

# Perspektivwechsel

Einfach mal schlapp machen – Krank sein gehört zum Leben



**HEIKE HENRICHS-NEUSER**  
MSc Psychologin  
www.perspektivwechsel-siegen.de



In dieser Zeit ist von allen Seiten zu hören: „Ich hab's jetzt auch und ich hoffe, dass ich einen milden Verlauf habe.“ Manchmal ist es so und manchmal auch nicht. Wie so viele andere auch hat es nun auch mich erwischt. Das Coronavirus hat zugeschlagen. Es war wohl an der Zeit, das Virus kam immer näher und dann war ich nach langer Zeit noch mal fiebrig krank. Normalerweise fühle ich mich meistens fit – eine Erkrankung gibt es für mich in meinem Alltag so gar nicht.

Der Anspruch für meine eigene Gesundheit an meinen Körper ist hoch. Er hat bitte schön zu funktionieren, weil er mich durch die Aufgaben des Tages bringen muss. Es gibt viel zu tun. Ich möchte morgens voller Tatendrang aufstehen, alle Funktionen des Körpers mögen mir optimal zur Verfügung stehen. Das ist die Ver-

einbarung! Seit mehreren Jahren wird dieser „Vertrag“ auch überwiegend von beiden Seiten erfüllt. Mal zwickt es hier und dort, meistens hilft dann ein bisschen Sport, Entspannung und gesunde Ernährung. Oftmals ist danach alles wieder in Ordnung.

Mit dem Virus kam vor einigen Wochen abends der Schüttelfrost. Da war mir so kalt, dass ich im Hochsommer mit Sitzheizung nach Hause gefahren bin. Am nächsten Tag lag ich matt im Bett und merkte, dass ich wirklich krank werden würde. Das galt es zu akzeptieren. In der Coronazeit erweckt die Aussage „Ich habe Corona“ großes Mitgefühl. Ich durfte also einfach mal krank sein. Teilweise kamen Sorgen, weil das Wort „Corona“ viele Ängste schürt. Ich habe es als eine Erkrankung empfunden, die ihre Zeit braucht und dann gesundet der

Körper. Im Nachhinein habe ich in der Krankzeit einige Phasen erlebt, die mich an eine schwere Grippe erinnert haben, die ich vor Jahren schon mal erlebt habe.

**Phase 1:** Als ich merkte, dass ich krank werden würde, kam zuerst diese Erkenntnis und fast gleichzeitig ein Widerstand, weil ich es nicht wahrhaben wollte. Da dachte ich: „Heute Abend ist es bestimmt wieder besser und morgen kannst du zur Arbeit gehen. Das kann dir doch jetzt nicht passieren und außerdem passt es gerade gar nicht.“ Doch es sollte wohl so sein, denn der Test bestätigte die Vermutung über die Viruserkrankung.

**Phase 2:** Die Angst kommt. Was ist, wenn ich ganz schlimm an Corona erkrankte, so wie Viele erzählt haben? Oh je – und dann ist da außerdem noch die Gefahr von einer langwie-

rigen Long-Covid-Erkrankung. Ich habe schnell gemerkt, wie die Kommunikation über Szenarien auch meine Psyche beeinflusst. Dies wurde mir bald bewusst. Ich kann entscheiden, wie ich damit umgehen möchte. Will ich der Angst nachgeben oder kann ich mein Bewusstsein auf Anderes lenken? Ich weiß, dass mein Körper Einiges leisten kann. Und so ist es mir schnell gelungen, mich zu stabilisieren und zu überlegen, was mir helfen könnte.

**Phase 3:** Akzeptieren und fallen lassen. Ich kann nichts machen; das Fieber und die Körperschmerzen haben mir gezeigt, dass ich wirklich krank bin und der Körper unbedingt geschont werden muss. Diese Phase ist intensiv. Ich werde sehr mit mir konfrontiert. Ich träume viel, denke nach, zweifle am Gesundwerden, zweifle an allem und kenne mich nicht mehr, so wie ich da gerade bin. In dieser Phase mit Fieber und Schmerzen ist der Kontakt mit den tiefsten Gefühlen (Ängste, Zweifel, Besorgnis) sehr präsent. Es kommen Gedanken zutage, die ich im normalen Alltag nicht zulasse. Diese Zeit mit mir ist sehr intensiv. Ich denke in dem Zusammenhang an eine Yogaeinheit, die ich vor einiger Zeit hatte

Wir haben drei Ebenen, die wir immer zur Verfügung haben: Körper, Geist und die Befindlichkeit. Als vierte Einheit können wir noch den Atem dazu nehmen.

