

„Hand aufs Herz“ statt „Hals über Kopf“

Biologische Krebstherapie |
Wie die Psyche bei einer Krebserkrankung helfen kann

#Krebs #Psyche #Heilung
#Störfaktoren #Zeit

Dr. med. György Irmey

Psychische Ressourcen

Welche Fähigkeiten, Stärken und Energien helfen Krebsbetroffenen bei der Heilung? Was motiviert sie, gesund zu werden? Zuerst: Es gibt eine ganz individuelle Balance von Aktivität und Ruhe – von Aktion einerseits, also therapeutischem Handeln von außen oder der eigenen Aktivität der Patienten, und andererseits erzwungenen oder auch selbst gestalteten Ruhe- und Erholungsphasen.

Bei allem Willen zur Gesundheit gehört auch dazu, Unverfügbares von Machbarem zu unterscheiden und zu akzeptieren – ohne in einer passiven und duldsamen Haltung zu erstarren. Dabei ist die Fähigkeit zur Selbstregulation von zentraler Bedeutung.

Ganz konkret heißt das z.B.: auch in aufregenden Zeiten zur Ruhe zu kommen, den Blick bewusst auszurichten, um sich nicht von Angst oder gar Panik vereinnahmen zu lassen, sich Zeit für die Orientierung zu nehmen und den Erwartungshorizont neu abzustecken.

Es bedeutet auch, die eigenen Kräfte neu einschätzen zu lernen, immer wieder für Erholung zu sorgen und Energie zu sammeln. So kann allmählich die Selbststeuerung wieder einsetzen, und der Patient kann aus dem Krisenmodus auftauchen, „das Heft in die Hand nehmen“ und zur Expertin bzw. zum Experten für sich selbst werden.

Die Diagnose

Egal, ob die Diagnose „Krebs“ aus heiterem Himmel gestellt wird, ob eine Krankheitsphase vorangegangen ist oder vielleicht auch eine aufwändige Suche nach dem Störfaktor im System zu dieser Erkenntnis führt: Für die betroffene Person ist die Mitteilung ein Schreckmoment – bisweilen auch ein Schock –, mit dem sich ganz unterschiedliche Informationen, Erinnerungen und Bilder verbinden.

Wichtig ist in dieser Situation, dass der Überbringer der schlechten Nachricht gleichzeitig als zuverlässiger und aufrichtiger Partner in der Kommunikation wahrgenommen wird. Dies ist der Grundstein für alle weiteren Begegnungen und Schritte, die in der Zukunft zu gehen sind.

Im Moment sind vermutlich gar nicht viele Details gefragt. Doch sobald eine erste Orientierung da ist, der Patient sich „zurechtgerüttelt“ hat, werden sich auch Fragen einstellen. Dann ist es gut, wenn der Therapeut bzw. die Ärztin als vertrauensvolle Ansprechperson bereits bekannt ist.

→ Dr. med. György Irmey

Dr. med. György Irmey kennt die vielfältigen und intensiven Interaktionen von Körper, Geist und Seele aus seiner langjährigen ärztlichen Tätigkeit. Seine Überzeugung, dass Patientinnen und Patienten wichtige Hebel für ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen können, ist Grundlage für sein Engagement für den Beratungsdienst für Krebsbetroffene. Hier stehen insbesondere naturheilkundlich wirksame Methoden für Heilung und Gesundheit im Mittelpunkt, außerdem sind Eigenaktivität und Selbstwirksamkeit wichtige Schlüsselfaktoren des Beratungskonzepts, die alle weiteren konkreten Therapieschritte zum Wohlergehen der Betroffenen integrieren können und damit über den Therapieerfolg mitentscheiden. In diesem Setting haben Therapeuten in jeder Situation die Aufgabe, Patienten bei der Entwicklung dieser Ressourcen zu unterstützen.



