

# Ungewissheit – ein verunsicherndes Gefühl

## Umgangsstrategien mit persönlichen Krisen

Richelma Défago



© gettyimages / Justin Paget

Resilient sind die Menschen, die in Krisen emotional gesund bleiben oder es schnell wieder werden.

Eine immer komplexer werdende Welt, die Flexibilität und Mobilität idealisiert und propagiert, führt zu Verunsicherung. Pandemie, Klimawandel und Krieg zeigen, wie fragil unsere vermeintliche Stabilität und Sicherheit ist. Wir alle müssen einen Umgang mit diesen Unsicherheiten finden und können uns im besten Fall untereinander über Bewältigungsstrategien austauschen. Was aber passiert bei persönlichen Krisen? Wenn die Zukunft durch Unfall oder Erkrankung ungewiss oder bedroht ist? Unsere Autorin porträtiert drei Menschen, die damit Erfahrungen machen mussten.

**W**ir verfügen über ein Repertoire an Strategien, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Kann man keine bewährte Strategie anwenden, da die Situation unsicher ist, reagiert der Körper mit Stress. Verschiedene Mechanismen treten in Gang. Unter anderem wird das Stresshormon Cortisol freigesetzt. Es dient der Informationsgewinnung und hilft dabei, neue Strategien zu finden.<sup>1</sup> Ist die Lösung gefunden, entspannt sich der Körper wieder. Lassen sich keine neuen Handlungsmöglichkeiten finden, bzw. handelt es

<sup>1</sup> Hecht, M. (2019). In Zukunft weniger Zukunftsangst! *Freie Psychotherapie*, 6. Abgerufen am 8. Mai 2022 unter <https://www.vfp.de/magazine/freie-psychotherapie/alle-ausgaben/heft-06-2019/in-zukunft-weniger-zukunftsangst>

sich bei der Ungewissheit um einen Dauerzustand, entsteht Dauerstress. Dieser permanente Ausnahmezustand, in dem das körperliche Notfallprogramm ständig läuft, macht uns krank. Es können Unruhezustände, Bluthochdruck, Schlafstörungen, aber auch Depressionen entstehen.

## Ein Herzinfarkt änderte Maras Leben

Mara, 56 Jahre alt, stand mitten im Leben und ist Mutter zweier Töchter im Teenageralter. Als sie mit einer Freundin im Urlaub war, passierte, was sie für unmöglich hielt. Abends im Hotelzimmer verspürte sie plötzlich einen grossen Schmerz in der Brust. Die Freundin fuhr sie ins nächstgelegene Spital. Dort wurde ein schwerer Herzinfarkt festgestellt. Laut den Ärzten konnte sie sich glücklich schätzen, überlebt zu haben.

### Plötzlich ist alles anders

In den ersten Tagen nach dem Herzinfarkt galten Maras Gedanken und Sorgen nicht ihr selbst, sondern ihren Kindern. Die Ungewissheit, was aus ihren Kindern werden würde, wäre sie nicht mehr da, überforderte Mara zunächst. Sie wollte ihre gesundheitlich kritische Situation nicht wahrhaben. Erst in der Reha realisierte Mara, was ihr widerfahren war und dass sich etwas grundlegend verändert hatte. Sie war durch den Infarkt stark in ihrer körperlichen Belastbarkeit eingeschränkt. Sie fühlte sich wie eine alte Frau und musste lernen, dass alles nicht mehr so schnell ging.

### Innere Sicherheit erlangen

Doch durch die Reha gelang es ihr, eine Art neues Bewusstsein für sich aufzubauen. Sie lernte die Zeichen ihres Körpers wahrzunehmen und ihre Bedürfnisse anzuerkennen. Das war für sie selbst, aber auch für ihr soziales Umfeld ein langer Weg. Ihre Familie und Freunde mussten lernen, dass Mara beispielsweise an Festen nicht mehr oder zumindest nicht mehr so wie früher teilnehmen konnte. Mara selbst musste lernen, sich ohne schlechtes Gewissen abzumelden und Pausen zu machen.

### Die Angst blieb

Während dieses Prozesses war Maras gesundheitlicher Zustand stabil, doch die Ungewissheit und Angst blieb. Sie war daran gewöhnt, die Kontrolle über ihren Körper zu haben. Dass diese Kontrolle ihr scheinbar entglitten war, löste eine grosse Ungewissheit und Unsicherheit in ihr aus.

