

Christa Diegelmann
Margarete Isermann (Hrsg.)

Ressourcenorientierte Psychoonkologie

Psyche und Körper ermutigen



2., erweiterte Auflage

Kohlhammer

Christa Diegelmann
Margarete Isermann (Hrsg.)

Ressourcenorientierte Psychoonkologie Psyche und Körper ermutigen

Mit Beiträgen von
Jörg Beyer, Astrid Biskup, Matthias Brieger, Christa
Diegelmann, Susanne Ditz, Brigitte Dorst, Hannelore Eibach,
Servatia Geßner-van Kersbergen, Cornelia Hammer, Caroline
Heinle, Jutta Hübner, Gerald Hüther, Margarete Isermann,
Anke Kleine-Tebbe, Anja Mehnert, Petra Moser, Elvira Muffler,
Christof Müller-Busch, Ibrahim Özkan, Luise Reddemann,
Gabriele Schilling, Kerstin Schwabe, Friederike Siedentopf,
Daniela Tausch, Ulrike Völkel, Hanna Wollschläger

2., erweiterte Auflage

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen oder sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige gesetzlich geschützte Zeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

2., erweiterte Auflage 2011

Alle Rechte vorbehalten

© 2010/2011 W. Kohlhammer GmbH Stuttgart

Umschlag: Gestaltungskonzept Peter Horlacher, Abbildung: „Blue Moon“,

Pura 31.12.07 J.G.

Gesamtherstellung:

W. Kohlhammer Druckerei GmbH + Co. KG, Stuttgart

Printed in Germany

ISBN: 978-3-17-022036-2

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-026577-6

*Federn lassen
und dennoch schweben –
das ist das Geheimnis
des Lebens*

Hilde Domin

Inhalt

Verzeichnis der Autorinnen und Autoren.....	13
I Einführung.....	17
1 Vorwort und Einleitung.....	19
<i>C. Diegelmann, M. Isermann</i>	
II Trends, Konzepte und Perspektiven in der Onkologie.....	25
2 Trends und Perspektiven in der Onkologie.....	27
<i>J. Beyer</i>	
2.1 Epidemiologie.....	27
2.2 Biologie von Krebserkrankungen.....	27
2.3 Früherkennung.....	28
2.4 Therapie.....	29
2.5 Palliativmedizin und Begleitung Sterbender.....	33
2.6 Zusammenfassung.....	34
3 Neue Entwicklungen in der Palliativmedizin und Schmerztherapie.....	35
<i>H. C. Müller-Busch</i>	
3.1 Palliativmedizinische Versorgungsangebote und Organisationsformen.....	37
3.2 Schmerztherapie in Palliativmedizin und Onkologie.....	40
3.3 Begleittherapie.....	47
III Ressourcenorientierte Konzepte für die Psychoonkologie.....	49
4 Psycho-somatik und Somato-psychik – Die untrennbare Einheit von Körper und Gehirn.....	51
<i>G. Hüther</i>	
4.1 Die wechselseitige Abhängigkeit körperlicher und psychischer Prozesse.....	51
4.2 Somato-Psychik: Von der Körpererfahrung zum Selbstbild.....	54
4.3 Psycho-Somatik: Vom Gehirn zum Körper.....	55
4.4 Reaktivierung von Selbstheilungskräften.....	58
5 Krebs und Stress: Hinweise aus der Psychoneuroimmunologie für therapeutisches Handeln.....	61
<i>M. Isermann</i>	
5.1 Psychische Einflüsse auf den Körper und das Immunsystem.....	61
5.2. Angst- und Stressreaktionen.....	63

5.3	Wirkungen auf das Immunsystem.....	65
5.4	Stress – genauer betrachtet.....	70
5.5	Konsequenzen für die psychoonkologische Praxis.....	73
6	TRUST: Impulse für einen integrativen Behandlungsansatz – Salutogenese, Resilienz und Positive Psychologie als Fundament.....	80
	<i>C. Diegelmann</i>	
6.1	Behandlungsansätze aktivieren Ego-States.....	80
6.2	Salutogenese – warum bleiben Menschen trotz extremer Belastungen gesund.....	81
6.3	Resilienz – psychische Widerstandskraft, Störungstoleranz für Belastungen.....	84
6.4	Positive Psychologie – die Wissenschaft vom sinnerfüllten Leben.....	89
6.5	TRUST: Vertrauen als Haltung und Ermutigung zu ressourcenorientierten Interventionen.....	94
7	Integration psychosomatischer Aspekte in die medizinische Behandlung.....	99
	<i>F. Siedentopf</i>	
7.1	Zum Stellenwert psychoonkologischer Betreuung in einem Brustzentrum.....	99
7.2	Die Diagnosemitteilung.....	100
7.3	Der stationäre Aufenthalt.....	100
7.4	Zusätzliche Versorgungsangebote im stationären Setting.....	101
7.5	Entlassung und adjuvante Therapie.....	102
7.6	Was tun wir für uns? – Die Bedeutung des Teams.....	103
8	Auf dem Weg zu einer Ressourcen- und Resilienzdiagnostik.....	105
	<i>C. Diegelmann, M. Isermann</i>	
8.1	Ressourcen und Positive Psychologie.....	105
8.2	Resilienz, Lebensqualität, PatientInnenkompetenz und Wohlbefinden.....	106
8.3	Neue Tools zur Ressourcen- und Resilienzanalyse.....	107
9	Krebs und Migration: Interkulturelle Sensibilisierung für die psychoonkologische Arbeit.....	113
	<i>I. Özkan</i>	
9.1	Besondere Probleme und Missverständnisse – Sprachbarrieren.....	114
9.2	Besondere Probleme und Missverständnisse – Krankheitskonzepte.....	116

