

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Vom Umgang mit existenziellen Themen	7
2.1	Anerkennen der Begebenheiten, so, wie sie sind	9
2.2	Benennen der Begebenheiten	10
2.3	Akzeptieren, dass es so ist, wie es ist	10
2.4	Integration der Endlichkeit mensch- lichen Lebens	12
2.5	Ein Gespür dafür entwickeln, wie es mir mit der Situation geht	13
2.6	Eine Stellungnahme entwickeln und formulieren	13
2.7	Eine Haltung entwickeln, um handlungsfähig zu werden	14
2.8	Die Bedeutung der existenziellen Psychoonkologie	14
	Literatur	16

Teil I Betroffene Menschen

3	Nichts mehr ist so, wie es war! – Der Diagnose-Schock Krebs	19
3.1	Das Leben ist aus der Bahn geraten	21
3.2	Das Glück scheint für immer abhandengekommen zu sein	23
3.3	Kann das Leben überhaupt noch weitergehen?	24
	Literatur	26
4	Vergänglichkeit – Abschiedlich leben	27
4.1	„Hätte ich doch nur ...!“ – Das nicht gelebte Leben	29
4.2	Was ich am meisten bereue	31
4.3	Unerledigtes	32
4.3.1	Unerledigtes Organisatorisches	33
4.3.2	Unerledigtes Emotionales	34
4.4	Mein eigenes, gelebtes Leben und das Leben, das hätte sein können	36
4.5	Abschiedlich leben	37
	Literatur	40
5	Eine Krebserkrankung betrifft zutiefst die eigene Existenz	43
5.1	Ein wenig Theorie vorab: Irvin D. Yalom und Jean-Paul Sartre	44
5.2	„Muss ich jetzt sterben?“ – Das Thema „Tod“	45
5.3	Eine Krebserkrankung beschneidet die Freiheit – Das Thema „Freiheit“	45
5.4	Eine Krebserkrankung isoliert – Das Thema „Isolation“	48

5.5	Sinn oder Sinnlosigkeit einer Krebserkrankung – Das Thema „Sinn“ und „Sinnlosigkeit“	50
5.6	Ist eine Krebserkrankung reiner Zufall? – Das Thema „Zufall“	51
5.7	Trage ich selbst Schuld an meiner Krebserkrankung?	53
5.8	Wenn das Leben zuschlägt	55
5.9	Wenn erwachsene „Kinder“ an Krebs erkranken	57
	Literatur	59
6	Symptome einer Krebserkrankung	61
6.1	Hauptsymptome	62
6.2	Krankheitssymptome und Nebenwirkungen von Therapien	63
6.3	Chronische Müdigkeit bei einer Krebserkrankung oder Cancer Related Fatigue (CRF)	63
6.3.1	Typische Anzeichen einer Cancer Related Fatigue	67
6.3.2	Was hilft bei einer Cancer Related Fatigue?	69
6.4	Geschmacksveränderungen	70
6.5	Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust	71
6.6	Schlafstörungen	72
6.6.1	Fragen zum Schlaf generell	73
6.6.2	Was kann man tun bei schlechtem Schlaf?	74
6.7	Verändertes Körpergefühl	76
6.8	Haarverlust	76
6.9	Veränderungen an Haut und Nägeln	77
6.10	Emotionale Instabilität und Dünnhäutigkeit	78

XIV Inhaltsverzeichnis

6.11	Beeinträchtigung von inneren Organen und Knochen	79
6.12	Blutbildveränderungen	79
6.13	Anfälligkeit für Infektionen	80
6.14	Was tun gegen die Symptome? – Symptommanagement	80
6.15	Methoden gegen Krebs	81
7	Angst	85
7.1	Was ist Angst überhaupt?	86
7.2	Das Dreigespann Krebs – Angst – Tod	87
7.3	Angst vor Kontrollverlust und Fremdbestimmung	90
7.4	Angst vor dem, was eintreten könnte (Progredienzangst)	94
7.5	Angst, dass der Krebs wieder kommt (Rezidivangst)	96
7.6	Angst vor körperlicher Beeinträchtigung	97
7.7	Angst vor sexueller Beeinträchtigung	98
7.8	Angst vor Überforderung	99
7.9	Angst vor Schmerzen und vor dem Ersticken	100
	7.9.1 Palliative Sedierung	101
	7.9.2 Beihilfe zum Suizid	102
7.10	Angst, dass die Partnerschaft durch die Krankheit gefährdet ist	104
7.11	Angst, dass Freundschaften zerbrechen	105
7.12	Angst vor den Reaktionen der anderen	105
7.13	Angst, anderen zur Last zu fallen	107
7.14	Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren	108
7.15	Angst vor finanziellen Engpässen	109
7.16	Angst, als Mensch durch die Krankheit nicht mehr vollwertig zu sein	110
7.17	Angst am Lebensende	112

