

# Psychosoziale Krebsnachsorge

## Unerwartete Genesung

Die *DIAGNOSE KREBS* weckt – anders als Herzinfarkt – bei fast allen Menschen die Assoziationen von Qual, Leid, Schmerzen, Hoffnungslosigkeit und Tod. Und doch gibt es immer wieder Menschen, die diesem Bild nicht entsprechen, Krebspatienten, die sogar entgegen der ärztlichen Prognose und dem derzeitigen wissenschaftlichen Erkenntnisstand viel länger und mit deutlich besserer Lebensqualität überleben, als zu erwarten gewesen wäre. Es dringen auch zunehmend Berichte von Patienten an die Öffentlichkeit, die eine unerwartete Genesung erfahren haben und Forscher beginnen, sich das Phänomen „spontane Remission“ genauer anzuschauen, anstatt es als Zufallsbefunde beiseite zu legen. Die relativ junge Forschungsrichtung der Psycho-Neuro-Immunologie wirft neue Perspektiven auf den Zusammenhang von Denken, Fühlen und Gesundheit und damit auf die Funktionsweise des Immunsystems. Offensichtlich gibt es enge Verbindungen zwischen der Gemütslage einer Person und dem Ausbruch oder aber der Bewältigung von Krankheiten. Gefühle wie Lebensfreude, Optimismus und die Überzeugung, selbst etwas bewirken zu können, können ebenso den Krankheitsverlauf beeinflussen wie Groll, Enttäuschung und Hoffnungslosigkeit.

### HOFFNUNG

*Hoffnung ist eben nicht  
Optimismus, ist nicht die  
Überzeugung, dass etwas  
gut ausgeht, sondern die  
Gewissheit, dass etwas Sinn  
hat – ohne Rücksicht  
darauf, wie es ausgeht.*

*(Václav Havel)*

## Keine Krebspersönlichkeit

Ganz sicher ist das Auftreten einer Krebserkrankung nicht eindeutig anhand klar definierter Merkmale voraussagbar. Es gibt keine „Krebspersönlichkeit“ mit genau beschreibbaren Charakterzügen. Menschen, die einen Krebs entwickeln, können extrovertiert oder eher still sein, tatkräftig oder passiv, ewig auf Achse sein oder häuslich, Raubbau mit ihrem Körper treiben oder sehr vorsichtig und gesundheitsbewusst leben, gefühlsbetont oder rational wirken, gläubige Mitglieder einer Religion oder überzeugte Atheisten sein.

Krebs ist ein *MULTIFAKTORIELLES GESCHEHEN*. Genetische Faktoren spielen eine Rolle, aber auch wie oft und wie stark man krebserzeugenden Stoffen ausgesetzt war, ob man ein gesundheitliches Risikoverhalten gezeigt hat (Rauchen, Alkohol, Medikamente, ungesunde Ernährung, zu wenig oder einseitige Bewegung etc.) und ob Organvorschädigungen oder Verletzungen vorlagen. In den Jahren vor dem Ausbruch der Krebserkrankung traten häufig Lebensereignisse auf, die als extrem stresserzeugend empfunden wurden (Trennungen, Verluste, Enttäuschungen, seelische Überlastung oder schmerzhaftes Änderungen der Lebenssituation), vor denen sich niemand schützen kann.

## Verlust der Selbstregulation

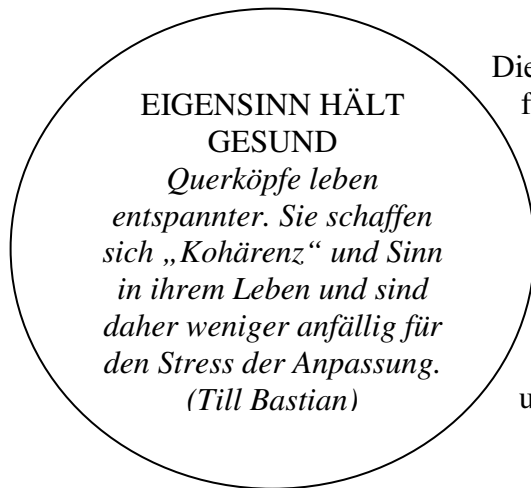
Der Krebsforscher Ronald Grossarth-Maticek stellte fest, dass vor dem Auftreten der Krebserkrankung die Patienten Fähigkeiten zur Selbstregulation in für sie sehr wichtigen Beziehungen verloren hatten, d. h. sie waren nicht mehr in der Lage, durch eigene Aktivität in einen Zustand von Wohlbefinden und Zufriedenheit in Bezug auf diese Person(en) oder Situation(en) zurückzukehren. Durch eine oder mehrere negativ erlebte Erfahrungen hatten die Personen die *HOFFNUNG AUFGEGBEN*, in dieser wichtigen Beziehung (Familie, Arbeit, Freundschaft) noch eine Besserung bzw. Veränderung bewirken zu können. Sehr oft waren diese Erfahrungen verbunden mit der Reaktivierung alter, aus der Kindheit resultierender Gefühle von Zurückweisung, Verlust oder Hilflosigkeit. Diese Gefühle wurden aber nicht thematisiert, sondern die Personen schienen nach außen genauso weiter zu funktionieren wie bisher.

