

Marijana Brdar

Reiseführer für eine ungeplante Reise

Diagnose Krebs.
Ein Buch für Betroffene
und ihre Begleiter

Erste Auflage, 2018

Eine ungeplante Reise beginnt – die Diagnose

Eine Krebsdiagnose verändert von einem Moment auf den anderen alles. Sie wirkt wie ein Schock und zieht einem förmlich den Boden unter den Füßen weg. Eine solche Diagnose wird assoziiert mit Bedrohung, Tod und Leiden. Bilder, die Sie vielleicht von anderen gehört, gesehen, gelesen oder sogar miterlebt haben, schießen Ihnen durch den Kopf. Und nun stehen Sie selbst mit einer Krebsdiagnose da! Eine ungeplante Reise in Ihrem Leben beginnt. Sie wurden in ein Flugzeug gesetzt, ohne Vorwarnung und haben nicht mal einen Koffer gepackt. Sie wissen auch nicht, wo es hingeht und wie lange die Reise insgesamt dauern soll – ein Zustand, der im ersten Moment unerträglich erscheint. Ein Aussteigen ist auch nicht mehr möglich, das Flugzeug hat bereits abgehoben.

Wie mit allem im Leben lernen wir Menschen, mit den Situationen umzugehen, die das Leben uns bietet. Es braucht Zeit, sich an das Neue und Ungeplante zu gewöhnen. Nehmen Sie sich die Zeit, um diesen ersten Schock zu verdauen und wieder Bodenhaftung zu bekommen. Alle Emotionen und Bedürfnisse bekommen ihren Raum – ab jetzt sowieso mehr als möglicherweise je zuvor. Mit jedem nächsten Schritt wird es leichter. Sie lernen, dass es viele verschiedene Krebsarten gibt, und Sie können Ihren individuellen Befund im Verlauf der Reise bald besser für sich einordnen.



Reisetipp

Stellen Sie alle Fragen, die Ihnen wichtig sind, und nutzen Sie Ihr Nichtwissen in Bezug auf Ihre Erkrankung, um die für Sie relevanten Informationen zu erhalten. Nichtwissende stellen die besten Fragen! Vor allem am Anfang der Reise ist man häufig überfordert

mit den vielen Fachbegriffen, Kürzeln, Beschreibungen, Klassifizierungen etc.

Manche Fragen tauchen erneut auf oder sind noch nicht klar genug beantwortet? Sie dürfen und sollen alle Fragen stellen, die für Sie noch unbeantwortet und wichtig sind.

Wenn es Ihnen möglich ist und Sie das möchten, nehmen Sie eine Person Ihres Vertrauens zu den Arztgesprächen mit, die nützliche Fragen mit Ihnen teilt, im Nachgang die vielen Antworten bespricht und das Gehörte mit Ihnen reflektieren kann. Vor allem in den ersten Wochen gibt es viele neue Informationen, die Sie miteinander sortieren und verstehen können. Vier Ohren hören mehr als zwei, und Patienten können, abhängig vom eigenen Erleben, relevante Informationen überhören oder bewerten diese für sich unter großer Unsicherheit.

Für die Klärung Ihrer Fragen empfehle ich neben Ihren betreuenden Ärzten den kostenlosen Telefonservice des Krebsinformationsdienstes in Heidelberg. Hier können Sie, sooft Sie möchten, anrufen, werden zurückgerufen und nach meiner Erfahrung sehr geduldig und kompetent beraten.

Was leider kaum mit Krebs in Verbindung gebracht wird, sind die vielen guten Therapieverläufe, die Heilungschancen, die wissenschaftlichen Erkenntnisse und Therapieverfahren, die es ermöglichen, dass ein Krebspatient längst nicht mehr dauerhaft in einer Klinik verweilen muss. Positive Berichte und Fortschritte stehen kaum im Fokus der breiten öffentlichen Wahrnehmung, sodass im Reiseprozess meist Angst und eine große Unsicherheit als treibende Faktoren dominieren.

Vielleicht haben Sie es im Vorfeld bereits geahnt. Viele Frauen entdecken ihren Tumor zum Beispiel bei Brustkrebs selbst, und ganz tief im Inneren wissen oder spüren es viele vor der endgültigen Diagnose. Unser Unterbewusstsein und unser Körper geben uns die Signale und lassen uns zumindest vermuten, dass im Körper etwas nicht in Ordnung sein könnte. Diese innere Stimme und ihre Signale sind sehr wertvoll und werden für die Therapiereise wertvoll bleiben, denn Sie können

Ihren Körper ab jetzt sehr intensiv als Barometer für Ihre Reise nutzen – und auch darüber hinaus.

Deshalb ist es umso wichtiger, dass Sie Vertrauen in sich und Ihren Körper gewinnen, um die anstehende Therapiereise in guter Kraft antreten zu können und entscheidungsfähig zu bleiben.

Den Reiseverlauf gestalten – die Kraft der inneren Bilder

Dieses Kapitel liegt mir ganz besonders am Herzen, denn Sie können sehr viel tun, um Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dieser Ansatz kann insbesondere dazu beitragen, die eigene Lebensqualität im gesamten Reiseverlauf zu steigern.

