

# Inhalt

Einleitung	4
Diagnose Krebs – Was tun?	5
Eigeninitiative entfalten – Verantwortung übernehmen	7
Angst verringern	9
Vertrauen in den persönlichen Weg	10
Hoffnung	12
Die inneren Heilkräfte	13
Für die Gesundheit oder gegen die Krankheit?	14
Das Leben mit der Krebserkrankung – Das „Centering-Modell“	15 16
Was können Angehörige tun?	21
Spezifische Hilfsangebote	
A. Körper und Geist im Einklang – Entspannungsverfahren	23
B. Verfahren zur seelischen Unterstützung	26
C. Ausdruckstherapien	29
Kontaktadressen	31
Buchempfehlungen	33

Über 300.000 Frauen, Männer und Kinder erkranken jährlich neu an Krebs. Dennoch zeigt sich in Deutschland seit den 70-er Jahren eine Verbesserung der Überlebensrate von Krebskranken. Vielen Krebspatienten kann also geholfen werden, wobei jedoch oft nicht alle medizinischen Möglichkeiten voll genutzt werden und leider bei vielen Krebsarten die Erfolge stagnieren.

Eine ganzheitlich orientierte Medizin vertritt die Auffassung, dass die Entstehung und das Wachstum von Krebs durch vielfältige Einflussfaktoren bedingt ist und immer in Zusammenhang mit dem Gesamtorganismus gesehen werden muss. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit – Krebs ist also eine Erkrankung des ganzen Menschen. Die biologische Behandlung bei Krebs in Ergänzung zur Schulmedizin basiert auf einem Konzept, das sich auf folgende vier Säulen stützt:

- psychische Stabilisierung
- körperliche Aktivierung
- Stoffwechsel-Regulation
- Immun-Stimulierung.

Die psychische Stabilisierung bildet demnach einen wesentlichen Aspekt der ganzheitlich orientierten Krebstherapie. Dieser Ansatz wird auch durch Forschungen der Psycho-Neuro-Immunologie, der Wissenschaft von den Zusammenhängen zwischen Psyche, Nerven und Abwehrsystem, gestützt. So konnte z. B. bestätigt werden, dass positive Gefühle, Freude und Lachen die Aktivität der Abwehrzellen erhöhen, während Ängste, Trauer oder Dauerstress die Abwehrleistung des Organismus beeinträchtigen.

Ängste und depressive Gefühle begleiten oft Patienten mit schwerwiegenden Erkrankungen und so natürlich auch Krebspatienten. Diese Gefühle können die Widerstandskräfte des Körpers minimieren und den Gesundungsprozess behindern. Psychische Stabilität trägt andererseits viel dazu bei, die Wirksamkeit der laufenden Therapien zu erhöhen.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen wie auch Ihren Angehörigen Hilfestellungen auf dem Weg zur psychischen Stabilisierung, auf dem Weg zu Ihrem seelischen Gleichgewicht trotz der schweren Erkrankung geben.

## Diagnose Krebs – Was tun?

Die Diagnose Krebs ist für jeden Betroffenen wie auch für seine Angehörigen ein schweres Schockerlebnis. Das ist ganz verständlich – rührt doch die Diagnose Fragen auf, die man sich vorher nicht gestellt hat oder mit denen man bis zu diesem Zeitpunkt nicht in Berührung kam. „Warum gerade ich? Welche Therapien muss ich über mich ergehen lassen? Wie soll ich mein Leben weiterführen? Will oder muss ich meinen Alltag verändern? Kann ich geheilt werden? Muss ich schlimme Schmerzen ertragen? Wie kann ich möglichst schnell und gezielt Informationen über meine Erkrankung bekommen, damit ich für mich die richtigen Entscheidungen fällen kann? Wie soll ich Ratschläge, die mir von meinem Arzt oder auch von anderen Personen gegeben werden, bewerten?“ – Dies sind nur einige der vielen Fragen, die diese Erkrankung mit Sicherheit in Ihnen aufwirft.

Die Diagnose „Krebs“ führt ja schließlich auch zu plötzlichen und massiven Veränderungen in Ihrem Leben, in Ihrem gewohnten Alltag. Es stehen Krankenhausaufenthalte, Nachbehandlungen, Kontroll- oder wiederholte Untersuchungen an und Sie sind unter Umständen vermehrt auf die Unterstützung und Hilfe anderer Personen angewiesen; Ihre gewohnten Leistungen können Sie – zumindest vorübergehend – nicht mehr erbringen und Gefühle von Hilflosigkeit und Angst, auch Angst vor dem Tod, treten auf.

Damit diese vielen Fragen nicht nur kreisen und Ihnen unnötig Energien rauben, sollten Sie gleich damit beginnen, all Ihre Fragen aufzuschreiben. So können Sie augenblicklich Wichtiges von Unwichtigem trennen. Überlegen Sie zunächst diese Fragen für sich und gehen Sie sie dann mit einer Ihnen nahe stehenden Vertrauensperson durch. Auf diese Weise haben Sie eine Basis dafür, wie Sie weiter vorgehen können. Auch wenn es Ihnen schwerfällt, sprechen Sie über Ihre Krankheit und Ihre Gefühle. Nur indem Sie Ihre Probleme beim Namen nennen, schaffen Sie die Voraussetzung dafür, verstanden zu werden und Verständnis zu erlangen. Die dringlichsten, die Krankheit und die Therapie betreffenden Fragen haben Sie sicher mit Ihrem Arzt bzw. den behandelnden Ärzten oder Therapeuten zu besprechen.

*„Akzeptieren Sie die Diagnose, aber nicht die Prognose der Erkrankung.“  
(C. Hirshberg)*

*Indem Sie Ihre Fragen aufschreiben, können Sie augenblicklich Wichtiges von weniger Wichtigem trennen und haben eine Gesprächsbasis mit Ihrem Arzt.*

*Fast jeder zweite Krebskranke kann heute geheilt werden. Sie können selbst sehr viel zu Ihrer Heilung beitragen.*

Um auf dieses Gespräch wirklich vorbereitet zu sein, ist es wichtig, die Fragen schon vor dem Arztbesuch in Ihrer Familie oder mit Freunden zu ordnen und zu notieren. Bevor Sie vielleicht ein Behandlungsschema resignierend über sich ergehen lassen, sollten Sie sich möglichst vielseitig informieren.

Durch Bücher, Beratungsstellen und das Medium Internet können Sie ohne Zweifel innerhalb kürzester Zeit sehr viele Informationen erhalten. Hier gilt es zu sortieren und auszuwählen, was abhängig vom Stadium Ihrer Erkrankung für Sie im Augenblick notwendig und hilfreich ist. Es ist ein Unterschied, ob Sie das erste Mal in Ihrem Leben mit dieser Erkrankung zu tun haben oder ob bereits eine klinische Therapie durchgeführt wurde und Ihnen erst jetzt richtig bewusst wird, was diese Erkrankung für Sie bedeutet.

Lesen Sie Bücher über die Lebenswege anderer Krebskranke, die Ihnen zeigen, dass trotz großer Not unerwartet Hilfe möglich ist und auch in scheinbar aussichtslosen Situationen konstruktive Lösungsmöglichkeiten sich auf-tun können. Lassen Sie sich durch solche ungewöhnlichen Krankheitsverläufe nicht unter Druck setzen, weil Sie meinen, dass Sie diese ungewöhnlichen Krankheitsverläufe kopieren müssten. Wichtig ist es, dass Sie Ihren eigenen Weg finden.

Weiterführende Hinweise zu biologischen, komplexen Therapien bei Krebs finden Sie in unserer Broschüre „Wege zur Gesundheit“ und unseren Informationsblättern zu verschiedenen Krebserkrankungen.

*„Ich habe viel in der Krankheit gelernt, das ich nirgends in meinem Leben habe lernen können.“  
(Goethe)*

## Eigeninitiative entfalten – Verantwortung übernehmen

Die Krankheit Krebs wirft in Ihnen viele Fragen auf und Sie sehen sich plötzlich Problemen gegenüber, mit denen Sie nie gerechnet haben. Entscheidend im Umgang mit der Erkrankung ist, dass Sie bereit sind, für sich einzustehen und aktiv nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Durch Ihren behandelnden Arzt, im Austausch mit anderen Krebskranken oder durch Gespräche in der Familie und mit Freunden werden Ihnen möglicherweise verschiedene „Regieanweisungen“ zum richtigen Umgang mit Ihrer Erkrankung gegeben. Alle Menschen, ob Universitätsprofessoren, Ärzte oder Laien sehen die Welt durch die Brille ihrer bisherigen guten und schlechten Erfahrungen im Leben! Nur wenn Sie sich nicht als Opfer Ihrer Erkrankung sehen, können Sie die manchmal notwendige Distanz zu den Ärzten aufbauen, die Ihnen eine sehr negative Prognose zu Ihrem Krankheitsbild vermitteln.

Die Erkrankung scheint Sie in eine passive Opferrolle zu drängen, die Sie zu Ihrem Wohl möglichst schnell verlassen sollten. Wenn Ihnen dies mit Hilfe Ihrer Angehörigen oder Freunde nicht gelingt, sollten Sie sich nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Solange Sie sich als Opfer fühlen, erschweren Sie sich den Zugang zu Ihren eigenen Heilkräften, die in Verbund mit den therapeutischen Maßnahmen der Medizin letztendlich entscheidend zu Ihrer Heilung beitragen können. Aus dem NLP (s. Seite 27) ist bekannt, wie wichtig es ist, Ziele positiv zu formulieren. Daher sollten Sie ganz bewusst für sich das Ziel setzen „**ich will leben**“, anstatt lediglich zu sagen „ich will nicht sterben“.

