



Tumorzentrum Berlin e.V.
Dachverband der Berliner Tumorzentren

Kerstin Kalthoff

Psychotherapeutin und Psychoonkologin
Medical Center Berlin Mommsenstraße

Krebs und Psyche

Wie Krankheit die Psyche beeinflusst

Krebs bedeutet immer Stress

- "überfallartige" Diagnose
- Lebensbedrohung
- körperliche Beeinträchtigungen
- Angst und Hilflosigkeit
- geringe Entscheidungs- und Einflussmöglichkeiten/Unkontrollierbares
- Fehlen gelernter Bewältigungsmöglichkeiten
- Erschütterung des Selbst- und Fremdbildes

"Meine Frau ist nur zu 50 % an ihrem Krebs gestorben, die restlichen 50 % hat die Angst geschafft." (Zitat eines Witwers aus Schottland)

Wehret den Anfängen...

- Das *Wie* von Diagnosevermittlung und Behandlung sehr wichtig, sonst ist eine Traumatisierung der Seele möglich
- 4 Ohren hören mehr als 2
- Vertrauen zum Arzt/Behandler- wichtige Heilungsvariable(s.Placebo/- Nonplaceboforschung)

Psycho-Neuro-Immunologie:

Gefühlslage des Menschen hat messbaren Effekt auf die Funktion des Immunsystems (z.B. Rosenkranz et al. 2003)

Dauerhafter, als unkontrollierbar erlebter Stress /Angst schwächt Immunsystem

Aber: Geringeres Stresserleben = besser funktionierende Organsysteme,

Weniger Angst , dafür Zuversicht und Hoffnung stärken Immunsystem.

Resilienz = Wunderwaffe gegen Stress

- **Verstehbarkeit** : was ich verstehe, kann ich besser bewältigen, deshalb ist Aufklärung so wichtig
- **Machbarkeit** : ich kann selbst etwas zur Verbesserung meines Zustandes beitragen
- **Sinnhaftigkeit**: wenn ich einer Situation etwas Sinnvolles abgewinnen kann, erleichtert es mir den Umgang damit
- **Soziales Netz**: geteiltes Leid= halbes Leid

Krankheitsbewältigung durch Bewusstheit

- Unverbindliches Erstgespräch mit Psychoonkologen empfehlenswert
- Richtige Einstellung zur Krankheit finden
- Ich bin mehr als meine Erkrankung
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Einklang von Körper - Geist und Seele Die eigene Lebensmelodie wiederfinden

Es gibt drei gute Gründe zu leben:
weil man Angst hat zu sterben,
weil man für das Wohl anderer da sein will,
um die eigene Melodie des Lebens zu singen.

Und es gibt eine Wahrheit, die dumm ist:
Der Körper arbeitet nicht für die beiden ersten Gründe.
Lawrenc Le Shen

Körperfreuden

- Was kann ich meinem Körper Gutes tun?
- Wie kann ich mich verwöhnen und verwöhnen lassen?
- Wie kann ich meinen Körper bei der Heilungsarbeit unterstützen?
- Was könnte ein erster winziger Schritt sein, um gut zu mir zu sein?

Anpassung war gestern -Was passt zu mir?

- **Stressbewältigung:**

MBSR, div. Entspannungsverfahren, Meditation, Hypnose, Biofeedback, Qi Gong, Yoga, Atemtherapie, Feldekreis...

- **Ressourcenaktivierung:**

Was macht mir Freude? Was stärkt mich?

Was /Wer hilft mir in schweren Zeiten?

Was ist Balsam für meine Seele?...

- **Visualisierungen** (s. Simonton)

Heilsames Licht, Herausfiltern von Krebszellen aus dem Körper, Guter Ort...

Orientierung schafft Sicherheit und Vertrauen

Welche Unterstützung - zu welcher Zeit - durch wen?

- Reha
- Psychosoziale Beratungsstellen /Krebsberatungsstellen
- Komplementärmedizin
- Psychoonkologen / Psychotherapie
- Selbsthilfegruppen
- soziale Medien
- spirituelle Begleitung...

...auch für Angehörige

Für sich:

- Schutz vor Überforderung und Selbstaufgabe
- eigene Bedürfnisse beachten und wahren
- Freundschaften pflegen
- Hilfe annehmen

Im Miteinander:

- Leben ist mehr als Krebs
- Anteilnehmen und Selbstbestimmung wahren
- zweites Paar Augen und Ohren sein
- Bedürfnisse und Erleben mitteilen

Ich bin der Mittelpunkt meines Lebens

Erkrankung: Chance für neue Lebenswege und inneres Wachstum

- Erkrankung als Lebensbotschaft sehen, statt als Todesboten
- Eigene innere Werte finden, wofür stehe ich ?
- Was macht für mich in meinem Leben Sinn ?
- Dinge tun, die Freude machen
- Ballast von der Seele werfen
- Trennung von Gewohnheiten, Dingen, Tätigkeiten, Menschen, die schwächen
- Trauerarbeit
- Lachen ist beste Medizin

Augen auf und durch...

Wohl - Sein



"Welchen Tag haben wir?" fragt Pooh.
"Es ist Heute." antwortet Piglet.
"Mein Lieblings Tag." sagt Pooh.