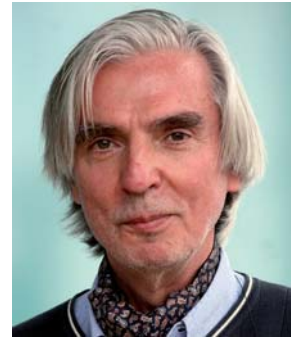


Psychoonkologie – die vierte Säule der Krebstherapie

Von Manfred Gaspar M.A., Leitender Psychoonkologe der Hamm-Kliniken, Klinik Nordfriesland, Fachklinik für onkologische Rehabilitation und Anschlussrehabilitation (AHB), St. Peter-Ording

Zertifizierte onkologische Zentren ohne psychoonkologische Kompetenz sind heute undenkbar. Damit hat sich eine vergleichsweise junge Disziplin als 4. Säule der Krebstherapie – neben Chirurgie, Chemotherapie und Strahlentherapie – endgültig etabliert. Doch was ist eigentlich Psychoonkologie, auch Psychosoziale Onkologie genannt? Sie bezieht sich auf alle wissenschaftlichen Bestrebungen zur Klärung der Bedeutsamkeit psychologischer und sozialer Faktoren in der Entwicklung und dem Verlauf von Krebserkrankungen auf die individuellen und familiären Prozesse der Krankheitsverarbeitung sowie auf die systematische Nutzung dieses Wissens in der Prävention, Diagnose, Behandlung und Rehabilitation von Krebspatienten, kurzum: Psychoonkologie ist zu verstehen als die Lehre von den psychosozialen Begleitumständen einer Krebserkrankung. Und die sind mannigfaltig. Weit verbreitet sind in der Bevölkerung so genannte „Laientheorien“ über die Entstehung von Krebs – insbesondere im Hinblick auf (mit)verursachende Faktoren. Hier leistet wissenschaftlich begründete Psychoonkologie eine wichtige Hilfe in der Bewertung und Korrektur solcher Vorstellungen: Weder psychische Erkrankungen oder Belastungen, noch der viel zitierte Stress führen zu einer Häufung von Krebs, und auch mit dem Mythos der so genannten „Krebspersönlichkeit“ konnte aufgeräumt werden. Allerdings kann die psychische Verfassung eines Menschen den Krankheitsverlauf und insbesondere die Lebensqualität und Bewältigung von Krebserkrankungen beeinflussen.

Die „normalen“ Folgen einer Krebserkrankung sind vielfältig. Da gibt es zum einen emotionale Probleme, die sich in depressiven Stimmungen und Ärgsten zeigen. Auch psychosomatische Reaktionen, wie Schlafstörungen und Appetitlosigkeit, sind häufig. Dann gehört es zum Wesen der Diagnose Krebs, dass sie nie nur den Patienten selbst, sondern immer das gesamte soziale Umfeld betrifft. Kommunikationsprobleme können entstehen, und in der Regel kommt es – insbesondere beim Prostatakrebs – zu einer Beeinträchtigung der sexuellen Beziehung. Auch Einschränkungen in Beruf und Freizeit



sind nicht selten, sei es durch Leistungsminderung, vorzeitige Berentung oder durch Vorbehalte von Freunden, Kollegen und Vorgesetzten.

Ziele psychoonkologischer Betreuung sind immer ressourcenorientiert. Dabei ist es wichtig, an die persönlichen Vorstellungen der Patienten über die Krankheit und deren Behandlung anzuknüpfen, die individuellen Kraftquellen zu ergründen und diese dann zu stärken. Weitere Hilfestellungen zur Krankheitsverarbeitung sind die Ermutigung, Gefühle offen auszudrücken, die Reduktion von Angst und Hilflosigkeit sowie eine Verbesserung der mentalen Einstellungen. Gegebenenfalls ist es auch sinnvoll, die Kommunikation zwischen Patient, Partner, Angehörigen und Behandlern zu optimieren. Nicht selten wird das Krisenhafte der Krebsdiagnose wörtlich genommen – im Sinne des griechischen Wortes „krisis“, das Chance bzw. Neubeginn bedeutet. Ken Wilber hat diesen Gedanken in seinem Buch „Mut und Gnade“ brillant formuliert: *„Da niemand die Ursache für deinen Krebs kennt, wüsstest du nicht, was du ändern solltest, um zur Heilung beizutragen. Aber wie wäre es damit: Du könntest den Krebs einfach als Metapher nehmen, als Ansporn, all die Dinge in deinem Leben zu ändern, die du sowieso ändern wolltest. Die Unterdrückung bestimmter Gefühle mag an der Entstehung des Krebses beteiligt gewesen sein oder auch nicht; aber du wolltest mit dem Unterdrücken dieser Gefühle ja sowieso aufhören, also könntest du den Krebs einfach als Anlass dafür nehmen. Ich weiß, ich habe gut reden, aber warum nicht, warum nicht den Krebs als die Gelegenheit nehmen, all das auf deiner Liste zu ändern, was geändert werden kann? ... Und wenn du was änderst, dann nicht mit dem Gedanken, dass es die Ursache für den Krebs war – das macht dir nur Schuldgefühle; ändere es, weil es sowieso geändert werden sollte. Du musst doch nicht vom Krebs gesagt bekommen, was du zu tun hast, du weißt es schon“.*

