

Die Diagnose Krebs ist kein Todesurteil

Ein sonniger Frühlingstag im Mai. Plötzlich ging für mich die Sonne unter. Mein Leben war mit einem Schlag verändert. **Die Diagnose: „Sie haben Krebs!“**

Bereits seit einigen Monaten, gab mir mein Körper Signale, dass etwas schwerwiegend nicht in Ordnung war. Endlich hörte ich auf ihn und ließ mich untersuchen. Plötzlich ging die Türe auf. Ein Tross an Ärzten erschien. Alle hatten eine ernste Miene. Mein Herz schlug heftig. Wie aus der Ferne hörte ich die Stimme des Arztes: „Sie haben Morbus Hodgkin, eine Krebsform.“ Diese Worte waren wie ein Erdbeben. Ich war geschockt. Der Boden begann zu schwanken. Tausende Gedanken und Gefühle bestürmten mich. Krebs – wie in drohenden Lettern stand das Wort vor meinem geistigen Auge. Ich fühlte mich wie betäubt. Chemo- und Strahlentherapie würden mir bevorstehen, so der Arzt. Doch plötzlich flackerte ein Hoffnungsschimmer auf. „Sie haben eine Heilungschance

von 80 Prozent“, hieß es. Mein ganzer Lebenswille wurde mobilisiert. „Ich will leben!“, schrieb ich damals groß in mein Tagebuch. Ein intensives Gespräch mit einer Krankenschwester wurde richtungweisend. Ich fragte sie, was ich dazu tun könnte um diese Krankheit zu bewältigen. Sie sagte zu mir: „Spüre hinein: Wofür lohnt es sich wirklich zu leben? Was macht zutiefst Sinn in deinem Leben?“ Schwester Gabi gab mir das Buch des berühmten amerikanischen Onkologen C. O. Simonton „Wieder gesund werden.“ Es beinhaltet eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen und eine CD, mit der Erkrankte arbeiten können.

DIE SEELE AM STEUER

Simonton leistete Pionierarbeit bei der Erforschung seelischer Zusammenhänge rund um Entstehung und Heilung von Krankheiten. Er war der geistige Vater der Psychoonkologie. Seine Ausgangsfrage: Wie kommt es, dass manche Patienten wieder gesund werden und andere sterben, obwohl ihnen die gleiche Diagnose gestellt wurde? Ihm fiel auf, dass Patienten, die behaupteten, weiterleben zu wollen, in Wirklichkeit so handelten, als ob sie nicht weiterleben wollten. In vielen Fällen waren das Menschen, denen die Ärzte – eine entsprechende Behandlung vorausgesetzt – noch viele weitere Lebensjahre vorausgesagt hatten. Dennoch zeigten sie mehr Apathie, Depressionen und eine deutliche Neigung zum Aufgeben, als eine Reihe von anderen Patienten, die mit Krebs im Endstadium in der Klinik lagen. „Krebs im Endstadium“ – statistisch gesehen müssten sie danach bald tot sein, aber sie kommen noch Jahre später zur Kontrolle. Auf die Frage, worauf sie ihren relativ guten Gesundheitszustand zurückführten, kamen Antworten wie: „Ich darf nicht sterben, bevor ich nicht das Problem mit meiner Tochter gelöst habe.“ Oder: „Ich kann nicht sterben, bevor mein Sohn seinen Abschluss hat.“ Allen diesen Antworten war eines gemeinsam: Die Befragten waren der Meinung sie könnten Einfluss auf den Verlauf ihrer Erkrankung nehmen. Simonton entdeckte: Die Patienten denen es weiterhin gut ging, besaßen einen stärkeren Lebenswillen. Er war auch ei- ▶

WAS IST PSYCHOONKOLOGIE?

Bei der Psychoonkologie handelt es sich einerseits um eine sehr junge Disziplin, deren Anfänge in den 20er-Jahren des vorigen Jahrhunderts (W. Reich, L. Evans) zu finden sind. Andererseits ist die Verbindung zwischen Krebs und Psyche so alt wie die Medizin selbst (Hippokrates). Der Begriff Psychoonkologie wurde nach dem Zweiten Weltkrieg im wesentlichen in den USA geprägt und dann am Beginn der 80er-Jahre durch das Buch vom Psychoanalytiker, Lehrer und Forscher Prof. Dr. Fritz Meerwein (1922-1989) in den deutschen Sprachraum eingeführt. Meerwein schreibt in seiner Einleitung von der „Psychologie des Krebskranken und seines Arztes“ und macht damit von Anfang an klar, dass es nicht nur um die psychosozialen Aspekte bei den Patienten sondern auch um jene der Betreuer geht.

