

WIEDER INS GLEICHGEWICHT KOMMEN



Belastende Nebenwirkungen bewältigen



MARTINE RISCH
*Diplom-Psychologin und
Psychotherapeutin*

„Zu Risiken und Nebenwirkungen, lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.“ Soweit alles klar. Aber was, wenn das nicht ausreicht und die Nebenwirkungen der Behandlung über das normal erträgliche Maß hinausgehen? Was, wenn man vielleicht sogar den Eindruck hat, dass erst die Krebsbehandlung dazu führt, dass man sich richtig krank fühlt? Auf jeden Fall sollten Sie Ihren behandelnden Arzt über alle Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen und Kraftlosigkeit informieren, damit dieser gegebenenfalls entlastende Maßnahmen einleiten kann. Aber manchmal bringt auch dies nicht die erhoffte Erleichterung, wenn trotz Antiemetika (Medikamente gegen Übelkeit) & Co. die Nebenwirkungen der Chemotherapie einschlagen.

Obwohl sich die Chemotherapie in erster Linie gegen die Krebszellen richtet, werden leider auch gesunde Körperzellen in Mitleidenschaft gezogen. Insbesondere Zellen, die sich sehr schnell teilen, wie die Haarwurzelzellen, die blutbildenden Zellen des Knochenmarks, sowie die Schleimhautzellen des Magen-Darm-Traktes sind anfällig. Haarverlust, Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit und Fatigue, eine bleierne Müdigkeit und Erschöpfung gehören deswegen zu den häufigsten Nebenwirkungen.

„Kann es da eigentlich noch schlimmer kommen?“

Fatigue ist sicherlich eine der Nebenwirkungen, die den Betroffenen am meisten zu schaffen macht und deren Lebensqualität am stärksten einschränkt. Sie kann viele Auslöser haben wie veränderte Blutwerte, der Krebs oder die Behandlung selbst, aber natürlich

schlagen einem die Sorgen rund um die Erkrankung ebenso aufs Gemüt. Liegt ein verändertes Blutbild zugrunde, kann der Arzt entscheiden, ob der Einsatz von Medikamenten sinnvoll ist.

Auch Übelkeit und Erbrechen gehören zu den unangenehmsten Nebenwirkungen, da die Chemotherapie das Brechzentrum im Gehirn reizt, und somit die Beschwerden auslösen kann. Deswegen werden heutzutage standardmäßig Medikamente gegen Übelkeit verordnet. Manchmal ist es aber nicht die Chemotherapie an sich, sondern die Angst davor, die die Beschwerden verursacht. In diesem Fall spricht man von „Antizipatorischer Übelkeit“. Dabei kann alles, was mit der Chemotherapie in Verbindung gebracht wird, wie das Krankenhaus, Infusionen, typische Gerüche... Erbrechen auslösen.

Neben all den Strapazen und körperlichen Beschwerden ist es nicht verwunderlich, dass auch das Gemüt leidet. So berichten uns Betroffene häufig von belastenden seelischen Problemen wie Ängsten und Sorgen, Grübeleien, Anspannung, Niedergeschlagenheit und Schlafstörungen.

„Kann es da eigentlich noch schlimmer kommen?“, wenn man das Gefühl hat, auch noch diesen zusätzlichen Belastungen ausgeliefert zu sein. Nebenwirkungen sind nicht immer vermeidbar, man ist ja auch bereit, einiges der Genesung zur Liebe in Kauf zu nehmen. Das Umfeld hat oft „praktische Ratschläge“

parat und auch Ärzte raten häufig, „Leben Sie weiter wie bisher.“ Zu wissen, was einem gut tut und dies möglichst auch während der Erkrankung weiterzuführen, kann sicherlich ein wichtiger Baustein im Erhalt des Wohlbefindens sein. Aber „Einfach so weiter machen wie gehabt“ in einer Zeit in der die Welt scheinbar aus den Fugen gerät, und man verständlicherweise ein besonders starkes Bedürfnis nach Kontrolle verspürt, ist für viele Betroffene ein unbefriedigender Rat. Wäre es da nicht schön, wenn man das Gefühl wiedererlangen könnte, selbst etwas zu seinem eigenen Wohlbefinden beitragen zu können?

