



AGAPLESION  
MARKUS KRANKENHAUS

# Gesundheit in der Krankheit

Claudia Gutmann, Dipl.-Psych.  
Leitung Psychoonkologie



## Psychoonkologie und Gesundheit

Gesundheitsfragen sind zentrale Themen in der psychoonkologischen Beratung:

- Mit der Diagnose trägt die bisherige dichotome Definition nicht mehr: Krankheit fordert eine Neudefinition von Gesundheit als wichtige Aufgabe in der Krankheitsverarbeitung.
- Wie kann in der Krankheit die Gesundheit gestärkt werden?



## Aus Gesundsein wird Kranksein

### Die Diagnose

Der Arzt, freundlich, glatt  
Ganz professionell: Ja, Sie haben  
Eine Brustkrebserkrankung!  
Die Welt steht still – kurz –  
Abgrund – bekanntes Gefühl  
Noch so nah  
Das Leben bricht einfach weg,  
Einfach so, flutscht aus den Fingern,  
Dem Herzen, dem Kopf.

Brigitte Bergman



## Aus Kranksein wird Gesundsein

### **Ende der Therapie**

Aufatmet der Körper nach Wochen und Monaten der Unterwerfung unter eine Strenge Disziplin – fallen lassen, Ruhe Und langsam spüren den Keim:  
Zum ersten Mal seit ein paar Tagen Wage ich den Satz laut zu sprechen:  
Du bist gesund! Zweifel daran schiebst du Weg – in die kleinsten Nischen deiner Seele.

Brigitte Bergmann



## Was ist Gesundheit?

**Auseinandersetzung mit Gesundheit oft erst durch Krankheit:**  
*„Der Gesunde ist unwissend reich.“*

**Krankheit stiftet zur Gestaltung von Gesundheit an:**  
*„Gesundheit verbraucht man nicht im Laufe seines Lebens,  
sondern erzeugt sie beständig – und das lebenslang!“*

Viktor von Weizäcker

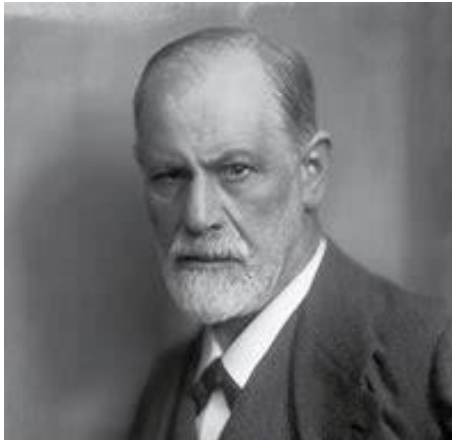




## Was ist Gesundheit?

**Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Diagnosen:**  
*„Es gibt keine Gesunden, sondern nur schlecht  
Durchdiagnostizierte!“*

*„Gesundheit ist arbeiten und lieben.“*  
Sigmund Freud





## Was ist Gesundheit?

**Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Diagnosen:**

*„Wir sind alle sterblich. Ebenso sind wir alle, solange wir noch einen Hauch von Leben in uns haben, in gewissem Ausmaß gesund.“*

Aaron Antonovsky





## Was ist Gesundheit?

**Pathogenese: warum bin ich krank geworden?**

**Salutogenese: wie bleibe ich gesund?**

- mehrere Dimensionen: somatisch, psychisch, sozial, geistig
- hängt von objektiven Faktoren und subjektivem Erleben ab
- Wechselwirkung von Schutz- und Risikofaktoren
- Gesundheit und Krankheit als Pole auf einem Kontinuum

