

Dr. med. M. Quetz Ärztin für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie, Innere Medizin, Anthroposophische Medizin (GAÄD), Psychoonkologie (PSO) – Leitende Ärztin Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

*4. Kolloquium Onkologie in Havelhöhe
Spiritualität und Lebensqualität in der Onkologie*

*Anthroposophisch orientierte
Psychotherapie in der Onkologie*

Samstag, 8. März 2008

Gliederung

- *Einführung*
- *Mögliche Themen der Behandlung*
- *Mögliche Ziele der Behandlung*
- *Indikation/ Kontraindikation*
- *Therapiegestaltung in den verschiedenen Krankheitsstadien*
- *Schwerpunkte in den verschiedenen Therapiephasen*
- *Einzelpsychotherapie*
- *Gruppenpsychotherapie*
- *Übungen zur seelisch-geistigen Stärkung*
- *Zusammenfassung*

Einführung

- *Anthroposophisch orientierte Psychotherapie in der Onkologie beschäftigt sich mit dem Erleben der psychischen und der biographischen (spirituellen) Aspekte des an krebserkrankten Menschen*
- *Ziel der anthroposophisch orientierten Psychotherapie in der Onkologie ist die Befähigung des an Krebs Erkrankten zu Selbstbegegnung, Selbsterkenntnis und Selbstgestaltung in bezug auf Leben und Krankheit*

Mögliche Themen der Behandlung

- *Auseinandersetzung mit der Krankheit*
- *Akzeptanz der Erkrankung*
- *Krankheitsverarbeitung (ehrliche Auseinandersetzung mit den durch die Erkrankung ausgelösten Gefühlen, Fragen und Zweifeln, Bearbeitung dieser Gefühle und Fragen in einer bewussten Vergegenwärtigung im Gespräch)*
- *Integration der Erkrankung in die Biographie*
- *Fragen der Veränderung und Neuorientierung*
- *Mögliche Sinnfindung für die Erkrankung*
- *Suche nach eigenen, vielleicht aus den Augen verlorenen Zielen*
- *Fragen nach dem spirituellen Leben*
- *Auseinandersetzung mit Sterben und Tod*

Mögliche Ziele der Behandlung

- *Krankheitsannahme*
- *Förderung von salutogenen Ressourcen*
- *Wahrnehmen der eigenen Leistungsgrenzen und -möglichkeiten*
- *Förderung psychischer Bewältigungsstrategien (Wahrnehmen und Ausdruck von Gefühlen und Erkennen dysfunktionaler Gedanken zur Bewusstmachung und Durchsetzungsfähigkeit eigener Bedürfnisse)*
- *Fähigkeit zur Kommunikation mit der Möglichkeit der Abgrenzungs- und Auseinandersetzungsfähigkeit*
- *Stärkung des Ich in der Seele (Suche nach den eigenen Lebensmotiven, Suche nach dem Sinn des Lebens, dem spirituellen Leben und der aktiven Pflege dieses Lebens)*
- *Positive Beeinflussung des Therapieverlaufs im Sinne von Selbstbegegnung, Selbsterkenntnis und Selbstgestaltung*
- *Begleitung und Hilfe in der Bewältigung der letzten Lebensphase*

Indikation/ Kontraindikation

- *Aufgrund der erheblichen, psychischen und existenziellen Herausforderung, die mit der Diagnosestellung verbunden ist, Indikation prinzipiell für jeden Krebskranken gegeben, sollte ihm als Angebot vermittelt werden (ambulant oder stationär)*
- *Zusätzliche Indikation, wenn Krebspatienten in Zusammenhang mit der Erkrankung unter psychischen Beeinträchtigungen leiden im Sinne von Angst, Depression, Erschöpfung, krebsbezogener Müdigkeit, Anpassungsstörungen, psychischen Krisen, Sinnfragen und Orientierungslosigkeit*
- *Weitere Indikation ist der Wunsch der Patienten nach psychotherapeutischer Unterstützung*
- *Kontraindikation liegt dann vor, wenn der Patient eine Intervention ablehnt*

