

LUTZ WESEL

KREBS – VOM DIAGNOSE- SCHOCK ZUM BESONNENEN HANDELN

Hilfe für Erkrankte
und ihre Angehörigen

Leseprobe

CARL AUER
LebensLust



Lutz Wesel

**Krebs – vom Diagnoseschock
zum besonnenen Handeln**

Hilfe für Erkrankte
und ihre Angehörigen

127 Seiten, Kt, 2017

€ (D) 17,95/€ (A) 18,50

ISBN 978-3-8497-0188-8

Die Diagnose „Krebs“ ist nicht nur für Betroffene, sondern auch für deren Angehörige ein Schock. In ihrer Folge entstehen viele Fragen: Welche Behandlung gibt es? Schul- oder Alternativmedizin? Werde ich wieder gesund, und vor allem: wie?

Lutz Wesel, Arzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapeut und Psychoonkologe, hat vor einigen Jahren selbst eine schwere Krebserkrankung überstanden. In diesem Buch fasst er übersichtlich und gut verständlich zusammen, was man als Patient oder Angehöriger wissen muss, um gute und sichere Entscheidungen treffen und besonnen die richtigen Maßnahmen ergreifen zu können.

Das Buch informiert über Schulmedizin und Komplementärmedizin, gibt Tipps, wie man mit Ärzten und Angehörigen kommuniziert, und zeigt, was man als Patient selbst tun kann, um wieder gesund zu werden. Es bahnt Verständnis, nimmt die Angst, macht Mut und gibt Zuversicht. Eine Checkliste hilft, die notwendigen Schritte zu planen. Ein Servicekapitel gibt Hinweise auf Institutionen, Spezialkliniken, Krebsinformationsdienste, Selbsthilfegruppen und weiterführende Literatur.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

so sehr ich mich auch darüber freue, dass Sie mein Buch gekauft haben, so fürchte ich doch, dass der Anlass dazu für Sie weit weniger erfreulich ist – denn ich vermute, dass Sie selbst oder ein Ihnen lieber Mensch an Krebs erkrankt ist.

Deshalb möchte ich Ihnen zuallererst Folgendes sagen: Sie sollen wissen, dass ich als Arzt, der sehr viele Krebspatienten betreut hat, gut nachvollziehen kann, was Sie zurzeit durchmachen. Ich möchte Ihnen gerade in der jetzigen Phase des Diagnoseschocks die Augen dafür öffnen, dass es immer guten Grund zur Hoffnung gibt. Daraus resultiert gleich mein erster Tipp:

Ruhe bewahren!

Verlassen Sie sich darauf: Die Medizin, Sie selber und Ihr Umfeld verfügen über zahllose Ressourcen, mit denen man der Erkrankung kraftvoll entgegentreten kann. Welche dieser Ressourcen Sie wie für den Kampf gegen Krebs einsetzen können, davon handelt dieser Ratgeber.

Ich selber habe mich beinahe lebenslang mit dem Thema Krebs beschäftigen müssen. Das fing im Alter von 6 Jahren an, als meine Mutter meinen beiden älteren Brüdern und mir eröffnete, dass unser Vater an Krebs erkrankt sei. Ein paar Jahre später sollte sie auch selbst daran erkranken. Ich musste mir also schon als Kind darüber Gedanken machen, was Krebs bedeutet und was man dagegen tun kann. Wahrscheinlich wurde damals schon der Grundstein dafür gelegt, dass ich später Medizin studierte. Als Arzt habe ich mich dann immer ganz besonders meinen Krebspatienten gewidmet und dabei sehr viel von ihnen gelernt. Im Jahre 2005 bin ich im Alter von 53 Jahren selbst an Krebs erkrankt und bin den Weg durch diese Erkrankung sehr bewusst und – wie Sie sehen – mit Erfolg gegangen.

Aus diesem Grund ist es mir ein Bedürfnis, meine lange und umfassende Erfahrung als Angehöriger, Arzt und Patient zu Papier

Vorwort

zu bringen, damit andere Betroffene davon profitieren können. Ich möchte Ihnen einen kompakten, gut verständlichen und praxisnahen Ratgeber an die Hand geben, den Sie in ein paar Stunden durchlesen können. Mein Ziel ist es, die bei fast allen vorhandene Unsicherheit, Angst und Verwirrung über das, was das alles bedeutet, durch eine klare Vorstellung zu ersetzen, wie Sie damit umgehen können, was es jetzt zu tun gilt und was Sie besser nicht tun sollten.