Die Nutzung innerer Bilder fördert und erleichtert die Kommunikation mit Ihrem Körper, den Sie für Ihren Genesungsprozess und Ihre Entscheidungen als wahren Schatz nutzen können. Gedanklich können wir versuchen, vieles zu verstehen, zu analysieren und abzuwägen, aber das echte Wissen steckt tiefer im Unbewussten, davon bin ich auch aus eigener Erfahrung überzeugt. Das Unbewusste steuert unser tägliches Handeln und Tun weit mehr als der Verstand, und deshalb ist es wichtig, den Zugang zu dieser versteckten Stimme zu erlernen, die wir alle in uns tragen. Wie kann das gehen?

Es gibt viel Literatur zur Kraft der inneren Bilder, und auch die Wissenschaft beschäftigt sich ausgiebig mit der Auswirkung von Gedanken auf den Gemüts- und Gesundheitszustand. Darüber hinaus ist die Wirkung von Placebos unumstritten, denn auch hier handelt es sich um die gedankliche Kraft und den Glauben an die Wirkung eines Placebo-Medikaments. Die umfangreiche Literatur deutet darauf hin, dass das Thema eine hohe Relevanz hat und in Zukunft weiter in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung rücken wird. Warten Sie jedoch nicht auf eine wissenschaftliche Erlaubnis, das kann aus unterschiedlichsten Gründen und Interessenslagen noch lange dauern, bis diese Art der ergänzenden heilenden Maßnahmen

auch in der westlichen modernen Medizin Gehör und Anwendung findet.

Die moderne Medizin scheint den Körper immer noch völlig losgelöst von Geist und Seele zu betrachten, als wären es nebeneinanderstehende Einzelbestandteile eines Menschen (vgl. Lown 2015, S. 51). Mit einer Diagnose wird man häufig nur noch auf die »defekten Körperteile« reduziert. Ich möchte Sie an dieser Stelle dazu animieren, dass Sie Ihre Fähigkeit nutzen, in Kontakt mit Ihrem Körper und Ihrer inneren Stimme zu treten. Hören Sie auf die wertvollen Informationen, die Ihr Körper Ihnen zurückspielt. Ihre inneren Bilder und Gedanken können sowohl eine positive als auch eine negative Wirkung auf Sie ausüben – je nachdem, für welche Art der Gedanken Sie sich entscheiden.

Ein Gedankenexperiment⁵:

Denken Sie an eine saftige, gelbe und reife Zitrone, die an einem Zitronenbaum hängt. Stellen Sie sich ihre Form vor, ihre Farbe, ihre Größe, die Struktur der Schale. Die Helligkeit der Sonnenstrahlen lässt sie tief gelb am Baum erstrahlen. Stellen Sie sich im nächsten Moment vor, wie Sie diese reife Zitrone pflücken und in Ihren Händen halten. Sie schauen sie ganz genau an, können die Struktur erfühlen und erahnen, wie saftig sie ist. Sie zerteilen nun diese schöne saftige Zitrone und beißen direkt hinein.

Welches Gefühl erzeugt diese Vorstellung in Ihrem Körper? Nehmen Sie Ihre Reaktion wahr. Vielleicht erzeugt der säuerliche Geschmack einen Schauer, und alles zieht sich innerlich zusammen, oder Sie mögen diesen Geschmack, und es läuft Ihnen das Wasser im Mund zusammen? Es passiert jedenfalls etwas im Körper. Oder?

⁵ Übung in Anlehnung an die Ausbildung EDxTM™ (Energy Psychology®) bei Fred Gallo.

Und wo ist nun die Zitrone? Nur in Ihren Gedanken. Gedanken erzeugen Gefühle und Wahrnehmungen. Sie sind jederzeit Schöpfer Ihrer eigenen Gedanken und Gefühle.⁶

Kinder können in belastenden Lebenssituationen den Erwachsenen als Vorbilder dienen – und nicht nur hier, sie stellen oft auch die besseren Fragen. Sie gehen sehr viel natürlicher und angstfreier mit Erkrankungen um, als wir Erwachsene es tun. Während meiner Bestrahlung im Strahleninstitut erzählte mir das Pflegepersonal von einem kleinen Jungen, der jedes Mal, wenn er seine Bestrahlung durchlief, diese mit einer Reise zum Mond verband und Sterne mit zurückbrachte. Ist das nicht ein wunderbares Bild?

Die Gedanken erzeugen einen Unterschied – nicht nur während einer Krebstherapie –, wir können uns für die Art unserer Gedanken entscheiden.

Stellen Sie sich nun vor, welche Helfer und Figuren in Ihrem Körper mithelfen können, den bestehenden Tumor zu verkleinern, diesen abzugrenzen oder auch Tumorzellen wegzutransportieren.

