Zurück in den Alltag:

Leben mit einer Krebserkrankung

Stefan Zettl, Dipl.-Biol. Dipl.-Psych.
Schwerpunktpraxis für
Psychoonkologie - Heidelberg

Von der Frage

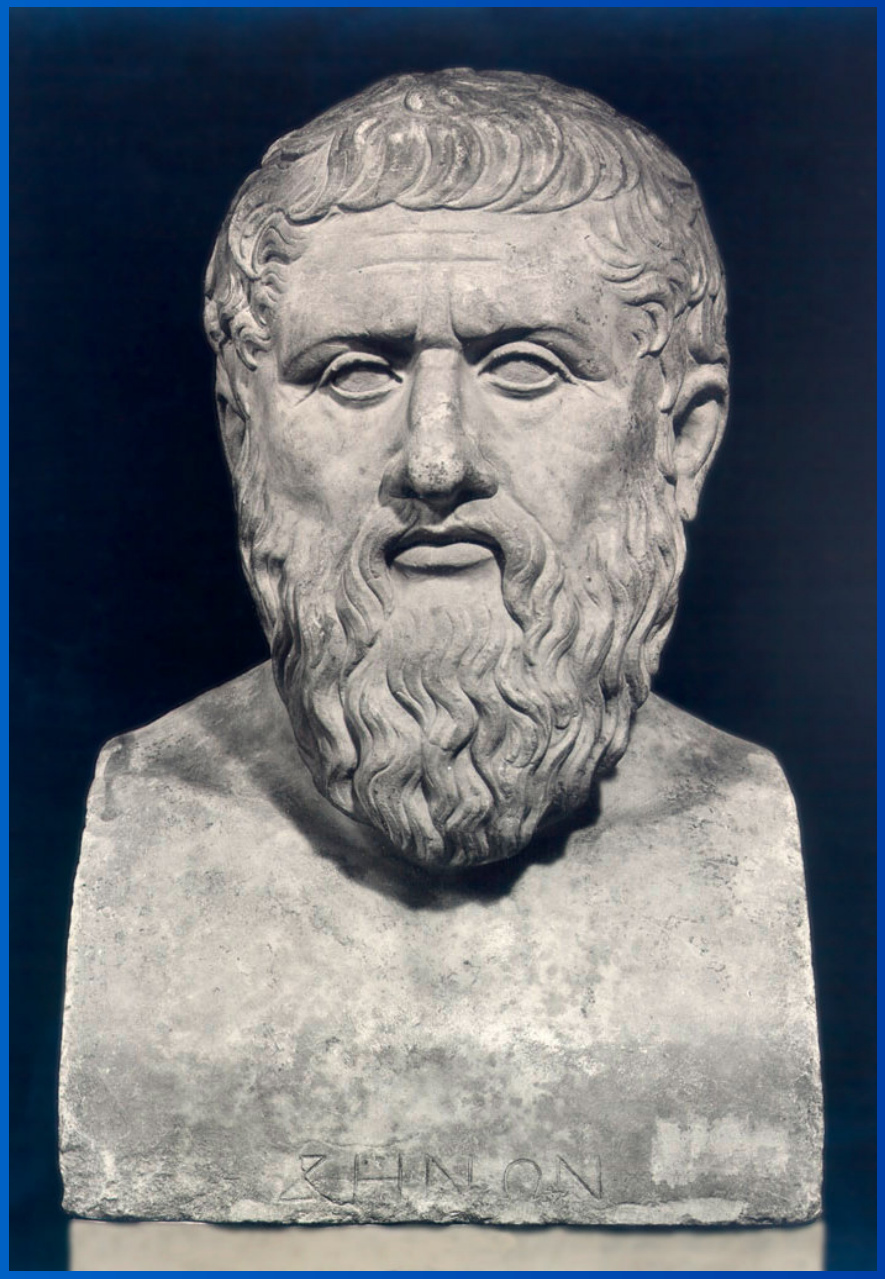
„Was macht krank“

zu der Frage

„Was erhält gesund?“

„Die Kraft des Arztes liegt im Patienten“

Paracelsus (1493 – 1541)



