



Raimund Jakesz

FACHBEITRAG

spiritualität als weg der krankheitsbewältigung

Es besteht kein Zweifel, dass eine schwere Erkrankung, wie sie nun einmal eine Krebserkrankung darstellt, ein schwerwiegendes Ereignis, eine Zäsur im Leben eines Betroffenen bedeutet. Ein solches Ereignis hat Auswirkungen in körperlicher, aber auch in geistiger Hinsicht. Diese Auswirkungen betreffen Gedanken, Gefühle, Emotionen und Spiritualität. Beschäftigt man sich nun mit spiritueller Begleitung von Patientinnen, so muss gesagt werden, dass dies heutzutage ein vielfach verschwommenes Modewort geworden ist, das unter Oberbegriffen wie Esoterik und Lebenshilfe läuft, jedoch in nahezu allen profanen Bereichen präsent ist.

Rudolf Sponsel definiert Spiritualität als mehr oder minder bewusste Beschäftigung mit Sinn und Wertfragen des Daseins, der Welt, der Menschen und besonders der eigenen Existenz und seiner Selbstverwirklichung im Leben. Büssing umreißt die Bedeutungsinhalte von Spiritualität anhand eigener Untersuchungen basierend auf Fragebogen mit insgesamt sieben Faktoren.

1. Gebet, Gottvertrauen und Geborgenheit
2. Erkenntnis, Weisheit und Einsicht
3. Transzendenzüberzeugung
4. Mitgefühl, Großzügigkeit, Toleranz
5. Bewusster Umgang mit sich, mit anderen, und der Umwelt
6. Ehrfurcht und Dankbarkeit
7. Gleichmut und Meditation

Die spirituelle Entwicklung eines Menschen kann, muss aber nicht in Verbindung mit Religion entstehen, und kann folgende Punkte umfassen:

- Neu- oder Wiedergeburt
- Selbstrealisierung

- Erleuchtung
- Vertiefung der das Leben bestimmenden Grundhaltungen
- tiefgehende Erfahrungen

Solche oft lebensverändernde Erfahrungen gehen häufig mit einer veränderten Art und Weise zu sprechen und zu handeln einher und münden letztendlich in einer geänderten Weise, auftretende Probleme des Lebens tiefgründig und zielgerichtet zu bewältigen. Hier trifft sich Spiritualität mit Krankheit, und diese Begegnung umfasst eine Reihe von Fragenkomplexen.

1. Sind Krankheiten ausschließlich somatische Veränderungen, die keinerlei Informationen oder Botschaften für das Leben eines Betroffenen darstellen, oder liegt der Entstehung einer Krankheit prinzipiell ein Energieimpuls zugrunde?
2. Kann eine so genannte innere Heilung aufgedeckter Ursachen zu einer Prognoseverbesserung führen?
3. Kann eine spirituelle Auseinandersetzung zur Krankheitsbewältigung

eine Verbesserung der Lebensqualität erzielen?

4. Erlaubt spirituelle Begleitung durch erfahrene Therapeuten eine Verminderung von Therapienebenwirkungen oder Langzeitfolgen, die mit Systemtherapien verbunden sind?

Es ist keine Frage, dass das Auftreten einer malignen Erkrankung eine schwere psychische Traumatisierung darstellen kann (Tabelle 1). In der Folge kann eine posttraumatische Stresserkrankung auftreten, die zu Symptomen wie Flucht vor der Diagnose, bohrenden, den Betroffenen nicht verlassenden Gedanken, oder erhöhten Erregungszuständen führen können. Solche posttraumatische Stresszustände treten üblicherweise nach schweren Traumata, zum Beispiel bei Kriegsverletzungen, nach persönlichen Übergriffen, nach Naturkatastrophen oder anderen lebensbedrohlichen Zuständen auf, und werden in etwa 20 Prozent aller Patientinnen mit frühem Karzinom, bis zu 80 Prozent bei solchen mit metastasierendem Karzinom beschrieben. Solche Zustände bei Patientinnen mit frühem Mammakarzinom sind vergesellschaftet mit jungem Alter, geringem Einkommen und insgesamt niedrigem sozioökonomischen Status.

