

Dr. Monika Weiderer

Die Angst vor dem Unbekannten

Strategien zu ihrer Bewältigung bei Patienten mit chronischer Nierenerkrankung

Angst ist eine Spiegelung des Wissens um unsere Abhängigkeiten im Leben und um unsere Sterblichkeit. Wir können nur versuchen, Gegenkräfte gegen sie zu entwickeln: Mut, Erkenntnis, Hoffnung. Diese Kräfte können helfen, die Angst anzunehmen und sich mit ihr auseinanderzusetzen. Irgendwelche Methoden, die uns Angstfreiheit versprechen, sind immer mit Skepsis zu betrachten. Sie werden der Wirklichkeit des menschlichen Lebens nicht gerecht, zu dem Angst untrennbar dazugehört. Wir dürfen auch nicht vergessen, daß das Annehmen und Meistern der Angst immer wieder einen Entwicklungsschritt bedeutet, uns wieder ein Stück reifen läßt. Das Ausweichen vor der Angst dagegen läßt uns in der Entwicklung steckenbleiben, es hemmt uns in unserer Reifung. Aus diesem Blickwinkel betrachtet, ermöglicht es uns Angst auch, mit den uns im Leben gestellten Aufgaben zu wachsen. Die Krise, die durch das Hereinbrechen der Erkrankung entstanden ist, muß sich nicht zur Katastrophe wenden, sondern kann zusammen mit der sie umgebenden Angst eine Chance für eine persönliche Weiterentwicklung bedeuten.

1. Angst - ein Begleiter des Lebens

Angst ist eine Emotion, die unvermeidlich zum menschlichen Leben gehört. In immer neuen Abwandlungen begleitet sie uns von der Geburt bis zum Tod. In allen Jahrhunderten und in allen Gesellschaften wurde versucht, die Angst auszurotten, ein Leben ohne Angst möglich zu machen, aber es bleibt wohl Illusion zu glauben, daß ein Leben ohne Angst möglich sein könnte. Angst tritt immer dort auf, wo wir Menschen uns in Situationen befinden, denen wir nicht oder noch nicht gewachsen sind, von denen wir glauben, sie nicht bewältigen zu können. Da menschliches Leben immer wieder in neue unvertraute Bereiche führt, beglei-



tet uns Angst immer. Sie kommt am ehesten ins Bewußtsein an beson-

ders einschneidenden Stellen unserer Entwicklung, wo alte, vertraute Bahnen verlassen werden müssen, wo neue Aufgaben gelöst werden müssen oder einschneidende Veränderungen im Leben bewältigt werden müssen.

Eine derartige einschneidende Veränderung und das Verlassen der alten vertrauten Bahnen ist mit der Diagnose einer chronischen, eventuell lebensbedrohlichen Erkrankung wie der chronischen Niereninsuffizienz, gegeben. So wie Angst zum Leben aller Menschen gehört, gehört sie im besonderen Maße zum Leben der davon Betroffenen, die sich mit vielen Unsicherheiten, mit vielen unbekanntem Faktoren konfrontiert sehen. Besonders die Angst vor dem Unbekannten, dem Ungewissen, das in der Krankheit liegt, ist bereits ab

dem Zeitpunkt der Diagnose oder vielleicht schon vorher, ab dem Zeitpunkt eigener Vermutungen über die Erkrankung, präsent.

Angst hat dabei immer einen zweifachen Aspekt: Sie ist einerseits ein Warnsignal, das dazu anspornen kann, auf eine Gefahr zu reagieren, aktiv zu werden. Sie kann andererseits aber auch überrollen, handlungsunfähig machen und lähmen.

Ausweichstrategien

Insbesondere in der ersten Zeit nach der Diagnose werden die Betroffenen häufig von letzterem Aspekt der Angst beherrscht und vermeiden eine Auseinandersetzung mit ihrer Situation. Sie weichen einer Konfrontation mit der Erkrankung aus und lenken ihre Aufmerksamkeit von den in Zusammenhang mit der Krankheit anstehenden Problemen ab. Diese häufig als negativ kritisierte Strategie kann jedoch zunächst eine Schutzfunktion innehaben und während dieser akuten Krisensituation helfen, nicht von der erlebten Angst und Hilflosigkeit überwältigt zu werden. Die Diagnose führt vielleicht dazu, sich erstmals die eigenen Grenzen und die eigene Sterblichkeit vergegenwärtigen zu müssen. Und dieser Gedanke wird zunächst mit Abwehr und großer Angst davor, sich damit zu beschäftigen, beantwortet.

