

Stressreduktion



„Vermeiden Sie Stress“. Diesen Rat werden die meisten Krebspatienten im Aufklärungsgespräch von ihrem - mehr oder weniger gestressten- Arzt hören. Vermeiden Sie Stress. Aber wie soll das gehen? Soll man sich in ein Kloster zurückziehen, ewig Urlaub nehmen, die Umwelt in Watte packen und alles für sich passend machen? Was ist mit den täglichen Anforderungen, die Arbeit, Familie, und Genesung mit den eigenen Bedürfnissen in Einklang zu bringen? Ist nicht schon die Konfrontation mit der Diagnose Krebs ein großer Stressfaktor? Soll etwa die Wahrheit der Diagnose verschwiegen oder auf weitere Untersuchungen verzichtet werden, um nicht weiterem Stress ausgesetzt zu sein? Nein, das ist kein Ausweg. Hilfreich ist die Erkenntnis: Ein Leben ohne Stress gibt es nicht. Ihn zu vermeiden geht auf die Dauer auch nicht, denn jede Vermeidung verbraucht Energie und führt letztlich zu immer härteren Konfrontationen mit der Wirklichkeit. Sinnvoller als Vermeidung von Stress ist die aktive Stressreduktion.

Erster Schritt: Akzeptanz der Wirklichkeit

Was Stressreduktion ist, lässt sich gut an der Verarbeitung einer Krebsdiagnose erklären.

Der erste Schritt zur Stressreduktion ist - so widersprüchlich sich das anhören mag - die Wirklichkeit, in der ich lebe anzuerkennen, so wie sie ist. Gegen die Wirklichkeit hilft kein Wünschen, sie ist erst einmal da. Stress, so Jon Kabat-Zinn, beginnt damit, dass wir die Dinge anders haben wollen, als sie gerade sind.

Bezogen auf die Krebsdiagnose bedeutet das:

Akzeptieren Sie die Diagnose, aber nicht die Prognose der Erkrankung! (C. Hirshberg). Die Diagnose, sofern sie gesichert ist, stellt erst einmal eine Wirklichkeit dar, der ich nicht davonlaufen kann. Sie gehört genauso zu meiner Wirklichkeit wie alles, was mein Leben bereichert, mein Aussehen, meine Familie, Freunde und was immer mich erfüllt und mir Kräfte verleiht. Ich bin wesentlich mehr als der Krebs. Die Prognose, wie sich die Krankheit entwickelt, ist keine Wirklichkeit, sondern eine mehr oder weniger wahrscheinliche Möglichkeit. Sie kann so eintreten, muss es aber nicht.

Der erste Schritt der Stressreduktion ist also, die gerade erfahrbare Wirklichkeit von Denkmustern, Vermutungen und Interpretationen zu lösen und für sich zunächst festzustellen:

Ich habe eine Diagnose. Und ich lebe.

Diese Unterscheidung hat zwei Wirkungen:

- Es steht mehr Energie zum Leben und für den Heilungsprozess zur Verfügung. Ein Kampf gegen die Diagnose, Leugnung und Unterdrückung der

Wirklichkeit verbraucht Kräfte, die für den weiteren Weg so nötig sind, um einen Therapieplan zu entwerfen, den Alltag zu meistern und sich mit aufkommenden persönlichen Fragen auseinanderzusetzen.

- Allein durch den Glauben an die Möglichkeit, dass in jeder Phase der Krebserkrankung Heilung möglich ist, werden unglaubliche Potenziale an Heilungskräften im Körper freigesetzt. Nicht eine Prognose, nicht eine magische Zahl von Wochen und Monaten bestimmt die Länge und Qualität meines Lebens, sondern das, was im Innersten meines Wesens grundgelegt ist. Das ist etwas, was kein Arzt wissen kann, sondern es ist - spirituell formuliert - ein Geheimnis zwischen mir und Gott. Zu Recht sagt Jon Kabat Zinn: *Solange wir atmen, sind mehr gesunde Zellen in unserem Organismus als kranke.*

Das Einverständnis mit der Wirklichkeit, die allerdings die Vergänglichkeit und mit ihr auch die Möglichkeit des Sterbens mit einschließt, reduziert den Stress vom Kampf gegen ein Übel um ein großes Stück.