Psychoonkologie bedeutet aus der Sicht der Österreichischen Gesellschaft für Psychoonkologie:

Unterstützung der PatientInnen und deren Angehörigen aus ethischer Sicht, zur Verbesserung der Lebensqualität und besonders zur Unterstützung des Heilungsverlaufes.

Krebs? Ich?

Die Diagnose ist kein automatisches Todesurteil, wird aber oft so empfunden. Apathie und Schicksalsergebenheit machen aber nicht gesund. Man kann aktiv zur Genesung beitragen: Lassen Sie die Seele ans Steuer!



Lebenswillen demonstrieren.

Psychische Unterstützung zusätzlich zur Schulmedizin kann den Heilungsverlauf enorm beschleunigen. Der Patient soll positives Denken lernen und das ersehnte Behandlungsergebnis visualisieren.

ner der ersten, der über den positiven Einfluss von psychischer Betreuung auf die Überlebenszeit Publikationen veröffentlichte. In der Folge mehrten sich die Hinweise, dass psychische Unterstützung zu einer besseren Bewältigung der Krankheit führt. Dr. Simonton in seinem Buch „Wieder gesund werden“: „Vergessen Sie daher alle Statistiken über Ihren Krebs. Sie sind einzigartig und Ihr Schicksal ist nicht vergleichbar mit dem eines anderen. Und schließlich kann das, was Sie tun oder nicht tun, den Verlauf der Krankheit entscheidend beeinflussen.“

MIT DER KRAFT DER IMAGINATION

Simonton und sein Team entwickelten daraufhin ein Übungsprogramm zur Förderung der Vorstellungskräfte und zum Erlernen positiven Denkens. Ein wichtiger Aspekt dabei ist die Visualisierung in einem Zustand der vollkommenen Entspannung. Der Patient stellt sich dabei das ersehnte Ziel oder Behandlungsergebnis bildlich vor. Diese Methode zeigte verblüffende Ergebnisse: Auch wenn nicht alle Patienten Heilung erfuhren, so wirkte sich die Behandlung positiv auf die Lebensqualität der Erkrankten aus. Ich selbst kann diese Erfahrungen nur bestätigen. Zu den schulmedizinischen und komplementären Behandlungen machte ich dreimal täglich mit Hilfe der CD mein individuelles Übungsprogramm. Ich begab mich auf meine ganz persönliche Heilungsreise und auf die Suche nach mir selbst und wurde gesund.

Wie sehen das Schulmediziner? Gibt es einen Zusammenhang zwischen einer Krebserkrankung und der psychischen Befindlichkeit?

WAS SAGT DIE SCHULMEDIZIN?

Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig, Vorstand der I. Medizinischen Abteilung für Onkologie und Hämatologie im Wiener Wilhelminenspital dazu: „Ich bin überzeugt davon, dass lang dauernde Kränkungen und Traumatisierungen das Risiko einer Erkrankung erhöhen. Auch wenn das nicht durch Studien belegbar ist, so ist es doch sehr wahrscheinlich.“ Prof. Ludwig stellt klar: „Es gibt jedoch keine Krebspersönlichkeit. Dafür haben wir keinerlei Hinweise.“ Seiner Erfahrung nach macht es jedoch einen enormen Unterschied im Krankheitsverlauf, welche Bewältigungsstrategien die Patienten im Umgang mit ihrer Erkrankung entwickeln. Auch erachtet er als wesentlich, ob und welchen Lebenssinn die Patienten sehen. Prof. Ludwig: „Wenn Eltern erkranken, die für ein behindertes Kind sorgen müssen, dann mobilisiert das ganz stark ihren Lebenswillen.“ Darüber hinaus beobachtet er signifikante Unterschiede in den Heilungschancen, je nachdem ob und wie sehr die Erkrankten in ein soziales Netz eingebunden sind.

