

# NEUE WEGE ZUM HEILSAMEN UMGANG MIT KREBS

## EIN FÜNF-STUFEN-MODELL<sup>1</sup>

In einer Kultur, in der Krankheit, Alter und Tod nicht als zu uns gehörend, sondern eher als Schwäche der betroffenen Menschen angesehen werden, ist es schwer, lebensbedrohlich erkrankt zu sein. Die meisten von uns haben nicht gelernt, offen und einfühlsam mit solchen Krisensituationen umzugehen. Betroffene und ihre Umwelt reagieren sprachlos und vor Schreck wie gelähmt.

Hinzu kommt, dass viele Krebserkrankungen meist unbemerkt entstehen. Der Körper gibt keine oder nur leise Warnsignale. Und so trifft die Diagnose in ihrer ganzen Härte einen Menschen, der sich bis zu diesem Zeitpunkt nicht krank gefühlt hat. Es ist ein heftiger Schock.

Ich höre häufig:

„Es ist mir unverständlich, warum gerade ich jetzt Krebs habe. Ich war so gut wie nie krank in meinem Leben. Und eigentlich habe ich mich gerade in letzter Zeit ziemlich wohl gefühlt.“

Die in den meisten Fällen sehr schnell angeordneten medizinischen Behandlungen - Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung - führen dann erst dazu, sich krank, elend und kraftlos zu fühlen. Die Apparatedizin hat enorme Entwicklungen und Fortschritte gemacht. Doch ungenügende Vorbereitung und Aufklärung leisten zerstörerischen Phantasien Vorschub und lösen vielfältige Ängste aus. Die Erkrankten sind zutiefst verunsichert und fühlen sich der Krankheit hilflos ausgeliefert.

Unsere psychoonkologische Arbeit besteht darin, dem Einzelnen zu einem umfassenden Verständnis seines individuellen Krankheitsprozesses zu verhelfen und ihn in seiner Krankheitsverarbeitung zu unterstützen.

Eine aktive Beteiligung der Betroffenen am ganzen Geschehen trägt dazu bei, dass die natürlichen Heilkräfte des Körpers besser zur Entfaltung kommen und dass die Seele gesund bleibt.

Die psychoonkologische Arbeit lässt sich in fünf Punkte gliedern.



### SICH IN DER KRANKHEIT VERSTEHEN

Eine ältere Dame kam vor ein paar Wochen das erste Mal in meine Praxis, weil sie innerhalb kurzer Zeit zum zweiten Mal erkrankt war. Sie erzählte mir, dass sie bei der ersten Brustoperation und den Folgebehandlungen die

Verantwortung nur zu gerne an die Ärzte abgegeben hatte. Sie wollte am liebsten alles schnell vergessen.

Aber nun sei ihr klar, dieses Mal müsse sie anders vorgehen, und sie hätte zwei Fragen, die sich ihr immer wieder aufdrängten:

1. Was habe ich falsch gemacht, dass ich Krebs bekommen habe?
2. Was muss ich tun, um wieder gesund zu werden?

#### Warum gerade ich - was habe ich falsch gemacht?

Diese Fragen stellen sich vermutlich alle Betroffenen. Es gibt viele unterschiedliche Annahmen über die Entstehungsbedingungen von Krebs, aber es gibt kein gesichertes Wissen darüber.

Wissenschaftler sprechen von multifaktoriellen Ursachen, zum Beispiel genetischen Anlagen, Umwelteinflüssen, Stressfaktoren durch umweltbedingte und lebensbedingte Gegebenheiten, die auf den ganzen Menschen einwirken.

Die Suche meiner Klientin nach der Ursache für ihre Erkrankung ist verständlich. Vielleicht hat sie sogar fundamental etwas falsch gemacht? Wenn sie weiß, was sie krank gemacht hat, wird ihre Situation beherrschbarer. Möglicherweise liegt es dann in ihrer Hand, wieder gesund zu werden.

