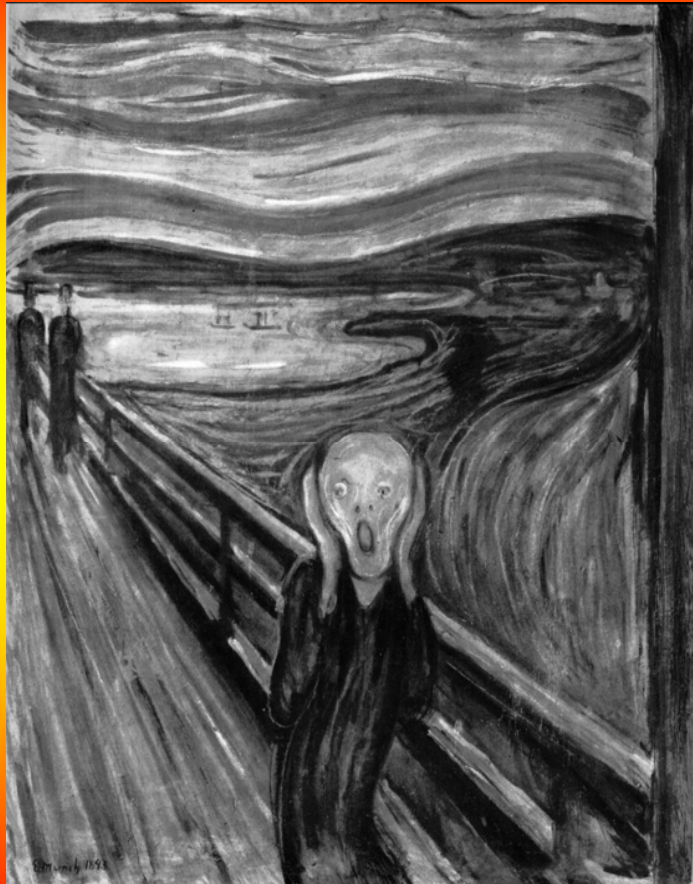


Umgang mit Emotionen

in der Onkologie

Spezifische Emotionen im Umgang mit Krebskranken



Trauer

- **Trauer ist ein Gefühl, das hilft, Verluste zu verarbeiten und die dadurch entstandenen Wunden zu „heilen“ (heilen = wieder ganz werden).**
- **Die folgenden Anregungen ermuntern, Trauer zuzulassen und konstruktiv mit ihr umzugehen.**

Sich die Vielfalt von Trauerursachen vergegenwärtigen

- Trauer ist eine sinnvolle Reaktion auf Verlust, Trennung, Abschied und Enttäuschung. Eine Vielfalt von Lebensereignissen kann Trauer auslösen.
 - Tod
 - Trennungen (Partner, Kinder),
 - Alt- und Krankwerden (Abschied von Jugend und Gesundheit),
 - Verlust des Berufs (Kündigung, Berentung)
 - materielle Verluste (Diebstahl, Verarmung)
 - sowie die Erkenntnis, Wichtiges unwiderbringlich versäumt zu haben bzw. Lebensziele nicht mehr erreichen zu können

Der Trauer ihre Individualität belassen

- Auch wenn „typische Trauerphasen“ beschrieben werden, trauert letztlich doch jeder Mensch individuell.
- Das emotionale Durchleben der Trauer („Fühlen“), der Versuch, das Geschehene zu verstehen („Denken“), Aktivitäten zur Bewältigung des neu entstandenen Chaos („Tun“) und ein beschränktes Weiterfunktionieren („Vermeiden“) sind prinzipiell gleichberechtigte Strategien.

Trauer als Heilungsvorgang verstehen

- Trauer ist eine Reaktion auf schwere Verluste. Für den Betroffenen ist es meist so, als habe er einen Teil seiner Persönlichkeit verloren.
- So wie der Körper bei schweren Wunden genügend Zeit benötigt, um zu heilen und neue Strategien zu entwickeln (um Verlorenes zu kompensieren), braucht jeder Mensch Zeit und Schonung, um durch Trauer zu heilen.

Trauerschmerz durchleben

- Bei Befindlichkeitsstörungen wird heute schnell zur Tablette oder anderen „Beruhigungsmitteln“ gegriffen. Ob man einem Trauernden damit einen Gefallen erweist, ist fraglich. Ähnlich wie andere „Symptome“ weist der Trauerschmerz auf Wunden hin, die es zu „heilen“ gilt. Wer nur den Schmerz wegnimmt, riskiert, dass die eigentliche Wunde unnötig lange offen bleibt. Verdeutlichen Sie sich, dass normale Trauer eben keine lebensbedrohliche Krankheit ist, die Sofortmaßnahmen erfordert, sondern vor allem Zeit.

