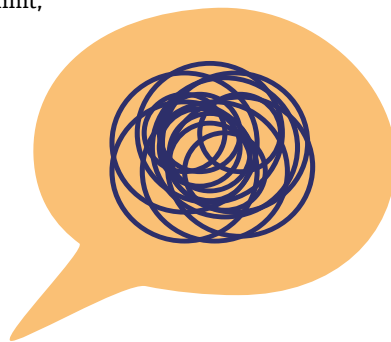


# Auch die unangenehmen Themen brauchen Platz

*Bei der Bewältigung einer Erkrankung wie Brustkrebs ist es wichtig, sich auf sich selbst zu konzentrieren. Wie das gelingen und wie man die nötigen Ressourcen wecken kann, erklärt Petra-Alexandra Buhl, Supervisorin im Gesundheitswesen und Coach.*

**Mamma Mia!: Jeder Mensch verarbeitet eine Krebserkrankung auf seine Weise. Gibt es dennoch bestimmte Phasen oder Punkte, die sich festmachen lassen?**

**Petra-Alexandra Buhl:** Natürlich gibt es Modelle, die versuchen, die Bewältigung kritischer Lebensereignisse zu erklären. Danach durchlaufen die Betroffenen bestimmte Phasen: von der Vorahnung, dass etwas nicht stimmt, über den Diagnoseschock und das Nicht-Wahrhaben-Wollen bis hin zur Annahme der Erkrankung und daran anschließender Hoffnung.



**Mamma Mia!: Wie nah sind solche Modelle an der Realität?**

**Petra-Alexandra Buhl:** Eine Standardisierung von Erleben und Verhalten ist immer schwierig. Krankheitsverarbeitung ist ein sehr individueller Prozess. Betroffene durchlaufen diese Phasen meist eben nicht linear „nach Plan“. Vielmehr laufen sie parallel oder zeitlich versetzt zueinander ab. Manchmal kommen plötzlich weitere Herausforderungen auf die Betroffenen zu. Das größ-

te Problem von solchen Modellen ist: Wenn die eigene Entwicklung dem Modell nicht entspricht, fühlen sich die Betroffenen schnell unzulänglich und haben das Gefühl zu versagen. Sich an einem solchen Phasen-Modell zu orientieren, fördert den Vergleich mit anderen und baut unnötigen Druck auf.

**Mamma Mia!: Wie kann man sich diesem Druck entziehen?**

**Petra-Alexandra Buhl:** Wichtig ist, sich auf sich selbst zu konzentrieren. Es gibt inzwischen viele Frauen, die zu einer Art Wortführerinnen oder Identifikationsfiguren geworden sind. Sie machen scheinbar alles richtig und wollen mit ihrer Geschichte und ihrem Weg als Blaupause dienen. Wem es aber nicht so gut geht, bei wem nicht alles rund läuft, wer nicht die tolle Beziehung führt oder keine umfangreiche Unterstützung hat, der fühlt sich dann schnell noch schlechter. Deswegen sollte man den Blick möglichst nicht nur nach außen richten, sondern versuchen, besser für sich selbst zu sorgen und den eigenen Weg zu gehen.



Es geht nicht darum, andere zu kopieren und ihnen nachzueifern, sondern eigene Ressourcen zu mobilisieren. Nicht für jeden ist Krankheit ein Event.

#### **Mamma Mia!: Wie findet man denn diese Ressourcen?**

**Petra-Alexandra Buhl:** Hier kann die Reha ein erster Schritt sein. Die Betroffenen bekommen von den Therapeuten viele Anregungen und Hilfestellungen mit auf den Weg. Leider schieben sie diese, wieder im Alltag angekommen, allzu oft nach hinten. Und oft fallen sie wieder in alte Verhaltensmuster zurück. Das gibt zwar zunächst Sicherheit, ist aber auf Dauer nicht hilfreich. Besser wäre es, sich anders als vorher zu verhalten und zu verändern, was aus eigener Kraft zu verändern ist. Aber auch zu lernen, das Unveränderbare zu akzeptieren.

#### **Mamma Mia!: Welche Eigenschaften oder Persönlichkeitsmerkmale können dabei hilfreich sein?**

**Petra-Alexandra Buhl:** Psychische Ressourcen, die bei der Bewältigung helfen können, sind zum Beispiel Genussfähigkeit, Selbstwirksamkeit oder Selbstakzeptanz. Auch lohnt es sich, Stärken, Fähigkeiten, Talente oder Neigungen wiederzuentdecken. Es geht darum zu schauen, welche stabilen Zonen man hat. Das können Ideen, Personen, Orte, Organisationen oder Dinge wie die Muscheln aus dem letzten Urlaub sein. Hilfreiche Strategien, die man in anderen schwierigen Situationen entwickelt hat, können dazu beitragen, den Umgang mit der Krankheit zu meistern und eine angepasste Strategie der guten Lebensführung zu finden.