Im ersten Teil des Buches finden Sie umfassende Informationen, was Krebs eigentlich ist und wie die Behandlung aussieht. Anschließend erkläre ich, was Sie selbst alles tun können, um zu Ihrer Heilung beizutragen, und wie Sie mit der psychischen Belastung umgehen können, die mit Diagnose und Therapie verbunden ist. Auch wenn Sie sich das im Moment vielleicht noch nicht vorstellen können, so ist meine eigene Krebserfahrung ebenso wie die von vielen meiner Krebspatienten so, dass man aus dem Sicherheitsabstand einiger Jahre zu dem Ergebnis kommt, dass alles gut gegangen ist und einem die Krankheit unterm Strich vielleicht sogar mehr gebracht als genommen hat. Warum, das erkläre ich im letzten Abschnitt, wo es auch darum geht, welchen Sinn das Ganze haben könnte.

Am Ende des Buches fasse ich alle wichtigen Informationen nochmals in einer Art Checkliste zusammen, damit Sie sicherstellen können, dass an alles Notwendige gedacht ist.

Also dann: Auf geht's! Nur Mut!

5 Google weiß alles ...

Was liegt näher als der Versuch, sich angesichts einer schockierenden Krebsdiagnose an den Computer zu setzen und bei Google zu informieren? Und so verständlich ich diesen »Reflex« auch finde, muss ich Ihnen jedoch dringend davon abraten! Weil Sie nämlich durch das »Googeln« einer Krebsdiagnose mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit völlig verunsichert werden!

Das fängt schon damit an, dass Sie nach Eingabe der Diagnose mit mehreren hunderttausend Einträgen konfrontiert sein werden. Und wenn Sie die ersten paar davon angeklickt haben, werden Sie feststellen, dass Sie zu ein und derselben Diagnose völlig unterschiedliche Informationen, Einschätzungen, Empfehlungen und Warnungen bekommen. Und nach einer Stunde Googeln ist Ihr Bedürfnis nach Information und Klarheit über das weitere Vorgehen in einen Zustand völliger Verwirrung übergegangen, und Sie wissen überhaupt nicht mehr, was Sie tun sollen.

Deshalb mein Rat:

Verzichten Sie aufs »Googeln«!

Das Internet ist bekanntlich eine Plattform, in die jeder seine Erkenntnisse und Meinungen stellen kann und darf. Sie finden darin mit Sicherheit zu jedem erdenklichen Thema manch Schlaues, aber mit noch größerer Sicherheit viel mehr Unserioses zu lesen – auch zu medizinischen Themen. Der größte Unsinn steht gleichrangig neben differenzierten und seriösen Studien. Unsortiert und ungefiltert kursieren dort neben wissenschaftlichen Abhandlungen durchaus ernst zu nehmende alternativmedizinische Auffassungen, aber auch die absurdesten Ergüsse von irgendwelchen selbst ernannten Möchtegern-Koryphäen, Pseudowissenschaftlern, Wichtigtuern, Heilsbringern, Egozentrikern oder auch einfach nur Abzockern, die wissen, wie leicht es ist, sich an der Not und Verzweiflung kranker Menschen zu bereichern.

Jede Therapierichtung wird von ihren Vertretern und Anhängern nicht immer realistisch und wahrheitsgemäß, aber meist als die na-

türlich einzig wahre, richtige und hilfreiche dargestellt. Für den Laien ist es schlichtweg unmöglich zu beurteilen, was glaubwürdig ist und was schiere Marktschreierei ohne jede realistische Grundlage.

Es gibt etwa 15.000 Krankheiten – aber nur eine Gesundheit. Für jede Krankheit gibt es, je nach Weltanschauung, Kultur und Glaubensrichtungen, unermesslich viele Therapievarianten – angefangen von der Schulmedizin über »Alternativmedizin«, Naturheilverfahren, Ayurveda, traditionelle chinesische Medizin, Quantomedizin und Psychosomatik bis hin zu Schamanismus und Voodoo. Daraus ergibt sich eine unglaubliche Vielfalt von Alternativen für die Behandlung einer und derselben Krankheit!

Ein Arzt braucht sechs Jahre Medizinstudium, um sich in diesen komplexen Zusammenhängen auch nur ansatzweise zurechtzufinden. Und danach beginnen erst die eigentlichen Lehrjahre in Form einer Facharztausbildung. Dort lernt er unter Anleitung erfahrener Kollegen peu à peu, wie man das im Studium erworbene theoretische Wissen in der jeweiligen Fachdisziplin am Patienten anwenden kann. In dieser viele Jahre dauernden Ausbildung erwirbt er sich schließlich die Fähigkeit, in einer Kombination aus Wissen, Erfahrung und Intuition für den gegebenen Fall eine Lösung zu finden, die den medizinischen Erfordernissen und dem individuellen Patienten optimal gerecht wird. Aber selbst dem fleißigsten, engagiertesten und motiviertesten Arzt ist es beim besten Willen nicht möglich, das gesamte Spektrum der Heilkunde von Ayurveda bis Zungenkrebs zu beherrschen.

Um sich in diesem komplexen Feld überhaupt einigermaßen zurechtfinden und die Spreu vom Weizen trennen zu können, braucht man:

- Wissen,
- Erfahrung und
- gesunden Menschenverstand.