	Inhaltsverzeichnis	XV
7.18	Angst vor dem Sterben	113
7.19	Angst vor dem Tod	115
7.20	Was tun gegen die Angst? – Was kann helfen?	118
7.20.1	Anpassungsleistung	118
7.20.2	Gegen den Krebs ankämpfen?	120
7.20.3	Therapieren bis zuletzt?	121
7.20.4	Akzeptanz-orientierte Unterstützung	124
7.20.5	Bewahren von Stolz und Würde	127
7.20.6	Was sonst noch helfen kann im Umgang mit der Angst	133
7.21	Mit der Angst leben	133
7.21.1	Gibt es ein Leben ohne Angst?	134
7.21.2	Die Angst befragen	134
7.21.3	Was will uns die Angst sagen?	135
	Literatur	138
8	Verlust	141
8.1	Meine vier liebsten Dinge	142
8.2	Verlust von Autonomie und Freiheit	144
8.3	Verlust der Kontrolle über den eigenen Körper oder: „In Windeln gelegt“	145
8.4	Verlust von der Teilhabe an gesellschaftlichen Aktivitäten	146
8.5	Verlust von Fähigkeiten	146
8.6	Wenn große Verluste mit kleinen einhergehen	147
8.7	Der Eintritt ins Hospiz oder: Der letzte Umzug	148

XVI Inhaltsverzeichnis

9	Die Frage nach dem Sinn	153
9.1	Was meint Sinn?	153
9.1.1	Sinn aus existenzieller Sicht	154
9.1.2	Sinn aus logotherapeutischer Sicht	157
9.2	Die Frage nach dem Sinn – Was kann existenzielle Psychoonkologie leisten?	160
	Literatur	163
10	Betreuung am Lebensende	165
10.1	Palliative Care	166
10.2	Wie kann eine Betreuung am Lebensende aussehen? – Ein Einblick in den Hospizalltag	168
	Literatur	174
 Teil II Angehörige		
11	Schwankende Gefühle	177
11.1	Widersprüchliche Gefühle	178
11.2	Sollen Angehörige die Pflege ihres kranken Menschen übernehmen?	181
11.3	Am Sterbebett bis zuletzt?	184
11.4	Die Pflege von Angehörigen: Ein Hochseilakt, der auch schiefgehen kann	186
11.4.1	Überforderung	187
11.4.2	Spagat zwischen Leben und Tod	188
11.4.3	Wie lange halte ich das noch aus?	189
11.5	Schuldgefühle	191
11.6	Wo bleibt mein Leben?	194
	Literatur	198

12 Der Umgang mit Veränderungen	199
12.1 Veränderung des physischen Körpergefühls	200
12.2 Veränderung des Verhaltens des erkrankten Menschen	201
12.3 Veränderungen in den Lebensgewohnheiten	202
12.4 Veränderung der Essgewohnheiten	203
12.5 Veränderung der Tages- und Nachtstruktur	203
12.6 Veränderungen in Paar- und Familienbeziehungen	204
12.7 Veränderungen in der sexuellen Beziehung	206
12.8 Veränderungen im Berufsalltag	207
12.9 Veränderungen von Freund- und Bekanntschaften	208
12.10 Veränderungen bei den Angehörigen	210
13 Die Bedeutung der Kommunikation	213
13.1 Achtsamkeit in der Kommunikation	214
13.2 Grundregeln der Kommunikation	216
13.3 Kommunikation in Paar- und Familienbeziehungen	218
13.4 Möglichkeiten zur Förderung der Kommunikation zwischen dem Paar	220
Literatur	225
14 Abschied von den Eltern	227
14.1 Auf sich selbst zurückgeworfen sein	228
14.2 Konfrontation mit der eigenen Vergangenheit	230
14.3 Konfrontation mit der eigenen Sterblichkeit	231