IV	Psyche ermutigen.....	119
10	Vom Umgang mit eigenem Schmerz in der Begleitung von schwerkranken Menschen.....	121
	<i>L. Reddemann</i>	
10.1	Würde, Mitgefühl und Respekt.....	123
10.2	Was geschieht mit dem Schmerz?.....	124
11	Sinnbasierte Interventionen.....	127
	<i>A. Mehnert</i>	
11.1	Existenzielle Belastungen bei einer Krebserkrankung.....	127
11.2	Sinnfindung im Kontext der Belastungsverarbeitung.....	127
11.3	Interventionen mit dem Fokus auf Lebenssinn.....	129
11.4	Fazit.....	132
12	TRUST-Interventionen zur Ressourcenförderung und Resilienzstärkung in der Psychoonkologie.....	134
	<i>C. Diegelmann</i>	
12.1	Wesentliche Merkmale von TRUST-Interventionen.....	134
12.2	Anamnesediagramm: Ressourcenperspektive von Anfang an.....	138
12.3	TRUST-Protokoll zur Resilienzstärkung.....	138
12.4	CIPBS® als Weg einer schonenden Krisenbearbeitung und Traumakonfrontation.....	143
12.5	Stärkung der Resilienz mit der Baumübung.....	149
12.6	Erfahrung verändert: Mut zu ressourcen- und resilienzfördernden Interventionen.....	152
13	Psychoonkologische Akutinterventionen: Die Anwendung von TRUST im stationären Setting innerhalb eines zertifizierten Brustzentrums.....	155
	<i>C. Heinle</i>	
13.1	Allgemeine Voraussetzungen.....	155
13.2	Spezielle Interventionstechniken.....	156
14	CIPBS® im Rahmen der spezialisierten psychoonkologischen Rehabilitation (SPOR).....	161
	<i>A. Biskup</i>	
14.1	Einleitung.....	161
14.2	Spezialisierte Psychoonkologische Rehabilitation (SPOR).....	161
15	Von Buchstaben und Bildern – Hilfreiche Werkzeuge in der Psychotherapie mit TRUST.....	167
	<i>M. Brieger, H. Wollschläger</i>	
15.1	Hilfreiche Geschichten für Psychotherapie und Psychoonkologie.....	167

15.2	Wie alles begann.....	168
15.3	Zu Anwendung, Risiken und Nebenwirkungen.....	169
15.4	Anregungen und konkrete Interventionsmöglichkeiten.....	170
16	Sprechende Steine im Ritual als Ressource bei Schwerkranken.....	173
	<i>H. Eibach</i>	
16.1	Was ist ein Ritual?.....	173
16.2	Der „sprechende Stein“.....	173
17	Woher nehmen Sie Ihre Kraft? Spiritualität im Alltag.....	175
	<i>P. Moser</i>	
17.1	Geistig-spirituelle Beziehungsnetze.....	175
17.2	Atmung als Mittel zur unmittelbaren Selbstwahrnehmung.....	176
17.3	Anleitung zu einer „alltagstauglichen“ Übung.....	178
18	Wenn das Buffet abgeräumt wird ... – Hoffnung vermittelnde Metaphern.....	180
	<i>D. Tausch</i>	
18.1	Bilder für die Auseinandersetzung mit dem Sterben.....	180
18.2	Bilder für die Begleitung.....	181
18.3	Bilder für das, was nach dem Tod kommt.....	182
19	Erkrankung, Sinnfragen und Spiritualität.....	184
	<i>B. Dorst</i>	
19.1	Gesundheit und Spiritualität.....	184
19.2	Erkrankung als Lebenskrise und die Frage nach dem Sinn.....	185
19.3	Sinnfragen und Spiritualität heute.....	186
19.4	Sinnfindung und Selbstwerdung in der Analytischen Psychologie.....	187
19.5	Wiedergewinnung der Kräfte der Heilung.....	189
V	Körper ermutigen.....	193
20	Psychoonkologische Beratung und Begleitung von PatientInnen mit tumorbedingter Fatigue.....	195
	<i>S. Ditz</i>	
20.1	Was bedeutet Fatigue?.....	195
20.2	Prävalenz.....	195
20.3	Erklärungsmodell.....	195
20.4	Symptome und Erfassung.....	196
20.5	Fatigue und/oder Depression behandeln.....	199
20.6	Zusammenfassung.....	203