„Die Heilung eines Teils sollte nicht versucht werden, ohne das Ganze zu behandeln. Versuche nicht, den Körper ohne die Seele zu heilen. Und wenn Kopf und Körper gesund sein sollen, musst Du damit beginnen, den Geist zu heilen. Denn dies ist der größte Irrtum unserer Zeit bei der Behandlung des menschlichen Körpers, dass die Ärzte zuerst die Seele vom Körper trennen.“

Plato (427 – 347 v. Chr.)

Patientenkompetenz besteht aus der Fähigkeit

- sich den Herausforderungen der Krankheit zu stellen
- sich auf eigene und fremde Ressourcen zur Krankheitsbewältigung zu besinnen
- diese Ressourcen zu nutzen
- dabei persönliche Bedürfnisse mit zu berücksichtigen
- eigen Zielvorstellungen zu verfolgen
- Autonomie zu wahren

Bopp A et al. (2005):Was kann ich selbst für mich tun? Patientenkompetenz in der modernen Medizin. Rüffer & Rub, Zürich, S.27

Wir können die Wellen nicht beeinflussen, aber lernen, darin nicht unterzugehen.

Patientenkompetenz

Information und Entscheidung	Patient-Arzt Interaktion	Bewältigung belastender Gefühle
Inanspruchnahme von Angeboten des Gesundheitswesens	Lebensstil reflektieren und ggf. ändern	Aktivieren sozialer Unterstützung

mod. nach Giesler J.M., Weis J. (2009): Patientenkompetenz im onkologischen Kontext. In: Koch U., Weis J. (Hrsg.) Psychoonkologie. Hogrefe, Göttingen, S. 166

Zehn Wege zum Aufbau von Resilienz

1. Soziale Beziehungen pflegen
2. Krisen nicht als unüberwindbar ansehen
3. Veränderungen als Teil des Lebens akzeptieren
4. Eigene Ziele anstreben
5. Aktiv werden
6. Belastungen als Gelegenheit zum Wachstum ansehen
7. Ein positives Selbstbild pflegen
8. Eine breitere Perspektive behalten
9. Optimistisch und hoffnungsvoll bleiben
10. Für sich sorgen

American Psychological Association (2009)

Achtsamkeit

Ein Zen-Meister wurde von seinen Schülern einmal gefragt: *„Meister, woher nimmst Du eigentlich Deine unendliche Gelassenheit?“* *„Die ist ganz einfach“* antwortete er, *„wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich esse, dann esse ich und wenn ich spreche, dann spreche ich.“* *„Aber Meister,“* entgegneten ihm seine Schüler, *„dies tun wir doch auch!“* *„Nein,“* sprach der Meister, *„wenn ihr geht, dann denkt ihr schon an das Essen und wenn ihr esst, dann sind eure Gedanken schon beim Gespräch.“*

LINDA E.
CARLSON

MICHAEL
SPECA

KREBS BEWÄLTIGEN MIT ACHTSAMKEIT

WIE IHNEN **MBSR** HILFT,
DAS LEBEN
ZURÜCKZUGEWINNEN

HUBER

Psychisches Wohlbefinden durch Fokussierung auf den Körper zu erreichen ist ein Ansatz, der seit Tausenden von Jahren in den kontemplativen Traditionen entwickelt und gepflegt wurde.

Heute verweisen die modernen Neurowissenschaften erneut auf die zentrale Rolle des Körpers bei der Entstehung von Emotionen und Bedeutungen.

„Der Tanz ist das Vehikel, das uns den Göttern nahe bringt.“

Barba E (1996): Der verborgene Rhythmus. Unesco Kurier 37(1): 13

Entspannung durch Musik

Das Einspielen einer Bach-Kantate für zehn Sekunden senkt signifikant die Pulsfrequenz sowie den systolischen und diastolischen Blutdruck. In einer Studie mit 372 Patienten, die kurz vor einer Operation standen, erwies sich eine musikalische Prämedikation in Bezug auf die Angstsymptomatik im Vergleich zu Midazolam als effektiver.

