



Die kopernikanische Wendung der Sichtweise oder was das Leben jetzt von mir erwartet

Vom Umgang mit einer bevorstehenden Operation oder einer schwerwiegenden Diagnose

Befindest du dich gerade in einer gefühlt ausweglosen Situation? Steht dir ein großer operativer Eingriff bevor oder bist du mit einer schwerwiegenden Diagnose konfrontiert?

Fragst du dich auch warum gerade du betroffen sein musst, warum gerade jetzt, wo du doch noch so viele Erwartungen an das Leben hast?

Und merkst du, was in dir los ist, welche Gefühle sich stark in den Vordergrund drängen? Die Angst, die vom Schlimmsten ausgeht, die Wut, welche die Situation nicht akzeptieren will, die Traurigkeit, die sich wie eine Wolkendecke über dein Gemüt legt?

Dann könnte die Zeit reif sein für eine kopernikanische Wende¹ deiner Sichtweise, eine Umdrehung der bisherigen Blickrichtung. *So sagt das Leben zum Menschen: „Ich habe dich in diese Situation gebracht, es liegt nun an dir, etwas Sinnvolles daraus zu machen.“* Das Leben stellt also die Aufgaben und Fragen, der Mensch hat sie zu lösen und zu beantworten und seine Bemühungen zu verantworten. Die Frage lautet also nicht `Was erwarte ich vom Leben?`, sondern `Was erwartet das Leben [jetzt] von mir?`²

In Bezug auf den bevorstehenden operativen Eingriff, oder die schwerwiegende Diagnose mit der du haderst kann das bedeuten, dass du die Situation, in die dich das Leben geführt hat, stehen lassen kannst, wie sie erscheint - als existenziell bedrohlich, angsteinflößend, zerstörerisch. Das Flüchten, das Verstecken, das Ankämpfen darf zu einem Ende finden, weil es bisher eben keine Lösungen gebracht hat, sondern die Situation, vor allem deinen psychischen Zustand, meist verschlimmert hat. Das heißt aber noch lange nicht, dass du dich der Situation ergibst und dich ihr auslieferst. Im Gegenteil: Du beweist Mut, das Flüchten, Verstecken oder Ankämpfen aufzugeben und der Situation in ihre bedrohlichen „Augen“ zu blicken, um zu erkennen, dass sich dahinter eine Frage der Situation an dich verbirgt. Die Frage lautet: Wie willst du mit mir umgehen, was willst du aus mir machen?

Das Leben fordert dich in dem Augenblick heraus eine Antwort zu geben. Eine Antwort könnte lauten:

„Ich sehe dich [meinen operativen Eingriff/meine schwerwiegende Diagnose]. Ich habe in letzter Zeit alle möglichen Informationen eingeholt, die ich zur Operation/zur Krankheit bekommen konnte und entscheide dich als gegenwärtigen Begleiter zu akzeptieren.“

¹ Die Bezeichnung ist in „Anlehnung an die Ablösung des geozentrischen Weltsystems des Claudius Ptolemäus (100-ca. 160 n.Ch.) durch das heliozentrische Weltsystem des Nikolaus Kopernikus (1473-1543) geprägt worden. Es dokumentiert einen grundlegenden Blick auf die Welt und den Menschen und eine neue Art wissenschaftlicher Erklärungen in der Neuzeit. Dadurch wird das geschlossene mittelalterliche Bild zu einem offenen dynamischen umgewandelt.“ (Billler, Karlheinz/de Lourdes Stiegeler, Maria: Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl, Budapest: Tarsoly Verlag 2017, 153)

² Ebd., 154.

Oder eine weitere Antwortmöglichkeit:

„Ich erkenne mehr als zuvor, dass mein Leben endlich ist. Die Zeit, die mir nach der Operation/während meiner Erkrankung zur Verfügung steht will ich nutzen, um mir wichtige Sinnmöglichkeiten zu realisieren.“

Meine persönliche Antwort auf Situation in die ich vom Leben gestellt wurde:

Hast du dich entschieden die Situation anzunehmen und versucht deine Antwort zu finden/formulieren, dann kannst du dein gesundes geistiges Ich stärken um mit der Situation umgehen zu lernen.