Therapiegestaltung in den verschiedenen Krankheitsstadien

Unterschiedlich zum Zeitpunkt des / der

- *Verdacht der Krebserkrankung*
- *Diagnosestellung*
- *Therapiephase*
- *Integration der Erkrankung in die eigene Lebensgeschichte*
- *Palliativen Phase*

Wichtig:

- *Im Vordergrund steht immer das individuelle und aktuelle Anliegen des Patienten*
- *Wesentliches Ziel ist es, den Patienten auf dem Weg zu sich selbst zu unterstützen bzw. ihn zu befähigen diesen Weg gehen zu können (Selbstbegegnung, Selbsterkenntnis und Selbstgestaltung)*

Schwerpunkte in den verschiedenen Therapiephasen

Diagnosestellung

- *Entängstigung*
- *Krankheitsannahme*
- *Finden einer eigenen inneren Haltung im Umgang mit den Therapien*

Schwerpunkte in den verschiedenen Therapiephasen

Therapiephase

- *Selbstverantwortung und Eigeninitiative im Umgang mit der Krankheit und der Therapie*
- *Einbeziehung der Angehörigen und Freunde zur sozialen Unterstützung*

Schwerpunkte in den verschiedenen Therapiephasen

Integration der Krankheit in die Biographie nach Abschluss medizinischer Interventionen

- *Lernen mit der Krankheit zu leben*
- *Umgang mit Familienmitgliedern, Freunden, Kollegen, mit Ärzten und Therapeuten*
- *Fragen hinsichtlich möglicher Veränderungen am Arbeitsplatz, berufliche Integration, mögliche Berentung*
- *Krankheitsverständnis im biographischen Zusammenhang*
- *Sinn der Erkrankung erfassen (Klärung der Prioritäten, Neuorientierung)*
- *Auseinandersetzung mit Schicksal, mit Sterben und Tod*

Schwerpunkte in den verschiedenen Therapiephasen

Terminal – palliative Phase

- *Angst vor Schmerzen, vor Erstickten*
- *Angst vor Sterben und Tod*
- *Auseinandersetzung mit dem Menschen- und Weltbild des Patienten in bezug auf Sterben, Tod und Leben nach dem Tod*
- *Sterbebegleitung*

Anthroposophisch orientierte Psychotherapie in der Onkologie

Einzelpsychotherapie 1

- *Anthroposophisch orientierte Psychotherapie integriert verschiedene psychotherapeutische Methoden und Ansätze (kognitive, emotionale und motivationale Aspekte)*
- *Therapeutische Beziehung als Schicksalsbegegnung (für den Patienten und Therapeuten)*
- *Eröffnung eines spirituellen Begegnungsraumes, in dem der Patient sich mit seiner Krankheit auseinandersetzen darf und kann*
- *Die Ohnmacht, die der Patient immer wieder erlebt, wird zusammen mit ihm ausgehalten, ertragen, durchgetragen*

Anthroposophisch orientierte Psychotherapie in der Onkologie

Einzelpsychotherapie 2

- *Arbeit an Krankheitsannahme (Schicksalsverständnis und -erkenntnis)*
- *Nachgehen der Frage nach der Bedeutung und dem Sinn der Krebserkrankung*
- *Trennung von Wesentlichem und Unwesentlichem*
- *Entwicklung eines Gespürs, wohin der Weg führen will, welchen Stellenwert die Krebserkrankung auf diesem Weg hat, wozu die Krankheitserfahrung einen Entwicklungsanstoß geben kann*
- *Erkrankung wird zum „Erkenntnisorgan“ für die biographische Situation und Weiterentwicklung*

Anthroposophisch orientierte Psychotherapie in der Onkologie

Einzelpsychotherapie 3

Frucht des Verarbeitungsprozesses:

