

## Psychoonkologische Beratung und Behandlung als Hilfe in einer Ausnahmesituation des Lebens

Mancher Patient scheut den Gang zum Psychoonkologen. Er kann sich nicht vorstellen, wie dieser ihm helfen kann, da er ja eine bedrohliche körperliche Erkrankung hat.

Bei jeder anderen Katastrophe gilt es inzwischen als selbstverständlich, sich zur Bewältigung des Traumas an Psychologen zu wenden, die speziell zur Krisenbewältigung ausgebildet sind. Krebs ist zunächst in den meisten Fällen eine Katastrophe. Warum sollten Sie sich da eine Unterstützung vorenthalten?

Die Diagnose Krebs ist immer ein Einbruch ins Leben. Weil dieser Einbruch so plötzlich kommt, sind oft sonst gut funktionierende Bewältigungsmöglichkeiten überfordert, oder sie sind durch den Schock der Diagnose ausgeschaltet. In dieser Ausnahmesituation fällt der Ausdruck von Gefühlen schwerer als sonst. Das macht die Verarbeitung von Sorgen und Ängsten um die Zukunft, den mit der Erkrankung verbundenen Einschränkungen, sowie von Veränderungen des Lebenskonzeptes noch schwieriger. Die notwendige medizinische Behandlung kann durch Nebenwirkungen, sowie Veränderungen des Körpers und seiner Funktionen, zur weiteren schweren Belastung werden.

Wir wissen, dass die Lebensqualität bei und nach Krebserkrankungen maßgeblich von der seelischen Verarbeitung der Erkrankung abhängt. Ebenso kann dadurch der Verlauf der Erkrankung über die Stärkung der Abwehrkräfte positiv beeinflusst werden. (siehe unten „Krebs und Psyche“). Ziel der psychoonkologischen Behandlung ist es, dem Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit entgegen zu wirken. Gemeinsam mit meinen Patienten versuche ich Strategien zu entwickeln, die zur Bewältigung auftretender seelischer Belastungen in den verschiedenen Phasen der Erkrankung beitragen. Oftmals entdecken meine Patienten dabei bislang unbekannte eigene Kräfte, die dann gestärkt werden und so zur Bewältigung genutzt werden können.

In einem ersten orientierenden Gespräch besprechen wir die für den Patienten hilfreichen und dem Stadium seiner Erkrankung entsprechenden psychoonkologischen Möglichkeiten.

### **Problembereiche sind dabei unter anderem:**

- **Bewältigung der durch die Diagnose eingetretenen akuten Krise:**

Das Erfahren der Diagnose führt zunächst meist zu einem Schock, der bis zu 3 Wochen anhalten kann. Diese Phase, die als natürlicher Schutz vor seelischer Überlastung eigentlich sinnvoll ist, hat ganz unterschiedliche Symptome die unsere Patienten oft selbst erstaunen lassen, manchmal sind sie sich sogar selbst fremd.

- **Krankheitsbewältigung, Angst- und Depressionsbewältigung, Stressabbau:**

Die Krankheit an sich macht Angst. Die Unsicherheit, das Ausgeliefertsein an den Tumor, die Behandlungen und die Sorgen um die Zukunft lösen sowohl Angst als auch Depression aus und setzen unter Stress. Vor allem wenn das Gefühl des „jetzt erst recht“ oder „warum gerade ich“, also, wenn „Ärger“ über die Erkrankung nicht gespürt oder zugelassen wird, führt das oft zur Depression.

- **Neuorientierung zur Stabilisierung und Sicherung der Lebensqualität:**

Dazu gehört die Überprüfung und eventuell die Anpassung des Lebenskonzeptes. Die neuen onkologischen Therapiemöglichkeiten haben dazu geführt, dass die Lebenszeiten verlängert oder sogar komplette Remissionen möglich werden. Nicht nur das Leben mit Krebs, sondern auch das Leben nach Krebs führt oft dazu, das bisherige Leben zu hinterfragen. Vieles wird in Frage gestellt, ohne ein Konzept dafür zu haben, wie es anders gehen könnte. Manchmal sagen unsere Patienten auch bei chronischen Verläufen, dass ihnen die Erkrankung zu positiven Erfahrungen verholfen hat, die sie nicht geahnt hätten. Die Lebensqualität hängt also tatsächlich in erster Linie vom seelischen Befinden ab.