Für die einen helfen möglicherweise aggressive Bilder mit Kanonen oder Panzern, die durch den Körper fahren und für die Vernichtung und den Abtransport der schädlichen Zellen sorgen. Ich selbst halte wenig von der Kampf- oder Kriegsmetapher, auch wenn sie im Sprachgebrauch und in den Medien allgegenwärtig ist: Der Kampf gegen den Krebs, der verlorene Kampf, der Sieg etc. Ich unterstelle den Krebszellen nicht, dass sie sich böswillig gegen die gesunden Zellen stellen, vielmehr wissen wir ja bereits, dass es Zufall war. Ich möchte Sie an dieser Stelle ermutigen, Ihre eigenen für Sie nützlichen Bilder zu verwenden – egal, ob kämpferisch, mit erhobener Faust oder friedlich gesinnt.

⁶ Der Satz »You are the architect of your emotions« stammt aus dem Buch *How emotions are made* von Lisa Feldman Barrett (2017).

An dieser Stelle möchte ich Ihnen gerne meine Helfer im Körper vorstellen, um Ihnen eine Anregung zu geben. Die Idee stammte von einem guten Freund, der mir nach meiner Diagnose sowohl die tolle Zufallserklärung als auch den Hinweis auf die Arbeit mit inneren Bildern gab.

Ich war direkt inspiriert und aktivierte im Nu fünf kleine Bauarbeiter in türkisfarbenen Anzügen, die den Tumor zunächst als Baustelle kennzeichneten und diese abgrenzten. Darüber hinaus leiteten sie Wege um und sperrten Straßen, um zu verhindern, dass sich weitere Tumorzellen im Körper ausbreiteten. Sie arbeiteten Tag und Nacht daran, die Baustelle bereits zu verkleinern, und nutzten im weiteren Verlauf noch zusätzliche Helfer.

Ich war anfangs täglich in Kontakt mit meinen Helfern. Ich befragte sie nach der Ausbreitung, nach möglichen weiteren Baustellen und scannte mit ihnen den gesamten Körper. Bereits vor der Untersuchung im MRT und der Entnahme der Wächterlymphknoten⁷ wusste bzw. ahnte ich, dass sich mein Tumor noch nicht ausgebreitet hatte. Diese konkrete Rückmeldung erhielt ich von meinen *Bauarbeitern*. Dies wurde in der Untersuchung bestätigt, was eine endgültige Erleichterung mit sich brachte.

Neben den Bauarbeitern kamen im Reiseverlauf noch weitere Helfer dazu: die weißen Blutkörperchen, die mit kleinen Eimerchen ausgestattet die jeweiligen Tumorzellen über das körpereigene Kanalsystem entsorgten. Ergänzt wurde das Helferteam durch sogenannte HB-Männchen (HB = Hämoglobin), die Sauerstoff in die Blutbahn pumpen, als meine HB-Werte im Blut sanken, und durch die wuscheligen Antikörper, die weitere Aufgaben im Verlauf der Reise übernahmen. Meine Helfer begleiteten mich meine ganze Reise hindurch, und die Bauarbeiter sind bei Bedarf vereinzelt auch noch nach Abschluss der Behandlung für eine Inspektion zur Stelle. Ich habe meine kleinen Helfer skizziert und konnte sie mir dadurch bildlich gut vorstellen, um in Kontakt mit ihnen zu treten. Außerdem hatte ich viel Freude dabei, sie meinen Freunden vorzustellen.

⁷ Als Wächterlymphknoten werden diejenigen Lymphknoten bezeichnet, die im Abflussgebiet der Lymphflüssigkeit eines bösartigen Tumors an erster Stelle liegen. Sie werden im heutigen Standardvorgehen häufig entnommen und zur Spezifizierung der Diagnose verwendet.



Reisetipp

Nutzen Sie Ihre Art der Vorstellungskraft und Visualisierung. Basteln Sie sich Symbole oder Karten und platzieren Sie diese gut sichtbar zu Hause. Geben Sie diesen Karten und Symbolen Bezeichnungen, die für Sie einen stärkenden Charakter haben.

Als ich den Port⁸ eingesetzt bekam, habe ich diesen als Tankstelle auf Zeit im Körper integriert. Ich habe sie den Helfern als äußeres Hilfsmittel bereitgestellt und meine Helfer vom Nutzen überzeugt. Ich nutzte während meiner Chemotherapie eine Stempelkarte mit der Beschriftung »Genesungstankstelle« und knipste diese nach jedem Termin ab.



Reisetipp

Seien Sie so kreativ wie möglich und so, wie es zu Ihnen passt. Nutzen Sie Ihre eigenen Ressourcen, meditieren Sie, zeichnen Sie, schreiben Sie, malen Sie Bilder oder erzählen Sie ausgewählten Freunden Geschichten über Ihre inneren Bilder.

Sprechen Sie täglich mit Ihrem Körper und fokussieren Sie auf die relevanten Stellen im Körper. Dadurch lenken Sie die Aufmerksamkeit dorthin und senden über Ihr Gehirn, das als Schaltzentrale im Körper funktioniert, einen Auftrag in Ihren Körper hinein.

Bleiben Sie unbedingt dran und erfreuen Sie sich an Ihrer eigenen Kreativität und vielleicht ganz neuen Zugängen zu Ihrem Körper. Sie können über diese Zugänge wertvolle Informationen von Ihrem Körper erhalten und seine eigenen Heilungskräfte und Ressourcen aktivieren.

