

Jeder lernt auf seine Weise, mit Krebs fertig zu werden, indem er seine individuellen Stärken und Ressourcen in den Bewältigungsvorgang einbringt. Es gibt ebenso viele verschiedene Reaktionen auf die Krebskrankheit, wie es Menschen mit Krebs gibt. Bei der psychologischen Therapie geht es darum, herauszufinden, was am besten für Sie geeignet ist. Das bedeutet vielleicht, dass man neue Wege erkundet, um über die Krankheit und ihre Auswirkung auf das Leben nachzudenken, neue Methoden ausprobiert, um mit der Krankheit fertig zu werden, oder einfach die Dinge macht, die man vor dem Krebs auch gemacht hat.

Wie Menschen die Krankheit bewältigen, scheint sehr von ihrem Verständnis von sich selbst und ihrer Krankheit abzuhängen. Beunruhigende Gedanken und Gefühle wie Wut, Schuldgefühle und Angst, sind häufig: Sie sind Teil des Prozesses, mit dem Krebs fertig zu werden. Nachfolgend dazu einige Beispiele von verschiedenen Gedanken und Emotionen, die Sie vielleicht an sich selbst erfahren haben:

Gedanken	Emotion
Warum ich? Ich habe nichts getan, um so etwas zu verdienen.	Wut
Warum bin ich so müde? Ist der Krebs wirklich weg?	Angst
Werden die Leute mich meiden, weil ich Krebs habe?	Angst und Scham
Ich kann nichts tun. Es ist hoffnungslos.	Depression
Ich bin kein normaler Mensch mehr.	Depression
Ich weiß, dass ich damit fertig werden kann, mit der Unterstützung meiner Familie und der Ärzte.	Hoffnung

Manche Reaktionen, wie z. B. die letztgenannte, können helfen, das Leben in vollen Zügen zu genießen und gegen den Krebs anzukämpfen. Andere Reaktionen können die Bewältigung erschweren, wenn sie andauern. Möglicherweise haben Sie eine Mischung aus beiden. Vielleicht glauben Sie, dass solche Reaktionen „einfach ein Teil von Ihnen“ seien und nicht verändert werden können, aber – wie dieser Flyer im Weiteren erklärt – ist es möglich, eine stärkere und angenehmere Art der Bewältigung zu finden, indem man an seinen Gedanken und an seinem Verhalten arbeitet.

Psychologische Therapie

Die psychologische Therapie, die Sie erhalten, kann Ihnen helfen, zusammen mit möglichen physischen Behandlungsverfahren besser mit der Krankheit umzugehen. Es handelt sich um insgesamt 6–12 einstündige Sitzungen einmal wöchentlich. Ihr Therapeut wird Ihnen helfen, die Probleme, denen Sie ausgesetzt sind, und Ihre Stärken und Schwächen im Umgang mit diesen Problemen zu identifizieren. Sie können dann gemeinsam mit dem Therapeuten entscheiden, welche Probleme anzugehen sind und wie dies am besten geschehen kann. Wenn Sie einen Partner haben, besteht die Möglichkeit, ihn an einigen der Sitzungen teilnehmen zu lassen: Manche der Probleme, die Sie haben, können vielleicht am besten überwunden werden, wenn Sie beide zusammenarbeiten. Einige der angewandten Methoden werden unten dargestellt. Einige werden für Sie hilfreich sein, andere dagegen vielleicht nicht. Sie und Ihr Therapeut werden entscheiden, welche Sie

ausprobieren möchten, und Sie werden lernen, wie und wann sie eingesetzt werden können. Überlegen Sie beim Lesen, ob sie für Sie hilfreich sein könnten. Bei welchen Problemen können sie von Nutzen sein?

Problemlösung

Wahrscheinlich sind Sie sehr gut beim Lösen von Problemen, aber der Krebs vermittelt Ihnen vielleicht ein Gefühl von Lähmung. Wenn Sie einmal die Probleme identifiziert haben, an denen Sie arbeiten möchten, können Sie sich mit Hilfe des Therapeuten mögliche Lösungen ausdenken. Ihr Partner kann zur Bewältigung einen Beitrag leisten und Sie erhalten weitere Ideen, was Sie tun können. Sie werden lernen zu entscheiden, welche Lösungen Sie zuerst ausprobieren sollten und erhalten dann Unterstützung, sie in die Praxis umzusetzen. Manche Menschen bringen keinen Ton heraus, sobald sie ihren Arzt sehen, und sie vergessen all die wichtigen Fragen, die sie ihm stellen wollten. Andere Patienten, die die Therapie bereits angewandt haben, haben sich mit Hilfe von Problemlösungstechniken zusammen mit dem Therapeuten oder dem Partner eine Reihe von Lösungen ausgedacht:

- Schreiben Sie auf, was Sie fragen wollen, und lesen Sie es vor.
- Bringen Sie jemanden in die Sprechstunde mit.
- Üben Sie mit Ihrem Therapeuten oder Partner, was Sie sagen wollen.

