



Rudern ist nur eine von vielen Möglichkeiten, etwas gegen das beschädigte Selbstwertgefühl zu tun: die Ernährungsberaterin Ingeborg Röizer, die Patienten Berthold Müller und Karl-Heinz Müller, die Ärztin Annette Krebs und ein Betreuer vom Mainzer Ruder-Verein in einem Boot (von links). Foto Krankenhaus Nordwest

Freude am Leben gewinnen – trotz Krebs



Jemand wird rot, wenn er sich schämt, oder bekommt schweißnasse Hände vor Angst. Für die enge Verbindung zwischen Körper und Geist gibt es viele Beispiele, die der eine oder andere aus eigener Erfahrung kennt. Dem Facharzt für psychotherapeutische Medizin und innere Medizin, Ulrich Panradl, fällt dazu als eklatantes Beispiel aus der ärztlichen Praxis ein, dass sich die Gefäße von Patienten mit unbewusster Angst vor einer Blutabnahme so verengen, dass kaum ein Tropfen Blut kommt – auch wenn die Venen noch so dick sind. Bei Asthmaanfällen sei die seelische Komponente ebenfalls offenkundig. So sei Zuwendung bei einer Attacke der entscheidende Faktor zur Besserung.

Panradl, der in seiner Praxis auf dem Gelände des Krankenhauses Nordwest eng mit der Chefärztin für Onkologie, Elke Jäger, zusammenarbeitet und somit viele Krebspatienten betreut, hält allerdings die wissenschaftliche Datenlage für derzeit nicht aussagekräftig genug, um nachzuweisen, dass Psychotherapie lebensverlängernd wirkt.

Andere Therapeuten sind an dieser Stelle mutiger. Sie halten es für offenkundig, dass sich zum Beispiel mit Hilfe von Psychotherapie, „Visualisierungstechniken“ und Hypnotherapie durchaus Gesundungsprozesse anstoßen lassen. Die niedergelassene psychologische Psychotherapeutin Gela Uhr sagt, Visualisierungen stärkten den Lebenswillen, bewirkten Verhaltensänderungen und führten auch physische Veränderungen herbei, wie beispielsweise die Stärkung des Immunsystems und die Hemmung des Wachstums bösartiger Zellen.

Bei Visualisierungen soll sich der Patient in einem entspannten Zustand genau vorstellen, wie die nicht mehr von Krebs befallene Körperpartie aussieht. Andere Denkmuster bewirkten unmittelbar Veränderungen des körperlichen Zustands, ist Uhr sicher und verweist auf das amerikanische Ärztepaar Simonton, sie Psychotherapeutin, er Onkologe. Carl Simonton, Facharzt für Strahlentunde, Onkologe und Leiter des Simonton-Cancer-Centers, Pacific Palisades, zählt zu den Pionieren der Psycho-

Krebskranke kapseln sich oft von ihrer Umwelt ab – das ist die Beobachtung des Psychotherapeuten Ulrich Panradl. Deshalb will er ihnen neue Perspektiven aufzeigen. Eine mögliche ist Sport.

Von Brigitte Roth

onkologie. Er arbeitet seit Jahrzehnten mit Krebspatienten, um die Selbstheilungskräfte zu stärken. Auch Uhr ist überzeugt, dass die Kraft der Visualisierung ureigenste Selbstheilungskräfte wecke, die „den Heilungsprozess in erstaunlicher Weise mitbestimmen“.

Das wirke Hilflosigkeit und einem Gefühl des Ausgeliefertseins entgegen. Der Diagnoseschock „Krebs“, häufig zusammen mit dem Todesurteil geliefert, führe zu Traumata, Verzweiflung und Selbstaufgabe, „eine ungünstige Basis zur Gesundheit“, meint Uhr. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass Trauma- und Konfliktbearbeitung zusammen mit einer gezielten Visualisierung bezogen auf die betroffenen Körperregionen Erstaun-

liches bewirkten. Zum Beispiel bei einer jungen Patientin mit schwerem Gebärmutterhalskrebs. Nach der Operation habe sie die Heilung visualisiert und den erheblichen Diagnoseschock lösen können. Darüber hinaus habe sie sich beruflich verändert, eine neue Lebenseinstellung gewonnen, sie nehme ihre Wünsche und Bedürfnisse heute ernst. Entgegen aller Prognosen sei sie heute eine strahlend schöne Frau, die mitten im Leben stehe, berichtet die Therapeutin.