Dieser Verlust von Selbstregulation verläuft oft schleichend, dass die Person es erst bemerkt, wenn Krankheitssymptome auftreten – und oftmals nicht einmal dann.

Man hat nicht nach seinem eigenen Tempo gelebt, die Ziele anderer verfolgt, seine körperlichen und seelischen Bedürfnisse missachtet, hat nicht widersprochen oder sich gewehrt, ist klärenden Gesprächen ausgewichen, hat automatisch funktioniert und ohne innere Beteiligung gehandelt und schon lange nichts mehr getan, was einem wirklich Freude und tiefe Befriedigung verschafft.

## Bedeutung von Eigen-Sinn

Wenn man sich dagegen die Berichte von PatientInnen anschaut, die *UNERWARTET GUT UND LANGE ÜBERLEBT* haben oder sogar geheilt wurden, kann man Übereinstimmungen feststellen, insbesondere in Bezug auf Selbstregulation und Eigen-Sinn. Ausgelöst durch den Schock der Diagnose fingen sie an, sich für sich selbst einzusetzen. Die Diagnose war für sie nicht das Akzeptieren des Todesurteils, sondern ein Ansporn, *ENDLICH DIE DINGE ZU TUN, DIE FÜR SIE PERSÖNLICH SINN MACHEN UND IHR LEBEN NEU ZU GESTALTEN*.



Die Krankheit wurde zum Herausforderer und Katalysator für Veränderungen, eine Initialzündung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und der kreativen Potentiale, die lange brach gelegen hatten. Sie fingen an, ihrer inneren Stimme zuzuhören und ihr zu vertrauen und eine gewisse Unbeirrbarkeit in ihren Lebensentscheidungen zu entfalten. Viele entwickelten den Mut, sich stärker mit ihrer Umgebung auseinander zu setzen, sich abzugrenzen und Forderungen zu stellen.

Dies alles war unabhängig davon, ob sie sich einer regulären schulmedizinischen Behandlung unterzogen, sich der Alternativmedizin zuwandten oder spirituelle Wege zu Heilung suchten. Manche Patienten zeigten eine besondere Begabung darin, ihren *ABWEHRKAMPF* gegen den Krebs zu visualisieren und sehr intensive, gefühlsstarke Bilder hervorzubringen. Andere veränderten ihre Überzeugungen und Verhaltensweisen und erfuhren dadurch mehr innere Freiheit und Spielräume. Wieder andere vertrauten sich einer höheren Kraft an, nutzten Methoden und Wege spiritueller Heilung. Einige waren fest überzeugt von der Anwendung bestimmter Ernährungsweisen, Bewegungsübungen oder Kräutermischungen. Wieder andere surfen durchs Internet, recherchierten in Bibliotheken und reisten durch die Welt, um die neueste und beste medizinische Behandlung zu finden. Aber sie hatten alle eines gemeinsam:

*SIE GLAUBTEN ALLE OHNE JEDEN ZWEIFEL AN DAS, WAS SIE TATEN.*

Sie sahen einen Sinn in ihren Unternehmungen, wie auch immer diese aussahen, und sie setzten eine bemerkenswerte Energie ein, um das zu bekommen oder so zu handeln, wie sie glaubten, dass es ihnen hilft sich besser zu fühlen oder sogar gesund zu werden. Es gehörte eine gehörige Portion Eigen-Sinn zu den unerwarteten Besserungen und Genesungen.

## **Das Salutotraining**

Die Seminararbeit integriert verschiedene Wege, die Krebskranken helfen können, Kraft und *SELBSREGULATION* in sich zu *MOBILISIEREN*. Es handelt sich nicht um ein Rezept, das man einfach so anwendet. Die Arbeit erfordert vielmehr den aufrichtigen Wunsch zur Reflektion und Veränderung krankmachender Verhaltensweisen und ungesunder Überzeugungen.

Ein wesentlicher Baustein ist die Auseinandersetzung mit den – zumeist unbewussten – Einbindungen ins Familiensystem. Es gilt, sowohl krank machende *VERSTRICKUNGEN* mit dem schweren Schicksal von Angehörigen zu lösen, wie auch den *UNBESCHWERTEN ZUGANG* zu den wichtigsten Bezugspersonen (wieder) zu *GEWINNEN*. So kann beides heilsam in der Seele wirken.

Ziel der Seminare ist es, die *LEBENSQUALITÄT* für die verbleibende Lebenszeit zu *VERBESSERN* – mag es noch drei Monate oder 30 Jahre sein. Zum Salutotraining gehören daher auch die Auseinandersetzung mit persönlichen *SINNFragen* und die bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema Tod und Sterben.

Die einzelnen Bestandteile des Trainings sind Angebote, welche die Teilnehmer je nach *FÄHIGKEITEN, NEIGUNGEN UND INTERESSEN* ganz individuell für sich annehmen, verarbeiten und im täglichen Leben umsetzen können.

