

# Krebs

## Eine Krankheit zwischen Körper und Seele

Von Dipl.-Psych. Helena Harms

Die Diagnose „Krebs“ bedeutet für jeden Betroffenen einen Schock. Selbst wenn man das Ergebnis der Diagnostik schon ahnt, kommt für die meisten die letzte Bestätigung wie ein gewaltiger Schlag. Dieser ist mit dem Erleben von Katastrophen vergleichbar: große Unfälle, Kriegshandlungen, Naturkatastrophen hinterlassen ähnliche seelische Narben, wenn man diese hautnah miterleben muss. Was geht einem in diesen Minuten durch den Kopf? Pläne und Träume, die sich wahrscheinlich nicht mehr verwirklichen lassen, Angst vor bevorstehenden Schmerzen, Sorge um Angehörige, den Partner oder die eigenen Kinder, die man eventuell viel zu früh verlassen muss? Oder sind es Leere, Müdigkeit und emotionale Stumpfheit, was die Seele auf einmal fühlt. Auch dies ist nur ein Zeichen dafür, wie massiv und belastend diese neue Bedrohung ist. Ein Teil unserer Seele merkt, dass wir den Schmerz und die Angst in diesem Ausmaß nicht aushalten können und schaltet die Emotionen weg, schiebt diese zur Seite, um einen möglichen Zusammenbruch zu verhindern. Diesen kann man sich nicht leisten, denn der Kampf beginnt ja erst. Man muss jetzt Entscheidungen treffen, sich über Therapien informieren, sich mit ärztlichen Vorschlägen auseinandersetzen. Plötzlich steht man am Anfang eines neuen Lebensabschnittes.

Warum gerade ich? Diese Frage geht vielen in einer solchen Situation durch den Kopf. Hat man etwas falsch gemacht? Gibt es Faktoren, welche die Krankheit verursachten? Und wenn man diese wüsste, könnte man vielleicht den Verlauf günstig beeinflussen? Um die körperliche Seite kümmern sich nun die Ärzte. Und die Psyche? Liegen vielleicht da die Wurzeln der Erkrankung? Schon in der Antike

machte man das emotionale Erleben für das Entstehen von Krebserkrankungen verantwortlich. Im 20. Jahrhundert entstand sogar eine Theorie, dass es eine „Krebspersönlichkeit“ geben muss. Menschen, die für Krebserkrankungen anfällig seien, zeichneten sich durch ihre freundliche, zurückgezogene Art aus. Sie hätten Schwierigkeiten, ihren Emotionen freien Lauf zu lassen und einzufordern, was ihnen zusteht. Diese Theorie ließ sich jedoch nicht nachweisen. Die Ergebnisse von verschiedenen Studien zu diesem Thema sind sehr unterschiedlich, die einen sprechen dafür, die anderen dagegen. Kein Wunder – die Durchführung solcher Untersuchungen ist sehr schwierig, weil man die psychischen Eigenschaften von vielen gesunden Menschen erheben müsste und dann abwarten, ob einige von ihnen später Krebs bekommen. Und dann bliebe immer noch unberücksichtigt, dass sich die Menschen zwischenzeitlich verändert haben. Etwas besser gesichert sind die Erkenntnisse aus der Tierforschung. So wissen wir, dass Dauerstress bei Ratten die Aktivität von Killerlymphozyten hemmt. Das sind genau diejenigen Blutkörperchen, die für das Erkennen und Vernichten von Krebszellen verantwortlich sind. Folglich wachsen die Tumore bei Ratten, die ständig unter Stress stehen, schneller. Können wir diese Erkenntnisse auf den Menschen übertragen? Es gibt einiges, was dafür spricht. Auch beim Menschen hängen emotionale Schwankungen eng mit Aktivitäten des Immunsystems zusammen. Auch beim Menschen sinkt die Lebenserwartung, wenn der an Krebs erkrankte Mensch depressiv wird.

Nur was heißt es, in einer solchen Situation depressiv zu werden? Ist es nicht natürlich, traurig und verzweifelt zu sein, wenn man mit einer solch schwerwiegenden Diagnose konfrontiert wird? Ja und nein. Die Fähigkeit, Katastrophen dieser Art zu verkraften, ist bei den Menschen sehr unterschiedlich. Die einen reagieren zwar mit Angst, Verzweiflung und Traurigkeit, sind aber trotzdem in der Lage, ihr Leben selbst zu gestalten. Das soziale Netz wird aufrecht erhalten. Man bleibt in der Lage, über die eigenen Probleme und Ängste zu sprechen. Die anderen hingegen sind wie gelähmt: man geht kaum noch aus dem Haus, meidet Kontakte, weil man sich so schrecklich vorkommt oder das Zusammensein mit anderen Menschen kaum noch auszuhalten ist. Der Schlaf-Wach-Rhythmus bricht zusammen, auch der gewohnte Essens-Rhythmus funktioniert nicht mehr. Überlebenswichtige Behandlungen werden aus Wut oder Unschlüssigkeit abgelehnt. Der Kampf scheint von Anfang an verloren zu sein. Professionelle Hilfe durch einen Psychotherapeuten? Diese könnte einen

Ausweg bedeuten und trotzdem wird sie viel zu selten in Anspruch genommen. Der Betroffene ist in seiner Sprachlosigkeit gefangen, die ihm Nahestehenden sind häufig durch ihre eigene Situation überfordert. Auch sie sind durch Verlustängste und Unsicherheit gequält. Spannungen und Konflikte, die über Jahre die Beziehung unbemerkt mitgeprägt haben, kommen nun mit ungeahnter Kraft an die Oberfläche.

