

## Umgehen mit Unsicherheit

Eine der größten Herausforderungen beim Umgehen mit einer ernsten chronischen Krankheit ist das fast konstante Gefühl nicht einschätzen zu können was sich um die Ecke versteckt, wann die folgende Sicherheit wegfallen wird, wann sich ein neues Problem erscheinen wird mit dem man abrechnen soll. Dieses durchdringende Gefühl von Unvorhersehbarkeit kann Menschen mit ALS das Gefühl geben dass es schwer ist, so nicht unmöglich um Zukunftspläne zu machen, Reisen zu planen oder sich einfach zu entspannen. Mit Unsicherheit umgehen bringt Stress hervor.



Tatsächlich sind manche Untersucher zu dem Befund gekommen dass Unsicherheit einen größeren Tribut fordern kann als eine schlechte Nachricht. Sarah Burgard, zum Beispiel, Assistent-Professor an der Universität von Michigan, hat untersucht wie Arbeitunsicherheit die Gesundheit angreift. Sie untersuchte etwa 3000 Berufstätigen, jünger als 60, und verteilte sie in zwei Gruppen: eine die besorgt war über das Behalten ihrer Stellung und eine die das nicht war. Burgard kam zu dem Befund dass diejenigen die sich chronisch unsicher fühlten über ihre Stellung ihre allgemeine Gesundheitslage als minder gut beschrieben als diejenigen die ihre Stellungen tatsächlich verloren hatten oder sogar zu tun hatten mit einer ernsten oder lebensdrohenden Krankheit.

Die meisten unter uns unterbewerten unsere Fähigkeit um mit einer schwierigen Situation umzugehen, laut Robert Leahy, klinischer Professor Psychologie an der Weill-Cornell University Medical College, New York-Presbyterian Hospital. Er hat ein Buch geschrieben mit dem Titel "The Worry Cure" - '*De Zorgenkuur*' (*die Sorgenkur*) und erklärt dass der Trick darin besteht „sich produktiv Sorgen zu machen“ - "*productive worrying*" Diese Idee definiert er als die Überprüfung was man innerhalb den folgenden 24 Stunden an eine Situation tun kann.

Leahy warnt davor dass Leute die sich schon Sorgen machen die Neigung haben um negative Information zu überbewerten, und zwar dies kann man bezeichnen als „Bestätigungs-Voreingenommenheit“ – '*confirmation bias*' Andere empfehlen dass echte Sorgen konkret angefasst werden sollten dadurch dass man möglichst viel Informationen aufsucht.

Aber wie viel Untersuchungen man auch führt oder konkrete Schritte man auch unternimmt, vieles ist nicht zu kontrollieren und bleibt relativ unvorhersehbar, nämlich wenn man zu tun hat mit einer ernsten chronischen Krankheit. Hier folgen einige Tipps:

- Lerne zu meditieren und zu entspannen. Es gibt verschiedene Annäherungsarten und abhängig von deiner Interesse und deiner Möglichkeiten kannst du was experimentieren. Manche fordern die Fähigkeit um langsam und tief einzusatmen, während andere die Wichtigkeit betonen um all deine Gedanken los zu werden oder um dich auf ein bestimmtes Wort oder einen bestimmten Klang zu konzentrieren. Es kommt darauf heraus dass du deinen Körper lehrst, seine "Kämpf oder Flucht"- Reaktion, die dazu führt dass Angst und Aggression angefacht werden, zu schwächen.
- Knüpfe Kontakte mit Anderen. Sei es mit Familie oder Freunden, Nachbarn, online Chatzimmern über Themen die dich interessieren, einer Berufsgruppe oder einer religiösen Gemeinschaft, mit anderen Leuten reden oder online plaudern, reden mit Menschen oder online plaudern wird dafür sorgen dass deine Interessen verstärken und behalten werden.
- Handele wo möglich. Sogar die kleinsten Dinge können einen Unterschied machen. Falls du dich Sorgen machst dass du vielleicht deine Mobilität verlieren wirst, sehe dann **jetzt** aus nach verfügbaren Lösungen und Hilfsmitteln, bevor du sie brauchst. Falls du Gesundheitsprobleme hast, berate dann einen Profi mit dem du deine Beschwerden besprechen kannst. Verwende deine Energie um Probleme vorzubeugen oder bereite dich vor um sie zweckmäßig anzugreifen, wenn sie vorliegen.
- Mach Pläne. Die Situation kann natürlich verändern. Aber schon denken an Dinge die du machen willst und diese planen ist wichtig. Du sollst natürlich realistisch bleiben über was effektiv möglich ist und dabei deine Situation berücksichtigen, sowohl im physischen als im finanziellen Bereich. Überschreite aber deine Grenzen nicht. Beschränke dich zu Dingen die dich und die Menschen die dich lieben, freuen.

### Quellen

The Worry Cure: Seven Steps to Stop Worry from Stopping You, by Robert L. Leahy, 2006.  
One Less Thing to Worry About: Uncommon Wisdom for Coping with Common Anxieties, by Jerilyn Ross and Robin Cantor-Cooke, 2009.