- **Entspannungs- und Imaginationsübungen, auch zur Reduzierung der Nebenwirkungen der medizinischen Behandlung:**

Angst und Entspannung schließen sich gegenseitig aus. Diese Tatsache nutzen wir zur Angstbewältigung z.B. auch vor den Nachuntersuchungsterminen. Imaginationsübungen können die Einstellung zur Erkrankung und auch zur Chemotherapie verändern. Dabei nutzen wir die natürliche Fähigkeit gezielte Vorstellungen und Phantasien unter Entspannung so zu vertiefen, dass sie andere, z.B. negative Gefühle und Gedanken überlagern und verdrängen können. Das hat dann einen positiven Einfluss auf die Bewältigung der Erkrankung und kann mildernd sich auf die Nebenwirkungen auswirken. Diese Technik ist auch dazu geeignet „Nebenwirkungen“, die aus Angst schon vor der Chemotherapie auftreten, zu beseitigen.

- **Stärkung und Wiederaufbau des Selbstwertgefühles und Selbstvertrauens:**

Durch die Erkrankung geht ein großes Stück Sicherheit gegenüber dem eigenen Körper verloren, was sich zwangsläufig nachteilig auf das Selbstvertrauen auswirkt.

Umgekehrt ist die Erfahrung selbst mit dieser Erkrankung leben zu können letztlich ein Gewinn: so wie wenn wir etwas geschafft haben, das wir uns nie zugetraut hätten.

- **Wiederaufbau des Vertrauens zum Körper, dem Körpergefühl und der Körperwahrnehmung, besonders nach Operationen:**

Das betrifft z.B. Veränderung von Körperfunktionen z.B. Brustentfernungen, künstlichem Darmausgang, Essstörungen bei Magen- oder Speiseröhrenentfernungen, Lustlosigkeit oder Geruchsempfindlichkeit bei Chemotherapie, körperliche Schwäche, usw..

- **Beratung bei sexuellen Problemen im Zusammenhang mit der Erkrankung:**

Zum Beispiel bei Veränderungen nach Operationen an der Gebärmutter, Potenzstörungen nach Blasen-, Darm- und Prostataoperationen, Veränderungen durch antihormonelle Behandlung.

- **Stärkung kommunikativer Fähigkeiten in der Familie, der sozialen Umgebung und auch gegenüber dem Behandlungsteam:**

Oft meint man andere schonen zu müssen indem man dem anderen nicht alles sagt, was in der Regel zu Missverständnissen führt. Der Hörer bestimmt den Inhalt des Gesagten und nicht der Redner, was leider sowohl von Ärzten als auch von Patienten und Angehörigen übersehen wird. Oftmals liegt es nur an kleinen Änderungen in der Formulierung um verstanden und ernst genommen zu werden. Im therapeutischen Gespräch werden diese Zusammenhänge deutlich und können bearbeitet werden.

- **Paar- und Familiengespräche, weil Angehörige oft unsicher sind im Umgang mit dem kranken Partner oder kranken Kind:**

Ein neutraler Dritter kann manche Blockade im Gespräch lösen und macht es oft leichter unangenehme Dinge zur Sprache zu bringen. Das kann auch die eigenen Gespräche zuhause wieder in Gang bringen.

- **Gespräche mit Angehörigen zum Abbau von Ängsten und Hemmungen im Umgang mit dem kranken Partner:**

Unseren Patienten geht es nur so gut, wie es den Angehörigen geht. Dazu können entlastende und stützende Gespräche ganz wichtig sein.

- **Sterbebegleitung und Trauerbewältigung mit Patienten und Angehörigen:**

Yalom sagt: nicht die Angst vor dem Tod an sich ist groß, sondern die Angst vor der Einsamkeit beim Sterben. Oft ist gerade hier die Sprachlosigkeit besonders groß.

Daher ist es hier besonders wichtig im Kontakt mit nahestehenden Menschen zu bleiben. Hier suchen wir gemeinsam danach einen eigenen Weg zu finden, mit dieser schwierigen Situation umgehen zu können.

Mascha Kaleko sagt: Sie habe keine Angst vor dem eigenen Sterben, nur vor dem Tod dessen, der ihr am nächsten steht. Den eigenen Tod müsse sie schließlich nur „sterben“, mit dem Tod des Anderen müsse sie jedoch weiterleben und das sei für sie viel schlimmer. Daher geht die Begleitung durch den Psychoonkologen auch nach dem Tod des Patienten weiter. Und manchmal beginnt sie auch gerade dann.

## **Behandlungsmethoden:**

In der Regel wird die Behandlung in Einzelsitzungen durchgeführt.

Spezielle Bewältigungsprogramme oder auch Entspannungsübungen finden auch in der Gruppe statt. Mancher mag den Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Dafür sind dann Gruppensitzungen sinnvoll, die ich immer wieder anbiete.