Für den Betroffenen bedeutet dies viel zu oft eine Sackgasse. Viele spüren intuitiv, dass sie emotionale Unterstützung im Kampf gegen die Krankheit dringend brauchen und trauen sich nicht, diese in Anspruch zu nehmen. Einige, weil sie in ihrer Wut und Verzweiflung jegliche Hilfe von außen ablehnen. Andere haben die Befürchtung, der Therapeut würde ihre seelische Not als eine Krankheit missverstehen. Wiederum andere kommen einfach nicht auf die Idee, auf diese Art und Weise Hilfe zu suchen. Stattdessen greift man häufig auf alltagspsychologische Theorien wie das „positive Denken“ oder auf fertige Entspannungsprogramme auf CDs und Kassetten zurück. Beides ist in den Zeiten der akuten Belastung nicht ganz ungefährlich. Werden die pauschalen Versprechungen der Alltagspsychologen nicht erfüllt, bricht für den Betroffenen häufig die Welt aufs Neue zusammen. Das Vertrauen in sich selbst und in die anderen ist enttäuscht, man steht einer neuen Welle der Verzweiflung hilflos gegenüber. Andersartig ist die Gefahr bei den Entspannungstechniken und Phantasie Reisen. Beides sind Instrumente, die auch im Rahmen von Psychotherapie häufig angewendet werden, etwa um den Schmerz und die Angst unter Kontrolle zu bringen, aber auch um neue Einblicke in das verborgene Leben unserer Seele zu gewinnen. Innere Bilder, die während der Übungen ins Bewusstsein dringen, erzählen eine Menge über unsere versteckten Ängste und Wünsche. Nur können diese überwiegend harmlosen „Ausflüge“ in den Zeiten der extremen Belastung zu einem Horrortrip werden. Es besteht die Gefahr, dass das mit viel Mühe hergestellte seelische Gleichgewicht zusammenbricht und dadurch belastende Bilder und Gedanken das Bewusstsein überfüllen, wie eine Flut, die schwer wieder zu stoppen ist. Unruhe, Anspannung und Schlaflosigkeit könnten die Folgen sein. Deswegen ist es sicherer, entsprechende Techniken mit Unterstützung eines Therapeuten zu lernen. Es gibt eine Fülle weiterer Strategien, die es dem Betroffenen ermöglicht, mehr Kontrolle über die eigene Situation auszuüben: endlose Gedankenschleifen zu unterbrechen, belastenden Gedanken auf eigenen Wunsch einen Riegel vorzuschieben, besser einzuschlafen, selbstbewusst Hilfe und

Informationen einzuholen, auch wenn die Situation beängstigend oder irritierend ist. Insbesondere **Verhaltenstherapeuten** spezialisieren sich auf die Vermittlung von solchen Fertigkeiten. Etwas anders arbeiten die **tiefenpsychologisch und psychoanalytisch orientierten Psychotherapeuten**. Das verletzte Ich steht hier im Vordergrund der Therapie. Wie gehe ich mit meiner Krankheit um? Was belastet mich am meisten? Was kann ich dem entgegenstellen? Diese und ähnliche Fragen werden aufgegriffen und bearbeitet. Der Therapeut versteht sich als ein Begleiter auf dem Weg der Krankheitsverarbeitung. Manchmal werden dadurch alte Konflikte und Traumata wieder wach. Es macht aber in einer solchen Situation keinen Sinn, das gesamte Leben aufarbeiten zu wollen. Hilfen und Stabilisierungen in der Gegenwart mit ihren Problemen und Belastungen stehen im Vordergrund. Auch **Kunsttherapie** kann bei der Auseinandersetzung mit der Krankheit gute Dienste leisten. Diese arbeitet überwiegend mit Bildern und Formen – eine Sprache, die für unser Unbewusstes besonders nah und verständlich ist. Vor allem wenn man keine Worte für das Geschehen findet, wenn einem Tränen sofort die Kehle verschnüren, oder wenn man das Gefühl hat, man hätte gar nichts mitzuteilen. Gerade in solchen Fällen ist die Sprache der Bilder oft eine gute Möglichkeit, die inneren Blockaden zu überwinden. In diesem Fall können auch die vom Therapeuten angeleiteten Phantasiereisen ein hilfreiches Mittel sein.

Die Menschen, die von einem Therapeuten durch die Krankheit begleitet werden, schätzen ihre Lebensqualität bis in die hohen Krankheitsstadien als besser ein im Vergleich zu denjenigen, die diesen Kampf allein austragen. Wir wissen leider noch wenig darüber, inwieweit derartige Unterstützung das Leben einzelnen Patienten auch verlängern kann. Aber die vorhandenen Forschungsergebnisse sprechen dafür, dass auch dies möglich ist.

## **Vertiefende und weiterführende Literatur**

**Benjamin HJ (2002) Chancen gegen Krebs.** Herder. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3451051958/drmedmichaungero>

**LeSchan L (2001) Psychotherapie gegen Krebs.** Klett-Cotta. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3608942084/drmedmichaungero>

**Sellschopp A et al. (2002) Psychoonkologie.** Zuckschwerdt. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3886037878/drmedmichaungero>

**Siegel BS (2003) Prognose Hoffnung.** Ullstein. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3548364047/drmedmichaungero>

**Tschuschke V (2002) Psychoonkologie.** Schattauer. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3794519868/drmedmichaungero>