- *kann den Patienten befähigen sich inneres Wissens, inneren Mut, Kraft zur Wandlung und Ergebenheit zu erschließen (Schicksalsgestaltung)*
- *kann die Hinwendung zur Gegenwart in dem Sinne, dass das eigene Wesen und Sein neu angenommen werden und aus dem, was das Leben gebracht hat, etwas gemacht werden kann, ermöglichen*
- *kann die Bearbeitung von Fragen nach dem Sinn des Leidens ermöglichen*
- *kann die Bearbeitung von Fragen, die über Grenzen von Geburt und Tod hinausgehen, ermöglichen*
- *kann Mut und Vertrauen in die unbekannte Zukunft, unter Umständen auch Sterben, Tod und Leben nach dem Tod ermöglichen (Bejahung des Schicksalsweges)*

Anthroposophisch orientierte Psychotherapie in der Onkologie

Gruppenpsychoedukation und –psychotherapie

Schwerpunktmäßig psychoedukativ geführte Gruppenarbeit

- *Möglichkeit des Austausches, der gegenseitigen Unterstützung und die Erfahrung gemeinsamer Betroffenheit*
- *Betroffene lernen viel voneinander, entlasten sich emotional und korrigieren sich sozial-kommunikativ*
- *Unterstützung einer bewussten Krankheitsauseinandersetzung und personalen sowie sozialen Ressourcenaktivierung*
- *Information über psychoonkologische Zusammenhänge und Eigeninitiative im Krankheits- und Gesundungsprozess auf dem Boden des anthroposophischen Menschen- und Krankheitsverständnisses*
- *Übungselemente für den Umgang mit belastenden Gefühlen, dysfunktionaler Gedanken und innerer Getriebenheit*
- *Tabuisierte Themen, wie Auseinandersetzung mit Sterben und Tod sowie spirituelle Erfahrungen, Einstellungen und Hilfen können durch die unterschiedlichen Erfahrungshorizonte verschiedener Gruppenmitglieder oft leichter besprochen werden*

Übungen zur seelisch-geistigen Stärkung

- *Individuelle Handhabung*
- *Stärkung der persönlichen Integrität (Ich-Wirksamkeit in Denken, Fühlen, Handeln) als Hilfe für den weiteren Umgang mit einem wie auch immer gearteten Verlauf der Erkrankung*
- *Stärkung der Fähigkeit zur Positivität, zu innerer Ruhe und Gelassenheit*
- *Befähigung zu einem kompetenten Umgang mit der Erkrankung*

Ausgewählte Übungen zur seelisch-geistigen Stärkung

Übung zur Stärkung des Denkens

- *Tägliche gedankliche Auseinandersetzung mit einem bestimmten Inhalt (frei gewählt, nicht die Krankheit betreffend))*
- *Dauer fünf Minuten bis zu einer halben Stunde*
- *Verhilft dazu, zunächst für wenige Minuten des Tages zu Gedanken zu kommen, die von den eigenen Gefühlen befreit sind, was nicht der Fall ist, wenn die Gedanken angstbesetzt sind*
- *Denken wird beweglicher*
- *Willenskräfte werden durch das tägliche Tun aufgerufen und gestärkt*
- *Schon nach einiger Zeit fällt dem Patienten immer mehr ein, was er für sich Hilfreiches und Heilsames denken und damit tun kann, wenn eine Situation beängstigend erscheint*
- *Ziel: aus eigener Kraft etwas gegen angstvolle Gedanken unternehmen*

Ausgewählte Übungen zur seelisch-geistigen Stärkung

Übung zum Umgang mit Gefühlen

- *Wahrnehmen der Gefühle, auf Gefühle achten*
- *Ernstnehmen der Gefühle*
- *Individuell angemessenes Umgehen mit Gefühlen*
- *Ziel: Verringerung des Ausgeliefertsein an bestimmte wiederkehrende Gefühle in bestimmten auslösenden Situationen*
- *Ziel: Offener Gefühlsumgang des Patienten mit sich selbst und der Mit- und Umwelt*