All das lässt sich ganz sicher nicht in ein paar Stunden Internetrecherche erwerben. Es ist auch so, dass das Googeln oft zu einer großen Herausforderung für die Arzt-Patienten-Beziehung wird,

die das gegenseitige Vertrauensverhältnis unter Umständen sehr belasten kann.

Denn wenn ein Patient angesichts eines so hochkomplexen Geschehens wie einer Krebserkrankung meint, er könne mit einem Krebsspezialisten auf der Basis seiner Internet-»Kenntnisse« auf Augenhöhe über das richtige Vorgehen diskutieren, dann kann es durchaus sein, dass der Arzt entsprechend genervt reagiert.

Wenn Sie also z. B. lesen, dass Sie bloß nicht das »Giftzeugs der korrupten und raffgierigen Ärzte« nehmen, sondern lieber die natürlich völlig unschädliche Therapie, Spritze, Pille oder Wundermaschine von XY anwenden sollten, die schon tausend zufriedene Patienten vom Krebs befreit hat, dann ist Ihnen hoffentlich klar, dass hier äußerste Skepsis geboten ist.

Für jedes komplexe Problem gibt es eine einfache Lösung.

Und die ist falsch!

Denn wenn es gelänge, ein Mittel zu finden, das Krebs sicher heilt, würde diese sensationelle Nachricht sich wie ein Lauffeuer um den Globus verbreiten. Das Wundermittel würde umgehend in die schulmedizinischen Therapiestandards übernommen. Der Entdecker würde mit Sicherheit den Nobelpreis bekommen, und die gesamte Pharmaindustrie würde sich auf ihn stürzen, um die aus seiner Entdeckung resultierenden sicheren Milliardengewinne einfahren zu können.

Aber leider wird dieser Traum vom Wundermittel vermutlich niemals Wirklichkeit werden, da sich hinter dem Überbegriff »Krebs« derartig viele völlig unterschiedliche Krankheiten verbergen, dass es nahezu ausgeschlossen ist, das eine Wundermittel zu finden, das sie allesamt heilt.

Es gibt kein Wundermittel!

Als ich vor Jahren selbst mit meiner Krebsdiagnose konfrontiert war und mich von einem Moment auf den anderen von der Arztrolle in die Rolle des lebensgefährlich erkrankten Patienten geworfen sah, tat auch ich spontan genau das, wovon ich meinen Patienten immer

abrate: Ich ging nach Hause und googelte erst mal meine Diagnose! Ergebnis: 2,4 Millionen Treffer in 1,7 Sekunden! Nachdem ich die ersten fünf davon überflogen hatte – und dies wohlgemerkt als erfahrener Arzt –, war ich innerhalb kürzester Zeit derart verunsichert, verwirrt und verängstigt, dass ich den Computer ausschaltete, weil ich gemerkt hatte: So wird das nichts!

Und ob Sie es glauben oder nicht: Ich habe danach nie wieder bezüglich meiner Diagnose ins Internet geschaut! Stattdessen habe ich, da eine große und sehr gefährliche Operation anstand, meinen Arzt gefragt, wer der für diese OP bekannteste Spezialist sei. Seiner Empfehlung folgend habe ich mich gemeinsam mit meiner Frau bei einem Professor vorgestellt und in ihm nicht nur einen hoch qualifizierten Operateur, sondern auch einen wunderbaren Menschen gefunden, dem ich mich mit einem wirklich guten Gefühl anvertrauen konnte, nachdem er uns alles erklärt und sämtliche Fragen sehr umfassend und befriedigend beantwortet hatte.

Bei einer Krebsdiagnose ist es besser, sich einen Arzt zu suchen, mit dem alle medizinischen Fragen vertrauensvoll und in Ruhe erörtert werden können, als sich im Internet zu informieren. Wenn Sie sich also informieren wollen, und das sollen Sie durchaus, gehen Sie am besten folgenden Weg:

- 1) Fragen Sie zunächst einmal den Arzt Ihres Vertrauens!
- 2) Wenn Ihnen das nicht reicht, dann holen Sie sich eine zweite Meinung bei einem weiteren Arztein, dem Sie vertrauen oder der Ihnen als hierfür kompetent und vertrauenswürdig empfohlen wurde.

Wenn Sie dann immer noch unsicher sind, kontaktieren Sie eine Selbsthilfegruppe. Diese können Sie nun wiederum mithilfe des Internets finden. Es gibt sie zu praktisch jeder bekannten schwereren Erkrankung. Die meisten sind nicht nur durch hohe Kompetenz, sondern auch durch Vertrauenswürdigkeit gezeichnet, weil sie von Betroffenen betrieben werden, die sich in einem ständigen Erfahrungsaustausch befinden. Ein weiterer Vorteil ist, dass die meisten frei von der Einflussnahme durch die Pharmaindustrie sind. Sie können bei diesen Grup-

pen alle notwendigen Informationen aus zuverlässiger Quelle erhalten – sowohl in Form von schriftlichem Informationsmaterial als auch bei Bedarf in einer persönlichen Beratung.