Die natürlichste erste Reaktion auf eine schlimme Diagnose ist das Nichtwahrhabenwollen und Verleugnen: »Ich doch nicht, das ist doch nicht möglich.« Diese Phase ist natürlich und hilft dem Betroffenen momentan, nicht von der Angst und Verzweiflung überrollt zu werden. Wenn sie jedoch zu lange andauert und nicht überwunden wird, so nimmt sich der Betroffene dadurch selbst die Chance, sich möglichst frühzeitig mit wichtigen medizinischen Gegebenheiten auseinanderzusetzen (zum Beispiel verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, zum Beispiel Kennen-

lernen der Maschine, zum Beispiel Gespräche mit anderen Betroffenen) und dadurch seiner Angst vor dem Unbekannten zu begegnen. Und er erlebt sich als hilflos, ausgeliefert, und das, was jetzt auf ihn zukommt, liegt wie eine undurchsichtige schwarze Wolke vor ihm.

Fragen nach der Lebensperspektive

Nach der Überwindung des anfänglichen Schocks, kommen weitere Ängste und Befürchtungen, so die Angst vor dem Verlauf der Erkrankung und möglichen Komplikationen hinzu. Zur Gewißheit der Diagnose gesellt sich die Unsicherheit über die weitere Lebensperspektive: Wie wird das eigene Leben weitergehen, was wird sich verändern? Wird es irgendwann Probleme mit der Dialyse geben, wie lange wird das gutgehen? Wird sich vielleicht eine Niere finden, die transplantiert werden kann?

Es gibt viele verschiedene angst-erzeugende Momente im Leben von Dialysepatienten: Da ist zuallererst die Gewißheit der Lebensbedrohung, dann die Bedrohung des körperlichen Wohlbefindens und der körperlichen Selbstbestimmung durch die Krankheit, Schmerzen, beeinträchtigende Symptome, die mit der Erkrankung oder mit der Behandlung zu tun haben oder auch Angst vor der Ungewißheit des Krankheitsverlaufs. Daneben ist das eigene Lebenskonzept, sind die Zukunftspläne bedroht, was ebenfalls große Angst auslösen kann: Es wird wahrscheinlich erforderlich, im eigenen Lebenskonzept Veränderungen vorzunehmen; Pläne, die für die Zukunft geschmiedet wurden, erweisen sich als nicht mehr so problemlos umsetzbar; Angst vor Verlust der eigenen Selbständigkeit, die zum Beispiel aufgrund der Abhängigkeit von der Maschine entsteht. Unbekannt und daher bedrohlich und ängstigend sind weiter Auswirkungen, die sich auf die Fähigkeit beziehen, die bisher

aufgefüllten Rollen weiter einzunehmen, zum Beispiel Angst, auf andere angewiesen zu sein, Angst, nicht mehr arbeiten zu können, Angst, wie Partner und Familie und Freunde reagieren, ob sie die Veränderungen mittragen. Als ängstigend wird auch oft die Anforderung erlebt, sich an die neue Umgebung des Dialysesettings anzupassen, zunächst vielleicht die medizinischen Fachausdrücke nicht zu kennen und über Besonderheiten im Hinblick auf die Erkrankung nicht Bescheid zu wissen.

Alle diese Ängste sind natürlich und gerechtfertigt, da es auf viele auftretende Fragen der Patienten keine eindeutigen Antworten gibt, aber oft nehmen sie auch übergroße Ausmaße an, weil Strategien zu ihrer Bewältigung und eventuell auch eine realistische Vorstellung vom Verlauf der Erkrankung fehlt. Zusätzlich werden in dieser Phase häufig auch die auftretenden Gefühle verleugnet oder verdrängt.