Die Möglichkeiten dein geistiges Ich vor einer Operation oder im Umgang mit einer Krankheit zu stärken sind vielfältig. Hier einige Vorschläge:

- Wenn dich übergroße Ängste begleiten: Ängste haben eine wertvolle Schutzfunktion, die aber auch übertrieben werden kann, vor allem wenn du deinen Ängsten freie Hand gewährst, so dass sie tun und lassen können was sie wollen. Wenn du dein geistiges Ich stärken willst, dann gebiete ihnen Einhalt. Du bist der Chef/die Chefin und du darfst entscheiden, wann es zu viel ist. Angstvollen Gedanken darfst du mit einem klaren „es reicht“ oder „raus aus meinem Kopf“ begegnen. Sie werden nicht gleich folgen, weil sie es vielleicht nicht gewohnt sind, dass der Chef, der du bist/die Chefin, die du bist, wieder einmal präsent ist. Deshalb bleib dran und sprich dein Machtwort öfters deutlich aus.
Stattdessen lade Gedanken ein, die erfüllt sind von positiven Prognosen in Bezug auf deine Erkrankung oder Operation. Du wirst sehen, dass sich bald ein Gleichgewicht einstellt und deine Sichtweise positiv verändert wird.

Wie willst du deinen angsterfüllten Gedanken begegnen?



Eine kleine *Hilfe* kann sein, dass du dir zwei Farben vorstellst. Eine Farbe steht für die angsterfüllten Gedanken, die du in die Schranken weisen willst. Es sollte idealerweise

eine Farbe sein, die dir nicht gefällt. Die andere Farbe steht für die positiven Gedanken, die du fördern und stärken willst. Es sollte eine Farbe sein, die dir gut gefällt. Kommt ein entsprechender Gedanke, stelle dir die entsprechende Farbe dazu vor. Angsterfüllte Gedanken sollte die gewählte Farbe abschrecken, positive Gedanken sollte die gewählte Farbe anziehen.

- Du kannst auch deinen Körper unterstützen, indem du ihn auf eine schnelle und gute Genesung einstimmst. Stell dir vor die Operation ist gut gegangen und dein Körper hat die Wunden gut heilen lassen können. Nimm vor allem die positiven Gefühle wahr, die sich aus dieser Vorstellung speisen – die Freude, die Dankbarkeit, die neue Energie, die Erleichterung, Die Vorstellung gepaart mit den dazugehörigen Gefühlen werden deinen Körper in die Erwartung versetzen, dass dies genauso kommen wird. Es erfordert deinen Mut, sich das positivste Ergebnis vorzustellen, dass nach der Operation oder im Verlauf der Erkrankung eintreten kann. Du kannst zwar keine zusätzliche Versicherung mit dem Leben abschließen, dass es tatsächlich so kommt, wie du es dir vorgestellt hast, aber dein Körper ist bestmöglichst vorbereitet, mit den Herausforderungen, die sich zusätzlich ergeben könnten umzugehen.

Wie möchtest du deinen Körper unterstützen:

- Eine weitere Möglichkeit sein geistiges Ich zu stärken ist es, den Angeboten, die das Leben dir vor oder während der Operation/während der Erkrankung schenkt offen zu begegnen. Das Leben lässt dich in schwierigen Zeiten nicht im Stich. Es können Menschen auftauchen, die dir eine Stütze sein können, es können Angebote oder Möglichkeiten ins Haus flattern, die zuvor nicht da waren, es können Ideen auftauchen, die gerne in der Zeit verwirklicht werden wollen. Die Offenheit gegenüber den Angeboten des Lebens ist eine Einstellung, zu der du dich entscheiden kannst, dann wirst du sie auch wahrnehmen und ernst nehmen können.

Wie du dem Leben, das dich in deine Situation gebracht hat, antwortest, mit all den Momenten des Ringens um eine Antwort, bleibt unvergänglich geborgen in der Vergangenheit.

Dabei ist es für das Leben nicht unbedingt entscheidend, dass du nach deiner Erkrankung wieder ganz gesund geworden bist, oder die Operation bestmöglichst überstanden hast, sondern wie du mit der Situation umgegangen bist und welche neuen Sichtweisen und Perspektiven auf das Leben, auf dein Umfeld und dich selbst durch deine Entscheidungen und Einstellungen wachsen konnten. Das wird zur Ernte deines Lebens, eines Lebens, dass selbst in schwierigsten Zeiten *sinn-voll* gewesen ist.