In einem in diesem Jahr erschienenen Editorial im Journal of Clinical Oncology (JCO), wird auf einen im selben Heft publizierten Artikel von Balboni und Mitarbeitern eingegangen, in dem beschrieben wird, dass nur 50 Prozent aller Patienten mit fortgeschrittener Krebserkrankung eine ausreichende spirituelle Begleitung durch religiöse Gemeinschaften gefunden haben, und

Häufigkeit (%) nach Literatur

ANGST	24
DEPRESSION	24
HOFFNUNGSLOSIGKEIT	
HILFLOSIGKEIT	
UNWERT	
SCHULD	
MÜDIGKEIT	49
ISOLATION	
ABHÄNGIGKEIT	
SCHMERZ	26

Tab. 1: Psychische Symptome bei Patientinnen mit malignen Erkrankungen

FACHBEITRAG

dass 28 Prozent angaben, ausreichende, spirituelle Hilfe durch das öffentliche Gesundheitssystem erhalten zu haben. In diesem Editorial wird auf drei wesentliche Dinge hingewiesen: Erstens, auf die Schwierigkeit, Spiritualität zu erfassen und zu messen, zweitens, auf die Tatsache dass Onkologen häufig unbewusst und unbeabsichtigt ihre eigenen religiösen Grundsätze auf Patienten übertragen, und was letztendlich zur Empfehlung führt „Oncologist, assess thyself“ und drittens, dass Onkologen, denen die Qualität der Behandlung von Krebspatienten am Herzen liegt, spirituelle Betreuung als messbaren Qualitätsparameter an ihren Abteilungen anbieten.

Es ist in der Tat ein Alarmzeichen, dass mehr als 70 Prozent aller Patientinnen eine ungenügende spirituelle Begleitung im Rahmen des öffentlichen Gesundheitssystems in den USA angeben, und der erste Schritt in diese Beziehung ist immer die persönliche Aktion. Überlegt man nun die voll von Balboni und Mitarbeitern (JCO 2007) dargelegten Ergebnisse, so zeigen diese zwar offenkundige Entfaltungsmöglichkeiten, sowohl für religiöse Gemeinschaften, als auch für öffentliche Gesundheitsstellen, darüber hinaus ist es nach Erfahrungen vieler durchaus so, dass trotz dieser Situation viele Betroffene Verantwortung für die Änderung ihres Lebens, und die eigene spirituelle Entwicklung übernehmen. Im Kontext dieses Artikels könnte dieser Aspekt als spirituelle Begleitung des eigenen Lebens bezeichnet werden. Wenn man an den Zusammenhang zwischen Körper und Geist (Spirit, Mind) glaubt, so ist die Entstehung einer Krankheit vom Verlauf des



Foto: PhotoCase.com | Claudia Kurz

»Es besteht kein Zweifel, dass eine schwere Erkrankung, wie sie nun einmal eine Krebserkrankung darstellt, ein schwerwiegendes Ereignis, eine Zäsur im Leben eines Betroffenen bedeutet.«

Lebens „Lifestyle“ nicht zu trennen. Daher kann man auch der Meinung sein, dass die spirituelle Auseinandersetzung mit sich selbst im Rahmen des Copings mit der Erkrankung Antwort auf wesentliche Lebensfragen gibt, die sehr viel mit Glauben zu tun haben.

Glaube ich an einen tieferen Sinn meines Lebens? Erlaube ich mir Entscheidungen nach Intuition zu treffen? Lebe ich durch Änderung den Fluss meines Lebens? Erlaube ich mir, auch Aspekte wahrzunehmen, die ich nicht direkt nachweisen kann? Glaube und vertraue ich meiner eigenen Macht und Stärke? Erlaube ich mir Gedanken und Emotionen bewusst zu registrieren, zu beobachten, und daraus Schlüsse zu ziehen? Erlaube ich mir innere Ordnung und Disziplin? Bin ich bereit, mich mit dem Sinn meines Lebens auseinanderzusetzen? und vieles mehr.

Dies alles bedeutet, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, und damit auch für die spirituelle Auseinandersetzung mit der Erkrankung. So sehr nun die eigene Verantwortung klar gelegt, die Bereitschaft und der Mut dafür offenkundig ist, benötigt diese Auseinandersetzung Begleitung. Diese Begleitung muss in einem sinnvollen Miteinander mit dem Betroffenen erfolgen, sodass beide Teile zu einer echten Partnerschaft werden. Es benötigt entsprechend einfühlsame Begleitung, die auf dem Wissen erfolgt, dass die Auseinandersetzung mit einer Krebserkrankung einen völlig individuellen Prozess darstellt. Das Erleben und Verhalten von Tumorpatienten ist unterschiedlich, von einer Fülle von Aspekten abhängig. Von Vorerlebnissen und Erfahrungen, von Fähigkeiten, vom sozialen Hintergrund, von der Bildung, vom Alter, vom Geschlecht und von vielen