Den Verlust akzeptieren

- Sich an die neue Situation anpassen
- Sich der Realität stellen
- Abschied nehmen
- Akzeptieren und loslassen
- sich auf sich selbst zu besinnen
- Möglicherweise wieder selbständiger werden
- Neuorientierung

Rituale nutzen

- Fast alle Gesellschaften haben Rituale entwickelt, die helfen, den Tod eines Menschen zu bewältigen. Solche Rituale geben Orientierung und vermitteln das Gefühl, in einer Gemeinschaft geborgen zu sein.
 - Beileidskundgebungen
 - verschiedene Begräbnisformen und Gedenkfeiern
 - eigene Rituale entwickeln

Symbolische Handlungen

- Das Gefühl, dass doch eigentlich noch so vieles hätte ausgesprochen, gelebt oder geklärt werden müssen, verhindert, dass der Trauerprozess einen Abschluss findet.
- Nutzen Sie in einem solchen Fall die Möglichkeit, Offenes symbolisch zu beenden. Dazu können Sie dem Verstorbenen beispielsweise einen Brief schreiben, den Sie anschließend verbrennen, vergraben oder einem Gewässer übergeben.

Spiritualität

- Viele Menschen gewinnen auch aus spirituellen Angeboten Kraft für Trauerprozesse.
- Sie überwinden Gefühle der Einsamkeit und Isolation mit Hilfe der Vorstellung, dass menschliches Dasein in etwas Größeres eingebettet ist, das über den Tod hinaus reicht.

Zitat von August Everding

Gott hat sich mit der Erschaffung der Welt und des Menschen unendliche Mühe gegeben, warum sollte der Tod das Ende sein?

Besinnung auf das was bleibt.

- Viele Menschen schöpfen nach einem Todesfall Trost aus der Erinnerung daran, was der Verstorbene für sie weiterhin bedeutet, was er ihnen gegeben, geschenkt und möglicherweise dauerhaft hinterlassen hat.
 - materiellen Dingen
 - geistige Reichtümer, wie Fähigkeiten und Interessen, die der Verstorbene bei uns entwickelt hat, oder eine Vorbildfunktion, die er weiterhin für den Hinterbliebenen ausübt).
- Wenn es dann auch noch gelingt, Dankbarkeit zu empfinden, lässt der Schmerz der Trauer oft ein wenig nach.

Zitat von Dietrich Bonhoeffer

Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Erinnerung in stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne nicht wie ein Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich.

Aus der Trauer lernen

- Trauer weist uns auf die Vergänglichkeit unseres Lebens und der Dinge dieser Welt hin. Sie verdeutlicht uns, dass Leben immer auch Abschiednehmen und sich Trennen heißt. Damit fördert sie eine Haltung, die uns hilft, den Augenblick und das Vorhandene zu schätzen und die Relativität vieler Werte und Verhaltensweisen zu erkennen.

Aus der Trauer lernen

- „Was würdest du heute anders machen, wenn dies der letzte Tag deines Lebens wäre?“
- Finden Sie heraus, was Ihnen wirklich im Leben wichtig ist und versuchen Sie, diesen Dingen/Personen genügend Raum zu geben, solange es Ihnen noch möglich ist.

Der Tod

- Jedes Lebewesen fürchtet instinktiv den Tod. Diese Abwehr ist tief in uns verwurzelt. Das macht auch Sinn, denn sie macht uns sorgsam im Umgang mit dem Leben. Die Angst vor dem Tod hat eine biologische Funktion. Sie stärkt unseren Lebenswillen.
- Aber auch der Tod ist biologisch in uns verwurzelt und nicht etwa eine Fehlfunktion. Denn stell dir vor, du würdest ewig leben. Wäre das wirklich erstrebenswert?

Zitat von Sokrates

Niemand kennt den Tod, und niemand weiß, ob er für den Menschen nicht das allergrößte Glück ist.

Der Tod und das Leben

- Die Endlichkeit unseres Lebens verleiht ihm Einmaligkeit und jedem unwiederbringlichen Lebensmoment einen besonderen Wert.
- In die Unendlichkeit verlängert würde unser biologisches Leben dagegen 'tödlich' langweilig.

Der Tod gehört zum Leben.

- Leben beschreibt eine Qualität und ist an der Zeitdauer nicht angemessen zu messen.
- So beschreiben Menschen, die sich der Endlichkeit ihres Lebens stellen mussten, dass sie darauf hin intensiver gelebt und einen Blick für das Wesentliche entdeckt haben.
- Geboren werden und sterben - Leben und Tod gehören zusammen. Der Blick auf die Lebensgrenze schärft meine Wahrnehmung für die Lebensmitte.

Die Vorbereitung

- Jedem von uns werden viele Anlässe geschenkt, uns mit der Endlichkeit des Lebens auseinanderzusetzen. Vor allem Begegnungen mit anderen Menschen. Begegnung mit Menschen, die schwere Krankheiten erleben, mit alten Menschen, mit Trauernden. Solche Begegnungen können sehr intensiv sein.
- Wir können von manchen dieser Menschen lernen, wie lebensbejahend es sein kann, dem Tod zu begegnen. Sie lehren uns den Blick für das Wesentliche.

