

Können wir das lernen?

Ängsten bei Krebserkrankungen angemessen begegnen



VON DR. MED. GYÖRGY IRMEY

Fast keine andere Krankheit ist mit so vielen Ängsten verbunden wie Krebs, Krebsverdacht oder bei Betroffenheit der Verdacht von Metastasen oder einem Rezidiv. Bereits beim Denken des Wortes Krebs – das immer noch häufig gerne umschrieben wird, um es nicht aussprechen zu müssen – legt sich eine Beklommenheit auf viele, die es hier und jetzt trifft oder treffen könnte. Phantasien rasen durch das Gehirn, der Puls klopft an Hals und Schläfen, der Magen krampft sich zusammen.

Angst ist natürlich

Angst ist ursprünglich eine natürliche und lebensnotwendige Reaktion auf tatsächliche Bedrohungen. Angst ist ein komplexes Phänomen, hilft Gefahren und Risiken abzuschätzen und mit ihnen umzugehen. Angst ist für uns Menschen in vielen Situationen lebensrettend und stellt doch meist einen unangenehmen Gefühlszustand dar. Angst beeinflusst unsere Wahrnehmung, unser Empfinden und unsere Gedanken, die Angst vor der Angst aber ist zu einem der drückendsten Probleme unserer Zeit geworden. Die akute Coronapandemie mit all ihren Ängsten, die immer perfideren Formen des Terrors, der Klimawandel,

Existenzängste und vieles mehr nagen an unserem Bewusstsein. Es sind große Herausforderungen an die Menschheit, diesen Themen und den mit ihnen verbundenen Ängsten adäquat zu begegnen und nicht noch mehr Angst und Panik zu erzeugen. Seelische Faktoren haben direkten Einfluss auf unser Immunsystem. Das ist durch die Forschungsergebnisse der Psychoneuroimmunologie, die sich mit der Wechselwirkung von Psyche, Nerven- und Immunsystem beschäftigen, hinreichend belegt. Vor allem chronische Ängste und seelischer Stress schwächen die Widerstandskräfte des Körpers. Dauern sie länger an, beginnt der Teil des Immunsystems seine Aktivität herunterzufahren, der uns vor allem gegen Krankheitskeime und Ansteckungen schützen soll. Das ist im Labor etwa an erhöhten Entzündungswerten festzustellen. Warum werden diese Auswirkungen andauernder Angst auf unser Immunsystem in Medizin und Öffentlichkeit nicht mehr beachtet?

Brustkrebs und Angst

Eine Brustkrebserkrankung kann bei jeder Betroffenen verschiedene negative Gefühle wie Verzweiflung, Panik, Depression, Wut, Sorgen und Gleichgültigkeit

in unterschiedlicher Intensität auslösen. Ungern setzen wir uns wirklich mit diesen ungeliebten Gefühlen auseinander, wir verdrängen sie lieber ins Unbewusste. Es sind Gefühle, mit denen Krebskranke häufig zu kämpfen haben. Die meines Erachtens bedeutendste und sehr komplexe Emotion ist die Angst: Angst vor dem Tod und Angst vor dem, was diese Erkrankung an Unwägbarem beinhaltet. Es ist vollkommen natürlich, dass der Mensch auf eine solche existentielle Bedrohung mit Angst reagiert.

Dennoch ist Angst eine Begleiterscheinung von Krebs, die im Umgang mit der Erkrankung viel zu wenig beachtet wird. Im Zusammenhang mit therapeutischen Entscheidungen oder der Einschätzung des Krankheitsprozesses ist diese im Hintergrund ständig anwesende Emotion häufig ausgeklammert. Eine oft quälende Ungewissheit und die überwältigende Last von offenen Fragen, die eine Krebserkrankung für die meisten Menschen mit sich bringt, werden in der Medizin und Öffentlichkeit genutzt, um massiv Druck auszuüben, und von vielen Seiten missbraucht, um manch unseriöse Geschäfte zu machen. So sagte mir eine Patientin mit Brustkrebs die nachdenklichen Worte: „Man darf sich von niemandem Angst machen lassen bei dieser

Krankheit, denn Angst ist das Schlimmste dabei. Ich fühle, dass der Krebs in der Angst wächst."

Suchen sie bei Belastung auch nach kurzen Momenten der Angstfreiheit, die sie aufatmen lassen können. Es geht nicht darum Ängste zu unterdrücken, sondern immer wieder kleine Inseln zu schaffen, in der die Angst zurücktreten kann und Raum geben kann für Bedürfnisse, die hinter einer Angst stehen.