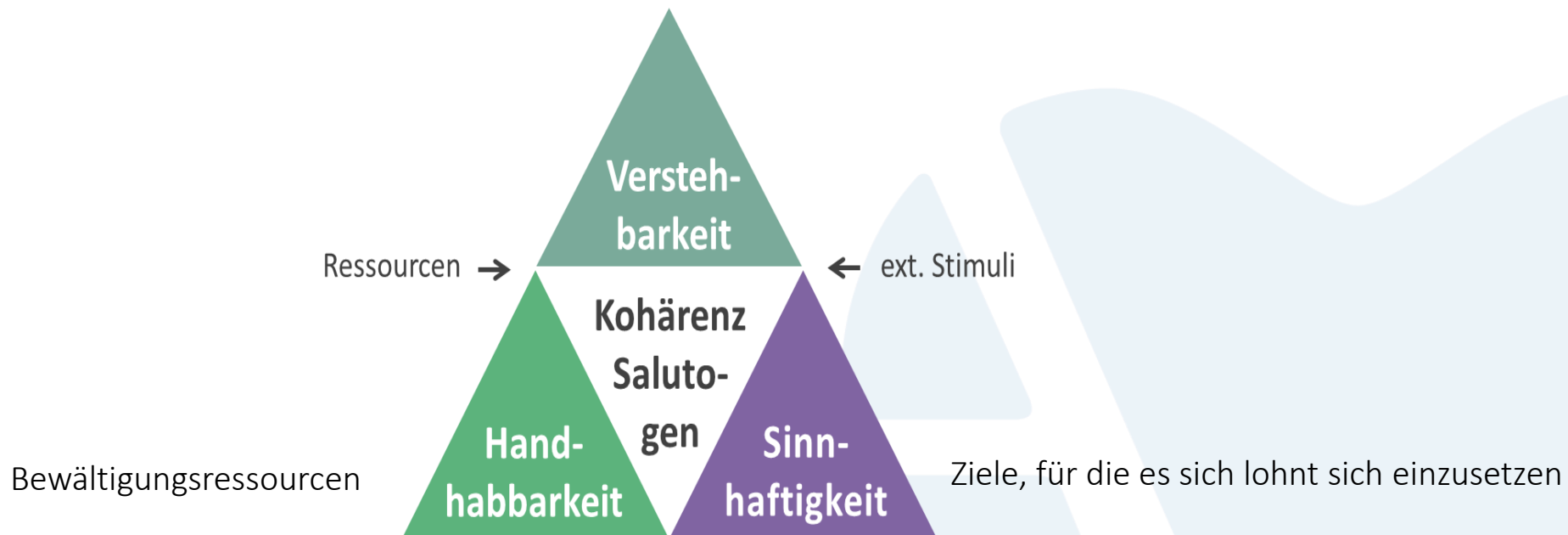




# Was ist Gesundheit?

## Gesundheit im Sinne der Salutogenese: drei Dimensionen

Probleme können in größerem Zusammenhang gesehen werden





## Gesundheit in der Krankheit

### Zentrale psychoonkologische Fragen:

- Verstehbarkeit: Was sind für mich hilfreiche Vorstellungen und Haltungen in Bezug auf die Krankheit und Behandlung? Wie entsteht Krebs? Wie kann er behandelt werden?
- Handhabbarkeit: Wie kann ich mein Kontrollerleben verbessern, z.B. im Umgang mit der Angst und Verlust?
- Sinnhaftigkeit: Was fördert Hoffnung und Lebenssinn?

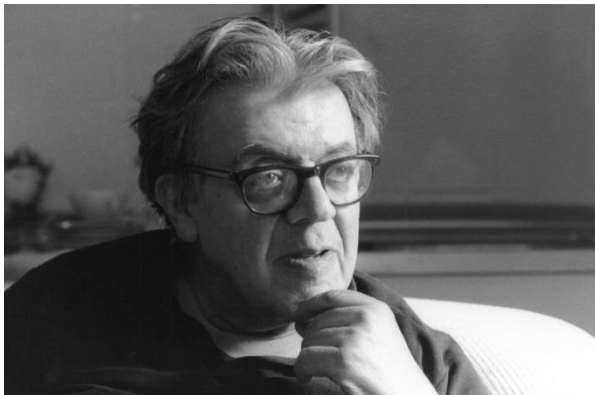


## Handhabbarkeit

### Angst ist normal!

Zweifle nicht an dem  
der Dir sagt er hat Angst  
aber hab Angst vor dem  
der Dir sagt er kennt keinen Zweifel.

