

Eigene Ressourcen aktivieren

LINDAU - Die Diagnose Krebs stürzt die meisten Menschen in eine tiefe Krise. Christa Diegelmann hat in ihrem Vortrag „Diagnose Krebs, Ressourcen gegen die Angst“ gezeigt, wie sie Menschen mit Krebsdiagnose durch die Angst begleitet und ihnen Ressourcen zugänglich macht, die ihnen ermöglichen, mit der Krankheit besser umzugehen.

Von unserer Mitarbeiterin
Katrin Seglitz

Eines der Worte, die im Zusammenhang mit Krise bei dieser Tagung häufig verwendet wurde, war das Wort „Resilienz“. Christa Diegelmann hat es in ihrem Vortrag mit „psychische Widerstandskraft“ übersetzt. Denn nichts ist wichtiger in einer Krise, als die eigenen Widerstandskräfte zu mobilisieren, körperliche ebenso wie seelische. Aber wie? Antwort: Wenn es gelingt, die eigenen Ressourcen zu aktivieren.

Viktor Frankl ist einer derjenigen, dem das gelungen ist, auch unter schwierigsten Bedingungen – im Konzentrationslager. Wie, das lässt sich nachlesen in seinem Buch „...trotzdem Ja zum Leben sagen“. Die Fähigkeit, sich auf eine veränderte Situation einzustellen und neue Wege zu finden, wird durch unser Gehirn ermöglicht, durch die sogenannte „nutzungsabhängige neuronale Plastizität“. Christa Diegelmann beschrieb, wie sie diese Fähigkeit in einer Therapieform nutzt, die sie Trust genannt hat, Abkürzung für: Technische ressourcenfokussierte und symbolhafte Traumabearbeitung.

Mit diesem Behandlungsansatz gelinge es, Menschen herauszuhelfen aus Gefühlen wie Angst, Ohnmacht und Verzweiflung. Und Patienten Wege zu zeigen, zurückzufinden zum Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten, in die Tragfähigkeit sozialer Beziehungen, Vertrauen aber auch in die Welt, auf spiritueller Ebene in ein grundsätzliches Geborgensein und Getragenwerden. Eine Krise, die durch eine Krebsdiagnose ausgelöst wird, bringt einem zu Bewusstsein, was wirklich wichtig ist im Leben. Regisseur Christoph Schlingensiefel hat in

seinem Buch „So schön wie hier kann's im Himmel gar nicht sein“ festgestellt: „Das Normalste ist das Schönste.“ Ängste sollten nicht beschwichtigt und abgewehrt werden mit Formeln wie: Das wird schon wieder. Erst wenn sie ernst genommen werden, kann man auch nach Wegen suchen, die aus der Angst herausführen. Und das ist wichtig, denn Angst blockiert alle Heilungsprozesse. Mit Hilfe einer Mischung aus verhaltenstherapeutischen und tiefenpsychologischen Methoden



unterstützt Diegelmann ihre Patienten darin, wieder präsent und entscheidungsfähig zu werden. Gestaltete Angst verliert an Bedrohlichkeit. Ein Weg dazu führt über Vim: Visionen imaginieren und malen. Malen, nachspüren, Bilder finden für die Angst, aber auch für Hoffnung und stärkende Erfahrungen in der Vergangenheit – auf diese Weise kann man wieder in Kontakt kommen mit den eigenen Kräften und Fähigkeiten. In der anschließenden Diskussion wurde betont, wie wichtig es sei, bei einer Krebsdiagnose handlungsfähig zu bleiben. Eine Kaskade von Behandlungen setzt ein, der Blick auf die seelische Heilung wird jedoch oft vergessen.

Hoffnung und Handlung

Psycho-Onkologie ist inzwischen ein etablierter Zweig in der Psychotherapie, Adressen von psychoonkologischen Therapeuten können Krebspatienten in Krankenhäusern erfahren.

Nicht jeder Krebspatient wird gesund. Diegelmann: „Es ist wichtig, das Hoffnungs- und Handlungspotenzial auch in Hinsicht auf das eigene Sterben zu realisieren.“ Sie erzählte von einer Frau, die sich im Endstadium einer Krebserkrankung befand und sich einen guten Ort wünschte, um in Ruhe zu sterben. Einmal formuliert, konnte dafür gesorgt werden, dass sie in eine Privatklinik kam, wo sie tatsächlich in Ruhe sterben konnte.