

Wenn die Seele leidet

Psychotherapeutische Hilfen, mit der Krebserkrankung fertig zu werden



Arzt-Patient-Gespräch

am 14.2.07 in Düsseldorf

Selbsthilfe nach Krebs und für Gefährdete

Dr. Wolfgang Hagemann

Ärztlicher Leiter der Röher Parkklinik

www.roeher-parkklinik.de

Psychoonkologie

- Psychotherapie heilt nicht meine Krebskrankheit. Sie stärkt jedoch die Selbstheilungskräfte.
- Psychotherapie lindert mein individuelles Leid, das die Krankheit auslöst. Sie hilft mir, damit besser fertig zu werden, mir selbst und meinem Körper wieder zu vertrauen. Unermessliche Spannungen, unter die sie mich setzt, werden abgemildert. Ich „halbiere“ meine Ängste und Nöte, indem ich sie einem Menschen mitteile.
- Psychotherapie ist immer dann indiziert, wenn ich selbst oder meine mir nächststehenden Menschen von meinem Leid überfordert sind.

Seelische Belastungsreaktionen nach der traumatisierenden Konfrontation mit der Diagnose

- Ich kann nicht mehr schlafen, habe Albträume und kann mich nicht mehr konzentrieren.
- Mich verfolgen blitzlichtartig auftretende Bilder von den letzten Stunden meiner an Krebs verstorbenen oder erkrankten Angehörigen und Freunde.
- Ich bin innerlich ständig so angespannt wie damals, als ich stündlich befürchtete, dass sie oder er stirbt.
- Ich bin schreckhaft und misstrauisch, kann niemanden mehr am mich heranlassen, ziehe mich zurück.
- Ich spüre plötzlich den Impuls, mir das Leben zu nehmen.

Aus meinem Tempel der Seele wird eine Hölle, vor der ich fliehen, die ich bekämpfen möchte

- Um die Integrität meines „Ich-Selbst“ zu retten, spalte ich das „Körper-Selbst“ ab.
- Ich schütze mich vor der Bedrohung und Überforderung meines „Ich-Selbst“, indem ich die Krankheit verleugne, so tue, als gäbe es sie gar nicht.
- Ich stabilisiere mein inneres Gleichgewicht, indem ich besonders viel arbeite, und bleibe so handlungsfähig.
- Ich bin gefährdet, meine Erkrankung zu verharmlosen, so zu tun als ob ich gesund wäre und mich der Behandlung und der Auseinandersetzung mit den ganz persönlichen Folgen zu entziehen.
- Ich überschätze fatalistisch die Gefahren und tue nichts.
- Ich misstraue jedem und laufe von einer Koryphäe zur anderen.

Die Verdachtsdiagnose, erst recht die Diagnose: Krebs konfrontiert mich mit traumatischen Erfahrungen

- Ich war zutiefst erschüttert und habe schwer mit gelitten, als Angehörige und Freunde an Krebs erkrankten und starben. Mir wird es genauso ergehen!

„Warum gerade ich?“

- Ich reagiere seelisch besonders intensiv, wenn mich die Diagnose mit einer zutiefst erschütternden Erfahrung konfrontiert und alte Wunden wieder aufreißt.
- Die Krankheit wirft meinen gesamten Lebensplan total über den Haufen, bedroht alles, was ich geschaffen habe. Als bislang hoch engagierte Persönlichkeit stehe ich vor dem Nichts und muss wieder ganz von vorne anfangen.
- Ich bin selbst schuld, dass ich krank bin, ich habe versagt.
- Ich habe mich versündigt.

Im Angesicht des Sterbens und Todes

(veränderte Erlebnisphänomene bei ca. einem Drittel der Befragten, nach Noyes und Slymen 1979)

- Verändertes Zeiterleben
- Ungewöhnlich lebendige Gedanken
- Schnellerer Ablauf der Gedanken
- Zurückgezogenheit
- Gefühle von Unwirklichkeit
- automatische Bewegungen
- fehlende Emotion
- sich zurückziehen vom eigenen Körper
- schärferes Sehen und Hören
- Durchleben von Erinnerungen
- Ein tiefes Verstehen
- Farben- und Bildersehen
- Gefühl von Harmonie und Einheitlichkeit

Ziele einer Psychotherapie

- Wiederherstellen des seelischen Gleichgewichtes durch bewusste Integration der Krankheit in mein Selbst und meinen Lebensplan – Stärkung meines „Körper-Selbst“ und meines „Ich-Selbst“
- Ich halte inne und gebe mir die Chance, zu meiner inneren Mitte zurückzufinden
- Ich mache mir den Ernst der Krankheit bewusst und lasse mich auf die notwendigen Hilfen ein, denen ich vertraue
- Ich öffne mich für Beziehungen nach außen – meine Familie und mein Freundeskreis – und vergrößere so meine emotionalen Ressourcen, um zu einer neuen Stabilität zu gelangen
- Differenzieren von Krankheit und krank sein als Chance, mich zu distanzieren
- Ich lasse meine Bedürftigkeit zu und vertraue mich lieben Mitmenschen an, brauche nicht alles alleine zu machen

Unterschiedliche psychotherapeutische Methoden

- **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie** – die Krankheitsverarbeitung wird in den lebensgeschichtlichen Zusammenhang gestellt. Seelische Blockaden, die aus unverarbeiteten Konflikten resultieren, werden bearbeitet.
- **Systemische Familientherapie** – Verbesserung der Beziehungsgestaltung in der Familie und im Freundeskreis als emotionale Ressource, die Krankheit zu verarbeiten.
- **Tanz- und Bewegungstherapie** – die Körperwahrnehmung und Integration der körperlich-seelischen Folgen der Krankheit werden verbessert.
- **Kunsttherapie** – innere Bilder gewinnen Form und Gestalt und können in ihrem individuellen emotionalen Bedeutungsinhalt für die Krankheitsbewältigung genutzt werden.
- **Musiktherapie** – das Hören auf die eigene innere Melodie und ihr Ausdruck in Klang, Ton, Rhythmus und Melodie bringt mich in eine tiefe Begegnung mit mir selbst, mit meinen Gefühlen der Angst, der Verlassenheit und Bedrängnis. Ich komme jedoch auch in Kontakt zu meinen Bedürfnissen, Wünschen, inneren Stärken.
- **Klinische Psychotherapie**– eine klinische Behandlung ermöglicht eine intensive individuelle Auseinandersetzung mit meinen Schwierigkeiten, zu meiner inneren Mitte und Selbstsicherheit zurückzufinden. Depression, Angst, Verzweiflung, fehlende Lebensperspektive bis hin zu Selbsttötungsgedanken gefährden mich und erfordern den Schutz einer Klinik.
- **Psychotherapie ist immer Beziehungsarbeit** - Ich arbeite in der vertrauensvollen Begegnung mit dem Therapeuten an der Beziehung zu mir selbst und zu anderen. Daher entscheidet nicht die Methode, sondern die Beziehung, die ich mit dem Therapeuten eingehe, wie weit ich mich einlassen kann und von einer Therapie profitiere.