MMW (2013) 155: 24

„Die beste Arznei für den Menschen ist der Mensch.“

Philippus Theophrastus
Paracelsus (1493 – 1541)

Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review

Julianne Holt-Lunstad[1]*, Timothy B. Smith[2], J. Bradley Layton[3]

1 Department of Psychology, Brigham Young University, Provo, Utah, United States of America, **2** Department of Counseling Psychology, Brigham Young University, Provo, Utah, United States of America, **3** Department of Epidemiology, University of North Carolina at Chapel Hill, Chapel Hill, North Carolina, United States of America

Abstract

Background: The quality and quantity of individuals' social relationships has been linked not only to mental health but also to both morbidity and mortality.

Objectives: This meta-analytic review was conducted to determine the extent to which social relationships influence risk for mortality, which aspects of social relationships are most highly predictive, and which factors may moderate the risk.

Data Extraction: Data were extracted on several participant characteristics, including cause of mortality, initial health status, and pre-existing health conditions, as well as on study characteristics, including length of follow-up and type of assessment of social relationships.

Results: Across 148 studies (308,849 participants), the random effects weighted average effect size was OR = 1.50 (95% CI 1.42 to 1.59), indicating a 50% increased likelihood of survival for participants with stronger social relationships. This finding remained consistent across age, sex, initial health status, cause of death, and follow-up period. Significant differences were found across the type of social measurement evaluated ($p<0.001$); the association was strongest for complex measures of social integration (OR = 1.91; 95% CI 1.63 to 2.23) and lowest for binary indicators of residential status (living alone versus with others) (OR = 1.19; 95% CI 0.99 to 1.44).

Conclusions: The influence of social relationships on risk for mortality is comparable with well-established risk factors for mortality.

Please see later in the article for the Editors' Summary.

Citation: Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Med 7(7): e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

Academic Editor: Carol Brayne, University of Cambridge, United Kingdom

Received December 30, 2009; **Accepted** June 17, 2010; **Published** July 27, 2010

Ziele-Protokoll

Z Zusammensetzen
(Ritualisierung, Heraushebung aus dem Alltag)

I Interesse bekunden *(beidseitig)*

E Emotionen selbst ausdrücken und beim Partner wahrnehmen und zulassen

L Lernen, was der andere über die Erkrankung und die Situation weiß und die Informationen austauschen, Fragen an den Partner formulieren

E Entwickeln einer Strategie für den Austausch und die Einholung von Informationen und für die individuell befriedigende Gestaltung der Kommunikation

Gaisser A (2003)

„Wir sind ein einziges Mal geboren,
zweimal geboren zu werden, ist nicht möglich.
Eine ganze Ewigkeit hindurch werden wir nicht mehr sein dürfen.
Und da schiebst du das, was Freude macht auf, obwohl du nicht einmal Herr bist über das Morgen?
Über dem Aufschieben schwindet das Leben dahin
und so mancher von uns stirbt,
ohne sich jemals Muße gegönnt zu haben.“