Wahrscheinlich fällt Ihnen noch mehr ein. Bei der Therapie geht es darum, Sie in die Lage zu versetzen, Ihr Selbstvertrauen wiederzugewinnen, um effizient Probleme lösen zu können.

Ausdruck von Gefühlen

Wahrscheinlich haben Sie stark bedrückende, unangenehme Gefühle, wie z. B. Angst, Traurigkeit oder Wut. Sie wollen andere Menschen damit wahrscheinlich nicht belasten oder sind unsicher, sie zum Ausdruck zu bringen, aber Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass die Offenheit im Umgang mit Ihren Gefühlen helfen kann, besser damit zurecht zu kommen. Sie werden Gelegenheit haben, mit Ihrem Therapeuten über solche Gefühle zu sprechen und die Kommunikation mit wichtigen Menschen in Ihrem Leben zu verbessern, damit Sie sich gegenseitig besser unterstützen können.

Umgang mit negativen Gedanken

Bei der Bewältigung von Krebs werden Sie vielleicht sehr unangenehme Erfahrungen machen, große Veränderungen in Ihrer Lebensweise erfahren und Ungewissheit über die Zukunft empfinden. Wenn Sie an solche Dinge denken, werden einige Ihrer Gedanken Ihnen bei der Bewältigung helfen, andere hingegen sind womöglich weniger hilfreich und verursachen psychische Not. Wenn Sie sich einmal mit Ihren negativen Emotionen auseinandergesetzt und diese mit Ihrem Therapeuten besprochen haben, werden Sie die Gedanken, die dahinterstecken, näher untersuchen können. Einige Beispiele dieser Gedanken, mit denen schwer umzugehen ist, sind:

- *Ich weiß, dass ich an Krebs sterben werde.*
- *Es ist zwecklos, irgendetwas zu machen.*
- *Niemand wird mich lieben, wenn meine Haare ausfallen.*
- *Ich schaffe das nicht.*

Solche Gedanken können dazu führen, dass Sie Ihre Bewältigungsfähigkeiten unterschätzen und Ihre Probleme über-

schätzen. Wir nennen das negative automatische Gedanken, weil sie unrealistisch pessimistisch sind und weil sie aus dem Nichts aufzutauchen scheinen und Ihnen „automatisch“ in den Sinn kommen.

In der Therapie werden Sie lernen, realistische negative Gedanken von extremen oder nicht hilfreichen Gedanken zu unterscheiden. Am Anfang ist es schwierig, sie zu erkennen (Sie wissen wahrscheinlich gar nicht, dass Sie solche Gedanken haben), und der erste Schritt besteht darin zu lernen, sie zu erkennen. Sie können ein Tagebuch darüber führen, wann Sie solche Gedanken haben, wodurch sie ausgelöst werden, und Ihre Gefühle und Reaktionen aufschreiben, wenn sie auftauchen. Viele Menschen meinen, dass sie die Gedanken bereits unter besserer Kontrolle haben, sobald sie sie erfassen, aber wenn Sie sich sehr ängstlich oder deprimiert fühlen, gelingt das nicht. Sie brauchen dann vielleicht mehr Hilfe vom Therapeuten, um die Muster dieser sinn- und zwecklosen Gedanken zu verändern. Sie können sich fragen, wie realistisch oder hilfreich diese negativen Gedanken wirklich sind und nach alternativen, konstruktiveren Denkweisen suchen. Die Forschung hat gezeigt, dass Sie dadurch Ihre Stimmung verbessern können und das Gefühl bekommen, mehr Kontrolle über Ihre Situation zu haben. Das folgende Beispiel zeigt, wie das geht:

Ein Mann mit Krebs spürte ein Zwicken in der Hüfte. Er dachte sofort: *Ich habe Knochenkrebs*. Dies ist ein negativer automatischer Gedanke – er hatte sofort den schlimmsten Schluss daraus gezogen. Natürlich fühlte er sich ängstlich. Dann stellt er seine Begründung dafür in Frage und erinnerte sich, dass er diesen Schmerz hin und wieder seit mehreren Jahren, lange bevor er an Krebs erkrankt war, verspürt hatte. Er war in der Lage, diesen Gedanken folgendermaßen in Frage zu stellen: *Ich hatte Arthritis an der Hüfte, lange bevor ich an Krebs erkrankt bin. Die letzte Nachuntersuchung zeigte, dass der Krebs sich nicht ausgebreitet hat. Dies sind einfach ganz normale Wehwehchen*. Das schwächte die Annahme ab, dass sich der Krebs ausgebreitet habe, und er fühlte sich weniger ängstlich.

