

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.

kann er dieses in nächster Zukunft wiederholen und erfahren, ob es beim angenehmen Gefühl bleibt.

10.5 Strategie 5: Akzeptanz und Nicht-Akzeptanz gegeneinander abwägen

Auf Dauer tut man freiwillig nur das, wovon man überzeugt ist. Das heißt nicht, dass einem dies leicht fällt. Es heißt aber, dass man auch dann „am Ball bleibt“, wenn keine äußeren Faktoren oder anderen Personen einen bedrängen.

Freiwilligkeit erwächst aus einem selbst. Daher ist es Aufgabe des Therapeuten, die Freiwilligkeit des Patienten zu entdecken und zu fördern. Ohne Freiwilligkeit ist auch Akzeptanz nicht denkbar. Akzeptanz wird auf Dauer nur dann Bestand haben und als Strategie wirksam bleiben, wenn der Patient davon selbst überzeugt ist, dass seine Entscheidung zur Akzeptanz eine gute Entscheidung für ihn ist. Die Pro-Akzeptanz-Argumente müssen also stärker sein als die Kontra-Akzeptanz-Argumente. Und die Pro-Erfahrungen müssen auf lange Sicht stärker sein als die Kontra-Erfahrungen. Dabei sticht Erfahrung das rationale Argument aus, wenn es „hart auf hart“ kommt. Das meint, dass die Erfahrung einen stärkeren Einfluss auf das Handeln und die Überzeugungen des Patienten hat als das Argumentieren. Die positiven Seiten der Akzeptanz kommen oft erst langfristig zur vollen Geltung. Kurzfristig bedeutet Akzeptanz auch, dass unangenehme Gedanken und Gefühle ausgehalten werden müssen und diese dabei sogar intensiver erlebt werden als im Falle einer Ablenkung oder anderen Vermeidungs- oder Kontrollstrategie. Daher sollte der Therapeut den Patienten dazu ermuntern, der langfristigen Wirkung und Erfahrung von Akzeptanz eine Chance zu geben und erst dann zu urteilen, ob sie sich für ihn lohnt oder nicht.

Es ist sinnvoll, Pro- und Kontra-Argumente zur Akzeptanz zu benennen und gegeneinander abzuwägen. Dabei ist die langfristige Wirkung und Erfahrung von Akzeptanz die Perspektive der Wahl.

Überwiegen die Pro-Argumente, wird dem Patienten der Schritt zur Akzeptanz nochmals um ein gutes Stück leichter fallen. Überwiegen die Kontra-Argumente, stellt sich folgende Frage: Beruhen die Argumente des Patienten auf Gefühlen von Angst und Unsicherheit in Bezug auf das Akzeptieren als solches, oder beruhen sie auf der Überzeugung und Erfahrung (!), für sich eine andere und bessere Lösung beim Umgang mit der Erkrankung gefunden zu haben?

■ **Selbstregulative Techniken nutzen.** Behindert eine Angst die Entscheidung zur Akzeptanz, ist es Aufgabe des Therapeuten, diese gemeinsam mit dem Patienten zu reflektieren. Es gilt also, zunächst die Angst zu bewältigen, um dann nochmals in die innere Verhandlung der Pro- und Kontra-Argumente zur Akzeptanz

Tab. 10-2 Pro- und Kontra-Argumente von Krebspatienten zur Akzeptanz

	Konsequenzen	
Pro Akzeptanz	Kurzfristig	• <i>Doch</i> etwas selbst tun können • Erleichterung • Aufgabe des Kämpfens • Ruhe • Das Gefühl, „anzukommen“, und sei es nur für einen Moment
	Langfristig	• Autonomie stärken • Freiraum für andere Dinge gewinnen • Innerer Frieden, innere Stimmigkeit • Abnahme von innerem Druck und Verzweiflung • Im Hier und Jetzt leben und Leben gestalten
Kontra Akzeptanz	Kurzfristig	• Gefühl, zu passiv zu sein • Unsicherheit wegen der neuen Herangehensweise • Nichts „Greifbares“ haben • Auf Unverständnis des sozialen Umfeldes stoßen • Gefühl, nicht genug zu tun
	Langfristig	• Anderen immer wieder die eigene Haltung erklären müssen • Immer wieder achtsam dafür sein, ob sich an der Situation nicht doch noch etwas ändern lässt • Risiko eingehen, dabei etwas zu „übersehen“, der eigenen Achtsamkeit nicht trauen zu können • Immer wieder an der eigenen Überzeugung arbeiten müssen