Gleichzeitig würde sie diese Überzeugung in eine Sackgasse führen. Die Schlussfolgerung könnte sein:

„Es ist meine Schuld, und ich muss mich jetzt besonders anstrengen und alles richtig machen, um wieder gesund zu werden.“

Solche Annahmen sind nicht besonders stärkend und förderlich für die Gesundheit, denn sie schaffen nur zusätzlichen Stress. Sollten die Bemühungen nicht zum erwünschten Erfolg führen, ist sie sicherlich zutiefst verzweifelt über ihr eigenes Versagen.

### Was muss ich tun, um wieder gesund zu werden?

Ich bin persönlich fest davon überzeugt, dass die Natur uns mit großen Selbstheilungskräften und Reparaturmechanismen ausgestattet hat. Viele an Krebs erkrankte Menschen werden wieder gesund. Auch wissen wir von Spontanremissionen bei Krebserkrankten, die von den Medizinern bereits aufgegeben waren. Es liegt alles im Bereich des Möglichen.

Aber trotzdem habe ich versucht, die Aufmerksamkeit dieser Klientin in eine andere Richtung zu lenken, nämlich auf die Frage: „Wozu fordert mich diese Krankheit heraus?“ Es fiel ihr am Anfang schwer, diese Frage anzunehmen.

Sie hatte gänzlich das Vertrauen in ihren Körper verloren. Sie fühlte sich von ihm verraten. Es gelang ihr kaum zu formulieren, dass sich in zwei Organen bereits Metastasen gebildet hatten. Aber sie wollte mit allen Mitteln ihren Krebs bekämpfen.

So begann ich, gemeinsam mit ihr ein anderes Krankheitsverständnis zu entwickeln. Bei Entspannungs-, Atem- und Achtsamkeitsübungen lernte sie, ihren Körper in seiner Schwäche, aber auch in seiner Kraft wahrzunehmen und ihn und seine Botschaften besser zu verstehen. Es gelang ihr, mehr und mehr innere Ruhe zu finden sowie Geduld mit ihrem Körper und Verständnis für ihn zu haben.

Da sie große Hoffnungen in die Chemotherapie setzte, haben wir Bilder für Visualisierungsübungen erarbeitet, um die Behandlung zu unterstützen. Sie begann zu verstehen, welche Muster sie ständig überforderten. Eigentlich hatte sie bisher nur gut (für andere) funktioniert und sich selbst aus den Augen verloren.

So ermunterte ich sie, immer wieder gerade in dieser schweren Zeit liebevoll mit sich umzugehen. Ich möchte sie weiterhin darin unterstützen, im Dialog mit ihrer Krankheit zu Einsichten zu gelangen, die sie dazu bringen, ihr Leben in einigen Bereichen neu zu gestalten sowie ihre eigene Lebensqualität in den Vordergrund zu stellen. Das führt zu mehr Hoffnung und Vertrauen in die eigene Kraft und ist das beste Mittel, um den Gefühlen von Machtlosigkeit etwas entgegen zu setzen.

Alle diese Dinge können Einfluss auf die Krankheit haben und zur Gesundung führen. Aber selbst wenn es nicht so wäre, sollte sie ihr Leben auch mit der Krankheit so voll wie möglich ausschöpfen. Das würde ihr helfen, wenn es dann die Umstände erfordern sollten, die Krankheit in allen Stadien in ihr Leben zu integrieren.



Margot Bähr

### BEGEGNUNG MIT ENDLICHKEIT UND VERLUST

Sicherlich kennen sie alle den Satz: „Die Zeit heilt alle Wunden“.

Aber das ist in den meisten Fällen nicht so. Unser Körper trägt die gesamte Lebensgeschichte in sich. Alles Festgehaltene, Zugemutete, Kränkende ist im Körper gespeichert. Ich möchte Ihnen von einer Klientin erzählen, die als junge Frau für eine Mutter Unvorstellbares hinnehmen musste.