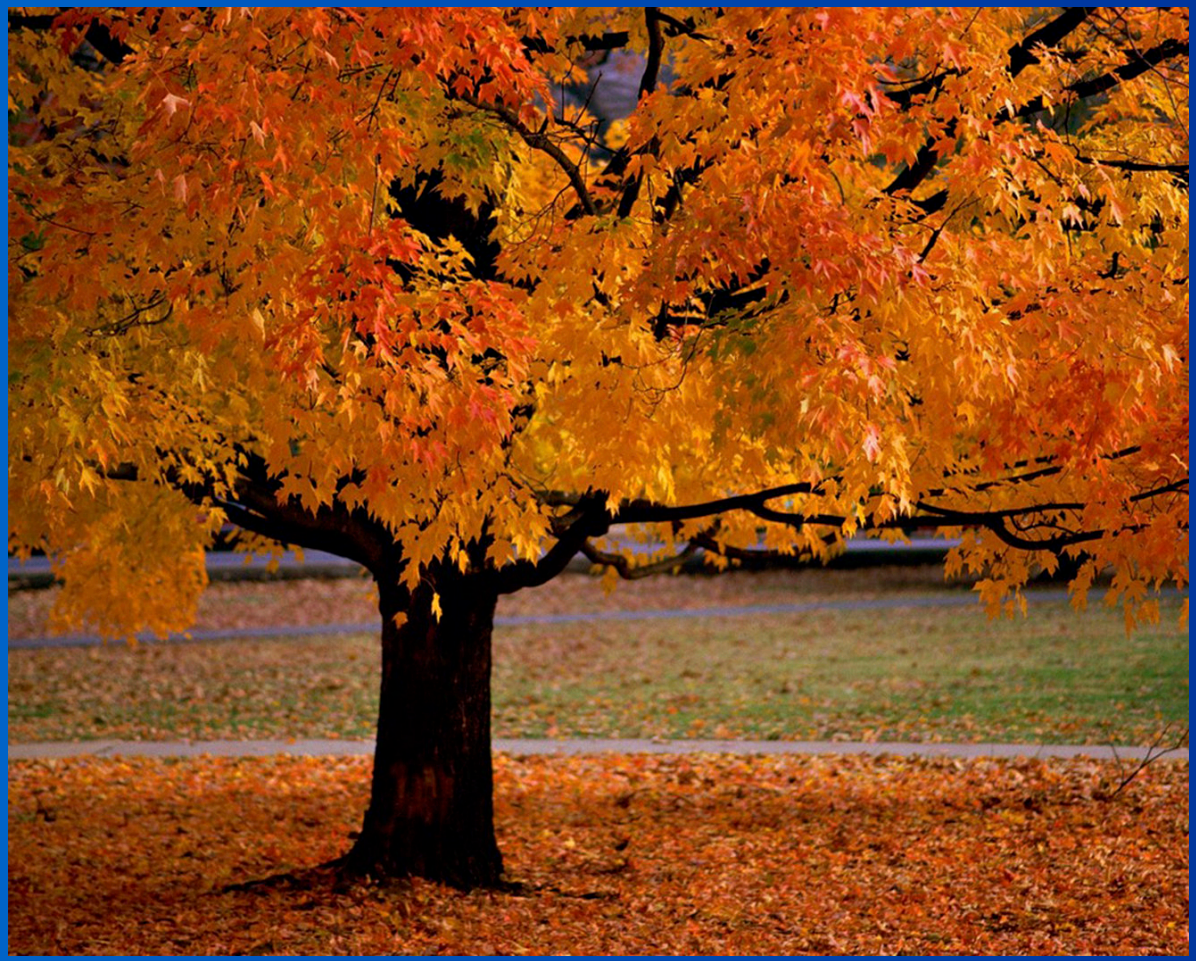
Epikur von Samos (341 – 270 v. Chr.), 5. Hauptlehrsatz

„Es ist nicht wenig Zeit,
die wir haben,
sondern es ist viel Zeit,
die wir nicht nutzen.“

Seneca (4 v. Chr. bis 65 n. Chr.)

„Da niemand die Ursache Deiner Krankheit kennt, bleibt unklar, was genau Du ändern solltest, um zur Heilung beizutragen. Aber wie wäre es damit: Du könntest sie einfach als Metapher nehmen, als Ansporn, all die Dinge in Deinem Leben zu ändern, die Du sowieso ändern wolltest.“

Ken Wilber



„In jeder Phase unseres Lebens - auch unter noch so widrigen Umständen - gibt es bestimmte Formen des Glücks.

Die Kunst des Lebens besteht darin, diese kostbaren Augenblicke wahrnehmen zu können.“

Unbekannter Autor

Verlängern Spiritualität und Religiosität die Lebensdauer?

