

Prof. Dr. Wolf-Dieter Gerber

Hörbuch Krebs



Ich sage „ja“ zum Leben

Eine psycho-therapeutische
Begleitung für Krebspatienten

Audio-CD mit Begleittexten

Hörbuch Krebs

Ich sage „ja“ zum Leben

AUTOR/SPRECHER

Prof. Dr. Wolf-Dieter Gerber

SPRECHERIN

Dipl.-psych. Yvonne Radtke

Diagnose Krebs – wie vor den Kopf geschlagen...

Kaum eine andere Nachricht verändert das Leben eines Menschen so nachhaltig wie die Diagnose Krebs. Die Mitteilung der Diagnose durch den Arzt führt bei allen betroffenen Menschen zu einem Strudel von Gefühlen und Gedanken. Viele stehen der Nachricht ungläubig gegenüber, wollen sie einfach nicht wahr haben. Sie sind bewegungsunfähig, wie erstarrt, stumm und haben das Gefühl, alles nur aus der Ferne wahrzunehmen. Ein Gefühl von Unwirklichkeit macht sich breit, vielleicht verknüpft mit dem Gedanken „Ich soll Krebs haben, das kann doch einfach nicht sein. Das kann nicht stimmen!“. Sie fühlen sich wie in einem Alptraum, einem Film, aus dem sie gleich aufwachen werden und dann ist alles wieder gut und so wie vorher. Andere wiederum brechen weinend zusammen und zeigen offen ihre Angst um das eigene Leben. Die schmerzhafteste Gewissheit, unter Krebs zu leiden, kann den Menschen lähmen, ihn verzweifeln lassen. Sie verändert sein Wesen komplett und verdeutlicht ihm die Endlichkeit des Lebens, von einer Sekunde auf die nächste. Denn mit dem Wort Krebs verbindet der Mensch meist Unheilvolles, nämlich Tod und Sterben.

Vielleicht kennen auch Sie, liebe Leserin, lieber Leser diese schrecklichen Momente der Bedrohung durch eine Erkrankung wie Krebs. Vielleicht sind



Sie selbst betroffen oder wurden als Partner, Angehöriger oder Freund mit einer neuen, veränderten Welt nach der Krankheitsdiagnose konfrontiert. Und womöglich haben Sie sich gefragt, wie Sie je dieses Ereignis bewältigen können. Das vorliegende Hörbuch „Krebs“ soll Ihnen, entweder als Betroffene(r) oder Interessierte(r), am Beispiel des Brustkrebses Informationen zum Thema „wie man mit der Krebserkrankung umgehen kann“ geben und es soll Ihnen Strategien aufzeigen, die Ihnen helfen können, die Belastungen, Gefühle und Gedanken besser zu beeinflussen. Es soll Ihnen somit helfen, die Krankheit besser zu bewältigen und Ihre Lebensqualität zu steigern. Vor allem aber soll Sie das Hörbuch informieren und ermutigen, trotz dem Krebs „ja zum Leben zu sagen“.

Das Hörbuch besteht aus einer CD und einer Begleitbroschüre, in der wir Sie überwiegend über psychologische Aspekte des Themas Krebs informieren möchten und Ihnen einige Strategien vorschlagen, wie Sie mit dieser Erkrankung besser umgehen können. Besonders möchten wir Sie ermutigen, Ihre innere Stärke zu entwickeln und Sie anleiten, aktiv Ihre Abwehrkräfte gegen den Krebs zu fördern.

Im ersten Teil des Hörbuches machen wir Ihnen deutlich, dass die Mitteilung einer Krankheitsdiagnose Krebs eine „normale Reaktion“ bei einem Menschen bewirkt, der mit einem „unnormalen Ereignis“ konfrontiert wurde. In Kapitel 1 der beiliegenden CD können Sie daher ein Gespräch zwischen einer Krebspatientin (Frau Müller) und ihrem Arzt (Dr. Schulte) während der Diagnosemitteilung mitverfolgen können. Dieses Gespräch basiert auf der Schilderung einer Patientin, deren Weg wir von der Diagnoseeröffnung bis zur Krankheitsbewältigung nachgespielt haben. Es soll Ihnen damit beispielhaft die vielfältigen emotionalen und gedanklichen Reaktionen eines betroffenen Menschen in einer solch belastenden Situation verdeutlichen. Diese exemplarische Schilderung nehmen wir in den späteren Kapiteln stets wieder auf, um Ihnen mögliche Strategien der Patientin zur Bewältigung der Krebserkrankung nahe zu bringen.

Im Kapitel 2 der Broschüre zeigen wir Ihnen, dass die Mitteilung der Diagnose Krebs bei Menschen „normale“ Reaktionen auf ein „unnormales Ereignis“ (den Krebs) auslösen. Die „warum gerade ich-Frage“ vieler Patienten soll Ihnen einige der sich aufdrängenden Fragen von Krebspatienten nahe bringen. In der CD werden Sie diese Fragen im dem Gespräch zwischen der Patientin und ihrem Arzt hören und seine Antworten nachvollziehen können. In dem nachfolgenden „Teufelskreis der Gedanken“ eines Krebspatienten mögen Sie sich vielleicht wieder finden, wobei wir Ihnen schriftlich wie auch auf der CD Techniken vorstellen, wie Sie diese belastenden Gedanken „in den Griff bekommen und ordnen können“.

Schließlich möchten wir Sie ermutigen, sich aktiv dem Leben zu stellen und alles dafür zu tun, dass Sie selbst Ihre Abwehrkräfte stärken und dem Krebs trotzen. Auf der CD in Kapitel 4 zeigen wir Ihnen, wie durch einfache gezielte Entspannungs-Übungen eine Beruhigung des Körpers herbeigeführt und somit die Körperabwehr gestärkt werden kann. Dies wird dann in Kapitel 5 der CD vertieft, in dem wir Ihnen zeigen, wie Sie durch die Intensivierung und eine positive „Achtsamkeit“ Ihrer Sinne Ihre Lebensfreude und ihr Glück zurück erobern und das Leben neu planen können.