Jede kleinste Belastung konnte zu Atemnot und Übelkeit führen. Sobald sie ein Engegefühl, aber auch Herzstechen verspürte, war sie unsicher, wie sie das zu deuten hatte. Hierbei geriet sie regelrecht in Panik, hatte Schweissausbrüche und kollabierte einmal beim Einkaufen. Mara hat mittlerweile wieder gelernt, solche Beschwerden einschätzen zu können, indem sie konsequent auf sich und ihre körperlichen Bedürfnisse achtet. So kann sie wieder vertrauensvoll und zuversichtlich leben. Mehr noch: sie ist in vielem gelassener geworden. Mara ist nun in einer Position, in der sie niemandem mehr etwas beweisen muss. Sie kann sich auf das Wesentliche in ihrem Leben, ihr Daheim und ihre Kinder, konzentrieren. Ihre Erfahrungen zeigen eindrücklich, wie Ungewissheitstoleranz und Resilienz gelernt werden können. Sie ist in der glücklichen Position gewesen, dass ihre materielle Existenz nicht gefährdet war. Leider bedeutet aber für viele Menschen die Diagnose einer chronischen Krankheit, dass sie sich auch mit materiellen Sorgen konfrontiert sehen. Sie können ihrem Beruf nur noch schwer nachgehen oder werden sogar komplett berufsunfähig.

## Arbeits- und Bergunfall

Regula fand sich dieser Situation wieder. Die mittlerweile 55-jährige Mutter von vier Kindern arbeitete als Pflegefachfrau auf einer Notfallstation. Vor acht Jahren passierte ihr ein schwerwiegender Arbeitsunfall. Als sie einen Patienten hob, brachen ihr zwei Rückenwirbel. Zudem scheiterte in dieser Zeit ihre Beziehung und drei der vier Kinder zogen aus. Der Weg in ihren Beruf zurück war ihr versperrt, da sie nicht mehr als 10 kg heben oder tragen durfte. Mit der ihr angebotenen Alternative, als EKG-Schwester zu arbeiten, konnte sie sich nicht anfreunden. Glücklicherweise konnte sie im Aktivierungsbereich erfolgreich eine Weiterbildung absolvieren und fand beruflich wieder zu Zufriedenheit.

Kurz darauf, vor vier Jahren, geschah das Unfassbare. Mit ihrem Lebenspartner unternahm sie eine fünftägige Bergtour. Während der Wanderung gab unter ihr die Schneedecke nach und sie fiel 300 m in die Tiefe. Schwerverletzt konnte Regula sich auf der 10 m breiten Felsplatte halten. Sie erlitt einen offenen Armbruch, eine klaffende Wunde vom unteren Rücken bis zum Oberschenkel sowie ein Schädel-Hirntrauma. Unter Schock versuchte sie, ihren Arm mit einem Taschentuch zu verbinden. Der erste Gedanke der vierfachen Mutter galt ihrer hochschwangeren Tochter. Erleichtert hörte sie ihren Lebenspartner rufen, dass die Rettungswacht bereits unterwegs sei. Er war glücklicherweise in Sicherheit. Erst jetzt schaute sie sich um und realisierte in Todesangst, dass es rund um die Felsplatte hunderte von Metern in die Tiefe ging. Mit dem Gedanken, dass sie sterben würde, hörte und sah sie einen Helikopter im Anflug. Doch die REGA konnte nirgends landen und drehte wieder ab. Kurz darauf hörte sie ein Hämmern näherkommen und erblickte einen Mann. „Ich rette dich“, sagte er. Daraufhin verlor sie das Bewusstsein.

Im Spital angekommen, folgten mehrfache Operationen und ihre Haut musste transplantiert werden, um die offenen Wunden zu schliessen.

