

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	11
<b>1 Einleitung</b>	15
<b>2 Mein persönlicher Zugang zu Krankheit und Heilung</b>	17
Ein früher Berufswunsch	17
Plötzlich auf der anderen Seite	25
<b>3 Krankheitsverarbeitung</b>	29
Ein problematischer Begriff	31
Zugänge zur Krankheitsverarbeitung	35
<b>4 Dem Schmerz begegnen – und von ihm lernen</b>	43
Zeit zum Trauern nehmen	46
Akzeptieren lernen	49
Loslassen lernen	55
<b>5 Hilfe von innen</b>	63
Die Beziehung zu sich selbst	64
Die Beziehung zum eigenen Körper	65
Erwartungen an sich selbst	70
Der innere Heiler als Teil des Gesunden in mir	71
Der innere Heiler – einige Erklärungsversuche	73
Biografische Einflüsse auf den Umgang mit Krankheit	76
Wenn sich alte Themen erstmals melden	79
<b>6 Hilfe durch Angehörige und Freunde</b>	83
Die veränderte Situation	84
Hilflosigkeit im Umgang mit der Erkrankung des anderen	88

Die eigene Unsicherheit und Anspannung begrenzen wollen	89
»Jetzt rei dich mal zusammen!«	92
»Du musst positiv denken!«	95
Miteinander reden	99
Die veränderte Augenhöhe	104
Berühren und sich berühren lassen	109
<b>7 Psychologische Begleitung</b>	115
Floskeln geben keinen Halt	115
In Offenheit zuhören	118
Dem Erkrankten die nötige Zeit geben	121
Keine Angst vor dem Schmerz haben	124
Begegnung mit dem »Verwundbaren im Heiler«	127
Drei Wünsche	130
<b>8 Krankheitsdeutungen</b>	131
Medizinische Deutungen	132
Psychologische Deutungen	133
Psychologisierende Deutungen	136
Deutungen aus der Alternativmedizin	138
Deutungen von Angehörigen und Freunden	141
Eigene Deutungen	144
»Sieh doch deine Krankheit als Chance!«	146
<b>9 Scham- und Schuldgefühle</b>	151
Schamgefühle	151
Die Scham vor dem anderen	152
Die Scham vor mir selbst	156
Perspektivwechsel	159
Schuld und Schuldgefühle	164
Etwas schuldig bleiben vs. schuldig sein	166
<b>10 Konfrontiert mit Nicht-Können</b>	169
Die tägliche Konfrontation mit Unfähigkeit	170
Was bin ich (noch) wert?	173
Wieder Mut fassen	177
Die (neuen) Fähigkeiten wahrnehmen	183

---

<b>11 Ich bin mir fremd geworden</b>	189
Bin das wirklich ich?	190
Ich bin krank – ich habe eine Krankheit – ich bin nicht meine Krankheit	197
Ich brauche Hilfe	201
Die Krankenrolle als nur eine von vielen Rollen	207
Innere Rollenkonflikte	209
Exkurs: Der Verlust der natürlichen Selbstverständlichkeit	210
<b>12 »So lasse ich mit mir nicht umgehen!«</b>	213
Sich selbst achten	215
Würde und (Ent-)Würdigung im therapeutischen Kontext	220
Würdeverletzung durch Humor	221
Der Schutz des Privaten	222
Der kranke Mensch als Objekt	224
Keine Kommunikation auf Augenhöhe	225
»Ich hab' es doch gut gemeint!«	227
Würde im Umgang miteinander	231
<b>13 »Sie hat doch was von ihrer Krankheit!«</b>	237
Freuds Konzept des Krankheitsgewinns	238
»Sie will doch gar nicht gesund werden!«	242
Krankheitsverluste als Kehrseite	244
Umsorgenkönnen als Krankheitsgewinn	247
Persönliche Entwicklung durch Krankheit	248
»Du musst das Beste daraus machen!«	252
<b>14 Krankheit und mystische Erfahrungen</b>	255
Eine unerwartete, überraschende Erfahrung	255
Eine weitere Erfahrung	256
Und noch eine ...	259
Mystische Erfahrungen und Krankheitsverarbeitung	261
Mystische vs. spirituelle Erfahrungen	263
Wie darüber sprechen?	265
<b>15 (Unerwartete) Schwierigkeiten auf dem Genesungsweg</b>	271
Der Drahtseilakt zwischen Wollen und Können	271
Selbst- und fremdgesteuerte Anforderungen	275

Wieder mehr Verantwortung übernehmen	276
Schwierige Selbststrukturierung	279
Für dich passend, für mich nicht	282
Unterstützung durch Bücher, Filme und Musik	285
Nach einer Lebenszäsur wieder Sinn finden Und heute?	287
	294
<b>Literatur</b>	297
<b>Literaturempfehlungen</b>	301
<b>Glossar</b>	305
<b>Danke.</b>	309