Krebs – normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis

Es traf die 42-jährige Frau Müller aus heiterem Himmel. Gerade hatte sie die Kreuzfahrt zum 50-ten Geburtstag ihres Mannes gebucht. Es sollte quer durch das Mittelmeer gehen und sie hatten sich riesig darauf gefreut. Einmal ganz alleine zu zweit, fast so wie in den Flitterwochen; viele Abende hatten sie sich gemeinsam ausgemalt, wie sie Rom und Barcelona erkunden wollten... Und dann kam dies: Frau Müller wollte nur noch kurz zu ihrem Gynäkologen gehen, um die übliche Routineuntersuchung zu absolvieren. Sie erzählte ihrem vertrauten Arzt von der Reise und er freute sich mit ihr. Da die Mutter und Tante der Patientin bereits in der Vergangenheit an Brustkrebs erkrankt waren, vermutete Dr. Schulte ein etwas höheres Risiko bei Frau Müller und ergänzte die Routineuntersuchung der Brustabtastung durch eine Ultraschall- und Mammographiekontrolle. Und dann rief er am nächsten Tag an und bat sie doch umgehend zu ihm in die Praxis zu kommen und ihren Mann mitzubringen. Sofort spürte sie die Angst und innere Unruhe, dass etwas nicht in Ordnung sein könnte und sie war sehr aufgeregt, als sie sich mit ihrem Mann auf den Weg in die Arztpraxis machte. Als Dr. Schulte sie in seiner Praxis fragte, ob sie gemeinsam mit ihrem Mann das Gespräch führen möchte, verneinte sie, da sie Angst hatte, dass ihr Mann in einem „schlechten Fall“ mit der Situation nicht umgehen könnte. Irgendwie hoffte sie jedoch, dass alles nicht schlimm sei und der Arzt ihr nur routinemäßig die Befunde mitteilen würde.



Aber was dann kam, übertraf ihre Vorstellungen in hohem Maße. Der Arzt eröffnete ihr, dass er klare Anzeichen dafür gefunden habe, dass sie einen Tumor in der Brust hätte, der sofort entfernt werden sollte. Sie wirkte wie gelähmt und betäubt, unfähig zu sprechen; ihr Körper wirkte wie erstarrt und sie verspürte ein starkes Herzrasen. Die Gedanken überschlugen sich. „Was wird mit unserer Reise?“ war der erste Gedanke, der ihr durch den Kopf schoss. Sie hörte die Worte des Arztes wie in der Ferne, war nur ungläubig und empfand sich wie in einem Film, einem Traum, aus dem sie bald aufwachen würde und alles war so gut wie immer. Nach und nach erreichte der Arzt sie dann doch durch seine einführende Art (siehe Kapitel 1 der CD: das Gespräch mit dem Arzt). Frau Müller berichtete später, dass sie sich an den Tag der Diagnosestellung nur schwer erinnern könne, ihn verdrängt habe. Und doch komme immer wieder das Gefühl der Panik und Angst in ihr hoch, auch jetzt, Wochen nach der Operation, bei der man ihre beiden Brüste entfernt habe.

So wie Frau Müller geht es vielen Menschen, die bei dem Satz „Sie haben Krebs“ den Boden unter den Füßen weggezogen bekommen. Denn dieser Satz ist für alle Betroffenen lebensbedrohlich. Das Gehirn verarbeitet diese Situation – einem Trauma gleich – als höchste Gefahr. Die beschriebenen körperlichen und emotionalen Reaktionen auf diese Mitteilung sind demnach vor allem „normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis“. Dabei sind die Umgehensweisen mit der Diagnose Krebs von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Einige ziehen sich schnell zurück, möchten darüber nicht sprechen und versuchen so ihre Gefühle und Ängste mit sich selbst auszumachen und in den Griff zu bekommen. Häufig verhalten sich Männer, die an Krebs erkrankt sind, auf diese Weise. Andere wiederum suchen das Gespräch, haben das Gefühl sich mitteilen zu müssen, fragen häufig nach Lösungswegen und geben zu verstehen, dass sie die Unterstützung von Angehörigen benötigen. Frauen fällt es dabei häufig leichter, ihre Gefühle auszusprechen und um soziale Unterstützung zu bitten. Allen gemeinsam ist jedoch, dass die Eröffnung der Diagnose körperliche Reaktionen wie Herzrasen, Atembeklemmungen und Muskelanspannungen bewirkt.

Für alle Menschen ist die Eröffnung der Diagnose Krebs eine der schlimmsten Erfahrungen in ihrem Leben und kann zu einem Trauma oder sogar zu Sontanreaktionen mit lebensbedrohlichem Ausgang bis hin zum Suizid führen. Knapp 30 Prozent der Krebspatienten erfahren durch die Diagnosestellung ein akutes Trauma und zeigen eine akute Belastungsreaktion, die typischerweise durch eine Art „Betäubung“, Bewusstseinsengung und eingeschränkte Aufmerksamkeit, begleitet durch körperliche Symptome wie Herzrasen und Schwitzen, gekennzeichnet ist. Nach dem anfänglichen Zustand der Betäubung können schnell depressive Empfindungen, Angst, auch Ärger, Verzweif-

lung und Überaktivität auftreten, wobei diese Symptome meist in den ersten Stunden nachlassen. Daher ist eine fürsorgliche ärztliche Betreuung gerade bei der Diagnoseeröffnung von großer Bedeutung. Wichtig ist, dass der Arzt sich von Anfang an ein Bild von dem psychischen Zustand des Patienten macht, um einer eventuellen Selbstgefährdung entgegen zu wirken. Gerade durch die Schocksituation kann es in Einzelfällen zu Selbstmordabsichten oder gar -handlungen kommen. Daher sollte der Arzt dem Patienten deutlich machen, dass er, ausgelöst durch die Diagnoseeröffnung, „normale Reaktionen bei einem unnormalen Ereignis zeigt“. Darüber hinaus ist von großer Bedeutung, dass der Patient sich nicht allein gelassen vorkommt, und sich bei dem Arzt, ungeachtet der lebensbedrohlichen Nachricht, sicher fühlt. Wichtig ist, dass der Arzt immer darauf achtet, dass während oder nach der Diagnoseeröffnung stets ein unterstützender Angehöriger den Betroffenen begleitet und auch in den Stunden nach der Krankheitsnachricht anwesend ist.

Die Bedrohung durch die Erkrankung, die Angst vor dem möglicherweise bevorstehenden Tod führen bei fast allen Menschen zu einem Gefühlschaos und zu einem Gedankenkreisen, das den Alltag gefangen hält und das Leben komplett verändert. Die ersten Tage nach der Diagnosemitteilung sind häufig mit Fragen wie „es kann doch nicht wahr sein?“, „warum gerade ich?“, „wie geht es jetzt weiter?“, „muss ich bald sterben?“ oder „was habe ich falsch gemacht?“ verbunden. Manchmal werden Schuldzuweisungen formuliert, wie „mein Mann ist daran schuld, er hat mich in der Ehe mit dem Stress alleine gelassen, und jetzt bekomme ich die Quittung...“ oder „mein Arzt ist ein Pfuschler, er hätte das viel früher erkennen müssen, und jetzt ist es zu spät...“. Damit werden die Fragen nach dem „Warum“, nach einer Erklärung für das Ereignis „Krebs“ gestellt, was als ein erster Schritt zur Bewältigung der Situation dient.

