



Diagnose: Krebs. Und jetzt?

Dr. Blohm, Fachklinik für Hypnotherapie

Es ist unterschiedlich, wie Menschen von ihrer Erkrankung erfahren. Manch einer entdeckt die Veränderungen am eigenen Körper selbst, wie etwa einen Knoten in der Brust, den man auf einmal tastet. Anderen fällt auf, dass der Husten nicht mehr endet, obwohl Erkältungszeichen fehlen. Nicht selten trifft es die Betroffenen aber auch gänzlich unvorbereitet und unerwartet, wenn nach Routineuntersuchungen beim Arzt ein beängstigender Anruf aus der Praxis eintrifft: „Es liegt ein Befund vor, über den wir reden müssen“.

Leider geschieht es immer wieder, dass die Diagnose Krebs nur im Vorbeigehen oder kurz bei der Visite geäußert wird. Ein dumpfes Gefühl des Unglaubens herrscht dann im Kopf: „Mir ging es doch sonst immer gut.“ Nach und nach gesellen sich immer mehr Fragen dazu: Habe ich etwas falsch gemacht? Wieso trifft es gerade mich, obwohl ich mir nie etwas zuschulden kommen ließ? Wie lange werde ich wohl noch leben?

All diese Gedanken werden von sehr intensiven Gefühlen begleitet: Angst, Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein, Ratlosigkeit, Resignation, Wut, Mutlosigkeit oder Aufbegehren. In der frühen Phase einer Krebserkrankung herrscht auf diese Weise innerlich ein Chaos und dabei stehen doch gerade jetzt zahlreiche elementare Entscheidungen an, die zu treffen sind.

Wie gewinnt man wieder den Überblick und bringt Ordnung in dieses Durcheinander aus Angst, Bedrohung, Befunden, Diagnosen und unheilvollen Perspektiven? Es gilt zunächst einmal, sich externer Hilfe anzuvertrauen, denn Familie oder Angehörige, Freunde oder Bekannte können diese Aufgabe nicht leisten.

Der Arzt des Vertrauens ist für die medizinische Seite zuständig, sorgt für die Vernetzung der einzelnen Behandlungsinstanzen und koordiniert die notwendigen Maßnahmen. Das alles sollte mit den dafür erforderlichen Informationen verbun-

den sein, denn die Maßnahmen können von Medizinern nur vorgeschlagen werden – entscheiden muss sich der Patient letztendlich selbst.

Fragen, die beantwortet werden müssen, können lauten: Welche Diagnose wurde gestellt, wie kann die Krankheit verlaufen und wie ist die grundsätzliche Prognose? Welche Behandlungsmöglichkeiten haben sich bewährt, welche sind in medizinischen Randgebieten verfügbar? Gibt es Spezialisten für meine Erkrankung und wie ist der Verlauf ohne medizinische Behandlung? Welche Risiken und Nebenwirkungen sind während der Therapien zu erwarten? Welche Therapieangebote gibt es zur Minderung von möglichen Nebenwirkungen wie Schmerzen, Übelkeit oder Kräfteverlust?

Daneben ist es von maßgeblicher Bedeutung, sich auch auf der seelischen Seite Beistand zu sichern. Speziell dafür zuständig sind Psychoonkologen, aber auch ohne diese Facherweiterung sind Psychotherapeuten und Psychologen in der Lage für Stabilisierung und stützende Begleitung zu sorgen.

Die vorrangige therapeutische Arbeit besteht zunächst einmal darin, die quälenden Fragen nach Schuld und eigenem Versagen oder Anteilen bei der Entstehung der Krankheit abzulegen. Es gibt keine Schuld, denn Krebs entsteht aus sehr vielen



Faktoren und ist letztendlich schicksalhaft. So gelangt man schrittweise in eine Akzeptanz der Krankheit und wird frei für wichtige Entscheidungen.

Auf der psychotherapeutischen Ebene sind zahlreiche Werkzeuge vorhanden, die Ängste abbauen, Sicherheit vermitteln, Schmerzen lindern sowie andere Nebenwirkungen von Therapien mildern können.

Haben Sie sich für die medizinischen Maßnahmen entschieden, die Ihnen und den Ärzten sinnvoll und hilfreich erscheinen, muss die Umsetzung sorgfältig geplant und möglichst zügig umgesetzt werden. Lange Wartezeiten machen müde und verschlechtern meistens die Prognose. Operationen, Bestrahlungen oder Chemotherapie stehen dann oft auf dem Behandlungsplan.

In dieser sehr Kräfte zehrenden und belastenden Behandlungszeit ist neben der psychischen Betreuung auch der Beistand von der Familie und von Freunden wohlthuend und eine große Hilfe.

In der Folge gilt es dann, die Kräfte wieder aufzubauen, den Körper zu regenerieren und der Seele Erholungszeit zu gönnen. Hier können Entspannungsverfahren, physiotherapeutische Maßnahmen, Sportangebote oder balneologische Anwendungen Gutes bewirken. Auch eine ausgewogene und vitaminreiche Kost ist von Bedeutung.



Nach einer Stabilisierung rückt eine langfristig bekömmliche Lebensgestaltung in den Vordergrund, denn das Leben hat sich oft einschneidend verändert, sodass manche Anpassung vorgenommen werden muss. Psychotherapeutische Begleitung ist dabei eine wirkungsvolle Unterstützung.

Wie wirkt sich die Erkrankung mit ihren Folgen auf das berufliche und private Umfeld aus? Wie hat sich die Lebensplanung durch die Diagnose verändert? Wie findet der Betroffene in seine Sicherheit zurück und gewinnt wieder Vertrauen in seinen Körper und in sein Leben? Welche Auswirkungen der Krankheit bewirken auch Möglichkeiten zu einem positiven Neuanfang? Von welchen Belastungen kann sich der Patient lösen und wie kann er sein Immunsystem unterstützen?

Die aktive Gestaltung der Therapie und die Zukunftsplanung in der Folgezeit führen wieder in die Handlungsfähigkeit zurück, denn schon lange bedeutet die Diagnose Krebs kein Todesurteil mehr. Deutlich mehr als die Hälfte aller erkrankten Menschen müssen keine Verkürzung der Lebenszeit erleben. Die Erfolgsaussicht, der Krankheit wirkungsvoll zu begegnen, ist besonders erfreulich, wenn Körper und Seele in gleichem Maße bei der Behandlung berücksichtigt werden. Es wäre fatal, die Erkenntnisse der Wissenschaft in Medizin und Forschung nicht zu nutzen. Ebenso töricht wäre es allerdings, den Zusammenhängen von Körper und Seele dabei keine Beachtung zu schenken, denn der Einfluss unserer Seele auf das körpereigene Abwehrsystem ist zweifelsohne groß.



Hypnotherapeutische und systemische Konzepte

- begleiten Sie parallel oder im Anschluss in jeder Phase dieses Weges
- führen Schritt für Schritt zurück zur Sicherheit
- wecken Ressourcen und Kompetenzen
- lassen Ängste schwinden
- stärken nachweislich das Immunsystem
- führen in die Handlungsfähigkeit zurück
- sind hochwirksam gegen Schmerzen
- steigern Lebensmut und bündeln Energien



PRIVATKLINIK DR. BLOHM Psychoonkologie

Kirchenstraße 6–8
25821 Breklum
Telefon: 04671 9421814
Mail: info@hypnose-klinik.com
www.hypnose-klinik.com