Krebs ist die meist gefürchtete Krankheit unserer Zeit und viele verbinden mit der Diagnose automatisch ein Todesurteil. „Deshalb wird die Tatsache, dass jemand Krebs hat, vom



„Es gibt keine typische Krebspersönlichkeit, dafür haben wir keinerlei Hinweise.“

▷ Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig, Vorstand der I. Medizinischen Abt. für Onkologie und Hämatologie, Wilhelminenspital. ◀

Augenblick der Diagnose an häufig zum bestimmenden Kennzeichen der betroffenen Person. Wie ein Stempel, der aufgedrückt wird“, kritisiert Manuela Miedler, diplomierte Krankenschwester und ehemals Betroffene. Sie wurde 2002 mit der Diagnose Gebärmutterhalskrebs konfrontiert. Nie dachte sie daran Krebs, bekommen zu können. „Ich als gesunde und sportliche Krankenschwester?“, war Miedler völlig fassungslos. Sie ließ sich nicht unterkriegen, sondern begann an ihrer Heilung intensiv mitzuwirken. Zusätzlich zur Schulmedizin schlug sie komplementäre Wege ein. So half ihr eine Schamanin ihre Seelenanteile zu aktivieren.

DIE PERSON NICHT MIT DEM KREBS GLEICHSETZEN

Heute strotzt sie vor Energie und Lebensfreude. Manuela Miedler: „Mir ist ganz wichtig, dass Krebskranke, Menschen sind, die an Krebs erkrankt sind. Durch das Aufdrücken des Stempels „Krebs“ werden Schuldgefühle erzeugt. Das ist hinderlich für den Heilungsprozess.“ Dem schließt sich auch Dr. Thomas Schmitt, Obmann der Gruppe 94, Arzt für Allgemein-

medizin und Psychoonkologe, an. Seit Jahren betreut er Krebskranke in Seminaren und auf spirituellen Reisen. Dr. Schmitt hat die Simenton Methode weiterentwickelt und erklärt dazu: „Ich gebe den Patienten von Beginn an den Impuls: Ich suche meinen Weg, aber ich suche nicht meine Schuld.“ Das ist eine ganz andere Ausgangsbasis und entlastet die Patienten von aufkommenden Schuldgefühlen. Auch Manuela Miedler hat diese Richtung eingeschlagen, indem sie sich sagte: „Es ist egal warum ich krank geworden bin. Vielmehr frage ich mich: Wozu will ich wieder gesund werden.“ Sie erlebte die Krise der Erkrankung als neue Chance um sich selbst besser kennenzulernen, auf ihre Psyche zu achten und wichtige Veränderungen im Leben vorzunehmen, die sie sich vorher nicht erlaubte. Miedler bekennt: „Vor der Erkrankung war mein Leben sehr durchgeplant. Ich versuchte alles zu kontrollieren. Jetzt spüre ich mehr Leichtigkeit und erlaube mir selbst nicht immer nur für andere da zu sein.“ Heute lässt sie ihre Erfahrung in ihre Unterrichtstätigkeit einfließen und steht auch immer wieder Patienten unterstützend zur Seite. ▶

GeloGelöst

Zu?

A Pohl-Boskamp Product.

Druck im Kopf?
Nase zu? Husten?



Rein pflanzlich

- Löst den Schleim
- Bekämpft Krankheitserreger
- Befreit die Atemwege

**Und es geht Ihnen
schnell besser!**

Zu Wirkungen und möglichen unerwünschten Wirkungen:
Gebrauchsinformation genau beachten oder den Rat
eines Arztes oder Apothekers einholen.
G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG, 25561 Hohenlockstedt, Deutschland



Zeit nehmen. Kinder, Partner, Haushalt, Job – wo bleiben da Sie selbst? Zu viel Aufopferung und Verausgabung für andere kann auch krank machen.

SELBST AKTIV WERDEN

Mit folgenden Fragen können Sie die Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte einleiten. Gedankenanstöße von Mag. Sabine Standenat, Klinische und Gesundheitspsychologin:

- ▶ Habe ich mir genug Liebe, Fürsorge und Respekt zukommen lassen?
- ▶ Wie waren bisher meine Gedanken? Waren sie meiner Gesundheit förderlich oder haben sie mir eher geschadet?
- ▶ Habe ich Gefühle zugelassen oder häufig verdrängt und geschluckt? Gefühle sind der Königsweg der Seele. Lange andauernde Verdrängung macht krank.
- ▶ Botschaft der Krankheit: Wenn meine Krankheit sprechen könnte, was will sie mir sagen? Fragen Sie sich ganz ehrlich:
 - Was erlaubt mir die Krankheit zu tun, was ich immer schon gerne getan hätte, mich aber nicht getraut habe?
 - Was muss ich durch die Krankheit nun nicht mehr machen, was ich ohnedies nicht mehr tun wollte? Beispiel: Sie sind in einem Job, der Sie schon lange sehr belastet.