2. Strategien zum Umgang mit der Angst vor dem Unbekannten

Bei der Bewältigung der Diagnose und der damit in Zusammenhang stehenden Ängste ist es für die Patienten von Anfang an wichtig, daß Gefühle und Reaktionen erlebt und ausgedrückt werden dürfen. Unterdrückte Gefühle verstärken oft Depressionen. Der Ausdruck vorhandener Gefühle und auch von Tränen hilft dagegen dabei, zu einem relativ frühen Zeitpunkt das Unvermeidbare anzunehmen. Mit der Krankheit und der Angst fertig zu werden setzt voraus, möglichst früh die Verleugnung durch das gesunde Ausdrücken von Schmerz und Angst zu ersetzen.

Die Suche nach neuen Wegen

Die Suche nach neuen Wegen, dem veränderten Leben und der Angst darin zu begegnen, dem Leben auch mit den Einschränkungen durch die

Krankheit einen Sinn zu geben, macht nun in der weiteren Entwicklung die Auseinandersetzung mit der Krankheit und den damit verbundenen Gefühlen unumgänglich. Diese entschlossene Handlungsweise erfordert zwar viel Mut, aber sie vermittelt auch Zuversicht und das Gefühl, die Dinge in der Hand zu haben. Solange Verdrängung die ausschließliche Strategie bleibt, so wichtig dies auch dann und wann sein mag, gleitet die Kontrolle mehr und mehr aus der eigenen Hand, bestimmen immer häufiger andere darüber, was mit dem eigenen Leben geschieht und wie zu geschehen hat, und das Unbekannte und die Angst davor wachsen.

- Der erste wichtige Schritt auf dem Weg zum Umgang mit der Angst ist nun mit Sicherheit, vor sich und seinem Umfeld die Angst vor dem, was auf einen zukommen wird zuzugeben und sich die Frage zu stellen, welche unbekannt, unabwägbaren Dinge es eigentlich sind, die die größte Angst verursachen. Dies hat zum einen die Konsequenz, daß die vorhandenen Ängste nun schon greifbarer sind, und vielleicht zeigt sich, daß es möglich ist, die Angst in einigen Bereichen zu verringern, zum Beispiel indem man sich selbst Informationen über die Erkrankung beschafft, soweit als möglich einen Arzt wählt, von dem man sich gut betreut und auch gut unterrichtet fühlt, indem man vielleicht mit der Familie über seine Bedenken bezüglich der Rollenverteilung spricht, und dergleichen. Für sich selbst überhaupt erst einmal Klarheit darüber zu erhalten, worin die Angst eigentlich besteht, ist grundsätzlich schon ein wichtiger Schritt, um diese zu bewältigen.

Vom abhängigen zum kompetenten Patienten

- Oft erweist es sich dann für die Bewältigung der Angst vor dem Unbekannten auch als hilfreich, die Initiative zu ergreifen und sich so

viele Informationen als nur möglich über die Krankheit einzuholen. Ein Mittel gegen das Unbekannte ist Wissen und das bedeutet, sich so viele Informationen wie nur möglich einholen; sich zum Experten seiner eigenen Erkrankung machen. Das ist natürlich besonders in der ersten Phase der Erkrankung sehr schwer: Sich zu informieren bedeutet ja, daß man für sich die Diagnose akzeptiert hat und nun beginnt, damit umzugehen. Durch die aktive Beteiligung, durch das Einholen von Informationen verändert sich auch die eigene Rolle vom abhängigen zu einem kompetenten Patienten, ein wichtiger Schritt, um aus der Angst und Depression herauszufinden und die Krankheit anzunehmen. Es ist sinnvoll, neben medizinischen Informationen, Unterstützung möglichst auch von Betroffenen, von Selbsthilfegruppen einholen, Erfahrungsaustausch und Zusammensein mit Menschen, die in derselben Situation sind, kann sehr hilfreich sein. Zumindest ein Teil der unbekannt Bedrohung wird dadurch greifbarer und damit häufig auch verstellbarer und nicht mehr ganz so bedrohlich. In diesem Sinne kann eine Selbsthilfegruppe oder jeder dialyse- beziehungsweise transplantationserfahrene Patient als erfahrener Ansprechpartner dazu beitragen, »Neulingen« zumindest ein kleines Stück ihrer Angst zu nehmen und das Unbekannte ein wenig zu beleuchten.

