

Gerd Unterstenhöfer

Etwas Besseres als den Tod findest Du allemal

Ein langes Leben mit Prostatakrebs

Mit vielen Anleitungen und Meditationshilfen

Herausgegeben von Ertay Hayit

Hayit, Köln

Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Kommentare zu diesem Buch,
die Sie gerne per E-Mail senden können: kontakt@hayit.de

Printausgabe: ISBN 978-3-87322-188-8
E-Book pdf: ISBN 978-3-87322-189-5
E-Book epub: ISBN 978-3-87322-190-1
E-Book mobi: ISBN 978-3-87322-191-8

Impressum:

Herausgeber: Ertay Hayit, M.A.

Autor: Gerd Unterstenhöfer

Redaktion: Frank Tetzl

Foto Cover: © peppi18 - Fotolia.com

Produktion: Mundo Marketing GmbH, Köln

1. Auflage 2013

© copyright 2013 Mundo Marketing GmbH, Köln

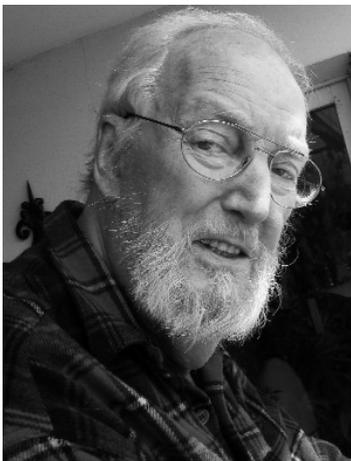
Alle Rechte vorbehalten All rights reserved

Printed in Germany

Verlag:

Hayit Medien, eine Unit von Mundo Marketing GmbH

kontakt@hayit.de www.hayit.de



Der Autor, **Gerd Unterstenhöfer**, Jahrgang 1937, studierte Mathematik und Physik für das höhere Lehramt. 15 Jahre lang war er in Lateinamerika für Aus- und Weiterbildungsprojekte tätig.

Seine besondere Vorliebe galt dem Naturwissenschaftler jedoch stets der Psychologie, mit der er sich nach seiner Erkrankung intensiv beschäftigt hat. Heute lebt der Autor in Hepenheim.

Inhalt

Einleitung des Herausgebers	4
Vorwort	6
Krankheitsentwicklung und somatische Therapien	8
Patient-Arzt-Beziehung	13
Krankheitsentwicklung, somatische Therapien und Psychotherapie ..	16
Männlichkeit	19
Krankheitsentwicklung und somatische Therapien (Forts.)	30
Meditieren	32
Krankheitsentwicklung und somatische Therapien (Forts.)	63
Möglichkeiten der Psychoonkologie.....	65
Persönliches Resümee	77
Buchempfehlungen	79

Einleitung des Herausgebers

1995 erhielt Gerd Unterstenhöfer die niederschmetternde Diagnose: Prostatakrebs mit der schlechtest möglichen Prognose. Maximal zwei Jahre Überlebenszeit, so lautete das Urteil der Ärzte zum damaligen Zeitpunkt. Doch Gerd Unterstenhöfer überlebte – und lebt auch heute noch mit seiner schweren Erkrankung. Nach anfänglichem Hadern mit seinem Schicksal gelang es dem damals 58-Jährigen, das Tal der Tränen hinter sich zu lassen und sich mit seiner Krankheit auseinanderzusetzen. Dabei durchlief er zwar alle somatischen Therapien, die er gemeinsam mit seinen Ärzten für angemessen hielt. Und beschäftigte sich gleichzeitig in eigener Regie eingehend mit seiner Psyche und deren Auswirkung auf den Krankheitsverlauf.

Anhand von Literatur, Gesprächen mit Ärzten und Therapeuten, im Austausch mit den Mitgliedern seiner von ihm geleiteten Selbsthilfegruppe hat der Naturwissenschaftler, dessen besondere Vorliebe seit jeher der Psychologie galt, viel über seine Psyche gelernt. Und er ist zu der Überzeugung gelangt, dass die üblichen körperlichen Behandlungen wie Operation, Chemo- und Strahlentherapie bei so lebensbedrohenden Erkrankungen wie einem Krebsleiden nicht ausreichen, sondern psychoonkologische Therapien ergänzend eingesetzt werden müssen. Diese steigern nicht nur das Wohlbefinden, sondern können auch den Krankheitsverlauf heilsam und im besten Fall auch lebensverlängernd beeinflussen.