Auch zu Panradl kommen vor allem Patienten, bei denen die Diagnose Gefühle wie Angst, Wut, Trauer, Scham oder Depressivität ausgelöst habe, mit denen sie nun nicht alleine fertig werden. Ihnen wieder Freude am Leben und neue Perspektiven zu vermitteln sei sein zentrales Anliegen. Zum Beispiel bei einem Mann um die siebzig mit Prostatakrebs und Metastasen. Als seine Ehefrau, die ihn seelisch „gut auffing“, nach einer Hirnblutung plötzlich starb, hatte er keine Freude mehr am Leben, fühlte sich unvollständig und entwertet. Er traute sich nichts mehr zu, kapselte sich zunehmend ab. Dass sich Krebskranke von ihrer Umwelt abwenden, beobachtet Panradl oft. Viele, weil Freunde, Verwandte oder Bekannte sie mit ihrer eigenen Hilflosigkeit noch mehr verunsicherten oder weil die teilweise kraftzehrenden Therapien ihnen die Lust aufs Leben genommen hätten. Ob Sport, Reisen, ein Theater, Kino- oder Museumsbesuch, nichts mache den Patienten mehr Freude.

Diese Menschen mit Krebs in fortgeschrittenem Stadium warten quasi nur

noch darauf, irgendwann zu sterben. Die Stiftung „Leben mit Krebs“, für die diese Zeitung ihre Leser um Spenden bittet, setzt dem verschiedene Angebote entgegen, damit Patienten ihr Dasein nicht nur noch auf ihre bösartige Erkrankung fokussieren. Wie Krebspezialist Jäger herausstellt, ermöglicht zum Beispiel das für Teilnehmer unentgeltliche Stadel-Projekt „Kunst zum Leben“ eine Auseinandersetzung mit dem Menschenbild verschiedener Epochen. Der Schritt zur Selbstreflexion sei klein.

Darum geht es auch in den therapeutischen Sitzungen bei Panradl. So stelle sich schließlich nicht mehr die Frage: „Warum ich?“, sondern: „Wozu? Was hat sich durch den Tumor zum Positiven verändert?“ Panradl und Jäger kennen viele Patienten, die sich erst durch die Diagnose einen langgehegten Traum erfüllten – mit dem Wohnmobil die Welt erkunden, sich einen Sportwagen kaufen, den Beruf wechseln, erstmals einen Marathon laufen oder einen Berg besteigen, im Rudern, Reiten oder Schwimmen neue Leidenschaft entdecken.

Sportliche Erlebnisse gäben Patienten etwas von dem durch die Erkrankung verlorenen Zutrauen zu ihrem Körper zurück, sagt Jäger. Sie merkten plötzlich, dass sie doch noch leistungsfähig seien. Derart unerwartete Erfolgserlebnisse stellten das beschädigte Selbstwertgefühl wieder her. „Das ist sehr beruhigend für die Psyche“, so die Klinikchefin. Mit dem F.A.Z.-Spendenprojekt sollen unter anderem solche speziell auf die Erkrankung zugeschnittenen Sportprogramme ausgebaut werden.

Mancher freilich schafft es nicht ohne professionelle Unterstützung, wieder körperlich aktiv zu werden, den Kreislauf aus Niedergeschlagenheit, Ängsten und Passivität zu durchbrechen, zieht sich infolgedessen immer mehr zurück und wird noch unglücklicher. Jener Patient mit Prostatakrebs in fortgeschrittenem Stadium ist ein typisches Beispiel. Mit Hilfe therapeutischer Sitzungen bei Panradl konnte er aus seiner Lethargie befreit werden. Er geht jetzt schwimmen, walken und hat sich zu einem leidenschaftlichen Hobbykoch entwickelt. Seinen körperlichen Beschwerden zum Trotz versichert er heute glaubhaft: „Ich fühle mich gut.“

Spenden für das Projekt „F.A.Z.-Leser helfen“

Die „Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung“ und die „Frankfurter Allgemeine / Rhein-Main-Zeitung“ bitten um Spenden, die dem Projekt „Leben mit Krebs“ und einem Waisenhaus in Nairobi/Kenia zugute kommen.

Spenden für das Projekt „F.A.Z.-Leser helfen“ bitte auf die Konten:

■ Nummer 11 57 11
bei der Frankfurter Volksbank
(BLZ 501 900 00)

■ Nummer 97 80 00
bei der Frankfurter Sparkasse
(BLZ 500 502 01)

Die Namen der Spender werden in der Zeitung veröffentlicht. Selbstverständlich wird auch der Wunsch respektiert, auf eine Namensnennung zu verzichten. Spenden können steuerlich abgesetzt werden. Allen Spendern wird, sofern die vollständige Adresse angegeben ist, eine Spendenquittung zugeschickt.