

Christa Diegelmann
Margarete Isermann (Hrsg.)

Ressourcen- orientierte Psychoonkologie

Psyche und Körper ermutigen

3., überarbeitete und
erweiterte Auflage

Kohlhammer

150 Jahre
Kohlhammer

Christa Diegelmann
Margarete Isermann (Hrsg.)

Ressourcenorientierte Psychoonkologie

Psyche und Körper ermutigen

Mit Beiträgen von Maria Belz, Jörg Beyer, 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, Carsten Mohr, Petra Moser, Elvira Muffler,
Christof Müller-Busch, Urs Münch, Ibrahim Özkan, Luise Reddemann,
Gabriele Schilling, Kerstin Schwabe, Friederike Siedentopf, Daniela
Tausch, Ulrike Völkel, Hanna Wollschläger

3., überarbeitete und 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 und 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 geschützte Kennzeichen 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.

3., überarbeitete und erweiterte Auflage 2016

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-028664-1

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-028665-8

epub: ISBN 978-3-17-028666-5

mobi: ISBN 978-3-17-028667-2

Für den Inhalt abgedruckter oder verlinkter Websites ist ausschließlich der jeweilige Betreiber verantwortlich. Die W. Kohlhammer GmbH hat keinen Einfluss auf die verknüpften Seiten und übernimmt hierfür keinerlei Haftung.

Federn lassen
und dennoch schweben –
das ist das Geheimnis
des Lebens
Hilde Domin

Inhalt

Verzeichnis der Autorinnen und Autoren	14
I Einführung	
1 Vorwort und Einleitung	21
<i>Christa Diegelmann und Margarete Isermann</i>	
Vorwort zur ersten Auflage	21
Vorwort zur dritten Auflage	25
II Trends, Konzepte und Perspektiven in der Onkologie	
2 Trends und Perspektiven in der Onkologie	29
<i>Jörg Beyer</i>	
2.1 Epidemiologie	29
2.2 Biologie von Krebserkrankungen	30
2.3 Früherkennung	30
2.4 Therapie	31
2.5 Palliativmedizin und Begleitung Sterbender	35
2.6 Zusammenfassung	36
Literatur	36
3 Neue Entwicklungen in der Palliativmedizin und Schmerztherapie	37
<i>H. Christof Müller-Busch</i>	
3.1 Grundlagen von Palliative Care und neue Entwicklungen ...	37
3.2 Schmerztherapie in Palliativmedizin und Onkologie	43
3.3 Begleittherapie	50
Literatur	51
III Ressourcenorientierte Konzepte für die Psychoonkologie	
4 Psycho-somatik und Somato-psychik – Die untrennbare Einheit von Körper und Gehirn	55
<i>Gerald Hüther</i>	

4.1	Die wechselseitige Abhängigkeit körperlicher und psychischer Prozesse	56
4.2	Somato-Psychik: Von der Körpererfahrung zum Selbstbild...	58
4.3	Psycho-Somatik: Vom Gehirn zum Körper	59
4.4	Reaktivierung von Selbstheilungskräften	62
	Literatur	64
5	Krebs und Stress: Hinweise aus der Psychoneuroimmunologie für therapeutisches Handeln	65
	<i>Margarete Isermann</i>	
5.1	Psychische Einflüsse auf den Körper und das Immunsystem	65
5.2	Angst- und Stressreaktionen	67
5.3	Wirkungen auf das Immunsystem	69
5.4	Stress – Genauer betrachtet	74
5.5	Konsequenzen für die psychoonkologische Praxis	77
	Literatur	81
6	TRUST: Impulse für einen integrativen Behandlungsansatz – Salutogenese, Resilienz und Positive Psychologie als Fundament	85
	<i>Christa Diegelmann</i>	
6.1	Behandlungsansätze aktivieren Ego-States	85
6.2	Salutogenese – Warum bleiben Menschen trotz extremer Belastungen gesund	86
6.3	Resilienz – Psychische Widerstandskraft, Störungstoleranz für Belastungen	89
6.4	Positive Psychologie – Die Wissenschaft vom sinnerfüllten Leben	94
6.5	TRUST: Vertrauen als Haltung und Ermutigung zu ressourcenorientierten Interventionen	99
	Literatur	100
7	Integration psychosomatischer Aspekte in die medizinische Behandlung	103
	<i>Friederike Siedentopf</i>	
7.1	Zum Stellenwert psychoonkologischer Betreuung in einem Brustzentrum	103
7.2	Die Diagnosemitteilung	104
7.3	Der stationäre Aufenthalt	104
7.4	Zusätzliche Versorgungsangebote im stationären Setting ...	105
7.5	Entlassung und adjuvante Therapie	106
7.6	Was tun wir für uns? – Die Bedeutung des Teams	107
	Literatur	108