Ausgewählte Übungen zur seelisch-geistigen Stärkung

Positivitätsübung

- *Schulung der Fähigkeiten des Denkens und Fühlens*
- *Lebenssituationen auf das Positive befragen, dabei das Negative nicht verdrängen*
- *Ziel: lernen, das Schöne, Gute und Wahre suchen und finden*
- *Ziel: Positives in schwierigen Lebenssituationen sehen*
- *Ziel: Überwindung der Einseitigkeit negativer Wahrnehmung und Beurteilung*
- *Ziel: Befähigung im Umgang mit der Krebserkrankung auch Positives suchen, sehen und erkennen zu lernen*

Ausgewählte Übungen zur seelisch-geistigen Stärkung

Willensübung

- *Täglich eine freibestimmte Handlung zu möglichst gleichen Zeit durchführen*
- *Ziel: Förderung von selbstbestimmtem Handeln im Sinne von Selbstgestaltung*
- *Ziel: fördert Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Ruhe im Leben, da die Übung den Patienten befähigt, sich darauf verlassen zu können, dass er das tut, was er sich vorgenommen hat*
- *Hilfe beim Umgang mit der Krebserkrankung*

Ausgewählte Übungen zur seelisch–geistigen Stärkung

Enthaltung jeglicher Spekulationen

- *Schulung der Fähigkeiten des Denkens und Wollens*
- *Keine sofortigen Schlüsse aus dem Beobachteten ziehen*
- *Sich jeder Spekulation enthalten*
- *Bisherige Erfahrungen nicht außer acht lassen*
- *Bereitschaft auch in gewohnten Situationen Neues wahrzunehmen, d.h. den gewohnten bisherigen Gesichtspunkt zu erweitern oder – wenn es als notwendig erachtet wird – zu verändern*
- *Ziel: Aneignen von unvoreingenommenen neuen Auffassungen und Betrachtungsmöglichkeiten*
- *Ziel: Möglichkeit einer neuen Sicht und eines neuen Umganges mit der Erkrankung*

Ausgewählte Übungen zur seelisch-geistigen Stärkung

Innere Ruheübung

- *In Augenblicken innerer Ruhe das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden*
- *Anschauen und Beurteilen eigener Erlebnisse und Taten so, als ob ein anderer sie erlebt oder getan hätte*
- *Ziel: Selbsterkenntnis in Bezug auf das eigene Denken, Fühlen und Handeln*
- *Ziel: Wesentliches erkennen*

Ausgewählte Übungen zur seelisch–geistigen Stärkung

Meditation

- *Beruhigung und Sammlung vor der Meditation wird durch verschiedene Übungen (Achtsamkeitsübungen, seelische Übungen zur Beherrschung des Denkens, Fühlens und Wollens) angestrebt*
- *Geistesgegenwärtiges Erleben steht während der Meditation im Vordergrund, frei von gewohntem Denken, von Bewertungen, von Vergangenheit (Erinnerungen) und Zukunft (Pläne, Ängste usw.)*
- *Konzentrierte Fokussierung auf einen Meditationsinhalt schaltet alltäglichen Gedankenfluss aus oder ersetzt ihn sogar*
- *Ziel: Stärkung der inneren Ruhe, der Harmonie, der Gelassenheit*

Zusammenfassung

- *Anthroposophisch orientierte Psychotherapie in der Onkologie will den an Krebs erkrankten Menschen zu Selbstbegegnung, Selbsterkenntnis und Selbstgestaltung in bezug auf Leben und Krankheit anregen*
- *Dies beginnt meist in Einzelgesprächen und kann in Gruppen fortgeführt werden*
- *Seelische Übungen (Ich-Wirksamkeit in Denken, Fühlen und Handeln) stellen hilfreiche seelische Instrumente dar*