21 Die Rolle von Ernährung, Sport und Bewegung bei Krebs in Prävention, Therapie und Rehabilitation.....	206
<i>A. Kleine-Tebbe</i>	
21.1 Einleitung.....	206
21.2 Ernährung und Krebs-Prävention.....	206
21.3 Ernährungsintervention und Krebs.....	207
21.4 Mangelernährung und Krebs.....	208
21.5 Sport und Krebs: Prävention.....	209
21.6 Sport und Krebs: Intervention während der Erkrankung.....	209
22 Krebs und Sexualität: Mut zu Zärtlichkeit und Lust.....	212
<i>U. Völkel</i>	
22.1 Den Blick auf das Hier-und-Jetzt ermöglichen.....	213
22.2 Sexualität ist ein Beziehungsthema.....	214
23 GuoLin-Qigong.....	216
<i>Kerstin Schwabe</i>	
23.1 Krebs als Folge eines Prozesses.....	216
23.2 Wirkungsweise des GuoLin-Qigong.....	217
23.3 Die GuoLin-Übung.....	220
23.4 Noch eine Bitte	224
24 Mit Feldenkrais Körper und Psyche ermutigen: Die bewusste Körperwahrnehmung in den Alltag integrieren.....	226
<i>G. Schilling</i>	
24.1 Die Feldenkraismethode.....	226
24.2 Für wen eignet sich Feldenkrais?.....	227
24.3 Bewegungsbeispiele für die bewusste Körperwahrnehmung und zur Integration in den Alltag.....	229
25 Einführung in <i>zapchen</i> – Entwicklung von Wohlbefinden inmitten von allem, was ist: Sanfte Übungen mit dem Körper aus tibetisch/westlichen Heilweisen.....	231
<i>C. Hammer</i>	
25.1 „Wohl-Sein“ als Ressource.....	231
25.2 Was ist <i>zapchen</i> ?.....	231
25.3 <i>zapchen</i> in der Onkologie.....	233
26 Energetische Psychotherapie – Bifokale multisensorische Neurostimulation: Techniken und Strategien im Umgang mit Angst, Schmerz und Trauma bei KrebspatientInnen.....	235
<i>S. Geßner-van Kersbergen</i>	
26.1 Was ist Energetische Psychotherapie – Bifokale multisensorische Neurostimulation?.....	235

26.2	Einsatz von Energetischer Psychotherapie – Bifokaler multisensorischer Neurostimulation bei KrebspatientInnen.....	238
26.3	Standard-Protokoll einer Behandlung mit EFT.....	240
27	Hypnotherapeutische Interventionen zur Symptomlinderung in der Onkologie.....	244
	<i>E. Muffler</i>	
27.1	Hypnotherapeutische Aspekte in der Kommunikation.....	244
27.2	Interventionsbeispiele.....	245
27.3	Hypnotherapeutische Konzepte in der Onkologie.....	250
28	Dann nehmen wir die Höhe dazu: Körpererfahrungen durch Morgen- und Abendritual.....	252
	<i>H. Eibach</i>	
28.1	Öffnen der Sinne – Ein Morgenritual.....	252
28.2	Navajo Segen – Ein Abendritual.....	254
29	Vom verantwortungsbewussten Umgang mit komplementären Therapieempfehlungen.....	255
	<i>J. Hübner</i>	
29.1	Komplementäre und alternative Medizin – ein Versuch einer Definition.....	255
29.2	Wurzeln der Komplementären Therapie.....	255
29.3	PatientInnenwunsch nach Autonomie.....	256
29.4	Wie viele PatientInnen nutzen Komplementäre Therapien?.....	256
29.5	Die Kommunikation mit PatientInnen.....	257
29.6	Komplementäre und Evidenzbasierte Medizin.....	258
29.7	Ziele der Komplementären Therapie.....	259
29.8	Komplementäre Therapie zur Unterstützung.....	260
	Stichwortverzeichnis.....	263

Verzeichnis der Autorinnen und Autoren

Beyer Jörg, Prof. Dr. med., Chefarzt der Klinik für Innere Medizin – Hämatologie und Onkologie, Vivantes Netzwerk für Gesundheit GmbH
Klinikum Am Urban,
Dieffenbachstr. 1, 10967 Berlin, E-Mail: joerg.beyer@vivantes.de

Biskup Astrid, Dipl.-Psych.
Paracelsus-Klinik am See,
Dehneweg 6, 37581 Bad Gandersheim, E-Mail: astrid_biskup@pk-mx.de