krankheitsbewältigung

Dingen mehr. Man kann also generell nicht von „Krebspersönlichkeit“ sprechen, sondern vielmehr von Konstellationen im Leben, welche die Wahrscheinlichkeit erhöhen, an einer bösartigen Erkrankung zu versterben. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass spirituelle Begleitung und Unterstützung durch religiöse Gemeinschaften oder das medizinische System signifikant mit einer besseren Lebensqualität verbunden ist. Religiosität war in der Studie von Balboni (JCO 2007) signifikant assoziiert mit dem Wunsch, das Leben mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln zu verlängern. Bereits 2002 wurde ebenfalls im JCO publiziert, dass eine strukturierte, psychische Betreuung von Patientinnen mit frühem Mammakarzinom – Anleitungen, tiefste Gedanken, Gefühle und Emotionen über Krebserkrankungen – die Anzahl von Arztbesuchen bzgl. karzinomspezifischer Symptome deutlich reduzierte, und zu einer deutlichen Verbesserung, gemessen an Gesundheitsparametern, führte.

Wir stehen also heute generell vor der Tatsache, dass das öffentliche Gesundheitssystem zu einem relativ großen Anteil die tatsächlichen Bedürfnisse von Betroffenen, nämlich Krebspatienten, nicht wirklich erfüllt, sondern dass diese Bedürfnisse am „freien Markt“ gesucht und gefunden werden müssen. Es geht hier also um die Auseinandersetzung mit der Krankheit per se, zudem „Was kann ich selber für mich tun?“, der Überlegung von Ursachen, wie das Auftreten von Erkrankungen, dem sensitiven Umgang der psychischen und emotionellen Situation von Betroffenen, dem Miteinbinden der Betroffenen beim Gesundwerden und der

Heilung, dem Verständnis der Betroffenen für die Interaktion Körper und Geist, bei der Entstehung von Krankheiten, bei der Bewältigung von Krankheiten, und möglicherweise auch bei der Prognose von Krankheiten.

Warum setzen sich Krebspatienten mit komplementärer oder alternativer Medizin auseinander?

1. Suche nach natürlicher „Linderung“ oder „Befreiung“ von Nebenwirkung durch systemische Therapien: Übelkeit, Schmerz, Müdigkeit
2. Um sich selbst etwas Gutes zu tun und die Sorgen, die mit der Diagnose und der Nachbehandlung und dem damit verbundenen Stress in Zusammenhang stehen, zu vermindern
3. Um das Gefühl zu haben, etwas für sich zu tun, und sich selbst Pflege und Sorge angeeignet zu lassen
4. Ein Versuch, sich selbst zu behandeln und zu heilen

Es ist eine grundsätzliche Entscheidung des Therapeuten, des Onkologen, Patienten zu ermutigen und aufzufordern, sich an ihrem Gesundwerdungsprozess intensiv zu beteiligen. Dies bedeutet zugleich, eine gewisse Abkehr des traditionellen Arztbildes: Als dem, der spricht, und dem des Patienten, als dem der zuhört. Wir als Ärzte müssen verstehen, dass wir nur ein Teil des Ganzen sind, bei weitem jedoch nicht der wichtigste, sondern dass wir – die wir das Privileg haben – Menschen, in schwierigsten Situationen ihres Lebens zu begleiten, unsere eigenen Vorurteile dem Wohlergehen der uns Anvertrauten unterzuordnen haben. Wesentliche Aspekte, die bisher das Arztbild geprägt haben, werden daher in Zukunft eine gewisse Änderung zu erwarten haben. Spirituelle Begleitung von Krebspatienten ist also nach meiner Sicht keine Gnade der Gesellschaft, oder des medizinischen Systems, son-



Foto: PhotoCase.com | Tobias Hindemitt

»Es benötigt entsprechend einfühlsame Begleitung, die auf dem Wissen erfolgt, dass die Auseinandersetzung mit einer Krebserkrankung einen völlig individuellen Prozess darstellt.«

FACHBEITRAG

dern ein Gebot der Stunde. Die psychische Not, die soziale Not, die Beeinträchtigung wesentlicher Lebensbereiche unserer Patienten ist so groß, dass die Zeit zum Handeln aus meiner Sicht gekommen ist. All dies verstehe ich im Kontext zu einer exzellenten, evidenzbasierten, und qualitätsparameter-kontrollierten sogenannten „Schulmedizin“, in der Chirurgie, Systemtherapie und Radiotherapie die Eckpfeiler der physischen Therapie darstellen. Mögliche Wege der Heilung können meiner Ansicht nach durch spirituelle Begleitung gelehrt, eröffnet, liebevoll übermittelt, und Offenheit und Freiheit dargelegt werden.

Es gibt eine große Anzahl ganzheitsmedizinischer Systeme, deren Heilsysteme und Glaubenssätze sich in unterschiedlichen Kulturen über sehr lange Zeit entwickelt haben.

