

ANGELA GRIGELAT

**diagnose
krebs
das
überlebens
buch
für die
seele**

Orientierung und Hilfe
für Betroffene und Angehörige

ARISTON 

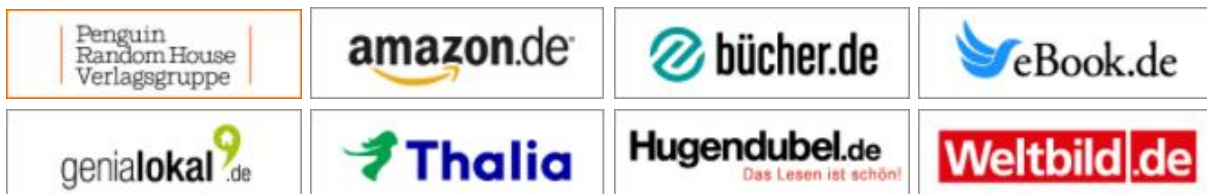
Leseprobe

Dr. Angela Grigelat

Diagnose Krebs – Das Überlebensbuch für die Seele

Orientierung und Hilfe für
Betroffene und Angehörige

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 288

Erscheinungstermin: 11. Oktober 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Krebs – wie jetzt weiterleben? Orientierung und Hilfe für die Zeit nach der Diagnose

Die seelische Belastung bei einer Krebserkrankung ist so groß wie bei keiner anderen Krankheit – auch für das Umfeld der Erkrankten. Auf die Erschütterung, die eine Krebsdiagnose auslöst, folgt eine Vielzahl an Belastungen: Erkrankte müssen nicht nur die Strapazen der Krebstherapie schultern, sondern mit Ängsten, Stress, Erschöpfung, und manchmal mit Depressionen umgehen. Zudem wird von Krebskranken erwartet, dass sie sich Fragen zu ihrer Lebensführung stellen: Haben sie falsch gelebt und den Krebs mitverursacht? Hat die Krankheit womöglich einen Sinn, und kann man seelisch bei der Gesundung mithelfen? Dr. Angela Grigelat ist Psychoonkologin, sie begleitet Menschen, die an Krebs erkrankt sind. Sie weiß, welche seelischen Reaktionen eine Krebserkrankung auslösen kann und welche Themen den Betroffenen unweigerlich begegnen. Ihr Ziel: Dass sowohl Patienten als auch ihre Unterstützer in der Lage sind, zu recherchieren, zu kommunizieren und nach Hilfe zu suchen – und vor allem, sich von falschen Ansprüchen frei zu machen und manche Angst loszuwerden.

Das erste Buch, das Betroffene und ihre Angehörigen während der Krebserkrankung coacht: ruhig, zuversichtlich, ordnend und anregend.

DR. ANGELA GRIGELAT
Diagnose Krebs – Das Überlebensbuch für die Seele

DR. ANGELA GRIGELAT

**diagnose
krebs
das
überlebens
buch
für die
seele**

Orientierung und Hilfe
für Betroffene und Angehörige

ARISTON 

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen,
verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall
aufgrund der Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein,
werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet unter www.dnb.de abrufbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

© 2021 Ariston Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: Olivia Kuderewski
Umschlaggestaltung: Eisele Grafik · Design, München
Der Abdruck der Zitate auf folgenden Seiten erfolgt mit
freundlicher Genehmigung der Verlage:
Seite 51: Christoph Joseph Ahlers/Michael Lissek, Himmel auf Erden und Hölle
im Kopf © 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Seite 151: Christoph Schlingensiefel, So schön wie hier kanns im Himmel gar nicht sein
© 2009, Verlag Kiepenheuer & Witsch GmbH & Co. KG, Köln
Seite 191: Albert Camus, Heimkehr nach Tipasa © 1957, 2010,
Arche Literatur Verlag AG, Übersetzung Peter Gan und Monique Lang
Seite 229: Sophie Sabbage, Die Krebsflüsterin © Irisiana Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Übersetzung Ulrike Kretschmer
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20255-7

*Dieses Buch widme ich von Herzen allen Patienten,
die mir ihre Erfahrungen anvertraut haben, meinen Kollegen Beate und
Klaus und dem guten Geist der Chasa Parli.*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
1 Landschaft mit Krebs	11
1.1 Neue Onkologie	14
1.2 Körper, Seele, Krebs	19
1.2.1 Körperintelligenz	23
1.2.2 Forschung und Wahrheit	27
1.2.3 Stress und Krebs	31
1.2.4 Psychotherapie und Selbstheilung	35
1.3 Langstrecke – Krebs als chronische Krankheit. . .	39
2 Haltung finden	51
2.1 Diagnose – die Stunde Null	52
2.2 Warum ich (nicht)?	58
2.3 Krebspatient:innen im Schweinsgalopp	60
2.4 Wissensmanagement: Informierte Patient:innen leben länger?	69
2.5 Finde dein Krebsnarrativ	76
2.6 »Zeige deine Wunde« – Krebs und Öffentlichkeit	86
2.7 Den Tod entgiften	93
3 Die Kunst der Bewältigung	97
3.1 Alles auf Abwehr – Verleugnung, Vermeidung, Verdrängung	101
3.2 Zwischen Kampf und Akzeptanz	106
3.3 Positiv Denken – oder auch nicht	119