Brieger Matthias, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Sigma-Zentrum für Akutmedizin Bad Säckingen, niedergelassen in eigener Praxis in Freiburg
Unterlinden 3, 79098 Freiburg, E-Mail: brieger@psychotherapie-freiburg.net

Diegelmann Christa, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, niedergelassen in eigener Praxis, EMDR/VT Supervisorin, Lehrtherapeutin, Leiterin ID Institut
Wilhelmshöher Allee 259, 34131 Kassel, E-Mail: idinstitut@aol.com

Ditz Susanne, Dr. med., Frauenärztin, Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin, Psychoanalytikerin, Mitglied im Beirat der DGPF.
Psychoonkologie und Psychosomatik an der Universitätsfrauenklinik Heidelberg,
Voßstr. 9, 69115 Heidelberg, E-Mail: Susanne.Ditz@med.uni-heidelberg.de

Dorst Brigitte, Prof. Dr., Dipl.-Psych., Psychoanalytikerin (C.G. Jung), Fachhochschule Köln, Institut für Geschlechterstudien, Vorsitzende der C.G. Jung-Gesellschaft Köln, Wiss. Leitung der Jahrestagung der IGT, eigene Praxis in Münster
Letterhausweg 75, 48167 Münster, E-Mail: prof.dr.b.dorst@web.de

Eibach Hannelore, Dr. med., Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin, niedergelassen in eigener Praxis, Dozentin KIP
Rohnsweg 78, 37085 Göttingen

Geßner-van Kersbergen Servatia, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, niedergelassen in eigener Praxis, Leiterin von Fortbildungen in Energetischer Psychotherapie-Bifokale multisensorische Neurostimulation
Kornburger Weg 9, 13587 Berlin, E-Mail: sgvk.praxis@gmx.de

Hammer Cornelia, Dipl.-Psych. Psychologische Psychotherapeutin, niedergelassen in eigener Praxis, autorisierte Lehrerin für zapchen, Mitbegründerin ZAPCHEN TSOKPA Institut Kassel
Friedrich-Ebertstr. 159, 34119 Kassel, E-Mail: info@zapchen-kassel.de

Heinle Caroline, Dr. med., Dipl.-Psych., Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin, Traumatherapeutin DeGPT, Psychoonkologin am Brustzentrum Oberschwaben, MVZ Ravensburg,
Weingartshofer Str. 2, 88214 Ravensburg, E-Mail: drheinle@t-online.de

Hübner Jutta, Dr. med., Leiterin Palliativmedizin, supportive und komplementäre Onkologie, Universitäres Centrum für Tumorerkrankungen (UCT) am Klinikum der J.W. Goethe-Universität Frankfurt
Theodor-Stern-Kai 7, Haus 15A, 60590 Frankfurt/Main, E-Mail: jutta.huebner@kgu.de

Hüther Gerald, Prof. Dr. rer. nat., Dr. med. habil., Leiter der Abteilung für Neurobiologische Grundlagenforschung der Psychiatrischen Universitätsklinik Göttingen
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universität Göttingen, Von-Siebold-Str. 5, 37075 Göttingen, E-Mail: ghuethe@gwdg.de

Isermann Margarete, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, EMDR Supervisorin, Leiterin ID Institut
Wilhelmshöher Allee 259, 34131 Kassel, E-Mail: idinstitut@aol.com

Kleine-Tebbe Anke, Dr. med., Leiterin Brustzentrum, DRK Kliniken Berlin-Köpenick
Salvador-Allende-Str. 2-8, 12559 Berlin, E-Mail: a.kleine-tebbe@drk-kliniken-berlin.de

Mehnert Anja, Dr. phil., Dipl.-Psych.
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Zentrum für Psychosoziale Medizin, Institut und Poliklinik für Medizinische Psychologie, Martinistr. 52 W 26, 20246 Hamburg, E-Mail: mehnert@uke.uni-hamburg.de

Moser Petra, Dr. med., Ärztin, Psychotherapie, Spezielle Psychotraumatologie (DeGPT), EMDR-Supervisorin und Facilitatorin EMDR-Institut Deutschland, niedergelassen in eigener Praxis
Marktstr. 8, 88212 Ravensburg, E-Mail: dr.petra.moser@web.de

Muffler Elvira, Dipl.-Soz.-Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie, Supervisorin SG, Psychoonkologin in der ambulanten Krebsberatung; Praxis für Psychotherapie und Supervision in Berlin; Leiterin der M.E.G. Wandlitz (Regionalstelle der Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose)
Am Güterbahnhof 8, 16348 Wandlitz, E-Mail: info@elvira-muffler.de

Müller-Busch H. Christof, Prof. Dr. med., ehem. leitender Arzt der Abt. für Anästhesiologie, Schmerztherapie und Palliativmedizin am Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe, Berlin, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP)
Rüsternallee 45, 14050 Berlin, E-Mail: Muebu@t-online.de