1. Ayurvedische Medizin, ein System dass in erster Linie in Indien praktiziert wird, das die Balance zwischen Körper, Seele und Geist herbeiführen soll.
2. Chinesische Medizin basiert auf der Sicht, dass Gesundheit eine Balance und Harmonie im Körper zwischen den beiden Energien Yin und Yang bedeutet.
3. Akupunktur ist eine primär von China ausgehende Praxis, die spezifische Punkte im Körper stimuliert, um Heilung zu kreieren oder Krankheitssymptome bzw. Therapienebenwirkungen zu vermindern.
4. Homöopathie: Darunter versteht man die Verwendung von sehr geringen Dosen von Substanzen, die den Körper anleiten sollen, sich selbst zu heilen.

5. Naturopathische Medizin: Sie verwendet verschiedene Methoden, die dem Körper auf natürliche Art und Weise bei der Heilung helfen.

Generell ist bezüglich der Naturprodukte anzumerken, dass ein natürliches Produkt noch nicht bedeutet, dass es auch ein sicheres Produkt ist. Erstens gibt es Kräuter und auf pflanzlicher Basis basierende Produkte, welche die Funktion von Medikamenten nachhaltig beeinflussen. Bestimmte Kräuterprodukte können gefährlich sein, wenn sie unkontrolliert oder in größerer Dosis genommen werden. Auch Vitamine können die Wirksamkeit der Chemotherapie und der Bestrahlung beeinflussen. Deshalb ist es wichtig, dass Verantwortliche bzgl. solcher Interaktionen informiert sind und den Patienten entsprechend informieren. In diesem Zusammenhang kommt es immer wieder auch vor, dass Patienten über das Internet Informationen einholen. Dabei ist nicht außer Acht zu lassen, dass es keine Qualitätskontrolle der Informationen gibt, die im Internet aufrufbar sind, weswegen wichtige Fragen bzgl. Internetseiten zuerst beantwortet werden sollen, bevor endgültige Entscheidungen getroffen werden.

Wer ist für diese Internetseite verantwortlich? Gibt es entsprechende Erfahrungen und beglaubigte Aussagen? Ist die Organisation die diese Internetseite betrifft, bekannt und anerkannt? Was ist der Sinn der Internetseite und wofür steht sie? Will über die Internetseite verkauft oder begünstigt werden? Woher kommt die Information auf der Internetseite? Ist die Information basierend auf Fakten oder nur auf

Gefühlen oder Meinungen? Wie ist die Information ausgewählt? Gibt es ein Reviewboard? Wie up to date ist die Information?

Im Rahmen der ganzheitlichen Behandlung von Krankheiten werden eine Reihe von Methoden, welche die Beziehung Körper-Geist beeinflussen, angeboten. Diese basieren auf dem Glauben, dass der Geist generell in der Lage ist, den Körper zu beeinflussen.

1. Meditation, fokussierte Atmung oder Wiederholung von Wörtern oder Affirmationen, um den Geist zu beruhigen.
2. Bio-Feedback: Verwendung simpler Techniken, die den Patienten lehren, wie man bestimmte Körperfunktionen beeinflussen kann, welche üblicherweise der willentlichen Steuerung nicht zugänglich sind (z. B. Herzfrequenz).
3. Hypnose: Herbeiführen eines Befindens von entspannter, jedoch fokussierter Aufmerksamkeit, indem sich der Klient auf ein bestimmtes Gefühl, eine Idee, eine Überzeugung

- Krebs bedeutet Tod und ist unheilbar
- Krankheit ist ein Zufall, ein einmaliger Ausrutscher
- Andere haben meine Krankheit verursacht
- Was habe ich damit zu tun?
- Ich habe meine Krankheit verschuldet
- Das ist die Sühne, die Revanche des Schicksals

Tab. 2

krankheitsbewältigung

konzentriert, in der Absicht, Heilung geschehen zu lassen.

4. Yoga: Ein System von Dehnung und Forcierung? mit spezieller Beachtung des Atems
5. Visualisierung: Darstellung von Szenen, Bildern oder bildhaften Erfahrungen die helfen sollen, den Körper zu heilen.
6. Kreative Aktivitäten: Wie zum Beispiel Malerei, Musik, Tanz oder Trommeln, die die Beziehung zwischen Körper und Geist kreativ und freudvoll beeinflussen, mit dem Hintergrund Auseinandersetzung und Heilung zu erreichen.