Hummer et al. (1999) beobachteten eine repräsentative Stichprobe von Amerikanern (n = 21 204) über einen Zeitraum von 8 Jahren.

Fragestellung: Wie viele sterben in diesem Zeitraum und woran?

Ergebnis: Personen, die nie eine Kirche besuchten, hatten eine um 50% erhöhte Sterblichkeitsrate als jene, die einmal pro Woche die Kirche aufsuchten. Die Nicht-Besucher wurden im Schnitt 75 Jahre, die Kirchenbesucher 83 Jahre alt.

Hummer, R.A. et al. (1999): Religious involvement and U.S. adult mortality. Demography 36: 273 – 285.
Vergleichbare Ergebnisse einer weiteren Studie bei Koenig H.G. (1999): The healing power of faith. Simon & Schuster, New York

Spiritualität als Verbundensein mit der Natur: Fallbeispiel

„An einem Spätnachmittag ging sie den Strand entlang. Wie die Sonne sank, stieg sie auf einen Steinblock, der aus dem Wasser ragte. Die See überblickend, fühlte sie langsam, wie sie mit der Natur eins wurde - mit der Sonne, die am Horizont sank, mit den Wellen, die zu ihren Füßen schäumend brachen, und mit den Farben, die am westlichen Himmel erstrahlten. Sie sagte: „In diesem Augenblick fühlte ich die Ewigkeit. Ich wusste, dass sich alle diese Dinge schon Millionen Jahre vor meinem Kommen so abspielten, und dass dies auch noch in Millionen von Jahren so sein wird, wenn ich längst gegangen bin. Ich fühlte, dass es gut ist, Leben zu sein, ein Teil von alledem. Ich war zutiefst bewegt und begann zu schreien.“

zit. nach Bucher, A.A. (1997): Psychologie der Spiritualität. Beltz, Weinheim, S. 15

Spiritualität: Stand der Forschung

Wer glaubt, ist gesünder, verfügt über wirkungsvollere Bewältigungsstrategien, genießt eine höhere Lebenszufriedenheit und eine gesteigerte Lebenserwartung.