Gerd Unterstenhöfer beschreibt in seinem Buch, was er im Laufe seiner Erkrankung über seine Seele gelernt, wie das Gelernte sein

Denken und sein Verhalten beeinflusst hat. Diese Erfahrungen möchte er – versehen mit vielen Anleitungen, Hilfen und Hintergrundinformationen – seinen Lesern weitergeben. Dabei werden so wichtige Fragen geklärt, warum die Patient-Arzt-Beziehung für den Krankheitsverlauf eine so große Rolle spielt, ob es einen Zusammenhang gibt zwischen der körperlichen Männlichkeit und dem Krebs in der Prostata und welche Gefühle krank machen bzw. wodurch die Seele wieder gesunden kann.

Einen großen Fokus wird in diesem Buch auf das Thema „Meditation“ gelegt, die für den Autor eine große Lebenshilfe darstellt. Mit Hilfe einiger ausgewählter und jeweils auf ein spezielles Thema ausgerichteter Achtsamkeit- und Konzentrationsübungen können interessierte Leser das Meditieren üben und auch gezielt anwenden.

Gerd Unterstenhöfer hat sich auf den Weg in sein Innerstes gemacht – und dabei viel gewonnen. Nun möchte er Erkrankten Mut machen und sie dabei unterstützen, ihm ins „Land der Psyche“ zu folgen.

Ertay Hayit, Köln
Herausgeber

Vorwort

Ich habe seit 18 Jahren Prostatakrebs. Meine Ausgangswerte waren damals sehr schlecht und ein Arzt gab mir nach der Operation eine Überlebenszeit von lediglich 18 Monaten, ein anderer von maximal zwei Jahren.

Im Laufe der Jahre habe ich in Kooperation mit den Ärzten meines Vertrauens alle Therapien gemacht, die wir gemeinsam für angemessen hielten. Allen Voraussagen der Ärzte zum Trotz: Ich lebe. Nach dem Urteil zweier kompetenter Fachärzte gibt es keine medizinische Erklärung dafür, warum es mir so gut geht und ich nun schon so lange mit meiner schweren Erkrankung lebe.

Wenn es jedoch auf der körperlichen Ebene keine Erklärung für diesen ungewöhnlichen und – im strengen Wortsinne – wunderbaren Krankheitsverlauf gibt, kann ich die Ursache ja nur auf der seelischen Ebene suchen. In diesem Bereich war ich allerdings die ganze Zeit über sehr aktiv.

Vielleicht half mir meine Beschäftigung mit der eigenen Psyche, das Krebswachstum zu verzögern. Bei mir hat sich bis heute kein Arzt danach erkundigt, was ich auf der seelischen Ebene tue und getan habe, um meine Selbstheilungskräfte zu aktivieren, ob ich meditiere oder andere Übungen durchführe. Im Laufe meiner Krankheit entstand in mir der Verdacht, dass die Medizin Krebs schon deshalb nicht zu heilen vermag, weil ihr diesbezügliches schulmedizinisches Paradigma falsch sein könnte.

Mir gefällt die Analogie der folgenden Aussage: Wenn ein großer Dom erheblich zerstört wäre, dann könnte man in den Bausteinen so lange und so sorgfältig suchen wie man will, den Bauplan zum Wiederaufbau dieses monumentalen Kunstwerkes würde man in den Steinen nicht finden. D. h. dass zwar die Beeinflussung der krebskranken Zellen nicht zur dauerhaften oder gar endgültigen Heilung führt, dass man aber auf der seelischen Ebene den Bauplan reaktivieren kann.

Ich will in diesem Buch beschreiben, was ich in den vergangenen Jahren über meine Psyche gelernt habe, wie das Gelernte mein Denken und mein Verhalten beeinflusst und damit meine Selbstheilungskräfte aktiviert hat.

Dabei glaube ich mich weder im Besitz der absoluten Wahrheit, noch halte ich mich für unfehlbar. Deshalb sollen die Informationen, die ich in diesem Buch gebe, andere Prostatakranken lediglich anregen, sich mit meinen Ausführungen kritisch auseinanderzusetzen und nur dann, wenn sie sich angesprochen fühlen, in dem einen und oder anderen von mir beschriebenen Bereich selbst aktiv werden. Sie können dann aufgrund eigener Initiative und Aktivitäten erleben, ob und wie ihre Lebensqualität steigt und sich ihr Leben verlängert.

Mir ist die Feststellung wichtig, dass ich nicht missionarisch wirken will. Ich wäre aber sehr glücklich, wenn der eine oder der andere auf der Grundlage meiner Erfahrungen durch eigenes Engagement seine Selbstheilungskräfte aktivieren könnte.

