



AGAPLESION  
MARKUS KRANKENHAUS

# „Gut durch die Behandlung kommen!“

Hilfreiche Bewältigungsstrategien

Dipl. Psych. Claudia Gutmann  
Leitung Psychoonkologie



## Gliederung

- **Was ist Krankheitsverarbeitung?**
- **Welche Strategien sind hilfreich?**

Verdrängung

Imaginationstechniken

Entspannungsverfahren

Schlafhygiene

# Krankheitsverarbeitung

Synonym: Coping

Die Gesamtheit der Gedanken und Verhaltensweisen, die auf eine Überwindung oder Tolerierung belastender Krankheitsfolgen abzielen.

Lazarus und Folkman, 1984

# Krankheitsverarbeitung

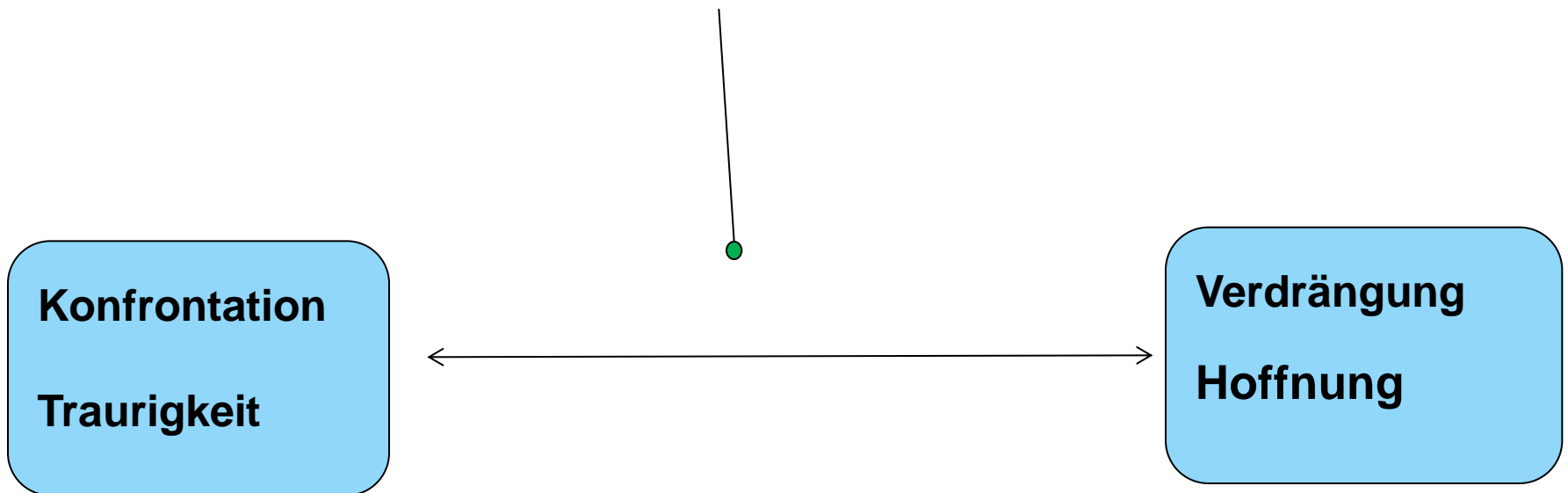
- Setzt sofort ein
- Individuell und ein Prozess
- Anteile sind unbewusst
- Zunächst nicht frei wählbar (positiv denken?)
- In bestehenden Grenzen veränderbar
- Stimmungsschwankungen normal



# Krankheitsverarbeitung: Verdrängung

- dient dem Erhalt der psychischen Integrität, der Funktionsfähigkeit und der Stabilisierung, meist unbewusst
- hilfreiche Bewältigungsstrategie!
- In der Regel lockert sich diese Abwehr und lässt wieder mehr realistische Sicht- und Verhaltensweisen zu.
- Wird dieser Prozess blockiert und Abwehr bleibt erhalten, kann dies für den Patient hinderlich werden. Hilfreiche Bewältigungsstrategien werden dann nicht ausreichend entwickelt.
- Krebs ist eine Herausforderung des Lebens, die Veränderung/ eine Anpassungsleistung/eine Neuorientierung fordert.