Und gerade auf dem Gebiet der **psychologischen Supportivtherapien**, die unangenehme Begleitscheinungen und Nebenwirkungen lindern können, sind in den letzten Jahren neue Erkenntnisse gewonnen worden. Dies ist vor allem auch psychologisch für viele Betroffene von großer Wichtigkeit: wieder einen eigenen Handlungsspielraum aufbauen, in einer Zeit, in der man allzu oft den Eindruck hat, invasiven Behandlungen und Eingriffen ausgeliefert zu sein. Das Gefühl, selbst etwas zu tun und nicht nur zu folgen, stärkt Autonomie, Wohlbefinden und den Eindruck, wieder Kontrolle über sein Leben zurückzugewinnen. Psychologisch spricht man hierbei von „Selbstwirksamkeit“. „Selbstwirksamkeit“ bezeichnet die Erwartung einer Person, auch in schwierigen Situationen durch selbständiges Handeln und eigene Fähigkeiten etwas bewirken zu können.

Genau diese Aussicht, selber etwas an dem Leiden zu verändern und etwas tun zu können, das den Nebenwirkungen Linderung verschafft, motiviert viele Patienten während der Krebsbehandlung nach zusätzlichen Möglichkeiten zu suchen. Nicht immer stößt man dabei auf seriöse Angebote. Dubios und fragwürdig sollten einem die Anbieter erscheinen, die mit ihrer Methode Heilung versprechen, zusätzlich mit hohen Kosten verbunden sind und die Schulmedizin konsequent ausschließen. Denn noch geduldiger als Papier scheint das Internet zu sein; dort tummeln sich scharenweise unseriöse Heilsversprecher. Wundermittel können wir Ihnen hier leider keine anbieten. Stattdessen möchten wir Ihnen im Folgenden einige psychologische Techniken im Umgang mit Nebenwirkungen vorstellen, die Sie erlernen können, um in dieser belastenden Zeit Wohlbefinden und Lebensqualität wiederzuerlangen.



Psychologische Supportivtherapien zur Linderung von Nebeneffekten

Viele Betroffene kennen Gefühle wie Müdigkeit, innere Unruhe und Angst während der Erkrankung nur zu gut. Entspannungsverfahren können helfen, psychische und physische Stresssymptome wie Nervosität, Anspannung und Schlafstörungen abzubauen. Regelmäßiges Üben *Progressiver Muskelentspannung* (PMR) oder *Autogenen Trainings* (AT) kann helfen, Nebenwirkungen wie Übelkeit und Fatigue zu lindern. Diese Entspannungsverfahren wirken auf neuronaler Ebene: Der Parasympathikus, auch als Ruhenerv bekannt wird durch regelmäßiges Üben aktiviert und das autonome Nervensystem beruhigt sich, wodurch der Übende in einen mentalen und körperlichen Entspannungszustand kommt.

Häufig sind wir durch Grübeln, Sorgen und Stress dermaßen angespannt, dass ein verspannter Nacken, verkrampfte Schultern oder ein schmerzender Rücken schon zum Normalzustand gehören. Bei der **Progressiven Muskelentspannung** geht es ums Entspannen durch Anspannen. Durch kurze willentliche Anspannung und bewusste längere Entspannung verschiedener Muskelgruppen lernt man wieder zwischen Anspannung und Entspannung zu unterscheiden und somit bewusst Muskeln zu lockern und sich von belastenden Gedanken zu lösen. Mit PMR erzielen Sie bereits kurzfristig eine entspannende Wirkung. Zur langfristigen Entspannung und Steigerung Ihres Wohlbefindens sollten Sie regelmäßig üben. Anfangs kann es hilfreich sein, von einer in PMR geübten Person angeleitet zu werden.



PMR KURZFORM

Anspannung 10 Sekunden –
Entspannung 30 Sekunden

Achten Sie auf sanfte Bewegungen, die Anspannung sollte nicht schmerzen. Atmen Sie auch während der Anspannung weiter und achten Sie während der langen Entspannungsphase auf die unterschiedlichen Empfindungen wie Schwere, Wärme und Kribbeln, dies sind normale Anzeichen von Entspannung.

Ballen Sie Ihre Fäuste, spannen Sie gleichzeitig den Bizeps in beiden Armen an und drücken Sie die Arme fest gegen Ihren Oberkörper. Halten Sie die Spannung 10 Sekunden und lösen Sie Ihre Muskeln beim Ausatmen. Lockern Sie Hände und Arme und genießen Sie die Entspannung. Pause!

Spannen Sie so viele Muskeln wie möglich im Gesicht an; runzeln Sie die Stirn, rümpfen Sie die Nase, pressen Lippen oder Zähne zusammen. Zählen Sie bis 10, lösen Sie Ihre Muskeln und entspannen Sie Ihr Gesicht. Genießen Sie die Entspannung. Pause!

Halten Sie den Rücken gerade und bringen Sie das Kinn soweit es geht zur Brust. Spüren Sie die Anspannung im Nacken. Lösen Sie sich langsam wieder aus der Anspannung und spüren Sie die Entspannung. Pause!

