

# Der mündige Krebspatient

Petra Barron und Nicole Weis

Mit der Rubrik „Praktische Tipps“ wollen wir Ihnen ebenso konkrete wie bewährte Hinweise geben. Nutzen Sie sie, wie es Ihnen für Sie selbst stimmig scheint.

Versäumen Sie es jedoch keinesfalls, die eigenen Körperreaktionen aufmerksam zu beachten. Bei Unsicherheit oder bei kontinuierlichen Anzeichen ist es wichtig, dass Sie Ihren Arzt oder Therapeuten einbinden und ihn um Rat bitten. Für weitere Informationen rufen Sie unseren ärztlichen Beratungsdienst an.

## Zentrale Beratungsstelle Heidelberg

Info-Tel.: 06221 138020

Fax: 06221 1380220

Mo. bis Do. 9:00 bis 16:00 Uhr

Fr. 9:00 bis 15:00 Uhr

Postfach 10 25 49, 69015 Heidelberg

Voßstr. 3, 69115 Heidelberg

E-Mail: [information@biokrebs.de](mailto:information@biokrebs.de)

[www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de)

Die in dieser Rubrik genannten Informationsblätter können Sie auf unserer Webseite abrufen: [www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos](http://www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos).

*Eine Krebsdiagnose kommt oft überraschend und unerwartet. Der eben noch klar vor einem liegende Weg nimmt abrupt eine Wendung, und der fest geglaubte Boden unter den Füßen verwandelt sich in Treibsand. Hinzu kommen gut gemeinte, aber oft widersprüchliche Empfehlungen von allen Seiten. Es ist schwer, Vertrauen in sich selbst, den eigenen Körper oder die angebotenen Therapien zu fassen. Man fühlt sich plötzlich als Opfer der Umstände, den Therapeuten ausgeliefert, ohne die Möglichkeit, den weiteren Weg mitzugestalten, der stattdessen unklar und bedrohlich wirkt.*

So erleben es leider viele Patienten, und es ist eine normale Reaktion. Doch aus der Salutogenese, der Gesundheitsforschung, wissen wir, dass es sich lohnt, diesen inneren Zustand möglichst bald hinter sich zu lassen und bewusst zu einer kraftvolleren inneren Haltung zurückzufinden, bei der Sie wieder am Steuerrad stehen und selbst über Ihren Weg entscheiden. Hierzu ist es wichtig, sich zunächst mit der zwar unerwünschten, aber nun einmal bestehenden Realität auseinanderzusetzen und diese anzunehmen. Gegen das, was bereits eingetreten ist, anzukämpfen oder es zu ignorieren, bindet Energie und kostet unnötig Kraft, die jetzt an anderer Stelle gebraucht wird.

**Machbarkeit** In der Salutogenese gilt nach der Verstehbarkeit die Machbarkeit als wichtige Säule, um in einer widrigen Situation Boden unter den Füßen zu behalten. Das bedeutet nicht, dass Sie selbst alles wissen oder Ihren Weg allein beschreiten müssen, sondern dass Sie erkennen, wo Sie Hilfe brauchen und wie Sie diese finden können.

**Wo stehe ich?** Es lohnt sich, nach dem ersten Schock ganz bewusst und pragma-

tisch eine Bestandsaufnahme durchzuführen. Dabei können die folgenden Fragen hilfreich sein:

- ▶ Reagiere ich anderen gegenüber mehr oder weniger versteckt feindselig bis hin zu offen aggressiv?
- ▶ Ärgere ich mich leicht, reagiere unfreundlich und giftig?
- ▶ Was genau ist meine Diagnose?
- ▶ Wie geht es mir gerade körperlich?
- ▶ Was funktioniert weiterhin gut, was nicht?
- ▶ Was bedeutet das für mein Leben jetzt und in den nächsten Tagen/Wochen?
- ▶ Was sind die angebotenen Optionen?
- ▶ Fühle ich mich damit gut aufgehoben?
- ▶ Verstehe ich alles, was mit mir besprochen wurde, oder muss ich weitere Fragen stellen?
- ▶ Wo kann ich weitere Informationen einholen?
- ▶ An wen kann ich mich ggf. für eine Zweitmeinung wenden?
- ▶ Wen kann ich um Hilfe bitten?
- ▶ Was kann ich selbst tun?
- ▶ Was brauche ich jetzt?
- ▶ Was wünsche ich mir als Nächstes?