## Krebs und Psyche:

Immer wieder kommt die Frage, ob Krebs nicht auch seelische Ursachen habe. Bis vor 20 Jahren haben wir das noch geglaubt und nach Beweisen gesucht, die wir auch meinten gefunden zu haben.

Inzwischen wissen wir, dass es keine Krebspersönlichkeit gibt und doch scheinen seelische Faktoren Einfluss auf den Verlauf von Erkrankungen zu haben. Das haben neuere Forschungen der Psychoneuroimmunologie ergeben.

Jeder kann Krebs bekommen. Bei manchen Menschen meint man, der „muss“ doch irgendwann Krebs bekommen. Und gerade dieser raucht mit 90 Jahren immer noch seine Schachtel Zigaretten ohne an Krebs zu erkranken.

Eben weil diese Erkrankung so unberechenbar ist, sucht man natürlich nach „Ursachen“ und „Schuldigen“ um das Schicksal besser einordnen zu können. So geben 70 % der Brustkrebspatientinnen an, im letzten Jahr vor der Erkrankung besonders viel Stress oder seelische Belastung gehabt zu haben. Ein Drittel dieser Patientinnen leidet nach der Erkrankung an Depressionen. Natürlich können seelische Belastungen immer auch körperliche Auswirkungen haben, wenn sie lange genug dauern. Nur dass sie ausgerechnet zu Krebs führen, ist nicht nachweisbar.

Andererseits wissen wir aus neueren Forschungen, dass nicht nur die äußere Lebensgestaltung, also Ernährung, körperliche Betätigung, ausreichend Erholung und Schlaf, mäßiger Umgang mit Genussmitteln stabilisierend auf das Immunsystem wirkt, sondern auch das seelische Befinden.

Am Beispiel von Brustkrebs mit genetischer Grundlage weiß man, dass nicht jede Frau mit genetischer Veranlagung auch erkrankt. Also müssen andere Faktoren mit eine Rolle spielen, wenn die Erkrankung doch ausbricht. So hat man bei betroffenen Frauen z.B. erhöhte Werte für bestimmte Stresshormone gefunden, die ihrerseits auf das körperliche Immunsystem schwächend wirken.

Sowohl für den Verlauf von Infektionskrankheiten als auch z.B. multiple Sklerose und für Brustkrebspatientinnen hat man gefunden, dass der weitere Verlauf der Erkrankung auch in Zusammenhang mit der positiven Verarbeitung von Belastungen steht. Die positive Bewältigung von Konflikten und problematischen Situationen stärkt das Immunsystem und kann so den Verlauf einer Erkrankung beeinflussen.

Da nun Krebs an sich eine große Herausforderungen an die Seele stellt, hat hier die Psychoonkologie die wichtige Aufgabe, unsere Patienten bei der Erarbeitung hilfreicher Möglichkeiten zur Bewältigung zu unterstützen. Anders als beim „nur positiven Denken“, ist dabei gemeint, dass wir lernen können, unser Verhalten und Denken zu verändern, wenn wir genauer beobachten, wie wir es bisher gemacht haben. Das ist die Voraussetzung um Korrekturen und Alternativen erarbeiten zu können. Anstatt zu sagen, das lerne ich ja nie, das habe ich schon immer so gemacht und daran zu verzweifeln, kommt dann die stärkende Erfahrung, auch alt Gewohntes verbessern zu können.

Das Zusammenspiel von Psyche, Nerven, Hormonen und Immunsystem ist sehr komplex und interessant. In den nächsten Jahren werden sich hier noch viele neue Erkenntnisse ergeben, die dann weiter therapeutisch verwertet werden können. Da wir in der Regel gewohnt sind, bestimmte Verhaltensmuster jahrzehntelang zu pflegen, sind wir oft so verstrickt, dass erst der neutrale Blick von außen die Möglichkeit gibt, eine neue Sichtweise und neue hilfreiche Möglichkeiten zu erarbeiten, die oftmals leichter umzusetzen sind als man geglaubt hatte. Diese Aufgabe des wohlwollenden und neutralen Begleiters kann hier der Psychoonkologe übernehmen.

Die praktische Erfahrung zeigt, dass Lernprozesse bei Patienten mit Krebs oftmals sehr viel schneller ablaufen als bei körperlich gesunden Patienten, was sicher mit einer größeren Motivation und Ernsthaftigkeit zu tun hat.

Es ist allemal eine Möglichkeit dem Gefühl nur ohnmächtig ausgeliefert zu sein, ein Gegengewicht zu setzen.

**Dr. med. Ekkart Bühler**  
**Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Psychoonkologie**