- 3) Und wenn sich *dabei* eine Diskrepanz zur Meinung Ihres Arztes ergeben sollte, dann ist es durchaus angebracht, mit ihm darüber zu diskutieren. [...]

6 Schul- oder Alternativmedizin?

So ziemlich jedem Krebspatienten ist klar, was ihm womöglich blüht: Operation, Bestrahlung und Chemotherapie. Diese Begriffe lassen den meisten das Blut in den Adern gefrieren, werden sie doch in der Regel assoziiert mit möglichen schlimmen Folgen wie Verlust von Organen bzw. Organfunktionen, Entstellung, Übelkeit, Erbrechen, Haarausfall, Gewichtsverlust, Impotenz, Verbrennungen an Haut und Schleimhäuten u. v. a. m.

Angesichts dieses Horrorszenarios fragen sich viele: Soll ich wirklich all das »Giftzeugs« nehmen? Macht mich die Schulmedizin nicht noch kräcker, als ich ohnehin schon bin? (Ganz abgesehen davon, dass viele Krebspatienten sich zum Zeitpunkt der Diagnosestellung ja überhaupt nicht krank fühlen.) Gibt es denn keine Alternativen aus dem Bereich der sanften Medizin, durch die ich mir die aggressiven schulmedizinischen Methoden ersparen kann?

In diesem Kapitel möchte ich Ihnen eine Übersicht über verschiedene Therapieansätze geben, damit Sie sich einen Eindruck von dem gesamten Therapieangebot verschaffen und schließlich gut informiert und aus voller Überzeugung entscheiden können, welcher Ansatz zu welchem Zeitpunkt der für Sie richtige ist. [...]

Die Feuerwehr-Metapher

Im Gespräch mit meinen Patienten vergleiche ich eine Krebsdiagnose gerne mit einem Brand: Stellen Sie sich vor, Ihr Haus steht in Flammen. Was tun Sie? Sie rufen die Feuerwehr. Die Feuerwehr kommt mit all ihrem Equipment und löscht den Brand – mit großer

Schul- oder Alternativmedizin?

Kompetenz, Kompromisslosigkeit und Effektivität. Und wenn der Brand gelöscht ist, teilen die Feuerwehrleute Ihnen mit, dass sie ihren Job erfolgreich zu Ende gebracht haben, und rücken wieder ab.

Sie als Bewohner sehen nun ihr (ehemals) schönes Haus: voller Ruß und Löschwasser, mit geborstenen Scheiben und einem offenen Dachstuhl – oh Gott!

Und dann machen Sie sich daran, das Haus Schritt für Schritt wieder zu dem zu machen, was es ehemals war: ihr schönes, behagliches, wohnliches Zuhause. Sie rufen den Dachdecker, reißen den kaputten Teppichboden raus, holen den Maler, kaufen neue Möbel und Vorhänge. Kein vernünftiger Mensch käme jedoch auf die Idee, zu sagen:

»Die Feuerwehr ist mir zu aggressiv, die machen nur alles kaputt. Ich rufe lieber gleich den Raumausstatter, vielleicht geht das Feuer auch aus, wenn wir nicht gleich so radikal vorgehen!«

Ebenso würde wohl kaum jemand sagen:

»Okay, wir versuchen es erst mal mit dem Gartenschlauch. Mit den aggressiven chemischen Löschmitteln der modernen Brandbekämpfung können wir es dann immer noch später versuchen, falls das Feuer mit den sanften Methoden nicht ausgehen sollte.«

Genauso verhält es sich mit der Schulmedizin: Je nach der Situation im gegebenen Fall werden die Krebsspezialisten dem Patienten eine bestimmte Therapie oder eben auch eine Kombination verschiedener Behandlungsmethoden empfehlen, mit der die Erkrankung wirksam zu bekämpfen ist. Das mag eine Operation, Strahlentherapie oder Chemotherapie sein – oder eine Kombination aus diesen, eventuell ergänzt durch andere Methoden wie z. B. eine Antikörpertherapie oder Hormonrezeptorblockade.

Auch wenn mir klar ist, dass diese Vorschläge möglicherweise ziemlich radikal und beängstigend klingen und sich manch einer fragen mag, ob das wirklich alles sein muss, so möchte ich Sie doch auf Folgendes hinweisen:

Zu keinem späteren Zeitpunkt haben Sie eine so große Chance, den Krebs zu besiegen, wie genau jetzt in dieser Phase!