Ihr Ansprechpartner hinsichtlich der Krebserkrankung ist zunächst meistens Ihr Hausarzt. Für die langfristige Betreuung, vor allem begleitend oder unterstützend zu den Maßnahmen der klinischen Medizin, brauchen Sie einen Arzt oder eine Ärztin, zu denen Sie unbedingt ein gutes Vertrauensverhältnis haben. Dies kann der Hausarzt oder der niedergelassene Onkologe sein, gegebenenfalls ist es aber wichtig, sich zeitig einen geeigneten Arzt zu suchen! Sie sollten Vertrauen haben in seine ärztlichen Fähigkeiten wie auch von seinen menschlichen Qualitäten überzeugt sein.

*Auch gut gemeinte Ratschläge zur Bewältigung Ihrer Erkrankung können Ihnen nur dann wirklich weiterhelfen, wenn Sie Entscheidungen nicht nur Ihrem Arzt oder Partner zuliebe fällen, sondern auch persönlich und innerlich dahinter stehen.*

*Nur wenn Sie sich bei Ihrem Arzt oder Ärztin mit all Ihren Problemen angenommen und nicht nur als ein Fall betrachtet fühlen, haben Sie eine Vertrauensbasis.*

Bei den notwendigen Entscheidungen im Umgang mit Ihrer Erkrankung ist zwar auf der einen Seite das medizinische Fachwissen notwendig. Andererseits ist es genauso wichtig, Ihren persönlichen Zugang und Ihre eigenen Vorstellungen zu Ihrer Erkrankung zu verstehen und bei der Beurteilung von Entwicklungen Ihrer Krankheit oder Behandlungsstrategien zu integrieren. Auch wenn es nicht einfach ist, sollten Sie keine Mühe scheuen, diesen Arzt zu finden, bei dem Sie sich wirklich aufgehoben fühlen. Im Laufe Ihrer Krankheit kommen Sie mit sehr vielen verschiedenen Ärzten in Kontakt und es ist hilfreich, einen Ansprechpartner zu haben, an den Sie sich immer vertrauensvoll wenden können.

*„Selbst ein Weg  
von tausend Meilen  
beginnt mit einem Schritt.“  
(japanisches Sprichwort)*

## Angst verringern

Die Erkrankung Krebs wird zumindest zeitweise viele negative Emotionen in Ihnen auslösen, die Sie auch gar nicht so einfach verdrängen können oder sollen. Verzweiflung, Panik, Depression, Wut, Sorgen, lähmende Gefühle von Teilnahme- oder Interesselosigkeit sind Gefühle, mit denen Krebskranke, bedingt durch ihre Erkrankung, häufig zu kämpfen haben. Die wichtigste und schwierigste Emotion ist wohl die Angst: Angst vor dem Tod, aber auch Angst vor dem, was diese Erkrankung an unwägbarem oder möglichem Leid bedeutet.

Aktivität – nicht Aktionismus – vermindert Angst oder Angstsymptomatiken. Zum Prozess der Entängstigung tragen Orientierungshilfen und Information bei. Untersuchungen haben gezeigt, dass gerade Krebspatienten ein hohes Informationsbedürfnis haben. Unkenntnis, ungeklärte Fragen und Ungewissheit über die anstehende Therapie und den Verlauf der Erkrankung sind jedoch Angstquellen und damit Stressfaktoren, die ein Hindernis im Genesungsprozess darstellen. Weiterhin unterstützen Sie Gespräche, Entspannungsverfahren und Übungen, wie beispielsweise die Farbatmung, oder auch die Einnahme pflanzlicher Präparate.

Es ist von größter Bedeutung, sich der Angst ehrlich zu stellen, und nicht nur gegen die Angst vorzugehen! Nur wenn Sie sich Ihrer Angst stellen und neben den vielen Unwägbarkeiten, die diese Erkrankung beinhaltet, möglichst auch konkret Ihre Ängste definieren, können Sie zwischen Ihren persönlichen Ängsten und den Ängsten Ihrer Umgebung oder den subjektiven Ängsten Ihrer behandelnden Ärzte unterscheiden. Dies ist um so wichtiger, da Ärzte persönliche Ängste im Zusammenhang mit der Krebserkrankung verdrängen müssen und manchmal ungewollt Druck auf ihre Patienten ausüben, der nicht gerechtfertigt ist!

Die Lösung der Angst kann nur in Ihnen selbst und durch Sie selbst erfolgen. Ärzte und Therapeuten können helfen, dieses Vertrauen aufzubauen, entscheidende Impulse sind aber von Ihnen selbst nötig.

*Kaum eine andere Erkrankung ist mit so viel Ängsten verbunden wie Krebs oder Krebsverdacht. Hier gilt es, der Angst ein „dennoch“ entgegenzusetzen.*

*„Wer ein Übel fürchtet, wird durch die Erwartung desselben ebenso beunruhigt, als wenn es bereits eingetreten wäre, und was er zu leiden fürchtet, erleidet er durch die Furcht.“  
(Seneca)*

## Vertrauen in den persönlichen Weg

*Eine zweite oder dritte Fachmeinung kann für den Verlauf Ihrer Erkrankung entscheidend sein.*

*Es ist von größter Bedeutung, neben den notwendigen rationalen Informationen auch die emotionale Ebene in Ihre Entscheidungsfindung mit einzubeziehen.*

Die Frage nach Art und Umfang eines operativen Eingriffes, der nach der Diagnose der Erkrankung bei vielen Tumoren oft die erste schwerwiegende therapeutische Intervention ist, oder nach Art und Umfang einer anschließenden Chemo- oder Strahlentherapie kann Sie mit verschiedenen medizinischen Meinungen konfrontieren. Wurde beispielsweise vor einigen Jahren noch im Falle von Brustkrebs die Brust radikal operiert, so wird heute zum Wohle der betroffenen Frauen im Allgemeinen differenzierter verfahren.

Informieren Sie sich daher immer möglichst vor den geplanten einschneidenden Therapien umfassend, denn auch sie sind nicht immer der einzige Weg. Auch wenn es manchmal mühsam ist, fragen und informieren Sie sich, bis Sie mit den gesagten Auskünften zufrieden sind. Holen Sie sich eine zweite Fachmeinung (second opinion), wenn Sie sich in ihrer Entscheidungsfindung nicht sicher sind.

Je besser Sie eine Therapie nachvollziehen und verstehen können, unabhängig davon, ob es die konventionelle oder die unkonventionelle Medizin betrifft, desto besser können Sie innerlich die Therapie unterstützen und damit an Ihrem Heilungsprozess mitwirken. Beispielsweise kann eine Chemotherapie mit Sicherheit besser bei Ihnen anschlagen, wenn Sie sich wirklich innerlich dafür entscheiden.

Einige Entscheidungen müssen Sie selbst treffen, und diese Entscheidungen sind häufig eine Gratwanderung. Niemand kann Ihnen heute versprechen, dass Sie keinen Krankheitsrückfall oder keine Tochtergeschwülste bekommen. Statistiken sind nachgewiesenermaßen nur bei sehr wenigen Krankheitsbildern wirklich aussagekräftig. Prozentuale Wahrscheinlichkeiten sind im Hinblick auf das Individuum immer wieder zu relativieren.

Hören Sie auch auf Ihr Gefühl. Es gibt viele Patientinnen und Patienten, die später gesagt haben „*Hätte ich doch auf mein Gefühl gehört...!*“ Ihre Gefühle sind bei der Krebserkrankung sicher bisweilen sehr widersprüchlich, aber es gibt in Ihrem tiefsten Inneren ein Grundgefühl, zu dem Sie den Zugang suchen sollten. Sprechen Sie über diese Gefühle mit Menschen, die Sie verstehen.



Suchen Sie von Anfang an nicht nur nach Wegen, den Krebs zu beseitigen, sondern bauen Sie Vertrauen in Ihr Leben auf und seien Sie offen für Begegnungen, Ratschläge und Hilfen, die sich Ihnen anbieten. Einerseits ist es wichtig zu wissen, dass jede Krebserkrankung individuell zu einem Menschen gehört und daher ein Krankheits- und Therapieverlauf nicht einfach übertragbar ist. Andererseits können Kranke mit einem ähnlichen Schicksal sehr hilfreiche Tipps geben und Verständnis für Ihre Probleme im Umgang mit der Erkrankung haben.

Bei Ratschlägen von Ärzten, Familie, Freunden und anderen Krebskranken sollten Sie immer wieder bedenken, dass die Wirklichkeit immer subjektiv erlebt und vertreten wird. An Ihrer eigenen Wirklichkeit und deren Wahrnehmung bemisst sich letztendlich Ihr Schicksal.

Einige Krebskranke haben zur Bewältigung der Erkrankung ihr Leben völlig umgestellt. Dieser Zugang mag für einige sehr hilfreich sein, bei anderen ist vielleicht nur eine kleine Veränderung der Einstellungen zum Leben mit seinen alltäglichen Problemen sinnvoll. Suchen Sie neben den notwendigen medizinischen Maßnahmen immer auch nach Möglichkeiten, Körper, Seele und Geist besser miteinander in Einklang zu bringen. Dazu brauchen Sie weder von morgens bis abends meditieren noch einen Psychotherapeuten nach dem anderen aufsuchen, sondern sollten auch dieses Suchen daran bemessen, wie es im Augenblick Ihr Wohlbefinden unterstützt und Ihnen innerlich zu mehr seelischem Gleichgewicht verhilft.

Seien Sie durchaus bereit, im Umgang mit Ihrer Erkrankung ungewöhnliche Wege zu gehen, die in Ihrer Umgebung auf Skepsis stoßen mögen. Viele Ärzte können bestätigen, dass Patientinnen und Patienten, die bereit sind, gewohnte Pfade zu verlassen und auch mal Ihren Behandlern zu widersprechen, bessere Heilungschancen haben.