# Krankheitsverarbeitung



# Krankheitsverarbeitung

**Ziel: Lebensfluss wieder in Gang bringen**



- Wahrnehmen/ Blick nach innen: „Wie geht es mir?“
- Rausfinden: „Was ist hilfreich für mich?“
- Diese Dinge aktiv erweitern: „Das Steuer wieder in die Hand nehmen“
- Lebensfreude und Hoffnung stärken
- Verluste betrauern: „Was habe ich verloren?“
- Sich Selbstfürsorge erlauben („Ich-muss-Sätze“ abschaffen)
- sich wohlwollend und milde begleiten
- Versöhnung mit der eigenen Veränderung

# Krankheitsverarbeitung

**Psychischer Wachstumsprozess in Überwindung einer Krise:**  
(„Post Traumatic Growth“):

- Größere Klarheit in Bezug auf eigene Wünsche, Ziele, Sinn im Leben
- Höhere Zufriedenheit, da Priorisierung leichter fällt
- Stärkung der Selbstfürsorgefähigkeiten
- Vertiefung von Beziehungen
- Intensiveres Lebensgefühl
- Entwicklung von Spiritualität





# Krankheitsverarbeitung

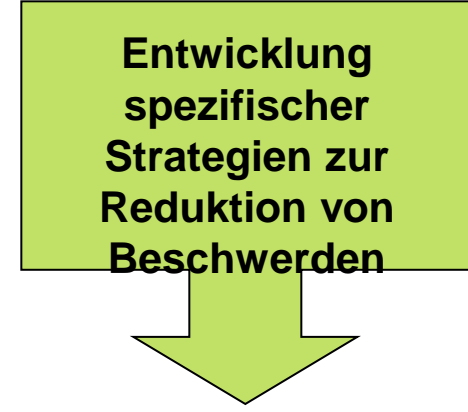
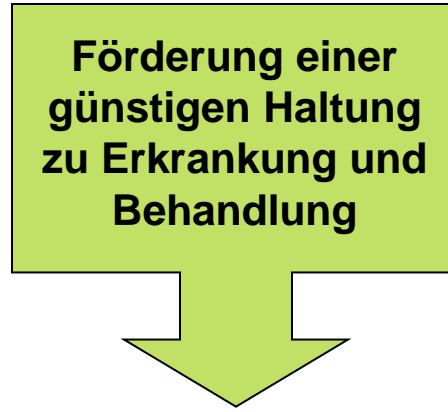
## Wann professionelle Hilfe?



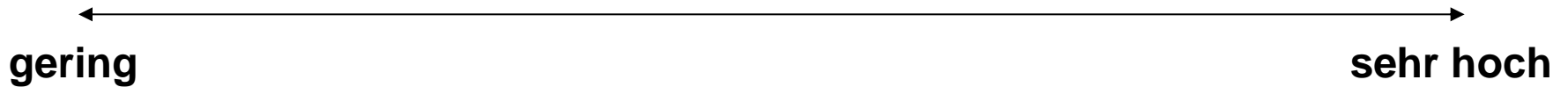
- Je schlechter es funktioniert, Gefühle oder die anstehenden Veränderungen zu steuern, z.B. die Angst zu kontrollieren
- Je höher der damit verbundene Leidensdruck



# Krankheitsverarbeitung: Psychoonkologische Beratung



Belastung/ Beschwerden



# Bewältigungsstrategien

## **Ziele:**

- Stärkung der Eigenkontrolle
- Selbstberuhigung und Tröstung
- Senkung des vegetatives Erregungsniveaus: Entspannung
- Stärkung der Lebensfreude
- Angstminderung!