### Flashbacks und Panikattacken

Regula litt nicht nur unter ihren schweren körperlichen Verletzungen, sondern auch psychisch. Das Einzelzimmer, in dem sie während ihres vierwöchigen Spitalaufenthalts lag, befand sich in der Nähe des Hubschrauberlandeplatzes. Mit jedem startenden und landenden Helikopter wurde sie wieder in die Situation ihres Unfalls versetzt und sie litt unter Panikattacken. Hilfe erhielt sie durch eine Ärztin, die mit ihr eine mentale Rückführung an den Unfallort machte. Nach dem Unfall besuchte Regula mit ihrem Lebenspartner den Unfallort. Beide durchlebten Flashbacks. Beispielweise hat sie noch heute – wie auf der Felsplatte – den Geruch von Wurzeln und Moos in der Nase.

### Weiterer Schicksalsschlag

Vor vier Wochen ereilte Regula ein neuer Schicksalsschlag. Durch ihre Wirbelbrüche litt sie unter chronischen Rückenschmerzen. Deswegen sollten in einer Operation die Wirbel versteift und fixiert werden. Aufgrund einer Verknöcherung an der Eingriffsstelle gelang die optimale Positionierung der künstlichen Bandscheibe leider nicht. Sie musste in dieser ungünstigen Position zementiert werden. Die Folgen sind nicht unerheblich. Regula hat mit Gefühlosigkeit und Kribbeln im linken Bein zu kämpfen. Aktuell lernt sie zu stehen und zu laufen.

Ihre Resilienz zeigt sich, indem sie jeden Tag so nimmt, wie er kommt. Woher nimmt sie diese Kraft? Ihre Familie und Freunde geben sie ihr. Dank ihrem guten sozialen Umfeld konnte sie immer wieder darauf vertrauen, dass sie einen Weg finden würde. Kraft gibt ihr auch ihre ungebrochene Leidenschaft für die Natur. Sie ist durch ihren Unfall, die ertragene Ungewissheit, ob sie überleben würde, nun tief verwurzelt mit dem Leben. Hören Menschen ihre Geschichte reagieren sie oft mit einem „Häsch du es Päch gha“. Daraufhin erwidert sie: „Nei, ich ha Glück gha“.

### Diagnose Nierentumor

Mit 57 Jahren ist auch Marc im mittleren Lebensalter. Er ist Vater zweier Töchter und als Geschäftsführer eines Dienstleistungsbetriebs beruflich sehr erfolgreich. Vor zwei Monaten liess der starke Raucher beim Arzt einen Ganzkörpercheck durchführen. Hierbei wurde ein Tumor auf seiner Niere entdeckt. Zunächst ging man davon aus, ihn in einer Operation entfernen zu können. Nach weiteren Untersuchungen wurde Marc damit konfrontiert, dass die komplette Niere entfernt werden muss.

### Verdrängen

Wie bereits bei Mara geschildert, war Marcs erste Reaktion, die Diagnose zu verdrängen. Er fühlte sich orientierungslos, wie im dichten Nebel. Informierte er sich, übermannten ihn die Bilder und auch seine familiäre Vergangenheit. Seine Mutter verstarb an Krebs, nachdem sie jahrelang daran litt. Sollte seine Krankheit genetisch bedingt sein, wäre damit die Sorge um seine Töchter verknüpft.

Um der durch die Ungewissheit hervorgerufenen Überforderung zu entkommen, stürzte sich Marc in die Arbeit. Der erste OP-Termin, der auf Ende April angesetzt war, musste verschoben werden, da Marc positiv auf das Coronavirus getestet wurde. Er beschreibt die Situation wie ein Loch, in das man fällt. Schliesslich kommt nun eine weitere Ungewissheit dazu. Nämlich wie sich der Tumor innerhalb des nächsten Monats weiterentwickelt. Seinen aktuellen Seelenzustand beschreibt Marc wie folgt: es sei, als ob sein Inneres verschiedene Statisten beherbergen würde. Je nach Gefühl und Laune würden diese auf dem Marktplatz erscheinen. Mal hat die pessimistische, mal die optimistische Stimme, mal die verdrängende und mal die lustige das Sagen.

### Humor als Linderungsmittel

Und wieder einmal rettet ihn seine Leidenschaft, die Arbeit. Zum Grossteil ist er von einem verständnisvollen diskreten Umfeld umgeben. Die wenigsten sprechen ihn auf seine Krankheit und die bevorstehende Operation an. Auch hilft ihm sein Humor, gelassen mit der Situation umzugehen. Wird er doch mal mit „Du Armer“ konfrontiert, kontert er mit „Wieso, kennst Du mein Bankkonto?“. Marc gelingt es auch, der verschobenen Operation etwas Positives abzugewinnen: er kennt bereits die Abläufe im Spital. So fällt die Aufregung diesbezüglich weg und er fühlt sich auf den Eingriff gut vorbereitet.