*Die Kunst ist es, die ganz persönliche Schnittmenge zwischen rationaler und emotionaler Ebene herauszufinden.*

*Falls Sie die Wirklichkeit als nur negativ erleben, dann suchen Sie bewusst nach positiven Ausblicken, denn nur auf diesem Wege können Sie Ihre inneren Heilkräfte unterstützen.*

***Wir glauben an Sie –  
Sie schaffen es !***

# Hoffnung

*Solange Sie die Hoffnung nicht aufgeben, kann es auch keine hoffnungslose Prognose geben!*

*Die Hoffnung auf endgültige Heilung ist berechtigt und verständlich, könnte aber in Hoffnungslosigkeit münden, wenn die Erkrankung nicht zu beseitigen ist. Differenzieren wir jedoch den Begriff „Hoffnung“ in unterschiedliche Aspekte, wie z. B. Hoffnung auf Schmerzfreiheit, auf Lebensqualität, auf Entspannungsmomente, auf geistige Anregungen, auf soziale Kontakte, auf Betreuung zu Hause etc., kann sich Ihr Zustand durchaus in eine für Sie positive Richtung verändern. In diesem Sinne kann Hoffnung auch immer aufrecht erhalten werden.*

Hoffnung ist eines der wichtigsten Lebenselixiere im Umgang mit Krebs. Lassen Sie sich das Recht auf Hoffnung nie streitig machen, vor allem nicht von Statistiken, die Ihnen die Ärzte vielleicht vorlegen. Die Aufgabe der Sie betreuenden Ärzte sollte es sein, Sie in den Zielen, auf die sich Ihre Hoffnung richtet, zu bestärken. Hoffnung ist der Glaube, dass ein Zustand sich in eine für Sie positive Richtung verändern **kann**, aber nicht verändern **muss**. Eine positive Veränderung lässt sich aber weder durch noch so intensiven Glauben noch durch eine hochwirksame Substanz erzwingen! Es ist durchaus möglich, dass Ihnen ein Mittel hilft, bei dem es nach medizinisch-wissenschaftlicher Prognose gar nicht möglich ist, dass es Ihnen helfen kann. Ihre positive Einstellung zu Ihren Genesungschancen kann als ein wichtiges Moment Ihrer Gesundheit gesehen werden.

Die Tatsache, dass an der Krankheit Krebs sowohl in der konventionellen Medizin als auch in der alternativen Szene viel Geld verdient und häufig auch vor moralisch-ethischen Schranken nicht Halt gemacht wird, lässt sich nicht schön reden. Bewusste Irreführung darf nicht mit falscher Hoffnung gleichgesetzt werden. Seien Sie skeptisch bei Methoden oder Therapeuten, die einen Ausschließlichkeitsanspruch vertreten oder die Ihre persönliche Entscheidungsfreiheit in Frage stellen wollen. Das Siegel Wissenschaftlichkeit darf genauso in Frage gestellt werden wie das Siegel Ganzheitlichkeit. Lassen Sie sich aber durch die schwarzen Schafe, die es auf jeder Seite der Medizin gibt, nicht von Ihrem persönlichen Heilungsweg abbringen.

Hoffnung kann sich aber nicht nur auf das nahe liegende Ziel der Krankheitsbeseitigung beziehen. Da die Krebserkrankung nicht immer zu beseitigen ist, impliziert Hoffnung auch die Auseinandersetzung mit den spirituellen und / oder religiösen Fragen unseres Seins. Die gemeinsame Schnittmenge aller Religionen unserer Erde geht von einem Leben nach dem Tod aus. Unabhängig von Ihrem Glauben kann wirkliche Hoffnung nur durch die Auseinandersetzung mit den anderen Dimensionen unseres Daseins aufgebaut werden.

## Die inneren Heilkräfte

Die inneren Heilkräfte sind viel leistungsfähiger als wir ihnen augenblicklich zutrauen. Dank unserer Selbstheilungskräfte verschwinden Krankheiten auch häufig ohne unser Wissen. In jedem gesunden Organismus entstehen tagtäglich zahlreiche Krebszellen und werden vom körpereigenen Abwehrsystem wieder beseitigt. Das Unternehmen Mensch beschäftigt 70 Billionen Mitarbeiter. So viele Zellen arbeiten im menschlichen Körper. Das sind 15 000 mal mehr als Menschen auf dieser Erde leben. Jeden Tag scheiden 600 Milliarden Mitglieder aus diesem gigantischen Konzern aus, ebenso viele Zellen werden täglich neu gebildet und in das System wieder eingefügt. Jede Sekunde führt der Körper etwa 10 chemische Operationen in unserem Stoffwechsel durch. Ohne die entscheidende Unterstützung der Selbstheilungskräfte könnte kein Chirurg oder kein Geistheilener wirksam arbeiten.

Als Krebskranker haben Sie vielleicht zunächst das Vertrauen in Ihre Selbstheilungskräfte verloren. Sie haben aus unerfindlichen Gründen auch nicht optimal funktioniert, sonst hätte sich keine Krebserkrankung entwickelt. Trotzdem ist es von größter Bedeutung, die seelischen und körperlichen Abwehrkräfte zu mobilisieren, um einen Heilungsweg zu finden.

Spontanheilungen bei Krebs sind zwar selten, aber sie kommen vor! Jede einzelne dieser Spontanheilungen ist ein Beweis für das unendliche Heilungspotential, das in jedem von uns angelegt ist. Der berühmte Arzt Albert Schweitzer wurde von einem Medizinjournalisten nach einer Erklärung für Heilungen durch Schamanen gefragt, worauf er die Antwort bekam: „*Der Schamane macht etwas, was viele Ärzte seit Hippokrates vergessen haben: Er erlaubt es dem inneren Arzt des Kranken in Funktion zu treten.*“

Aus den besagten Gründen ist es neben den medizinischen Behandlungsmaßnahmen notwendig, einen Zugang zu seinen inneren Heilkräften zu suchen. In welcher Form oder mit welcher Methode Sie dabei vorgehen, darüber sollten Ihre persönlichen Neigungen und Empfindungen entscheiden.

*Es ist wichtig, von Anfang fest darauf zu vertrauen, dass selbst bei schwierigen Umständen ein Weg zur Heilung möglich ist. Der Körper verfügt über ein großes Potential an Selbstheilungskräften.*

## Für die Gesundheit oder gegen die Krankheit?

*Die Krebserkrankung hat nachgewiesenermaßen nicht eine, sondern vielfältige Ursachen, die durch ihr individuelles, sich negativ potenzierendes Zusammenwirken zu einer Krebserkrankung führen können. Daher sollte ein umfassendes, angemessenes und auf Heilung ausgerichteter Vorgehen alle Ebenen unseres Wesens zu berücksichtigen suchen – die körperliche, die emotionale, die geistig-seelische, die soziale und die spirituell-religiöse Ebene.*

Die konventionelle Medizin unternimmt sehr viel, um eine Krebsgeschwulst zu entfernen beziehungsweise die Krebszellen im Körper zu zerstören oder unschädlich zu machen. Dieses Vorgehen ist zunächst in vielen Fällen erfolgreich – ein häufiges Problem ist aber die Gefahr des Rückfalles oder der Tochtergeschwülste, der Metastasen. Hier kann die andere Seite der Medizin ansetzen und durch die Stärkung der körperlichen und seelischen Abwehrkräfte die Immunabwehr des Patienten unterstützen.

Ausgelöst durch die Krebserkrankung ist es wichtig, einen Zugang zu Ihren persönlichen Ressourcen zu finden. Ob durch Entdeckung und Entfaltung Ihrer Kreativität, ob durch einen meditativen Ansatz, durch Sport oder eine gesunde Ernährung – Sie können sehr viel für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun.

Genauso wenig, wie Sie nicht alle vermeintlich krebsauslösenden Faktoren meiden können, sollten Sie sich keinen Stress daraus machen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Sie machen Ihrem Umfeld und vor allem sich keine Freude, wenn Sie zum Gesundheitsfanatiker werden und beispielsweise von morgens bis abends irgendwelche gesund machenden Pillen schlucken oder einen Therapeuten nach dem anderen aufsuchen. Finden Sie das für Sie richtige Maß und den richtigen Rhythmus und kümmern Sie sich mit Freude um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Auch bei sehr belastenden Therapien oder bei weit fortgeschrittenen Krankheitsbildern kann etwas für Ihr Wohlbefinden getan werden.

Die Seriösität einer Behandlung bemisst sich entscheidend daran, ob Sie persönlich das Gefühl haben, dass Sie Ihnen gut tut und Ihnen ein Therapeut keine falschen Heilversprechen gibt. Immer wenn jemand über Ihren Kopf entscheiden will, Sie innerlich kein Vertrauen haben oder eine Behandlung Sie viel Geld kostet, ist Skepsis angebracht!

## Das Leben mit der Krebserkrankung

Nicht immer können Sie oder Ihre Ärzte so handeln, dass eine Krebserkrankung beseitigt wird. In solchen Situationen brauchen Sie aber nicht aufgeben. Es ist ein großer Unterschied zwischen dem Akzeptieren eines augenblicklich scheinbar nicht beeinflussbaren Sachverhaltes und einer Resignation. Wenn ein Krebswachstum zum Stillstand kommt oder nur langsam fortschreitet, können Sie jahrelang auch mit Krebs und bei guter Lebensqualität leben. Natürlich sollen Sie weiter das Ziel vor Augen haben, ohne Krebs zu leben. Aber fixieren Sie sich nicht auf dieses Ziel und suchen Sie nach Wegen des Wohlbefindens und der Freude an alltäglichen Dingen, auch wenn der Krebs Ihnen nicht „gehört“.