XVIII Inhaltsverzeichnis

14.4	Der Aspekt des Vermächtnisses	231
	Literatur	234
15	Nach dem Tod eines angehörigen Menschen	235
15.1	Überleben und Funktionieren	236
15.2	Die große Leere: Du bist allein!	237
15.2.1	„Wenn ich nach Hause komme, ist alles so öde!“	238
15.2.2	„Alles erinnert an meine verstorbene Partnerin!“	239
15.2.3	„Ich habe das Bett immer noch nicht frisch bezogen!“	239
15.2.4	„Ich kann die Kleider und Utensilien meines verstorbenen Partners nicht anfassen!“	240
15.2.5	„Ich habe keine Kraft zum Räumen!“	240
15.3	Die Begegnung mit anderen Menschen	241
16	Trauern	245
16.1	Definition von Trauer und Trauern	246
16.2	Modelle des Trauerns	247
16.2.1	Phasenmodelle des Trauerns	248
16.2.2	In Verbindung bleiben	250
16.2.3	Facetten des Trauerns	252
16.3	Wie fühlt sich Trauern an?	255
16.4	Dem Trauern begegnen: „Was soll ich denn nur sagen?“	257
16.4.1	Trauern wird genau beobachtet	258
16.4.2	Trauern verlangsamt den Lebensprozess	259

	Inhaltsverzeichnis	XIX
16.5	Trauerreaktionen	259
16.5.1	Trauerreaktionen – von «normal» bis «krankhaft»	260
16.5.2	Wie lange darf Trauern dauern?	261
16.5.3	«Normales» Trauern	261
16.5.4	Gar kein Trauern	261
16.5.5	Erschwertes Trauern	261
16.5.6	Trauern in Abgrenzung zu einem depressiven Leiden	263
16.5.7	«Aberkannte» Trauer	264
16.6	Trauern ist nicht planbar	267
16.7	Gefühle im Prozess des Trauerns	267
16.7.1	Angst	268
16.7.2	Gleichgültigkeit, Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht	268
16.7.3	Ärger und Wut	270
16.7.4	Einsamkeit	270
16.8	Was kann bei Trauern helfen?	271
16.8.1	Kreatives	271
16.8.2	Gefühls-Tagebuch	272
16.8.3	Freuden-Heft	275
16.8.4	Gefühle aufschreiben	276
16.8.5	Unterstützung durch Literatur	277
16.8.6	Und die Zeit? – Vertrauen auf die Selbstheilungskräfte im Trauerprozess	277
16.8.7	Erzählen, erzählen, erzählen ...	280
16.8.8	Treffs für Angehörige	281
Literatur		286

XX Inhaltsverzeichnis

17 Leben mit dem Unabänderlichen	289
17.1 Unabänderliches in meinem Leben	290
17.2 Strategien des Umgangs mit dem Nicht-Veränderbaren	292
17.3 Die Aufgaben der Psychoonkologie	293
Literatur	296
18 Erinnern	297
18.1 Erinnern – Was heißt das eigentlich?	298
18.2 Wiederholtes Erinnern und Erzählen stehen im Dienste des Trauerns	300
Literatur	303
19 Faktoren für ein positives Unterstützungssystem	305
19.1 Lebenseinstellung	306
19.2 Bisherige (leidvolle) Erfahrungen	307
19.3 Bisheriger Umgang mit Krisen	308
19.4 Bisherige Erfahrungen von Halt und Schutz	308
19.5 Trost – Unterstützung durch das soziale Umfeld	309
19.6 Bisherige Erfahrungen mit externen Unterstützungssystemen	311
19.7 „Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.“	312
20 Brauche ich externe Hilfe?	317
20.1 Missverständnisse, die es aufzuklären gilt	318
20.2 Unterstützung durch Nachbarinnen und Kollegen	319
20.3 Wenn man psychologische Unterstützung braucht	320

Inhaltsverzeichnis **XXI**

21 Zum Schluss: Der Alltag einer	
 Psychoonkologin	325
Literatur	333