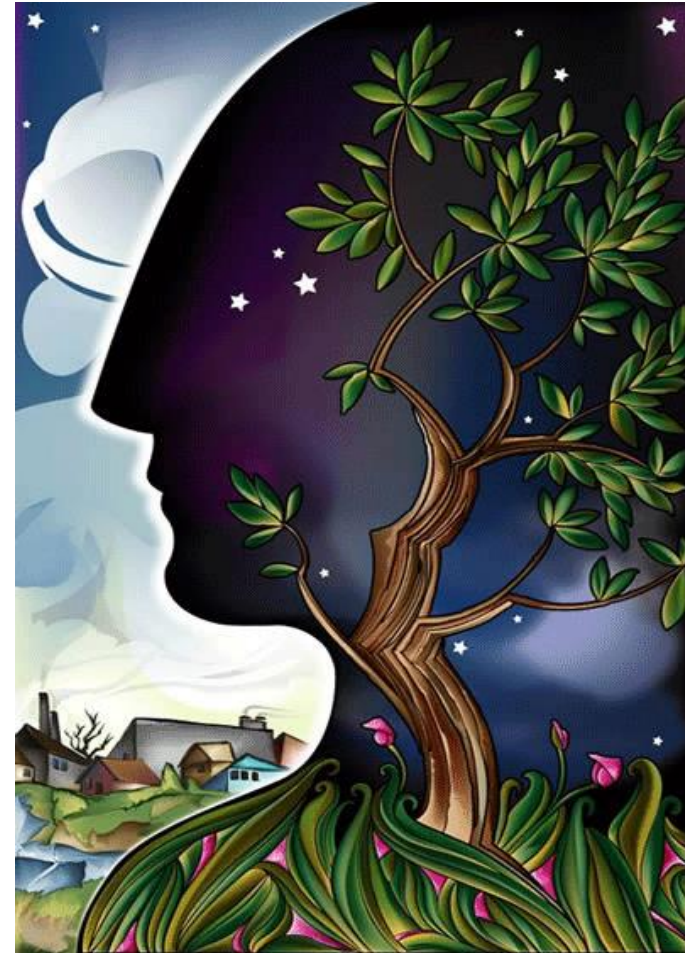
# Bewältigungsstrategien

- Imaginations- und Entspannungstechniken
- Schlafhygiene

# Imaginationstechniken

**„Man trägt doch eine eigentümliche  
Kamera im Kopfe,  
in die sich manche Bilder einätzen  
und andere keine Spur zurücklassen.“**

Bertha von Suttner



# Imaginationstechniken

auch: Visualisierung und Hypnose


## Definition:

- Vermögen, bei wachem Bewusstsein innere Bilder wahrzunehmen
- Negative Vorstellungen werden durch gute Bilder in entspanntem Zustand ersetzt ( $\neq$  positiv denken)
- Fremd- oder Selbstanleitung

# Imaginationstechniken

## Einsatz:

- Selbst-, Zielmanagement: Sport und Wirtschaft
- Medizin (Anästhesie u.a.)
- Psychotherapie (Hypnotherapie) und Beratung



**“Ich habe  
Wimbledon  
10.000 im Kopf  
gewonnen.“**

# Imagination in der Krebsbehandlung

## Die Macht der Bilder und Worte





# Imaginationstechniken

## Einsatz während der Krebsbehandlung:

- Zielzustand: bspw. CHT besser schaffen durch hilfreiche Haltung zur Therapie - Entscheidung für die Therapie trotz Ambivalenzen und Vorstellung von der Wirksamkeit der Behandlung entwickeln mit konkreten positiven Bildern
- Symptom: weniger Übelkeit
- Aktivierung von Ressourcen: bspw. Fokus bspw. auf bisherige Erfolge
- Entspannung an sich: bspw. Ort der Ruhe und der Kraft