Emotionale Auseinandersetzung mit der Krankheit

- Eine weitere hilfreiche Möglichkeit ist für viele die emotionale Auseinandersetzung mit der Krankheit möglichst unter Einbeziehung der Familie und soweit als möglich des sozialen Umfeldes. Das bedeutet, in der Familie seine Gefühle, seine Ängste und Probleme äußern zu dürfen und zu können. Es ist eine Tatsache, daß es für die emotionale Stabilität unerlässlich ist, anderen unsere Gefühle mitzutei-

len. Ein Gefühl das fast allen Patienten chronischer Krankheiten gemeinsam ist, ist die Angst vor der Krankheit und den damit verbundenen Einschränkungen im persönlichen Leben. Manche gestehen zwar sich selbst diese Angst ein, verbergen sie jedoch vor ihrer Familie, zum Beispiel um sie nicht zu belasten. Dies führt aber oft dazu, daß der Betroffene sich einsam und isoliert fühlt, nicht über seine Befürchtungen sprechen kann, was wiederum die Angst verstärkt. Die Angst nimmt immer mehr zu, anstatt durch Trost und Zuspruch eines Menschen besänftigt zu werden. Oft kann es dagegen ein Stück des Unbekannten greifbar machen und entsprechend die Angst überflüssig machen, wenn frühzeitig in der Familie über Veränderungen gesprochen wird, die im Zuge der Erkrankung auftreten werden und wenn man gemeinsam plant, wie man damit umgehen wird. Es gibt dem Betroffenen ein Stück Sicherheit, daß er sich auf die Unterstützung durch die Familie verlassen kann, und es macht es für den Patienten unnötig, sich mit Gedanken und Befürchtungen zu quälen, wie denn die Familie damit umgehen wird.

Auseinandersetzung mit der Krankheit

- Hilfreich im Umgang mit den beängstigenden Aspekten der Erkrankung erweist es sich weiterhin, sich zwar um Auseinandersetzung und Akzeptanz der Krankheit zu bemühen, sich aber auch dann und wann Ablenkung zu erlauben. Ablenkung von der Krankheit kann zeitweise entlastend sein, wenn sie nicht der ausschließliche Mechanismus der Krankheitsbewältigung ist. Ja, es kann sogar der Fall sein, wenn man sich eine »Pause« aus der Realität gegönnt hat, daß man gestärkt daraus hervorgeht und praktisch mit neuen Kräften in der Lage ist, die Auseinandersetzung mit der Erkrankung wieder anzupacken.

Die Hoffnung bewahren

● Ein weiterer wichtiger Schritt ist es vor allem auch, sich die Hoffnung zu bewahren. Im gesamten Verlauf einer chronischen Erkrankung muß der Patient sich selbst und muß auch die Umgebung dem Betroffenen das Recht zugestehen, hoffen zu dürfen. Anfangs vielleicht hoffen, daß es noch viele Jahre bis zur Dialyse dauern wird, später vielleicht, daß bald eine passende Niere zur Transplantation zur Verfügung steht, dann vielleicht, daß die neue Niere sehr lange durchhalten wird. Je nachdem, was gerade als Problem ansteht ist es wichtig, die Hoffnung auf einen positiven Verlauf zu bewahren. Es ist zwar einerseits sicher wichtig, realistisch durch das Leben zu gehen und nicht die Augen vor der Realität der Erkrankung zu verschließen, aber sich selbst beziehungsweise seinen betroffenen Angehörigen mit ständigem Pessimismus zu zermürben, das hilft niemand weiter.

Hoffnung ist eine ganz bedeutsame Möglichkeit, dem ungewissen Ausgang einer Sache zu begegnen, und es ist ein ganz wichtiger Weg für alle Menschen in einer schwierigen oder kritischen Lebenssituation. Hoffnung ist oft auch die Motivation dafür, daß der Patient Dinge tut, die ihm vielleicht sehr unangenehm sind, aber dazu beitragen, seinen gesundheitlichen Zustand so gut als möglich aufrecht zu erhalten. Der Patient muß hoffen dürfen, daß seine Anstrengungen zum Erfolg führen werden. Ist diese Hoffnung nicht mehr da, so folgt die Sinnlosigkeit auf dem Fuß. Hoffnung ist für das Leben aller Leben unerläßlich, und kein Mensch kann längere Zeit leben, ohne zu hoffen. Die besten Aussichten, emotional stabil zu sein, haben oft diejenigen Patienten und Familien, die sich zwar mit der Tatsache abfinden, daß niemand genau weiß, was genau passieren wird, die aber den-

noch entschlossen sind, das Beste zu hoffen.