Für viele Angehörige sind diese „normalen“ Reaktionen ihrer erkrankten Familienangehörigen oftmals sehr belastend; sie stehen hilflos den Angriffen und Schuldzuweisungen gegenüber und empfinden widersprüchliche Gefühle von Ärger und Schonung des Erkrankten. Auch für Angehörige ist es wichtig zu wissen, dass die unmittelbaren Reaktionen der Erkrankten ein schwieriger, jedoch „normaler“ erster Verarbeitungsschritt zur Bewältigung dieser Diagnose sind. Entsprechend ist es wichtig, diese Gefühlsausbrüche zu akzeptieren, das Gespräch anzubieten und deutlich Unterstützung zu signalisieren. Oftmals genügt es, nur zuzuhören, ohne „handwerklich gesehen eine Bohrmaschine“ zu verwenden und beruhigend gut gemeinte Sätze wie „es ist doch alles nur halb so schlimm“ und „Du musst nur positiv denken!“ anzubieten. In dieser Phase der Verarbeitung der Diagnose hilft es, dem Betroffenen das Gefühl der Anteilnahme, Offenheit und Unterstützung zu vermitteln. Der Philosoph Epiktet beschrieb einmal treffend: „Soweit es mit Worten geht, zögere nicht, an

seinem Leid (hier des Erkrankten) Anteil zu nehmen und wenn es nicht anders geht, magst du auch mit ihm seufzen. Gib jedoch Acht, dass nicht auch deine Seele seufzt...“. Krebspatienten benötigen in der ersten Phase ihrer Konfrontation mit der Erkrankung (der Schockphase) vor allem Verständnis und Einfühlung (Empathie).

Jedoch auch die Angehörigen selbst sind durch die Nachricht der Krebserkrankung ihre geliebten Menschen sehr belastet, etwa durch die Angst, wie es jetzt weitergehen wird. Vor allem sind sie auch verunsichert, wie sie mit dem Kranken umgehen sollen. Wichtig ist es daher, sich von dem Gefühl zu lösen, sich gegenseitig zu schonen. Vielmehr ist für alle Beteiligten sinnvoll, ihre Gefühle auszutauschen und sie zu akzeptieren. So könnte auch der Partner einer an Brustkrebs erkrankten Frau mit dem Satz „mir geht es in dieser Situation total schlecht und ich möchte Dir so gerne helfen; fühle mich aber wirklich hilflos...“ sein Gefühl mitteilen und damit eine Klärung herbeiführen. Für die betroffenen Patienten ist es wichtig, dass die Unterstützung echt ist und nicht durch gedankliche Fehlinterpretationen („ich darf sie nicht belasten“) ungeklärte Beziehungsstörungen entstehen. Die sichere Unterstützung des Angehörigen, seine Verlässlichkeit und vor allem seine stetige Verfügbarkeit geben dem Kranken in den Stunden und Tagen nach der Diagnosemitteilung Sicherheit und Kontrolle.



Krebs – warum gerade ich?

Jeder Mensch, der an Krebs erkrankt ist, stellt sich die Frage nach der Ursache der Erkrankung. Oftmals ist dies mit der Hoffnung verbunden, dass es irgendetwas geben könnte, was den Verlauf günstig beeinflusst oder gar zur Heilung führt. Mit der Frage „warum gerade ich?“ wird von vielen Krebspatienten die Ursachenfrage verknüpft. „Ich kann es nicht verstehen, dass ich Brustkrebs haben soll, ich habe nicht geraucht und auch nicht ungesund gelebt“ sind häufig Aussagen von Betroffenen. Grundsätzlich schützt auch eine gesunde Lebensführung nicht mit Sicherheit vor Krebs, sondern vermindert lediglich das Risiko. Starkes Rauchen kann sicherlich Lungenkrebs mitbedingen. Es ist jedoch nicht möglich, den Krebs auf einen speziellen Faktor zurückzuführen.

Eine der häufigsten Frage bezieht sich darauf, ob Krebs vererbbar ist. In den letzten Jahren hat die medizinische Forschung für einige Krebserkrankungen Gene identifiziert. So wurde z. B. für den Brust- und Eierstockkrebs das so genannte BRCA I/II-Gen ermittelt, das jedoch nur bei ca. knapp 10 Prozent aller Personen, die an dem Krebs erkranken, nachweisbar ist. Dabei liegt eine familiäre Häufung von Brust-, Eierstock- und Darmkrebs dann vor, wenn die betroffenen Familienangehörigen meist schon sehr früh im Alter zwischen 40 und 50 Jahren erkranken. In Deutschland ist es in der Zwischenzeit möglich, aufgrund einer genetischen Beratung einen so genannten Gentest durchführen zu lassen, wenn der Verdacht auf einen familiären Krebs, vor allem Darm-, Brust- und Eierstockkrebs besteht. Dabei wird stets auch darauf geachtet, ob die psychologischen Voraussetzungen dafür gegeben sind und eine ausreichende psychische Stabilität und gute soziale Unterstützung, z. B. durch die Familie vorliegen. Grundsätzlich jedoch ist die Frage nach den genetischen Wurzeln von Krebs bislang noch nicht vollends geklärt.

Häufig wird von Betroffenen auch die Frage aufgeworfen, ob Stress oder eine so genannte Krebspersönlichkeit als Auslöser und Ursache für Krebs anzusehen ist. Die heutige Forschung konnte belegen, dass bei Personen, die lang andauernd unter persönlichen Belastungen stehen und die vor allem über keine adäquaten „Stressbewältigungsstrategien“ verfügen, ein generell höheres Krankheitsrisiko besteht. Der Einfluss von Stress auf das Immunsystem (Abwehrsystem) des Menschen ist heute gut belegt. Allerdings ist die Annahme, dass zu viel Stress unweigerlich zu Krebs führen muss, nicht mehr haltbar. Jedoch schwächen emotionale Belastungen (innerer Stress) und externer Stress (wie z. B. Mobbing am Arbeitsplatz) die körpereigene Abwehr und wirken sich daher auf den Verlauf einer Krebserkrankung sehr ungünstig aus. Das Ziel jedes Krebspatienten muss daher sein, Strategien zur Verminderung der psychischen Belastungen zu entwickeln und umzusetzen.