Dazu gehören auch Aspekte der Energiemedizin. Die Energiemedizin basiert auf dem Glauben, dass der Körper Energiefelder hat, die zur Heilung und zum Wohlbefinden verwendet werden können. Therapeuten verwenden Druck oder bewegen den Körper oder Teile des Körpers, indem sie ihre Hände auf diese speziellen Druckpunkte oder Bereiche des Körpers des Klienten legen.

Beispiele sind:

Tai Chi – basiert auf langsamen, weichen, vorsichtigen Bewegungen mit dem Focus auf den Atem oder Konzentration.

Reiki – balanciert Energie entweder von der Distanz oder durch das Auflegen von Händen auf den Patienten.

Therapeutic Touch – Der Therapeut bewegt die Hände über die Energiefelder des Körpers.

Im Rahmen spiritueller Begleitung werden also Reaktionen, in der Auseinandersetzung mit der Krankheit, mit dem Wissen krank gewesen zu sein gelehrt:

Fazit für die Praxis

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass spirituelle Begleitung Unterstützung in psychosozialer Hinsicht, Berücksichtigung der individuellen und persönlichen Situation zu einer signifikanten Verbesserung der Lebensqualität und des Wohlbefindens führt. Verleugern der Krankheit und damit Selbstverleugnung sind hier problematisch, viele propagieren den Weg der Annahme der Erkrankung auch der Achtung der Erkrankung, des Verständnisses als Botschaft, vielleicht auch als Lebenshilfe. In diesem Zusammenhang erscheinen die Erkennung des eigenen Selbst und der offene Blick für Änderung als wesentliche Punkte. Spirituelle Begleitung bedeutet Mündigkeit für den Betroffenen und bedeutet Hereinnahme in und nicht Exklusion von dem Heilungsvorgang sowie eine Ermunterung, Konzentration, Intension und Fokus im eigenen Leben auf das Gesundwerden zu lenken. Dafür heißt es jedoch Verantwortung übernehmen, mutig, stark und mit offenen Augen der Krankheit entgegenzutreten. Für diesen Prozess benötigt es Ärzte, die die Öffnung in ein partnerschaftliches Verhältnis zu ihren Patienten propagieren, die spirituelle Begleitung als einen integralen Bestandteil ihrer Behandlungsqualität ansehen, die Forschung auf diesem Gebiet unterstützen oder durchführen, und die erkennen, dass unsere besten Lehrmeister die Patienten selbst sind.

erkennen, verstehen, fühlen, ändern, sich vergeben, sich lieben. Es wird gelehrt, dass Emotionen Botschaften sind, die erkannt, beschrieben werden, für die der Betroffene selbst Verantwortung hat, deren Ursachen erkannt, deren Betrachtung und Analyse wichtig ist, um das Verhaltensmuster zu erkennen, und zu ändern. Spirituelle Begleitung beinhaltet auch die Ermunterung, sich selbst kennenzulernen, sich selbst im Zusammenhang mit dem eigenen Leben und dem Auftreten der Erkrankung Fragen zu stellen: *Wie beachte und ehre ich mich selbst? Erlaube ich mir persönliche Entwicklung? Pflege ich respektvollen Umgang mit mir und Anderen? Bin ich bzgl. meiner im eigenen Leben tatkräftig und mutig?, Habe ich Achtung vor mir, vor meinem Partner, vor meiner Familie und vor meiner Umwelt? Habe ich zu mir Vertrauen? Nehme ich mich selbst wichtig?* In diesem Zusammenhang sollte darauf hingewiesen werden, dass eine Krebserkrankung eben nicht unabhängig von dem Leben des Betroffenen erlebt wird, sondern zu einem bestimmten Zeitpunkt in einem bestimmten Leben

entsteht. Viele sind der Meinung, dass dies eben kein Zufall ist, sondern eine, man möchte fast sagen „logische Konsequenz“, die nichts mit Schuld, nichts mit Fehlern und nichts mit Versagen zu tun hat.

Spirituelle Begleitung hat auch mit der Auseinandersetzung von geistigen Blockaden zu tun, die manche Betroffene in der Auseinandersetzung mit der Krankheit aufbauen. Dies ist in Tabelle 2 zusammengefasst. Letztendlich ist das Ziel der spirituellen Begleitung von Krebspatienten, die Lebensqualität positiv zu beeinflussen, und den Betroffenen zu einer Auseinandersetzung mit der Krankheit zu ermuntern. ■

Erstveröffentlichung in PROMED 6/2007, Themenheft Komplementärmedizin, (C) Springer Verlag Wien 2007

Univ.-Prof. Dr. Raimund Jakesz

Klinische Abteilung für
Allgemeinchirurgie
Medizinische Universität Wien
raimund.jakesz@meduniwien.ac.at