebote zur Lebensstiländerung sind gut und wichtig. Aber eines darf nicht passieren: Keinem Betroffenen darf es angelastet werden, wenn er es nicht „schafft“. Vielleicht ist die Lebenssituation zu ungünstig, vielleicht ist die Krankheit zu schwer. Henriette hat mir auch gesagt, dass es in schlechteren Zeiten für sie wichtiger ist, ein Stück Lebensfreude – von mir aus auch mit ungesundem Essen - zurück ins eigene Leben zu holen.

Aber es darf nie gesagt werden: Selbst schuld an der erneuten Krise, wenn Du Deinen Lebensstil einfach nicht änderst!