Ziehen Sie Ihre Schultern so hoch wie möglich zu den Ohren und die Schulterblätter gleichzeitig nach hinten. Halten Sie die Anspannung für 10 Sekunden. Lassen Sie locker. Spüren Sie die Entspannung in Ihren Schultern. Pause!

Strecken Sie Ihren Rücken und ziehen Sie gleichzeitig Ihren Bauch ein. Atmen Sie ruhig weiter, während Sie die Anspannung halten. Lassen Sie nach 10 Sekunden wieder locker und spüren Sie die Entspannung im Bauch und im Rücken. Pause!

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, heben Sie Ihre Beine, ziehen Sie Ihre Zehen in Richtung Gesicht und spannen Sie gleichzeitig die Gesäßmuskeln an. Halten Sie die Anspannung und lösen Sie nach 10 Sekunden. Spüren Sie die Entspannung.

Zum Abschluss dehnen, räkeln, strecken und tief ein- und ausatmen.



Das **Autogene Training nach Schultz** ist eine Entspannungstechnik die mit Autosuggestionen, einer Art Selbsthypnose arbeitet. Schultz, Neurologe und Entwickler dieser Methode hatte bereits in den 20er Jahren entdeckt, dass entspannte Menschen neben einer ruhigen Atmung und regelmäßigem Herzschlag, über ein Empfinden von Schwere und Wärme in den Gliedmaßen berichteten. So machte er sich diese Beobachtungen zunutze, und versuchte ganz bewusst durch das Suggestieren von Ruhe, Schwere und Wärme Menschen zum Entspannen anzuleiten. Und obwohl das autonome Nervensystem nicht willentlich beeinflussbar ist, wirkten seine Autosuggestionen, sodass Übende neben körperlicher Entspannung auch innere Ruhe und Gelassenheit empfanden. Viele Betroffene machen während der Erkrankung die Erfahrung, dass AT hilft Übelkeit, Ängste und Schmerzen zu lindern und die Schlafqualität zu bessern. AT bedarf einiger Übung und lässt sich leichter durch Anleitung erlernen.

Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn ist eine innere Haltung die von der Meditation abstammt. Kern der Achtsamkeitspraxis ist das Annehmen einer sanften, offenen und wohlwollenden Haltung sich selbst, den eigenen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen gegenüber. Achtsamkeit zu üben heißt, die Aufmerksamkeit bewusst nach innen oder außen zu lenken und wahrzunehmen, was gerade ist, ohne zu bewerten. Alles was auftaucht, soll angenommen werden, ohne es wegzuschieben oder zu verdrängen. Durch das absichtsvolle Lenken der Aufmerksamkeit auf das Hier-und-Jetzt und das wertneutrale Wahrnehmen dessen, was gerade ist, gelingt es allmählich, sich von quälenden Gedanken, belastenden Gefühlen und unangenehmen Körperempfindungen zu lösen, und sich für neue Eindrücke und Erfahrungen zu öffnen. Grundlegendes Prinzip der Achtsamkeit ist: Wahrnehmen – Annehmen – Loslassen.

Achtsamkeit kann man auf unterschiedliche Weise üben; es gibt formelle Achtsamkeitsübungen wie der *Body Scan*, eine achtsame Körperreise, Atem- und Gehmeditationen. Achtsam sein kann man aber auch gut mit alltäglichen Dingen üben. Bei Achtsamkeit im Alltag geht es darum, Dinge, die wir sonst automatisch tun, wieder bewusst auszuführen, z. B. achtsam duschen. Wer kennt es nicht? Oft steht man morgens unter der Dusche und ist in Gedanken schon bei der *To-Do-Liste* und verspürt Hektik. Achtsam duschen bedeutet, sich ein paar Minuten Zeit zu nehmen und zu versuchen, da zu bleiben, wo man gerade ist und sich mit allen Sinnen auf das einzulassen, was man gerade tut: die Temperatur des Wassers auf der Haut spüren, den Geruch der Seife wahrnehmen, die Berührungen beim Einseifen... und so zu entschleunigen.

Achtsamkeit ist eine wissenschaftlich gut erforschte Methode. Positive Effekte sind z. B. Stressabbau, innere Beruhigung und Konzentrationssteigerung. Für viele Betroffene erweist sich Achtsamkeit als wertvolle Methode im Umgang mit belastenden Grübeleien; so hilft Achtsamkeit sich von Ängsten und Sorgen zu distanzieren, und somit die Schlaf- und Lebensqualität zu fördern.