Früher oder später werden Sie auch nach dem Sinn dieser Erkrankung fragen. Diese Frage ist berechtigt und **kann** zu dem besseren Verständnis des Krankheitsprozesses beitragen. Zwar gibt es in unserer Schöpfung nichts, was sinnlos ist, trotzdem gilt es für uns zu akzeptieren, dass wir mit unserem kleinen Verstand den Sinn nicht immer verstehen können und auch nicht verstehen müssen! Manchmal ist die Krebserkrankung einfach unfassbar.

Auch die uns durch die christlichen Religionen fast genetisch eingepflanzten Schuldgefühle sind bei der Verarbeitung der Erkrankung fehl am Platz. Wenn Sie die Schuld für Ihre Erkrankung bei sich, den anderen oder den Lebensumständen suchen, belasten Sie sich unnötig zusätzlich. Kein Buch, Therapeut, Arzt oder Mitpatient darf Ihnen Schuld suggerieren. Anstatt sich mit der Frage des „WARUM“ zu quälen, sollten Sie Mitverantwortung für den Heilungsprozess übernehmen und unbewusste Einstellungen, Ihre emotionale Verfassung und Ihre Verhaltensgewohnheiten überprüfen. Die Krebserkrankung sollte von Ihnen aber lediglich als Auslöser gesehen werden, sich mit Fragestellungen und Einstellungen zu beschäftigen, denen Sie bislang in Ihrem Leben vielleicht keine oder nur wenig Aufmerksamkeit geschenkt haben. Die neue Lebenssituation mit der Erkrankung kann so als Chance verstanden werden, das bisherige Leben zu überdenken und vielleicht neue, bisher ungewohnte, unbekannte Wege zu gehen und vielleicht auch Neues zu wagen.

*„Es gibt drei gute Gründe zu leben:*

- weil man Angst hat zu sterben*
- weil man für das Wohl anderer da sein will*
- um die eigene Melodie des Lebens zu singen.*

*Und es gibt eine Wahrheit, die dumm ist:*

*Der Körper arbeitet nicht für die ersten beiden Gründe.“*

*(Lawrence Le Shan)*

*„Im Leben bleiben“ bedeutet, das Leben aktiv zu gestalten, am Leben teilzunehmen, gesunde Anteile zu fördern, Dinge zu tun, die Freude machen, Entspannung bringen oder neue Erfahrungen ermöglichen, und auch, sich selbst und die eigenen Gefühle wichtig zu nehmen.*

Trotz der Krebserkrankung und all dem, was mit ihr auf Sie zukommen mag, denken Sie immer wieder an die **vier lebenswichtigen Vitamine mit L: „Lachen, Lieben, Lust und Loslassen“.**

Grundsätzlich sollten Sie sich zunächst vor Augen führen, dass Sie trotz der Erkrankung, vielleicht auch trotz eines eventuell schweren Verlaufs über gesunde Anteile verfügen, die Ihnen Möglichkeiten bieten, mit der Erkrankung zu leben. Es geht hierbei darum, „im Leben bleiben“ zu können, ohne das Hauptaugenmerk auf die mögliche Anzahl der verbleibenden Lebensjahre zu richten.

Mögliche „gesunde Anteile“ sollen nachfolgend anhand des so genannten „Centering-Modells“ von Hartmann (1991) erläutert werden. Hierbei werden sieben Lebensbereiche beschrieben, die in einem Kreis um einen gemeinsamen Mittelpunkt angeordnet sind. Dieser Mittelpunkt stellt die Person selbst dar, den Menschen mit all seinen Möglichkeiten und verschiedenen Kräften, die Persönlichkeit mit der Gesamtheit und Einheit von Körper, Geist und Seele.

### **Das „Centering-Modell“** (nach Hartmann, 1991)



## 1. Körperliche Aktivität

Der wohl gemeinte Rat, den Krebspatienten oft erhalten, sich zu schonen, sollte nicht damit verwechselt werden, nichts zu tun. Denn der Körper erhält nur durch Gebrauch seine Funktionstüchtigkeit. Insofern ist es wichtig, dass Sie körperlich aktiv bleiben, natürlich im Rahmen Ihrer Möglichkeiten. Je mehr Sie sich alleine und ohne Hilfe anderer körperlich betätigen können, um so zufriedener werden Sie sein. Spaziergehen, Schwimmen, Rad fahren oder anderer Hobbysport ohne Leistungsdenken sowie das Besuchen von Sportgruppen für Krebspatienten wird Sie darin unterstützen. Auch wenn Sie das Bett momentan aus medizinischen Gründen nicht verlassen können, ist es möglich, eine körperliche Aktivität in der Vorstellung oder Phantasie (Vorstellungsübung) auszuüben.



Sportliche Betätigung wirkt Stress abbauend und immunstärkend. Bei Untersuchungen in Sportgruppen für Krebspatienten konnte so z. B. ein Einsparen an Schmerz- und Beruhigungsmitteln bzw. Psychopharmaka, außerdem eine bessere Verarbeitung der Folgen von Chemo- und Strahlentherapie gezeigt werden.

## 2. Ernährung

Eine bewusste Ernährung, das heißt eine ausgewogene Vollwertkost mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, ist ein Faktor, der zu einer allgemeinen Immunabwehr beiträgt und Sie im Genesungsprozess unterstützt. Entsprechende Hinweise können Sie unserer Broschüre „Ernährung und Krebs“ entnehmen.



Wichtig dabei ist, dass Sie aber auch Freude und Spaß am Essen haben sollen und sich nicht zwanghaft irgendwelchen Ernährungsratschlägen unterwerfen. Eine „Krebsdiät“ in dem Sinne, dass alleine dadurch eine Heilung erreicht wird, gibt es jedoch nicht.

„Sich nähren“ bezieht sich im Rahmen des Centering-Modells auch darauf, wie Sie sich *seelisch* ernähren. Dies bedeutet die Zuwendung zu sich selbst, zum Körper und zu anderen. Suchen Sie sich geeignete Möglichkeiten der Zuwendung, z. B. durch Angehörige oder Freunde, aber auch durch Literatur, Musik oder kreatives Tun.

### 3. Kreatives Tun



Kreatives Tun beinhaltet das Bedürfnis, sich auszudrücken, das zu tun, was zu einem passt und worin man sich findet. Gehen Sie mit Freude einer Beschäftigung nach, alleine oder auch in Gesellschaft. Dies kann Lesen, ein Instrument spielen, Konzerte besuchen, Briefmarken sammeln, sportliche Betätigung oder Gartenarbeit sein, ebenso wie Tanzen, Malen, Basteln, Töpfern etc.. Es ergibt sich damit eine Verbindung zur körperlichen Aktivität, ermöglicht eine Ablenkung, Entlastung oder Entspannung, außerdem werden Konzentration und seelisches Gleichgewicht gefördert.

### 4. Beratung/Psychotherapie



„Sich klären“ bedeutet, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, ernst zu nehmen und auch annehmen zu lernen. Im Rahmen psychotherapeutischer Sitzungen können diese Gefühle besprochen und bearbeitet werden. Hierbei können die eigenen Einstellungen zu den vielfältigen Belastungen durch die Erkrankung besser erkannt und verstanden und diese Einstellungen dann ggf. auch verändert werden. Stressfaktoren, auch solche, die durch Ihre Erkrankung bedingt sind, können nämlich erst aufgrund der Bewertung durch die betroffene Person bedrohlich werden und dann zu einem seelischen Ungleichgewicht führen.

Wichtig kann es jetzt auch werden, Ihre Beziehung zu anderen Personen zu klären, Ihre Wünsche zu formulieren oder auch die Gefühle, Erwartungen oder Wünsche der Ihnen nahe stehenden Personen wahrzunehmen und sich über gegenseitige Bedürfnisse auszusprechen.

### 5. Soziale Kontakte



„Sich austauschen“ ist ein wichtiger Aspekt beim Umgang mit der Erkrankung. Selbsthilfegruppen, die es in vielen Städten gibt, bieten hierbei einen hilfreichen Rahmen an. Mit Laien und selbst Betroffenen können Sie über Ihre Erkrankung, Beschwerden und Probleme sprechen. Unter „Gleichgesinnten“ finden Sie Verständnis und Nähe. Oft bekommen Sie hierbei auch wertvolle Tipps und Hinweise aus der Praxis sowie Informationen zu Rechtsfragen, Sozialdiensten oder Behandlungsmöglichkeiten.

Besprechen Sie die Dinge, die Sie beschäftigen, mit Freunden oder nahe stehenden Familienangehörigen



oder suchen Sie sich ggf. zur weiteren Klärung und Unterstützung professionelle Hilfe (s. ab Seite 23). Auch der offene und ehrliche Austausch mit Ihrem behandelnden Arzt ist wichtig. So, wie Sie das Recht haben, über alle Aspekte der Behandlung ausführlich, offen und ehrlich informiert zu werden, sollten Sie auch Ihrem Arzt wichtige Informationen über Ihr Befinden nicht vorenthalten.

Sich austauschen und soziale Kontakte pflegen sollte aber nicht nur im Hinblick auf Krankheitsthemen verstanden werden. Gemeinsam etwas tun, das Spaß macht, ganz Alltägliches besprechen und sich darüber freuen, lässt die Krankheit in den Hintergrund treten und kann so Ihre gesunden Anteile stärken.

## **6. Religion/Philosophie/Spiritualität**

Krebserkrankungen werden oft gleichgesetzt mit Sterben und Tod. Dies beinhaltet einerseits das Bemühen, die verbleibende Lebenszeit optimal und bestmöglichst zu nutzen, neuen Lebensmut, neuen Halt und ggf. eine neue Orientierung zu finden. Andererseits führt die Auseinandersetzung mit der Erkrankung letztlich auch zur Sinnfrage des Lebens. Hier können Sie durch Religion, Philosophie oder Spiritualität unterstützende Hilfen erfahren. Gespräche in der Familie, mit Freunden oder Gläubigen – auch anderer Glaubensrichtungen als der eigenen – können Ihnen helfen bei der Klärung Ihrer selbst oder Ihres eigenen Lebens oder im Sinne eines Eingebundenseins in einer Ganzheit, die über das eigene Leben hinausgeht.