## **Ablauf des Salutotrainings**

Die Seminarleiter verfügen über jahrelange Selbsterfahrung und therapeutische Ausbildung. Sie sind entweder selbst durch die Erfahrung des Lebens mit Krebs gegangen oder haben andere schwere Lebenskrisen überwunden. Die Salutotrainer helfen, die persönlichen „Knackpunkte“ für den Verlust von Selbstregulation zu finden und unterstützen dabei, den *EIGENEN WEG* zu mehr Lebensqualität von innen zu *GEHEN*. Sie schaffen eine *ATMOSPÄRE VON UNTERSTÜTZUNG UND VERTRAUEN* in der Gruppe, welche Voraussetzung für jede Art von einfühlsamer Veränderungsarbeit an sich selbst ist.

Sie verhalten sich dabei weltanschaulich neutral. Verständnis, Mitgefühl und Ansporn zu Eigen-Sinn sind die tragenden Elemente der Gruppenarbeit.

Gleichzeitig werden *BEZUGSPERSONEN*, (meistens, aber nicht immer der bzw. die Lebenspartner/in) mit in die Veränderungsarbeit einbezogen, indem sie als Begleiter mit an den Seminaren teilnehmen. Denn niemand kann Selbststeuerung entwickeln und sich gleichzeitig im alltäglichen Zusammenleben genauso verhalten wie vor Ausbruch der Krankheit. Daher ist es wichtig, dass sich auch die Bezugsperson für sich selbst einen Gewinn aus der Veränderung des Patienten verspricht und sich als Unterstützer/in für neue Perspektiven und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen des Kranken versteht.

## Quellen der Seminararbeit

Das Salutotraining basiert auf den Erkenntnissen verschiedener Psychotherapeuten und Wissenschaftler mit Schwerpunkten in der Krebsforschung, u. a. Carl Simonton, Ronald Grossarth-Maticek, Bernd Hellinger, Lawrence Le Shan, Bernie Siegel und Robert Dilts.

Die Seminare sind kein Ersatz, sondern eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen Behandlung. Salutotraining kooperiert mit den behandelnden Ärzten und Heilpraktikern. Die Seminarleiter geben in den Seminaren keine Empfehlungen zur medizinischen Therapie.

## Elemente des Salutotrainings

1. Verbesserung der Selbststeuerung
  - Analyse der eigenen Selbstregulation
  - den „Knackpunkt“ für den Verlust der Selbstregulation finden
  - Erkennen von Tendenzen zu Hemmung bzw. Übererregung
  - individuelle Zugänge zu Lebenslust, Wohlbefinden und Sicherheit finden
  - Strategien und Wege zur Wiedergewinnung der Selbstregulation erarbeiten
  - den Mut zu Eigen-Sinn stärken
2. Arbeit an Überzeugungen und inneren Bildern
  - krankmachendes Denken erkennen
  - „Positives“ Denken von gesunden Überzeugungen unterscheiden
  - die inneren Antreiber entmachten
  - durch gesunde Überzeugungen den Zugang zur inneren Freiräumen, Zufriedenheit und Vertrauen verbessern
  - die inneren Ressourcen stärken
  - den Abwehrkampf visualisieren
  - heilende innere Bilder entwickeln
3. Familiendynamik klären
  - Kommunikationsmuster in der Partnerschaft erkennen und ggf. verändern
  - die Balance zwischen Selbstbestimmung und Familienbindung finden
  - durch Familienaufstellungen unbewusste, krank machende Bindungen erkennen und auflösen
  - seinen guten Platz in der Familien finden
4. Kreativität und Lebendigkeit stärken
  - (Wieder)-Entfachen des versteckten kreativen Feuers
  - Ausdruck durch Bewegung, Tanz, Stimme, Malen Gestalten, Musizieren
  - Spiel, Spaß und spontaner Ausdruck
5. Auseinandersetzung mit Endlichkeit und Tod
  - jeden Tag bewusst leben ohne den Tod zu leugnen
  - den ganz eigenen Sinn finden
  - das Leben aufräumen und neu ordnen
  - Klarheit, Wahrheit und Mitgefühl stärken
  - Wie möchte ich sterben, wenn meine Zeit gekommen ist?

## 6. Spiritualität und Religiosität

- Förderung von Eigenwahrnehmung und Präsenz durch Meditation
- Vertrauen in die innere Führung stärken
- die Bedeutung von spontaner Religiosität erkennen

## 7. Begleitung auf dem Weg

- Einbindung von Bezugspersonen
- Bildung von Unterstützungsgruppen
- Möglichkeiten zu persönlicher Beratung
- Einzel- und Paartherapie
- Empfehlungen zu Literatur, Filmen, Musik, Internet-Service

### geplante Termine für das Salutotraining:

- 04.-08.06.2012
- 27.-31.08.2012

Wo: Institut für sozialpsychologische Fortbildung, Eckernförder Str. 60, 24398 Karby

Kontakt: Uwe Storm  
Tel.: 04644-973633  
Fax: 04644-973854  
E-Mail: [kontakt@ispf-uwe-storm.de](mailto:kontakt@ispf-uwe-storm.de)

Kosten pro Woche: 500,00 € für Betroffene und/oder Angehörige