**Mamma Mia!: Inzwischen gibt es für Krebspatienten sehr viele Angebote, egal ob, Kunst- oder Bewegungstherapie, Schmink- oder**

#### **Achtsamkeitskurs, Gesprächskreis oder Infoveranstaltung. Wie kann das zur Bewältigung beitragen?**

**Petra-Alexandra Buhl:** Man muss unterscheiden zwischen Beschäftigung und Verarbeitung, dem sogenannten Coping. Kunsttherapie, Tanzen oder Yoga können als Selbsthilfe ein Teil des handlungsorientierten Copings werden. Es darf aber nicht dabei bleiben, es sollte auch zu bewertungsorientiertem Coping kommen. Das bedeutet, die Krankheit und ihre Folgen logisch zu analysieren, sie kognitiv umzudeuten und das Beste aus der Situation zu machen. Die Autorin Sabine Dinkel nennt ihren metastasierten Krebs beispielsweise „Schniepröte“ und nimmt ihm damit viel von dem Schrecken, den die Diagnose hat. Wer hingegen ständig ein Aktionsprogramm braucht, der vermeidet es, sich mit der Krankheit oder mit sich selbst zu beschäftigen. Auf Dauer verhindert das die Krankheitsverarbeitung.

#### **Mamma Mia!: Was können Folgen davon sein?**

**Petra-Alexandra Buhl:** Zum Beispiel finden die unangenehmen Themen, die verarbeitet werden müssten, keinen Platz. Wut, Angst, Tod oder Endlichkeit werden ausgeblendet. Sinnfragen wie „Warum bin ich krank geworden?“, „Warum geht die Krankheit nicht weg?“, „Was passiert, wenn ich keine Brüste mehr habe oder keine Kinder mehr bekommen kann?“ müssen aber beantwortet werden. Wenn ich mich nur in einer Art Eventkultur bewege, finde ich immer Leute, die mir Recht geben, mich aber nicht mit Unangenehmem konfrontieren. Ängste und negative Gefühle werden im Betroffenen-Umfeld nicht gerne angesprochen. Hier fehlt oft die Distanz, weil die Leute zu sehr in der eigenen Krankheitsgeschichte feststecken. Ohne Konfrontation mit den unangenehmen Themen kann man sich aber nicht weiterentwickeln.

**Mamma Mia!: Wenn also der Austausch mit anderen Betroffenen nicht unbedingt der richtige Weg ist, wer kann dann Ansprechpartner sein?**

**Petra-Alexandra Buhl:** Das muss jeder für sich individuell herausfinden.

Oft gibt es schon in der Reha gute Tipps für das Selbstmanagement oder die Selbstorganisation, die vielen Betroffenen helfen. Auch in den Beratungsstellen oder in der psychoonkologischen Beratung wird diese Arbeit geleistet. Das sind meist klare Handlungsanweisungen wie „Gehen Sie einmal die Woche spazieren, achten Sie auf Ihren Vitaminhaushalt, gucken Sie, was Ihnen gut tut.“ Für andere ist diese Tool-Ebene nicht genug. Wenn Krankheitsverarbeitung nicht gelingt, Sinnsuche oder Persönlichkeitsentwicklung im Vordergrund stehen, sind Therapeuten, Coaches oder Supervisoren oft die besseren Ansprechpartner. Aber auch hier kann es dauern, bis man den richtigen gefunden hat. Auch viele Psychologen wollen sich mit dem Thema „Endlichkeit“ nicht beschäftigen und scheuen sich davor, Krebspatienten zu betreuen.

#### **Mamma Mia!: Wie lange kann es dauern, bis eine Krebserkrankung bewältigt ist?**

**Petra-Alexandra Buhl:** Krankheitsverarbeitung ist ein Prozess und kann unter Umständen viele Jahre oder Jahrzehnte dauern. Schließlich leben viele Patientinnen sehr lange mit der Brustkrebserkrankung. In dieser Zeit verändern sich der Blick oder die Haltung immer wieder. Wichtig ist, jede dieser Phasen zu akzeptieren und auch die Trauer zuzulassen. Denn nur dann kann man sich mit sich selbst versöhnen. • cd



#### **Kontakt**

##### **Petra-Alexandra Buhl**

ist Autorin, Supervisorin im Gesundheitswesen und Coach. Sie hält Vorträge zu Cancer Survivorship und bietet verschiedene Seminare dazu an.

##### **Mehr unter**

► [www.petraalexandrabuhl.de](http://www.petraalexandrabuhl.de)