Um Missverständnissen vorzubeugen: Die Diagnose Krebs erfordert nicht notwendigerweise Veränderungen

in der Lebensführung. Aber: Vielfach hat sich Grundlegendes verändert. So empfinden Männer mit Prostatakrebs ihre Erkrankung nicht selten als „Terroranschlag auf das männliche Lebensgefühl“. Daraus **können** (psychische) Veränderungen entstehen:

- verändertes Selbstbild und Selbstwertgefühl
- größere Empfindsamkeit, „Dünnhäutigkeit“
- Stimmungsschwankungen, Wut, Depressionen
- Trauer um Verlust von Gesundheit und körperlicher Unversehrtheit
- Ängste: z. B. vor Kontrolluntersuchungen, Rezidiv, Tod und Sterben, Schmerzen, Leiden, Verlust der Arbeit/Leistungsfähigkeit
- Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens
- Unsicherheit im Kontakt mit Familie, Freunden, Bekannten, Kollegen
- Änderung der Lebensplanung und Lebenseinstellung
- veränderte Partnerschaft und Sexualität
- intensiveres, bewusstes Leben nach eigenen Prioritäten

Generell schätzen sich krebskranke Männer deutlich weniger belastet ein als krebskranke Frauen. (Bei fortlaufendem Krankheitsverlauf gleichen sich diese Geschlechtsunterschiede an.)

„Ich habe es angenommen – das arbeite ich platt!“ Diese Äußerung eines Patienten auf die Diagnose Prostatakrebs kann als typisch gelten. Anders als Frauen, die nach einer Krebsdiagnose zumeist reden wollen, ziehen es Männer oft vor, zu schweigen. Das heißt jedoch nicht, dass sie keine entsprechenden Ängste, Gedanken oder Gefühle haben – sie wollen nur nicht darüber sprechen, sondern sie unter Kontrolle haben. Schaut man nur auf das Verhalten, werden Männer in ihrer inneren Not oft

übersehen. Die Diskrepanz zwischen innerem Erleben und gezeigtem Verhalten ist oft riesig.

Natürlich bedarf nicht jeder von der Diagnose Krebs betroffene Mensch psychoonkologischer Unterstützung. Jeder sollte allerdings wissen, dass es sie gibt – und dass sie, wie eingangs formuliert, fester und integraler Bestandteil zeitgemäßer Krebstherapie ist. Zu ihren Grundprinzipien gehören:

- der Aufbau einer vertrauensvollen und tragfähigen Beziehung,
- das Akzeptieren eigener Gefühle,
- die Vermittlung von Hoffnung sowie
- die Erarbeitung von Lebensperspektiven.

Auf dieser Basis können u. a. folgende positive Effekte entstehen:

- Verbesserung der Krankheitsbewältigung
- Verminderung emotionaler Belastungen
- Verbesserung der Lebensqualität
- Linderung krankheits- und behandlungsbedingter Beschwerden
- Kontrolle von Risikofaktoren

Erfahrungen aus der onkologischen Nachsorge lehren, dass insbesondere die Unterstützung bei dem Versuch einer lebensperspektivischen Neuorientierung eine wichtige psychoonkologische Hilfe darstellt. Genauso wichtig ist allerdings Unterstützung bei dem Versuch einer Rückkehr in die „normale Wirklichkeit“. Das Spektrum psychoonkologischer Angebote hierfür ist breit. Es reicht von Informationsveranstaltungen über Einzel- und Gruppenbetreuung, Kunst-, Musik- und Ergotherapie bis hin zu sozialrechtlicher Betreuung und den Gesprächen auf „gleicher Augenhöhe“ in Selbsthilfegruppen.

Ein Krebs und eine Seele

Hörbuch-CD



Gerd Unterstenhöfer hat in vielen Referaten und Gesprächen seinen Weg durch die Krankheit und insbesondere seinen Zugang zur Psychoonkologie dargestellt und appelliert, „der Psyche die Chance zu geben zu helfen und zur Heilung beizutragen.“ Mit seinem Hörbuch „Ein Krebs und eine Seele“ will er Mitbetroffenen die Möglichkeiten der Psychoonkologie vorstellen. Aus seiner Sicht hat jeder die Chance mit der Hilfe psychoonkologischer Therapien ein Mehr an Lebensqualität und evtl. auch eine Lebensverlängerung zu erreichen.

Die CD ist zu beziehen über die Geschäftsstelle des Bundesverbandes Prostatakrebs Selbsthilfe e.V., Tel.-Nr. 05108.926646.