8	Auf dem Weg zu einer Ressourcen- und Resilienzdiagnostik	110
	<i>Christa Diegelmann und Margarete Isermann</i>	
8.1	Ressourcen und Positive Psychologie	110
8.2	Resilienz, Lebensqualität, PatientInnenkompetenz und Wohlbefinden	111
8.3	Neue Tools zur Ressourcen- und Resilienzanalyse	112
	Literatur	118
9	Krebs und Migration: Transkulturelle Sensibilisierung für die psychoonkologische Arbeit	120
	<i>Ibrahim Özkan und Maria Belz</i>	
9.1	Besondere Probleme und Missverständnisse – Sprachbarrieren	121
9.2	Besondere Probleme und Missverständnisse – Krankheitskonzepte	123
	Literatur	124
 IV Psyche ermutigen		
10	Vom Umgang mit eigenem Schmerz in der Begleitung von schwerkranken Menschen	129
	<i>Luise Reddemann</i>	
10.1	Würde, Mitgefühl und Respekt	131
10.2	Was geschieht mit dem Schmerz?	132
	Literatur	134
11	Sinnbasierte Interventionen	135
	<i>Anja Mehnert</i>	
11.1	Existenzielle Belastungen bei einer Krebserkrankung	135
11.2	Sinnfindung im Kontext der Belastungsverarbeitung	136
11.3	Interventionen mit dem Fokus auf Lebenssinn	137
11.4	Fazit	141
	Literatur	141
12	TRUST-Interventionen zur Ressourcenförderung und Resilienzstärkung in der Psychoonkologie	143
	<i>Christa Diegelmann</i>	
12.1	Wesentliche Merkmale von TRUST-Interventionen	143
12.2	Anamnesediagramm: Ressourcenperspektive von Anfang an	147
12.3	TRUST-Protokoll zur Resilienzstärkung	148
12.4	CIPBS® als Weg einer schonenden Krisenbearbeitung und Traumakonfrontation	152
12.5	Stärkung der Resilienz mit der Baumübung	157

12.6	Erfahrung verändert: Mut zu ressourcen- und resilienzfördernden Interventionen	160
	Literatur	161
13	Psychoonkologische Akutinterventionen: Die Anwendung von TRUST im stationären Setting innerhalb eines zertifizierten Brustzentrums	164
	<i>Caroline Heinle</i>	
13.1	Allgemeine Voraussetzungen	164
13.2	Spezielle Interventionstechniken	165
	Literatur	168
14	Singen als Ressource	170
	<i>Urs Münch</i>	
14.1	Warum Singen?	170
14.2	Wirkungen von Singen	171
14.3	Einsatz in der psychoonkologischen Arbeit: Heilsames Singen	173
	Literatur	175
15	Von Buchstaben und Bildern – Hilfreiche Werkzeuge in der Psychotherapie mit TRUST	176
	<i>Matthias Brieger und Hanna Wollschläger</i>	
15.1	Hilfreiche Geschichten für Psychotherapie und Psychoonkologie	176
15.2	Wie alles begann	178
15.3	Zu Anwendung, Risiken und Nebenwirkungen	178
15.4	Anregungen und konkrete Interventionsmöglichkeiten	179
	Literatur	181
16	Sprechende Steine im Ritual als Ressource bei Schwerkranken	183
	<i>Hannelore Eibach</i>	
16.1	Was ist ein Ritual?	183
16.2	Der »sprechende Stein«	183
17	Woher nehmen Sie Ihre Kraft? Spiritualität im Alltag	185
	<i>Petra Moser</i>	
17.1	Geistig-spirituelle Beziehungsnetze	185
17.2	Atmung als Mittel zur unmittelbaren Selbstwahrnehmung ...	186
17.3	Anleitung zu einer »alltagstauglichen« Übung	188
	Literatur	189

