

Mehr Widerstandskraft in der Krankheit

Sie hilft durch schwere Zeiten und gibt Kraft, schlimme Erlebnisse und schwere Krisen zu überstehen. Mehr noch: Resilienz befähigt, trotz großer Widrigkeiten an Lebenszielen festzuhalten. Welche Eigenschaften zu der seelischen Widerstandskraft beitragen und wie sie bei Krebs womöglich gestärkt werden kann, erklärt die Münchner Psychoonkologin Dr. Angela Grigelat.

Frau Dr. Grigelat, was kann man sich unter Resilienz konkret vorstellen?

Resilienz bezeichnet menschliche Widerstandskräfte, die uns helfen, Belastungen und Bedrohungen abzufedern und trotz Stress, Verlust und Trauma gut weiterzuleben. Man kann sich Resilienz als die „Hornhaut der Seele“ vorstellen. Wichtig: Diese Kraft ist uns allen gegeben – wenn auch in unterschiedlichem Maße. Sie resultiert aus einem ganzen Bündel an Fähigkeiten bzw. Schutzfaktoren, die uns zum einen angeboren sind, die wir aber auch wie einen Muskel trainieren können.

Inwiefern hilft Resilienz, Belastungen bei Krebs besser durchzustehen?

Der Weg durch eine Krebserkrankung ist in der Regel sehr lang und die Betroffenen werden auf ihrem Weg mit immer neuen Herausforderungen konfrontiert. Resilient zu sein bedeutet in diesem Zusammenhang nicht, dass es einem immer prima geht,

man immer positiv eingestellt ist oder es gut läuft in der Krebstherapie. Was damit gemeint ist, ist vielmehr, dass man grundsätzlich lebenszugewandt und handlungsfähig oder sogar glücklich sein kann, auch wenn man viel Belastung oder Leid aushalten muss. Und, dass man sich nach stressreichen Phasen zügig erholt. Resiliente Menschen sind ein wenig wie ein Hochseeschiff, das genug Tiefgang hat, um stabil durch Wind und Wellen zu steuern.

Sie sagten, dass die Schutzfaktoren für Resilienz trainiert werden können.

Ja. Resilienz ist kein Alles-Oder-Nichts-Phänomen. Wie bei einem Regler, der sich in gewissem Maße verschieben lässt, kann ich den Grad meiner Resilienz zum Guten verändern. Mich als Psychoonkologin interessieren die bei jedem Menschen vorhandenen individuellen Widerstandskräfte und die Frage, wie man sie nach einer Krebsdiagnose nutzen oder ausbauen kann.

Um welche Schutzfaktoren geht es und wie können sie gestärkt werden?

Die Resilienzforschung hat festgestellt, dass man eine Menge aushalten kann, solange man sich noch als selbstwirksam erlebt, also das Gefühl hat, etwas bewirken und gestalten zu können. Deshalb ist es auch nicht ausreichend, wenn man Krebskranken einseitig zu Selbstfürsorge im Sinne von Schonung rät. Resilient bleiben und werden wir nur, wenn wir uns immer wieder neu seelisch fordern. Krebskrank zu sein bringt es ja leider mit sich, dass man sich streckenweise wie ein Spielball fühlt, hilflos angesichts der Ereignisse. Deshalb ermuntere ich Betroffene, trotz der Belastungen immer wieder aus ihren persönlichen Komfortzonen rauszugehen und Handlungsspielräume auszuloten. Im aktiven Umgang mit Problemen können sie sich eher als selbstwirksam erleben und so ihre Widerstandskräfte langfristig steigern. Eine junge Patientin erzählte mir, dass sie im Kreis ihrer Freundinnen, die viel von Babykriegen und Zukunftsplänen sprachen, nicht mehr mitreden konnte. Sie musste sich sehr überwinden, dieses Gefühl der Isolation in ihrem

Umfeld anzusprechen. Aber als sie es dann tat, war es ein Befreiungsschlag, der sie sehr stärkte.

Gilt dies auch für den Wiedereinstieg in den Beruf?

Wann man in die Arbeit zurückkehrt, ist natürlich eine Entscheidung, die individuell abzuwägen ist. Ich erlebe aber oft, dass Betroffene die Wiedereingliederung hinausschieben, weil sie denken, sie müssten warten, bis sie sich fitter fühlen. Doch da ist es wie beim Sport: Die Fitness kommt nicht vom Nachdenken und Warten. Sie kommt vom Machen und von dem Erleben: Ja, ich halte was aus.