Viel Freude bei der Arbeit mit Ihren inneren Bildern!

8 Port-Systeme erleichtern den Zugang zum Gefäßsystem und werden unter die Haut verpflanzt. Ein Port erleichtert die Verabreichung von Medikamenten über Infusionen.

Die Macht der Kommunikation – empfohlene Schutzimpfungen

»Du kannst nicht verhindern, dass negative Gedanken wie Vögel über Deinem Kopf kreisen, aber Du kannst verhindern, dass sie auf Deinem Kopf Nester bauen.«

Martin Luther

Bei der Vorbereitung einer Reise in ein unbekanntes und fernes Land kann es sehr hilfreich sein, sich über die Bedeutung von Worten und Gesten zu informieren, damit man als Reisender nicht direkt in die ersten Fettnäpfchen tritt und für Missverständnisse im Reiseland sorgt. Dies ist umso wichtiger, je ferner die Kultur einem ist. Im Verlauf der Reise lernt und entwickelt ein Reisender eine gewisse Sensibilität für die Kultur und den Umgang. Reist man durch unsichere Länder, werden das eigene Verhalten und die Anpassung an die Gepflogenheiten umso bedeutender. Darüber hinaus können bestimmte Impfungen erforderlich sein, um sich vor Krankheiten und Infektionen zu schützen. Mit diesen Reisevorbereitungen kann man dann meist guten Gewissens mit einer Neugier für das Unbekannte losreisen.

Bei einer Krebstherapie gilt diese Analogie vor allem im Hinblick auf die Kommunikation. Mit der Diagnose Krebs und der plötzlichen Veränderung in Ihrem Leben ändert sich auch Ihre Sensibilität gegenüber Ihren eigenen Gedanken, Gefühlen, Ihrer Wahrnehmung über Gesagtes, Gelesenes und über Gesten der anderen. Diese gewinnen in einer belastenden Lebenssituation ein Vielfaches an Gewicht und beeinflussen die eigenen Gedankenkonstrukte sowie das Fühlen, die Erwartungen an den Reiseverlauf und den möglichen Ausgang der Reise. Wir konstruieren alltäglich Situationen und Erwartungen in unse-

ren Gedanken – unabhängig davon, ob sie je eintreten werden oder der gegenwärtigen Situation überhaupt entsprechen. Wir erzeugen mit dem, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, unser Erleben. Während einer Krebsdiagnose erlangen diese erdachten und von außen kommunizierten sogenannten Wirklichkeiten ein noch höheres Maß an Bedeutung. Sie haben eine enorme Wirkung auf die Lebensqualität während und nach der Therapie.

Die Bilder können eine negative Sogwirkung haben, sie können aber ebenso einer positiven Stärkung Ihres Reiseverlaufs dienen – je nachdem, welche Gedanken und Bilder Sie konstruieren (s. Kapitel »Die Kraft der inneren Bilder«). Diese Bilder werden vor allem stark von der Außenwelt mit produziert. Es bleibt eine dauerhafte Aufgabe, dass wir lernen, die Aussagen, Gesten und Meinungen der Außenwelt zu differenzieren, und den Zustand im Hier und Jetzt für uns immer wieder neu zu bewerten, um uns selbst zu schützen und entscheidungsfähig zu bleiben. Sie sind anhaltend gefordert, die Gedanken über den gegenwärtigen und zukünftigen Reiseverlauf zu beobachten, sie immer wieder zu korrigieren und auf den förderlichen Istzustand zu fokussieren.

Aus meiner Erfahrung ist dies eine der herausforderndsten Aufgaben im gesamten Reiseprozess. Deshalb brauchen Sie Schutzimpfungen gegen belastende Aussagen, die sonst zusätzliche Ängste und Sorgen schaffen und den Genesungsprozess negativ beeinflussen können.

Ich möchte Ihnen dazu ein paar Beispiele aus meiner Therapie nennen:

Bereits mit der Diagnose tauchte ich in eine mir bis dahin fremde Welt ein. Ich habe mich extrem schwer mit den Begrifflichkeiten der Krankheit getan, die in Zusammenhang mit einer Krebsdiagnose plötzlich überall auftauchten – ob *Krankenhaus*, *Krankenschein*, *Krankentransport* oder Ähnliches.

Die äußeren Einflussfaktoren haben eine extreme Sogwirkung auf das *Kranksein*, allein der Worte wegen. Als ich den *Kranken*-transport bei der *Krankenkasse* beantragte, fühlte ich mich plötzlich total schlecht. Ich wollte keinen *Kranken*transport, das hörte und fühlte sich für mich direkt nach Bewegungslosigkeit an. Dabei ging ich regelmäßig spazieren oder fuhr mit dem Fahrrad. Ich brauchte eine gedankliche Korrektur, einen anderen Blick – vom *Kranken*transport hin zu einer nützlichen Serviceleistung. Es gibt großen Verbesserungsbedarf allein in der sprachlichen Regelung rund um das *Kranksein*. Einen »Taxiservice zur Therapiemaßnahme« würde ich verbal mehr begrüßen, zumal einen ja auch ein ganz »normales Taxi« abholt.