AT



Die 7 Autosuggestionen

- Ich bin ganz ruhig – ganz ruhig und entspannt (3x)
- Mein rechter Arm ist schwer – ganz angenehm schwer (3x)
- Mein rechter Arm ist warm – ganz angenehm warm (3x)
- Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig (3x)
- Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig (3x)
- Mein Bauch ist strömend warm (3x)
- Meine Stirn ist angenehm kühl (3x)

Zum Abschluss dehnen, strecken, räkeln und tief ein- und ausatmen.



Drei-zwei-eins „Kleine Achtsamkeits- übung für Zwischendurch“

Gehen Sie raus in die Natur oder stellen Sie sich ans Fenster. Benennen Sie drei Dinge, die Sie sehen, drei Dinge, die Sie hören, drei Dinge, die Sie spüren. Benennen Sie dann zwei Dinge, die Sie sehen, zwei Dinge, die Sie hören, zwei Dinge, die Sie spüren. Und zuletzt eine Sache, die Sie sehen, eine Sache, die sie hören, eine Sache, die Sie spüren.

In den letzten Jahren hat sich auch die **Klinische Hypnose nach Erickson** in der Psychoonkologie immer mehr als eine sehr wertvolle Begleittherapie erwiesen. Sei es in der Linderung unangenehmer Nebenwirkungen wie Fatigue, Übelkeit und Erbrechen, in der Bewältigung der unterschiedlichen Krankheitsstadien, oder im Umgang mit belastenden Gefühlen und Ängsten. Besonders in der Behandlung der anti-zipatorischen Übelkeit hat sich die klinische Hypnose bewährt: dort können als unangenehm empfundene, die Übelkeit auslösende Reize neutralisiert und in Trance an eine angenehme Situation gekoppelt werden. Dadurch erleben Betroffene eine günstige Beeinflussung ihrer Beschwerden, wieder hin zu mehr Lebensqualität während der Behandlung.

In der Hypnose wird ein Trancezustand induziert, ein veränderter Bewusstseinszustand hochfokussierter Konzentration und gleichzeitiger tiefer Entspannung. Das rationale Denken tritt in den Hintergrund, damit der Hypnotherapeut mit dem Unbewussten kommunizieren kann. Für Erickson war das Unbewusste eine unerschöpfliche Quelle an Ressourcen, dort wo all unser Wissen und unsere Fähigkeiten abgespeichert sind. Mithilfe des Unbewussten können so erwünschte Veränderungen im eigenen Denken, Fühlen und Verhalten angestrebt werden. Klinische Hypnose und das Erlernen von Auto-Hypnose sind von großem Nutzen. Sie geben den Betroffenen sozusagen ein „Werkzeug“ in die Hand, mit dem sie sich selbst wieder etwas Gutes tun können und somit das Gefühl der Kontrolle über ihre aktuelle Lage wiedererlangen. Menschen die regelmäßig Hypnose oder Auto-Hypnose praktizieren berichten oft, dass sie sich

ruhiger fühlen, weniger Ängste und Schmerzen haben und besser schlafen. Betroffene können in dieser belastenden Zeit ein emotionales Gleichgewicht wiedererlangen und ihre Lebensqualität steigern.

Keine dieser Komplementärmethoden kann den Krebs heilen. Die Forschung hat jedoch gezeigt, dass sie Betroffenen helfen können, die Erkrankung, deren unangenehme Begleiterscheinungen und die Nebenwirkungen der Behandlungen besser zu bewältigen. Neben den vorgestellten Techniken gibt es noch zahlreiche weitere Methoden um die Krankheitsbewältigung zu unterstützen. Nicht zu vernachlässigen ist der Effekt, den körperliche Bewegung zum Entspannen beitragen kann. Für manche Betroffene ist es ein wichtiger Baustein im Stressabbau. Aber auch andere Methoden wie Yoga, Qigong oder Tai Chi können Konzentration und Ausgeglichenheit steigern.

Achten Sie bei jeder Betätigung auf ihre persönliche Verfassung und fachliche Anleitung. Wenn Sie eine der hier vorgestellten Techniken erlernen möchten, um besser mit der Erkrankung zu Recht zu kommen, können Sie sich beim psychosozialen Dienst der Fondation Cancer melden, T 45 30 33 1. Die Psychologinnen bieten Ihnen an, diese Techniken im Einzelkontakt oder in Gruppen zu erlernen. Welche supportiven Therapien für Sie in Frage kommen, kann jeweils in einem individuellen Beratungsgespräch je nach Zielen und Bedürfnissen geklärt werden.

Betroffene können in dieser belastenden Zeit ein emotionales Gleichgewicht wiedererlangen und ihre Lebensqualität steigern.