Erinnerte Angst

Leider lässt sich das Thema Angst nicht einfach abschließen. Immer wieder neu – auch nach Jahren – kommen die mit dem Krebs verbundenen Ängste ins wache Bewusstsein, wenn Kontrolluntersuchungen anstehen und durchgeführt werden. Das Gesicht und die Gestalt der handelnden Personen, der Einstich der Nadel zur Blutentnahme, der Geruch des Putzmittels in Gängen und Räumen, die bedrohliche Enge des Computertomographen, die Stimme der Sekretärin lassen viele der alten, gerne vergessenen Bilder wieder auferstehen – meist in grellerer Schärfe und harter Intensität der Wahrnehmung. Nicht selten werden alte Erinnerungen bereits Wochen vor dem geplanten

Untersuchungstermin wach und stören in Alpträumen Nacht für Nacht. Wie befreiend wirkt dann das gute „Zeugnis“ nach allen Untersuchungen und deren so quälend langsamer Bewertung! Wie schlimm können sich Ängste verstärken, wenn auch nur ein Wert, beispielsweise ein Tumormarker, nicht mehr im Normbereich liegt. Das erneut auferlegte Warten auf die „kurzfristige“ Kontrolluntersuchung kann zum Horror-Trip werden.

Angst ist nicht nur bei Patientinnen vorhanden, sondern auch auf therapeutischer Seite, dort wird es leider nur selten eingestanden. Ärztinnen und

„Sobald ein Optimist ein Licht erblickt, das es gar nicht gibt, findet sich ein Pessimist, der es sofort wieder ausbläst“

Ärzte, die überwiegend onkologisch arbeiten, leiden vor allem unter der Angst zu versagen, medizinischfachlich und menschlich. Von langjährig betreuten Patientinnen und Patienten Abschied nehmen zu müssen, „den Krieg gegen den Krebs endgültig zu verlieren“, macht viel Angst, erzeugt Trauer und Wut. Ärzte und Schwestern sind durch den Druck des Arbeitsalltags oft darauf ausgerichtet, ihre Trauer, Wut und Angst nicht zeigen oder darüber sprechen zu dürfen – am al-

lerwenigsten vor den ihnen anvertrauten Patientinnen.

In meinem Beratungsalltag erlebe ich, dass viele Krebskranke besonders sensible Menschen sind. Sie nehmen feinfühlig die Empfindungen Ihrer Umgebung wahr. Indem sie viele Gedanken des Umfeldes unbewusst übernehmen, verschlimmern sie manchmal noch zusätzlich ihre Symptomatik. Eine Patientin zitierte ihre Ärztin mit den Worten: „Ja, wollen Sie sich auf dem Friedhof wieder finden?!“ Solche Sätze schüren natürlich die Ängste und erschüttern aufs heftigste. Es gibt jedoch immer mehr Patientinnen, denen es gelingt, trotz großem Druck und Panikmache ihren eigenen Weg zu finden und dabei über sich selbst hinauszuwachsen.

„Sobald ein Optimist ein Licht erblickt, das es gar nicht gibt, findet sich ein Pessimist, der es sofort wieder ausbläst“ sagte Guareschi. Ich wünsche Ihnen recht viel dauerhaftes Licht, das hell leuchtet und Sie berührt, damit Sie Ihren Ängsten begegnen können. Folgende Anregungen mögen Ihnen helfen, mit Ihren Ängsten besser umzugehen:

Impulse für die Angstbewältigung

- Versuchen Sie Ihre Angst zu akzeptieren, denn sie ist eine normale seelische Reaktion.
- Konkretisieren Sie Ihre Ängste. Wovon genau haben Sie Angst? Indem Sie Ihre Ängste benennen und sie beispielsweise aufschreiben, können Sie genauer zwischen ihren persönlichen Ängsten, den Ängsten der familiären Umgebung und den subjektiven Ängsten der behandelnden Ärzte unterscheiden.
- Sprechen Sie über Ihre Ängste vor allem mit Menschen, denen Sie vertrauen und die Sie nicht unter Druck setzen.
- Wenn Sie sich über Ihre Krankheit umfassend informieren, tragen Sie schon viel dazu bei, aktiv Ihrer Angst zu begegnen.
- Aktivität nicht Aktionismus vermindert Angst.

- Sinnvolle Aktivitäten wie soziale Kontakte, Entspannungsverfahren, Einnahme pflanzlicher Präparate oder meditative Übungen können Sie bei Ängsten ebenfalls entlasten.
- Sie dürfen sich entsprechend Ihrer persönlichen Vorlieben ablenken: Lesen Sie ein spannendes Buch, schauen sich einen Fernsehkrimi an, hören Ihre Lieblingsmusik, oder stürzen sich in die Gartenarbeit.