Bereits in der Antike nahm man an, dass die Persönlichkeitsstruktur eines Menschen einen Einfluss auf die Entstehung von Tumorerkrankungen haben könnte. Besonders in den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts kam durch amerikanische Studien das Modell der Typ-C-Persönlichkeit (Typus carcinomatosus) auf. Man fand Hinweise darauf, dass Krebspatienten ähnliche Verhaltensmerkmale, wie z. B. die Tendenz, negative Gefühle wie Wut und Angst weniger nach außen zu leiten, zeigten. Es wurde beschrieben, dass diese Menschen sich mehr für andere aufopfern, fremde Hilfe weniger annehmen und eigene Bedürfnisse schlechter durchsetzen können. Daraus wurde ein höheres Krebsrisiko für diese Personen abgeleitet und zugleich wurden psychologische Verfahren zur Verhinderung von Krebs vorgeschlagen. Heute geht jedoch die wissenschaftliche Psychoonkologie (d. h. die Forschung, die sich mit psycholo-

gischen Aspekte des Krebs beschäftigt) davon aus, dass nicht eine bestimmte Persönlichkeitsstruktur für die Entstehung des Krebs relevant ist, sondern dass Menschen, die an Krebs erkrankt sind, ähnliche Verhaltens- und Gefühlsweisen entwickeln, so dass die so genannte Krebspersönlichkeit nicht die Ursache, sondern die Folge der Tumorerkrankung darstellt.

Die Entstehung von Krebs ist äußerst komplex. Neben genetischen Faktoren sind Einflüsse, die das Körperabwehrsystem (das Immunsystem) schwächen können, von großer Bedeutung. Dazu gehören auch ungünstige Lebensbedingungen (z. B. Umweltbedingungen wie Smog, Nähe zu Atomkraftwerken etc.) und eine ungesunde Lebensführung (z. B. Rauchen, übermäßig Alkohol, chronischer Stress etc.). Grundsätzlich lässt sich, bis auf die familiär (d.h. erblich) bedingten Krebserkrankungen, die tatsächliche Ursache von Krebs im individuellen Fall nicht benennen.

Krebs – Der Teufelskreis der Gedanken

Unmittelbar nach dem vorher beschriebenen Schockzustand, den die Mitteilung der Diagnose Krebs bei den betroffenen Menschen bewirkt, beginnt ein Teufelskreis der Gedanken. Für manche Personen steht vor allem der Gedanke im Vordergrund, wie ihre engsten Angehörigen alleine weiterleben sollen, oder aber Fragen drängen sich auf, ob die bereits geplanten gemeinsamen Aktivitäten, wie eine Reise, der Ausbau des Hauses oder gar der Wunsch nach einem weiteren Kind plötzlich in Frage stehen. Im Mittelpunkt steht somit die Frage, wie lange man noch zu leben hat, wobei die eigene kurz- und langfristige Lebensplanung gefährdet ist. Die Folge sind grüblerische Gedanken, die dazu führen, dass der betreuende Arzt mit der schwierigen Frage „wann muss ich sterben“ konfrontiert wird. Obwohl es statistisch gesehen Erfahrungswerte dafür gibt, dass die Überlebenszeitraten bei den verschiedenen Krebsformen unterschiedlich sind, kann kein Arzt eine verbindliche Prognose für den zeitlichen Lebensverlauf und eine eventuelle Heilung von Krebs abgeben. Gleichwohl ist es, ungeachtet der verständlicherweise drängenden Zeitfrage von Krebspatienten, richtig und wichtig, sich der kurzfristigen und langfristigen Lebensplanung zu widmen.



Vielleicht bewegt Sie, liebe Leserin, lieber Leser schon seit langem der Traum, eine bestimmte europäische Metropole wie Prag, Paris oder Budapest zu besuchen. Eventuell kam immer etwas dazwischen und so haben Sie diesen Traum in die Zukunft verschoben. Denn irgendwie hatten Sie ein Unendlichkeitsgefühl des Lebens. Jetzt aber mit der Krebsdiagnose verändert sich schlagartig und dramatisch dieses Lebenszeitgefühl. „Wir haben doch noch so viel vorgehabt“, „wir wollten doch noch einmal Urlaub in Italien machen“ sind Gedanken und Wünsche, die fast anklagend das Schicksal und den Abschied verkörpern. Dabei ist das menschliche Leben wirklich nie unendlich gewesen, auch wenn im Alter von 20 Jahren für den jungen Menschen die gefühlte Vorstellung vom Ende des Lebens sehr weit weg ist, mit 50 Jahren erste Gedanken aufkommen, dass über die Hälfte des Lebens vorbei ist, und mit 80 Jahren die Gewissheit und auch Sorge vor dem Ende des eigenen Lebens unausweichlich im Vordergrund steht. Und so wird der Krebspatient, unabhängig vom Lebensalter, unausweichlich an die Endlichkeit des Lebens durch die Diagnose Krebs erinnert, was mit Angst und Verzweiflung einhergehen kann. Jedoch, so werden wir später sehen, ist es dem Menschen möglich, die Quantität des Lebens durch die gelebte Qualität des Lebens zu ersetzen.

Andere Krebspatienten bewegt in den ersten Stunden und Tagen nach der Krebsmitteilung vor allem die Suche nach Hoffnung auf Maßnahmen, die den Krebs besiegen könnten. Begierig werden alle Informationen über neue „heilende“ Therapien, seien es Medikamente oder Operationen, aufgenommen. Im Internet findet ein reger Austausch von Informationen statt, der manchmal zu meist allerdings nur kurzfristiger Hoffnung und zur Beruhigung führt. Grundsätzlich ist es sehr wichtig, dass sich jeder Krebspatient umfassend über die anstehenden kurz- oder langfristigen Behandlungsmaßnahmen informiert.

Allerdings sollte er dabei vorwiegend der Einschätzung und den Empfehlungen seines erfahrenen Arztes vertrauen und sich auch trauen, alle eigenen Recherchen und Fragen mit diesem zu besprechen. Die wissenschaftliche Erkenntnis zur Behandlung von Krebs ist in den letzten Jahren dank neuer Technologien und pharmakologischer Fortschritte immens gestiegen, so dass die Überlebenszeitrate von Krebspatienten bei fast allen Krebsformen deutlich gesteigert werden konnte. Bitte verfolgen Sie hierzu das Gespräch von Herrn Dr. Schulte mit seiner Patientin auf Spur 2. Hier können Sie verfolgen, wie der Arzt seiner Patientin zeigt, wie sie ihre Gedanken ordnen kann.