## **7. Entspannungsübungen**

Gezielte und bewusste Entspannungsübungen bieten eine gute Basis für eine – zumindest zeitweise – Entlastung der vielfältigen Stressfaktoren im Rahmen der Krebserkrankung. Regelmäßige und bewusste Entspannung hilft beim Abbau von Angst, führt zu einer höheren Ausgeglichenheit und fördert eine körperliche und seelische Stabilisierung. Dies kann sich auch auf die Behandlung bzw. den Behandlungserfolg auswirken. Wichtig ist dabei jedoch, dass Sie die entsprechenden Übungen unter Anleitung trainieren und dann auch zu Hause gezielt und regelmäßig praktizieren. Geeignet sind hier beispielsweise Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Visualisierungsübungen (s. Seite 26).



Die vorgenannten sieben Bereiche sollten nun sicherlich nicht systematisch „abgearbeitet“ werden. Vielmehr geht es darum, die für Sie wichtigen oder zentralen Bereiche zu erkennen, zu klären, zu fördern und evtl. auch neu zu gestalten. Versuchen Sie, Beziehungen zu den anderen Bereichen herzustellen und sich in Ihrer Gesamtheit zu erfahren, zu spüren und so auch zu erkennen, dass „der Sinn des eigenen Lebens nicht ausschließlich im Zusammenhang mit Gesundheit zu sehen“ (Hartmann, 1991) ist.



Unternehmen Sie Dinge, die Ihnen Spaß und Freude machen und wagen Sie Neues oder gönnen Sie sich etwas, was Sie sich schon immer wünschten. Denn mit Freude „im Leben bleiben“ ist ein wesentlicher Faktor auf dem Weg zur Gesundheit. Auf Ihrem Weg zu einem seelischen Gleichgewicht bei Krebs sollten Sie sich nicht scheuen, ggf. professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine psychosoziale oder psychotherapeutische Begleitung und Betreuung wird Sie in o. g. Sinn unterstützen, Ihre „gesunden Anteile“ zu erkennen, zu stärken und zu fördern und Ihnen Raum bieten, Ihre Gefühle, Ängste und Trauer offen anzusprechen. Es geht hierbei also um die Krankheitsbewältigung und um Hilfestellungen im Umgang mit der Erkrankung und nicht darum, vermeintliche psychische Defizite aufzudecken. Natürlich ist auch die Unterstützung durch den Lebenspartner, die Familie oder Freunde ein wesentlicher Aspekt. Insofern können ggf. auch die Bezugspersonen in therapeutische Gespräche mit einbezogen werden.

Neben begleitenden psychotherapeutischen Gesprächen gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, die helfen, das seelische Gleichgewicht (wieder) zu finden. Erwähnt seien hier z. B. Entspannungstechniken, Maltherapie, Körpertherapie, Musiktherapie, Visualisierung etc.. Auf diese Verfahren wird ab Seite 23 kurz eingegangen. Wichtig ist dabei, dass Sie sich ein solches Verfahren auswählen – und auch über eine gewisse Zeit praktizieren –, das zu Ihnen passt. Finden Sie also auch hier Ihren individuellen Weg und nutzen Sie die Möglichkeiten psychosozialer Hilfsangebote. Sehr hilfreich sind, wie zuvor schon erwähnt, auch Selbsthilfegruppen, wo Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen können.

## Was können Angehörige tun?

Dem Einbezug der Angehörigen während der akuten Erkrankungsphase und der Genesungszeit kommt bei der Auseinandersetzung mit der Krebserkrankung besondere Bedeutung zu. Sich aufgehoben fühlen bei Menschen, denen man vertraut, die man liebt und von denen man geliebt wird, ist ein wesentlicher Faktor in diesem Prozess. Berücksichtigen muss man dabei jedoch, dass Angehörige oftmals ebenso Unterstützung und Begleitung brauchen wie der Patient selbst. Miterleben zu müssen, wie jemand, den man liebt, schwer erkrankt ist, leidet oder dessen Leben womöglich sogar bedroht ist, ist sicherlich eines der erschütterndsten Erlebnisse in unserem Leben. Insofern müssen auch die Angehörigen der Patienten lernen, mit den Gefühlen, Ängsten und Belastungen, die durch die Erkrankung entstehen, umzugehen. Ein wichtiger Faktor in der Begleitung Ihres erkrankten Angehörigen ist die Hoffnung. Wie zuvor schon ausgeführt, gibt es keine hoffnungslose Prognose, so lange die Hoffnung nicht aufgegeben wird. Wie aber soll Ihr kranker Angehöriger seine eigene Hoffnung aufrecht erhalten, wenn er spürt, dass Sie selbst diese aufgegeben haben? Schwierig ist sicherlich die Situation, dass es bei den Patienten oft zu großen Stimmungsschwankungen kommt. Widersprüchliche Gefühle des Patienten, wie Angst, Wut, Zorn, Selbstmitleid, Resignation, dann vielleicht auch wieder Hoffnung und Mut, führen beim Angehörigen oft auch zu Angst und eventuell dazu, schmerzhaftes Gespräch zu vermeiden. Sprechen Sie mit dem Betroffenen über seine Gefühle und Ängste und lassen Sie ihn auch an Ihren eigenen Gefühlen teilhaben. Ermuntern Sie ihn zu einem solchen Gespräch bzw. vermitteln Sie ihm, dass er sich auch mit seinen Ängsten bei Ihnen aufgehoben fühlen kann. Gestatten Sie dem Patienten wie auch sich selbst, Gefühle zu zeigen und sie anzunehmen. Gehen Sie den schweren Weg der Erkrankung gemeinsam.

Fragen Sie genau nach, was Sie für Ihren kranken Angehörigen tun können. Akzeptieren Sie auch, wenn er vielleicht allein sein möchte oder Sie ihm nicht alle Wünsche erfüllen können. Nehmen Sie auch sich selbst und Ihre eigenen Bedürfnisse und die Belange anderer Familienmitglieder wichtig. Sie sollten den Patienten nicht nur als kranken, hilflosen Menschen behandeln, sondern ihn auch dazu

*„Hoffnung ist wie Zucker im Tee. Auch wenn sie klein ist, versüßt sie alles.“  
(E. Rau)*

*Nehmen Sie als Angehöriger zunächst alle Gefühle ernst und akzeptieren Sie diese – sowohl die des Betroffenen als auch Ihre eigenen. Es gibt grundsätzlich in der Auseinandersetzung mit einer schwerwiegenden Erkrankung keine „guten“ oder „schlechten“, „angemessenen“ oder „unangemessenen“ Gefühle. Nehmen Sie alle Gefühle an und versuchen Sie, sie zu verstehen und einen konstruktiven Umgang mit ihnen anzustreben.*

*Gerade das offene und ehrliche Gespräch ist eine wichtige Voraussetzung auf dem Weg zu einem seelischen Gleichgewicht – sowohl des Patienten selbst wie auch des Angehörigen.*

*„Wenn mich Angehörige fragen, wie sie mit dem Kranken umgehen sollen, antworte ich immer: mit Liebe, Ehrlichkeit und Geduld. Und wenn sie dann noch im richtigen Moment von ihrem oder ihrer Liebsten in Liebe loslassen können, haben sie das Bestmögliche getan.“  
(E. Rau)*

ermutigen, an seiner Gesundheit mitzuarbeiten und Verantwortung dafür zu übernehmen. Auch trotz der Erkrankung und trotz der Pflege durch Sie ist der Patient ein eigenständiger Mensch. Nehmen Sie ihm deswegen nicht alles ab, lassen Sie ihn auch für sich selbst sorgen, so weit ihm das möglich ist. Dadurch wird sich der Patient nicht nur als krank erleben und so seine „gesunden Anteile“ stärken können. Schenken Sie auch nicht immer nur den Krankheitsanzeichen des Patienten Beachtung, sondern sagen Sie es Ihrem Angehörigen beispielsweise auch, wenn er besser aussieht und verbringen Sie auch gemeinsame Zeiten mit ihm, wenn er sich besser fühlt. Nehmen Sie sich Zeit für gemeinsame Beschäftigungen, für Unternehmungen, die beiden Spaß und Freude bereiten und lassen Sie diese gemeinsamen Zeiten nicht nur durch eine Beschäftigung mit dem Kranksein (Arztbesuche, Medikation) bestimmen.

Schließlich ist es wichtig, dass Sie sich selbst auch Momente der Entspannung und Zeiten für eigene Unternehmungen und Interessen erlauben. Scheuen Sie sich auch nicht davor, ggf. selbst professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bedenken Sie, dass Sie dem Patienten keine adäquate Unterstützung sein können, wenn sie sich selbst ständig überlasten.

Letztlich macht aber die lebensbedrohliche Erkrankung eines geliebten oder nahe stehenden Menschen neben den Verlustängsten auch die Endlichkeit des eigenen Lebens deutlich. Hier kommt Ihrer eigenen Einstellung zu Sterben und Tod besondere Bedeutung zu. Indem Sie sich für sich selbst um eine Klärung im Umgang mit diesem schwierigen Thema bemühen, können Sie auch eher mit Ihrem erkrankten Angehörigen darüber sprechen und ihm Beistand geben. Nehmen Sie Ihrem Angehörigen nicht die Möglichkeit, seine Ängste und seine Trauer auszudrücken. Wem sonst sollte er sich anvertrauen? Es ist vielleicht der größte Liebesbeweis, mit dem geliebten Menschen auch den letzten Weg gemeinsam zu gehen, vielleicht noch einmal eine neue Nähe miteinander zu erleben und ihn dann auch – wenn das Ende des Lebensweges erreicht ist – loslassen zu können.