Ich möchte dem krebserkrankten Leser zurufen: „Komm mit mir ins Land der Psyche; etwas Besseres als den Tod findest Du allemal.“

Heppenheim im Frühjahr 2013

Gerd Unterstenhöfer

Krankheitsentwicklung und somatische Therapien

„Herzlichen Glückwunsch, Sie sind kerngesund!“, so verabschiedete mich mein Hausarzt nach der jährlichen Vorsorgeuntersuchung. Ungläubig verließ ich die Praxis, denn Symptome wie Schwierigkeiten beim Wasserlassen sowie der schwache, unterbrochene Harnfluss und vor allem die allgemeine Müdigkeit machten mir nach wie vor zu schaffen.

Ich wandte mich an einen niedergelassenen Urologen, der sofort den Verdacht auf Prostatakrebs äußerte, mir Blut abnahm und im Labor meinen PSA-Wert ermitteln ließ. Dann ging alles sehr schnell:

Nach zwei Tagen eröffnete er mir, dass mein PSA-Wert 82 ng/ml beträgt. Er riet mir dringend, mich an Herrn Prof. Dr. P. A. in Mannheim zwecks Biopsie und operativer Entfernung meiner Prostata zu wenden. Merkwürdigerweise erschreckte mich diese Diagnose nicht, sondern ich sagte mir leise: „Na ja, jetzt hat das Kind wenigstens einen Namen.“

Damals durchlitt ich persönlich eine besonders schwierige Zeit. Zum Ersten, weil ich durch den Konkurs meines eigenen Instituts völlig verarmt war und ich nicht wusste, wie und wovon ich in Zukunft überhaupt leben sollte. Zum Zweiten war meine Liebesbeziehung, in der ich seit 15 Jahren lebte, notleidend und zum Dritten hatte meine Tochter seit Monaten jeden Kontakt mit mir abgebrochen. So lebte ich im Mai 1995. Ich war 58 Jahre alt.

Zu jenem Zeitpunkt bestanden meine Kenntnisse in puncto Prostata lediglich in der Fähigkeit, dieses Teilorgan meiner Männlichkeit fehlerfrei zu schreiben. Damit endete auch meine Sachkenntnis. Dann tat ich etwas, über dessen Wert ich mir erst Jahre später ganz bewusst geworden bin: Ich ermittelte durch viele Fragen bei Verwandten und befreundeten Medizinern einen höchst kompetenten

und erfahrenen Operateur, von dem es hieß, dass man als Patient „auf Augenhöhe“ mit ihm kommunizieren könne. Dass ich im Laufe meiner Recherchen wieder bei Prof. P. A. landen würde, war damals noch nicht vorauszusehen, aber – wie sich später herausstellen sollte – ein glücklicher Zufall. (Ich werde dem Thema „Patient-Arzt-Beziehung“ ein eigenes Kapitel widmen, da ich dieses Verhältnis für höchst wichtig und im Idealfalle sogar für heilsam halte.)

Im Juli 1995 wurde meine Prostata operativ entfernt. Es blieben jedoch positive Schnittränder, denn der Krebs war schon aus der Kapsel herausgewachsen, so dass auch Teile der Blase entfernt werden mussten. Mit der Streuung der Krebszellen in andere Teile meines Körpers musste gerechnet werden. Der Malignitätsgrad betrug G3b und der Gleason-Wert lag bei 10. Kurzum: Meinem Krebs wurde die schlechtest mögliche Prognose gestellt. Der PSA-Wert war wenige Wochen nach der Operation immerhin auf 0,92 ng/ml gefallen. Eine Bestrahlung der so genannten Prostataloge brachte keinen Erfolg.

Psychisch ging es mir schlecht, glaubte ich doch an die prognostizierte Überlebenszeit von höchstens zwei Jahren. Wenn ich nicht weiter wusste, saß ich in meinem Wohnzimmer und weinte. Einzig mein Hund machte dann den verzweifelten Versuch, mich zu trösten, indem er sich vor mich setzte, mich mit seinen treuen Augen ansah und mit der Pfote zu streicheln versuchte. Alles schien 1995 schier aussichtslos.

Im Laufe der Therapie gelang es, den PSA-Wert durch regelmäßige Gaben von Enantone vorübergehend zu senken, bis er zwei Jahre später, im August 1997, wieder auf 5 ng/ml anstieg.