Krebs – ich ordne meine Gedanken

Es passt Ihnen vielleicht gerade nicht, Ihr Partner oder Ihre Partnerin fragte Sie soeben, wie Sie geschlafen hätten, und wenn Sie ganz ehrlich sind, müssten Sie antworten, dass Sie sich nicht erholt fühlen, also nicht wirklich gut geschlafen haben. Zu viele Dinge kreisen in Ihrem Kopf, vor dem Schlafen, nachts, wenn Sie aufwachen, aber immer wieder während des Tages. Und oft hätten Sie wichtigere Dinge zu tun als zu grübeln; aber die Gedanken halten Sie fest in ihrem Bann. Oftmals wünschen Sie sich über einen Schalter zu verfügen, um diese belastende Gedanken einfach ab- und auszuschalten. Und genau dies sollen Sie lernen!



Als erstes kaufen Sie sich ein Tagebuch, in das Sie in den nächsten Wochen Eintragungen, so auch Ihre belastenden Gedanken, vornehmen werden. Grüblerische Gedanken addieren sich manchmal zu Stunden während des Tages und vielleicht haben Sie das Gefühl, dass Sie tatsächlich nicht viel geklärt oder gelöst haben. Also einfach die negativen Gedanken wegschieben? Das ist meist nicht möglich, denn die belastenden Gedanken beziehen sich ja auf bedrohliche und reale Situationen, die die Krebserkrankung hervorgerufen hat. Aber warum sollten Sie diese nicht einfach auf einen Zeitpunkt legen, wenn Sie wirklich auch für sie Zeit haben. Es bekommt den Dingen nie gut, wenn man sie nur kurz anreißt und nicht zu einem sinnvollen Abschluss bringen kann. So ist es auch mit den wiederkehrenden und einschließenden Gedanken.

Wir empfehlen Ihnen daher, sich täglich eine GRÜBELSTUNDE einzurichten. Dies muss nicht eine ganze Stunde sein, in manchen Fällen genügt sogar nur eine viertel Stunde. Gehen Sie so vor: Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen gedanklichen Briefkasten, in den Sie etwa um 16 Uhr hinein schauen. Wenn dort irgendetwas drin ist, also wenn es etwas zu begrübeln gibt, lassen Sie sich eine gute halbe Stunde intensiv darauf ein; gleich ob Sie weinen müssen oder

verzweifelt sind. Schreiben Sie Ihre Gedanken und Gefühle in ein Tagebuch. Aber nach ca. 30 Minuten stoppen Sie und schließen den Briefkasten gedanklich wieder ab. Wenn nun außerhalb der Grübelstunde negative Gedanken aufkommen, werden sie in den Grübel-Briefkasten gelegt. Dies ist jedoch nicht einfach, denn Sie sollten die Gedanken abstoppen. Sie sagen also laut STOPP (wir nennen dies den Gedankenstopp), stampfen dabei auf den Boden und unterbrechen den Gedanken. Gegebenenfalls wiederholen Sie das laute Stoppsagen so lange, bis auch tatsächlich „Gedankenruhe“ eingekehrt ist. Die Gedanken werden nicht verdrängt, denn während der Grübelstunde werden sie wieder aufgegriffen. Aber häufig haben sie sich während des Tages bis zum Zeitpunkt der Grübelstunde im Briefkasten aufgelöst und sind nicht mehr relevant. Wichtige Gedanken, die es unbedingt zu überdenken gibt, sollten Sie in Ihr Tagebuch eintragen (siehe Beispiel). Unterteilen Sie dabei Ihre Aufzeichnungen in verschiedene Bereiche.

Tagesprotokoll negativer Gedanken

Datum	Situationsbeschreibung	Gedanken	Gefühle	Körpergefühl (0-10)	Grübelstunde (ja/nein)
10.11.09	beim Frühstück	Oh Gott! Heute wieder die Chemo, wie soll ich das nur schaffen, ich bin so kaputt	Angst, Erschöpfung	Ange-spannt, (2)	ja

Tragen Sie zunächst das Datum ein und beschreiben Sie kurz die Situation, in der Sie grübeln. Schildern Sie mit kurzen Worten die wichtigsten „negativen“ Gedanken und das Hauptgefühl, das Sie empfinden. Auf einer Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut) tragen Sie Ihr körperliches Befinden ein und beschreiben Sie dieses mit wenigen Worten. Entscheiden Sie dann, ob Sie den oder die Gedanken in den Grübel-Briefkasten aufnehmen wollen.

Zum Üben des Gedankenstopps benutzen Sie wieder Ihre Aufzeichnungen in Ihrem Tagebuch. Verwenden Sie das nachfolgende Schema zum Üben.

Gedankenstopp-Übung

Datum	Situationsbeschreibung	Gedanken / Gefühle	Körpergefühl (0-10)	Stopp Metakommunikation	Ergebnis Erfolgreich = + wenn nicht = - dann wiederholen Körper (10-10)
10.11.09	beim Frühstück	Schon wieder die Chemo ... Angst, Verzweiflung	Ange-spannt, (2)	STOPP STOPP	zunächst nicht, nach 3x dann doch (6)

Erneut schreiben Sie mehrere typische „Gedanken-Situationen“ in Ihr Tagebuch. Erneut bewerten Sie Ihre Körperempfindungen auf einer Skala von 0-10. Unterbrechen Sie Ihre Gedanken mit einem lauten STOPP. Gegebenenfalls wiederholen Sie dies noch einmal. Führen Sie ein Gespräch mit sich selbst, in dem Sie zwei Stühle gegenüberstellen. Auf einem sitzen Sie selbst und auf dem anderen stellen Sie sich vor, dass Sie darauf sitzen würden. Sprechen Sie wie folgt mit sich selbst: „Du hast jetzt wieder einmal lange Zeit gegrübelt, was ist dabei herausgekommen, geht es Dir besser? Nein, Dein Körpergefühl ist schlecht. Also hör damit auf, STOPP!“ (laut). Bewerten Sie nun, wie Sie sich jetzt körperlich und emotional fühlen; nach erfolgreichem STOPP fühlt man sich in der Regel besser.

Das Einführen der Grübelstunde, des Briefkastens und des Gedankenstopps ist eine hilfreiche Methode für die Patienten, die Grübelspirale zu steuern bzw. zu beenden. Damit wurde jedoch nicht erreicht, dass die in vielen Fällen bestehenden Alltagsprobleme adäquat bewältigt wurden. In der Grübelstunde soll dies nun geleistet werden, indem die Gedanken geordnet und auf Realität hin geprüft werden.