3.4	Hoffnung	133
3.5	Das Ringen um Sinn	142
4	Belastete Seele	151
4.1	Trauma – Wunde und Wachstum	152
4.2	Angst – ein Leben unter dem Damoklesschwert	166
4.3	Wenn die Psyche nachgibt.	177
4.4	Widerstandskraft	184
5	Kraftquellen	191
5.1	Schreiben, Gehen, Gärtnern.	191
5.2	Schlafen und Träumen.	201
5.3	Sex trotz Hindernissen	215
5.4	»Strange happiness« – Krebs und Lebensglück.	220
6	Stand By Me	229
6.1	Familiensache.	230
6.2	Es ist die Kommunikation, Dummerchen!	246
6.3	Die Profis	253
	Anhang: Weiterführende Informationen	259
	Anmerkungen.	264

Vorwort

Sie haben nach einem Überlebensbuch für die Seele gegriffen, das Hilfe und Orientierung in einer schwierigen Zeit verspricht. Vermutlich ist eine Krebskrankheit bei Ihnen oder in Ihrer (Wahl-) Familie aufgetaucht und wird Ihr Leben für eine Zeit lang prägen oder vielleicht sogar für immer verändern. Die Krankheitsdiagnose hat wahrscheinlich ein fast unstillbares Bedürfnis nach Informationen ausgelöst, und Sie versuchen herauszufinden: Was bringt die Zukunft? Wem sollen wir uns anvertrauen? Was bedeutet die Krankheit für mich oder für meine:n Liebe:n? Was muss ich als Nächstes tun, wie kann ich helfen, was brauche ich und was meine Familie?

Hand aufs Herz: Diese Fragen zu beantworten wird Ihnen nicht in ein paar Tagen gelingen. Allerdings sind eine Krebsdiagnose und -therapie auch selten mit einem Sprint vergleichbar – meist ist es die Mittelstrecke, die gelaufen wird, oft sogar ein Marathon. Mit erstaunlich vielen Fragen rund um eine onkologische Krankheit kann man sich also Zeit lassen, und viele stellen sich überhaupt erst nach dem Ende einer Behandlung.

Doch die Diagnose katapultiert Sie nicht nur in die Krebsmedizin, sondern auch in eine Art Krebswelt, in der sich unterschiedlichste Akteur:innen tummeln: Expert:innen für Körper und Seele, Aktivist:innen und Mitpatient:innen, gutgesinnte Helfer:innen wie auch Scharlatane. Nützliche Informationen zu Psyche und Körper fliegen einem dort genauso um die Ohren wie Vorurteile, Halbwahrheiten und Fake News. Dass neuerdings so lebhaft über den Umgang mit Krebs gesprochen, gepostet und geschrieben wird, ist grundsätzlich eine gute und aufklärerische Sache –

aber die Vielfalt der Stimmen macht auch Druck und erschwert es, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen, gute Ratschläge von schlechten. Dass sich Krebskranke in dieser verwirrenden Lage oft nach jemandem sehnen, der sie an der Hand nimmt und ihnen klar sagt, wo es langgeht, ist da nicht verwunderlich.

Meine Arbeit als Psychoonkologin hat mir jedoch gezeigt, dass viele verschiedene Pfade durchs Krebsland führen: Auf dem Weg durch oder mit der Krankheit nutzt jedem etwas anderes. Und die meisten Menschen benötigen eigentlich gar nicht so viel Rat und Hilfe, weil sie bereits wahre Schätze in sich tragen – Stärken und Fähigkeiten, denen sie ruhig ein bisschen mehr vertrauen dürften. Zwar nehme ich mir an einigen Stellen in diesem Buch die Freiheit, etwas Konkretes zu raten; aber im Wesentlichen möchte ich Ihnen, indem ich aus der Wissenschaft der Psychoonkologie, meiner klinischen Arbeit und der Erfahrung von Betroffenen schöpfe, den Rücken stärken. Ich möchte Ihnen helfen, Ihre Situation bestmöglich zu verstehen, möchte Sie von unnötigem Ballast befreien und Ihnen Ihre eigenen Bewältigungsfähigkeiten bewusst machen.

Das Buch soll Ihnen zu einem Wissensfundament verhelfen, auf dem Sie seelisch stabil stehen und von dem aus Sie Ihren persönlichen Weg in Richtung Heilung, Überleben und Regeneration gemeinsam mit Ihren Helfer:innen gestalten können.

München, 12.7.2021

1. Landschaft mit Krebs

»Cancer is such a big word.«

Unbekannt

Wie kann ein einziges kleines Wort so schwer wiegen? Krebs. Woher nimmt es eigentlich seine Macht? Auch in Zeiten, in denen die Krebsforschung ermutigende Botschaften aussendet, entfaltet es immer noch eine ungeheure Wucht. Menschen fürchten diese Krankheit mehr als jede andere.