Özkan Ibrahim, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Asklepios Fachklinikum Göttingen, leitender Psychologe des Schwerpunkts Kulturen, Migration und psychische Krankheit
Asklepios Fachklinikum Göttingen, Institutsambulanz,
Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen, E-Mail: ibrahim@ibrahim.info

Reddemann Luise, Prof. Dr. med., Ärztin für Psychotherapeutische Medizin und Nervenheilkunde, Psychoanalytikerin, Honorarprofessur für Psychotraumatologie an der Universität Klagenfurt
Im Mediapark 15, 50670 Köln, E-Mail: l.reddemann@t-online.de

Schilling Gabriele, Feldenkraislehrerin, ausgebildet von Mia Segal, Gruppen- und Einzelarbeit in ATM und FI in Deutschland und auf Mallorca
Hoher Weg 123, 14542 Werder/Havel, E-Mail: ga.schilling@gmx.net

Schwabe Kerstin, Dr. med., niedergelassen in eigener Praxis mit den Schwerpunkten: Klassische Homöopathie, TCM, medizinisches Qigong und Psychotherapie
Lietzensee-Ufer 3, 14057 Berlin, E-Mail: info@ganzheitlich-behandeln.de

Siedentopf Friederike, Dr. med., Oberärztin am Brustzentrum der Frauenklinik der DRK Kliniken Berlin Westend, Vizepräsidentin der DGPFK
Spandauer Damm 130, 14050 Berlin, E-Mail: f.siedentopf@drk-kliniken-westend.de

Tausch Daniela, Dr. phil., Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, in eigener Praxis niedergelassen, langjährige Leiterin des Stuttgarter Hospizdienstes
Lüneburger Str. 21, 28205 Bremen, E-Mail: Daniela.Tausch-Flammer@t-online.de

Völkel Ulrike, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, Psychoonkologin in psychotherapeutischer Praxis und Leiterin Psychosoziale Abteilung, Rehabilitationsklinik Bellevue,
Brüder-Grimm-Str. 20, 63628 Bad Soden-Salmünster, E-Mail: voelkel@hamm-kliniken.de

Wollschläger Hanna, Dr. med., Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, niedergelassen in eigener Praxis,
Gabrielistr. 9, 90480 Nürnberg, E-Mail: praxis.wollschlaeger@mac.com

I Einführung

1 Vorwort und Einleitung

Christa Diegelmann und Margarete Isermann

Dieses Buch ist ein Plädoyer für die Stärkung ressourcenorientierter Sichtweisen in der Psychoonkologie. Wir stellen vielfältige Herangehensweisen zur Entwicklung psychischer Widerstandskraft (Resilienz) im Umgang mit einer Krebserkrankung vor. Neuere Ansätze aus unterschiedlichen Disziplinen werden erstmals für die psychoonkologische Arbeit adaptiert. Der Impuls für das Buch ging von unserem diesjährigen interdisziplinären Symposium „Psyche und Körper ermutigen – Ressourcenorientierte Psychoonkologie“ aus, das große Resonanz fand. Ermutigt durch unsere langjährige psychotherapeutische Arbeit mit onkologischen PatientInnen und bestätigt durch den Austausch mit KollegInnen im Rahmen der von unserem Institut durchgeführten curricularen psychoonkologischen Fortbildungsreihe sind wir der Überzeugung, dass einer explizit ressourcenorientierten Sichtweise in der Psychoonkologie größere Aufmerksamkeit geschenkt werden muss. *Warum ist das sinnvoll?* Aktuelle Forschungsergebnisse aus dem Bereich der Neurobiologie, Stressforschung und Psychoneuroimmunologie sowie der Positiven Psychologie und Resilienzforschung zeigen, wie effektiv es für die Krankheitsverarbeitung ist, wenn gezielt neuronale Ressourcen-Netzwerke aktiviert, gestärkt und neu entwickelt werden. Es geht darum, körperliche, emotionale und kognitive Prozesse anzuregen, um Einfluss auf die Stressphysiologie zu nehmen, um individuelle Bewertungsprozesse zu ändern und positive Emotionen wachzurufen. Ziel ist dabei, das individuelle Bewältigungspotential besser nutzen zu können. Dabei geht es nicht um „positives Denken“ oder um die Verleugnung von Belastungen. Vielmehr geht es um eine explizite Aktivierung individueller Ressourcen, die die Resilienz stärken und die Kompetenz im Umgang mit den Herausforderungen einer Krebserkrankung erhöhen. Die Anzahl der Menschen, die mit einer Krebserkrankung leben, wird in den nächsten Jahrzehnten erheblich ansteigen. Gezielte psychoonkologische Interventionen können den Umgang mit der Erkrankung erleichtern und die Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Das Buch bietet allen Berufsgruppen, die mit onkologischen PatientInnen arbeiten oder arbeiten wollen, speziell PsychotherapeutInnen, eine inspirierende Quelle mit vielfältigen Anregungen für die psychoonkologische Arbeit und die Auseinandersetzung mit den eigenen Grundhaltungen. Es ist eine Schatzkiste mit innovativem Wissen geworden. Die AutorInnen berichten aus ihrer langjährigen Erfahrung, dass ein bewusst ressourcenorientiertes Vorgehen dazu beiträgt, „das Schwere leichter zu machen“, sowohl für die PatientInnen, als auch für die eigene Psychohygiene.