einsteigen. Ein Stück weit ist es dabei so, dass auch die Angst vor der Akzeptanz akzeptiert werden muss, damit man sie wirkungsvoll reflektieren kann. So gesehen ist der Patient der Akzeptanz schon nähergekommen, wenn er sich auf die Bearbeitung seiner Angst vor der Akzeptanz einlassen kann. Die Entscheidung für oder gegen Akzeptanz sollte nicht impulsiv und aus einer starken Anspannung und Angst heraus erfolgen.

Intensive Angst ist selten ein guter Berater.

Daher sind hier – neben der Arbeit an dem Gefühl Angst selbst – auch Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen und andere selbstregulative Techniken sinnvolle Ergänzungen für die Therapie.

Beruht die Entscheidung des Patienten gegen die Akzeptanz auf dem Wissen und der Erfahrung über eine andere, wirksame Lösung, ist dies absolut legitim.

Was zählt, ist der persönliche Gewinn des Patienten an langfristig gesicherter Lebensqualität, und nicht die Vorstellung des Therapeuten.

■ **Sammeln von Pro- und Kontra-Argumenten zur Akzeptanz.** Bei der Suche nach Pro- und Kontra-Argumenten ist es also wichtig, sowohl kurzfristig als auch langfristig wirksame Argumente zu benennen. Diese Aufstellung von Argumenten kann der Therapeut zusammen mit dem Patienten in Form eines Vierfelder-Schemas erarbeiten (s. Tab. 10-2). Das Abwägen für oder gegen eine Akzeptanz bezieht sich bei einer Krebserkrankung besonders auf Fragen der Lebensqualität und -gestaltung.

■ **Im multiprofessionellen Team arbeiten.** Bei Fragen der medizinischen Diagnostik, Behandlung und Prognose gelten andere Regeln als bei der Akzeptanz. Dort gilt es, eine enge vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten zu fördern. Hier ist der Therapeut zur interdisziplinären Zusammenarbeit angehalten. Durch fachärztliche Information, persönlichen Austausch und individuelle Beratung werden (Be-)Handlungen vorbereitet, die dann vom Patienten entschieden werden. Ein Abwägen von Pro und Kontra durch den Patienten allein, ohne Rücksprache mit Fachexperten, wäre hier eine Überforderung und keine gute Strategie.

10.6 Strategie 6: Konzentration auf das Hier und Jetzt

Ganz im Augenblick zu leben, ist bereits ein Teil von Akzeptanz. Weder der Patient selbst noch die Umwelt wird dabei bewertet oder angefochten. Von dieser wahrnehmenden und rein beschreibenden Position aus ist der Schritt zur vollständigen Akzeptanz leichter. Die Konzentration auf den Augenblick hat zudem den Vorteil, dass sie die ferne Zukunft außen vor lässt.

Das wirkt zunächst wie ein Widerspruch, denn es wurde darauf hingewiesen, dass der Patient dazu angehalten ist, sein Handeln auf langfristige Wirkungen hin zu überprüfen, um Kurzschlusshandlungen ebenso vorzubeugen wie kurzfristig wirksamen Kontroll- und Vermeidungsstrategien. Hier geht es also um die Frage des gesundheitsförderlichen vs. gesundheitsschädigenden Verhaltens und Erlebens, die langfristig Lebensqualität sichern vs. gefährden. Der Fokus liegt hierbei auf der Funktionalität des Verhaltens, nicht auf konkreten Zielen und Ereignissen.

Bei Ereignissen, die außerhalb der Kontrolle des Patienten liegen, ist die Situation eine andere. Und damit löst sich der vermeintliche Widerspruch. Bei der Strategie der Konzentration auf das Hier und Jetzt geht es nicht um Verhalten, sondern um Ereignisse, die (zumindest zunächst) außerhalb der Kontrolle des Patienten und zum Teil in der vom Patienten angstvoll antizipierten Zukunft liegen. Es ist bei einer Krebserkrankung mitunter schwer, langfristig zu