Als ihr Sohn 8 und ihre Tochter 10 Jahre alt waren, lernte ihr damaliger Mann eine andere Frau kennen und ließ sich scheiden. Die Kinder wurden ihr zugesprochen. Doch nach einem vereinbarten Besuch der Tochter bei ihrem Vater brachte er sie nicht mehr zurück. Er erkämpfte vor dem Gericht das Sorgerecht und Frau B. sah ihre Tochter danach nie mehr wieder. Angeblich wollte das Mädchen die Mutter nicht mehr treffen, möglicherweise fühlte es sich von ihr verraten. Selbst als die Tochter erwachsen war, blieben die Briefe der Mutter unbeantwortet oder kamen zurück.

Als Frau B. erkrankte, war sie wieder verheiratet. Sie arbeitete selbstständig und hatte beruflich großen Erfolg. Sie lebte mit ihrem Mann in einem schönen Haus, welches sie jahrelang mit viel Aufwand renoviert hatten. Ich höre sie immer noch sagen: „Wenn ich abends nach Hause komme und die Nachbarn im Garten lachen höre, bin ich ganz neidisch.“ Von außen betrachtet hatte sie alles, aber da war wenig, was ihr innerlich Freude bereitete.

Jorgos Canacakis, der sich auf Trauerarbeit spezialisiert hat weist darauf hin, dass ungelebte Trauer ein bedeutender Stressfaktor bei der Entstehung und im Verlauf der Krebserkrankung ist. Trauer entsteht, sobald ein Verlust erlitten ist. Aber anstatt sie zum Ausdruck zu bringen, wird sie meistens mit allen Mitteln, die dem Körper zur Verfügung stehen, zurückgehalten und verhindert. Der Atem wird blockiert, die Brust zieht sich zusammen, der Hals ist wie zugeschnürt, die Zähne werden zusammengebissen und die Lippen fest aufeinandergepresst. Wir haben nicht gelernt, mit solchen Gefühlen umzugehen. Trauer wird selten gezeigt und unsere Mitmenschen haben meistens auch wenig Verständnis dafür und sind nicht bereit, sie mit uns auszuhalten. Es wird lieber darüber hinweggetröstet.

So wird eine tiefe, intensive und aber auch schmerzvolle Erfahrung verhindert. Denn durch das Fließen der Trauer und der Tränen entsteht für die betroffene Person die Möglichkeit, den Verlust zu beklagen und mit der Zeit anzuerkennen. Es gilt,

<sup>1</sup> Vortrag, gehalten am 23.10.2000 auf einer Informationsveranstaltung der krebs-initiative köln (kik) im studio dumont, Köln. Grundlage des „Fünf-Stufen-Modells“: Jorgos Canacakis; Kristine Schneider: Neue Wege zum heilsamen Umgang mit Krebs, Kreuz Verlag, 3. Aufl. Stuttgart 1997



die Kraft der vitalen Gefühle zu nutzen, um die Energie wieder für das Leben zur Verfügung zu haben.

Bei unserer Arbeit ist es deshalb besonders wichtig, mit den Betroffenen gemeinsam zu schauen, was die Erkrankung an Abschieden und Verlusten fordert. Da ist zuerst der Verlust der körperlichen Gesundheit und der Unversehrtheit, die Angst um eine verkürzte Lebenszeit, Sorge, die Selbstständigkeit zu verlieren und damit die Selbstverständlichkeit, die alltäglichen Dinge selbst erledigen zu können. Manche Pläne und Zukunftsvisionen müssen zuerst einmal losgelassen werden und vieles mehr.

Es ist ein Prozess, Gefühle wie Angst, Wut, Trauer und Verzweiflung wahrnehmen zu können und ihnen eine Ausdrucksmöglichkeit zu geben. Die Betroffenen bestimmen, wann sie sich dem stellen und wozu sie bereit sind. Wir als Begleiter stehen zur Verfügung und müssen lernen, auch versteckte Botschaften und Wünsche aufzugreifen.