Denn wenn man den Tumor nicht jetzt sofort mit allen verfügbaren sinnvollen Mitteln kompromisslos bekämpft, steigt das Risiko, dass bösartige Zellen übrig bleiben, die sich in der Folge vermehren und zu Rückfällen und/oder Metastasen (Tochtergeschwülsten) führen, wodurch sich die Heilungschancen verschlechtern. Das bedeutet: Wenn man auf (manche) der von den Onkologen (Krebsspezialisten) vorgeschlagenen Therapien, z. B. auf die Chemotherapie, verzichtet, weil man dem Körper die Belastung durch zu aggressive Therapien ersparen möchte, verspielt man möglicherweise die Chance, dauerhaft geheilt zu werden.

Wir alle geraten im Leben gelegentlich in Situationen, in denen wir kurzfristige Mühen und Schmerzen in Kauf nehmen müssen, um einen langfristigen Nutzen zu generieren. Aber leider machen viele von uns den Fehler, dass sie etwas tun (oder lassen), um dem kurzfristigen Schmerz zu entgehen, und dafür langfristige Schäden in Kauf nehmen.

Also: Augen zu – und durch!

Wenn die Onkologen eine Operation empfehlen,
dann lassen Sie sich operieren!

Wenn die Onkologen eine Strahlentherapie empfehlen,
dann lassen Sie sich bestrahlen!

Wenn die Onkologen eine Chemotherapie empfehlen,
dann nehmen Sie es auf sich, auch wenn es schwerfällt!

Es ergibt doch keinen Sinn zu sagen: »Ich erspare mir die Chemotherapie« (die Ihnen zum gegenwärtigen Zeitpunkt eine hohe Wahrscheinlichkeit bietet, den Krebs wirksam zu bekämpfen), »... die kann ich dann immer noch machen, falls es zu Rezidiven oder Metastasen kommt« (wobei die Wahrscheinlichkeit, dass diese Sie dann noch retten kann, viel geringer ist). Trotzdem hat man noch ausreichend Zeit, in aller Ruhe nach dem bestmöglichen Krankenhaus, Operateur oder Onkologen zu suchen.

Entscheiden Sie mit Bedacht. Begeben Sie sich nicht kopflos zum Nächstbesten, der vorgibt, diese Erkrankung behandeln zu können!

Darüber hinaus kann es ausgesprochen sinnvoll und ratsam sein, dass Sie sich *ergänzend* zur schulmedizinischen Therapie je nach Bedürfnislage des gesamten Spektrums der hier dargestellten Angebote bedienen und *zusätzlich* zur Schulmedizin noch Methoden anwenden, die Körper, Geist und Seele wieder ins Lot bringen!

Aus diesem Grund spreche ich auch lieber von »Komplementärmedizin« (die das Therapieangebot also ergänzt) statt von »Alternativmedizin« (als ginge es um ein Entweder-oder).

9 Was Sie selbst zu Ihrer Heilung beitragen können

»Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott!«

Nach einer Krebsdiagnose durchlaufen Sie in der Regel erst einmal zwei Phasen. In der ersten geschieht die Primärtherapie, also Operation, Bestrahlung und/oder Chemotherapie. Die zweite Phase besteht darin, Körper, Geist und Seele – die von der Erkrankung und Therapie möglicherweise arg mitgenommenen sind – wieder in Schuss zu bringen, sprich: in der Rehabilitation.

In der ersten Phase ist das Beste, was Sie tun können, kooperativ zu sein und mitzumachen. Sie rufen die Feuerwehr, weil Ihr Haus brennt, und lassen die ihren Job machen. Hier gilt vor allem: Binden Sie von Anfang an Ihren Hausarzt als Ihren Vertrauensarzt, Lotsen und sachkundigen Begleiter durch den Medizindschungel mit ein. Stellen Sie (mit seiner Hilfe) sicher, dass Sie optimal behandelt werden, indem Sie sich informieren, welche Kliniken und Ärzte besonders erfahren und qualifiziert für die Behandlung Ihrer Erkrankung sind. Neben dem Netzwerk, mit welchem Ihr Hausarzt gute Erfahrung gemacht hat, gibt es als Informationsquellen auch noch, um nur ein paar Beispiel zu nennen:

- FOCUS Ärzte-/Klinikliste
- »List of excellence« der Deutschen Krebshilfe
- Selbsthilfegruppen

Suchen Sie immer wieder das Gespräch mit Ihren behandelnden Ärzten und Ärztinnen und geben Sie nicht eher Ruhe, bis alle Ihre Fragen befriedigend beantwortet sind und Sie genau verstanden haben, was vor sich geht und weshalb.

Versuchen Sie dabei stets, das richtige Maß zwischen viel Vertrauen, etwas Skepsis und einer großen Portion gesundem Menschenverstand zu finden. Verzichten Sie wenn irgend möglich darauf, den Ärzten als »Google-Besserwisser« mitzuteilen, was die »richtige« Therapie sei. Sie würden ja der Feuerwehr auch nicht reinreden, wie man am besten Brände löscht.

