




DAS GEHEIMNIS DER RESILIENZ

Wie Menschen nach Krebs wieder innerlich stark werden

Selbst an Krebs zu erkranken oder von der Krebserkrankung eines geliebten Menschen indirekt betroffen zu sein: Dies kann einen Menschen an das Ende seiner psychischen Kräfte oder gar zu psychischen Störungen mit „Krankheitswert“, wie etwa Depressionen führen. Viele setzen sich jedoch „erfolgreich“ mit der Krebserkrankung auseinander, können die Krankheit akzeptieren und gehen sogar gestärkt aus der Krise hervor. Wieso ist das so?



Frau A. erhielt wenige Tage vor ihrem 35. Geburtstag die Diagnose Brustkrebs. Kurz zuvor hatte sich ihr Ehemann von ihr getrennt. Und in beruflicher Hinsicht fühlte sich die Finanzexpertin schon länger in einer Sackgasse. Die Krise hatte somit mit voller Wucht bei ihr eingeschlagen. Und dies gleich in mehreren Lebensbereichen. Drei Jahre später sagt sie jedoch über sich, dass sie „glücklicher“ sei als vor der Diagnose. Und dass sie diese Erfahrungen insgesamt nicht missen wolle.

Auch andere Beispiele zeigen, wie stark die Widerstandskräfte eines Menschen sein können. Frau T., eine energische Rentnerin, begleitete ihren an Bauchspeicheldrüsenerkrankten Ehemann zwei Jahre lang durch alle Höhen und Tiefen, bis er schließlich kurz vor der Geburt des dritten Enkelkinds verstarb. Frau T. trauerte um die „Liebe ihres Lebens.“ Trotzdem ließ sie sich nicht in ihrem familiären und gesellschaftlichen Engagement ausbremsen. Voller Tatendrang machte sie weiter: mit der Betreuung der Enkel, den Kartenabenden mit Freunden und dem ehrenamtlichen Engagement für Flüchtlinge, das sie sogar noch ausweitete. „Ich bin stärker geworden und helfe Anderen gerne“, so ihre Devise.

Mit Bewunderung werden diese Lebenswege nach Schicksalsschlägen quittiert. Im privaten Bereich kennt sie jeder: die „Stehauf-Männchen.“ Im Fokus der öffentlichen Aufmerksamkeit sind parallel dazu die Politiker, Schauspieler und Kreativen, die nach Erkrankung wieder richtig durchstarten und ihren Karrieren manchmal noch eine besondere Note verleihen, wie zum Beispiel José Carreras oder Anastacia. Die Reihe derer, die Unfassbares erlitten haben und daran nicht

„Ich bin stärker geworden und helfe Anderen gerne.“

zerbrochen sind, lässt sich auch in anderen Bereichen fortsetzen: Nelson Mandela, Nathalie Kampusch, Malala Yousafzai. Verständlich, dass sich auch die Wissenschaft dafür interessiert.

„Resilienzforschung“ heißt das Fachgebiet, das sich mit der Frage beschäftigt, was Menschen in schweren Krisensituationen Halt gibt und was verhindert, dass Menschen nach traumatischen Erlebnissen aus der Bahn geworfen werden oder Depressionen entwickeln. Was ist das Geheimnis all jener Menschen? Es gibt so viele Gründe, am Leben zu verzweifeln. Warum bleibt ein Mensch eigentlich psychisch gesund trotz heftiger Krisen? So wissen wir etwa heute, dass etwa 70 Prozent der von Krebs Betroffenen ohne Entwicklung schwerer psychischer Beeinträchtigungen mit „Krankheitswert“ (etwa Depressionen) bleiben, so die Forscherin Mehnert aus Hamburg. Somit scheint Resilienz angesichts von schwerer Krankheit eher die Regel zu sein als die Ausnahme.

Der englische Begriff „Resilience“ entstammt eigentlich der Materialkunde und beschreibt die Eigenschaft von Werkstoffen, nach einer Verformung wieder in die Ausgangsform zurückzukehren. Gemeint ist damit die Fähigkeit der Spannkraft, Elastizität und Strapazierfähigkeit. Übertragen auf den psychologischen Bereich geht es um die Widerstands-

kraft von Menschen angesichts belastender Lebensereignisse. Was Resilienz dabei genau ausmacht, lässt sich durch drei verschiedene Aspekte beschreiben: die Stressresistenz, als Ausdruck für die Kompetenz, gut mit Stress fertigzuwerden etwa durch effektive Selbstberuhigungstechniken; die schnelle Regeneration oder Erholung nach Belastungen und die Fähigkeit, sich nach Krisen auf neue Lebensthemen fokussieren zu können (Rekonfiguration).

Als wichtigste Ressource seelischer Widerstandskraft erweisen sich soziale Beziehungen. Dabei geben nicht nur Familie und Freunde Halt in der Krise, sondern auch die Zugehörigkeit zu einem Verein kann hilfreich sein. Kurz: Jede Art menschlicher Zuwendung und positiver Aufmerksamkeit ist ein wichtiger stärkefaktor. So weiß man auch, dass Kinder, die unter ungünstigen, lieblosen Bedingungen aufwachsen, dann trotzdem zu lebensstüchtigen und lebenszugewandten Erwachsenen werden können, wenn sie wenigstens eine Vertrauensperson in der Kindheit hatten, die sie liebte und unterstützte. Gerade auch nach der Diagnose Krebs ist kaum etwas so stärkend wie das Gefühl, mit anderen Menschen verbunden zu sein, Nähe und ehrliche Anteilnahme zu spüren und als Mensch mit der Krankheit aber auch mit Fähigkeiten und Talenten gesehen



zu werden. „Meine Familie ist mein Netz, das mich auffängt“, so eine junge Patientin während der Chemotherapie. Die Forschung zeigt sogar, dass soziale Unterstützung der am besten belegte Einflussfaktor auf die physische Gesundheit ist, dies zum Beispiel eindeutig bei kardiovaskulären Erkrankungen.