Sie haben bereits genug Last zu tragen. Wie Ihre eigene Reise ganz genau wirklich verlaufen wird, weiß in diesem Moment niemand. Daher können Sie vieles gedanklich unterstützen und sich vor angstmachenden Aussagen schützen.

In seinem Buch *Die verlorene Kunst des Heilens* (2015) beschreibt Bernard Lown, ein Kardiologe von Weltrang, wie vernichtend Worte sein können:

»Worte können allerdings – wie ein zweischneidiges Schwert – sowohl tief verletzen als auch heilen ... Ärzte sollten einen Patienten niemals mit Ungewissheit und Furcht belasten ... Ein Patient kann zur tiefsten Verzweiflung getrieben werden und sich das Schlimmste vorstellen, wenn er einen unpassenden Ausdruck oder ein schlecht gewähltes Wort vernimmt« (Lown 2015, S. 87 u. 91).

In der therapeutischen Fachsprache spricht man auch von sogenannten Suggestionen – aus dem englischen »suggestions«, also Vorschlägen –, die kommunikativ von unterschiedlichen Menschen geäußert werden oder aus den Medien, der Literatur oder dem Internet stammen (vgl. Muffler 2015, S. 25).

Anhand einiger Beispiele möchte ich verdeutlichen, worum es bei den Suggestionen gehen kann. Einzelne Worte oder Aussagen verunsichern derart, dass sie zu innerer Instabilität führen können.

- ⊖ Sie sind ein Risikopatient.
- ⊖ Sie sind eine tickende Zeitbombe.
- ⊖ Das ist nicht heilbar.
- ⊖ Ihre 5- oder 10-jährige Überlebensraten liegen bei nur X%.
- ⊖ Mit Ihrer Diagnose sind Sie vorbelastet für andere Krebserkrankungen.
- ⊖ Ihre Wiedererkrankungsrate liegt bei X%.
- ⊖ Ihre Überlebenschancen verschlechtern sich um X% bei Verzicht auf diese Therapiemaßnahme.

Abb. 4: Beispiele für Aussagen mit negativer suggestiver Wirkung
(Illustration: Thorwald Spangenberg)

Solche Aussagen können plötzlich alles verändern. Es sind Informationen, die Sie vorher nicht in Ihrem Kopf hatten. Sie können einem gar Angst und Bange machen – vor allem, wenn es um Entscheidungen über Therapiemaßnahmen verknüpft mit Überlebenschancen geht. Wir scheinen getrieben von der Angst, bitte nur nicht die falsche Entscheidung für uns zu treffen. Von außen hat es den Anschein, die Entscheidungen seien rationalisierbar, klar kalkulierbar für das eigene (Über-)Leben. Die Angst über die Zukunft treibt ihr eigenes energieraubendes Spiel mit uns.

Ich habe unzählige Suggestionen vernommen, die mich extrem aus dem Gleichgewicht gebracht haben. Manchmal sind sie mir erst viel später bewusst geworden. In einigen Gesprächen habe ich die Aussage gehört, dass ich mit meiner spezifischen Diagnose prädestiniert sei für Eierstockkrebs als Wiedererkrankungsform. Sie glauben nicht, wie sich direkt danach und

über Wochen immer wieder Schmerzen in meinem Unterleib bemerkbar machten. Mir war zwar bald bewusst, dass diese gedanklich ausgelöst waren. Aber diese Aussage hatte so viel mit mir gemacht, dass ich sie erst schwerlich wieder loswurde. Ich war gerade im Prozess der Genesung von der für mich ersten Krebserkrankung, da nisteten sich Gedanken über eine mögliche nächste Diagnose bereits in mein Denken und Fühlen ein.

Ein weiteres Beispiel war die belastende Aussage, ich könne an Knochenkrebs erkranken, eine übliche Form der Wiedererkrankung bei meiner Art des Tumors. Diese Aussage im Entlassungsgespräch, nachdem ich meine Therapiereise abgeschlossen und gut gemeistert hatte, brachte mich in einen erneuten Kreislauf der Krankheitssorgen zurück. Mir ging es super, ich war bester Dinge und wollte jetzt nicht wieder über Krankheit nachdenken. Aber es war ein Volltreffer! Die Schmerzen im unteren Rücken waren direkt am Abend spürbar und einige Tage im Körper verankert. Mittlerweile war ich darin geübt, wie ich diese einordnen könnte, doch sie nagten trotzdem.

Es ist erschreckend, wie schnell die Kommunikation auf unser Unterbewusstsein ausstrahlt und dort in der Tiefe weiterarbeitet. Derartige Aussagen werden auf der Basis von Erfahrungswerten und Statistiken getätigt und als nützliche Hinweise angesehen. Jedoch fehlt im Versorgungssystem das Wissen über den massiven Einfluss der Kommunikation nahezu komplett. Die Kommunikation kann viel Schaden anrichten, aber auch sehr unterstützend wirken.