Die kleinen Freuden des Alltags genießen

● In diesem Zusammenhang ist auch eine weitere Strategie zur Angstbewältigung zu sehen, nämlich das Leben täglich neu zu leben und die kleinen Freuden jeden Tages zu genießen. Entscheidend für die Fähigkeit, mit der Angst vor Krankheit, vor Tod und vor dem Unbekannten umzugehen, ist auch die Qualität des alltäglichen Lebens. Ein Patient, der so weit als möglich aktiv ist und Dinge tut, die ihm Freude machen, aber auch zu den Grenzen seiner Leistungsfähigkeit steht, wird mehr Sinn in seinem Leben finden und sich weniger in unnötige Befürchtungen steigern, als jemand, der nur seinen unerfüllbaren Lebensplänen nachtrauert, aber keine Gelegenheit für ein freudiges Erlebnis nutzt. Ablenkung und Konzentration auf die angenehmen Dinge des Lebens, das Angenehme genießen zu können, ist eine große Hilfe auch dabei, die andere, einschränkende Seite der Erkrankung ebenfalls akzeptieren zu können.

Akzeptanz des Unbekannten

Neben allen bisher angesprochenen hilfreichen Strategien zur Bewältigung der Angst vor dem Unbekannten erscheint es aber schließlich vor allem noch bedeutsam, eine Zielrichtung nicht aus dem Blick zu verlieren, nämlich das Akzeptieren der Ungewißheit und des Unbekannten. Wenn ein Mensch seine Einstellung zur Krankheit entwickelt, muß er sich mit diesem beunruhigenden Fehlen von Sicherheit auseinandersetzen, das oft erst dann ganz deutlich hervortritt, wenn eine Entscheidung im Zusammenhang mit der Behandlung ansteht und getroffen werden muß. So wichtig ein vertrauenswürdiger Arzt, eine ver-

trauenswürdige Dialyseeinrichtung und eigene Kompetenz sind, sie können nicht darüber hinwegtäuschen, daß Ungewißheit zurückbleibt. Es kann hier nur die Methode der Wahl sein, zuzugeben, sich einzugestehen, daß das Unbekannte im Leben da ist und daß die Angst davor existiert. Diese Angst ist etwas menschliches, und sie wird erst dann fatal, wenn man sie nicht eingestehen kann oder darf. Je größer die Bemühungen, diese Angst zu vermeiden, desto größer wird sie. Angst zu verleugnen kostet aber auch ein hohes Maß an Energie. Wer laufend damit zu tun hat, seine Angst nicht hochkommen zu lassen, ist irgendwann so erschöpft, daß er den Alltag nicht mehr bewältigen kann. Die unterdrückte Angst verschwindet nicht, sondern sie wird zum chronischen innerlichen Begleiter, der ständig an den Kräften zehrt. Das Unbekannte ängstigt immer und es gibt in jedem Leben viele Schritte, von denen wir nicht wissen, wo sie hinführen werden. Wir Menschen sind verletzlich und wir fürchten uns davor, wenn etwas auf uns zukommt, das wir nicht völlig überblicken können. Letztlich bedeutet dies, daß wir uns unser ganzes Leben lang immer wieder mit dieser Angst auseinandersetzen müssen, um nicht von ihr aufgezehrt zu werden.

*Dr. Monika Weiderer
Dipl.-Psych./Dipl.-Päd.
Bischof-Wittmann-Str. 3
93051 Regensburg*

Aus Gründen der Textflüssigkeit wurde im Text die männliche Form »Patient« gewählt. Sie schließt jedoch auch Frauen mit ein.

Zugesandt von der Regionalgruppe Passau, Frau Hilde Wibmer