Nun, das Wort »Krebs« hatte mehr als zwei Jahrtausende Zeit, zahllose Erzählungen von Krankheit und Leid in sich aufzunehmen und gar zu einem Synonym für den Tod selbst zu werden. Auch wenn wir gerade in eine neue Ära der Krebstherapie eintreten, hallen im Begriff noch all die Kämpfe nach, die Menschen mit dieser Krankheit schon ausgetragen haben. Eine Tumordiagnose stellt eine Person ungefragt in die Ahnenreihe all derjenigen, die vor ihr krank geworden sind und deren Geschichten von Rettung oder Untergang auf irgendeine Weise weitergereicht wurden: Ob es eine krebskranke Bäuerin aus der Steinzeit ist,¹ eine Romanfigur wie Tolstois Iwan Iljitsch oder eine Prominente wie die Schauspielerin Angelina Jolie – sie alle sind Teil eines kollektiven Krebs-Bewusstseins, und ihre Schicksale haben den Mythos der Krankheit mitgeformt. Der Assoziationsraum rund um den Krebs ist der erste, den Kranke mit der Diagnose betreten, erst danach folgen Sprechzimmer, Kernspinröhren und Chemo-Stationen.

Dass die Krankheit den Namen eines Krustentieres trägt, ist eine medizinhistorische Ungenauigkeit, denn weder verhält sie

sich wie eine Strandkrabbe, noch sieht sie so aus. Aber der Name passt doch ganz gut zu unserem Gefühl von Bedrohung: Harte Panzer und scharfe Scheren treffen auf verletzliches menschliches Gewebe. Auch die eigentümliche Seitwärtsbewegung von Krabben, mit der sie flink entweichen können, scheint die Tücke zu illustrieren, die mit Krebskrankheiten assoziiert wird. Sprechen wir über Krebs, so verleihen wir ihm geradezu die Züge eines Wesens, das einen eigenen Willen und letztlich böse Absichten hat.

Zum Mythos Krebs gehört auch seine scheinbare Unbesiegbarkeit. Obwohl ihm ganze Länder explizit den Krieg erklärten, etwa die USA in den 1970ern in einem »War on Cancer«², hielt er seine Stellungen bis heute gut. Nur millimeterweise konnten die Kräfte der akademischen Forschung wie auch der Pharmaindustrie ihm bis zur Jahrtausendwende Terrain abringen und die Überlebenschancen Betroffener verbessern. Die klinisch tätigen Onkolog:innen griffen in ihrer Frustration früh auf den Rammbock zurück und verliehen den Therapien eine Radikalität, die das Bild der Krankheit bis heute mitprägt. Denn nicht nur das Tumorwachstum ängstigt, sondern auch seine Behandlung durch Stahl, Strahl und Chemo, und letztlich schien bisher jede kleine Verbesserung der Überlebenschancen teuer bezahlt mit der Münze der Lebensqualität. So wagte bis vor Kurzem kaum jemand, die Vokabel »Durchbruch« angesichts der überschaubaren Fortschritte der Onkologie in den Mund zu nehmen. Wie dürfen wir es also einschätzen, wenn nun im Zusammenhang mit Immuntherapien das erste Mal seit Dekaden von einem Aufbruch, ja einer Revolution der Krebstherapie gesprochen wird? Wenn ein Gesundheitsminister gar verkündet, dass in zehn Jahren der Krebs besiegt sein wird?³ Ist damit die Zeit, in der Krebs und Tod gleichgesetzt wurden, endgültig vorbei? Erfahrene Onkolog:innen sind in ihren Prognosen zwar etwas vorsichtiger als Politiker:innen, aber die meisten erleben das, was sich seit ein paar Jahren in der Krebsforschung ereignet, als eine vielversprechende Umwälzung. Und zwar deshalb, weil man endlich beginnt, die Mechanismen der Tumorentstehung nachzuvollziehen und dieses

Wissen therapeutisch zu nutzen. Anders als herkömmliche Chemotherapien, die der entfesselten Zellteilung hinterherrennen, setzen Immuntherapien eher an der Wurzel an, nämlich dort, wo Krebszellen entstehen, mutieren und wachsen. Sie zielen auf das Erbgut von bösartigen Zellen und nutzen die Kräfte des körpereigenen Immunsystems für die Therapie. Doch indem der Krebs in seiner Fähigkeit zur Anpassung an den menschlichen Organismus erst so richtig verstanden wird, passiert etwas Zwiespältiges: Einerseits eröffnet das neue Grundlagenwissen nie da gewesene Behandlungsperspektiven. Andererseits nötigt die allmählich in ihrem vollen Ausmaß erkannte Raffinesse des Tumorwachstums – die Fähigkeit von Krebszellen, onkologische Therapien zu umgehen, sich vor dem Immunsystem zu verbergen oder es sogar für ihre Zwecke zu nutzen – den Forschern Respekt, um nicht zu sagen, Ehrfurcht ab. Dass der US-Onkologe Siddhartha Mukherjee es wagte, den Krebs in einer vielgelobten Medizingeschichte zum »König aller Krankheiten« zu krönen,⁴ ist Ausdruck eines neuen Verständnisses. Krebs wird nicht mehr als ein grober, blinder Zerstörer gesehen, sondern eigentümlicher Weise auch als ein Prozess, der die Komplexität und Anpassungsfähigkeit unseres Organismus widerspiegelt. Viele Forscher:innen verstehen Krebs als einen natürlichen Begleiter des Menschen, mit dem wir in naher Zukunft eher koexistieren werden, als ihn ganz loszuwerden.