Bevor ich jedoch meinen Krankheitsverlauf weiter beschreibe, gebe ich eine E-Mail wieder, die ich im Juni 2002 an die Mitglieder meiner Selbsthilfegruppe geschrieben habe:

Wie sich weiland Lebensgefährdete zur ersten SHG zusammenschlossen

Hallo Mitbetroffene,

in der narrativen Therapie und in der systemisch-phänomenologischen Therapie geht es u. a. darum, in literarischen Vorlagen Hinweise auf einen unbewussten Lebensplan desjenigen zu erkennen, der für ein Märchen eine besondere Vorliebe hat.

Mir war bewusst, dass „Die Bremer Stadtmusikanten“ für mich seit langem eine besondere Bedeutung hatten; aber mir war nicht klar, warum das so war und was es zu bedeuten hatte. Ich habe mein Lieblingsmärchen also voller Neugier und Spannung noch einmal gelesen und es fiel mir wie Schuppen von den Augen, dass es statt des bekannten Titels ebenso gut heißen könnte: „Wie sich weiland Lebensgefährdete zur ersten Selbsthilfegruppe zusammenschlossen“.

Damit Ihr nachvollziehen könnt, wie es mir erging, gebe ich Euch im Folgenden das Märchen mit meinen Worten wieder.

Ein Müller, dem sein Esel lange ergeben gedient hatte, wollte seinen treuen Diener wegschaffen, da er mit dessen Leistung nicht mehr zufrieden war. Der Esel ahnte jedoch den bösen Plan, lief weg und machte sich auf den Weg nach Bremen, wo er Stadtmusikant werden wollte.

Der Esel, in dem ich später den Selbsthilfegruppenleiter sehen werde, begegnet dann nacheinander einem Hund, einer Katze und einem Hahn. Alle teilen dasselbe Schicksal: Da sie nicht mehr so leistungsfähig sind wie in früheren Jahren, will ihre Herrschaft sie loswerden und sie sind vom Tode bedroht. Der Rat des Esels lautet jedes Mal: „Komm mit uns nach Bremen; etwas Besseres als den Tod findest Du allemal“.

Am Abend erreichen sie ein beleuchtetes Haus. Ein Blick durchs Fenster zeigt ihnen, dass drinnen eine Gruppe von Räufern ihre Beute

verzehrt. Und nun kommt es zu der bekannten Aufstellung unserer vom Tode bedrohten Tiere, die wir ja alle kennen: Der eine steigt auf die Schultern des anderen und als Gruppe machen sie vor dem Fenster des Hauses Musik. Dabei entsteht ein solcher Lärm, dass die Räuber erschrecken, schließlich fliehen und den Musikanten das Haus überlassen.

Auch der Versuch der Räuber, das Haus zurückzuerobern, schlägt fehl und unseren Musikanten gefällt es darin so gut, dass sie niemals wieder hinauswollen.

Ist es nicht wunderbar, wie erzählt wird, wie vier Tiere – jedes in Lebensgefahr – sich zusammentun, um gemeinsam Musik zu machen? Und schon ist die erste SHG gegründet. Es begeistert mich, wie der Esel, in dem man unschwer den SHG-Leiter erkennt, den anderen Betroffenen sagt: „Komm mit mir: Etwas Besseres als den Tod findest Du allemal“.

Ja, und dann fangen sie also an, ihre eigene Musik zu machen. Dabei steigt der eine dem anderen auf die Schultern, darauf folgt der Nächste und schließlich noch einer ganz oben drauf. Schöner kann man Selbsthilfe wohl nicht beschreiben.

Und zum Schluss gelingt es ihnen dann, was wir alle ja in unseren Selbsthilfegruppen nach Kräften versuchen, nämlich die Räuber durch die Selbsthilfemusik in die Flucht zu schlagen.

Mir selbst sagt dieses Märchen noch mehr: Es sagt mir, dass ich mit meinen Aktivitäten in der Selbsthilfe meine neue Lebensaufgabe gefunden habe, denn

- *ob ich nun in meiner SHG Prostatakrebs und Psyche oder in einer anderen SHG mitarbeite,*
- *ob ich im Rahmen meiner SHG Beratungsgespräche mit anderen Betroffenen führe*
- *oder ob ich in anderen SHGs Meditationskurse durchführe,*

immer folgt die Struktur meiner Tätigkeit diesem märchenhaften Selbsthilfeansatz, und das ist mir eine große Freude. Denn etwas Besseres als den Tod finden wir so allemal.

Herzliche Grüße

G. U.

Bevor ich nun beschreibe, mit welcher Melodie ich seit 17 Jahren meinen Räuber Prostatakrebs abwehre, werde ich – wie angekündigt – auf die Patient-Arzt-Beziehung eingehen, zumal diese als erstes Werk schon zu dieser Musik zählt.