

## Irmhild Steinweg

### Diagnose Brustkrebs

### Wege zur seelischen Bewältigung

## Einleitung

Etwa jede zehnte Frau in Deutschland muss derzeit damit rechnen, früher oder später an Brustkrebs zu erkranken. Tendenz steigend. Mit dieser Diagnose konfrontiert zu werden bedeutet immer einen gravierenden Einschnitt. Danach ist das Leben nicht mehr so, wie es vorher war. Die körperlichen Folgen von Operation, Chemo-, Strahlen- und Hormontherapie sind schon schwer genug zu verkraften. Mindestens genauso ernst zu nehmen, zumal oft nachhaltiger, sind aber die mit der Erkrankung einhergehenden seelischen Belastungen.

Auch wenn die Heilungsaussichten stetig besser werden, ist eine Brustkrebsdiagnose zumeist ein großer Schock. Das Leben erscheint plötzlich nicht mehr selbstverständlich, sondern unmittelbar bedroht. Die Angst gehört von nun an als mehr oder weniger ständiger Begleiter dazu. Da ist vor allem die Angst, möglicherweise an der Krankheit zu sterben. Bei jeder Nachkontrolle ist sie wieder da – die Angst vor dem Rückfall. Hinzu kommen Ängste, als Frau nicht mehr attraktiv und begehrenswert zu sein, Ängste vor Problemen mit dem Partner, Angst davor, die Familie, insbesondere die Kinder, zu überfordern, Angst, vielleicht die berufliche Stellung zu verlieren. Und immer löst diese Situation sehr viel Trauer aus, oft auch Wut oder Schuldgefühle.

Warum ich? Was habe ich falsch gemacht?

Es ist eigentlich ein Fortschritt, dass sich in den letzten Jahren in der Medizin eine zunehmend ganzheitliche Sicht des Menschen durchsetzt. Es wird mehr als früher beachtet, wie sich Körper und Seele wechselseitig beeinflussen, und das ist gut so. Als niedergelassene Psychotherapeutin, die viele Krebspatientinnen begleitet, sehe ich aber auch die Schattenseite dieser Entwicklung. Dass Krebs vor allem durch Stress und seelische Konflikte entsteht und dass auch die Frage der endgültigen Heilung allein von der inneren Einstellung abhängt, ist offenbar eine Überzeugung, die sich hartnäckig in der Bevölkerung hält. Für betroffene Patientinnen ist das oft eher belastend als hilfreich. Dabei hat die gerade in den letzten zwanzig Jahren sehr intensivere psychoonkologische Forschung dazu geführt, dass sich die seriöse Fachwelt unter anderem von der Theorie der so genannten Krebspersönlichkeit schon längst verabschiedet hat. Auch die Vorstellung, dass das Überleben einer Krebserkrankung vor allem vom Kampfgeist abhängt, wird nach entsprechenden Studien mittlerweile sehr viel vorsichtiger und differenzierter betrachtet. Vielfach fehlt uns auch einfach noch das Wissen.

Jedenfalls ist das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele sehr viel komplexer, als uns so manches Denke-positiv-und-du-wirst-gesund-Buch glauben machen will.

Unbestritten ist aber, dass die Lebensqualität von Krebspatienten ganz erheblich von der seelischen Verfassung abhängt. Wo die Angst vor einem Rückfall das Leben völlig beherrscht, wo Beziehungen voller Konflikte sind oder im Zuge der Erkrankung ganz abbrechen, wo auf die Frage nach dem Sinn des Ganzen keine Antwort mehr gefunden wird, ist das Leben massiv eingeschränkt. Dass unter solchen Voraussetzungen auch das Gesundwerden zumindest erschwert wird, liegt auf der Hand. Und so verstehe ich psychoonkologische Arbeit, die sich diesen Problemen widmet, als eine wesentliche Ergänzung und Unterstützung der notwendigen medizinischen Maßnahmen. Niemals jedoch kann sie diese ersetzen.

Dieses Buch entstand aus einem Patientinnenseminar, das ich im Rahmen meiner Kooperation mit Kliniken und Selbsthilfegruppen angeboten und mehrfach durchgeführt habe. Es greift die Anliegen auf, die betroffene Frauen in psychotherapeutischen Gesprächen in meiner Praxis besonders häufig zum Thema machen. Für viele ist es bereits eine große Hilfe, wenn sie erfahren, dass andere in dieser extrem belastenden Lebenssituation ganz ähnlich reagieren.

So hoffe ich, dass Sie sich zumindest in Teilen wieder finden und daraus für sich einen Nutzen ziehen können.

Jedes Kapitel ist eine in sich geschlossene Einheit. Von daher können Sie auch zunächst das lesen, was Ihnen spontan am wichtigsten erscheint und anderes erst einmal zurückstellen. Ohnehin gibt es hier keine einfachen oder gar allgemein gültigen Rezepte. Das Buch soll Ihnen Mut machen, Ihren ganz eigenen Weg zur Bewältigung zu finden und zu gehen.

Ich danke sehr herzlich allen, die meine Arbeit an diesem Buch mit Anregungen und kritischen Hinweisen unterstützt haben, namentlich meiner Kollegin Frau Dipl.-Psych. Sibylle Uhl-Dabelow und Herrn Dipl.-Psych. Ulrich Dombrowski, der den

Anstoß zu diesem Projekt gab.

Ganz besonders danke ich meinen Patientinnen für das, was ich von ihnen gelernt habe. Sie sind die eigentlichen Autorinnen dieses Buches.