Was hilft, mit emotionalen Belastungen, Schmerz und Verlust umzugehen?

Mit heftigen Gefühlen einen guten Umgang finden zu können, ist auch ein Ausdruck von Resilienz. Hierzu gibt es leider ein paar ungünstige Mythen. Insbesondere wird Krebskranken oft nahegelegt, sie sollten möglichst positiv empfinden und sogenannte negative Gefühle irgendwie vermeiden. Das ist weder möglich noch nötig. Was wir beobachten und die Resilienzforschung auch bestätigt, ist, dass diejenigen am widerstandsfähigsten sind, die das ganze Spektrum



ihrer Gefühle als etwas Normales akzeptieren können, für die also auch Angst, Sorge, Scham, Wut, Neid usw. zum Leben gehören. Resilient sein meint hier, die emotionale Welle eher zu reiten, als sich dagegen anzustemmen, und es bedeutet außerdem, möglichst flexibel in der Gefühlsregulation zu sein.

Können Sie das konkreter beschreiben?

Damit ist gemeint, dass ich je nach Situation mit dem gleichen Gefühl unterschiedlich umgehe. Wenn ich Krankheitsängste habe, kann es manchmal sinnvoll sein, meine Situation ein wenig zu verharmlosen, vielleicht zu verdrängen oder mich abzulenken. Und ein andermal ist es nötig, die Angst auszuhalten und den Dingen mehr ins Auge zu sehen. Noch ein Beispiel aus der Praxis: Ein erfolgreicher Berater bekam ein sehr attraktives Kooperationsangebot, musste es aber aufgrund eines Tumors mit sehr ungewisser Prognose letztlich ablehnen. Dass er beruflich zurückstecken sollte, war für diesen leistungsstarken Mann erst mal schrecklich. Wie hat er das emotional bewältigt? Viel Wut und Frustration erlebt. Geweint. Gehadert. Ein bisschen Selbstmitleid gefühlt. Dann die Sache eine Weile total ignoriert. Mit seinen Kanzleikollegen das Pro und Kontra seiner Absage sachlich abgewogen. Letztlich ist er durch ein tiefes Tal der Trauer gegangen und konnte dann akzeptieren, dass es nicht mehr geht. Auf solch einen Verlust gibt es also nicht eine Antwort, sondern viele, über Tage, Wochen, Monate.

Es geht also bei Resilienz nicht darum, einen möglichst ausgeglichenen Gefühlszustand zu erreichen?

Nein. Zum einen überschätzen Menschen, was intensive Gefühle mit ihnen machen. Die Erfahrung zeigt: So schnell wird man nicht verrückt. Auch intensive Gefühle von Panik oder Verzweiflung erschöpfen sich, es kommt ganz von selbst zu einer emotionalen Beruhigung und Erholung. Außerdem kann man darauf vertrauen, dass Wut, Trauer oder Angst

uns nicht schaden und auch nicht den Krankheitsverlauf beeinflussen. Sie haben wichtige Funktionen und müssen beachtet werden. Der Weg führt letztlich durch das Erleben, Reflektieren und manchmal Ausdrücken von wichtigen Gefühlen.

Was raten Sie also?

Mein Rat wäre sicherlich, weniger Angst vor starken Gefühlen zu haben und darauf zu vertrauen, dass man sich selbst beruhigen kann – auch ohne dass man dazu zwangsläufig jemand Anderen bräuchte, oder dass sich die Umstände ändern müssten. Die Fähigkeit zur Selbstberuhigung kann man ja bekanntermaßen lernen! Es gibt viele Möglichkeiten, sich im Alltag zu entspannen und aus dem Alarmmodus des Gehirns herauszufinden.

Welche Wege der Selbstberuhigung meinen Sie?

Das können kleine Meditationseinheiten und Achtsamkeitsübungen nach der MBSR-Methode* sein. Oder auch Rituale und Beschäftigungen, die ohnehin im Alltag vorkommen, wie Kochen, Puzzeln, Sport oder Rausgehen in die Natur. Tatsächlich verfügen die Meisten schon über eigene Hilfsmittel. Nur übersehen sie diese vielleicht oder setzen sie nicht konsequent ein. Unter Druck gehen solche hilfreichen Gewohnheiten auch gerne mal verloren. Deshalb ist es wichtig, sie regelmäßig zu pflegen.