Hoffnung möchten wir Ihnen auch für diese Lebensphase vermitteln. Die biologische Medizin kann therapeutische Empfehlungen zur Unterstützung und Begleitung in jedem Stadium einer Krebserkrankung geben. Rufen Sie uns an, wenn Sie diesbezüglich Rat und Hilfe brauchen.

## Spezifische Hilfsangebote

Wie zuvor schon erwähnt, sollten Sie sich nicht scheuen, Hilfe durch Therapeuten in Anspruch zu nehmen. Gespräche und spezielle Übungen oder Entspannungstechniken können helfen, ein Leben mit der Erkrankung zu lernen und mit den vielfältigen Belastungen umzugehen. Hierbei können auch neue Erfahrungen möglich werden und zu einer Bereicherung Ihres Lebens führen.

Nachfolgend sind aus der Vielzahl möglicher Therapieansätze beispielhaft einige aufgeführt. Suchen Sie sich ein Verfahren aus, das Sie persönlich anspricht, ggf. können auch zwei Ansätze kombiniert werden (z. B. Entspannungsübung und Gespräche). Wichtig ist natürlich, dass Sie die Übungen, die Sie erlernen, auch zu Hause praktizieren und bereit sind, sich eine gewisse Zeit lang mit dem entsprechenden Verfahren zu beschäftigen.

### **A. Körper und Geist im Einklang Entspannungsverfahren**

Es gibt eine Vielzahl von Entspannungsverfahren, wobei Einfluss genommen werden soll auf

- die Atmung
- den Körper
- das Vorstellungsvermögen.

Diese drei Zugangsmöglichkeiten können sich je nach Methode oder persönlichen Vorlieben ergänzen oder entsprechend stärker oder schwächer gewichtet werden.

Schon im alten Ägypten wurden Atemübungen zur Unterstützung der Heilung praktiziert und in vielen Körperübungen, wie z. B. Qi Gong oder Yoga, ist der Wechsel zwischen Ein- und Ausatmung genau vorgeschrieben. Bei den Übungen im Rahmen der so genannten Atemtherapie kommt es meist auf einen gewissen Atemrhythmus an, wobei die oft vernachlässigte Bauch- und Zwerchfellatmung betont wird. Die Atemtherapie vitalisiert den Organismus, fördert die Funktion der inneren Organe und hat sich bewährt z. B. bei Stress, Schlafstörungen oder Angstzuständen. Zu den körperlichen Entspannungsverfahren zählen Tai Chi, Qi Gong, Feldenkrais, konzentrierte Bewegungstherapie und Muskelentspannung. Autogenes Training, Phantasiereisen und Visualisierung zählen zu den Entspannungstechniken über das Vorstellungsvermögen.

<b>Autogenes Training (AT)</b>	Das AT ist eine Übung, die über formelhafte Vorstellungen eine tiefe Entspannung des ganzen Körpers ermöglicht. AT wird unter Anleitung in Grund- und Aufbaukursen erlernt, wobei tägliches Training zu Hause notwendig ist. Es ist geeignet bei Ängsten, Schmerzen, Schlafstörungen, Stress- oder Spannungszuständen. Die Übungen sollten bei gedämpftem Licht ohne äußerliche Störfaktoren durchgeführt und evtl. mit Musik unterlagert werden.
<b>Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PM)</b>	Durch einen Wechsel von Anspannung und Lockerung der Muskulatur verschiedener Körperbereiche soll eine tiefe Entspannung ermöglicht werden, wobei sich Entspannungserfolge schnell einstellen. PM ist – wie das AT – geeignet bei Ängsten, Schmerzen und Spannungszuständen. Es kann auch als Vorübung zum AT oder bei Personen, die Schwierigkeiten haben, sich alleine durch AT zu entspannen, angewandt werden. Durch regelmäßiges Üben soll eine entspannte und gelassene innere Grundhaltung erreicht und Anspannungszustände im Alltag vermieden werden.
<b>Meditation</b>	Meditation ist die Kunst, sich in sich selbst zu versenken und das Denken auszuschalten. Durch regelmäßige Übung kann sich ein Gefühl von Gelassenheit und Ruhe einstellen. Dabei wird nach der bewussten Auswahl eines Platzes ohne Störfaktoren die Aufmerksamkeit auf den Atem gerichtet und der Alltag „losgelassen“. Bei der Meditation ist der Weg das Ziel, ein besonderes Erlebnis als Abschluss der Übung ist nicht Kriterium für einen Erfolg.
<b>Yoga</b>	Yoga zählt zu den ältesten Wissenschaften vom Leben, wobei die persönliche Entwicklung mit der Vereinigung von Körper, Geist und Seele angestrebt wird. Körper und Geist sollen geschult und gesund erhalten werden. Der Yogaübende strebt nach Einfachheit, Harmonie und Reinheit der Gedanken; es soll die Fähigkeit im Menschen entwickelt werden, jederzeit und bei allen Handlungen den inneren Frieden zu bewahren und dadurch körperliche und geistige Gesundheit zu erlangen. Die alten Weisheiten des Yoga können in fünf Grundformen zusammengefasst werden: richtige Körperübungen, richtige Atmung, richtige Entspannung, richtige Ernährung, positives Denken und Meditation.

Qi Gong ist ein ganzheitliches Konzept zur Erhaltung einer guten Gesundheit, eines langen Lebens und innerer Harmonie. „Chi“ ist nach chinesischer Anschauung die Urkraft, die in allem Leben enthalten ist, zur Erhaltung des Lebens gebraucht wird und in Leitbahnen oder Meridianen im Körper kreist. Längere Erkrankungen, vorzeitiges Altern oder extreme Erschöpfung führen zu einem Mangel an Chi, wobei es zu einer Stockung der Lebenskraft im Körper, zur Blockade der Meridiane und dadurch zu Störungen aller Organfunktionen kommt. Qi-Gong-Übungen, am besten an frischer Luft durchgeführt, sollen das innere Chi aufbauen, die Lebensenergie stärken, Krankheiten vorbeugen, aber auch Schmerzen und Beschwerden lindern.

### Qi Gong

Tai Chi („Schattenboxen“) ist eine traditionelle chinesische Bewegungsschule, charakterisiert durch langsame, fließende Bewegungen, die sich ohne Unterbrechungen in einen ruhigen Bewegungsfluss aneinander fügen. Die Übungen können allein oder in Gruppen durchgeführt werden. Die Bewegungen sind eine Wohltat für die Muskeln und die beteiligten Körperpartien und dienen der Stärkung, dem Ausgleich und dem Fließen der Lebensenergie, wobei die Übungen Ruhe und Konzentration verlangen.

### Tai Chi

Bei Feldenkrais wird angenommen, dass Bewegungen die Grundlage des Handelns sind und eine beeinflussbare Verbindung zwischen Gehirn und Muskeln besteht. Durch aktive und passive, das heißt vom Trainer am Patienten ausgeführte, Bewegungen sollen nicht nur Muskelverspannungen gelöst und die Beweglichkeit gesteigert, sondern auch psychisch-seelische Entlastungen herbeigeführt werden. Die Behandlung findet im Liegen in Gruppen- oder Einzelkursen statt, kann sich auf einfache Atemübungen beschränken, aber auch zu komplizierten Bewegungen steigern. Die Feldenkrais-Methode unterstützt den Therapieverlauf bei Krebs, indem die Körperwahrnehmung positiv gesteigert wird und Patienten lernen, ihren kranken Körper besser zu akzeptieren.

### Feldenkrais-Methode

## B. Verfahren zur seelischen Unterstützung

### Visualisierung

Visualisierung bedeutet die bildhafte Vorstellung von Situationen, Personen oder bestimmten Körpervorgängen im Entspannungszustand. Visualisierungsübungen helfen, Ängste abzubauen, die beispielsweise durch das Gefühl entstehen, gegen eine Verschlechterung des körperlichen Zustandes nichts mehr ausrichten zu können. Visualisierung hilft bei der Lösung dieses Problems, indem der Kranke sich bewusst Möglichkeiten für seine Gesundung vorstellt. Visualisieren kann in Verbindung mit Entspannungsübungen den Krebskranken beim Abbau von Stress und Spannungen unterstützen. Gefühlen der Hoffnungs- und Hilflosigkeit kann sich der Krebspatient besser stellen, da er sich der Erkrankung nicht mehr nur machtlos ausgeliefert fühlt.

Ein Kerngedanke des Visualisierens nach Dr. Carl O. Simonton ist, dass die Krebszellen schwach sind. Die Vorstellung, wie sich ein Heer körpereigener Verteidigungskräfte daran macht, wuchernde Krebszellen zu vernichten, kann sich stärkend auf das Immunsystem auswirken. Das Vertrauen in die Genesung wächst und unterstützt eine medizinische Therapie, zu der der Patient im Rahmen der Visualisierung eine positive Einstellung entwickelt.

### Bochumer Gesundheitstraining

Das Bochumer Gesundheitstraining ist eine Weiterentwicklung der Visualisierungsmethode nach Simonton. Auch hier wird von körperlich-seelisch-immunologischen Zusammenhängen ausgegangen und man nutzt dies, um die medizinische Therapie zu unterstützen. Im Bochumer Gesundheitstraining verbinden sich zahlreiche praktische Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen mit intensiven Gesprächen und Ratschlägen bezüglich Entspannungstechniken und Visualisierung, Auseinandersetzung mit psychologischen Themen, Überdenken und Infragestellen des bisherigen „Lebensprogrammes“, Fragen nach Lebenssinn, Lebensfreude und Lebensenergie sowie Fragen der gesunden Ernährung, der körperlichen Bewegung, des gesunden Schlafes und der sinnvollen Freizeitgestaltung. In der Regel findet das Training in Gruppen mit zehn bis zwölf Teilnehmern einmal wöchentlich für zwei bis drei Stunden über insgesamt zehn Wochen statt. Durch eigenes Mitarbeiten und Üben sollen die Prozesse der Heilung ganzheitlich unterstützt werden.