Für mich und meine Klienten erlebe ich diesen Teil unserer Arbeit immer wieder als die schwerste Aufgabe.

### KONTAKT MIT UNGELEBTEN KRÄFTEN

Zu diesem Thema fällt mir der Ausspruch einer krebserkrankten Frau ein, den ich mal gelesen habe: „Es geht nicht darum, zu leben wie zuvor, es geht darum, zu leben wie nie zuvor.“

Das Beste an einer Leidenssituation ist, dass sie uns aus unserer täglichen Routine aufwecken kann. Durch die Krebserkrankung stellen sich unendlich viele Fragen:

Nutze ich die kleinen Freuden im Alltag, die von zentraler Bedeutung für mich sind?

Was gibt mir Wohlbefinden, Ruhe, Entspannung und Schutz?

Welche Begabungen und Interessen habe ich und wie möchte ich sie einsetzen?

Wovon habe ich eigentlich immer geträumt, habe es aber bisher auf später verschoben?

Was stärkt meinen Lebenswillen?

Welche neuen Lebensziele möchte ich entwickeln?

Welchen Sinn möchte ich für mich finden?

Sie werden mit Recht wissen wollen, wie auf all diese Fragen Antwort zu finden ist.

Zum einen ist es vielen angesichts der möglicherweise

kürzeren Lebensspanne leichter, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden. Es gelingt ihnen, nicht nur alltägliche Dinge zu tun, sondern auch etwas Verrücktes oder bisher Unvorstellbares auszuprobieren. Dabei können sie herauszufinden, was zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude führt.

Ein anderer Weg ist, in der Entspannung und bei der Meditation Kontakt herzustellen zu der inneren Stimme, der Intuition, dem tiefen Wissen, was richtig und was falsch ist für das eigene Wohlbefinden und dadurch zu lernen, seine seelischen und körperlichen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Es macht auf Dauer krank, fremde Werte als Wegweiser für das eigene Leben zu nutzen, anstatt auf die eigenen Fähigkeiten und Kräfte zu vertrauen, die uns lebendig sein lassen.

### VON DER ISOLATION ZUR VERBUNDENHEIT

Für die erkrankten Menschen ist es nicht leicht, die richtigen Worte zu finden, für das was sie bedrückt. Nicht selten machen sie die Erfahrung, dass Menschen ihnen plötzlich aus dem Weg gehen oder sie meiden. So ziehen sie sich in ihr Schneckenhaus zurück und nehmen nach außen eine tapfere Haltung ein. Diese Haltung führt zu Isolation, zum Grübeln und destruktiven Selbstgesprächen, die depressiv machen und den Antrieb hemmen.

Besser ist es, sich und den anderen einzugestehen, was man braucht: „Schau mich an, höre mir zu, sprich mit mir, lasse mir Zeit, sei mir nah, ich brauche Raum für mich.“

Bei den meisten Klienten erlebe ich, dass die Krebserkrankung das vorherrschende Beziehungsgefüge beeinflusst und sogar stark durcheinanderbringt. Wir leben alle in mehr oder weniger festgefahrenen Mustern. Diese Muster geben uns eine bestimmte Stabilität, sind aber oft uneingestanden und verdeckt und nicht für alle Beteiligten befriedigend.

Durch die Krankheit wird manches auf den Kopf gestellt. Viele Erkrankte müssen lernen, ihre Schwächen zu akzeptieren und Hilfe anzunehmen. Einige trauen sich plötzlich, Verantwortung in bestimmten Bereichen, die sie bisher ständig überfordert haben, abzugeben. Das fällt denen schwer, für die Eigenständigkeit bisher besonders wichtig war.