18	Wenn das Buffet abgeräumt wird ... – Hoffnung vermittelnde Metaphern	190
	<i>Daniela Tausch</i>	
	18.1 Bilder für die Auseinandersetzung mit dem Sterben	190
	18.2 Bilder für die Begleitung	191
	18.3 Bilder für das, was nach dem Tod kommt	192
	Literatur	193
19	Erkrankung, Sinnfragen und Spiritualität	194
	<i>Brigitte Dorst</i>	
	19.1 Gesundheit und Spiritualität	194
	19.2 Erkrankung als Lebenskrise und die Frage nach dem Sinn ...	195
	19.3 Sinnfragen und Spiritualität heute	196
	19.4 Sinnfindung und Selbstwerdung in der Analytischen Psychologie	197
	19.5 Wiedergewinnung der Kräfte der Heilung	199
	Literatur	200
V	Körper ermutigen	
20	Psychoonkologische Beratung und Begleitung von PatientInnen mit tumorbedingter Fatigue	205
	<i>Susanne Ditz</i>	
	20.1 Was bedeutet Fatigue?	205
	20.2 Prävalenz	205
	20.3 Erklärungsmodell	206
	20.4 Symptome und Erfassung	206
	20.5 Fatigue und/oder Depression behandeln	210
	20.6 Zusammenfassung	215
	Literatur	215
21	Die Rolle von Ernährung, Sport und Bewegung bei Krebs in Prävention, Therapie und Rehabilitation	217
	<i>Anke Kleine-Tebbe</i>	
	21.1 Einleitung	217
	21.2 Ernährung und Krebs-Prävention	217
	21.3 Ernährungsintervention und Krebs	218
	21.4 Mangelernährung und Krebs	219
	21.5 Sport und Krebs: Prävention	220
	21.6 Sport und Krebs: Intervention während der Erkrankung ...	220
	Literatur	222

22	Krebs und Sexualität: Mut zu Zärtlichkeit und Lust	223
	<i>Ulrike Völkel</i>	
	22.1 Den Blick auf das Hier-und-Jetzt ermöglichen	224
	22.2 Sexualität ist ein Beziehungsthema	225
23	GuoLin-Qigong	227
	<i>Kerstin Schwabe</i>	
	23.1 Krebs als Folge eines Prozesses	227
	23.2 Wirkungsweise des GuoLin-Qigong	228
	23.3 Die GuoLin-Übung	231
	23.4 Noch eine Bitte	235
	Literatur	236
24	Mit Feldenkrais Körper und Psyche ermutigen: Die bewusste Körperwahrnehmung in den Alltag integrieren	237
	<i>Gabriele Schilling</i>	
	24.1 Die Feldenkraismethode	237
	24.2 Für wen eignet sich Feldenkrais?	238
	24.3 Bewegungsbeispiele für die bewusste Körperwahrnehmung und zur Integration in den Alltag	240
	Literatur	241
25	Einführung in zapchen – Entwicklung von Wohlbefinden inmitten von allem, was ist: Sanfte Übungen mit dem Körper aus tibetisch/westlichen Heilweisen	242
	<i>Cornelia Hammer</i>	
	25.1 »Wohl-Sein« als Ressource	242
	25.2 Was ist Zapchen?	242
	25.3 Zapchen in der Onkologie	244
	Literatur	246
26	Energetische Psychotherapie – Bifokale multisensorische Neurostimulation: Techniken und Strategien im Umgang mit Angst, Schmerz und Trauma bei KrebspatientInnen	247
	<i>Servatia Geßner-van Kersbergen</i>	
	26.1 Was ist Energetische Psychotherapie – Bifokale multisensorische Neurostimulation?	247
	26.2 Einsatz von Energetischer Psychotherapie – Bifokaler multisensorischer Neurostimulation bei KrebspatientInnen ...	250
	26.3 Standard-Protokoll einer Behandlung mit EFT	252
	Literatur	254