Mein Fazit: Wenn ich also wiedererkranken sollte, wird sich mein Körper entsprechend melden. Dazu muss ich nicht bereits im Vorfeld alle möglichen Krankheitsbilder durchspielen, im Körper spüren und womöglich als Idee abspeichern, die im Unterbewusstsein weiterarbeitet. Was für eine Zusatzbelastung für das alltägliche Leben! Im Verlaufe dieses Kapitels gebe ich Ihnen ein paar Hinweise, wie Sie solche Gedanken wieder loswerden können.

Das sind nur wenige Beispiele für Suggestionen, die eine extrem negative Wirkung während des Therapieprozesses und auch darüber hinaus haben können. Sie können belastende Bilder über die Zukunft erzeugen. Auch Aussagen wie »Das könnte Krebs sein«, bevor überhaupt eine Evidenz besteht, kann gedanklich das Leben von einem Tag auf den anderen verändern und negativ beeinflussen. Wenn sich dann sogar ein Befund als unauffällig erweist, die Aussage also nicht bestätigt wird, bleibt man mit potenziellen neuen Ängsten zurück, die sich tief im Unterbewusstsein verankern können. Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich sagen, dass ich vor meiner Diagnose nie über Krebserkrankungen nachgedacht habe. Und während meiner Reise gab es plötzlich so viele risikobehaftete Aussagen, die manchmal im Nebensatz fielen.

Eine mächtige gedankliche »Wahrheit« kann sich festsetzen, die alles andere als förderlich ist. Die Auswirkungen auf den Einzelnen hängen natürlich auch von der eigenen Sicht auf das Leben und von der individuellen Sensibilität ab. Manch einer sieht das Glas halb leer und hört die Worte noch stärker als jemand, der das Glas des Lebens als halb voll betrachtet. Manchen Menschen gelingt es gut, diese beeinflussenden Aussagen zur Seite zu schieben, für andere erzeugen sie Schmerz und Kummer und verstärken die Ängste (vgl. Lown 2015, S. 92).

Angst ist der allerschlechteste Reisebegleiter im Leben – und vor allem während und nach dieser Reise.

Ärzte sind sich dieser Sogwirkung der Kommunikation meist gar nicht bewusst. Sie werden in ihrer Ausbildung zu wenig auf den Einfluss der Kommunikation vorbereitet, und im Laufe ihres Berufslebens bilden sich die wenigsten in diesen Bereichen weiter. Sie möchten ihren Kunden ganz sicher auch keinen Schaden zufügen. Vielmehr möchten Ärzte ihre Patienten bestmöglich informieren und sie auf Risiken vorbereiten, sie befolgen gesetzliche Vorschriften oder vermitteln vielleicht sogar et-

was über sich selbst und ihre eigenen Ängste, ohne sich dessen bewusst zu sein. Schließlich sind wir alle Menschen und haben eigene persönliche oder familiäre Erfahrungen gesammelt. Was also tun, wenn die Flut an Suggestionen einem verbal oder nonverbal entgegenströmt?

Empfohlene Schutzimpfungen:

- Neue Informationen bewusst wahrnehmen
- Gespräche mit Vertrauenspersonen führen
- Statistiken hinterfragen
- Betreuende Ärzte wechseln, wenn das Vertrauen nicht gegeben ist
- Zweitmeinung einholen
- Negative Aussagen externalisieren
- Abgrenzen lernen
- Psychoonkologische oder andere therapeutische Angebote nutzen

Neue Informationen bewusst wahrnehmen

Sie kommen einen gewaltigen Schritt weiter, wenn Sie für sich wahrnehmen, was von außen in Ihre Gedankenwelt neu eingespeist wurde bzw. welche Informationen Sie selbst als neu wahrnehmen. Welche Information ist heute gegenüber gestern neu und beeinflusst Ihr Fühlen oder Denken und bereitet Ihnen Sorgen? Wo kommen die Informationen her? Oder handelt es sich um Botschaften, die Sie nonverbal über die Körpersprache wahrnehmen und von denen Sie sich beeinflussen lassen?

Gespräche mit Vertrauenspersonen führen

Es ist häufig hilfreich, einfach zu erzählen, was einen beschäftigt. Über Gespräche mit Vertrauenspersonen – ob aus dem eigenen Umfeld oder mit Außenstehenden – können Sie sich

selbst hören und vielleicht besser wahrnehmen, welche Informationen und Themen Sie derzeit beschäftigen und wie Sie diese für sich interpretieren.

Statistiken hinterfragen

Geht es hier um statistische Zahlen, Daten und Fakten? Bitten Sie Ihre behandelnden Ärzte, sich von diesen zu lösen und auf Ihren persönlichen Fall zu schauen. Bitten Sie diese, von den Fällen auf der positiven Seite der Statistik zu erzählen. Ich bin mir sicher, dass sie viele Beispiele dazu parat haben. Die absoluten Werte sind informativer und verständlicher als Prozentzahlen, da Letztere die relativen Veränderungen widerspiegeln und zu Fehlinterpretationen von Erfolgsquoten führen können. Fragen Sie unbedingt nach den absoluten Zahlen.