Die Farbatmung ist ein Teilgebiet der vielseitig einsetzbaren Vorstellungstechniken. Dabei wird die Fähigkeit genutzt, jedem Gefühl eine Farbe zuzuordnen, um vor allem problematische Gefühle zu beeinflussen und durch den bewussten Atemprozess Informationen bis an die einzelnen Zellen des Körpers weiterzuleiten. Hierdurch sollen negativ wirkende Emotionen gemildert oder aufgelöst werden. Die Farben sind dabei nicht festgelegt, sondern sollen individuell herausgefunden werden. Entscheidend ist bei der Methode der Farbatmung, dass eine Situation der Ruhe, Sicherheit und Geborgenheit erinnert und dieser eine Farbe zugeordnet wird. Ist diese Farbe gefunden, lässt man sich von ihr ganz ausfüllen und atmet sie entspannt ein.

## Farbatmung

Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) ist eine moderne Form der Psychotherapie, die eine Vielzahl von wirkungsvollen Techniken umfasst. Das eigene Verhalten und Erleben soll dabei in einer gewünschten Richtung verändert werden, wobei die Sprache eine wichtige Rolle spielt. Es wird davon ausgegangen, dass Geist und Körper sich als Gesamtheit gegenseitig beeinflussen. Der psychisch-geistige Zustand kann durch in Sprache gefasste Sätze „programmiert“ und in der gewünschten Richtung beeinflusst werden. Durch neurolinguistisches Programmieren wird versucht, die Vorstellungen darüber, wie die Dinge sind, so zu ordnen, dass der Patient neue Handlungsmöglichkeiten erkennt. Das Ziel ist dabei, durch das Einüben neuer Erlebens- und Verhaltensmuster die Lebensfreude zu heben.

## NLP

Die Familienaufstellung nach Bert Hellinger ist eine besondere Form der systemischen Familientherapie und eine gruppentherapeutische Form der Kurzzeittherapie. Ausgangspunkt ist die Bedeutung der Familie (Herkunftsfamilie und jetzige) für die Gesundheit bzw. Krankheit des Einzelnen. Grundannahme ist, dass eine starke Bindung an die Herkunftsfamilie und der Wunsch, Erlebtenes zu ändern, indem man es stellvertretend für den anderen erleidet, Krankheiten verursachen oder zumindest mitverursachen können. Da die Familienaufstellung auf sehr tiefer Ebene Emotionen anspricht bzw. anregt, sollte man sich nur an wirklich erfahrene Therapeuten wenden und sich vor einem möglichen Kurs eingehend über die Methode informieren.

## Familienaufstellung

### **Autonometraining**

Das Autonomietraining ist eine Methode im Rahmen der präventiven Gesundheitsmedizin, wobei emotional störende Einflüsse beseitigt werden sollen. Krankmachende Strukturen im Alltag sollen analysiert und gesund machende Ressourcen des Patienten durch Gespräche aufgedeckt und der Patient zu einer problemlösenden Eigenaktivität angeleitet werden. Das Verfahren kann sich auf wenige Gespräche beschränken. Der Patient übt, das zu meiden, was ihm schadet, und auf das zu achten, was ihm gut tut. Eine Veränderung kann herbeigeführt werden, indem man sich einer Situation entzieht, anders als gewohnt auf eine Situation einwirkt oder eine Situation durch Perspektivenwechsel anders bewertet und erlebt. Die Methode wurde von Prof. Ronald Grossarth-Maticek in Heidelberg entwickelt.

### **Gesprächstherapie**

Durch die Schilderung dessen, was den Patienten bewegt, und durch die unterstützenden und ermunternden Reaktionen seitens des Therapeuten soll der Patient Anregungen erhalten und sich selbst erforschen und akzeptieren. Das Verfahren ist geeignet für Menschen, die sich gut artikulieren können, sich besser verstehen wollen und gerne selbst bestimmen, weniger für Patienten, die konkrete Anleitungen brauchen.

### **Gestalttherapie**

Die Gestalttherapie geht davon aus, dass Gefühle, Gedanken und Handlungen komplexe Ganzheiten, so genannte Gestalten, bilden, die beim Gesunden miteinander harmonisch verbunden sind.

Widersprüche innerhalb der Person, z. B. zwischen Denken und Fühlen oder zwischen Normen und Verhalten, können zu psychischen Problemen führen. Durch Bewusstmachung im Rahmen spezieller Übungen sollen diese Widersprüche aufgelöst und dem Leben eine „abgerundete Gestalt“ gegeben werden.

Die Übungen können einzeln oder in der Gruppe durchgeführt werden.

## C. Ausdruckstherapien

Hierzu gehören z. B. Musik-, Tanz- oder Malthherapie. Über den kreativen Ausdruck soll ein Zugang zu den inneren Bereichen, das heißt zu verdrängten oder nicht gelebten Emotionen ermöglicht werden. Hinzu kommt die sprachliche Verarbeitung durch den Therapeuten. In der anthroposophischen Medizin gehört die Kunsttherapie seit langem zum unterstützenden Therapiekonzept gegen Krebs. Auch in der Schulmedizin werden künstlerische Übungen eingesetzt und in einigen Krebsnachbehandlungskliniken wird inzwischen die Malthherapie angeboten.

In der Malthherapie wird die Gestaltung mit Farben als Ausfluss der Seele interpretiert. Der Umgang mit Farben wird dem Umgang mit Gefühlen gleichgesetzt und es gilt – gerade auch bei Krebs –, den Gefühlsbereich in das Heilungsgeschehen mit einzubeziehen. Malthherapie bei Krebs ist auf Ausdruck ausgerichtet, was die Interpretation des Gemalten umfassen kann. Es geht dabei nicht um das Schaffen von Werken, sondern um die Wahrnehmung und den Ausdruck von inneren Gefühlen und um die Erfahrung kreativer Fähigkeiten.

### Malthherapie

Hierbei wird der Patient mit irdischen Materialien in Berührung gebracht, es entstehen dreidimensionale Bilder, die aus jeder Richtung betrachtet werden können. Für viele Patienten ist diese Art kreativen Tuns sehr beeindruckend, wenn sie ein eigenes Werk in der Hand halten. Eine besondere Form ist dabei die Arbeit mit Ton, wobei es nicht auf künstlerische und kontrollierte Gestaltung ankommt, sondern der Patient vielmehr dazu aufgefordert wird, mit geschlossenen Augen zu formen. Dabei bleibt es dem Tastsinn und den Bewegungen der Hände überlassen, welche Gestalt der Ton annimmt. Durch den Umgang mit weichem, formbarem Material kann besser verstanden werden, was der Krebs auf der körperlichen Ebene ausdrücken möchte.

### Therapeutisches Plastizieren

## Musiktherapie

Musiktherapie wirkt harmonisierend auf Herz, Atmung und Muskeln. Sie wird bereits in vielen Kliniken eingesetzt und ist vor allem in der Behandlung von chronischen Schmerzen eine anerkannte Therapieform. Dabei wird sowohl aktives Musizieren als auch das Hören von Musik eingesetzt. An das Hören schließen sich oft Gespräche an, gefolgt von eigenem Musizieren. Künstlerische Aspekte spielen dabei keine Rolle, sondern ausschließlich die Möglichkeiten, das Innenleben musikalisch auszudrücken.

## Tanztherapie

Auch in der Tanztherapie ist nur der körperliche Ausdruck bezweckt. Es wird dabei die durch Musik in Gang gesetzte Bewegung als Medium genutzt, wobei diese Bewegungen minimal sein können. Eine wesentliche Aufgabe der Tanztherapie ist es, den Patienten darin zu unterstützen, körperliche und seelische Bedürfnisse wahrzunehmen, zu unterscheiden und zu prüfen. Rhythmus und Melodie lösen Gefühle und Stimmungen aus, die im Tanz sichtbar gemacht und anschließend in der Gruppe besprochen werden. Entsprechende Übungen (z. B. tänzerische Darstellung der aufgehenden Sonne oder eines fliegenden Vogels) sollen dem Patienten ein positives Körpergefühl, Kraft und Selbstvertrauen vermitteln.

## Poesie- und Bibliothherapie

Hierbei wird die Kraft des Wortes genutzt. Lesen oder Verfassen von Texten, Vorlesen oder Sprechen über das Gelesene und Schreiben können zwar nicht die Krankheit beheben, aber es erleichtern, die Krankheit zu ertragen. Es gibt dabei verschiedene Schulrichtungen, aber man kann auch alleine ohne ausgebildeten Therapeuten Texte verfassen oder sich mit Texten bekannter Autoren auseinandersetzen. Der Arzt Ebo Rau hat beispielsweise seine Erfahrungen mit der Krankheit in einem Tagebuch niedergeschrieben (s. Buchempfehlungen).