Ich beobachte auch, dass manche Partnerinnen oder Partner kranker Menschen ihre eigenen Interessen über Monate vollkommen zurückstellen, sich aufopfern und dabei Gefahr laufen, sich permanent zu überfordern. Oder es geschieht das Gegenteil, wie bei einer anderen Klientin, dass der Ehemann abblockt, wenn er plötzlich ihre Hilfsbedürftigkeit spürt und sich deshalb distanziert. Solche Erfahrungen sind natürlich besonders schmerzhaft und erzeugen bei der Erkrankten zusätzlich Stress.

Die mit den Veränderungen verbundene Verunsicherung kann als Chance oder Bedrohung für das Zusammenleben gesehen werden. In jedem Fall ist eine offene Kommunikation wichtig und heilsam. Sich den anderen zu zeigen mit seinen Ängsten und Befürchtungen, mit seinem Verletztsein und seinen Bedürfnissen schafft Nähe und ermöglicht ehrliche Beziehungen. Es erfordert auch von den Angehörigen und Freunden viel Einfühlbarkeit, damit sich gegenseitiges Verständnis entwickeln kann. Ich habe miterlebt, dass auf diese Weise tiefere Beziehungen und tragfähige Freundschaften entstanden sind.

### DIE SORGE FÜR SICH SELBST

Die vorhergehenden Punkte zielen bereits darauf ab, dass die Klienten mit der Zeit mehr und mehr die Sorge für sich selbst übernehmen und das, was ihnen persönlich möglich ist, für ihr Wohlergehen selber tun oder es von anderen erbitten. Aber es ist auch immer ein Lernprozess. Je mehr sie sich vorher von äußeren Anreizen, Verpflichtungen, Normen, Ängsten und zu hohen Zielen haben leiten lassen, um so schwerer ist der Weg zurück zu sich selbst.

Überraschend ist für die meisten die Entdeckung, wie wohltuend und nährend diese neue Haltung ist. Sie merken, es macht Spaß, zu sich selber zu stehen. Diese neue Freiheit verdanken sie nicht zuletzt ihrer Krankheit.

### SCHLUSSWORT

Am Ende des Vortrages möchte ich ihnen noch einen Beitrag aus einem Buch vorlesen. Das Buch hat den Titel: „Wenn Angst in mir aufsteigt. Gebete ei-

nes Kranken für Kranke“. Der Autor, Heinz Stauder, ist 1978 im Alter von 32 Jahren selber an Krebs erkrankt und hat seine Erfahrungen in Form von 44 Gebeten niedergeschrieben.

Ich denke, unabhängig davon, welcher Religion wir angehören, allen Menschen gemeinsam der Wunsch und die Suche nach übergeordneten Kräften und einer umfassenderen Dimension des Aufgehobenseins ist. Diese Sehnsucht ist oft verbunden mit einer Ahnung oder der Erfahrung, dass es tief in uns eine Quelle gibt, ich möchte sie eine Quelle von Licht, Liebe und Wärme nennen.

Dem Autor ist es gelungen, diese Kraftquelle für die erforderlichen Schritte seiner Heilung zu aktivieren. Heute ist er als psychologischer Betreuer krebserkrankter Menschen tätig.

Ich lese das vorletzte Gebet aus seinem kleinen Büchlein:

### **Krankheit als einmalige Chance?**

Vater,  
ich bin erstaunt,  
wie sehr die Krankheit  
meine Lebenssicht verändert  
hat!  
»Reifen im Leid«,  
das war für mich früher  
nicht mehr als eine Worthülse –  
angesichts der menschlichen  
Ohnmacht  
gegenüber einem  
erbarmungslosen Schicksal.  
Mittlerweile habe ich  
am eigenen Leib erfahren,  
dass Krankheit  
nur dann eine persönliche  
Katastrophe ist,  
wenn man sie nicht auf sich nimmt.  
Sie kann zu einer einmaligen Chance  
werden,  
bewusster und intensiver zu leben.  
Ich danke Dir, Vater im Himmel,  
dass Du mir durch meine Krankheit  
den Weg in ein neues Leben  
gezeigt hast!

*Autorin: HP Margot Bähr  
Praxis für  
Gesundheit und Lebensqualität*