

Akzeptanz in der Psychoonkologie

Mit einem Geleitwort von Jens Panse und Tim Brümmendorf - Online: Ausdruckbare Arbeitsmaterialien für
Therapeuten und ihre Patienten

Bearbeitet von
Katja Geuenich

1. Aufl. 2012 2011. Buch. 215 S. Hardcover

ISBN 978 3 7945 2859 2

Format (B x L): 16,5 x 24 cm

Weitere Fachgebiete > Medizin > Klinische und Innere Medizin > Onkologie,
Psychoonkologie

Zu Inhaltsverzeichnis

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

11.1 Fertigkeit 1: Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die Grundlage für regulierendes Handeln. Besonders die innere Achtsamkeit, also das Wahrnehmen von Gedanken, Gefühlen und Körpersignalen, ist für viele onkologische Patienten ungewohnt und muss daher erst geübt werden. Grundsätzlich gilt, dass Achtsamkeit als Fertigkeit jedem offensteht.

Achtsam sein kann jeder und jeder kann sich darin stetig verbessern.

Wer für eine Sache, eine Person, eine Empfindung etc. achtsam ist, ist in der Regel weniger leicht von ihr ablenkbar. Die Konzentration auf dieses Etwas oder auf diesen Jemand ist höher. Eine so gut wie störungsfreie Konzentration über einen längeren Zeitraum zu halten, gelingt jedoch nur sehr wenigen Personen. Konzentration ist notwendig, um von Achtsamkeit profitieren zu können. Es ist aber vollkommen normal, dass störende Einflüsse für eine Ablenkung sorgen. Ziel ist es daher, dem Patienten zu vermitteln, wie er üben kann, die eigene Aufmerksamkeit bewusst und verlässlich zu lenken, d. h. sich auf etwas zu konzentrieren und nach einer Störung der Konzentration willentlich und rasch wieder zu diesem Etwas zurückzukehren.

Für die meisten Patienten ist ein guter Einstieg in das Thema Achtsamkeit die Achtsamkeit auf äußere Reize; sie kann mit folgender Übung trainiert werden. Später kann dann die Achtsamkeit für innere Reize (Gedanken, Gefühle etc.) trainiert werden.

Übung zur Achtsamkeit auf äußere Reize

Hören Sie sich zuhause zwei Musikstücke an. Jedes sollte nur wenige Minuten dauern. Die beiden Stücke sollten nach Möglichkeit in ihrem Charakter gut unterscheidbar sein, z. B. Popmusik und klassische Musik. Sie sollen diese Stücke achtsam hören. Das bedeutet, dass Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit – sollte diese sich auf etwas anderes gerichtet haben – immer wieder zur Musik zurückkehren. Das ist eine Frage der Konzentration, aber auch der Disziplin und Selbststeuerung.

Achtsam hören meint, dass Sie die Musik hören, ohne sie zu bewerten, egal, ob sie Ihnen gefällt oder nicht. Das spielt keine Rolle. Sie werden merken, dass sich Assoziationen und Bewertungen automatisch aufdrängen werden. Ihre Aufgabe beim Hören ist es, Ihre Aufmerksamkeit von den Bewertungen weg und wieder hin zur Musik zu lenken. Wiederholen Sie dann die Übung. Spielen Sie die Musikstücke ein zweites Mal ab und achten nun aber auf Unterschiede Ihrer gedanklichen und emotionalen Reaktion auf die beiden Stücke.

Achtsamkeit zu üben heißt, aus allen Reizen, die einen umgeben, bewusst einige wenige auszusuchen, sich auf diese einzulassen, sie wahrzunehmen und andere Reize auszublenden. Dieser Prozess geschieht bereits unbewusst: Das menschliche Gehirn filtert die Reizflut aus der Umwelt automatisch, sodass das bewusst

Wahrgenommene eine Selektion von Reizen ist. Die Filterfunktion schützt uns vor Reizüberflutung.

Achtsamkeit ist ebenfalls ein Reizfilter, und zwar einer, den man bewusst beeinflussen kann. Um dem Patienten diese Filterfunktion anschaulich zu machen, kann der Therapeut verschiedene kleine Verhaltensexperimente in die Therapie einbauen. Diese haben den Vorteil, dass sie eine unmittelbare Erfahrung für den Patienten implizieren und somit auch besser in Erinnerung bleiben. Zudem belegt es die These, dass jeder achtsam sein kann. Eine Übung wird nachfolgend vorgestellt. Der Therapeut kann aber auch eigene Übungen erfinden und sich so ein eigenes Repertoire an Übungen und Experimenten schaffen.

Übung zur Filterfunktion von Achtsamkeit

Einführung: „Ich würde gerne mit Ihnen ein Experiment zur Achtsamkeit durchführen. Ich werde Ihnen gleich eine lange Zahlenreihe vorlesen. Es werden nur Zahlen von 0 bis 9 sein. Ich werde relativ schnell lesen. Sie haben die Aufgabe, zu zählen, wie oft ich die Zahl 4 nenne. Alle anderen Zahlen sind egal. Sie müssen also genau darauf achten, welche Zahlen ich vorlese, aber nur die 4 ist wichtig. Und Sie müssen sich die Anzahl der 4 merken. Alles soweit klar? Sind Sie bereit?“

Durchführung: Der Therapeut nimmt ein Blatt mit einer langen Zahlenreihe (z. B. die unten angeführten Zahlen; darin ist die Zahl „4“ 26-mal enthalten). Es sollen mindestens 300 Zahlen in der Gesamtreihung enthalten sein. Das Vorlesen dauert dann ca. 2 bis 3 Minuten, wenn pro Sekunde in etwa 2 Ziffern genannt werden. Die Zahl 7 ist wegzulassen, denn es sollen nur einsilbige Zahlen genannt werden. Nach einer halben Minute (ca. 60 Zahlen) werden einsilbige Wörter eingestreut, ohne dass dies dem Patienten vorher angekündigt wurde. Damit die Übung funktioniert, sollten Wörter mit ähnlich lautenden Vokalen gewählt werden, wie sie in den Ziffern 0 bis 9 vorkommen. Eine Reimung (z. B. „Drei“ und „Brei“ oder „Vier“ und „Tier“) sollte hingegen vermieden werden. Der Therapeut sollte möglichst deutlich und rhythmisch lesen, ohne besondere Hervorhebungen oder Pausen.