Kontakt: www.biokrebs.de

i Zusätzliche Informationen

Aus dem Informationsprogramm der GfBK:

10 Schritte nach der Diagnose Krebs
https://www.biokrebs.de/images/download/Therapie_Infos/Zehn_Schritte.pdf



Wege zum seelischen Gleichgewicht bei Krebs – Ratgeber für Betroffene und Angehörige
<https://www.biokrebs.de/images/download/broschueren/Wege-zum-seelischen-Gleichgewicht.pdf>



Brustkrebs ganzheitlich und individuell behandeln
<https://www.biokrebs.de/images/download/broschueren/Brustkrebs.pdf>

Nebenwirkungen aggressiver Therapien – Ein Ratgeber bei Chemo- und Strahlentherapie
<https://www.biokrebs.de/images/download/broschueren/Nebenwirkungen-aggressiver-Therapien.pdf>



Infoblatt: Selbstbestimmung und Therapiefreiheit
https://www.biokrebs.de/images/download/Therapie_Infos/Selbstbestimmung.pdf



Die Informationsblätter und Broschüren der GfBK werden regelmäßig aktualisiert, sie stehen auf der Website www.biokrebs.de zum Download zur Verfügung und können auch zur Auslage in der Praxis bei der zentralen Geschäftsstelle in Heidelberg per Mail an information@biokrebs.de bestellt werden.



„Nehmen Sie sich Zeit – lassen Sie sich Zeit“

Dieser erste therapeutische Rat ist von zentraler Bedeutung, da ein schneller Aktionismus oft verhindert, dass Betroffene nach einer schockierenden Diagnose wirklich wieder bei sich ankommen – und damit auch nicht den ungehinderten Zugang zu ihren eigenen Ressourcen finden.

Für alle Therapeuten bedeutet dies: Lassen Sie den Betroffenen Zeit.

Leicht zu verstehen, aber nicht ganz so einfach in der Umsetzung – denn Zeit ist ja bekanntlich das, was allen fehlt. Aus der Praxis gesprochen: Patienten haben die volle Präsenz der Therapeutin bzw. des Arztes verdient. Wenn grundsätzliche Zuverlässigkeit und Vertrauenswürdigkeit vorausgesetzt werden, entscheidet nicht die Länge des Gesprächs über die Qualität.

Es kann helfen, das therapeutische Gespräch schrittweise zu planen und dem Gegenüber gezielt den Impuls zu vermitteln, sich Zeit zu nehmen – für sich selbst, für das Einholen von Informationen, für die Psyche, um alles zu einem Gesamtbild zusammenzufügen.

Das therapeutische Gespräch

Der Medizinethiker Giovanni Maio gibt ein eindeutiges Votum ab:

Das Gespräch sei die von der heutigen Medizin am meisten unterschätzte Therapie.

In seinem Vortrag beim 19. Patienten-Arzt-Kongress der GfBK führt er folgende Kernaspekte aus, die das Gespräch zu einer therapeutischen Begegnung machen:

- ▶ Aufmerksamkeit
- ▶ Absichtslosigkeit
- ▶ Den Menschen in seiner Ganzheit zu erfassen suchen
- ▶ Offenen Ausgang zulassen
- ▶ Miteinander auf Augenhöhe
- ▶ Perspektivenwechsel ermöglichen, Umgang mit Unbestimmtem erleichtern
- ▶ Integrative Haltung, die nichts ausschließt

Ein solches Gespräch auf Augenhöhe zwischen Therapeut und Patient ermöglicht echten Austausch. Im gemeinsamen Abwägen von Für und Wider können Betroffene ihre eigene Stimme finden.

Schlüsselmoment: Stimmigkeit

Ein Schlüssel für die Wirksamkeit von Arzneistoffen, Anwendungen und therapeutischen Maßnahmen aller Art ist die vom Patienten erlebte Stimmigkeit – die Übereinstimmung der eigenen Wahrnehmungen, Empfindungen, Meinungen und Einstellungen mit der Situation und ihren (vermeintlich objektiven) Erfordernissen.

Im Fall einer Krebsdiagnose findet ein krisenhafter Erkenntnisprozess statt, in dem Betroffene ihr Selbstbild, ihre Gewohnheiten und ihre Pläne aufgeben oder verschieben müssen; ihr Alltag wird bisweilen auf unabsehbare Zeit ausgesetzt.

Auch im Verlauf der Therapie gibt es immer wieder Momente, in denen sich Patienten auf eine neue Sachlage, neue Vorschläge oder auch auf die Mitteilung „keine weiteren Vorschläge“ einstellen müssen. Es erfordert einen mutigen Blick in den Spiegel und eine innere Auseinandersetzung mit der neuen Situation: Aus dieser Reibung kann Akzeptanz entstehen – eine Akzeptanz, die das Unveränderliche annimmt und es sich so zu eigen macht, dass auch ein von Krankheit gezeichnetes Leben mein Leben sein kann.

Eine ehrliche Auseinandersetzung mit den Widerständen, die sich in den Weg stellen, ist die Voraussetzung für diese Akzeptanz – und für das „Ja“ zu den Herausforderungen, die auf einen Patienten warten, wenn er sich auf diese Reise be gibt.

Angst – wovor eigentlich?

Direkt befragt, berichten Betroffene von unterschiedlichen Ängsten: Angst vor Schmerzen und Leiden, vor dem Verlust von Fähigkeiten, die den Alltag bisher lebenswert machten – bis hin zur Befürchtung, nicht mehr für sich selbst sorgen zu können, nicht für die Kinder da sein zu können.

Und mehr oder weniger deutlich, bei den allermeisten aber immer präsent, ist die Angst vor dem Tod.

Als vertrauenswürdiger und loyaler Gesprächspartner bin ich diesen Fragen – in ihrer individuellen Formulierung, ihrer Andeutung und Heftigkeit – verpflichtet. Doch feiner Unterschied: Dies ist keine Verpflichtung, eine Antwort zu geben. Oft ist es schwer, die Unsicherheit und das Nichtwissen auszuhalten. Neben allen Befürchtungen, die Therapeuten aus ihrer professionellen Perspektive mit in die Situation bringen, haben sie oft zusätzlich Angst vor den Fragen, die Patienten ihnen stellen.

Ja, wir kommen manchmal in schwierige Situationen. Doch meine Aufrichtigkeit – als Arzt und als Mensch – erlaubt dem Patienten, mich, meine Ratschläge und Empfehlungen sowie die Grenzen meiner Expertise und meines Handelns besser zu verstehen.

Selbstermächtigung

Patienten, die sich an unseren Beratungsdienst wenden, offenbaren immer wieder eine wesentliche Motivation und Kraftquelle für den Genesungsprozess – der im Fall einer schweren Krebserkrankung oft die Bewältigung einer längeren Krankheitsphase bis hin zur Anerkennung einer chronischen Erkrankung und dem bewussten Leben mit Krebs einschließen kann – Sie fragen: „Was kann ich selbst tun?“

Lebensstilfaktoren, Naturheilkunde und Psychologie bieten viele Ansatzpunkte für wirkungsvolle Unterstützung.

Doch der Schlüssel liegt in der betroffenen Person selbst – in ihrem Wunsch, sich aktiv an der eigenen Heilung zu beteiligen und etwas für ihre Gesundheit zu tun. Dieser Moment der Selbstermächtigung braucht i.d.R. ein bisschen „Vorlauf“. Er gewinnt an Bedeutung, wenn nach der manchmal tumulthaften Aufregung über die Diagnose emotionale Akzeptanz und Anerkennung der Erkrankung einkehren.

Dann regen sich vielleicht vorsichtig erste Wünsche und Ideen: das Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen, einen langen aufgeschobenen Plan auszuführen oder den Alltag neu zu gestalten.

Salutogenese auch bei Krebs

Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky stellt die erlebte Stimmigkeit ins Zentrum der Gesundheit. Er kehrt die Blickrichtung der medizinischen Erforschung von Krankheitsursachen um und ergänzt sie um die Suche nach Gesundheitsfaktoren. Dieser Perspektivwechsel ist für Therapeuten im onkologischen Feld elementar hilfreich – können wir Betroffenen doch oftmals nur

wenige Optionen vorschlagen, die direkt auf die Krankheitsursache oder ihre Symptome einwirken und die häufig gravierende Nebenwirkungen und Einschränkungen mit sich bringen.

Die Salutogenese erlaubt es uns, besonders in komplexen medizinischen Situationen – wie sie jede Krebserkrankung, aber auch andere chronische Krankheiten darstellen – gleichzeitig mit der Erkrankung auch die gesunden Anteile der Betroffenen in den Blick zu nehmen.

Hier liegen die individuellen Ressourcen, die zur Genesung beitragen können – Ressourcen, die auch körperliche Regenerations- und Heilungsprozesse stimulieren.

Therapeutische Begleitung

Es tauchen die großen Lebensfragen auf, die persönlich angegangen und bearbeitet werden, die oftmals nicht explizit geäußert werden und die nicht ein für alle Mal beantwortet werden können.

Hier ist eine begleitende therapeutische Haltung hilfreich, die keine vorschnellen Antworten oder Lösungen bereithält, die aber signalisiert, dass sich der Weg lohnt und dass eine zuverlässige Begleitung und Unterstützung angeboten wird – auch wenn der Weg länger ist als erwünscht und beschwerlich werden kann.

Je klarer der Therapeut bzw. die Therapeutin diese begleitende therapeutische Haltung einnimmt und zuhört, erklärt, rät und unterstützt, desto besser kann die betroffene Person Informationen aufnehmen, Empfehlungen verstehen und auch Unangenehmes annehmen. Hilfreiche Fragen, die sich Patientinnen und Patienten in diesem Zusammenhang stellen können:

- ▶ Lerne ich, zurechtzukommen mit den begrenzten, eingeschränkten eigenen Kräften?
- ▶ Kann ich Hilfe und Unterstützung annehmen?
- ▶ Bin ich bereit zuzulassen, dass mein Leben wertvoll und lebenswert ist, auch wenn ich vielleicht nie wieder der oder die „Alte“ sein werde?
- ▶ Was sehe ich in meinem Leben als wertvoll an?
- ▶ Und die große Frage: Gibt es Sinn in meinem Leben – in welchen Situationen wird er für mich erlebbar, spürbar?

Was gibt uns Kraft?

Wenn wir darüber hinaus an die Kraftquellen denken, die nicht explizit therapeutischen Charakter haben, entlastet uns das in zweierlei Hinsicht: Es aktiviert unser Gegenüber und erinnert daran, dass auch gesunde Anteile vorhanden sind, die bewusst gestärkt werden können – auch dies ist wirkungsvoll gegen die Erkrankung. Andererseits wird so deutlich, dass die medizinischen Maßnahmen nicht alles sind, auch wenn die Erkrankung komplex und bedrohlich ist.

Eine weitere Empfehlung ist also, sich Unterstützung zu suchen – im Kontakt mit vertrauten Menschen, die uns guttun.

Darüber hinaus können weitere Kraftquellen wirksam werden: Musik, Religion, Spiritualität oder auch einfach ein Hobby. Es ist wichtig, an diese Bereiche zu denken – auch wenn nicht alle für jeden einzelnen Menschen bedeutsam sind.

Die bittere Pille für das therapeutische Fachpersonal: Unsere Bedeutung schrumpft. Doch so bitter ist das vielleicht gar nicht. Denn der Patient, der seine Ressourcen kennt und in den emotionalen Berg- und Talfahrten wieder zur Selbststeuerung finden kann, trifft selbstbestimmte Entscheidungen – er ist dem verantwortungsvollen Therapeuten ein eigenständiger Gesprächspartner und lässt sich kompetent beraten.

Fazit: Bei sich bleiben

Dieser ganz einfache Rat – an Patienten genauso wie an uns selbst gerichtet – gehört fest zum therapeutischen Alltag. Eine Krebsdiagnose und auch der Therapieverlauf sind oftmals von heftigen Emotionen begleitet. Erlauben wir als therapeutisches Gegenüber unserem Patienten, in all diesen Situationen immer wieder zu sich selbst zu finden, sich im Austausch sicher zu fühlen und sich den Herausforderungen der Erkrankung und der Therapie immer wieder zu stellen.

Patienten, die wissen, wo dieser Ort ist, den wir „bei uns selbst“ nennen, und wie sie dorthin gelangen, haben Zugang zu ihren eigenen Kräften – auch wenn sie durch Krankheit oder Therapie eingeschränkt sind. Und sie können auch unter Unsicherheit besser für sich entscheiden, da sie ihre eigene Stimme kennen:

AKOM

i Ergänzung der Redaktion

Die Inhalte des folgenden Info-Kastens bieten ergänzende Hinweise zum im Artikel behandelten Thema.

Für die Praxis

Therapeutischer Impuls:

Raum für Selbstwahrnehmung schaffen

- ▶ Geben Sie Betroffenen gezielt Zeit – auch für Schweigen.
- ▶ Fragen Sie: „Was hilft Ihnen in Momenten der Unruhe?“
- ▶ Bestärken Sie kleine Schritte statt großer Umbrüche.
- ▶ Spiegeln Sie Selbstwirksamkeit statt Defizite.
- ▶ Ermutigen Sie dazu, Gefühle nicht zu bewerten, sondern wahrzunehmen.

Tipp: Ein ruhiger therapeutischer Rahmen kann Selbstregulation begünstigen – und damit Heilung auf mehreren Ebenen ermöglichen.

AKOM

NATURHEILKUNDLICH.
ALTERNATIV.
INTEGRATIV.

08
2025

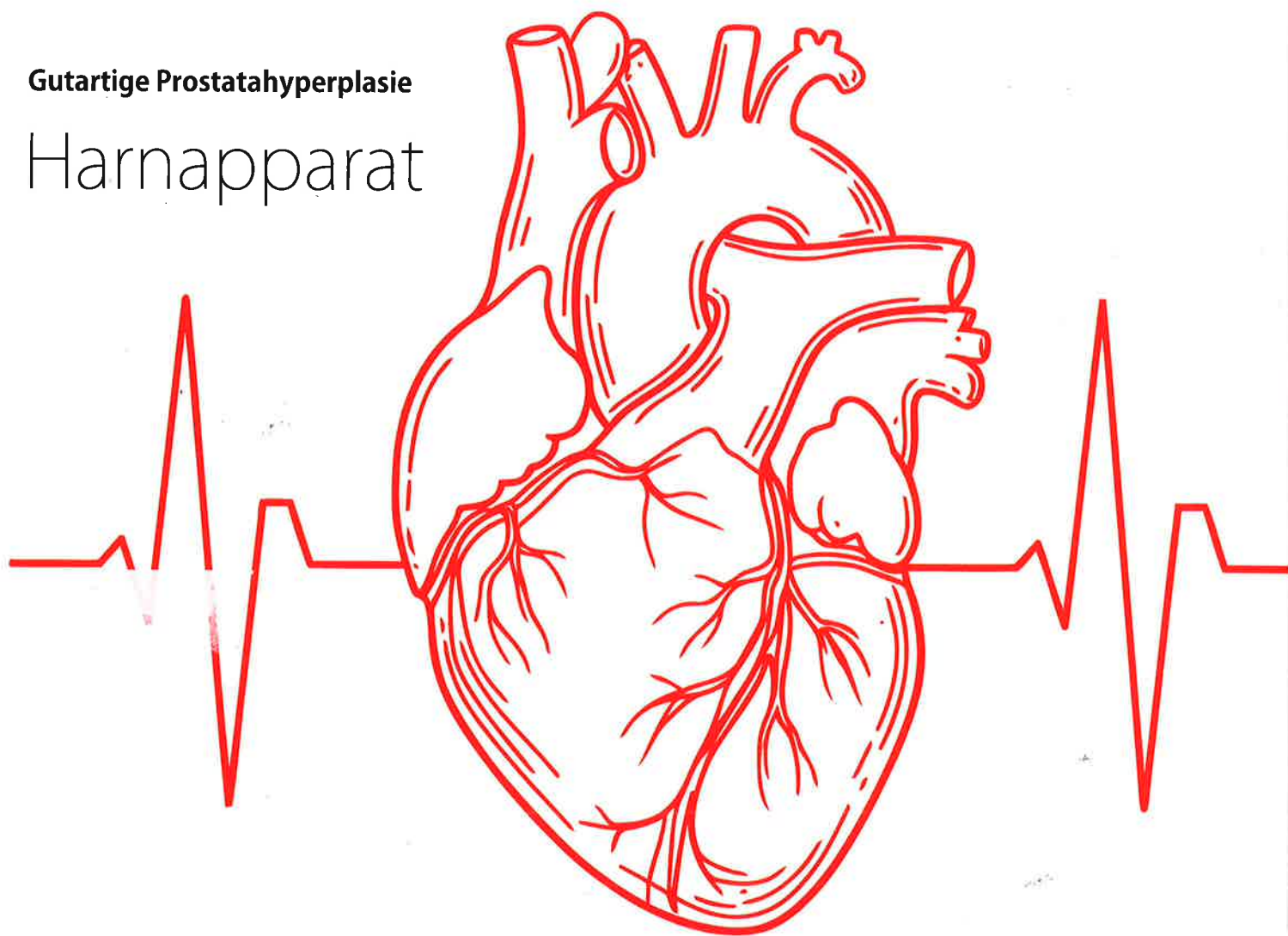
IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Herz und Hirn: Die Un-Zertrennlichen

Herz-Kreislauf und Gefäße

Gutartige Prostatahyperplasie

Harnapparat



„Hand aufs Herz“ statt „Hals über Kopf“

Biologische Krebstherapie