Loslassen

- Sie lehren uns auch loszulassen.
Nicht nur materielle Werte, sondern alles was unser Herz schwer macht und belastet:
Dadurch dass wir wahrnehmen, was jetzt ist; indem wir uns bemühen, zu klären, was uns aus der Vergangenheit drückt und uns damit versöhnen; und indem ich das, was abgeschlossen ist, ruhen lasse.

Trösten

- Trösten heißt nicht beschwichtigen, und auch nicht die Trauer wegnehmen, trösten bedeutet Nähe schenken.
- Und muß ich auch wandern durchs finstere Tal, fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir. Psalm 23,4

Trösten

- Was nach dem Tod kommt liegt im Dunkel. Daraus können Befürchtungen, Phantasien, bedrohliche Vorstellungen erwachsen, die mir Angst machen. Wenn ich diese Ängste jemandem mitteilen kann, bin ich nicht mehr so ausgeliefert und erfahre Trost.

Angst im Umgang mit Krebskranken

- Auch Therapeuten haben Angst, fühlen sich unsicher und angespannt, wissen nicht weiter. Sie kennen das Gefühl der Bedrohung, die Reaktionen des Sichschützens und des Weglaufenwollens.
 - Angst vor unbequemen Fragen des Patienten,
 - Angst versagen, nicht helfen zu können,
 - Angst vor Überforderung und Ohnmacht
 - Angst, daß ein Patient stirbt
 - Angst vor Emotionen (eigene und die der Patienten)
 - Angst vor dem eigenen Tod

Was löst die Angst anderer bei Therapeuten aus?

- Angst wirkt atmosphärisch. Dies wird als eine Spannung im Raum erfahren, die körperlich zu spüren ist.
- Angst steckt an. Die Angst der Patienten und ihrer Angehörigen kann also unmittelbar Gefühle der Anspannung und Unsicherheit erzeugen.
- Doch ihre Angst ruft auch den Helferinstinkt. Sie weckt das Bedürfnis, Sicherheit zu geben und zu schützen.

Todesangst

- Akute Todesangst ist eine erschütternde Erfahrung. In ihr, die eine totale Vernichtungsangst ist, erleben Helfende sich selbst als ohnmächtig.
- Diese Form der Angst zeigt deutlich die eigene Begrenztheit.

Möglichkeiten des Umgangs

- Angst achtsam wahrnehmen

Angst achtsam wahrnehmen

- Situationsanalyse aus gewissem Abstand von der Emotion:
 - Wovor habe ich Angst?
 - Gibt es einen klar bestimmmbaren Auslöser?
 - Was habe ich in dieser Angst empfunden?
 - Wie habe ich reagiert?
 - Was habe ich vielleicht an Schwierigem erwartet?
 - Ist die Intensität meiner Angst dem Anlass angemessen?
 - Was ist möglicherweise der tiefere Grund meiner Angst?
 - Was würde mich entlasten, was würde mir jetzt gut tun?

Nutzen der Situationsanalyse

- Eine Situationsanalyse lässt die Angst klarer werden. Sie kann darüber hinaus der Ausgangspunkt für eventuell notwendige Bewältigungsformen der Angst sein.

Selbstreflexion

- Bin ich ängstlich? Wie äußert sich diese Ängstlichkeit? Weiß ich um ihre Gründe?
- Ist Angst etwas, das mich ängstigt?
- Kenne ich Ängste in meiner Biografie? Weiß ich um ihre Wurzeln? Was ist meine Grundangst (Beispiele: Angst vor Mangel, vor Verletzung oder vor Versäumnis)? Wie verberge ich sie?
- Kenne ich Ängste vor Verlust, Versagen, Grenzüberschreitung und Ablehnung?
- Sind Begriffe wie Loslösung, Selbstständigkeit und eigenständige Entwicklung in meiner Lebensgeschichte konfliktbesetzt?
- Kenne ich die Erfahrung, in der Angst unterstützt worden zu sein?
- Spüre ich Vertrauen in mir, trotz aller erfahrenen Ohnmacht und Hilflosigkeit in meinem Leben?

Angstbewältigung durch Gelassenheit

- Gelassenheit entsteht durch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Gelassenheit enthält Hoffnung und Zuversicht
- Eine große Hilfe ist immer der Atem. Sind Begleitende gut mit ihrem eigenen Atem verbunden, spüren sie sein gleichmäßiges, nicht zu rasches Kommen und Gehen, dann sind sie mit ihrer Mitte verbunden. Das Bewusstsein für diese Mitte schützt sie, von dem Atmosphärischen der Angst erfasst zu werden.

Entspannung gegen Angst

- Wenn sie in Kontakt mit ihrem Atem sind, wenn sie ihn und den Boden, auf dem sie stehen, wahrnehmen, dann werden sie der Angst des Kranken ruhiger und gelassener begegnen können.
- Ähnliches erreichen sie durch Entspannungsverfahren (AT, PMR, Tai Chi, Yoga etc.) – Beeinflussung der Emotionen über physiologische Prozesse