In Achtsamkeitskursen wird die Akzeptanz der Wirklichkeit an kleinen Erfahrungen geübt: Ein Geräusch, eine Begegnung, ein unangenehmes Ereignis, ein Erlebnis am Arbeitsplatz - der Tag ist voll von Möglichkeiten, eine annehmende Haltung zu üben. Das bedeutet nicht, alles im Leben hinzunehmen und sich dem schutzlos auszuliefern, es bedeutet aber, sich nicht von den äußeren oder inneren Erfahrungen blind steuern zu lassen. Störende Impulse erhalten keine Kraft, uns von dem Ort oder der Tätigkeit wegzureißen, wo wir gerade sind und wie wir gerade leben.

Weitere Schritte der Stressreduktion

Aussteigen aus dem Hamsterrad: Kreisende Gedanken, Grübeln, Selbstvorwürfe, Festhalten an alten Kränkungen, ständige Suche nach Anerkennung in der Arbeit, schädliche Lebensgewohnheiten, Festhalten an einer belastenden Beziehung, das sind einige Beispiele für Verhaltensweisen, die negativ wirken und als Stressoren belastend sind. In der Stressreduktion gilt es, diese Hamsterräder erst einmal wahrzunehmen und wie andere Ereignisse auch, neutral zu beobachten. Was an dem, was ich jetzt denke, bezieht sich auf eine Wirklichkeit, was davon ist bloße Vermutung und Konstruktion meiner negativen Gedanken? Was davon muss ich überhaupt so denken oder tun? Was ist hilfreich für mich? Dazu gehört auch das Verhaften in der Vergangenheit: Hätte ich, wäre das nicht, warum passiert gerade mir das?

Die neue Frage heißt: Wozu kann ich es nutzen? Wenn Sie sich besser fühlen wollen, denken Sie gesünder (O.C. Simonton).

Selbstannahme und Selbstliebe statt lähmender Selbstvorwürfe: Viele Krebsbetroffene machen sich selbst Vorwürfe oder werden von anderen Menschen mit Aussagen konfrontiert, selbst an der Erkrankung schuld zu sein, nicht genug Acht gegeben zu haben, leichtsinnig gewesen zu sein. Solche Selbstvorwürfe sind wenig hilfreich, denn das Leben ist so wie es ist und daran haben viele neben der eigenen Person mitgewirkt. Keiner trägt alleine Schuld an seinem Schicksal. Statt Selbstvorwürfen ist Selbstliebe notwendig: Eine freundliche Zuwendung und Selbstannahme, trotz aller Fehler, trotz aller Schattenseiten. Ich bin ein liebenswerter Mensch. Und wenigstens einer liebt mich, nämlich ich selbst. Was würde die Liebe anderer Menschen nützen, wenn ich sie selbst für mich nicht annehmen würde?

Selbstfürsorge: Sich gegen negative Einflüsse zu schützen ist schwerer, als sie erst gar nicht entstehen zu lassen. Oft erlaubt man anderen Menschen viel zu viel, anstatt sein eigenes energetisches Feld von vornherein zu schützen. Wer sich zu bereitwillig auf die Forderungen anderer einlässt, wird es schwer haben, sich später davon zu distanzieren. Statt einem Nein zu anderen Menschen steht an erster Stelle das Ja zum eigenen Leben.

Sinn-voll leben: Durch eine schwere Erkrankung werden viele Ziele, die bisher wichtig waren, in Frage gestellt. Was verleiht dem persönlichen Leben Sinn? (Viktor Frankl) Wofür lebe ich, woraus lebe ich, wofür brenne ich? Entspricht mein Leben dem, was ich als sinnvoll betrachte? Wie weit weg bin ich von den Kraftquellen meines Lebens? Die Erfahrung von Sinn- und Wertlosigkeit ist einer der größten Stressfaktoren bei der Entstehung ernster Krankheiten. Die Krebsdiagnose kann so zur Möglichkeit werden, das bisherige Leben zu hinterfragen, die ich vorher nicht hatte oder nicht wahrgenommen habe (Lawrence LeShan: Diagnose Krebs, Wendepunkt und Neubeginn). Hier persönliche Antworten zu finden bedeutet, persönlichen Stress deutlich zu reduzieren und in Ressourcen zu wandeln.

