



## **Krebs und was dann?**

Wieder einmal hatte der Mutlanger Freundeskreis für Naturheilkunde zu einem Vortrag eingeladen. Stefanie Ahrens, die Referentin des Abends, arbeitet seit nunmehr 3 Jahren an der Stauferklinik und betreut dort Patienten mit einer Tumorerkrankung. Durch ihren täglichen Umgang mit den Krebspatienten, weiß sie um die ungeheure Belastung der Psyche, die jeden trifft, der mit der Diagnose Krebs konfrontiert wird. Nach der ersten Fassungslosigkeit tauchen dann schnell Fragen auf wie: Warum gerade ich? Was habe ich falsch gemacht? Gibt es einen Auslöser? oder gar Werde ich für etwas bestraft? Ein Gespräch mit einer Fachfrau wie der Psychoonkologin Stefanie Ahrens tut in dieser Situation sicher gut.

## **Spielt die Psyche eine Rolle bei der Entstehung von Krebs?**

In den 60er Jahren gab es Untersuchungen, die darauf hinwiesen, dass Menschen mit bestimmten Charaktereigenschaften eher an Krebs erkranken. Inzwischen ist Gott sei Dank erwiesen, dass es diese „Krebspersönlichkeit“ nicht gibt. Das Vorurteil existiert jedoch noch heute in manchen Köpfen und so ist es nicht verwunderlich, dass Betroffene die Schuld an ihrer Erkrankung auch bei sich suchen und sich damit noch zusätzlich emotional belasten.

## **Stress als Krebsursache?**

Viele Patienten führen ihre Krebserkrankung auf Stress als Erkrankungsursache zurück. Vermeidet man also in Zukunft Stress, lässt sich auch die Krankheit kontrollieren, so der Trugschluss. Denn schreitet die Krankheit dennoch fort, stellt sich unweigerlich das Gefühl ein versagt zu haben. Neue Studien fanden keinen Zusammenhang zwischen hoher Stressbelastung und Krebs. Auch einschneidende Lebensereignisse wie Scheidung, Arbeitslosigkeit oder Tod eines Angehörigen erhöhen das Krebsrisiko nicht unmittelbar. Unbestritten bleibt jedoch, dass unser Immunsystem unter Stress geschwächt ist und nur vermindert arbeitet.

## **Wozu Psychoonkologie?**

Die Zeit zwischen der Diagnose Krebs, der Operation und dem Warten auf einen Befund ist für einen Krebspatienten und seine Angehörigen oft nur schwer zu ertragen. Wie geht es weiter? Welche Nebenwirkungen hat die Therapie und kann ich sie bewältigen? Wer steht mir dabei zur Seite? Wie gehen die Angehörigen mit der Situation um? Diese existentiellen Ängste, Sorgen und manchmal Verzweiflung durchlebt wohl jeder Betroffene. Nach der eigentlichen Therapie bleibt dann die Sorge an einem Rezidiv zu erkranken und den Alltag nicht mehr so wie früher zu meistern.

Die Psychotherapeutin nimmt sich Zeit für ganz individuelle Beratungsgespräche, auf Wunsch auch von Familienangehörigen. Sie gibt Tipps, welche Verfahren sich zum Beispiel zum Entspannen eignen oder wo Musik und Kunsttherapie angeboten wird. Ihr Ziel ist immer die Reduzierung der psychischen Belastung. Stefanie Ahrens macht dem Patienten auch deutlich, wie wohltuend es ist negative Emotionen zum Ausdruck zu bringen, also auch Wut, Angst, u.a. zu zulassen. Das miteinander reden, Bedürfnisse erkennen und benennen, ist wichtig um Missver-



## *Freundeskreis Naturheilkunde*

---

ständnissen vor allem zwischen (Ehe-)Partnern vorzubeugen. Die psychosoziale Betreuung hilft eigene Ressourcen und innere Kräfte zu entdecken und zu mobilisieren. Weiter versucht sie Mut zu machen sich mit der Krankheit auseinander zu setzen und sich zusätzliche Informationen zu holen. Denn nur wer informiert ist, kann auch die Entscheidung über die weitere Behandlung mittragen.

Am Schluss des Vortrags folgte eine Fragerunde, die von den Zuhörern sehr rege und intensiv genutzt wurde. Alle waren sich einig, dass die psychoonkologische Betreuung an der Stauferklinik eine gute, sehr wichtige Sache ist und bei Stefanie Ahrens in den besten Händen liegt!