27	Hypnotherapeutische Interventionen zur Symptomlinderung in der Onkologie 256 <i>Elvira Muffler</i>	256
	27.1 Hypnotherapeutische Aspekte in der Kommunikation 256	256
	27.2 Interventionsbeispiele 257	257
	27.3 Hypnotherapeutische Konzepte in der Onkologie 262	262
	Literatur 262	262
28	Dann nehmen wir die Höhe dazu: Körpererfahrung durch Morgen- und Abendritual 263 <i>Hannelore Eibach</i>	263
	28.1 Öffnen der Sinne – Ein Morgenritual 263	263
	28.2 Navajo Segen – Ein Abendritual 265	265
29	Vom verantwortungsbewussten Umgang mit komplementären Therapieempfehlungen 266 <i>Jutta Hübner</i>	266
	29.1 Komplementäre und alternative Medizin – Ein Versuch einer Definition 266	266
	29.2 Wurzeln der Komplementären Therapie 266	266
	29.3 PatientInnenwunsch nach Autonomie 267	267
	29.4 Wie viele PatientInnen nutzen Komplementäre Therapien? ... 268	268
	29.5 Die Kommunikation mit PatientInnen 268	268
	29.6 Komplementäre und evidenzbasierte Medizin 270	270
	29.7 Ziele der Komplementären Therapie 271	271
	29.8 Komplementäre Therapie zur Unterstützung 272	272
	Literatur 273	273
30	Vom Umgang mit Vorsorge- und Nachsorgeuntersuchungen 275 <i>Carsten Mohr</i>	275
	30.1 Vorsorge 275	275
	30.2 Nachsorge 277	277
31	Immer ist JETZT die beste Stunde – Die Gegenwart als Ressource! 279 <i>Christa Diegelmann</i>	279
	Literatur 282	282
	Stichwortverzeichnis 283	283

Verzeichnis der Autorinnen und Autoren

Belz Maria, Dipl.-Psych. Im Schwerpunkt für Kulturen, Migration und psychische Krankheit; Asklepios Fachklinikum Göttingen
Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen, E-Mail: m.belz@asklepios.com

Beyer Jörg, Prof. Dr. med., Stv. Klinikdirektor/Leitender Arzt – Klinik für Onkologie am Universitätsspital Zürich,
Rämistrasse 100, CH 8091 Zürich, E-Mail: joerg.beyer@usz.ch

Brieger Matthias, Dipl.-Psych., Psychotherapeut, Psychotraumatologie (DeGPT), Psychoonkologie (DKG) niedergelassen in eigener Praxis
Engelbergerstr 19, 79106 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 Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalytikerin, Mitglied im Vorstand der DGPGF. Psychoonkologie und Psychosomatik an der Universitäts-Frauenklinik Heidelberg
Im Neuenheimer Feld 440, 69120 Heidelberg, E-Mail: susanne.ditz@med.uni-heidelberg.de

Dorst Brigitte, Prof. Dr. Dipl.-Psych., Psychoanalytikerin und Psychotherapeutin in eigener Praxis, Lehranalytikerin am C. G. Jung-Institut Stuttgart, Wissenschaftliche Leiterin der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie (IGT), Leiterin des Sophia-Zentrums für Meditation und spirituelle Psychologie
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
Charlottenburgerstrasse 19, 37085 Göttingen

Geißner-van Kersbergen Servatia, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, niedergelassen in eigener Praxis, Leiterin von Fortbildungen in Energetischer Psychotherapie-Bifokale multisensorische Interventionen
Kornburger Weg 9, 13587 Berlin, E-Mail: s.gessner-van.kersbergen@t-online.de

Hammer Cornelia, Dipl.-Psych. Psychologische Psychotherapeutin, Psychoonkologin, 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,
Im Baien 5, 88693 Deggenhausertal, E-Mail: drheinle@t-online.de

Hübner Jutta, PD Dr. med., Leiterin Informationsdatenbank der Deutschen Krebsgesellschaft
Kuno-Fischer-Str. 8, 14057 Berlin; huebner@krebsgesellschaft.de

Hüther Gerald, Prof. Dr. rer. nat., Dr. med. habil., Leiter der Akademie für Potentialentfaltung (www.gerald-huether.de). 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 (www.idinstitut.de)
Wilhelmshöher Allee 259, 34131 Kassel, E-Mail: idinstitut@aol.com

