

Unser Rubrikpartner:

**Kantonsspital  
Baselland**  
ganz nah



DIAGNOSE BRUSTKREBS

# PSYCHISCH GESUND BLEIBEN, WENN DER KÖRPER ERKRANKT

Brustkrebs erfordert meist einen langwierigen Therapieweg und ist für die betroffenen Frauen psychisch belastend. Dabei lohnt es sich, Hilfe zu holen und sich unterstützen zu lassen, um diese Krise besser zu überstehen.

Eines Abends ertastete Claudia F.\* beim Duschen einen Knoten in ihrer linken Brust, der vor kurzem noch nicht dagewesen war. Am nächsten Morgen rief sie ihre Gynäkologin an, die ihr noch am gleichen Tag einen Termin gab. Dann ging alles schnell: Nach der ersten Untersuchung folgte eine Biopsie, bei der herauskam, dass sie einen bösartigen Tumor hatte. Diese Nachricht traf Claudia wie ein Blitzschlag. Fragen um Fragen jagten ihr durch den Kopf. «Ich konnte nicht begreifen, weshalb ich Krebs bekommen hatte, denn ich war noch relativ jung, hatte keine familiäre Vorbelastung und lebte gesund.» Mit einem Schlag veränderte sich ihr Leben. Bereits eine Woche nach der Diagnose wurde sie operiert. Weiter ging es mit der Chemotherapie und als sie diese überstanden hatte, folgten die Bestrahlung

und eine Infusionstherapie mit einem Krebsmedikament. Die gesamte Behandlung dauerte fast zwei Jahre und anschliessend erhielt sie hormonunterdrückende Medikamente in Form von Spritzen und Tabletten. Dank komplementärmedizinischer Unterstützung empfand sie die Nebenwirkungen der Chemotherapie und Bestrahlung als erträglich. «Ich habe mir das schlimmer vorgestellt, als es schliesslich war. Schwierig hingegen war für mich, dass mir niemand sagen konnte, ob ich da lebend rauskomme.» Claudia

umgehen zu können. Da sie schon vorher Meditationstechniken gelernt hatte, konnte sie diese nun regelmässig selber anwenden. Sie richtete sich eine Meditationsecke ein, in die sie sich jederzeit zurückziehen konnte. Des Weiteren machte sie, wann immer es ging, Yogaübungen und war viel mit ihrem Hund in der Natur unterwegs. «Das war für mich die beste Therapie, denn beim Spazieren und Herumtoben mit meinem Fellfreund konnte ich den Kopf lüften.» Ablenkung verschaffte sie sich auch durch Arbeiten. «Natürlich war ich etwas redu-

**«Indem man  
die Angst  
benennt,  
kann man ihr  
schon etwas  
die Zähne  
ziehen.»**

Marie-Luise Fontana,  
Psychoonkologische  
Psychotherapeutin am  
Kantonsspital Baselland

wusste, dass sie selber etwas unternimmt, aber es war mir wichtig, jeden Tag zu arbeiten und möglichst normal weiter-

\* Name geändert



Wem es nach einer Krebsdiagnose gelingt, mental stark zu bleiben, kommt besser durch die Krise.

zuleben, um dem Ganzen nicht allzu viel Platz einzuräumen.»

### Der Angst die Zähne ziehen

Um sich durch eine solch psychisch belastende Krise begleiten zu lassen, gibt es für Krebskranke die Möglichkeit der Psychoonkologie. «Viele Betroffene haben ein gutes soziales Umfeld sowie Bewältigungsstrategien und sind daher in der Lage, ohne Unterstützung klarzukommen», sagt die psychoonkologische Psychotherapeutin am Kantonsspital Basel, Marie-Luise Fontana. Die meisten Krebsbetroffenen machen sich nach der Diagnose Sorgen, ob sie überleben und den Therapieprozess schaffen werden. «Wer Krebs hört, denkt automatisch ans Sterben – das ist normal. Das löst sich aber meist im Verlauf der Therapie auf, ausser wenn man nicht mehr von einer Heilung ausgehen kann.» Fontana beobachtet auch, dass viele sich vor dem Wiederkehren oder Verschlimmern des Krebses fürchten. «Das kommt oft nach der Therapie vor, wenn Kontrolluntersuchungen durchgeführt werden.» Wenn jemand zu ihr mit einer Angstthematik in die

Sprechstunde komme, versuche sie sorgfältig herauszufinden, was die Angst genau sei. «Ist es die Furcht vor dem Sterben und dem Tod, vor den Schmerzen oder davor, die Selbstständigkeit zu verlieren? Indem man die Angst benennt, kann man ihr schon etwas die Zähne ziehen.» Das sei etwas, das viele intuitiv nicht tun möchten, weil sie sich davor fürchten, dass das Ausgesprochene wahr werden könnte. «Auch gegen das wollen wir angehen, indem wir darüber sprechen und der Patientin zeigen, dass es durch das Reden weniger dramatisch wird im Kopf.»

In die psychoonkologische Sprechstunde kommen auch Angehörige, um über ihre Sorgen zu sprechen. Fontana beobachtet, dass Angehörige bei der Bewältigung häufig an einem ganz anderen Ort stehen als die Betroffenen selber. So kann es sein, dass die erkrankte Person weiss, dass sie gesund wird, ihr Umfeld aber immer noch Angst hat, sie zu verlieren. Ebenso der umgekehrte Fall, wenn jemand überzeugt ist, gesund zu werden, obwohl es nicht so gut aussieht.

Stephanie Weiss

## UNSER GESUNDHEITS-TIPP

### Dem Krebs die Stirn bieten

- **Ein starkes soziales Umfeld** ist ein wichtiger Faktor zur psychischen Bewältigung einer Krebsdiagnose, denn der persönliche Kontakt mit nahen Menschen tut der Seele gut.
- **In Bewegung bleiben:** Studien beweisen, dass Kardiotraining während der Therapie der Psyche guttut und Nebenwirkungen der Therapie sowie dem Fatigue-Syndrom entgegenwirkt.
- **In sich gehen:** Meditation, Yoga Nidra oder Achtsamkeitsübungen helfen, ruhig zu werden und mentale Kraft zu entwickeln.
- **Sich Gutes tun:** Im Internet finden sich etliche Möglichkeiten für Hairstyling, Bekleidung und Kosmetik. Die Stiftung Look Good Feel Better bietet kostenlose Workshops an: [www.lgfb.ch](http://www.lgfb.ch)
- **Sich gegenseitig unterstützen:** Sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, kann guttun. Ein Beispiel für eine Selbsthilfegruppe ist [www.tavola-rosa.ch](http://www.tavola-rosa.ch)