Zum Auftakt werden aktuelle *Trends, Konzepte und Perspektiven in der Onkologie* anhand zweier grundlegender Beiträge aus dem Bereich der

Schulmedizin aufgezeigt. Jörg Beyer stellt aktuelle Diskussionen und Trends für die kommenden Jahre im Bereich der Krebsmedizin dar. Er betont, wie zukunftsweisend die Ausrichtung der onkologischen Therapien an der individuellen Situation krebskranker Menschen ist. Neue Entwicklungen in der Palliativmedizin und Schmerztherapie beschreibt H. Christof Müller-Busch anschaulich. Er vermittelt, wie notwendig dabei eine ganzheitliche und multiprofessionelle Herangehensweise ist und betont die Bedeutung einer an neuesten Erkenntnissen ausgerichteten fundierten Schmerztherapie.

Unter *Ressourcenorientierte Konzepte für die Psychoonkologie* werden in sechs Beiträgen neue konzeptionelle Perspektiven für die Psychoonkologie entwickelt. Besonders Gerald Hüther veranschaulicht aus neurobiologischer Sicht, dass jede Heilung immer und grundsätzlich Selbstheilung ist. Er betont die wechselseitige Abhängigkeit körperlicher und psychischer Prozesse und beschreibt, wie länger andauernde körperliche Veränderungen zur Anpassung zentralnervöser Verarbeitungsmechanismen und damit psychischer Zustände führen. Andererseits zeigt er, wie psychische Veränderungen, besonders die Aktivierung emotionaler Zentren des Gehirns, auf den Körper wirken. Ein Update der bekannten Diskussion um die Zusammenhänge von Krebs und Stress gibt Margarete Isermann. Sie erläutert, dass für die Psychoonkologie zukunftsweisende Impulse aus der Psychoneuroimmunologie zu erwarten sind. Die gezielte Aktivierung von Ressourcen und positiven Emotionen hat dabei einen besonderen Stellenwert und wird dementsprechend auch die praktische Arbeit bereichern und verändern. In ihrem Beitrag „TRUST: Impulse für einen integrativen Behandlungsansatz“ stellt Christa Diegelmann den „Bauplan“ für einen integrativen Behandlungsansatz vor, anhand dessen sich psychotherapeutisch-psychoonkologische Haltungen und Interventionen entwickeln lassen. Das Fundament dazu bilden Salutogenese, Resilienz und Positive Psychologie. Die Autorin hebt dabei besonders auch die Psychohygiene der BehandlerInnen hervor und baut darauf, dass dadurch bei den PatientInnen eine „Resilienz-Resonanz“ entsteht. Wie fruchtbar dies wie auch eine vertrauensvolle Kommunikation und Kooperation im interdisziplinären Team für die medizinische Behandlung ist, beschreibt Friederike Siedentopf. Sie zeigt, wie in einem Brustzentrum die Integration psychosomatischer Aspekte in die medizinische Behandlung in beispielhafter Weise umgesetzt wird. Ibrahim Özkan erläutert, dass gelingende Kommunikation im Kontext von Krankheit auch interkulturelle Sensibilität und Kompetenzen erfordert. Obwohl es in der Psychoonkologie bereits viele Ansätze gibt, sich von der traditionellen psychiatrischen Diagnostik zu lösen, sind auch die neueren diagnostischen Ansätze eher defizit- und pathologieorientiert. Christa Diegelmann und Margarete Isermann zeigen auf, wie wichtig parallel dazu eine Ressourcen- und Resilienzdiagnostik ist. Sie stellen dazu mehrere bereits etablierte Instrumente und drei neue Diagnostik-Tools vor.