Als förderlich für die Resilienz scheinen bestimmte „Charaktermerkmale“ zu sein. So haben es Menschen in Krisensituationen leichter, die davon ausgehen, dass sie ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen können oder zumindest einen Einfluss auf die Zukunft haben. Die Erwartung „selbst wirksam“ zu werden und gestalten zu können, hat zum Beispiel eine Patientin mit Brustkrebs, die es wie folgt beschreibt: „Ich habe mir ein Programm aufgestellt für die Chemotherapie. Da sind Ruhezeiten eingeplant, aber auch sportliche Aktivitäten und Besuche von Freunden. Ich glaube, dass mir dies während der Chemo helfen wird.“

Auch vom Optimismus scheint eine Schutzwirkung in Krisenzeiten auszugehen. Optimistische Menschen gehen eher aktiv und offen auf das Leben mit all seinen Problemen zu und suchen dabei nach Lösungen. Kommen sie dabei allein nicht weiter, suchen sie gezielt nach Hilfe. Eine Portion Humor ist häufig dabei. Gemeint ist mit Optimismus also nicht der „Blick durch die rosarote Brille“, der die Probleme des Lebens weichzeichnet oder gar ganz ausradiiert. Dazu eine ältere Darmkrebspatientin mit einem schelmischen Augenzwinkern, die sich selbst als Optimistin bezeichnet: „Ich habe in meinem Leben schon so viele Krisen gemeistert, deshalb bin ich auch ganz zuversichtlich, dass ich nicht an Darmkrebs sterben werde, sondern mit 90 Jahren auf einer Kreuzfahrt, vielleicht an einem Herzinfarkt?“

Wer darüber hinaus über die Fähigkeit verfügt, sich (erreichbare) Ziele zu setzen und nach Wegen sucht, wie diese

am besten umgesetzt werden können, hat es in Krisensituationen leichter. Denn Ziele sind bereits Ausblicke auf eine Zeit „nach der Krise“ und können über diese Zukunftsprojektion der eigenen Person Energien freisetzen. Wem es hingegen an Zielen fehlt, auch wenn diese Ziele nur klein sind, der tut sich schwer, mit dem Neuen, Unbekannten und Schweren, in das die Krise ihn hineinbefördert.

Seelische Widerstandskraft wird nicht zuletzt durch positive Gefühle gestärkt. So können positive Gefühle wie Liebe, Freude, Begeisterung, Dankbarkeit oder Stolz eine Schutzhülle bilden gegen die Belastungen, die das Leben in Krisenzeiten zumutet.

Die Resilienzforschung macht somit Hoffnung, dass Menschen in Krisenzeiten, wie zum Beispiel nach der Diagnose Krebs, Rettungswege finden. Denn Menschen sind „elastische und zähe Wesen“, so führende Resilienzforscher. Für manche Experten ist dann auch Resilienz eher die Regel als die Ausnahme. Und sie lässt sich stärken und fördern, denn Menschen sind nicht nur „zähe Wesen“, sondern auch lernfähige Wesen, ein Leben lang.



Seelische Widerstandskraft wird nicht zuletzt durch positive Gefühle gestärkt.

Die psychische Widerstandskraft der Patienten und Angehörigen fördern

Ein Pfeiler der Resilienz besteht darin, die passive Rolle des stillen Leidens und Ertragens zu verlassen und sich Hilfe bei der Bewältigung der Lebensprobleme zu suchen. Hilfestellung können sowohl Krebspatienten als auch Angehörige bei der Fondation Cancer finden.

Der psychosoziale Dienst der Fondation Cancer bietet psychologische Beratung und psychotherapeutische Unterstützung für Patienten und ihre Angehörigen an. Beratung zu sozialen, praktischen und administrativen Problemen im Zusammenhang mit der Erkrankung ist zusätzlich möglich.

Das Team besteht aus vier Diplom-Psychologinnen mit psychotherapeutischen Zusatzqualifikationen (z. B. kognitive Verhaltenstherapie, systemische Beratung und Therapie, Traumatherapie und EMDR, klinische Hypnose, Gesprächspsychotherapie, psychosoziale Onkologie) sowie einer Krankenschwester mit Zusatzausbildung in Pflegepädagogik.

Die Mitarbeiterinnen stehen Patienten und ihren Angehörigen für deren Fragen und Sorgen zur Verfügung und suchen gemeinsam mit diesen nach individuellen Lösungen.

Alle Mitarbeiterinnen des Teams verfügen über fundierte psychonkologische Kenntnisse.

Das Beratungs- und Psychotherapieangebot umfasst folgende Bereiche:

- Beistand nach der Diagnoseeröffnung
- Unterstützung bei der Bewältigung von krankheits- und therapiebedingten Einschränkungen
- Entlastende und stützende Gespräche nach Abschluss der Behandlung
- Betreuung bei emotionalen Belastungssituationen
- Entspannungstechniken und Stressmanagement
- Unterstützung und Beratung von Angehörigen
- Begleitung und Unterstützung der Kinder von krebsbetroffenen Eltern
- Gruppenangebote
- Beratung bei praktischen, sozialen und administrativen Anliegen
- Informationen und Broschüren
- Finanzielle Unterstützung im Härtefall

Die Unterstützungsangebote sind kostenlos und in luxemburgischer, französischer, deutscher, englischer oder portugiesischer Sprache möglich.