Die drei Ebenen können wir uns bei Krankheit bewusst machen. Der Körper fühlt sich schmerzhaft an. Die Gedanken (Geist) bringen mich ins Drama. Oh je, wie soll ich da wieder raus kommen? Haben alle recht? Das wird jetzt den Körper so schwächen, dass ich das kaum bewältigen kann. Dann kommen die Gefühle,

die sich sehr widersprechen, von Angst, Schwäche bis hin zu kleinen Mut machenden Gefühlseinheiten ist alles da. Um aus diesen Momenten raus zu kommen, hilft der Atem und immer wieder in das Hineinfühlen, was funktioniert.

Das Verankern in den Körper hilft, sich zu sammeln und sich mit der inneren Kraft zu verbinden. Diese Kraft steht uns allen zur Verfügung. Mit Übungen aus dem Yoga kann man sehr viele Handlungsimpulse für den Umgang in stressvollen Momenten gewinnen. Kranksein stresst den Körper. Wir können mithilfe von Vertrauen in unseren Körper aus dieser beängstigsten Phase wieder herausfinden. Das klingt einfacher als getan. Dazu braucht man Übung, Zuversicht und den Zugang zum Mitgefühl für den eigenen Körper.

**Phase 4:** Der Kopf funktioniert immer besser. Die Gedanken werden von Tag zu Tag klarer und auch der Körper wird Stückchen für Stückchen vitaler. Nach anderthalb Wochen merke ich, dass ich noch ein paar Tage brauche, aber dann werde ich wieder arbeiten können. Ich bin voller Dankbarkeit für das Wunderwerk Körper.

Corona macht vielen Angst. Es ist ein ernstzunehmendes Virus. Ich bin der tiefen Überzeugung, dass Angst zur Bewältigung von Krankheiten nicht nützlich ist. Der Körper schafft es überwiegend, unter normalen Umständen wieder zu gesunden. Mittlerweile scheinen ungeimpfte sowie geimpfte Menschen gleichermaßen zu erkranken. Es wird Zeit, dass wir auf unsere Stärken vertrauen, vorsichtig sind, uns wieder trauen, in Kontakt zu treten, und respektvoll miteinander sind. +



## GESUNDHEITS KOMPASS

Ihr Magazin mit Themen rund um die Gesundheit

Südwestfalen

» Sie sind Arzt oder Experte für Pflege und Gesundheit? Dann schreiben auch Sie Ihren Beitrag für unser Magazin! «

Senden Sie uns gerne eine Anfrage per Mail an [gesundheitskompass.sw@siegerer-zeitung.de](mailto:gesundheitskompass.sw@siegerer-zeitung.de) (weitere Informationen erhalten Sie auch unter den Telefonnummern 0271 / 5940-311 oder 0271 / 5940-306).

Wir senden Ihnen dann unseren Text-Guide mit umfangreichen Empfehlungen zur optimalen Vorgehensweise zu, damit Sie Ihren honorarfreien Fachbeitrag zielgerichtet und passend formulieren können. Der Gesundheitskompass wird als Sonderveröffentlichung der Siegener Zeitung erscheinen. Nutzen Sie die hohe Auflage, um Ihr Thema einer großen regionalen Zielgruppe vorzustellen.



### Sie möchten eine Anzeige schalten?

Dann kontaktieren Sie Ihren Mediaberater Michael Bender.

Telefon:  
(02 71) 59 40-343

E-Mail:  
[m.bender@siegerer-zeitung.de](mailto:m.bender@siegerer-zeitung.de)

Internet:  
[www.siegerer-zeitung.de](http://www.siegerer-zeitung.de)

Siegerer Zeitung  
SI WI OE AK  
– bestens informiert –