In der zweiten Phase sind Sie dann schon aktiver beteiligt. Denn hier geht es ja darum, wieder zu Kräften zu kommen – da muss man selbst die Initiative ergreifen. In dieser Phase ist es u. a. wichtig, seine bisherigen Lebensgewohnheiten zu überprüfen und sie gegebenenfalls neu auszurichten, damit Sie optimale Voraussetzungen für eine dauerhafte Heilung schaffen. In diesem Kapitel werde ich erklären, was es dabei zu wissen und beachten gilt.

Die richtige Einstellung finden

Meine Frau, eine engagierte Frauenärztin, schickte mir vor Jahren eine ihrer Brustkrebspatientinnen, die sich gerade einer Chemotherapie unterziehen musste. Obwohl die bei dieser Patientin eingesetzten Zytostatika als relativ nebenwirkungsarm galten, hatte sie unter massiver Übelkeit und Erbrechen zu leiden. Meine Frau vermutete, dass dies eventuell psychische Ursachen haben könnte, und bat mich, der Sache auf den Grund zu gehen. Ich stellte der Patientin die Frage, die ich in solchen Fällen immer stelle, nämlich:

»Was bedeutet Ihnen die Chemotherapie?«

Sie antwortete:

»Die macht das Beste in mir kaputt!«

Darauf ich:

Was Sie selbst zu Ihrer Heilung beitragen können

»Was ist denn das Beste in Ihnen?«

Nun schilderte mir die Patientin eine Reihe von sehr subtilen menschlichen Eigenschaften, wie Lebensfreude, Sensibilität, Mitgefühl, Spiritualität usw.

Meine Antwort war:

»Nun, es ist mir ganz sicher klar, dass eine Chemotherapie kein Zuckerschlecken ist. Was ich aber nicht verstehe, ist, wie die Chemotherapie imstande sein soll, Ihnen diese wunderbaren Eigenschaften dauerhaft zu nehmen.«

Daraufhin konnte man richtig zusehen, wie eine Art Ruck durch die Patientin ging. Und nach einer Weile des Nachdenkens sagte sie:

»Da haben Sie eigentlich recht, Herr Doktor – diese Eigenschaften sind wirklich unzerstörbar!«

Ich bestätigte das ausdrücklich und gab ihr dann noch mit auf den Weg, dass Sie bei der nächsten »Chemo« versuchen sollte, sich einfach positiv darauf zu konzentrieren, dass diese Medikamente ihren Krebs attackieren (und nicht sie selbst). Sie möge sie annehmen als etwas, das ihr hilft, wieder gesund werden zu können.

Das Ergebnis dieses Gesprächs war, dass die Patientin die weiteren Chemotherapiezyklen ohne nennenswerte Übelkeit hinter sich brachte! Dieses Erlebnis beeindruckt mich bis zum heutigen Tag, zeigt es doch zwei wichtige Tatsachen: Erstens, dass die Einstellung, die ein Patient oder eine Patientin bezüglich der Erkrankung und Therapie einnimmt, massive Auswirkung auf den Körper und seine Reaktionen haben kann. Und zweitens, dass man mit kurzen psychoonkologischen Interventionen weitreichende und segensreiche Wirkungen erzielen kann. Dabei wird auch deutlich, worum es in der Psychoonkologie geht, nämlich dass man Menschen schnell und pragmatisch hilft, mit den Belastungen fertigzuwerden, die eine Krebserkrankung so mit sich bringt.

Die richtige Einstellung der Patienten zu ihrer Krebserkrankung wird erstaunlicherweise von manchen unter- und anderen wiederum überschätzt. Unterschätzt wird sie in dem Sinne, dass vielen nicht klar ist, in welchem Maße die innere Haltung zu einem Sach-

verhalt Einfluss auf dessen Ausgang hat. Dass dem so ist, hat der Autohersteller Henry Ford schon vor fast 100 Jahren erkannt, als er sagte:

»Ob du denkst, du siegst, oder du verlierst: Wahrscheinlich hast du recht!«

Damit wollte er deutlich machen, dass die Dinge oft so verlaufen, wie wir es erwarten, weil unsere Erwartungshaltung auf unbewusster Ebene unser Verhalten so beeinflusst, dass der erwartete Ausgang dann eben auch mit hoher Wahrscheinlichkeit eintritt. Die Psychologen haben hierfür den Begriff der »sich selbst erfüllenden Prophezeiung« geprägt.

Auf medizinischer Ebene haben Forschungsgebiete wie z. B. die Psycho-Neuro-Immunologie gezeigt, dass Angst, Stress und eine pessimistische Grundeinstellung das Immunsystem schwächen können. Ein Mensch, der also eine positive Einstellung zu seiner Erkrankung findet (d. h. sich auf die Krankheit als Ausdruck eines Prozesses einlässt), hat ein besser funktionierendes Immunsystem als jemand, der von vornherein davon ausgeht, dass er todkrank ist und wahrscheinlich bald sterben wird.