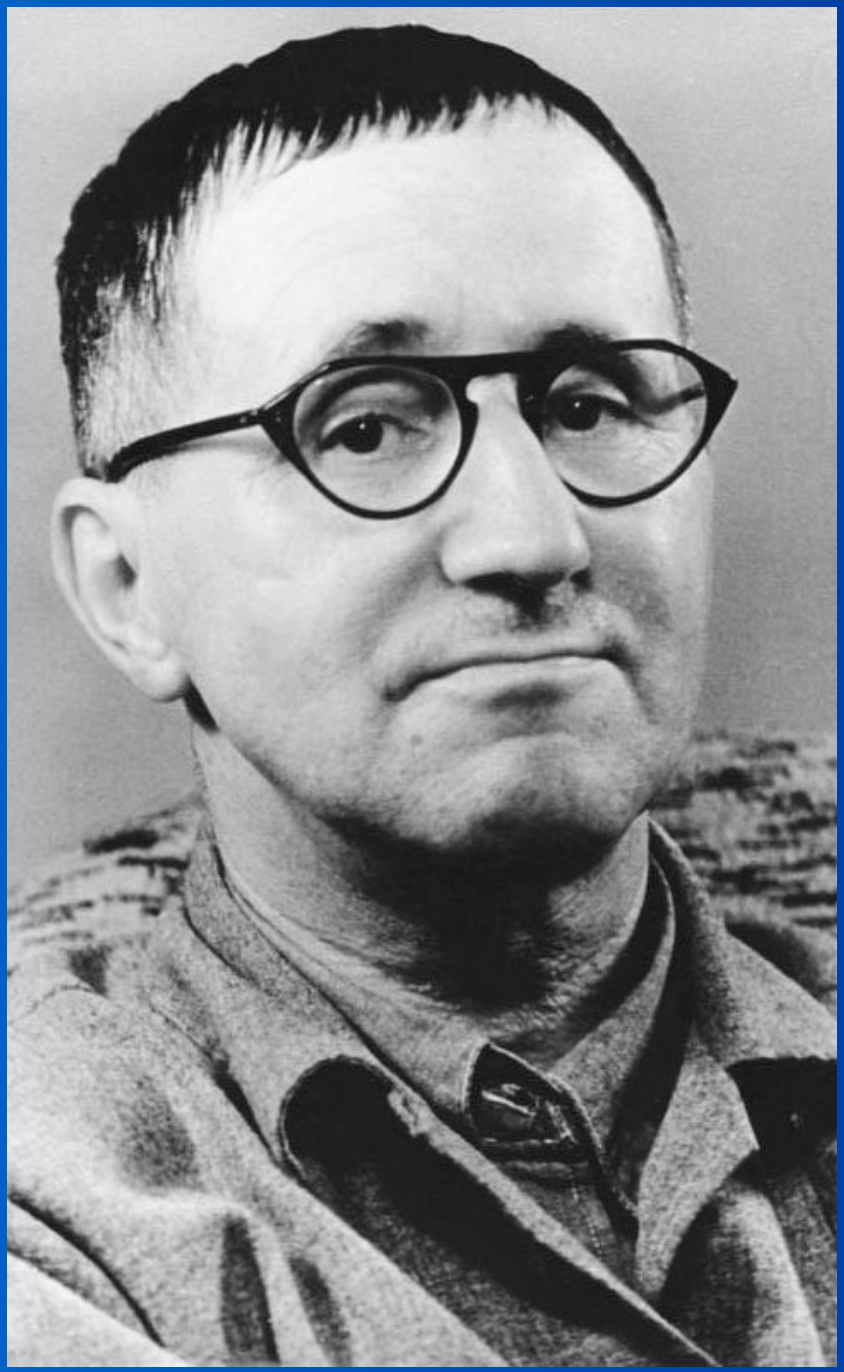
Koenig HG et al. (1986): Handbook of Religion and Health. Oxford University Press, Oxford

McCullogh M et al. (2000): Religious involvement and mortality: A meta-analytic review. Health Psychology 19: 211 – 222

Was ist wirklich wichtig?

Gesundheit – eine harmonische und liebevolle Partnerschaft – fröhliche und gut geratene Kinder – eine große und glückliche Familie – meinen Glauben leben können – ein Beruf, der mich mit Freude ausfüllt – Anerkennung und Erfolg – finanzieller Erfolg, vielleicht sogar finanzielle Freiheit – eine hervorragende Ausbildung – Zeit für ein gutes Buch – Wissenschaft – anregende Freundschaften – Ruhe – Reisen – Zeit für mich selbst – Natur – persönliches Wachstum – mein Lieblingshobby pflegen – Vitalität und Lebensenergie – Musik - Kunst – Freiheit – etwas Sinnvolles tun und etwas Wichtiges hinterlassen.

Mod. nach v. Fournier (2003): Das Geheimnis der Lebensbalance. SchmidtColleg, Berlin, S.8



VERGNÜGUNGEN

Der erste Blick aus dem Fenster am Morgen
Das wiedergefundene alte Buch
Begeisterte Gesichter
Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten
Die Zeitung
Der Hund
Die Dialektik
Duschen, Schwimmen
Alte Musik
Bequeme Schuhe
Begreifen
Neue Musik
Schreiben, Pflanzen
Reisen
Singen
Freundlich sein.