Wie wichtig ist positives Denken?

Ich möchte hier einen Unterschied machen zwischen dem sogenannten positiven Denken, das leider als eine Art Pflichtübung für Krebskranke missverstanden wird, und den wirklich guten Gefühlen. Positives Denken im Sinne von optimistischem Denken und Fühlen kann man nicht erzwingen. Es gibt einfach Momente und Phasen, wo Erkrankte nicht zuversichtlich über die Zukunft denken können – und das müssen sie auch nicht. Dennoch kann man auch in sehr schweren Situationen schöne und wenn man so will positive Gefühle erleben.

* MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) bedeutet Stressverminderung durch Achtsamkeit. Sie schult darin, auf schwierige Dinge ruhig und beobachtend zu reagieren und diese nicht zu bewerten.

Also Gefühle, die für mich wichtig sind?

Ja, das sind Gefühle wie Liebe, Interesse, Stolz, Ehrfurcht, Zärtlichkeit, Heiterkeit, Gelassenheit, Dankbarkeit usw. Irgendwas geht immer! Solche guten Gefühle kann ich mir bewusst machen, und ich kann sie mit kleinen Ritualen im Alltag stärken. Zum Beispiel Dankbarkeit: Die kann ich auch dann erleben, wenn die Gesamtsituation nicht rosig ist. Ein Betroffener erzählte mir einmal vom ersten Besuch des Palliativteams in seinem Zuhause. Das war psychologisch schon ein Einschnitt. Aber er war positiv überrascht von der Fürsorglichkeit der Mitarbeiter. Dafür war er enorm dankbar und es war am Ende ein guter Tag.

Sie haben immer wieder davon gesprochen, sich Ziele zu setzen.

Ja, und vor allem flexibel in der Zielsetzung zu sein. Das ist für Krebspatienten besonders wichtig, weil viele Lebensziele von der Krankheit vorübergehend oder für immer über den Haufen geworfen werden. Vielleicht wollte man gerade eine Ausbildung beginnen oder eine Familie gründen und das geht plötzlich alles nicht mehr. Wir wissen aber, dass es für die seelische Gesundheit extrem nützlich ist, Ziele zu haben und sich darauf zuzubewegen. Deshalb ist es so wichtig, nach der Krebsdiagnose seine Ziele an die neue Situation anzupassen, und sich im Krankheitsverlauf immer wieder neue, erreichbare Ziele zu stecken. Das kann ich sogar dann, wenn ich gerade im Krankenhaus liege und scheinbar keinen Spielraum habe. Auch da kann ich mir kleine Dinge für den Tag vornehmen. In Punkto Mobilität vielleicht, oder beim Kontakt mit anderen auf der Station.

Welche Rolle spielen soziale Bindungen für die Resilienz?

Soziale Bindungen gelten derzeit als der wichtigste Resilienzfaktor, als der größte Schutz für die Seele und sogar den Körper. Hier sind nicht nur Lebenspartner, Familie, Freunde und Kollegen gemeint. Die Resilienzforschung verweist darauf, dass Menschen

auch von organisierten Netzwerken profitieren, wie dem Chor oder der Selbsthilfegruppe, denn sie geben Struktur und ich kann meist ohne allzu große Anstrengung auf sie zurückgreifen.

Doch auch neue Kontakte können nach der Krebsdiagnose schnell entstehen und eine wichtige Stütze werden. Ich erlebe immer wieder, dass insbesondere Patientinnen be-seelt aus der Reha kommen, wo sie in einen inspirierenden Kontakt mit anderen Betroffenen gekommen sind. Man kann also sein Netzwerk auch in der Krankheit ausbauen. Wichtig ist, sich nach der Diagnose nicht dauerhaft zurückzuziehen, offen zu bleiben für Begegnungen und auch die Beziehung zu den Ärzten zumindest für eine Weile als Teil des eigenen sozialen Netzwerks zu verstehen. (Das Interview führte Regine Kramer)



Dr. Angela Grigelat ist niedergelassene Psychotherapeutin und Psychoonkologin in München. Zuvor war sie viele Jahre als Psychologin an Krebskliniken tätig.