Wenn Sie auf diese Fragen eine entsprechende Antwort finden, dann beschäftigen Sie sich auch gleich mit der Nächsten:

- Welche gesunden Strategien kann ich einsetzen, um zum gleichen Ergebnis zu kommen?
- ▶ Glaube ich an eine höhere Macht? Finde ich Trost und Kraft in einem spirituellen Weltbild?
- ▶ Wie fühlt es sich an, wenn ich mir vorstelle gesund zu sein?

Das „nicht mehr ausschließlich für andere Dasein“ hat sehr viel mit Selbstliebe und Selbstfürsorge zu tun. Das weiß auch Mag. Sabine Standenat, klinische und Gesundheitspsychologin in eigener Praxis. Seit vielen Jahren betreut sie Krebspatienten und ihre Angehörigen und weiß: „Krebs ist eine Methode des Körpers der Person mitzuteilen, dass in irgendeinem Lebensbereich Veränderung notwendig ist.“ Auch sie hat die Erfahrung gemacht, dass jeder Einzelne aktiv am Heilungsprozess mitarbeiten kann. „Wenn Heilung nicht möglich ist, dann kann zumindest eine bessere Lebensqualität erreicht werden“, so Mag. Standenat.

Einer den vor sechs Jahren die Diagnose Krebs – im Endstadium – traf, ist Sebastian Link, heute 28. Nach der ersten Chemotherapie hat ihm eine Bekannte, eine Lebens- und Sozialberaterin, den lebensverändernden Hinweis gegeben: „Schulmedizinische Behandlungen sind wichtig und notwendig, aber du musst selbst auch etwas dazu tun!“ Sebastian Link: „Das war entscheidend für mich um in die Selbstverantwortung zu gehen. Meine Auseinandersetzung mit mir selbst hat mich

GANZHEITLICHER THERAPIEANSATZ BEI KREBS

1984 wurde von einer kleinen Gruppe engagierter ÄrztInnen und TherapeutInnen im Umfeld des Institutes für Medizinische Psychologie der Universität Wien die Österreichische Gesellschaft für Psychoonkologie als gemeinnütziger Verein gegründet.

Erster Präsident war Univ.-Prof. Dr. Erwin Ringel. Ausschlaggebend für die Gründung war der Leitgedanke, psychosoziales Elend von KrebspatientInnen zu lindern. Dieser Leitgedanke folgt einem ganzheitlichen, psychosomatischen Ansatz und stellt den Menschen als unmittelbar Betroffenen in den Mittelpunkt.

Seit 25 Jahren widmet sich die ÖGPO nun bereits der Verbesserung der Lebensqualität von PatientInnen und Angehörigen. Die Psychoonkologie ist durch ihre Arbeit zu einem Bestandteil der modernen Medizin geworden. Heute sieht die ÖGPO ihre Aufgabe auch in der Erschließung psychosozialer Ressourcen in diesem Bereich. Besonderen Wert legt sie im Einzelnen auf weitere Entmystifizierung der Krankheit Krebs, Forschung und Forschungsförderung, Öffentlichkeitsarbeit, Weiterbildung Supervision und natürlich Patientenbetreuung.

Weitere Informationen:

Österreichische Gesellschaft für Psychoonkologie

Gladbeckstraße 2/Stiege3/Tür 6, 2320 Schwechat
Tel.: 02235/472 30, www.oegp.at

irre schnell gesund gemacht!“ Sebastian Link begann seine Vergangenheit aufzuarbeiten. Er nahm unter anderem auch an systemischen Familienaufstellungen teil. Link: „Zentral dabei war die Erkenntnis, dass ich eine latente Todessehnsucht hatte, die mir gar nicht als solche bewusst war.“ Heute weiß er, dass es nur einen Weg gibt, den er zufrieden, gesund und liebevoll gehen kann: Nämlich seinen Weg. Sebastian Link hat durch seine Erkrankung erfahren, wie wertvoll und notwendig es ist, sich auch mit dem Tod, der eigenen Sterblichkeit bewusst auseinanderzusetzen. Der Krebs hat ihn auf die Frage gestoßen: „Wenn ich bald sterben müsste, wie würde ich mein Leben jetzt anders leben?“ Diese Frage ließ ihn erkennen, was für ihn im Leben tatsächlich zählt. So zog er als Teil einer Theater-Pferdekarawane quer durch Spanien. „Das hätte ich vor meiner Erkrankung sicher nicht getan. Und er fügt hinzu: „Mein Glaube an Gott ist auch eine enorme Kraftquelle für mich.“ Ein weiterer wesentlicher Meilenstein auf dem Weg zur Gesundheit war für Sebastian Link der Kontakt mit seinen Gefühlen. „Früher war ich einer, der sehr viel in sich hineingefressen hat. Jetzt kann