2 5 1 0 8 4 3 6 8 2 1 3 1 4 6 3 8 9 4 1 6 8 3 5 1 8 6 9 4 4
 2 1 0 8 5 2 6 1 8 8 3 5 9 6 2 4 3 5 9 0 1 4 0 2 3 8 5 1 6 9
 5 0 3 0 8 4 6 8 2 1 0 2 0 3 8 5 9 6 4 1 3 Zeug 0 2 6 6 9 2 5 8 2
 4 8 3 9 1 0 3 5 1 9 5 0 1 5 8 2 9 0 1 4 2 0 2 5 8 1 1 9 6 3
 6 0 3 1 9 2 3 3 1 0 Reich 6 5 4 9 8 2 1 8 9 3 0 2 4 6 5 8 2 0 1 2
 2 5 1 0 8 4 3 6 8 2 1 3 1 4 6 3 8 9 4 1 6 8 3 5 1 8 6 9 4 4
 2 1 0 8 5 2 6 1 8 8 3 5 9 6 2 4 3 Glück 5 9 0 1 4 0 2 3 8 5 1 6 9
 5 0 3 0 8 4 6 8 2 1 0 2 0 3 8 5 9 6 4 1 3 9 2 6 6 9 2 5 8 2
 4 8 3 9 1 Yacht 0 3 5 1 9 5 0 1 5 8 2 9 0 1 4 2 0 2 5 8 1 1 9 6 3
 6 0 3 1 9 2 3 3 1 0 6 5 4 9 8 2 1 8 9 Pech 3 0 2 4 6 5 8 2 0 1 2

Auswertung: Oft wird es so sein, dass dem Patienten nicht alle Wörter in der Zahlenreihe aufgefallen sind. Oder er bemerkt die Wörter und kommt mit dem Merken der bisher genannten Anzahl der 4 durcheinander. Beide Fälle sind ein Beleg für die Filterfunktion der gelenkten Aufmerksamkeit bei Achtsamkeit.

11.2 Fertigkeit 2: Einschränkungen durch Positives ausbalancieren

Eine Krebserkrankung und ihre Folgen zu akzeptieren, fällt leichter, wenn Lebensbereiche, die vom Krebs nicht beeinträchtigt sind, gestärkt werden und somit ein Ausgleich geschaffen wird. Was im Lebensbereich Gesundheit an Einschränkungen gegeben ist, gilt es durch positive Erfahrungen in anderen Lebensbereichen (z. B. Partnerschaft, Beruf) so gut es geht auszugleichen. Dazu ist es notwendig, dass sich der Patient nicht von störenden Wenn-dann-Gedanken, wie „Wenn ich keine Schmerzen hätte, dann würde ich ...“, ausbremsen lässt. Viele Aktivitäten mögen zwar wegen seiner Erkrankung tatsächlich nicht umsetzbar sein, aber der Fokus liegt auf dem, was trotz Krankheit machbar ist. Vieles wird der Patient nicht mit der gleichen Freude, dem gleichen Interesse und Genuss erleben können, aber der Fokus liegt hier darauf, dass etwas „nur eigentlich“ und „nur halbwegs“ Schönes zu erleben besser sein kann, als sich äußerlich und innerlich zurückzuziehen.

Die Herausforderung für den Patienten besteht darin, Möglichkeiten zu entdecken oder zu schaffen, die trotz der Erkrankung Raum für positive Erlebnisse geben.

Einen derartigen Ausgleich zu erarbeiten, ist eng verwoben (wenn nicht in vielen Fällen identisch) mit den Strategien des aktiven und handlungsorientierten Bewältigens. Es besteht auch eine inhaltliche Nähe zur Akzeptanzstrategie „Lebensqualität fokussieren“ (s. Kap. 10.4). Die hier vorgestellte Fertigkeit „Einschränkungen durch Positives ausbalancieren“ hängt mit der Akzeptanzstrategie „Lebensqualität fokussieren“ zusammen, ist jedoch noch mehr am aktiven Coping ausgerichtet. Bei der Strategie „Lebensqualität fokussieren“ geht es mehr um die Bereitschaft, die trotz Krebserkrankung vorhandenen positiven Dinge im Leben anzunehmen. Bei der hier vorgestellten Fertigkeit geht es hingegen darum, dass es durch das Ausbalancieren von Negativem durch Positives leichter fällt, zu akzeptieren, was nicht verändert werden kann. Die Gesamtsituation ist annehmbarer, wenn positive Ausgleiche geschaffen wurden und die Wahrnehmung nicht allein auf negative Dinge ausgerichtet ist. Angesichts (auch) positiver Dinge können unangenehme Aspekte leichter verschmerzt und akzeptiert werden. Nachfolgende Übung kann bei der Erarbeitung von Ressourcen in verschiedenen Lebensbereichen helfen. Es empfiehlt sich, dies in Form einer übersichtlichen tabellarischen Aufstellung zu tun. Als Anregung kann der Therapeut dem Patienten eine bereits ausgefüllte Tabelle (s. folgende Übung) mitgeben, wobei anschließend eine individuelle Nachbearbeitung erfolgen sollte.