## Kontaktadressen

### **Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychoziale Onkologie (dapo)**

(vermittelt Adressen von Psychoonkologen)  
Kardinal-von-Galen-Ring 10, 48149 Münster  
Tel. 07 00-20 00 66 66 · Fax 02 51-8 35 68 89  
[www.dapo-ev.de](http://www.dapo-ev.de)

### **Psychoziale Beratungsstellen im Bundesgebiet :**

Diese Beratungsstellen bieten Unterstützung in allen Fragen, die sich aus der krankheitsbedingt veränderten Lebenssituation ergeben und sind meist an Kliniken eingerichtet: der KID – Krebsinformationsdienst am DKFZ Heidelberg – gibt Auskunft:  
Tel.: 0 62 21-41 01 21; · [www.krebsinformation.de](http://www.krebsinformation.de)

### **Psychoziale Beratungsstelle für Krebskranke und Angehörige – Selbsthilfe Krebs e. V.**

Albert-Achilles-Str. 65, 10709 Berlin  
Tel.: 0 30 - 89 40 90 40;  
0 30 - 89 40 90 41 (Betroffenenberatung)  
0 30 - 89 40 90 42 (Angehörigenberatung)  
Fax: 0 30 - 89 40 90 44 (keine schriftlichen Anfragen)  
[www.krebsberatung-berlin.de](http://www.krebsberatung-berlin.de)

### **Deutsche Krebshilfe**

Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn  
Tel.: 02 28-72 99 00 · Fax: 02 28-7 29 90-11  
[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

### **Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr**

Hauptstr. 44, 69117 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21-138 02-0 · Fax: 0 62 21-13 02-20  
[www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de)

### **NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen e. V.)**

Wilmersdorfer Str. 39, 10627 Berlin  
Tel.: 0 30-31 01 89 60 · Fax: 0 30-31 01 89 70  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

### **Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V. – Bundesverband**

B 6, 10/11, 68159 Mannheim  
Tel.: 06 21-2 44 34 · Fax: 06 21-15 48 77  
[www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)

**Simonton Cancer Center** (Kontaktadresse für Deutschland)  
Starenweg 26, 70736 Fellbach  
Tel.: 07 11 -51 59 89 · [www.simontoncenter.de](http://www.simontoncenter.de)

**Zentrum für Individual- und Sozialtherapie e.V. ZIST**  
(Kurse nach Simonton, Therapeutenadressen)  
Zist 3, 82377 Penzberg  
Tel. 0 88 56-9 36 90 · Fax 0 88 56-93 69 70 · [www.zist.de](http://www.zist.de)

**SENSES** (Seminare und Ausbildungen zur Gesundheitsförderung), (Kurse nach Simonton)  
Martina Höhn-Beste  
Fliederweg 101, 51143 Köln  
Tel.: 0 22 03-98 20 86 · Fax: 0 22 03-98 20 87

**TAI CHI ZENTRUM**  
Postfach 30 54 02, 20317 Hamburg  
Tel.: / Fax: 0 40-2 10 21 23 · [www.tai-chi-zentrum.de](http://www.tai-chi-zentrum.de)

**Feldenkrais-Gilde Deutschland e. V.**  
Jägerwirtstr. 3, 81373 München  
Tel.: 0 89-52 31 01 71 · [www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)

**GANLP e.V.** (German Association for NLP)  
Dachverband der NLP, Trainer und Therapeuten  
Herzogstr. 83, 80796 München  
Tel.: 0 89-3 08 13 06 · [www.nlp.de/misc/ganlp.html](http://www.nlp.de/misc/ganlp.html)

**Wieslocher Institut**  
**Familienaufstellung nach Bert Hellinger**  
c/o Akademie im Park  
Heidelberger Str. 1a, 69168 Wiesloch  
Tel.: 0 62 22-55 27 61 · Fax: 0 62 22-55 27 66  
[www.wieslocher-institut.com](http://www.wieslocher-institut.com)

**DITAT** – Deutsches Institut für tiefenpsychologische  
Tanztherapie und Ausdruckstherapie e.V.  
Rilkestr. 103, 53225 Bonn  
Tel.: 02 28-46 79 00 · [www.ditat.de](http://www.ditat.de)

Adressen von Therapeuten können Sie auch über unsere Hauptgeschäftsstelle in Heidelberg oder die regionalen Beratungsstellen erhalten; Adressen von regionalen Selbsthilfegruppen erfahren Sie z. B. über die Psychosozialen Beratungsstellen der Kliniken, über die Deutsche Krebshilfe in Bonn oder über NAKOS in Berlin.

# Buchempfehlungen

## Geist – Körper – Zusammenhang/ Entspannung

- Beitel, Erhard  
Bochumer Gesundheitstraining. Ein ganzheitliches Übungsprogramm. *Verlag Modernes Leben, 2. Auflage, 1999*
- Feldenkrais, Moshelü  
Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. *Suhrkamp, 1996*
- Friebel, V. /  
Gera Honi, J. P.  
Durch Gelassenheit und Ruhe zu neuer Kraft. 20 Minuten Entspannung für zu Hause und unterwegs, CD. *Trias, 1998*
- Liu, Hong  
Qi-Gong-Wunder. Unterweisungen in der Kunst des heilenden Qi Gong durch einen chinesischen Meister. *2000*
- Ohm, Dietmar  
Stressfrei durch Progressive Relaxation. *Trias, 2003*
- Thomas, Klaus  
Till, Marietta  
Das Autogene Training – die CD. *Trias, 1999*  
Die Heilkraft des Atmens. 50 Atemübungen für Körper, Geist und Seele. *Goldmann-Verlag, 1995*

## Methoden zur seelischen Unterstützung

- Eberhard, Lilli  
Heilkräfte der Farben. *Drei Eichen, 8. Auflage, 1990*
- Grossarth-Maticcek, R.  
Autonomietraining. Gesundheit und Problemlösung durch Anregung der Selbstregulation. *de Gruyter, 2000*
- Heinze, Roderich  
NLP – Mehr Erfolg, Gesundheit, Lebensfreude. *Gräfe und Unzer, 3. Auflage, 2001*
- Herrlen-Pelzer, S.  
Malen mit Krebspatienten – Ein Beitrag zur Krankheitsbewältigung. *Urban & Fischer, 1998*
- Siegel, Bernie  
Mit der Seele heilen – Gesundheit durch inneren Dialog. *Ullstein, 2002*
- Siegel, Bernie  
Prognose Hoffnung – Liebe, Medizin und Wunder. *Ullstein, 2003*
- Ulsamer, Bertold  
Ohne Wurzeln keine Flügel.  
Die systemische Therapie von Bert Hellinger. *Goldmann, 8. Auflage, 1999*

## Lebenswege

- De Boer, Denise /  
Erdmann, Karoline  
Ich lebe und ich liebe. *Herder Spektrum, 2000*  
Ich tanze mit der Angst – ich tanze mit der Freude. *Herder Spektrum, 2002*
- Goldmann-Posch, U.  
Der Knoten über meinem Herzen – Brustkrebs darf kein Todesurteil sein. *Blessing, 2000*
- Floris, Ralph  
Krebs – dem Leben entgegen. *Frieling, 2000*
- Rau, E.  
Krebs! Was nun Ebo? *Selbstverlag, 1999*  
(Tel.: 0 96 21-2 42 55)
- Sanders, E. M.  
Leben – ich hatte Krebs und wurde gesund. *Heyne, 1999*
- Sanders, E. M.  
Freude – so schön ist das Leben. *Heyne, 2000*

<b>Ratgeber</b>	Anderson, G.	Diagnose Krebs – 50 Erste Hilfen. <i>Rowohlt, 1996</i>	
	Hirshberg, C.	Gesund werden aus eigener Kraft. <i>Droemer Knaur, 1997</i>	
	Irmey, G.	110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs. <i>Haug, 2001</i>	
	Kuschnik, L.	Lebensmut in schwerer Krankheit. Spirituelle Begleitung bei Krebs. <i>Kösel, 2. Auflage, 2002</i>	
	zur Linden, V.	Krebs – Impuls für neues Leben. Der Weg vom Betroffenen zum Beteiligten. <i>Haug, 1994</i>	
	Simonton, O. C.	Auf dem Wege der Besserung. Schritte zur körperlichen und spirituellen Heilung. <i>Rowohlt, 2003</i>	
	Simonton, Stephanie M.	Heilung in der Familie – Ein Ratgeber für Angehörige von Krebspatienten. <i>rororo, 2001</i>	
	Stangl, M.-L. und A.	Hoffnung auf Heilung. Seelisches Gleichgewicht bei schwerer Krankheit. <i>Econ, 1999</i>	
	Tausch, A.	Gespräche gegen die Angst. Krankheit – ein Weg zum Leben. <i>Rowohlt, 2001</i>	
	Verres, R.	Die Kunst zu leben – Krebs und Psyche. <i>Piper, 2003</i>	
	Weber, W.	Hoffnung bei Krebs – der Geist hilft dem Körper, <i>Ullstein, 1996</i>	
	Zettl, Stefan / Hartlapp, Joachim	Krebs und Sexualität – ein Ratgeber für Krebspatienten und ihre Partner. 2. Aufl., 2002	
	<b>Fragen nach Sterben und Tod</b>	Kübler-Ross, E.	Über den Tod und das Leben danach. <i>Silberschnur, 2000</i>
		Beyersdorff, D.	Der große Triasratgeber zur ganzheitlichen Krebsbehandlung. <i>Trias, 3. Auflage, 2002</i>
<b>Weiterführende Literatur</b>	Beyersdorff, D.	Biologische Wege zur Krebsabwehr. <i>Haug, 11. Auflage, 2002</i>	
	Kretschmer, C. / Herzog, A.	Gesunde Ernährung bei Krebs. <i>Haug, 1998</i>	
	Kübel, I.	Spontanheilungen – Das Geheimnis wunderbarer Genesungen. <i>Kreuz, 2000</i>	
	LeShan, Lawrence	Diagnose Krebs. Wendepunkt und Neubeginn. <i>Klett - Cotta, 1998</i>	
	LeShan, Lawrence	Psychotherapie gegen den Krebs. <i>Klett - Cotta, 1999</i>	
	Simonton, O. C.	Wieder gesund werden. <i>Rowohlt, 2. Auflage, 2001</i>	
	<b>Broschüren der GfBK zum Thema</b>	I. Mettler	Der mündige Krebspatient.
G. Irmey		Diagnose Krebs – was tun?	
G. Irmey		Spontanremission – Spontanheilung.	
G. Irmey		Visualisierung nach Dr. O. C. Simonton.	