Einige Methoden der Stressreduktion

Sich helfen lassen: Bewusst ein Helfersystem aufbauen: Familiäres Umfeld, Freunde, Ärzte des Vertrauens, psychologische Hilfe in Anspruch nehmen. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation: Entspannungstechniken, die

Körper und Geist helfen, Spannungen loszulassen und zu einer inneren Balance zu kommen.

Körper-, Atem- und Ausdruckstherapie: Seelische Blockaden und Probleme werden nicht nur durch Worte, sondern mit allen Sinnen ausgedrückt und aufgelöst.

Yoga und Tai Chi: Körpererfahrung, Bewegung, Atmung und Konzentration helfen, den Kontakt zum eigenen Körper zu stärken und Vertrauen in den eigenen Körper wieder zu erlangen.

MBSR (mindfulness-based stress-reduction): Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. 8-Wochen-Kurse, in denen die nicht-bewertende und annehmende Lebenshaltung zur Stressreduktion eingeübt wird. Infos zu Kursen und Lehrenden: mbsr-mbct Verband, www.mbsr-verband.de

Weitere GfBK-Informationen zum Thema

GfBK-Broschüre: Wege zum seelischen Gleichgewicht – hier erfahren Sie weitere Details zu einzelnen der genannten Verfahren der Stressreduktion

GfBK-Infos: 10 Schritte für die erste Zeit nach der Diagnose Krebs, Der mündige Krebspatient, Spontanheilung, Visualisierung, Bewegung und Sport

Meditationen, Achtsamkeits- und Atemübungen hören Sie in den Begleit-CDs der immerwährenden Kalendarien der GfBK „Bewusste Gesundheit“, „Chakrade“ und der CD „Dankbarkeit von Herzen“ www.biokrebs.de/infomaterial/benefizprodukte

Literatur

Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR und Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben, beide Knauer Menssana

O. C. Simonton, Wieder gesund werden, rororo

Viktor Frankl, ... trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, Kösel

Lawrence LeShan, Diagnose Krebs. Wendepunkt und Neubeginn: Ein Handbuch für Menschen, die an Krebs leiden, für ihre Familien und für ihre Ärzte und Therapeuten, Klett-Cotta

Die GfBK ist Markus Brandenburg dankbar für seine federführende Mitwirkung bei der Erstellung dieser Information.

Auf der Suche nach dem wahren Meister

Es lebte einst im alten Japan ein junger Mann, der verspürte den unbändigen Drang, das Bogenschießen zu erlernen. Er suchte seinen Meister und fand viele gute Lehrer, die ihn in die Kunst des Bogenschießens einführten. Der Schüler aber war nicht zufrieden; er wollte zu dem Meister der Meister. Auf seiner Suche geriet er eines Tages in ein kleines Dorf und fiel auf die Knie, denn er hatte seinen Meister gefunden: in den Bäumen und in den Hauswänden steckten überall Pfeile, genau im Zentrum des Kreises. Der Sucher lief zum Bürgermeister und fragte aufgeregt: „Sage mir, wo kann ich den Meister des Bogenschießens finden?“ Der Bürgermeister blickte verdutzt auf den jungen Mann und antwortete: „Hier im Dorf kann kein Mensch Bogen schießen.“ Der junge Mann blickte erstaunt und fragte: „Aber seht doch – überall die Pfeile, genau im Zentrum des Kreises!“ „Ach, das meinst du“, lachte der Bürgermeister, „wir haben hier im Dorf einen Narren, der schießt den ganzen Tag Pfeile ab und malt anschließend Kreise darum.“

Eine weise Geschichte, gefunden von Dr. G. Irmey, Verfasser unbekannt

Aus: Immerwährendes GfBK-Kalendarium „Impulse von Mensch zu Mensch“