

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, Psycho-neuroimmunologie und Resilienzforschung untermauern die Bedeutung ressourcenorientierter Interventionen bei körperlichen Erkrankungen.

Kassel, im Februar 2016