- Stellen Sie sich Ihre Angst als eines Ihrer Kinder vor, mit dem Sie wie eine liebevoll besorgte Mutter oder ein liebevoll besorgter Vater direkt und geduldig zu sprechen suchen. Erklären Sie Ihnen geduldig wie Papa und Mama, dass es gar nicht so schlimm kommen kann, wie vielleicht ein unsensibler Arzt prognostiziert hat.....
- Holen Sie sich Hilfe und Entlastung. Ehepartner*innen, Freunde und vertraute Menschen sind mehr bereit Ihnen tatkräftig unter die Arme zu greifen oder Sie moralisch zu unterstützen als Sie glauben. Sie wissen nur oft nicht, was sie konkret für Sie tun können. Formulieren Sie genau Ihre Bedürfnisse, damit die anderen wissen, wie Sie Ihnen helfen können.
- Wenn die Ängste gar nicht mit den bisher dargestellten Anregungen zu bewältigen sind, dann suchen Sie nach professioneller Hilfe und Unterstützung bei einer der vielen psychosozialen Beratungsstellen in den Kliniken.

Übung Emotionaler Stressabbau (ESA)

Eine einfache Übung, um mit alltäglichen Ängsten und Ärgernissen besser fertig zu werden, ist der Emotionale Stressabbau aus der angewandten Kinesiologie. Die Übung kann eine gewisse Erleichterung bewirken, ist aber keinesfalls als Patentlösung für alle Ängste gedacht!

Sie können diese Übung morgens im Bett liegend bereits anwenden.

Schließen Sie die Augen und halten jeweils Ihre drei mittleren Finger auf die beiden Stirnbeinhöcker, zwei wichtige Reflexpunkte, die in der Kinesiologie auch Stressreduzierungsstelle genannt werden. Sie liegen zwei bis drei Finger breit oberhalb der Mitte unserer Augenbrauen. Stellen Sie sich bildhaft eine problematische Situation vor. Lassen Sie Ihre Finger solange liegen, wie es Ihnen angenehm ist. Das Bild mit der ungenuten Szene verschwindet allmählich. Auch wenn es wieder auftaucht, haben Sie

einigen Stress dieses Bildes sozusagen abgeleitet.

Vielleicht entspannen Sie lediglich, ohne dabei an ein Problem zu denken. Oder Sie nutzen die Gelegenheit, eine Stresssituation, die bald auf Sie zukommen wird, bereits im Vorfeld zu entschärfen.

Sie erreichen einen ähnlichen Effekt, wenn Sie die Augen schließen, eine Hand flach auf die Stirn legen und die andere Hand in den Nacken. Halten Sie diese Position für einige Minuten, bis Sie sich entspannt fühlen. Nützlich und angenehm kann es auch sein, wenn Ihr Partner diese Übung mit Ihnen macht.

Abends angewendet hilft die ESA-Technik ein belastendes Erlebnis des Tages zu verarbeiten oder sich auf bevorstehenden Stress mental vorzubereiten. Um erlebte Belastungen möglichst wirkungsvoll abzubauen, kreisen Sie beim Gedanken an das Problem zusätzlich mit den Augen. Sie denken also an die Stresssituation, berühren weiterhin die Stirnbeinhöcker und kreisen dabei gleichzeitig mit beiden Augen mindestens dreimal im Uhrzeigersinn und dreimal entgegengesetzt.

HOMEPAGE GFBK

Unter folgendem Link finden Sie viele hilfreiche weitere Anregungen: www.biokrebs.de/therapien/seele-und-koerper/umgang-mit-angst

BROSCHÜRE

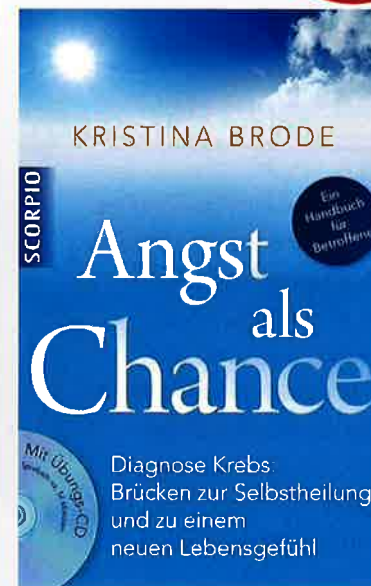
Wege zum seelischen Gleichgewicht bei Krebs, Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr, www.biokrebs.de oder 06221-138020



Dr. med. György Irmey
Ärztlicher Direktor
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

BUCHTIPP

Anke Zeitz - GfBK



Ein großartiges Praxisbuch für alle, die in einer Krisensituation stecken und nach Selbsthilfe suchen. Die sich aus dem Gefühl der Hilflosigkeit befreien und neue Möglichkeiten entdecken wollen. Mit Soforthilfeübungen und leicht umsetzbaren Schritten kann der Leser die Reise antreten hin zu einer neuen Version seiner selbst und zu einem neuen Lebensgefühl. In klaren und nachvollziehbaren Schritten kann man einen neuen Weg beschreiten, angeleitet durch die aufeinander aufbauenden Übungen und Reflexionen. Und immer wird man ermutigt, dranzubleiben und dass es sich lohnt, den Weg weiterzugehen!
ISBN: 978-3-943416-30-5



Foto: ©dusanpetkovic1, stock.adobe.com