Betreuende Ärzte wechseln

Wechseln Sie den Arzt oder die Ärztin, wenn Ihnen der Blick auf die Risiken oder die Art der Kommunikation missfallen und Sie ein ungutes Gefühl für Ihren Therapieprozess haben. Auch der beste Fachspezialist kann auf der Beziehungsebene einen negativen Einfluss auf Sie haben. Ein vertrauensvolles Miteinander ist die Basis für eine gelungene Therapie. Achten Sie jedoch auch selbst darauf, dass Sie nicht aus der Opferrolle heraus agieren und die Schuld an Ihrer Situation allen anderen und vor allem den Ärzten geben. Eines respektvollen Miteinanders bedarf es auf beiden Seiten – beim Kunden (Patienten) und beim Dienstleister (Ärzte und Fachpersonal).

Eine Zweitmeinung einholen

Diese Option steht Ihnen im gesamten Reiseverlauf zur Verfügung. Sobald Sie das Gefühl haben, dass die Empfehlungen

noch nicht ganz Ihren Bedürfnissen entsprechen, können Sie eine Zweit- oder Drittmeinung einholen. Es geht um Ihre Therapie!

Negative Aussagen externalisieren

Durch meine Hypnotherapie-Begleiterin habe ich gelernt, dass ich sogenannte Suggestionen mit Negativwirkung auch wieder loswerden kann. Eine mögliche Methode besteht darin, jede einzelne belastende Aussage separat auf einem Blatt Papier aufzuschreiben. Notieren Sie, von wem die Aussage stammt, was genau gesagt wurde und wann.

Diese Aussagen können Sie zum Beispiel mit der Unterstützung eines Ihrer Helfer auf den Boden sichtbar auslegen und somit aus Ihrem Kopf nach außen verlagern, um sich von diesen gedanklich und körperlich zu lösen und sie zu verabschieden. Sie gehören dann nicht mehr zu Ihnen.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, all diese Notizblätter in einem Feuerritual zu verbrennen, um sie physisch verschwinden zu lassen und sie somit symbolisch aus Ihren Gedanken zu vertreiben. Diese Methode hat für mich selbst gut funktioniert, auch wenn ich einige Aussagen mehrmals verbrennen musste.

Abgrenzen lernen

Die Erfahrungen von anderen können auch einen enormen Einfluss haben - sowohl positiv als auch negativ. Im Laufe der Reise begegnen Sie möglicherweise auch Menschen, denen es deutlich schlechter geht als Ihnen selbst, und auch diese Bilder können sehr belastend sein. Sie sollten unbedingt erkennen, dass das Schicksal der anderen nicht Ihres ist, und sich davon abgrenzen.

Psychoonkologische oder andere Begleitangebote nutzen

Sie haben die Möglichkeit, therapeutische Angebote aus einer Klinik oder außerhalb der Klinik in Anspruch zu nehmen. Hier können Ihnen Menschen, die sehr viel Erfahrung in der Begleitung von Krebspatienten haben, zur Seite stehen. Sie können auch andere und selbst gewählte Begleitangebote für sich nutzen. Achten Sie lediglich darauf, dass Sie bei der Wahl Ihrer Begleiter Vertrauen in die Person und den angebotenen Prozess haben. Sie dürfen wie immer auswählen!

Der letzte große Schritt in meiner Therapiereise stand bevor, und ich hatte noch die Bestrahlung vor mir. Das Gespräch mit dem zuständigen Arzt verlief für mich extrem schlecht. Ich glaube, ich habe durch mein Aussehen etwas beim Gegenüber ausgelöst. Ich sah nämlich nicht krank aus. Es war ein sommerlicher Tag, ich trug ein buntes Sommerkleid und Sandalen, fuhr mit dem Fahrrad, die Haare waren mir nicht komplett ausgefallen usw.

Als Beispiel nenne ich hier einige Kommentare, die für mich tief verletzend waren: »Aha, die Haare sind auch noch da. Die meisten Menschen, die hierherkommen, sind zum wiederholten Male hier (hierin ist eine fatale Suggestion enthalten: Das kann Ihnen auch passieren!). Dieses Kleid können Sie demnächst nicht mehr tragen, wir werden Sie bis hoch ins Dekolleté mit Edding markieren.«

Darüber hinaus gab es noch ein paar Unstimmigkeiten in Bezug auf den Starttermin. Die ganze Atmosphäre in dem Institut war in meiner Wahrnehmung von Negativität geprägt, sodass ich mit meinem Terminplan für die nächsten Wochen in der Hand das Institut verließ, am Ausgang kehrt machte und alle Termine sofort wieder absagte. Hier wollte ich meine Therapiereise nicht beenden! Rückblickend waren in dieser Begegnung viele Negativsuggestionen enthalten, die ich erst später mit meiner Hypnotherapeutin sortierte und wieder loswurde.