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihnen das kompliziert vorkommt. Wenn Sie und Ihr Therapeut beschließen, diese Technik anzuwenden, werden Sie sie Schritt für Schritt lernen und Beispiele Ihrer eigenen negativen Gedanken anwenden.

Verbesserung der Lebensqualität

Das Ziel aller unserer therapeutischen Bemühungen ist es, Ihre Lebensqualität zu verbessern. Wenn Sie Krebs haben, müssen Sie vielleicht auf einige Dinge verzichten, die Sie sonst genießen würden. Dies mag auf körperliches Unwohlsein zurückzuführen sein oder darauf, dass Sie viel Zeit damit verbringen, an Ihre Krankheit und deren Behandlung zu denken, oder dass Sie keinen Sinn darin sehen, Ihr normales Leben weiterzuleben. Sie können die Auswirkungen der Krankheit verringern und sich dagegen wehren, indem Sie Dinge tun, die Ihnen gefallen, die Ihnen das Gefühl von Leistungsfähigkeit geben. Wir haben festgestellt, dass die Betroffenen dadurch das Gefühl wiedererlangen, ihr Leben unter Kontrolle zu haben. Sie fühlen sich wieder mit der realen Welt verbunden, sind also Mensch und nicht nur „Krebspatient“.

Ihr Therapeut kann Ihnen helfen, ein Tagebuch darüber zu führen, was Sie gerne tun und was Ihnen ein Gefühl der Leistungsfähigkeit gibt. Sie können darauf aufbauen, indem Sie herausfordernde und angenehme Tätigkeiten in Ihrer Woche einplanen. Es ist wichtig, Ihre Erwartungen richtig anzusetzen

– wenn Sie müde und schwach sind, kann das Kochen einer Tasse Tee eine große Leistung sein. Wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, alles so wie früher zu machen, geben Sie nicht auf: Machen Sie, was Sie können, und erkennen Sie dies an. Sie und Ihr Therapeut werden über Möglichkeiten diskutieren, um Ihre Zeit und Energie am besten zu nutzen.

Neue Bewältigungsmethoden erlernen

Es gibt neben den bereits erwähnten verschiedene andere Bewältigungsmethoden. Abhängig von den Problemen, die Sie haben, kann der Therapeut andere Techniken vorschlagen. Viele Menschen finden Entspannungsübungen nützlich. Körperliche Anspannung und psychische Not können in einem Teufelskreis eskalieren, in dem eines das andere noch verschlechtert. Vielleicht beschließen Sie und Ihr Therapeut, diesen Teufelskreis mit Entspannungsübungen zu durchbrechen. Diese werden Sie entweder von einem Tonband oder von Ihrem Therapeuten lernen und regelmäßig üben. Die Fähigkeit, sich zu entspannen, kann helfen, mit stressigen Situationen zurecht zu kommen.

Zusammenfassung

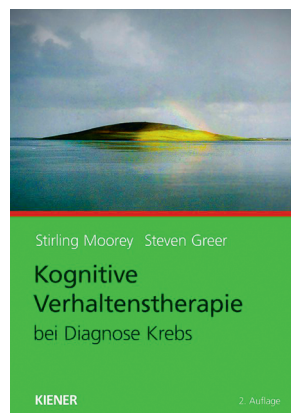
Vielleicht kommen Sie schon sehr gut zurecht, aber haben ein paar Probleme oder Sorgen, oder stecken gar in großen Schwierigkeiten und zweifeln daran, dass Sie sie je überwinden werden. Unabhängig von Ihrer Situation können Sie und Ihr Therapeut neben Ihren anderen Behandlungen zusammenarbeiten, um den Krebs zu bewältigen und sicherzustellen, dass Sie Ihr Leben immer noch unter Kontrolle haben. Sie finden es vielleicht nützlich, diesen Flyer noch einmal durchzulesen und die Punkte herauszusuchen, die nach Ihrer Meinung für Sie relevant sind oder denen Sie widersprechen. Ihr Therapeut wird mit Ihnen gern über alle Fragen oder Bedenken sprechen, die Sie zu dieser Therapie haben und wie Sie von ihr Gebrauch machen können.

Kreuzen Sie an, was für Sie hilfreich sein könnte:

- Problemlösung
- Ausdruck von Gefühlen
- Mit negativen Gedanken umgehen
- Lebensqualität verbessern
- Neue Bewältigungsmethoden lernen

Wären Sie bereit, Selbsthilfaufgaben zwischen den Sitzungen machen?

- Ich bin bereit, Selbsthilfaufgaben zwischen den Sitzungen durchzuführen



Stirling Moorey, Steven Greer
Kognitive Verhaltenstherapie
 bei Diagnose Krebs
 2. Aufl. 2021
 320 S., 16 Abb., Softcover
 ISBN 978-3-943324-28-0
 Übersetzung: Paul Crichton und
 Christl Kiener