Bertold Brecht (1898 - 1956)

Federn lassen
und dennoch schweben –
Das ist das Geheimnis
des Lebens

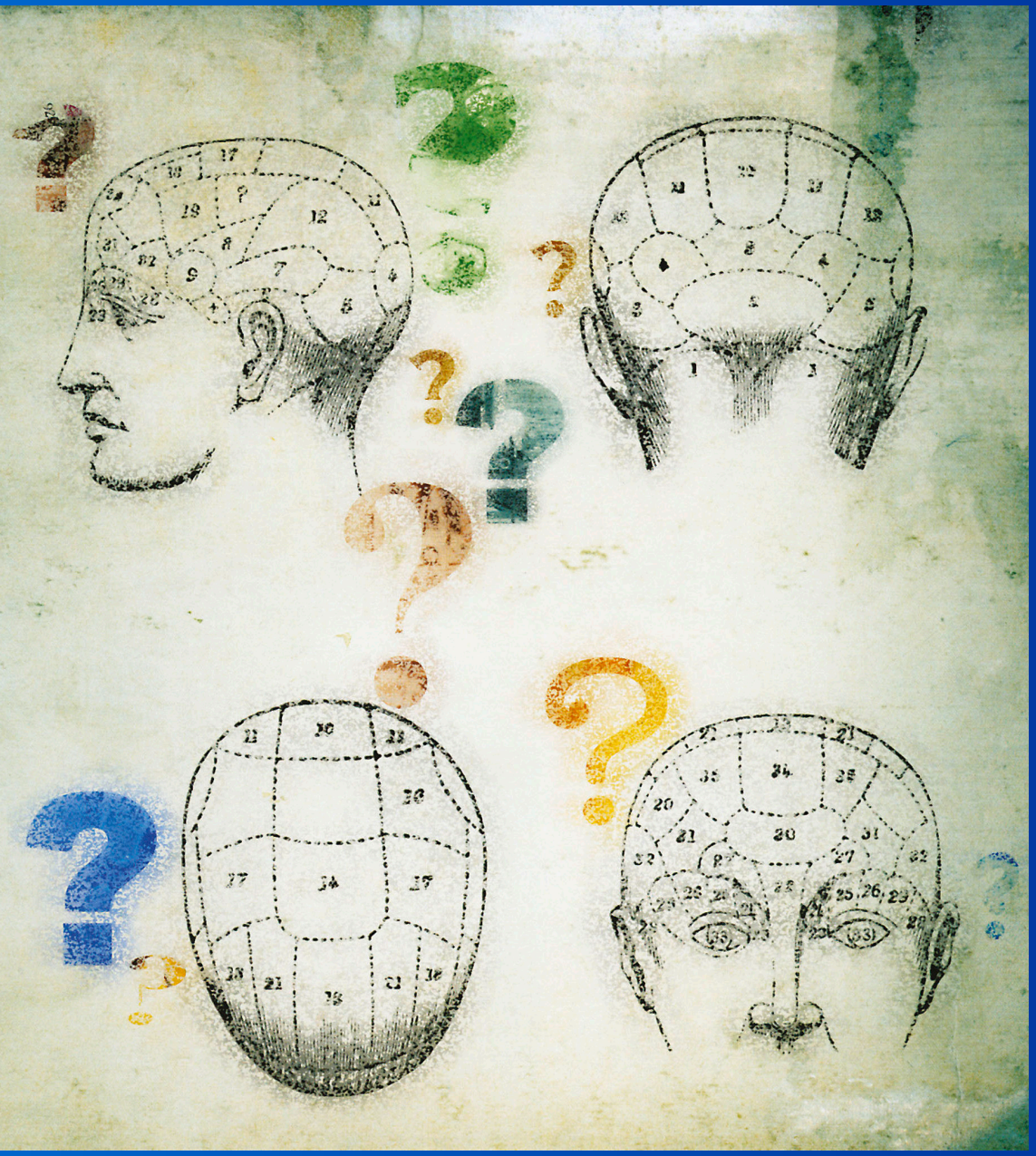
Hilde Domin (1909 – 2006)

DUMONT

GLÜCK.

The World Book of Happiness

„I have a dream“



Wenn Sie noch Fragen haben:

Dipl.-Psych., Dipl.-Biol.
Stefan Zettl
Bliesweg 10
D – 69126 Heidelberg
Tel.: (06221) 37 27 46
Fax: (06221) 37 28 40
E-Mail: s.zettl@t-online.de
www.stefan-zettl.de