In einer Hinsicht allerdings wirkt das Krebsreich derzeit machtvoller, als es tatsächlich ist: Dass die Zahlen so stark steigen – die jährlichen Krebsneuerkrankungen werden sich weltweit bis 2040 etwa verdoppeln –, erweckt den Eindruck, als würde die Krankheit immer gefährlicher oder als gäbe es in der Umwelt mehr Krebsauslöser. Tatsächlich hat sich in den vergangenen Jahren das individuelle Risiko eines Menschen, Krebs zu bekommen, nur wenig verändert und ist bei einigen Tumorarten sogar geringer geworden. Aber zum einen werden bestimmte Krebsarten heutzutage früher entdeckt und gehen früher in die Statistiken ein, zum anderen altert die Bevölkerung in vielen Ländern, was Krebserkrankungen wahrscheinlicher macht. Burschikos gesagt: Wir werden in den in-

dustrialisierten Ländern einfach alt genug, um irgendwann Krebs zu bekommen. Politiker:innen müssen sich also wirklich Sorgen darüber machen, was auf Gesellschaft und Gesundheitssystem zukommt und wie man all die krebskranken Boomer zukünftig mit teuren Immuntherapien versorgen kann.⁵ Aber sieht man von diesem eher ökonomischen Problem ab, braucht man sich von Berichten über die »Krebs-Epidemie« nicht persönlich ängstigen zu lassen, denn sie künden vor allem von einer ständig steigenden Lebenserwartung. Und noch eine beruhigende Nachricht, zumindest für Patient:innen in Deutschland, gibt es: Die Heilungsraten in unserem Gesundheitssystem gehören zu den höchsten auf der Welt, und die Krebssterblichkeit geht hierzulande seit Jahren für fast alle Diagnosegruppen zurück. Wir können angesichts der Tatsache, dass etwa zwei Drittel aller Krebskranken nach fünf Jahren am Leben sind und mehr als die Hälfte auf dauerhafte Heilung setzen kann, immerhin auf ein solide gefülltes Glas schauen.

1.1 Neue Onkologie

Die Überlebensraten von Krebs steigen nicht nur aufgrund von Durchbrüchen mittels der Immuntherapien, sondern auch weil sich positive Einzeleffekte summieren: Ob es der gezielte Einsatz von Sport in der Krebstherapie ist, ein OP-Verfahren, mit dem man Tumorreste besser entfernen kann, oder die gesteigerte Wirksamkeit einer Chemo durch die Kombination mit einer Antikörpertherapie – das alles sind Beispiele für die vielen Neuerungen, die sich in der Krebsmedizin fortlaufend ereignen. Eine der wichtigsten Verbesserungen für Patient:innen ist auch der Trend zu einer personalisierten Onkologie. Sie löst zunehmend die grobschlächtige Krebstherapie ab, der in Ermangelung von Alternativen alle Patient:innen gleichermaßen unterzogen wurden – nach dem Motto »Eine für Alle« und unabhängig von den molekularen und genetischen Eigenschaften eines Tumors. Beim »Tumor-Profilung« versucht man nun, die spezifischen Merkma-

le eines Tumors zu identifizieren und vorherzusagen, wie er sich verhalten wird (man beginnt bereits damit, kleine Tumormodelle aus dem Gewebe der Patient:innen zu züchten). Dann kann die Behandlungsmethode individuell zugeschnitten werden, und Kranken mit guter Prognose können unnötige, folgenreiche Therapien mit Zellgiften erspart werden.

Diese zielgerichtete, schonendere Krebstherapie wird unter anderem vorangetrieben von Forschung auf der Basis großer Datenmengen sowie von der Digitalisierung der Krebsmedizin. Klingt dröge, ist aber ziemlich vielversprechend. In Zukunft wird wohl jede:r Krebspatient:in so etwas wie einen digitalen Zwilling bekommen, in dem alle Informationen zu seinem oder ihrem Körper stecken. An einem solchen Modell können Therapien und Operationen simuliert und mögliche Erfolge abgeschätzt werden. Da es für Onkolog:innen zunehmend schwerer wird, die Fülle der Informationen und Faktoren einer individualisierten Therapie zu überschauen, wird wohl bald die künstliche Intelligenz Einzug in die Tumorkonferenzen halten und mit ihrer Rechenkraft die Entscheidungsfindung unterstützen. Bereits heute werden Betroffene eine zunehmend engere Verzahnung des Klinikalltags mit der Forschung bemerken. In der »translational« genannten Onkologie strebt man einen regen Informationsfluss in beide Richtungen an: Studienergebnisse sollen ohne unnötige Verzögerung den Patient:innen zugutekommen und die praktischen Erfahrungen, die Ärzte in der Behandlung sammeln, den Forscher:innen zugänglich gemacht werden.

