

Persönliche PDF-Datei für Diesler W.

Mit den besten Grüßen von Thieme

www.thieme.de

**Entschlossenheit trotz widri-
ger Prognosen**

neuroreha

2024

146–148

10.1055/a-2346-4179

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen oder zur Verwendung auf der privaten Homepage der Autorin/des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

Copyright & Ownership

© 2024. Thieme. All rights reserved.

Die Zeitschrift *neuroreha* ist Eigentum von Thieme.

Georg Thieme Verlag KG,
Rüdigerstraße 14,
70469 Stuttgart, Germany
ISSN 1611-6496



Thieme

Entschlossenheit trotz widriger Prognosen

Interview von Alexandra Menig mit Wilfried Diesler

Am 14. November 2013 erhielt Wilfried Diesler nach einer Prostatabiopsie in der Uniklinik Heidelberg die Diagnose Prostatakrebs mit einem aggressivem Tumor Gleason-Score 9. Die dringende Empfehlung war die sofortige Entfernung der Prostata mit einer anschließenden Chemotherapie. Trotz des zeitlichen Druckes suchte Herr Diesler nach Alternativen und stellte Fragen. Die Prognose war düster, doch Herr Diesler blieb entschlossen, seinen eigenen Weg zu gehen, um seine selbst gesteckten Ziele zu erreichen.



Das Eisbaden war und ist eine wichtige Hilfe auf meinem individuellen Weg zur Gesundheit. © DZiegler/stock.adobe.com

Herr Diesler, wurden mit Ihnen in der Klinik Ziele formuliert oder besprochen? Wenn ja, mit welcher Berufsgruppe?

Weder in den schulmedizinischen Kliniken, die ich durchlaufen habe, noch in den komplementärmedizinischen Kliniken, noch bei den Ärzten mit Naturheilverfahren, noch bei den Heilpraktikern wurden meine persönlichen Ziele besprochen.

Offensichtlich waren bei meinem Krankheitsbild Ziele, wie sie bei den für diese Zeitschrift im Fokus stehenden Erkrankungen sehr wichtig sind, bei mir zweitrangig. In der „neuroreha“ wird unter anderem angesprochen, wie sich

Patientinnen und Patienten selbst wieder stärken und zu ihrer Gesundheit beitragen können. Bei mir war das anders. Den Therapeuten ging es durchaus darum, mir möglichst viel Unterstützung zukommen zu lassen. Sie hatten dabei ihre eigenen Ziele, die sich an ihren Behandlungsstrategien und Leitlinien orientierten. Dass ich auch für mich Ziele benötigte, war im Zusammenhang mit meiner Erkrankung niemandem außer mir bewusst. Daher musste ich mir meine Ziele selbst setzen. Diese zu erreichen, war ein sehr langer Weg von mehr als 7 Jahren Dauer. Mein Ziel heute ist, anderen Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, diesen sehr langen und oft sehr schweren Weg zu ersparen.

Was würden Sie aus Ihrer Erfahrung heraus empfehlen: Wie häufig sollte man Ziele formulieren und besprechen?

Man sollte sich seine Ziele zu Beginn des eigenen individuellen Weges genau überlegen. „Was will ich erreichen?“, lautet die Fragestellung an sich selbst. Danach muss man stetig daran festhalten und keine Kompromisse schließen.

Grundsätzlich: Das Setzen von Zielen ist entscheidend, um gesund zu werden. Das kann ich nicht genug betonen. Wichtig dabei ist, diese Ziele zu verinnerlichen und fest daran zu glauben, dass man sie **erreichen wird**.

Natürlich treten auf dem Weg Herausforderungen auf. Genau wie auf einer langen, beschwerlichen Reise. Stellen Sie sich vor, Sie reisen mit dem Jeep und dem Kompass durch die Wüste. Selbst wenn Sie genau wissen, dass Sie nach Süd-Süd-Ost wollen, steht doch immer wieder ein Berg im Weg, ein unüberwindlicher Graben, eine Schlucht ohne Ausgang. Sie versuchen, all das zu umfahren und die grobe Richtung Süd-Süd-Ost dennoch beizubehalten. Genauso ist es beim Gesundungsweg: Plötzlich treten lähmende Schmerzen auf, vielleicht blutet es, Schlaflosigkeit und Schwächeanfälle kommen dazu, der Antrieb ist gemindert. Immer wieder schieben sich unerwartete Aufgaben dazwischen.

Dennoch bleibt nichts anderes, als am Weg festzuhalten. Man muss sich daran erinnern, was man auf dem Weg zu seinen Zielen schon erreicht hat. Positiv denken, auch wenn es einem schlecht geht – gar nicht so einfach!

Denken Sie, dass sich die Zielformulierung auf den Genesungsprozess auswirkt?

Für den Genesungsprozess ist es entscheidend, fest an seine Ziele zu glauben. Ich bin davon überzeugt, dass die mentale Seite bei einer schweren Krankheit zu mehr als 50 % dazu beiträgt, gesund zu werden. Während eines Klinikaufenthalts sagte man mir, die mentale Seite betrage sogar 80 % auf dem Gesundungsweg, aber das habe ich nicht so erfahren.

Warum gelingt es den meisten nicht, ihre an Neujahr gesetzten Ziele zu erreichen? Weil viele und gerade sehr intelligente Menschen, denen im Leben durch ihre Intelligenz vieles leichtgefallen ist, nie kämpfen mussten und bei dem ersten kleinen Misserfolg schon aufgeben wollen, weil sie es nicht gewohnt sind, mit Niederlagen umzugehen, sich durchzuringen. Sie haben nie gelernt, konsequent etwas durchzuziehen, wenn es schwerfällt. Das fängt schon in der Kindheit an, wo die Eltern den Kindern vorleben, dass man selbst etwas dafür tun muss, um seine Ziele zu erreichen.