ich alle meine Emotionen zulassen.“

STUDIE: PSYCHE WIRKT AUF'S IMMUNSYSTEM

Wie sehr unsere Gefühle die körperliche Verfassung und unsere Heilungschancen beeinflussen, zeigt eine brandneue Studie am AKH von 2000 bis 2007 unter Univ. Prof. Dr. Ernst Kubista. 100 Brustkrebspatientinnen wurden in dieser Untersuchung erfasst. Mit dem Ergebnis wurde mehr als ein Trend nachgewiesen. Dr. Schmitt, der die Studie begleitet hat: „Es zeigt sich bei diesen umfassend betreuten Frauen – im Gegensatz zur nicht psychologisch betreuten Kontrollgruppe – ganz deutlich: Die Auseinandersetzung mit der eigenen Psyche, Information, Entspannung, Bewegung und seinen eigenen Weg finden, wirken sich signifikant auf Krankheitsbewältigung, Heilungschancen und das Immunsystem aus.“

Dass auf die Krebsdiagnose eine harte Zeit folgt, braucht nicht erwähnt zu werden. Holen Sie sich deshalb in dieser Phase all die Unterstützung, die Sie brauchen um Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Ihre Lebensqualität zu verbessern. ■

TIPPS

ADRESSEN

- **Univ. Prof. Dr. Heinz Ludwig**, Vorstand der Medizinischen Abteilung – Zentrum für Onkologie und Hämatologie Wilhelminenspital, Pavillon 23, 1160 Wien, Montleartstraße 37, Tel.: 01/491 50-0
- **Österreichischer Krebshilfe Dachverband**
Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 9 bis 17, Freitag 9 bis 12 Uhr
Wolfengasse 4, 1010 Wien, Tel. 01/796 64 50, www.krebshilfe.net
- **Mag. Sabine Standenat**, klinische und Gesundheitspsychologin
Rolandweg 12, 1160 Wien, www.standenat.at, Tel.: 0676/558 80 22
- **Gruppe 94 – Zentrum für komplementäre Krebsberatung**
Dr. Thomas Schmitt, Allgemeinmediziner onkologischer Schwerpunkt
Wiedner Hauptstraße 60b/3/5, 1040 Wien, Tel.: 01/581 15 58

SEMINAR

Spirituelle Reise mit Seminarcharakter nach Assisi

- Termin: 13.5.2010 – 6.6.2010, Leitung: Dr. Thomas Schmitt

BUCH-TIPPS



- **„Wieder gesund werden“** (inkl. CD), O. Carl Simonton
Rowohlt Taschenbuchverlag 8. Auflage 2009, € 9,95
- **„Vom Schatten ins Licht.“** Von der Diagnose Krebs zu neuer Lebensfreude, Manuela Miedler, Renate Götz
Verlag, 2008, € 15,90

BOSS CLINIC
ART of the TOOTH
ZAHNKLINIK
für Implantologie und Ästhetik

ZÄHNE SIND LEBENSQUALITÄT



WIR BIETEN IHNEN

- hochwertige Implantate und Zahnprothetik
- ästhetische Zahnheilkunde
- Kieferorthopädie
- individuelle Beratung und Behandlung
- in höchster Qualität und zu fairen Preisen.

Mit 10 Jahren
Garantie!

GLEICH ANRUFEN ODER MAILEN! Bringen Sie dieses Inserat (oder eine Kopie davon) zu uns mit – und Sie erhalten Ihre Erstuntersuchung samt Röntgen **GRATIS!**

FÜR IHR GANZ PERSÖNLICHES LÄCHELN

BOSS CLINIC – ART of the TOOTH – H-9400 Sopron, Paprét 17
Telefon 0036 99 510 783, info@bossclinic.hu, www.bossclinic.hu