Angesichts der wachsenden Komplexität von Krebstherapien ist es Standard geworden, Patient:innen gemäß sogenannter Leitlinien zu behandeln. Sie legen auf der Basis von wissenschaftlichen Erkenntnissen den aktuellen Standard einer Krebstherapie für den jeweiligen Tumortyp fest, werden fortlaufend aktualisiert und sind für jeden online verfügbar. Patient:innen, die fernab großer Zentren behandelt werden, können heutzutage also sicherer sein, dass ihre Therapie nicht von individuellen Vorlieben einer:s Behandler:in bestimmt wird, sondern vom aktuellen Stand des Wissens.

I have a dream

Gerade in der ersten Zeit nach der Diagnose erleben viele Patient:innen eine Art Realitätsschock, was die onkologische Versorgung angeht. Der Fokus liegt zunächst auf dem sogenannten Staging: Mit dieser Suche nach einer möglichen Tumorausbreitung ist der Körper sozusagen unter Generalverdacht gestellt – mal schauen, was er noch so ausgeheckt hat. Während sich die Betroffenen und ihre Angehörigen auf höchstem Stressniveau bewegen, findet innerhalb weniger Tage so viel an Diagnostik, ärztlichen Gesprächen, Aufklärung und womöglich bereits Eingriffen statt, dass unter all diesen Erfahrungen auch negative sein werden. Es geschieht so viel Wichtiges unter so hohem Druck – und leider fallen, wo gehobelt wird, auch Späne. Onkolog:innen stehen unter diversen Zwängen, aber vor allem haben sie, weil ihre Expertise ein teures Gut ist und möglichst vielen Kranken zugutekommen soll, oft wenig Zeit für einzelne Patient:innen. Zudem wird Krebs oft in onkologischen Zentren der höchsten Versorgungsstufe behandelt, und das bedeutet fast immer: große Gebäude, Anonymität, Unübersichtlichkeit in den Abläufen, Kommunikationspannen. Eine Mutter erzählte mir einmal, wie sie sich auf der Suche nach der Station, auf die ihr krebskrankes Kind verlegt worden war, im Gebäudelabyrinth der Universitätsklinik verlief. Irgendwann saß sie weinend auf dem Fußboden eines Lifts und fuhr mehrfach zwischen Erdgeschoss und 15. Stock auf und ab, bevor sich eine Krankenschwester ihrer annahm. Man ist also hineingeworfen in einen oft unfreundlich und unorganisiert wirkenden Versorgungsalltag, der jedes Vorurteil gegenüber der »Schulmedizin« zu bestätigen scheint. Wie leicht kann sich da das Gefühl einstellen, dass man nur noch aus Krankheit und Krebs besteht, und man fragt sich: Will eigentlich mal einer wissen, wie es mir geht? Werde ich als Mensch mit meinen Gefühlen überhaupt noch wahrgenommen? Da kann die verständliche Sehnsucht nach einer anderen Medizin aufkommen – einer, die den Kampf um Überlebenszeit genauso wichtig findet wie den um Lebensqualität.

Stößt man in dieser Verfasstheit auf Begriffe wie Mind-Body-, Komplementär- oder Alternativmedizin, weckt das die Hoffnung auf ein Paralleluniversum, in dem eine bessere, sanftere, ganzheitlichere Krebsmedizin wartet. Man müsste nur wie Harry Potter auf dem Bahnsteig 9 3/4 irgendwo den Eingang dazu entdecken. Die Wahrheit ist: Diese bessere Krebswelt existiert im Moment nicht, jedenfalls nicht als umfassendes und hinreichendes Behandlungskonzept. Stattdessen gibt es eine große Vielfalt an einzelnen Methoden außerhalb des Kanons der derzeit praktizierten Onkologie, die überwiegend unter dem Begriff »Komplementärmedizin« versammelt sind. Ihnen liegt meist kein durchgängiges Prinzip zugrunde, und man kann oft keine sicheren Aussagen zu ihrer Wirksamkeit machen. Viele komplementäre Anwendungen erheben jedoch gar nicht den Anspruch zu heilen, sondern sie sollen dazu dienen, Nebenwirkungen abzumildern. Gerade während die akute Krebsbehandlung den Körper total malträtiert, sehnen sich Betroffene danach, kompensatorisch etwas *für* ihren Organismus zu tun. Gearbeitet wird in der Komplementärmedizin mit naturheilkundlichen Ansätzen, diversen Behandlungstechniken (Akupunktur, Osteopathie und Hypnose), angewandten Philosophien (Yoga oder Tai-Chi) sowie Nahrungsergänzungsmitteln. Sie ist mittlerweile auch an den Universitätskliniken angesiedelt und wird nicht deshalb so stark nachgefragt, weil sie besondere Heilerfolge vorweisen könnte, sondern weil sie etwas ernst nimmt, was in der Standard-Onkologie stiefmütterlich behandelt wird: Das Wohlbefinden von Kranken, das Abmildern von Nebenwirkungen und die Regeneration nach einer Krebstherapie.