Psyche ermutigen wird von Luise Reddemann mit einem sehr persönlichen Beitrag eingeleitet. Sie ermutigt dazu, in der Begleitung von Menschen in

Grenzsituationen als „ganze Menschen“ zu reagieren und dabei sowohl den Schmerz als auch die Fülle des Lebens zu würdigen, um wahrhaft professionell handeln zu können. Den Themenfeldern Sinnfindung, Spiritualität und Trauer widmen sich hier vier Beiträge, jeweils aus ganz verschiedenen Richtungen. Anja Mehnert beschreibt in ihrem Überblick Konzepte, die Sinnhaftigkeit und Lebenssinn im Kontext von Belastungsverarbeitung beinhalten. Darüber hinaus stellt sie unterschiedliche gruppentherapeutische Interventionen vor, die auf Lebenssinn fokussieren. Petra Moser zeigt, dass gelebte Spiritualität im Alltag zu einer unerschöpflichen Kraftquelle werden kann. Die stärkende Wirkung von Metaphern und Imaginationen wird in dem Beitrag von Daniela Tausch anschaulich dargestellt. Das von ihr vermittelte Erfahrungswissen aus der Begleitung von Sterbenden und Trauernden wirkt ermutigend und anregend. In-Beziehung-Sein, Präsenz, Achtsamkeit und Ermutigung sind einige Kriterien, die Brigitte Dorst als Voraussetzung für eine spirituell ausgerichtete therapeutische Grundhaltung erachtet. Ihr Beitrag inspiriert dazu, eigene Wege zu entfalten, um Heilungs-, Wandlungs- und Selbstwertungsprozesse erleben und begleiten zu können. In drei weiteren Beiträgen werden jeweils konkrete ressourcenorientierte Interventionen vorgestellt. Christa Diegelmann beschreibt wesentliche Kriterien und Beispiele von TRUST-Interventionen, die darauf zielen, die therapeutische Arbeit in dem individuell optimalen „Affekt-Toleranz-Fenster“ zu gestalten. Die flexible und kreative Handhabung auch neuer Tools wird von ihr aus der Perspektive der Resilienzstärkung und Positiven Psychologie exemplarisch mit drei ausführlichen Fallvignetten veranschaulicht. Hanna Wollschläger und Matthias Brieger eröffnen mit ihrem Beitrag ein weiteres Feld, indem sie die therapeutische Arbeit u. a. mit Literatur und Bilderbüchern, die üblicherweise in der Arbeit mit Kindern Anwendung finden, auf die Arbeit mit Erwachsenen erweitern. Auch andere Medien kommen dabei zum Einsatz, um neue Trigger als Zugang zu Ressourcen zu etablieren. Hannelore Eibach hat in ihrer langjährigen Arbeit mit der Katathym Imaginativen Psychotherapie zahlreiche sinnstiftende Rituale entwickelt. Menschen, die eine schwere Erkrankung oder andere kritische Lebenssituationen zu bewältigen haben, können dadurch wieder neuen Halt, Trost und Orientierung finden. In diesem Buch stellt sie erstmals ein langjährig erprobtes Steinritual für die Arbeit in Gruppen vor. Der Beitrag von Caroline Heinle vermittelt, inwiefern eine konsequente Ressourcenorientierung für die psychoonkologische Betreuung innerhalb eines Akutkrankenhauses von Nutzen ist. Aus der Perspektive der onkologischen Rehabilitation beschreibt Astrid Biskup, wie effektiv und sinnvoll spezifische ressourcenorientierte Behandlungsbausteine für Prozesse der Krankheits- und Krisenbewältigung sein können.

In *Körper ermutigen* beschäftigen sich die Beiträge abschließend einerseits mit den Themen Fatigue, Ernährung, Sport und Bewegung sowie Sexualität, die bei einer Krebserkrankung eine große Bedeutung haben, aber noch zu wenig Beachtung erfahren. Andererseits werden spezielle körperbezogene Interventionen vorgestellt, die sich in der psychoonkologischen Arbeit sehr