Gehen Sie dabei wie folgt vor: Wählen Sie ein wichtiges Thema aus dem Grübel-Briefkasten aus. Verwenden Sie wieder das folgende Schema. Wenden Sie sich dem betreffenden negativen Gedanken zu. Überlegen Sie, was schlimmstenfalls passieren könnte. Tragen Sie dies in die Spalte Katastrophen ein. Überle-

gen Sie nun, was schlimmstenfalls passieren würde, wenn diese Katastrophe einträte. Gehen Sie immer weiter, bis Sie das Gefühl haben, dass etwas Schlimmeres nicht mehr passieren kann.

Das Gedanken-Ordnen

Datum	Situationsbeschreibung	Gedanken / Gefühle	Körpergefühl (0-10)	Schlimmst Katastrophen	Wahrscheinlichkeit (0-100%)
10.11.09	beim Frühstück	Mein Vater ist bestimmt sauer, wenn ich nicht auf seinen Geburtstag komme	Ange-spannt, (2)	1. Er ist wütend auf mich 2. Er redet nicht mehr mit mir 3. Er will nie mehr etwas mit mir zu tun haben 4. Ich habe keine Familie mehr 5. Ich sterbe einsam und verlassen	Kd 1) 90% Kd 2) 75% Kd 3) 5% Kd 4) 5% Kd 5) 0%

Danach versuchen Sie Ihre Gedanken zu ordnen, indem Sie überprüfen, wie realistisch die einzelnen Katastrophen wirklich sind. Beginnen wir mit dem ersten Gedanken. Wie wahrscheinlich ist Ihre Annahme auf einer Skala von 0 (sehr unwahrscheinlich) bis 100 (sehr wahrscheinlich)? Vereinbaren Sie grundsätzlich mit sich die Regel, dass Sie nur über Dinge weiter grübeln, die Sie mit mehr als 30 Prozent als wahrscheinlich bewertet haben. Diese Gedanken sollten Sie ebenfalls auf ihre Realität hin bewerten. Nehmen Sie hierzu das nachfolgende Schema und überlegen Sie zum Beispiel genau, welche Erfahrungen Sie mit dieser oder einer ähnlichen Situation in der Vergangenheit gemacht haben. Wenn Sie sich geirrt haben, tragen Sie Ihre neue Wahrscheinlichkeit in den Bogen ein und prüfen Sie, wie Sie sich jetzt fühlen.

Gedanken-Realitätsüberprüfung

Datum	Schlimmst Katastrophen	Wahrscheinlichkeit (0-100%)	Körpergefühl (0-10)	Rationalere Gedanken	Körpergefühl (0-10)
10.11.09	1. Er ist wütend auf mich 2. Er redet nicht mehr mit mir 3. Er will nie mehr etwas mit mir zu tun haben 4. Ich habe keine Familie mehr 5. Ich sterbe einsam und verlassen	Kd 1) 90% Kd 2) 75% Kd 3) 5% Kd 4) 5% Kd 5) 0%	Ange-spannt, (2)	Naja, das letzte mal hat es 2 Tage gedauert, aber er redet dann schon wieder mit mir, das stimmt nicht eher 0%	beruhigt (6)



Das Gedankenordnen ist eine wichtige Strategie in der Bewältigung der Krebserkrankung. Verfolgen Sie das Vorgehen auf der CD auf Spur 3. Sie werden dort sehen, dass Gedankenordnen ein aktiver Prozess ist, der Ihnen Raum gibt für eine positivere Bewältigung des Alltags.

Krebs – auf zu neuen Kräften

In den Tagen und Wochen nach der Diagnosestellung erlebt der Krebspatient eine kraftraubende Zeit, die durch die stresshafte psychische Verarbeitung der Krankheitsmitteilung sowie die Einleitung von medizinischen Maßnahmen wie Operation, Chemotherapie oder Strahlentherapie geprägt ist. Nicht



selten führen die starken Ängste, das häufige Grübeln aber auch die Behandlungsmaßnahmen selbst zu einem gestörten Schlaf, zu Antriebslosigkeit und Müdigkeit tagsüber. Häufig empfinden Betroffene Anspannungsgefühle, Traurigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisschwächen. Fast alle Patienten leiden noch Monate, manche sogar Jahre nach Beginn der Krebserkrankung an körperlicher und emotionaler Erschöpfung und Leistungsschwäche. Gerade anhaltender Stress vermindert jedoch die Abwehrkräfte des Patienten, die so dringend im Kampf gegen den Krebs gebraucht werden.

Für die Stärkung der körpereigenen Kräfte sind Maßnahmen sinnvoll, die es dem Patienten selbst ermöglichen, aktiv seinen Körper zu beruhigen und neue Kraftreserven zu mobilisieren. Grundsätzlich geschieht dies auf zwei Wegen. Erstens sollen Sie lernen sich zu entspannen. Denn damit bauen Sie Stresshormone ab, die ja auch aufgrund der emotionalen Belastung durch den Krebs vermehrt in Ihrem Körper vorhanden sind. Zum anderen sollen Sie sich körperlich fit halten und aktiv werden. Durch positive Aktivität werden Sie nicht nur Ihren Körper stärken, sondern auch Ihre Gedanken und Gefühle positiv gestalten. Grundsätzlich ist gleichgültig, welche Entspannungstechniken Sie bevorzugen, sei es das autogene Training, Meditationsübungen oder die progressive Muskelrelaxation. Letztere ist zwar äußerst wirksam, hat jedoch den Nachteil, dass sie unmittelbar nach der Operation zu Schmerzen führen kann, da z. B. eine frische Bauchnarbe beim Anspannen der Bein-, Bauch- oder Gesäßmuskulatur Schmerzen verursachen kann. Genauso kann die Anspannung der Hände, der Arme und des Rückens bei Patienten Schmerzen bereiten, die nach Brustoperationen noch frisches Narbengewebe oder ein Lymphödem aufweisen. Aus diesem Grunde stellen wir Ihnen auf der beigegefügt CD (Spur 4) ein sehr einfaches Verfahren vor, das Sie schnell lernen und jederzeit in unterschiedli-

chen Alltagssituationen einsetzen können. Diese Methode wird Atem-Konzentrationstraining oder „cue-controlled-relaxation-training“ genannt. Sie zielt, wie der Name schon hinweist auf die Regulation der Atmung ab. Üben Sie mit der CD die einzelnen Schritte dieses Trainings.