Von der engagierten Komplementärmedizin dringend abzugrenzen sind allerdings die Demagogen der Krebswelt. Sie sind der sogenannten Alternativmedizin zuzurechnen und schlagen ihre Methoden nicht als Erweiterung, sondern als echte Alternative zu einer wissenschaftlich fundierten onkologischen Therapie vor. In schöner populistischer Manier machen sie sich die Verzweiflung und Sorge von Krebskranken zunutze und versuchen gerade dann, wenn die Lebenslage unübersichtlich wird, mit ein-

fachen Versprechungen zu punkten. Damit sie ihre Dienste und Produkte vermarkten können, bauen sie die sogenannte Schulmedizin als Feindbild auf. Wie alle Verschwörungstheoretiker:innen wollen sie anderen ja nur die Augen öffnen und ihnen zeigen, von wem sie betrogen werden – in der Regel von der Pharmaindustrie, aber auch von Onkolog:innen, Universitäten und gar der internationalen Krebsforschung. All dem wird eine verführerische Vorstellung entgegengesetzt, nämlich, dass man mithilfe der Alternativmedizin aus eigener Kraft gesunden kann: »Der Krebs braucht nicht besiegt zu werden – er muss nur verstanden werden«,⁶ heißt es da zum Beispiel. Das große Problem dabei: Der Vorschlag, erst einmal in Ruhe die eigene Psyche zu erforschen, um den Krebs »verstehen« zu können, kann katastrophale Folgen für Patient:innen haben. Neue Studien zeigen sogar, dass diejenigen Krebskranken, die neben der konventionellen Therapie auch alternativmedizinische Angebote nutzen, weniger lange leben.⁷ Man erklärt sich das damit, dass diese Betroffenen zu spät den Weg in die Krebsmedizin einschlagen. Sie wollen erst einmal ausprobieren, ob ein alternatives Verfahren ihnen hilft, und sehen die konventionelle Krebstherapie als Plan B – aber derweilen wächst der Tumor weiter oder metastasiert, und so werden Heilungschancen unwiederbringlich verspielt.

Dass Krebskranke sich fragwürdigen Heiler:innen zuwenden und dabei Geld, Zeit, Energie und womöglich Leben verlieren, hat natürlich mit Ängsten zu tun, insbesondere bei unheilbaren Krebsarten. Aber auch damit, dass zentrale Sehnsüchte schwer kranker Menschen in der traditionellen westlichen Medizin einfach nicht gestillt werden: Die nach mehr menschlicher Nähe zu Behandler:innen, nach körperlicher Zuwendung und nach dem Erleben heilsamer Rituale. Im Grunde gelten alle Behandlungen, die nicht unmittelbar der Tumorbekämpfung dienen, als nice-to-have, und Patient:innen müssen sie sich im Dschungel der Therapie-Angebote selbst zusammensuchen. Ich träume gemeinsam mit vielen Krebskranken von einer Onkologie, in der unterschiedliche Behandlungsansätze einträchtig Tür an Tür praktiziert wer-

den. Diejenigen, die den Körper strapazieren, neben denen, die lindern und regenerieren, und die evidenzbasierten Verfahren neben denen, die bisher nur mit Hoffnungen verbunden sind. Ich träume von freundlichen Gebäuden, in denen es nur ein Schritt ist von der Chemo-Spezialist:in zur Atemtherapie; in denen eine Strahlenbehandlung durch ein schamanisches Ritual begleitet werden kann; in der neben dem knallroten Zellgift ein paar Bernsteine schimmern dürfen. Wir brauchen eine Krebsmedizin, in der ein:e Kranke:r nicht nur als Wirtsorganismus für einen Tumor wahrgenommen wird, sondern als ganzer Mensch mit körperlichen, seelischen und spirituellen Bedürfnissen. Als wissenschaftlich denkender Mensch lernte ich einmal auf einem Kongress eine Psychologin kennen, die schamanische Praktiken in ihre Arbeit einbezog. Und auch wenn ich ihre Überzeugungen zur Existenz von körperlichen Energieströmen nicht teilte, so spürte ich doch: Wenn ich krank würde, dann wäre das Beste, was mir passieren könnte, dass neben den Tumorvernichtern jemand wie diese Schamanin an meinem Krankenbett auftauchen würde – um sich meinem verletzten Körper und meiner traumatisierten Seele zuzuwenden.