**Wichtig: individuell angepasste Bilder!**

# Imaginationstechniken

## Hintergrund:

- Erwartungen (positive und negative) beeinflussen das Auftreten von körperlichen Symptomen
- Placebo- und Nocebo-Effekte: Wirkungen oder Beschwerden, die unter einer Scheinbehandlung oder aufgrund negativer Suggestion entstehen
- Mechanismen sind Lernen/Konditionierung in der Vorgeschichte und Erwartungen aufgrund negativer verbaler Informationen durch Behandler oder sich selbst

**„Sie sind ein  
Risikopatient.“**

**„Mir wird  
bestimmt übel.“**

# Imaginationstechniken

ann. behav. med. (2010) 40:3–14  
DOI 10.1007/s12160-010-9186-4

ORIGINAL ARTICLE

## **Patient Expectancy and Post-chemotherapy Nausea: A Meta-analysis**

Ben Colagiuri, B.Psych, Ph.D. •  
Robert Zachariae, M.D.Sci.

- starke Korrelation zwischen der Erwartung von Übelkeit betroffen zu sein und dem tatsächlichen Auftreten: bis zu doppelt so häufig, mehrfach im Verlauf und stärker
- weitere Einflussfaktoren: vorherige Erfahrungen mit Übelkeit und Ausmaß der emetischen Wirkung der jeweiligen CHT

# Imaginationstechniken

## Hintergrund:

- Gehirn unterscheidet manchmal nicht zwischen Wirklichkeit und Vorstellung, bspw. zwischen echter Übelkeit durch Medikament ausgelöst und erwarteter Übelkeit – d.h. die mentale Beschäftigung mit etwas reicht aus, um eine körperliche Reaktion zu produzieren
- Neurobiologische Korrelate: bspw. zentrale Botenstoffe wie Dopamin und endogene Opiate
- In der Imagination positiver Vorstellungen macht man sich diesen Effekt zu nutze.

# Imaginationstechniken

## Unbeabsichtigte negative Suggestionen im klinischen Alltag:

Menschen in bedrohlichen Situationen sind sehr stark empfänglich für Suggestionen und in einem besonderen Bewusstseinszustand!



# Imaginationstechniken

Unbeabsichtigte negative Suggestionen im klinischen Alltag:

„Probieren wir  
dieses Mittel  
mal aus.“

Wir haben die  
Erfahrung, dass  
dieses Medikament  
sehr gut wirkt.

Auslösen von Verunsicherung:

„Ist Ihnen  
übel?“

„Ich sehe, es  
geht Ihnen  
gut.“

Fokussierung der Aufmerksamkeit:

Verneinungen/Verkleinerungen

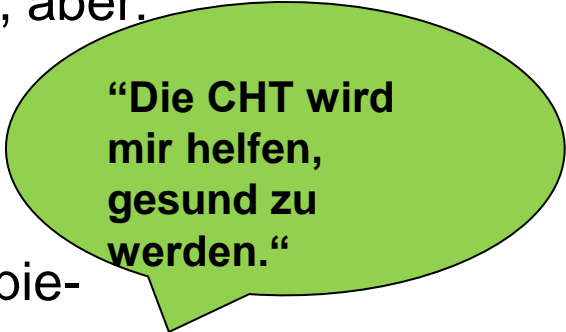
„Sie brauchen  
keine Angst  
haben.“

# Imaginationstechniken

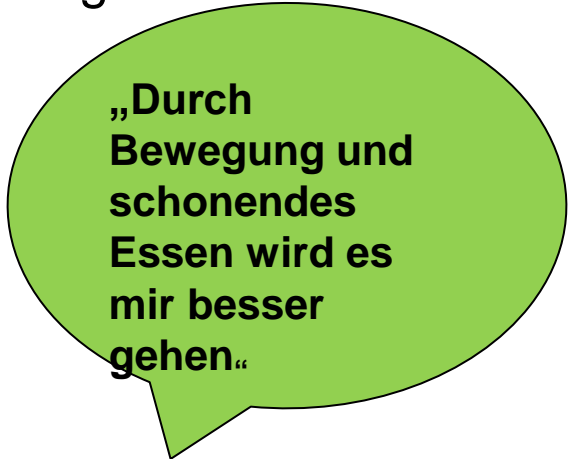
**Problem medizinischer Aufklärung über mögliche Nebenwirkungen:**  
Potentielle Beschwerden müssen benannt werden, aber:

Fokussierung auf

- Nutzen der Therapie: keine Trennung von Therapie- und Risikoaufklärung!
- Möglichkeiten der Prophylaxe gegen Nebenwirkungen
- Rasches Erkennen durch Überwachung
- Gute Behandlungsmöglichkeiten
- Möglichkeiten der Mitarbeit des Patienten



**“Die CHT wird mir helfen, gesund zu werden.“**



**„Durch Bewegung und schonendes Essen wird es mir besser gehen.“**

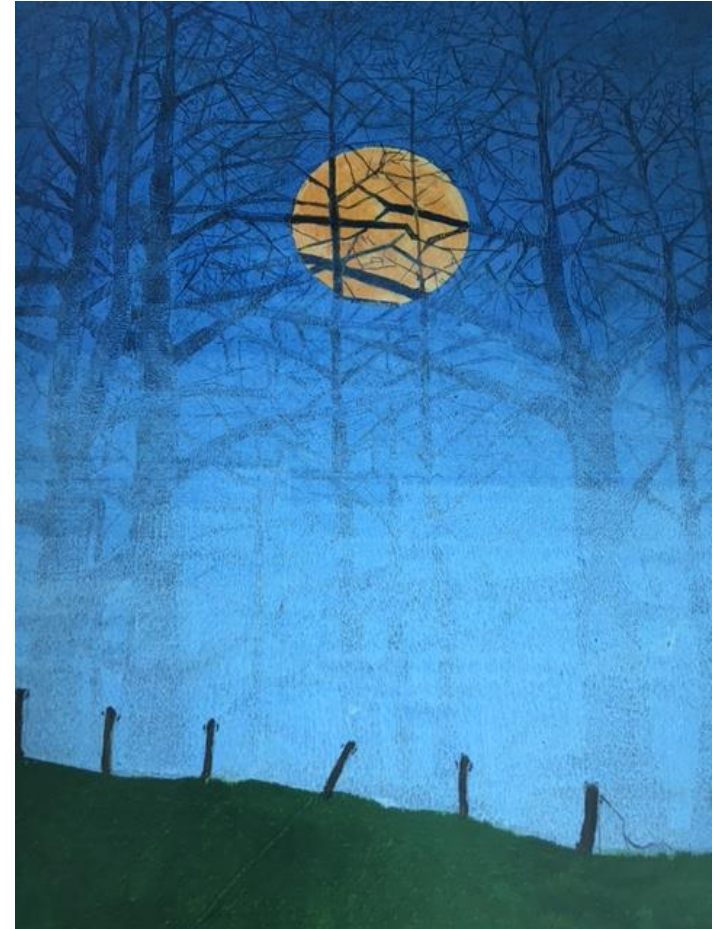
# Entspannungstechniken

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Achtsamkeitstraining, MBSR
- Meditation
- Tai Chi
- Qui Gong
- Yoga
- Ablenkung aller Art, Alltagsrituale und –freuden...



# Schlafhygiene

**„Wer sich in der Nacht zu lange  
mit Problemen beschäftigt,  
ist am Tag zu müde,  
sie zu lösen!“**



# Schlafhygiene

- 1. Regelmäßige Aufsteh- und Ins-Bett-geh-Zeiten:**  
Aufstehzeit am wichtigsten für biologischen Rhythmus
- 2. Regelmäßige körperliche Aktivität:** Tiefschlafanteile
- 3. Max. 10min Nickerchen bis 15 Uhr:** Schlafdruck!
- 4. 4-8 Stunden vor dem Schlafen kein Koffein**
- 5. Nicht nach 19 Uhr rauchen, keine schweren Mahlzeiten, nachts nichts essen**
- 6. Alkohol vermeiden, max. 2 Stunden vorher:**  
kann beim Einschlafen helfen, unterdrückt aber Tief- und REM-Schlaf