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

Mehnert Anja, Prof. Dr. phil., Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin (VT), Leiterin der Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie und Sektion Psychosoziale Onkologie, Universitätsklinikum Leipzig
Philipp-Rosenthal-Straße 55, 04103 Leipzig, E-Mail: anja.mehnert@medizin.uni-leipzig.de

Mohr Carsten, Dr.med., Hautarzt, Medizinischer Leiter im Heilhaus Kassel, niedergelassen in eigener Praxis,
Brandaustr. 10, 34127 Kassel, E-mail: c.mohr@heilhaus.org

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, ehem. Präsident der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP), Wissenschaftlicher Leiter des Masterstudiengangs »Palliative Care«, International University of Dresden
Rüsternallee 45, 14050 Berlin, E-Mail: Muebu@t-online.de

Münch Urs, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut und Psychoonkologe (DKG), Zertifizierter Singleleiter für Krankenhäuser, Leiter der Projektgruppe Psychosozial Onkologie des Tumorzentrums Berlin e.V., Sprecher der Sektion Psychologie der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin. DRK Kliniken Berlin | Westend, Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie / Darmzentrum Westend Spandauer Damm 130, 14050 Berlin, E-Mail: u.muench@drk-kliniken-berlin.de

Özkan Ibrahim, Dr. disc. pol., Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, 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: Psychotherapie, Klassische Homöopathie, TCM und medizinisches Qigong
Lietzensee-Ufer 3, 14057 Berlin, E-Mail: info@ganzheitlich-behandeln.de

Siedentopf Friederike, PD Dr. med., Leiterin des Brustzentrums, Martin-Luther-Krankenhaus, Berlin
Caspar-Theyß-Str. 27-31, 14193 Berlin, E-Mail: friederike.siedentopf@gmx.de

Tausch Daniela, Dr. phil., Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, in eigener Praxis niedergelassen, langjährige Leiterin des Stuttgarter Hospizdienstes
Theaterstr. 8, 97070 Würzburg, E-Mail: daniela.maria.tausch@gmail.com

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

Wollschläger Hanna, Dr. med., Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychotraumatologie (DeGPT), Psychoonkologie (DKG), niedergelassen in psychotherapeutischer Praxis
Kronenstr. 9, 79100 Freiburg, E-Mail: praxis.wollschlaeger@mac.com

I Einführung

1 Vorwort und Einleitung

Christa Diegelmann und Margarete Isermann

Vorwort zur ersten Auflage

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 krebserkrankter 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 »Tumor-bedingte 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 dritten Auflage

Erfreulicherweise hat das Buch »Ressourcenorientierte Psychoonkologie« eine große Verbreitung gefunden. Für die dritte Auflage wurde das Buch umfassend überarbeitet und aktualisiert und wir haben auch drei neue Beiträge aufgenommen. Das Thema Hautkrebs betrifft zunehmend mehr Menschen. Carsten Mohr widmet sich diesem Thema kompetent und ermutigend. In dem Beitrag von Urs Münch »Singen als Ressource« wird anschaulich, warum das Konzept der Singenden Krankenhäuser immer mehr Verbreitung erfährt. Das Kapitel über das SPOR-Konzept haben wir weggelassen, da es in der Rehabilitationsklinik nicht mehr angeboten wird. Im Abschlusskapitel »Immer ist JETZT die beste Stunde: Die Gegenwart als Ressource« hat Christa Diegelmann ein anschauliches Plädoyer für mehr Achtsamkeit im psychoonkologischen Alltag zusammengestellt.

Insgesamt hat die Psychoonkologie weiter an Bedeutung gewonnen, was sich u. a. auch in der Entwicklung und Veröffentlichung einer S3 Leitlinie »Psychoonkologische Diagnostik, Beratung und Behandlung von erwachsenen Krebspatienten« zeigt.

Eine ressourcenorientierte Grundhaltung und das Bewusstsein für eine individualisierte Behandlung sind in klinischen Settings zunehmend zu finden. In vielen der in diesem Buch dargestellten Bereiche gibt es inzwischen bemerkenswerte neue Forschungsergebnisse. Besonders die Erkenntnisse der Hirnforschung, Psychoimmunologie und Resilienzforschung untermauern die Bedeutung ressourcenorientierter Interventionen bei körperlichen Erkrankungen.

Kassel, im Februar 2016

II Trends, Konzepte und Perspektiven in der Onkologie

