

38 jährige Patientin, Diagnose Dilatative Kardiomyopathie

Als bislang gesunde, sportliche und energiegeladene 38-jährige traf mich meine Erkrankung völlig unerwartet. Mit Grauen denke ich an den Tag meines körperlichen „Zusammenbruchs“ zurück; an die Atemnot, den Schwindel und das Gefühl jeden Augenblick umzufallen. Ich hatte plötzlich kaum genügend Luft und Kraft zur Bewältigung von nur einem Stockwerk. Fast noch schlimmer als die tatsächlich erlebten Einschränkungen waren jedoch das Lesen der Diagnosestellung und die damit verbundenen Ängste hinsichtlich meiner Lebenserwartung und Lebensqualität. Aus einem Gesundheitsberuf kommend drängten sich schreckliche Bilder in meinen Kopf, vorderhand „worst-case-Szenarien“, erst im weiteren Krankheitsverlauf gelang es mir mich von diesen Angst machenden Bildern zu befreien.

Zunächst war ich verzweifelt und enorm verängstigt, weil ich zum einen keine positiven Perspektiven sehen konnte und zum anderen fühlte ich mich der Erkrankung ausgeliefert, da ich (vorerst) kaum Einflussmöglichkeiten erkennen konnte.

Gleichzeitig empfand ich meine Erkrankung als ungerecht und das machte mich wütend, schließlich hatte ich stets großen Wert auf eine gesunde Lebensführung gelegt.

Und ich war wütend, weil ich meine Lebenspläne nicht mehr verwirklichen konnte, ich fühlte mich von außen eingebremst.

Und ich war wütend, weil ich mich in der Rehabilitation unter deutlich älteren Menschen wieder fand, die zudem auch noch leistungsfähiger waren als ich selbst, obwohl ich kurz zuvor noch ziemlich fit war.

Eine ganze Menge Wut hat sich damit in mir angesammelt. Früher hätte ich meine Laufschuhe angezogen und hätte mich draußen ausgetobt; mit dem Laufen in der Natur hätte ich mich beruhigen können und mich von meiner Wut befreien können.

Was mir geholfen hat im Umgang mit der Erkrankung

Was mir schließlich geholfen hat im Umgang mit meiner Wut waren in erster Linie die „verordneten“ **Spaziergänge**, die nicht nur als moderates Cardio-Training wirken, sondern mir vor allem zur inneren Fokussierung dienen und mich beruhigen können. Gut getan haben natürlich auch die gegönnten Ruhephasen, auch wenn ich oftmals der Meinung war, dass ich damit zuviel meines Lebens einfach nur verschlafe.

Ganz besonders wichtig für mich war schließlich das Aufzeigen von Handlungsmöglichkeiten zur Beeinflussung meines Gesundheitszustandes. Ganz zentral war und ist für mich die Frage nach meinen **gesundheitsfördernden Einflussmöglichkeiten** hinsichtlich meiner Gesundheitsentwicklung und Stabilisierung. Hierbei kommt das Cardio-Training ins Spiel. Mit dem regelmäßigen disziplinierten Training habe ich meine Leistungsfähigkeit in nur wenigen Monaten verdoppeln können (gemessen an der Wattzahl am Fahrrad).

Das Team der Cardiomed Linz hilft mir auch **kleine Fortschritte** bewusst zu machen und diese **als Erfolg** annehmen zu können und macht mir damit **Mut** und **Zuversicht**. Nicht zuletzt unterstützt mich das Team in meinem Training die **Balance** zu finden **zwischen Ängstlichkeit** (Angst vor Überforderung des Herzens) und **Überehrgeiz**.

Motiv für die Rehabilitation in ambulanter Durchführung

Der Grund zur Entscheidung die kardiologische Rehabilitation in ambulanter Durchführung zu absolvieren, liegt im Wunsch begründet, das **soziale Umfeld** in dieser persönlichen Krise nicht verlassen zu müssen. Die regelmäßigen Kontakte zu meiner Familie und meinem Freundschaftskreis, insbesondere deren tatkräftige als auch emotionale Unterstützungsleistungen erlebe ich als (m)eine **wertvolle Gesundheitsressource**. Die Vorstellung, dass ich herausgerissen aus meinem Lebensalltag, vor allem allein wie in einem Krankenhaus oder einem Internat untergebracht bin, erfüllt mich erneut mit Schaudern. Es ist diese Fremdbestimmung, die sich zum Beispiel in den vorgegebenen Essenszeiten und in den kaum vorhandenen Menüwahlmöglichkeiten zeigt. Dies trifft gerade bei diversen Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu. Ich will in gewohnter Weise selbst für mich kochen, zumal ich Kochen als Entspannungsmöglichkeit erlebe und ich Essen als kulinarischen Genuss erfahren möchte.

Mein Wunsch nach maximal möglicher **Selbstbestimmung** wird am ehesten in dieser gewählten Form der Rehabilitation erfüllt.

Ironie des Schicksals

Als Ironie des Schicksals erachte ich die Tatsache, dass ich nun selbst eine Rehabilitation nötig habe, denn bis vor kurzem noch hatte ich mich in meiner sozialwissenschaftlichen Arbeit mit dem Thema „Ambulante Rehabilitation“ beschäftigt, wenn auch für andere Erkrankungsbilder. Im Rahmen meiner Recherche

erlangte ich zur Überzeugung, dass ambulante Programme wenigstens identische, wenn nicht sogar bessere Ergebnisse erzielen vermögen als stationäre Einrichtungen. Berücksichtigt man den positiven Einfluss der emotionalen Unterstützungen von Freunden und Familie auf den Genesungsprozess, überwiegen die Vorteile der ambulanten Rehabilitation ganz deutlich.