Widerstehen Sie also nach Möglichkeit solchen Gedanken wie:

»Ich habe eine unheilbare Krankheit«, »Ich bin verloren«, »Ich werde daran sterben«, »Warum gerade ich?«, »Was habe ich nur falsch gemacht, dass mir so etwas passiert?«, »Das ist die Strafe, weil ich ...«, »An meinem Krebs ist einzig und allein mein Partner/meine Partnerin/mein Chef/Nachbar/Handystrahlen usw. schuld«, »Mir kann ja doch keiner helfen«, »Die Ärzte mit ihrem Giftzeug geben einem den Rest« usw.

Solche Sätze sind kontraproduktiv und behindern ganz konkret den Heilungsverlauf, denn: Das Unbewusste hört mit und reagiert entsprechend den Suggestionen, die man ihm gibt!

Überschätzt wird der Effekt der »richtigen« Einstellung hingegen in dem Sinne, dass manche glauben, sie könnten das Schicksal biegen, wenn sie es nur von ganzem Herzen wollen und richtig daran glauben. Diese Illusion pflegen vielleicht Fanatiker des positiven Denkens, die sich der kühnen Idee hingeben, damit könnten sie *alles* unter Kontrolle bekommen und jeden Berg versetzen. Beson-

Was Sie selbst zu Ihrer Heilung beitragen können

ders fatal wird diese Einstellung dann, wenn bei einem solchen Menschen die Erkrankung dennoch voranschreitet und er daraus schließt, das läge daran, dass er sich nicht genug ins »Zeug gelegt hätte«, oder wenn er vielleicht sogar zu hören bekommt, das er »wohl gar nicht wirklich gesund werden will, sonst hätte es ja geklappt«. Das verschafft diesen Menschen zusätzlich zu allem Übel auch noch ein schlechtes Gewissen, weil sie sich vermeintlich nicht genügend angestrengt hätten, positiv zu denken.

Realistisch hingegen scheint mir folgende Annahme:

Wir können durch unsere mentale Einstellung durchaus Einfluss auf das Geschehen nehmen. Kontrolle jedoch haben wir nicht!

Was ist denn nun die »richtige« Einstellung?

Meines Erachtens gehören ein paar wichtige Glaubenssätze dazu:

- Es gibt so gut wie keine grundsätzlich unheilbaren Krankheiten und Krebs gehört ganz sicher nicht zu ihnen!
- Die Mehrzahl aller Krebspatienten wird geheilt.
- Viele Menschen mit angeblich »unheilbaren« Krankheiten sind geheilt worden, obwohl Ihnen keiner eine Chance eingeräumt hatte.
- Wenn ein Mensch in einem vergleichbaren Stadium schon mal von Krebs geheilt wurde, dann habe auch ich eine Chance.
- Ich bin fest entschlossen, alles in meiner Macht Stehende zu tun, um meine Heilung zu unterstützen, als da wären:
- alles zu unterlassen, was meiner Gesundheit abträglich ist, und alles zu tun, was meine Gesundheit fördert.

Dazu gehören insbesondere:

- Stellen Sie eindeutig ungesunde Gewohnheiten, wie z. B. das Rauchen, ein!
- Ernähren Sie sich gesund.
- Sorgen Sie für ausreichend Bewegung und Sport.
- Sorgen Sie für Entspannung und Ausgleich.

Jetzt wäre auch der richtige Zeitpunkt, um Naturheilkundeärzte und ggf. Heilpraktiker einzubinden, falls Sie das Bedürfnis nach »sanfter« Therapie zum Wiederaufbau haben. [...]

Selbstfürsorge

Bringen Sie Ihr Leben in Ordnung. Jetzt ist der optimale Zeitpunkt, Dinge zu regeln, die Sie schon lange vor sich herschieben. Viele Patienten machen nach der Primärtherapie eine stationäre Rehabehandlung, und in den Rehakliniken gibt es immer Therapeuten, die Ihnen diesbezüglich gerne kompetent mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Fragen Sie sich, ob in der Erkrankung neben aller Bedrohung auch eine Botschaft stecken könnte, ob Sie wohl irgend etwas daraus lernen könnten. Bei einer Coachingausbildung in den USA habe ich gelernt, mich bei allem, was mir widerfährt, zu fragen: »*How can I use that, to grow?*« Das habe ich auch bei meiner Krebskrankung getan: »*Wie kann ich damit so umgehen, dass ich daran wachsen kann?*«

Was halten Sie davon, die Erkrankung auch als Lebensbotschaft zu betrachten, statt als Todesboten?

Die Antwort muss ein jeder für sich selber finden. Bedenken Sie bitte, dass Sie im Moment eine Phase in Ihrem Leben durchlaufen, in der Sie mit einer maximalen Toleranz Ihres sozialen Umfelds rechnen können. Denn im Moment kommt Ihnen nahezu jeder mit der Einstellung entgegen:

»*Du musst jetzt nur an dich denken!*«

Dadurch stehen Ihnen Optionen offen, die Ihre Umgebung vorher nicht so leicht toleriert hätte. Und in ein paar Monaten, wenn es Ihnen besser geht, wenn die Haare wieder nachgewachsen sind, wenn Sie wieder gesund und fit aussehen und in Ihren Alltag zurückkehren, schließt sich dieses »Toleranzfenster« wieder.