# Schlafhygiene

## 6. Zwischen Alltag und Zubettgehen eine Pufferzone:

2 Stunden vorher mit Erholung beginnen

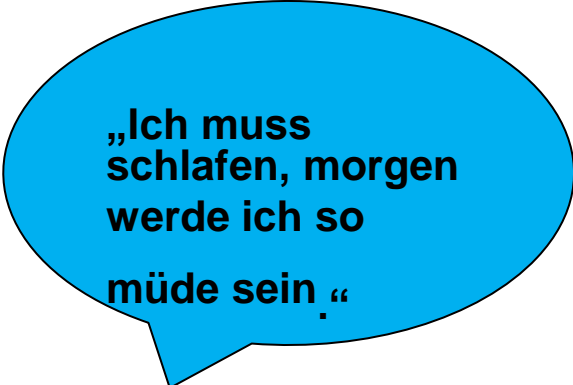
## 7. Am Tag Platz schaffen für Gedanken: Gedankenzeit

## 8. Einschlafritual: Konditionierung nutzen

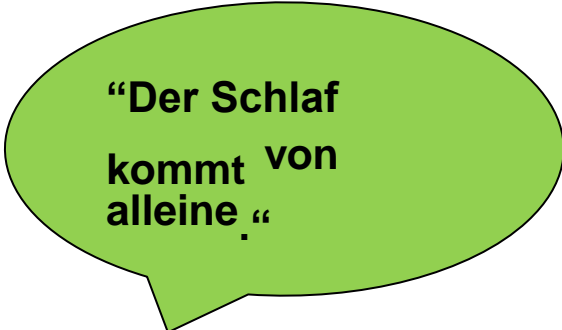
## 9. Angenehme Schlafumgebung:

Schlafzimmer nur zum Schlafen nutzen

## 10. Bei Einschlafproblemen nach 10-15min aufstehen



„Ich muss schlafen, morgen werde ich so müde sein.“

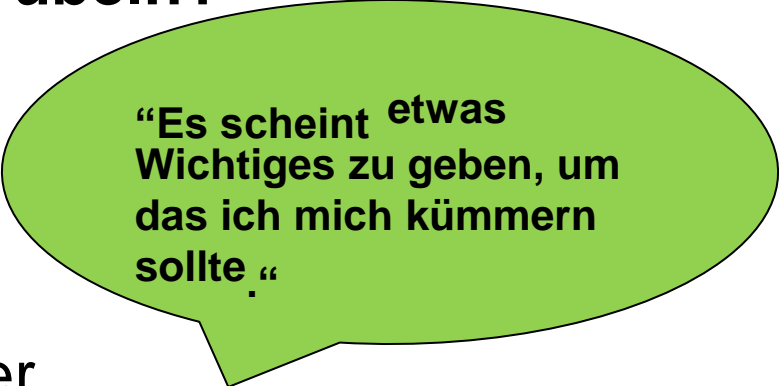


“Der Schlaf kommt von alleine.“

# Schlafhygiene

## Was tun bei nächtlichem Grübeln?

- Nicht auf die Uhr schauen
- Perspektivwechsel statt Ärger
- Aufstehen, Grübeln aktiv unterbrechen: Gedankenstopp, Rechnen, Wegschließen, Aufschreiben
- Ablenkung: ermüdende Tätigkeit, Musik, Lesen, Hörbuch, Entspannung, Imagination...
- Beim Müdewerden wieder zu Bett gehen



“Es scheint etwas Wichtiges zu geben, um das ich mich kümmern sollte.“

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

**„Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu ertragen:**

**die Hoffnung,**

**der Schlaf**

**und das Lachen!“**

Immanuel Kant