## Übung

Eine kleine Übung, um in Momenten der Angst möglichst schnell wieder Boden unter die Füße bekommen, möchte ich gern hier mit Ihnen teilen: Sobald Sie merken, dass Ihre Anspannung zunimmt, der Atem flacher und die Gedanken enger werden, halten Sie bewusst inne und erkennen dies an. Es geht im Moment noch nicht darum, diese Gefühle zu ändern, sondern schlicht darum, sie zu erkennen und wahrzunehmen, anstatt sich automatisch und unbewusst tiefer in die Angst zu begeben.

Im nächsten Schritt nehmen Sie drei langsame und tiefe Atemzüge – das geht überall, im Zweifel bitten Sie um eine kurze Pause und entfernen sich aus der Situation. Entspannen Sie Schultern und Gesicht und richten Sie Ihren Rücken möglichst gerade auf. Über den Körper können Sie den Geist entspannen. Angst und tiefer, ruhiger Atem haben nicht gleichzeitig Platz. Bleiben Sie bewusst im Hier und Jetzt und denken Sie nur an den allernächsten Schritt. Fragen Sie sich: Was brauche ich jetzt und was als Nächstes? – nicht weiter. Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie das brauchen. Es geht um Sie, sorgen Sie für sich.

**Die Zeit gehört Ihnen** Lassen Sie sich nicht zu schnellen Entscheidungen drängen, wenn Sie innerlich aufgewühlt sind. Erbitten Sie sich wenn nötig Bedenkzeit. Hinterfragen Sie Vorschläge, wenn Sie Unsicherheit oder Zweifel spüren, auch wenn es nur ein ungutes Gefühl ist. Hierbei spielt es auch keine Rolle, ob es sich um schulmedizinische Therapien oder komplementärmedizinische Angebote handelt. Dogmatismus steht keiner der beiden Seiten gut, und nichts ist für jeden Menschen

gleich wirksam. Eine Garantie auf Erfolg gibt es leider niemals, weshalb auch schon der Weg für Sie stimmig sein sollte, in Übereinkunft mit Ihrem Verstand, aber auch mit Herz und Bauch. Auf diese Weise können Sie Schritt für Schritt Ihren Pfad weiter beschreiten und selbstbestimmt entscheiden, welche Richtung für Sie im Moment die stimmigste ist.

Als mündiger Patient stehen Sie am besten am Steuerrad und hinter Ihren Entscheidungen. Frei und mündig zu sein, Entscheidungen zu treffen, Informationen einzuholen, Verantwortung zu übernehmen: Das können mühsame und anstrengende Aufgaben sein, aber sie sind es wert, denn es geht um Ihre Selbstbestimmung, um Ihre Gesundheit, um Ihr Schicksal.

„Geben Sie Ihre Mündigkeit nicht ab, auch nicht an Ihren Arzt.“

Die Übung, um in angstbesetzten Situationen den Boden unter den Füßen zu behalten, noch mal in Kurzform:

- ▶ innehalten
- ▶ (an-)erkennen, was gerade ist
- ▶ den Körper bewusst entspannen; langsame, tiefe Atemzüge
- ▶ die Gedanken im Hier und Jetzt neu ausrichten; nur den allernächsten Schritt planen
- ▶ erst in Ruhe und mit möglichst klarem Kopf weiterdenken und wichtige Entscheidungen treffen

### Zum Weiterlesen

Broschüren der GfBK:  
*Nebenwirkungen aggressiver Therapien*  
*Wege zur Gesundheit*  
*Wege zum seelischen Gleichgewicht*  
 Informationsblatt der GfBK:  
*Zehn Schritte für die erste Zeit nach der Diagnose Krebs*

### Kontakt

Dr. med. Petra Barron  
 Dr. med. Nicole Weis  
 Beratende Ärztinnen der GfBK  
 Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.  
 Voßstr. 3  
 69115 Heidelberg  
 E-Mail: [beratung@biokrebs.de](mailto:beratung@biokrebs.de)



Ich gebe mein Leben nicht aus der Hand. © imago images / PhotoAlto; Symbolbild