Also: »Carpe diem« – nutze den Tag!

Trennen Sie sich von Gewohnheiten, Dingen, Tätigkeiten, vielleicht sogar Menschen, die Ihnen nicht guttun. Tun Sie Dinge, die Ihnen

Was Sie selbst zu Ihrer Heilung beitragen können

wichtig sind, die Sie schon immer einmal tun wollten, weil sie Ihnen nachhaltig Freude bereiten (nicht nur billigen Spaß) oder weil Sie spüren, dass in Ihrem Leben sonst etwas Wichtiges fehlen würde.

Ich bin mir darüber bewusst, dass man zu jedem dieser Themen ein ausführliches Kapitel schreiben könnte. Das würde den Rahmen dieses Buches jedoch sprengen – also muss ich mich darauf beschränken, auf die Vielzahl von guten Büchern zu verweisen, die zu jedem dieser Themen erhältlich sind. Sie finden am Ende des Buchs eine Liste mit empfohlener Lektüre.

Explizit erwähnen möchte ich aber ein Buch der Australierin Bronnie Ware, die über viele Jahre sterbende Menschen begleitet und interviewt hat. Als Essenz ihrer Erfahrungen hat sie das Buch 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen geschrieben, und darin stehen, so der Untertitel: Einsichten, die Ihr Leben verändern. Es ist also eher ein Buch für die, die (gut) leben wollen, als eines für Sterbende. Bei den 5 Dingen, die Sterbende am meisten bedauern, handelt es sich um:

- »Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben.«
- »Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.«
- »Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken.«
- »Ich wünschte mir, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden aufrechterhalten.«
- »Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein.«

Mehr davon in Bronnie Wares Buch, das ich Ihnen wärmstens als Inspiration empfehle, damit Sie am Ende Ihres Lebens, das hoffentlich in noch weiter Ferne liegt, zu denen gehören, die nichts zu bereuen haben.

Über den Autor



Lutz Wesel, Dr. med.; Studium der Humanmedizin in Straßburg, Berlin und Zürich; Facharztausbildung in Allgemeinmedizin und Psychotherapie; Hypnotherapeut & NLP-Trainer; niedergelassen seit 1986 in Praxisgemeinschaft mit der Frauenärztin Gabriele Lindner-Wesel. Schwerpunkte: Allgemeinmedizin, Präventionsmedizin, Lösungsorientierte Kurzzeittherapie, Psychosomatik, Psychoonkologie, Hypnotherapie, achtsamkeitsbasierte Methoden, Arzt-Patienten-Kommunikation.

Weiteres Buch des Autors



Lutz Wesel

Wie sag ich's meinem Doc?

Machen Sie das Beste
aus Ihrem Arztbesuch!

159 Seiten, Kt, 2014

€ (D) 14,95/€ (A) 15,40

ISBN 978-3-8497-0040-9

Dieser Ratgeber gibt Ihnen Anregungen, Hinweise und Tipps, wie Sie sich am besten auf den Arztbesuch vorbereiten und wie Sie konstruktiv und erfolgreich mit Ärzten kommunizieren können. Er bietet damit eine Orientierungshilfe, um sich in der Welt der Medizin und des Gesundheitswesens zurechtzufinden.

www.carl-auer.de – systemische Vielfalt rund um die Uhr

- Shop** Bücher mit einem Klick bestellen, bequem nach Hause liefern lassen und per Rechnung bezahlen.
- Suche** Ob Titel-, Autoren- oder Stichwortsuche, geben Sie einfach Ihren Suchbegriff ein und lassen Sie sich zu den gewünschten Informationen führen.
- Programm** Der Menü-Punkt Programm führt Sie durch die Frühjahrs- und Herbst-Neuerscheinungen, durch Themenbereiche und Programmreihen bis hin zu Autoreninformation, Downloads, Leseproben und vielem mehr.
- Aktuelles** Neuigkeiten aus dem Verlag, von unseren Autoren und aus der systemischen Welt.
- Newsletter** Einmal anmelden und regelmäßig Buch- und Veranstaltungstipps erhalten.
- Blogs** Diskutieren Sie mit! Auf **carl-auer.de** schreiben renommierte Experten zu wichtigen Themen und Gebieten der systemischen Therapie und Beratung.
- CAA** Lernen Sie die Veranstaltungen der Carl-Auer Akademie kennen!



Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstr. 14 • 69115 Heidelberg

Tel.: +49 6221 6438-0 • Fax: +49 6221 6438-22

kundenservice@carl-auer.de • www.carl-auer.de