Im ersten Schritt atmen Sie gleichmäßig ein paar Mal durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus (ca. 10-mal). Prüfen Sie Ihre Atmung und wie Sie sich fühlen. Im zweiten Schritt atmen Sie wieder gleichmäßig durch Nase ein und sprechen Sie beim Ausatmen das Wort Ruhe aus bzw. Sie atmen so quasi das Wort Ruhe aus (ca. 15-mal). Im dritten Schritt atmen Sie wiederum durch die Nase ein und durch den Mund ganz sanft aus und denken sich jetzt jedoch nur das Wort Ruhe. Führen Sie dies ebenfalls ca. 10-15-mal durch. Führen Sie diese Übung zu Hause mehrmals täglich (mindestens 2-3-mal am Tag) durch. Mit der Zeit wird sich ein „Automatismus“ einstellen, so dass Sie in jeder Alltagssituation beim „Denken“ des Wortes Ruhe sofort eine Atemregulation und somit eine körperliche Entspannung auslösen können. Dieses Prinzip geht auf die so genannte klassische Konditionierung nach Pawlow zurück.

Viele Menschen, die an Krebs erkrankt sind, ziehen sich zurück, meiden soziale Aktivitäten, geben Hobbies auf und reduzieren ihre sportlichen Aktivitäten. Damit jedoch fördern sie ihre allgemeine Passivität und erzeugen mehr und mehr eine depressive Stimmung. Daher ist es wichtig, nach der körperlichen Wiederherstellung (z. B. nach einer Operation) wieder aktiv



am Leben teilzunehmen und sogar Aktivitäten zu beginnen, an die Sie früher nicht gedacht haben. Im Folgenden finden Sie eine Liste mehr oder weniger angenehmer Aktivitäten. Kreuzen Sie an, wie angenehm jede Aktivität für Sie ist. Legen Sie die Liste auch Ihrer(m) Partner/Partnerin oder nächstem Angehörigen vor, um zu überprüfen, ob Sie Gemeinsamkeiten in der Bewertung angenehmer Aktivitäten bei sich feststellen können.

Liste angenehmer Aktivitäten

(1 = sehr angenehm 2 = angenehm 3 = weder noch 4 = unangenehm)

	1	2	3	4
Ein Konzert besuchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ins Theater gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein Museum besuchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einen Zoo besuchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein Musical sehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sportveranstaltung besuchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verreisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Am Strand liegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ins Kino gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fernsehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musik hören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selbst musizieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spazieren gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einkaufsbummel machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wandern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Radfahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fotografieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freunde besuchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freunde einladen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kochen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spiele (z. B. Skat) spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Am PC spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Internet surfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Buch lesen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lustige Videos anschauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zärtlichkeiten austauschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sex	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein Bad nehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Duschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Parfum benutzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blumen kaufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ausgiebig frühstücken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faulenzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit Kindern etwas unternehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einem Hobby nachgehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Malen, Zeichnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gegebenenfalls überlegen Sie selbst noch weitere für Sie angenehme Aktivitäten. Sie sollten mindestens 10 solcher Aktivitäten als sehr angenehm oder angenehm auswählen. Planen Sie, ungeachtet Ihrer derzeitigen Krebsbehandlung, zumindest eine angenehme Aktivität pro Tag, die Sie auf einen Zettel (mit Datum) schreiben und gut sichtbar an eine Pinwand oder dergleichen hängen sollten. So sollten Sie sich immer wieder daran erinnern und sich darauf freuen. Erstellen Sie sich für die nächsten vier Wochen einen positiven Aktivitätsplan und tragen Sie dort die Aktivitäten ein, die Ihnen zum jetzigen Zeitpunkt Spaß machen und die Sie auch realistisch in den nächsten vier Wochen durchführen können.

Zudem sollten Sie sich bewusst auch langfristige Ziele setzen. Stimmen Sie sich dabei mit Personen ab, die Ihnen wichtig sind. Beginnen Sie demnach einen lustbetonten Lebensplan. Und streichen Sie vor allem einen unnützen Gedanken, nämlich diesen „Ich habe Krebs, und es lohnt sich ja dies und jenes nicht mehr“. Ganz im Gegenteil, mehr denn je sollten Sie sich jeden Wunsch erfüllen, wenn es Ihr Geldbeutel erlaubt. Kaufen Sie sich endlich das Auto, von dem Sie schon Jahre geträumt haben. Und verreisen Sie jetzt endlich in Ihre Traumstadt, die sie aus Zeitmangel bislang nie gesehen haben. Oder kaufen Sie sich Ihren Fernseher oder Computer, den Sie sich bis jetzt aus „Vernunftgründen“ versagt haben. Und wenn es Ihnen Spaß macht, gehen Sie unter Menschen, auf Feste und andere gesellschaftliche Ereignisse. Stehen Sie dabei zu Ihrer Krebserkrankung und überlegen Sie sich, ob Sie bei eventuellem Haarausfall eine Kopfbedeckung oder Perücke tragen wollen oder nicht.



Und planen Sie auf jeden Fall auch Bewegung und eventuell Sport ein. Denn durch Bewegung werden körpereigene Endorphine (Glückshormone) ausgeschüttet, die Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen. Speziell Walking und Jogging (täglich ca. 20-30 Minuten) haben eine depressionsmindernde Wirkung. Sprechen Sie sich jedoch mit Ihrem Arzt ab, wie umfassend Sie sich etwa während einer Chemotherapie bewegen sollten.

Verbinden Sie das Aktivitätstraining mit einem Genusstraining, das wir Ihnen abschließend vorstellen wollen.

Krebs – Lebensfreude und Glück zurückerobern

Energie und Leistungsfähigkeit sind sicherlich sehr wichtige Bedingungen, mit denen Sie dem Krebs begegnen sollen. Doch für das psychische Wohlbefinden trotz Krebs ist es wichtig, dass Sie viele Augenblicke von Glück und Genuss im Alltag erleben. Auch hier steht am Anfang Ihre eigene Aktivität. Natürlich ist es sehr schön, Glück und Genuss durch andere zu erfahren, geliebt, gestreichelt oder auch verwöhnt zu werden. Besonders wichtig ist jedoch, dass Sie selbst auch „Ihres Glücks Schmied“ sind. Viele Menschen haben grundsätzlich gelernt zu genießen und setzen das „bewusste Genießen“ als gezielte Eigenressource im Alltag ein und erlangen somit mehr Wohlbefinden und Lebensqualität. Manch anderen Menschen jedoch fällt es schwer zu genießen, aufgrund der eigenen Lebensgeschichte oder aufgrund von Erkrankungen, wie z. B. auch einer depressiven Verstimmung oder Krebs. Hier ist ein Genussstraining sinnvoll.