1.2 Körper, Seele, Krebs

Was, um Himmels willen, hat sich die Evolution bei uns Menschen nur gedacht? Sie formt einen komplizierten Organismus, der zu allerhand fähig, gleichzeitig aber sehr verletzlich ist. Am Tag seiner Geburt drückt sie den Startknopf für ein Selbsterstörungsprogramm und lässt ihn auf sein sicheres Ende zumarschieren. Ausgerechnet diesem Organismus verleiht sie ein Bewusstsein seiner zerbrechlichen und vergänglichen körperlichen Existenz. Diesem Wesen bleibt wirklich nichts anderes übrig, als zeitlebens nicht nur *um* seine leib-seelische Existenz zu ringen, sondern auch *mit* ihr und ihren Widersprüchen. Indem wir uns in zwei getrennte und doch irgendwie aufeinander bezogene Seinshälften aufteilen,

nämlich hier Leib und dort Seele, schaffen wir uns eine beruhigende Ordnung. Unser Alltag scheint zu bestätigen, dass wir aus diesen zwei Instanzen zusammengesetzt sind, die in lebhaftem Dialog stehen: Ein Gedanke oder Anblick reichen aus, um uns erröten zu lassen. Ein Streit mit der Freundin, und die Herpesblase poppt auf, und wenn wir einer Todesanzeige entnehmen, dass ein alter Mensch seinem Partner rasch hinterhergestorben ist, dann scheint doch ultimativ klar: Die Seele wirkt auf den Körper und drückt sich über ihn aus. Zugleich erfahren wir auf vielfache Weise, wie sehr unser seelisches Erleben von biologischen Vorgängen abhängt: Hormone steuern Stimmungen, Schmerzen können depressiv machen, und überhaupt ist der Körper ständig Quelle von Lust und Unlust.

Herz und Hirn, Körper und Seele im Dialog – das fühlt sich so erst einmal sehr überzeugend an. Aber Gehirn- und Bewusstseinsforscher:innen wie auch Philosoph:innen bezweifeln schon länger, dass wir mit dem jahrhundertlang eingeübten dualistischen Denken, das von einem prinzipiellen Getrenntsein von Körper und Seele ausgeht, in unserem Verständnis des Menschen weiterkommen. »Wir sind kein Geist, der einen Körper hinterhererschleppt«, bringt die Schriftstellerin Siri Hustvedt diese Kritik auf den Punkt. Bereits in Momenten großer physischer Anstrengung oder im sexuellen Erleben, wenn uns Sinnesempfindungen überwältigen, verschwimmen die Grenzen zwischen Körper und Seele. Und auch eine Krankheit, so Hustvedt, zeigt uns, dass wir nicht nur Körper *haben*, sondern unsere Körper *sind*: »Du realisierst, du bist kein schwebender Verstand, du bist ein denkender Körper.«⁸

Krebskranke sind auf besondere Weise herausgefordert, sich in ihren leib-seelischen Zusammenhängen zu sortieren. Es tritt ja mit dem Krebs noch ein Akteur zum Geschehen hinzu. Einerseits scheint er fremd und soll möglichst entfernt werden. Andererseits gehört er zur erkrankten Person, denn es sind deren eigene Körperzellen, die sich unerlaubterweise teilen. Zudem greift er in biologische Systeme wie die Immunabwehr ein, wird Teil davon und verändert sie. Tumorpatient:innen nutzen die vertraute Idee einer

Leib-Seele-Zweiheit bisweilen, um ihre Psyche vor dem Krebs in Sicherheit zu bringen. Sie lassen quasi ihren Körper hinter sich zurück: »Mein Körper ist ein sterbendes Tier. Er ist (...) eine Last, die ich ablegen würde, wenn ich nur könnte.«⁹

Für manche ist es Teil einer gelingenden Krankheitsbewältigung, ihren eigenen Körper in einen konstruktiven Dialog mit der Seele zu setzen: »Mein Körper und ich hatten eine Paarkrise«, erklärte es eine Patientin nach dem Ende der Krebstherapie einmal. »Ich habe ihn vernachlässigt, und dann hat er mich betrogen. Wir müssen jetzt vorsichtig wieder Vertrauen zueinander aufbauen.« Letztlich bringen also viele den Krebs, ihren Körper und ihre Seele gewissermaßen in einer Art Dreier-WG in getrennten Zimmern unter – und scheinbar handelt es sich dabei um eine hellhörige Wohnung: »Dein Körper hört alles, was dein Kopf sagt«, werden Krebspatient:innen in den sozialen Medien oft gewarnt. Damit ist neu aufgegriffen, was die populäre Selbsthilfe-Literatur auch in Sachen Krebs schon seit den 1980er-Jahren in einer Art Karikatur psychosomatischen Denkens verbreitet hat: »Jede Zelle innerhalb deines Körpers reagiert auf jeden einzelnen Gedanken, den du denkst, und jedes Wort, das du sprichst.«¹⁰