bewährt haben. Es wurden von uns besonders Interventionen ausgewählt, die auf Achtsamkeit basieren, da sich deren Wert auch zunehmend für die Psychoonkologie zeigt. Zum Einstieg beschäftigt sich Susanne Ditz mit dem Thema „tumorbedingte Fatigue“. Die Autorin erläutert den aktuellen Stand zu diesem bislang noch unzureichend wahrgenommenen Symptomkomplex und fordert eine routinemäßige Berücksichtigung von Fatigue-Manifestationen in der onkologischen Versorgung. Die Rolle von Ernährung, Sport und Bewegung bei Krebs in Prävention, Therapie und Rehabilitation betont Anke Kleine-Tebbe, indem sie aktuelle Erkenntnisse als handlungsleitende Empfehlungen zusammenstellt. Ulrike Völkel plädiert für ein erweitertes Verständnis von Sexualität und macht Mut, trotz krankheitsbedingter Einschränkungen neue Wege im Umgang mit der eigenen Sinnlichkeit und Lust zu erkunden. Kerstin Schwabe stellt GuoLin-Qigong vor, das zur Traditionellen Chinesischen Medizin zählt und hauptsächlich bei Krebserkrankungen eingesetzt wird. Die verschiedenen Wirkebenen werden von ihr anschaulich dargestellt. Bei der Feldenkraismethode, die von Gabriele Schilling auch anhand konkreter Übungsanleitungen praxisnah vermittelt wird, geht es darum, die bewusste Körperwahrnehmung zu schulen und zu verbessern, bis diese unbewusst in Bewegungsabläufe übernommen wird. Das von Cornelia Hammer vorgestellte „zapchen“ ist eine sanfte, körperbezogene Arbeit, die aus tibetisch/westlichen Heilweisen entwickelt wurde, um u. a. Körperbewusstheit und Achtsamkeit für die Impulse des eigenen Körper-Seins zu entwickeln. Es ermöglicht, Ängste, Spannungen und Belastungen anzuerkennen, diese sich aber nicht beliebig ausbreiten zu lassen. Servatia Geßner-van Kersbergen erläutert die Grundprinzipien der Energetischen Psychotherapie. Diese Behandlungstechnik stützt sich auf Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin (Meridianlehre), der Humanistischen Psychologie (Selbstakzeptanz), der Verhaltenstherapie (Exposition) und verschiedener moderner Verfahren wie Hypnotherapie, NLP und EMDR. Am Beispiel eines Standardprotokolls kann die Anwendung multisensorischer Interventionen nachvollzogen werden. Die Technik kann auch als Selbsthilfswerkzeug von PatientInnen zur Belastungsreduzierung genutzt werden. Hypnotherapeutische Interventionen zur Symptomlinderung in der Onkologie werden im nachfolgenden Beitrag von Elvira Muffler praxisnah auch anhand von Fallvignetten dargestellt. In der Onkologie sind hypnotherapeutische Kenntnisse von besonderer Bedeutung, da die hohe psychische Belastung zu spontanen Tranceprozessen führt und dadurch eine besonders hohe Suggestibilität besteht, die man durch gezielte Interventionen auch unmittelbar zur Entlastung nutzen kann. Stabilisierende körperbezogene Rituale stellt zum Abschluss Hannelore Eibach vor. Diese einfachen Übungen können bei regelmäßiger Praxis Wege zur inneren Balance von Körper und Psyche bahnen.

Die Vielfalt der Beiträge mit einer Kombination aus grundlegender Wissensvermittlung, innovativen Konzepten, theoretischen Überlegungen, praxisbezogenem Erfahrungswissen und konkreten Interventionen und Übungen ist in dieser Form neu. PatientInnen und Angehörige können viele

der vorgestellten Tools auch selbstständig anwenden und BehandlerInnen können sie ebenfalls zur eigenen Psychohygiene nutzen. Erfahrungen verändern. Dieses Buch soll dazu anregen. Uns hat die Beschäftigung mit ressourcenorientierten Sichtweisen eine breitere Perspektive und erweiterte Handlungskompetenz im Umgang mit Krankheit, Leben und Tod eröffnet und uns insgesamt mehr Glücksempfinden und Sinnerfahrungen geschenkt.

Zum Schluss ein Zitat aus der Todesanzeige eines plötzlich verstorbenen Kollegen:

*Sobald dein Geist erwacht ist,
wirst du jeden Tag mit einem Lächeln beginnen können,
denn du weißt, welch großes Geschenk das Leben ist.
Buddhistische Weisheit*

Wir bedanken uns sehr herzlich bei allen, die zum Gelingen dieses Buches beigetragen haben, nicht zuletzt bei unseren PatientInnen, denen wir viele wertvolle Erfahrungen verdanken. Möge dieses Buch zu neuen Sicht- und Handlungsweisen ermutigen.

Vorwort zur zweiten Auflage

Christa Diegelmann und Margarete Isermann

Wir freuen uns, dass das Buch jetzt bereits in der zweiten Auflage erscheint. Dies zeigt, dass ressourcen- und resilienzorienteerte Ansätze in der Psychoonkologie eine große Resonanz erfahren.

Zur zweiten Auflage haben wir noch ein wichtiges neues Kapitel aufgenommen. Jutta Hübner schreibt über den „verantwortungsbewussten Umgang mit komplementären Therapieempfehlungen“. In dem Beitrag wird deutlich, wie notwendig eine kritische Auseinandersetzung mit diesem Thema ist, und wir freuen uns, dass wir mit Jutta Hübner dafür eine so ausgewiesene Expertin gewinnen konnten.

Ein großer Teil der Inhalte dieses Buches ist auch Bestandteil unseres Curriculums Psychoonkologie in Kassel. Dieses ist, ebenso wie unser Curriculum, das wir in Berlin in Kooperation mit der Deutschen Psychologen Akademie durchführen, von der Deutschen Krebsgesellschaft nach den neuen Kriterien anerkannt. Diese neuen Standards in Verbindung mit den Richtlinien zur Zertifizierung von Krebszentren tragen wesentlich zu einer Verbesserung der psychoonkologischen Versorgung in Deutschland bei. Dringend notwendig ist jedoch weiterhin eine Verbesserung der ambulanten psychoonkologischen Versorgung.

Kassel, im Mai 2011

II Trends, Konzepte und Perspektiven in der Onkologie