### Der Glaube gibt Halt

Auf die Frage, ob er sich Gedanken macht, was wäre, wenn es nicht gut laufen würde, antwortet er, ja, aber er fände Zuversicht und Hoffnung in seinem Glauben. Durch den Glauben an eine höhere Macht, die einen Plan für ihn parat hat, kann er die Ungewissheit akzeptieren. Auch hilft ihm der Gedanke an seine Mutter. Sie habe in den 13 Jahren mit Krebs und Medikamenten nicht resigniert. Im Gegenteil: als sie starb, war sie dankbar, dass sie diese Jahre noch erleben durfte. Das als Vorbild nehmend leidet Marc kaum an Ängsten. Er geht jeden Tag mit Hoffnung und Zuversicht aus dem Haus.

## Resilienz als Schutzfaktor

Wie stark man sich verunsichern lässt, hängt mit der sogenannten Ungewissheits- oder Unsicherheitstoleranz zusammen. Ihr Gegenteil, die Ungewissheitsintoleranz kann zu schweren psychischen Erkrankungen führen. Ungewissheitstoleranz meint nicht, dass Personen Ungewissheit als positiv empfinden. Vielmehr haben sie einen Weg gefunden, um sie zu ertragen.<sup>2</sup> Die Fähigkeit, in Krisen seine emotionale Gesundheit zu bewahren oder schnell wieder zu erlangen, wird in der Psychologie Resilienz genannt. Insbesondere Menschen mit akuten oder chronischen Krankheiten müssen Resilienz beweisen, und einen Weg finden, mit der Erkrankung zu leben. Das Ziel ist, sowohl körperlich als auch emotional so viel Lebensqualität wie möglich zu haben und nicht in Lethargie zu verfallen. Jede Person muss ihren eigenen Weg finden, um die Herausforderungen zu bewältigen. Wie unterschiedlich, aber auch ähnlich diese Bewältigungsstrategien sein können, zeigen die Berichte von Mara, Regula und Marc.

<sup>2</sup> Kratzer, A. (2021). Gelassen durch ungewisse Zeiten. *Psychologie heute*, 68. Abgerufen am 5. Mai 2022 unter <https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/41602-gelassen-durch-ungewisse-zeiten.html>

## Ungewissheit als Chance?

„In der Ungewissheit läuft der Mensch nicht nur Gefahr, sondern er hat auch Chancen“, sagte Elfriede Hablé. Durch den Verlust von altbekannten Sicherheiten kann Neues entstehen. Nicht alles wird länger als selbstverständlich wahrgenommen, und durch die Ungewissheit konzentriert man sich auf das Wesentliche in seinem Leben. Die Erfahrungsberichte verdeutlichen, dass der Mensch gestärkt aus Krisen herauskommen und wieder Lebensfreude empfinden kann. Sei es, indem man Kraft und Zuversicht in seinem Glauben, in seiner Leidenschaft oder seinen geliebten Menschen findet.



**Richelma Défago**

Care Quality

Qualitätsmanagement und Beratung

[www.care-quality.ch](http://www.care-quality.ch)

Anzeige

# Kompetenz in pflegerischem Wissen und Können



Christa Olbrich

## Pflegekompetenz

3., überarb. u. erg. Aufl. 2018.

352 S., 15 Abb., 2 Tab., Kt.

€ 34,95 / CHF 45,50

ISBN 978-3-456-95847-0

Auch als eBook erhältlich

Das Buch geht der Frage nach, was sich im Pflegealltag tatsächlich an Kompetenz, an pflegerischem Wissen und Können manifestiert und welche Anforderungen und Bedingungen der Pflegepraxis zugrunde liegen.

Aufgezeichnet werden die verschiedenen Bedeutungsdimensionen von Kompetenz und Kompetenzentwicklung, u. a. auch hinsichtlich der Aus-, Weiterbildung und Hochschulbildung in der Pflege.

[www.hogrefe.com](http://www.hogrefe.com)

 **hogrefe**