Ausgerechnet die Ratschläge aus der Selbsthilfe-Szene, die sich doch eigentlich für eine ganzheitliche Medizin einsetzt, beruhen auf einem eigentümlich fragmentierten Menschenbild. Wenn »der Körper jeden Gedanken hört«, dann ist unser denkender Kopf nicht Teil des Körpers. Und den Körper muss ich mir wie ein lauerndes Alien vorstellen – als warte er nur darauf, dass mir ein falscher Gedanke entflucht wie ein Fuzz, um mich dann postwendend für diese Fahrlässigkeit zu bestrafen. Nahegelegt wird damit auch, dass man die Aufgabe hätte, körperliche Prozesse durch korrektes Denken zu steuern. In dieser Logik werden aus den Abermillionen Menschen, die irgendeine ernsthafte Krankheit haben, lauter Denkversager. Das ist nicht nur gemein, sondern auch falsch, denn wichtige Funktionsbereiche und Nervensysteme unseres Körpers funktionieren »autonom«, also selbstständig. Sie sind nicht einmal auf einen funktionierenden

Kopf angewiesen, sonst würden Menschen mit Demenz oder im Koma ja nicht atmen, verdauen und ein recht brauchbares Immunsystem haben.

Was für eine abenteuerliche und entsetzliche Vorstellung, dass innerhalb des Körpers eine Art Kakophonie widerstreitender Stimmen entsteht oder, noch schlimmer, eine Art Bürgerkrieg. Wo der Kopf gegen den Körper opponiert, das eigene Immunsystem zum Versager oder gar Feind im eigenen Haus wird, kann es Krebspatient:innen auf Dauer nicht gut gehen. Und am Ende dieser kruden Logik wartet die Schlussfolgerung, sich den Krebs auch noch selbst eingebrockt zu haben: »Ich glaube, dass wir jede dieser sogenannten ›Krankheiten‹ in unserem Körper selbst schaffen (...). Der Körper spricht immer zu uns, wir müssen uns nur die Zeit nehmen, ihm zuzuhören«,¹¹ wird Patient:innen von selbsternannten Psychosomatiker:innen eingeflüstert.

Dabei ist nach einer Krebsdiagnose nichts wichtiger, als wieder Vertrauen zu finden in den eigenen Organismus in seiner Ganzheit. Es geht darum, das Gefühl zurückzugewinnen, dass wir eigentlich ein erstaunlich widerstandsfähiges biologisches System sind, in dem – trotz Krebserkrankung – alles mit allem auf eine meist wunderbar funktionierende Weise verbunden ist. Was Patient:innen eher nicht brauchen, sind Querdenker:innen, die ihnen einreden, ihr angebliches persönliches Versagen würde durch eine Krebskrankheit abgestraft.

Damit Krebspatient:innen in der Flut der Populärliteratur zum Thema Body & Mind das Nützliche vom Schädlichen (oder gar Schädigen) trennen können, sollten sie sich mit ein paar biologischen Zusammenhängen vertraut machen und eine realistische Einschätzung ihrer psychologischen Einflussmöglichkeiten auf die Krankheit gewinnen.

1.2.1 Körperintelligenz

Zu den psychischen Zumutungen, die unser Leben als Körper mit sich bringt, gehört, dass unser Organismus etwas von einer Blackbox hat: Das, was unter der Körperhülle aus Haut und Gewebe vorgeht, können wir nur ausschnittsweise wahrnehmen. Ärzt:innen und Forscher:innen finden zwar mittels moderner Untersuchungsverfahren zunehmend besser Zugang zum Körperinneren, und in der Onkologie stehen Diagnostika, mit denen man einzelne, im Blutsystem schwimmende Krebszellen entdecken kann, vor der Tür. Aber es ist immer noch herbe Realität, dass sich Tumore hervorragend in der Blackbox verstecken und unbemerkt gedeihen können. Das beschäftigt Patient:innen in zweierlei Hinsicht: Zum einen fragen sich viele, ob sie nicht doch das Tumorstadium in ihrem Körper intuitiv hätten spüren müssen. Zum anderen setzen sie sich nicht selten unter Druck, ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln, um auf diese Weise wenigstens ein Rezidiv frühzeitig zu bemerken oder gar zu verhindern. Die Selbsthilfekultur ist, wie gesagt, voller Appelle an Krebsbetroffene, »in sich hinein-zuhören«, »der Sprache des Körpers zu vertrauen« und so weiter.

Interessanterweise berichten etliche Krebskranke, dass sie bereits vor dem Auftreten verdächtiger Symptome und lange vor der Diagnose gefühlt hätten, dass »etwas nicht stimme«. Solche rückblickenden Einschätzungen können jedoch nicht als Beleg dafür gelten, dass man Krebswachstum im Anfangsstadium bewusst spüren kann. Tumore beeinflussen allerdings schon zu einem sehr frühen Zeitpunkt nicht nur das sie umgebende Gewebe, sondern auch diverse Stoffwechselfvorgänge im gesamten Körper und im zentralen Nervensystem. Im Rahmen dieser frühen Tumoraktivitäten werden vermehrt Botenstoffe ausgeschüttet, die depressive oder ängstliche Gefühle begünstigen.¹² Es ist also nicht auszuschließen, dass manche Erkrankte die seelische Resonanz solcher unvoreilhaftesten biochemischen Verschiebungen bereits vor ihrer Krebsdiagnose spüren und sie im Nachhinein als Ahnung des kommenden Krankheitsgeschehens deuten.