Wenn ich zurückschaue, ist hier auch bei mir einiges in der Kommunikation aktiviert worden, was neben den Worten et-

was mit der Art des Umgangs zu tun hatte und in einer anderen Lebenssituation und einem anderen Kontext vermutlich weniger belastend oder gar nicht auf mich eingewirkt hätte. Ich habe auch gesehen, dass Strahleninstitute extrem eng getaktet sind (die Auslastung ist erschreckend hoch), sodass ich durchaus sogar etwas Verständnis dafür habe, dass auch mein Gegenüber als Rollenträger der Organisation unter Druck stand.

Rückblickend bin ich mir jedoch sicher, dass ich das einzig Richtige gemacht habe, gut für mich zu sorgen und aus dieser Dynamik auszusteigen. Ich bin immer noch Kundin des Gesundheitssystems! Diese Entscheidung klingt hier möglicherweise leichter, als sie in dieser Lebenssituation für mich war. Sie kostete mich viel Kraft. Einen Anruf aus dem Institut habe ich ignoriert. Ich fühlte mich zu dem Zeitpunkt nicht in der Lage, ein konstruktives Feedback zu geben. Von diesem Termin habe ich mich erst nach zwei Wochen emotional erholt. Das andere Institut, das meine damals behandelnde Ärztin mir empfohlen hatte, spiegelte für mich genau das Gegenteil wider.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie viel Sortierarbeit und Energie es kostet, sich von negativen Suggestionen zu lösen und sich wieder auf den kraftvollen Weg zu begeben. Dabei bleiben die ganzen positiven Wirkungen der Kommunikation jedoch unerwähnt.

Einige positive Aussagen aus meiner Reiseerfahrung, die kraftvoll und nährend wirken, sind in Abbildung 5 zitiert.

Geben Sie Ihren behandelnden Ärzten oder dem Fachpersonal eine Rückmeldung über die positive Wirkung von entsprechenden Aussagen. Es sorgt beim Gegenüber auch für eine höhere Sensibilität dafür, wie seine Äußerungen auf den Patienten wirken und welche Relevanz sie haben. Ich glaube, dass wir Kunden des Gesundheitssystems sehr sparsam mit Lob gegenüber Ärzten sind. Es ist scheinbar einfacher, auf das Negative zu schauen und zu kritisieren.

- ⊕ Leben Sie Ihr Leben so normal wie möglich weiter, feiern Sie alle Feste, wie sie kommen.
- ⊕ Sie treffen die Entscheidungen für Ihr Leben, nehmen Sie sich Ihre Zeit und holen Sie gerne eine Zweitmeinung ein.
- ⊕ Es gibt sehr gute Neuigkeiten, die Therapie schlägt sehr gut an.
- ⊕ Sie haben alles für sich getan, gehen Sie davon aus, dass Sie uns nicht mehr wiedersehen werden und gesund bleiben.
- ⊕ Eine meiner Kolleginnen hat die Therapie sehr gut vertragen und währenddessen sogar gearbeitet.
- ⊕ Verschwenden Sie keine Gedanken an Wiedererkrankungsrisiken, Sie fahren doch auch Auto oder Fahrrad.
- ⊕ Dann wollen wir schauen, dass Sie weiterhin gesund bleiben.

Abb. 5: Beispiele für Aussagen mit positiver suggestiver Wirkung
(Illustration: Thorwald Spangenberg)



Reisetipp

Vermeiden Sie Internetforen, wenn Sie auf der Suche nach Informationen zu der Therapiereise sind, für die Sie sich entschieden haben. In Foren finden Sie eine Fülle von weiteren neuen Bildern und potenziellen negativen Suggestionen, die aus der Erfahrung einzelner Betroffener geschildert werden und nichts mit Ihnen zu tun haben.

Ein Zitat von Mark Twain bringt die Gefahren negativer Suggestionen überspitzt auf den Punkt:

»Seien Sie vorsichtig beim Lesen von Gesundheitsbüchern. Ein Druckfehler kann Ihr Tod sein.«

Wenn Sie Informationen suchen, die inhaltlich für Sie relevant sind, dann nutzen Sie offizielle seriöse Quellen und medizinische Literatur zu Ihrer Reise. Sie finden im Anhang dieses Buchs dazu wertvolle Tipps.

Und denken Sie daran, sich und Ihren Körper dabei immer auch zu befragen, wonach Sie derzeit suchen und was Sie gerade brauchen, das Sie stärkt und stützt.

Reflexionszeit: Die Macht der Kommunikation:

Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre Gedanken zu Informationen, die Sie als neu für sich wahrnehmen – sei es aus Arztgesprächen, Büchern oder einem Erfahrungsaustausch – zu strukturieren:

Welche Aussagen sind neu für mich?

- _____
- _____
- _____
- _____

Folgende Aussagen stärken mich:

- _____
- _____
- _____
- _____

Die Wirkung auf mich ist folgende:

- _____
- _____
- _____
- _____

Folgende Aussagen sind belastend für mich:

- _____
- _____
- _____
- _____

Die Wirkung auf mich ist folgende:

- _____
- _____
- _____
- _____

Diese Aussagen möchte ich wieder loswerden:

- _____
- _____
- _____
- _____

... und ich entscheide mich, Folgendes damit zu tun:

- _____
- _____
- _____
- _____