Diese Menschen geben in der Regel die Verantwortung für ihr Leben und ihre Gesundheit an einen Arzt ab, obwohl sie manchmal große Zweifel daran haben, ob die angebotenen Maßnahmen das Richtige für sie sind. Die Aufgabe ist aber, selbst Verantwortung für sein Leben zu übernehmen. Die Hilfe von außen durch andere Menschen ist zwar gut und oft hilfreich, aber nicht entscheidend!

Als Hilfe kann man diesen Menschen Erfahrungen von anderen Menschen anbieten, die es geschafft haben, gesund zu werden, sowie eine Unterstützung in Form von individuellen Anleitungen und Plänen als Leitfaden, mit denen sie ihre Ziele besser umschreiben, dokumentieren und damit greifbarer machen können.

Was allerdings nie geschehen darf: kranke Menschen zu überfordern. Ziele müssen so gesteckt sein, dass sie **individuell erreichbar sind, sonst machen sie mutlos!**

Manche Menschen benötigen Motivationsschübe von außen in Form von Lob, indem man ihnen bewusst macht, was man erreichen kann und was sie selbst schon auf ihrem Weg bewältigt haben.

Was sollte man aus Ihrer Sicht bei der Zielformulierung berücksichtigen?

Es sollten realistische Ziele sein, die man auch wirklich erreichen kann. Ich habe meine Ziele in Schritte/Stufen aufgeteilt, sodass ich mir immer einzelne Etappen vornehmen konnte. Das ist ganz entscheidend, denn man braucht in dieser Lebensphase unbedingt Erfolge, an denen man sich festhalten kann, wenn es einem einmal schlecht geht. Erfolge sind ganz entscheidend für die Motivation, nicht aufzugeben!

Wie wichtig sehen Sie es, dass Sie als Betroffener Ihre Ziele mit dem Behandlungsteam oder/und Angehörigen besprechen?

Ich finde es wichtig, Ziele mit Menschen zu besprechen, zu denen man ein absolutes Vertrauen hat und, ganz wichtig, die aufgeschlossen dafür sind, neue Wege zu gehen!

Ich habe bei mir selbst und bei anderen kranken Menschen erfahren, dass sie mit Bekannten, Verwandten, Familienangehörigen usw. über ihre Ziele gesprochen haben und diese Menschen dann Zweifel geäußert haben, dass man seine Ziele mit dem eigenen Weg nicht erreichen kann. Das zerstört alles, der Kranke fängt an, selbst an seinen Zielen und seinem individuellen Weg zu zweifeln! Nur sehr starke Menschen schaffen es, damit fertig zu werden und an ihren Zielen trotzdem festzuhalten!

Mir hat es geholfen, wenn ich bei meinen Vorträgen vor kranken Menschen diese Ziele vorstelle und Fragen dazu beantworte. Das hat mir immer wieder meine eigenen

Ziele bewusst gemacht, wenn ich sie offen ausgesprochen habe. Wenn ich bei meinen Vorträgen zum Schluss darüber spreche, was ich von meinen Zielen schon erreicht habe, war ich stolz darauf, dass ich durchgehalten habe, was nicht immer leicht war.

Den Teilnehmern ist bei den Vorträgen bewusst geworden, dass man seine Ziele nicht geschenkt bekommt. Dabei haben viele dann in den Pausen offen ihre Zweifel ausgesprochen: „Ob ich das auch schaffen kann?“ Das sind genau die Menschen, die man mit Leitplanken und Motivationschüben ermuntern muss. Ich habe festgestellt: Wenn diese Menschen dann die ersten, manchmal noch so kleinen Erfolge haben, gehen sie allein ihren Weg weiter.

„Der Weg ist das Ziel.“ Das Zitat ist häufig zu lesen oder zu hören. Was denken Sie persönlich darüber?

Was ich viel wichtiger finde für einen kranken oder gesunden Menschen, ist, dass man in einem ersten Schritt seine aktuelle Lebensweise betrachtet, die vielleicht dazu geführt hat, dass man krank geworden ist, und sich bewusst macht, dass man diese umstellen muss, um gesund zu werden oder zu bleiben!

Das gilt sowohl für die körperliche als auch für die mentale Seite! Wobei die mentale Seite zu einem hohen Prozentsatz der Auslöser für die körperliche Krankheit ist.

Meine Meinung dazu ist: Die Umstellung der eigenen Lebensweise, um gesund zu werden, fängt im Kopf an!

Gibt es noch etwas im Zusammenhang zum Thema Ziele, das Ihnen wichtig ist?

Zwar kann man keine pauschalen Ziele für andere Menschen definieren, weil jeder Mensch anders ist, doch man kann positive Beispiele aufzeigen, die Ideen entstehen lassen und Mut machen, es selbst schaffen zu können.

Autorinnen/Autoren



Wilfried Diesler

hat Starkstromelektriker gelernt und Informatik studiert. Nach Jahren in der Industrie gründete er seine eigene IT-Firma, in der er bis zu seiner Erkrankung mit Freude arbeitete.

Korrespondenzadresse

Wilfried Diesler

wilfried.diesler@wd-pmcs.de
wilfried-diesler-coaching.com