Hören Sie sich auf der Spur 5 der CD an, wie Dr. Schulte der Patientin Frau Müller mit einem Genussstraining zeigt, wie sie ihr eigenes Wohlbefinden steigern kann, indem sie sich aktiv etwas Gutes tut. Der Genuss des Menschen ist stets bezogen auf alle fünf Sinne. So genießen wir ein leckeres Essen, lauschen mit Vergnügen einer schönen Musik, lassen uns von den Bildern der Karibik verzaubern, spüren die angenehme Gänsehaut der Berührung unseres Partners und riechen den herrlichen Duft von Lavendel. In der Regel erleben wir unsere Sinnesempfindungen nicht bewusst, wenn wir z. B. durch einen Wald spazieren gehen und den Duft von Pflanzen riechen. Allerdings können wir uns jederzeit unsere Sinne bewusst machen. Und genau das sollten Sie möglichst oft herbeiführen, indem Sie sich selbst durch Ihre Sinne verführen lassen.

Schließen Sie beim Anhören der CD die Augen. Sie hören dort eine wunderschöne Musik.... Versuchen Sie, diese Musik in sich aufzunehmen.... spüren Sie die Musik in Ihrem Körper. Beginnen Sie mit Ihren Armen und konzentrieren Sie sich auf das Gefühl in den Armen, wenn Sie sinnbildlich die angenehme

Musik darüber gleiten lassen....die dann nach oben gleitet, Ihre Oberarme und Schultern erfasst ... weiter über Ihre Haare, den Kopf, die Stirn, die Wangen streicht und angenehm über Ihren Oberkörper, Ihre Brust, den Bauch, den Rücken tropft und bis zu den Beinen herunter gleitet. Genießen Sie die Musik, atmen Sie dabei gleichmäßig durch die Nase ein und durch den geöffneten Mund langsam wieder aus, so dass Sie das Atmen über ihre Lippen spüren. Und mit dem Einatmen, atmen Sie auch die Musik ein, die Ihren Körper wärmt.

Stellen Sie sich ein Bild vor, von einer Blume, die Sie mögen, z. B. eine rote Rose oder blauer Flieder... eine Blume, deren Duft Sie mögen und erkennen. Verbinden Sie die Musik mit Ihrem Bild der Blume, die in Ihrer Nase zu duften beginnt. Versuchen Sie ganz intensiv zu riechen und genießen Sie den Duft. Berühren Sie mit Ihrer rechten Hand sanft Ihren linken Unterarm, außen und dann innen... halten Sie Ihre Augen nach wie vor geschlossen und spüren Sie die Fingerspitzen auf Ihrer Haut. Stellen Sie Ihren Druck auf die Haut so ein, wie es für Sie am angenehmsten ist... Verbinden Sie den Geruch der Blume und das Bild in Ihrer Vorstellung mit dem Gefühl auf Ihrer Haut und genießen Sie weiterhin die schöne Musik... Stellen Sie sich vor, vor Ihnen steht Ihre Lieblingsspeise, z. B. ein leckerer Pudding oder einige Pralines. Versuchen Sie sich die Nahrung so gut wie möglich vorzustellen und prüfen Sie, ob sich in Ihrem Mund Speichel bildet. Schmecken Sie bewusst und stellen Sie sich auch bildhaft vor, wie Sie Ihre Nahrung im Mund bewegen und spüren, etwa wie die Schokolade schmilzt.



Gehen Sie noch einmal alle Sinne nacheinander durch, beginnen Sie mit der Musik – richten Sie Ihre Aufmerksamkeit gezielt auf die Musik und genießen Sie in vollen Zügen. Stellen Sie sich wieder die Blume vor und genießen Sie das Bild. Versuchen Sie den Geruch der Blume in sich zu produzieren und genießen Sie wieder. Spüren Sie noch einmal die Berührung Ihrer Haut und genießen Sie wieder. Und schmecken Sie die Köstlichkeit in Ihrem Gaumen und erneut genießen Sie.

Dieses Genuss- und Sinnestraining soll dazu dienen, dass Sie in der Zukunft noch intensiver die guten Seiten des Lebens genießen. Lassen Sie sich dafür stets Zeit und beginnen Sie mehr und mehr Wichtiges (das heißt Genussreiches) von Unwichtigem (Stress) zu trennen. Beachten Sie, dass Genuss nicht nebenbei geht und nur dann gelingt, wenn Sie ihn bewusst erfahren. Schauen Sie noch einmal in die Aktivitätenliste hinein und erklären Sie diese zur „Lebensfreudeliste“. Wählen Sie für jeden Tag etwas aus, was Sie gerne alleine oder gemeinsam mit einem lieben Menschen unternehmen möchten und wo Sie Ihre Sinne einsetzen und somit lustvoll genießen können. Versorgen Sie sich somit täglich mit einem großen Stück Glück!



Und streichen Sie vor allem den unnützen Gedanken, nämlich den: „Ich habe Krebs, und es lohnt sich ja dies und jenes nicht mehr“.

Das Leben eines krebserkrankten Menschen hat sich durch den Krebs verändert. Der Mensch mag das Gefühl haben, dass auch er nicht mehr der ist, der er war. Denn die Angst hat ihn erfasst und behindert sein Leben.

Wenn Sie, liebe ZuhörerIn, lieber Zuhörer sich angesprochen fühlen, überlegen Sie, ob Sie ja zum Leben sagen und einige der beschriebenen Anregungen nutzen möchten.

Dazu wünschen wir Ihnen viel Glück und Lebensfreude ...

AUTOR/SPRECHER

Prof. Dr. Wolf-Dieter Gerber

SPRECHERIN

Dipl.-psych. Yvonne Radtke

KONZEPTION

B+S Pharma Consulting GmbH
Exerzierplatz 30 • 24103 Kiel
Tel. (04 31) 9 97 98-0 • Fax 9 97 98-22

GRAFIK/PRODUKTION

PACs GmbH Verlag
Gewerbestr. 9 • 79219 Staufen
Tel. (0 76 33) 9 33 20-0 • Fax 9 33 20-20
www.pacs-online.com

BILDNACHWEISE:

123RF, Fotolia, Shutterstock, Photos.com, CreativCollection

© Alle enthaltenen Tonaufnahmen, Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Die Weiterverwertung z. B. in Form von Audiokopien oder Textauszügen bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Autors bzw. des Verlages.

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG
ÜBERREICHT VON

HELIXOR

Spezialist für Misteltherapie

