

## Transferbeispiel Kasuistik – Mein Leben mit Asthma

„Man schätzt, dass in Deutschland ca. 8 Millionen Menschen an Asthma erkrankt sind, Tendenz steigend. Ich bin damit also nicht allein. Das Klima hier tut mir sehr gut. Trotzdem befürchte ich, dass alles wieder von vorne losgeht, wenn ich wieder zuhause bin. Ich kann ja nicht mein ganzes Leben an der Ostsee sein – oder im Hochgebirge, wo es keine Pollen gibt. Ich müsste auf einer Höhe ab ungefähr 2 000 Meter leben. Ich bin aber keine Bergziege! Mein Asthma ist allergisches Asthma. In der Reha habe ich viel über diese Krankheit gelernt. Auch, dass es andere Arten des Asthmas gibt, nicht nur die allergische Form. Sogar die Psyche kann eine Rolle spielen. Und oft ist es eine Mischung, so wie auch bei mir: Ich reagiere mit Asthmaanfällen vor allem auf die sogenannten Allergene, bin aber zusätzlich anfällig für andere Auslöser: Wenn z.B. jemand zu viel Rasierwasser aufgetragen hat, dann merke ich, wie sich meine

Bronchien verkrampfen. Oder bei Zigarettenrauch. Und vor allem, wenn ich mich körperlich anstrengte. Dabei wäre aber gerade ein Bewegungs- und Ausdauertraining sehr wichtig. Das übe ich gerade in der Reha. Und ich habe gelernt, dass es „Asthma bronchiale“ heißt, weil es noch ein anderes Asthma gibt: „Asthma cardiale“. Das hat irgendetwas mit dem Herz zu tun. Was mir besonders hilft: die therapeutischen Gespräche mit unserer Psychotherapeutin. Denn ich habe inzwischen gelernt: Wenn ich emotional entspannter bin, dann kann ich viel besser mit den Anfällen umgehen und es treten deutlich weniger und schwächere Anfälle auf, als wenn ich sehr gestresst und angespannt bin. Und durch die Rehaschulungen weiß ich jetzt, wie ich mich am besten während eines Anfalls verhalte, vor allem die Atemtechniken helfen mir sehr dabei. Man fühlt sich dadurch nicht mehr so hilflos und ausgeliefert. Das ist für mich sehr wichtig.“

*Eventuelle personenbezogene Daten fiktiv, Fallbeispiel frei erfunden.*