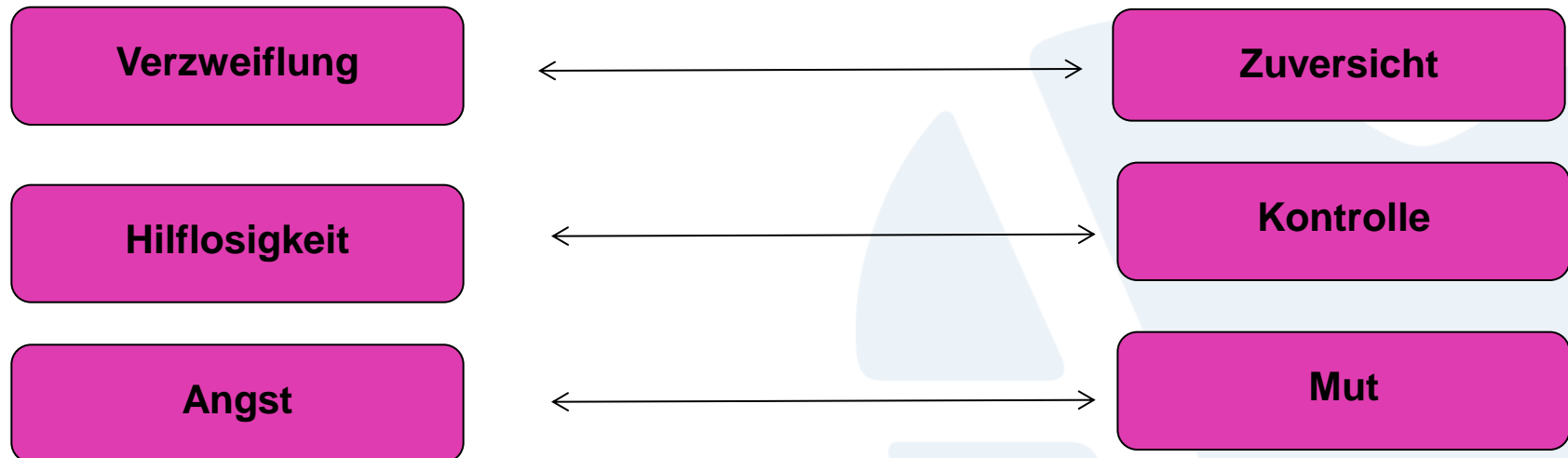
Erich Fried





## Handhabbarkeit

Stimmungsschwankungen sind normal!





## Handhabbarkeit

### **Was ist hilfreich? Strategien zur Selbstberuhigung:**

- Entspannungstechniken
- Schlafhygiene
- Verdrängungsstrategien ausbauen
- Hilfreiche, beruhigende Sätze finden
- Techniken zum Gedankenstopp
- Alltagsrituale
- Fokus auf Lebensfreude



AGAPLESION  
MARKUS KRANKENHAUS

## Handhabbarkeit

Das haben wir noch nie probiert,  
das geht bestimmt gut.

Pippi Langstrumpf





## Handhabbarkeit

### Was ist hilfreich: Hinnehmen und gestalten

- Trauer über Verluste
- Bereitschaft zur Akzeptanz
- Veränderungsbereitschaft und Neuorientierung
- Fokus auf Mögliches



AGAPLESION  
MARKUS KRANKENHAUS

## Handhabbarkeit: Veränderungsbereitschaft

**When we are no longer able to change a situation,  
we are challenged to change ourselves.**

Viktor Frankl





# Handhabbarkeit/ Veränderungsbereitschaft

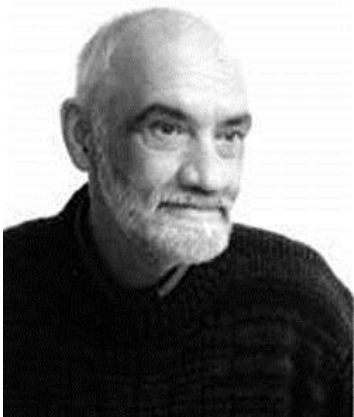


AGAPLESION  
MARKUS KRANKENHAUS

„Energy flows where attention goes“:

Problem talk create problems,  
Solution talk creates solutions.

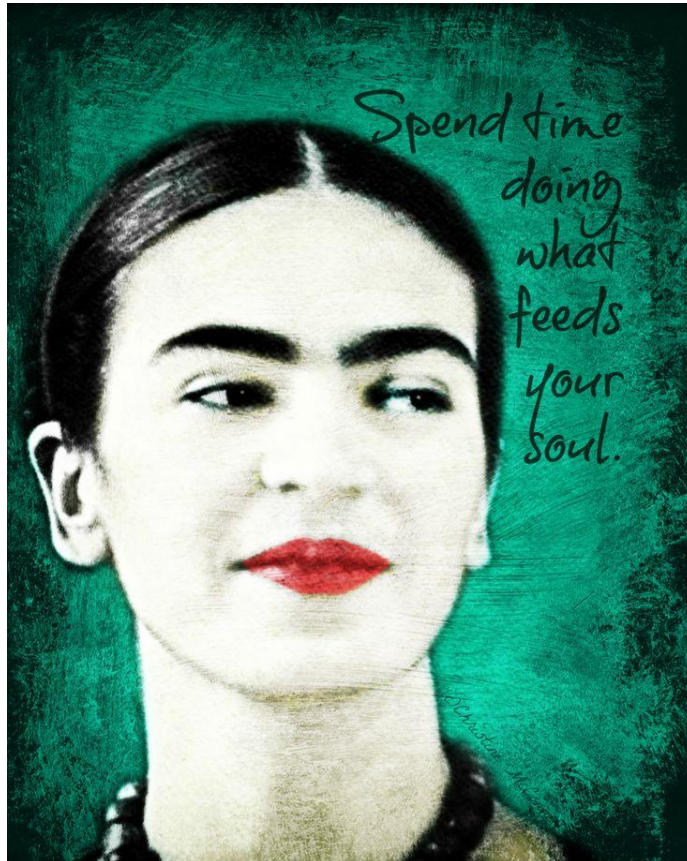
Steve de Shazer



# Sinnhaftigkeit



AGAPLESION  
MARKUS KRANKENHAUS



Frida Kahlo

Vielen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit!