

Hilfe für die Seele  
Konkrete Unterstützung  
Für Betroffene und Angehörige

# Diagnose- Schock: Krebs

Künzler · Mamié · Schürer



 Springer

## Diagnose-Schock: Krebs

Alfred Künzler  
Stefan Mamié  
Carmen Schürer

# Diagnose-Schock: Krebs

Unter Mitarbeit von Susanne Fazekas-Stenz, Jörg Kyburz,  
Sabine Lenz und Andrea Fischer Schulthess

**Dr. Alfred Künzler**  
Mühlebergstr. 104a  
3034 Murzelen  
Schweiz  
alfred.kuenzler@psychologie.ch

**Dipl.-Psych. Stefan Mamié**  
Blautraubenstrasse 8  
8200 Schaffhausen  
Schweiz  
stefanmamié@sunrise.ch

**Dipl.-Psych. Carmen Schürer**  
Krebsliga Zentralschweiz  
Psychoonkologischer Dienst  
c/o Medizinische Onkologie  
Luzerner Kantonsspital  
6000 Luzern 16  
Schweiz  
carmen.schuerer@krebssliga.info

ISBN-13 978-3-642-24642-5 ISBN 978-3-642-24643-2 (eBook)  
DOI 10.1007/978-3-642-24643-2

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **SpringerMedizin**

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2012

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Planung: Monika Radecki, Heidelberg  
Projektmanagement: Sigrd Janke, Heidelberg  
Lektorat: Gisa Windhüfel, Freiburg  
Projektkoordination: Cécile Schütze-Gaukel, Heidelberg  
Umschlaggestaltung: deblik Berlin  
Fotonachweis Umschlag: © Kolesov Sergei / shutterstock  
Abbildungen: © Silvio Grogg, Gossau, Schweiz  
Herstellung: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media  
[www.springer.com](http://www.springer.com)

## Geleitwort

---

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

das vorliegende Buch soll Ihnen helfen, gut durch die verschiedenen Phasen einer Krebserkrankung zu kommen: Abklärung, Diagnose, Therapie, Rehabilitation und Lebensfortsetzung (von welcher Länge auch immer). Es legt den Fokus auch auf die mitbetroffenen Partner. Nach meiner persönlichen Erfahrung ist es wichtig und hilfreich, dies dem Betroffenen früh bewusst zu machen. Das vorliegende Buch enthält nützliche Tipps, was man tun kann, und Hinweise, was zu beachten ist, damit das Unternehmen »Krankheitsbewältigung« für den Betroffenen und seine Angehörigen gut gelingt.

Als Betroffener von Prostatakrebs will ich Sie kurz in mein Leben einbeziehen. Mit 17 Jahren verlor ich in der Lehre meinen rechten Arm an einer Druckmaschine. Ich bin dankbar, dass mich dieser Verlust nicht daran gehindert hat, meinen Lebensplänen nachzugehen. Es folgten eine Ingenieurausbildung und alle Erfahrungen eines Lebens in den Bereichen Beruf, Familie und sozialem Umfeld. Schon früh übernahm ich Tätigkeiten im ehrenamtlichen freikirchlichen Bereich und führte diese über 30 Jahre fort.

Dann, mit 59 Jahren, nach 10-jährlichen PSA-Kontrollen, erhielt ich trotz allem die Diagnose »hoch aggressiver Prostatakrebs«. Ich war erschlagen und suchte alle greifbaren Informationen zum Krebs- und Therapieverlauf. Darauf entschied ich mich, in eine äußere Bestrahlung mit begleitendem Hormonentzug einzuwilligen.

Nach dem Therapieende war ich zwar kontinent, aber meine Sexualität fühlte sich anders an. Es folgten Versuche, zusammen mit der Partnerin mit der neuen Situation umzugehen. Dabei kamen ganz neue Empfindlichkeiten ins Spiel, die vieles erschwerten.

Dann die Situationsanalyse: Das Leben ist aufgrund der statistischen Aussagen verkürzt, die Lebensqualität eingeschränkt, die Partnerbeziehung erschwert: Was will ich nun?

Die Entscheidung fiel zugunsten des Selbsthilfebereichs aus. Dann traf ich auf einer Weiterbildungsveranstaltung meine heutige Partnerin. Was dort begann, ist ein kaum in Worte zu fassender Traum! Er fiel zusammen mit Erfolgen und neuen Aufgaben im Selbsthilfereich.

Muss nun jede Krebserkrankung ein solches Ergebnis haben? Nein! Dieses Buch soll Sie dabei unterstützen, die Partnerschaft und das übrige Leben auch mit Einschränkungen fortzusetzen. Es gilt dabei zu berücksichtigen, dass eine Krebserkrankung das persönliche Wertesystem des Betroffenen wie auch des Partners auf den Kopf stellt. Ein gewaltiges Maß an Sensibilität ist notwendig, um die Partnerschaft erfolgreich fortzusetzen und sein Leben möglicherweise neu zu ordnen. Ich wünsche der Leserschaft

dieses Buches dabei Kraft und Zuversicht. Ich bin sicher, dass der eine oder andere Hinweis im Buch auch Sie weiterbringt.

Ihr Max Lippuner

Präsident von Europa Uomo Schweiz, der neu gegründeten Patientenkoalition Schweiz, der Prostatakrebs-(PK)-Patientenvereinigung Deutschschweiz und Leiter der PK-Patientengruppe Kanton Solothurn

Solothurn, im Januar 2012

## Vorwort

---

Dieses Buch entstand zu großen Teilen im Zug. Wie eine lange Reise wird zuweilen auch eine Krebserfahrung erlebt. Wir wünschen Ihnen, dass Sie als Krebsbetroffener oder Partner eines Patienten Ihre Reise letztlich als bereichernd erleben werden. Wir wissen, dass dies nicht immer möglich ist, sei es, weil man gar nicht verreisen wollte, sei es, weil die Reise nicht an den gewünschten Ort führt, oder sei es, weil die Reisebedingungen so beschwerlich sind. Damit Sie diejenigen Reisebedingungen, die steuerbar sind, möglichst positiv beeinflussen können, haben wir diesen »Reiseführer« verfasst. Er baut auf Erfahrungen aus unseren unzähligen Gesprächen mit betroffenen Patienten und deren Partnern sowie auf Erkenntnissen aus der Psychoonkologie. Wir hoffen, dass Sie möglichst vieles davon für sich und Ihren Partner nutzen und Ihren ganz eigenen Weg finden und gehen können.

Im ersten Kapitel des Buches erhalten Sie fundierte Hintergrundinformationen, zum Beispiel zum Mythos der »Krebspersönlichkeit« oder dazu, was eine Krebserkrankung für mitbetroffene Partner bedeutet. Im zweiten Kapitel lesen Sie über den Umgang mit schwierigen Situationen, zum Beispiel dem Schock, den eine Krebsdiagnose auslösen kann. Das dritte Kapitel befasst sich mit den vielfältigen Gefühlen, die Sie als Patient oder Partner durchleben. Im vierten Kapitel geht es um spezielle Themen im Rahmen einer Krebsdiagnose, wie etwa Sexualität oder Spiritualität. Im fünften Kapitel finden Sie Ausführungen zu der Diagnose »unheilbar krank« und zum Umgang mit Sterben, Tod und Trauer. Es ist für diejenigen Betroffenen gedacht, die sich damit befassen möchten und müssen; es kann aber auch gut weggelassen werden, wenn Sie sich nicht mit diesem Thema befassen möchten. Im sechsten Kapitel finden Sie zwei Betroffenenberichte und im siebten Kapitel schließlich eine kommentierte Auswahl an Literaturtipps und Internet-Links. Konkrete Angaben dazu, wann Sie einen Psychoonkologen brauchen und wie Sie ihn finden, runden das Buch ab (Kapitel 8).

Dieses Buch ist ein psychologischer Ratgeber. Für medizinische Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.

Gerne möchten wir an dieser Stelle noch eine Anmerkung zu den Geschlechtsformen anbringen: Dazu gibt es wohl bislang keine wirklich zufriedenstellende Lösung. Da ein guter Lesefluss für uns an erster Stelle steht, haben wir uns dafür entschieden, durchgehend die einfachere und somit meist die männliche Form zu verwenden. Wo nicht anders vermerkt, sind damit jeweils beide Geschlechter gemeint. Viele Angaben gelten zudem für Patienten ebenso wie für ihre Partner. In einigen Passagen haben wir das besonders erwähnt und auch ein eigenes Kapitel für die Partner geschrieben, ansonsten haben wir jedoch auch hier der Leserlichkeit zuliebe darauf verzichtet, an jeder einzelnen Stelle ausdrücklich darauf hinzuweisen.

Großer Dank gebührt all unseren Patientinnen und Patienten und Ihren Familien, die wir über kürzere oder längere Zeit begleiten durften. Die Gespräche mit ihnen waren die Basis für dieses Buch. Besonders danken wir Susanne Fazekas und Jörg Kyburz für ihre Beiträge aus Betroffenen­sicht sowie Sabine Lenz für ihren Fachbeitrag. Schließlich hat die Krebsliga Schweiz mit Andrea Fischer Schulthess als Schlussredigierende die Qualität des Textes sprachlich verfeinert. Auch dafür sind wir dankbar. Von Verlagsseite aus hat uns Monika Radecki den »Floh ins Ohr gesetzt«, dieses Buch zu schreiben, und uns bei der Umsetzung große Hilfe geleistet.

Ihre Onkopsychologen und »Reisebegleiter«:

**Alfred Künzler**

**Stefan Mamié**

**Carmen Schürer**

Murzelen, Schaffhausen und Luzern, im Januar 2012

## Die Autoren

---

### **Dr. Alfred Künzler**

Alfred Künzler, Dr. phil. hum., Jg. 1964, studierte klinische Psychologie in Bern und Santa Barbara, Kalifornien. Weiterbildung in Körperzentrierter Psychotherapie, Gesundheits- sowie Onkopsychologie. Er arbeitet im Zentrum für Onkologie/Hämatologie des Kantonsspitals Aarau. Die Anstellung erfolgte bis 2008 spitalextern durch die Krebsliga Aargau, ab 2009 dann durch die Psychiatrischen Dienste Aargau; Forschungstätigkeit an den Universitäten Bern und Zürich, Lehrbeauftragter am Institut für Körperzentrierte Psychotherapie, Referent für Studienarbeiten an der Hochschule für Angewandte Psychologie, beide in Zürich, supervidiert den Krebsinformationsdienst der Krebsliga Schweiz; er ist Vorstandsmitglied der Föderation der Schweizer Psychologen und der Schweizerischen Gesellschaft für Psychoonkologie, Co-Gründungspräsident von »chronischkrank.ch«. Publikationen und Vorträge im Bereich Psychoonkologie, Gutachter für Fachzeitschriften.

### **Dipl.-Psych. Stefan Mamié**

Stefan Mamié, Dipl.-Psych. FH, Jg. 1964, ist Psychoonkologe an den Kantonsspitalern Aarau und Baden. Nach dem Psychologiestudium in Zürich bildete er sich in psychosomatischer Psychotherapie, Psychoonkologie und in Sexualtherapie weiter. Nach langjähriger Tätigkeit mit Abhängigkeitserkrankten stieß er 2004 zum psychoonkologischen Dienst der Krebsliga Aargau und baute das Angebot im Kantonsspital Baden auf. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit liegt auf den Themengebieten Paardynamik und Sexualität. Er lebt mit einer 1988 entdeckten Krebserkrankung.

### **Dipl.-Psych. Carmen Schürer**

Carmen Schürer, Dipl.-Psych., Jg. 1965, ist Leiterin des Psychoonkologischen Dienstes der Krebsliga Zentralschweiz am Kantonsspital Luzern. Nach dem Studium der Psychologie in Mainz bildete sie sich in Psychoonkologie, Kognitiver Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin weiter. Nach ihrer Tätigkeit als Psychoonkologin im Bereich gynäkologisch-onkologischer Rehabilitation in Deutschland begann sie 2005 mit dem Aufbau des Psychoonkologischen Dienstes für die Krebsliga Zentralschweiz, den sie bis heute leitet.

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Klärungen als Hilfe</b> .....	1
1.1	Krebs ist anders – aber wie? .....	2
1.2	Wie geht es Ihnen als Partner, Partnerin? .....	5
1.3	Die Suche nach den Ursachen .....	8
1.4	Zwei Gespenster .....	9
1.5	Krankheits- und Verarbeitungsphasen .....	11
2	<b>Hilfen zum Umgang mit schwierigen Situationen</b> .....	15
2.1	Der Diagnoseschock – und dann? .....	16
2.2	Während der Behandlung .....	20
2.3	Behandlung gut – alles gut? .....	22
2.4	Behandlung geschafft – und wie geht es mir nun? .....	26
2.5	Wenn der Krebs zurückkommt .....	28
3	<b>Hilfen zum Umgang mit schwierigen Gefühlen</b> .....	31
3.1	Psychische Reaktionen .....	32
3.2	Angst .....	34
3.3	Verunsicherung .....	44
3.4	Depression .....	45
3.5	Aggression .....	49
3.6	Körperbildveränderungen .....	50
3.7	Trauer .....	54
4	<b>Praktische Hilfen zur Lebensgestaltung</b> .....	57
4.1	Krebs und Partnerschaft .....	58
4.2	Krebs und Sexualität .....	62
4.3	Krebs und Familie .....	66
4.4	Der Umgang mit dem sozialen Umfeld .....	70
4.5	Gespräche mit dem Arzt .....	73
4.6	Umgang mit Leid .....	76
4.7	Spiritualität .....	78
5	<b>Hilfen zum Umgang mit unheilbarer Krankheit</b> .....	83
5.1	Wenn der Krebs bleibt – mit der Krankheit leben .....	84
5.2	Wenn die Krankheit nicht mehr aufzuhalten ist .....	87
5.3	Mein Partner ist gestorben .....	96
6	<b>Erfahrungsberichte</b> .....	103
6.1	Ein Betroffener und sein Weg: »Bruder Krebs, seit 25 Jahren mein Begleiter« .....	104
6.2	Eine Betroffene und ihr Psychoonkologe: »Wieder Boden unter den Füßen bekommen« .....	107

7	<b>Empfohlene Literatur und Internet-Links</b> .....	111
7.1	Kommentierte Auswahl für Krebsbetroffene, Angehörige und Helfer .....	112
7.2	Auswahl für Kinder .....	115
7.3	Internet-Links .....	115
8	<b>Psychoonkologische Beratung und Therapie</b> .....	117
8.1	Wann brauche ich einen Psychoonkologen? .....	118
8.2	Wie finde ich einen Psychoonkologen? .....	119
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	121

# Klärungen als Hilfe

- 1.1 Krebs ist anders – aber wie? – 2
- 1.2 Wie geht es Ihnen als Partner, Partnerin? – 5
- 1.3 Die Suche nach den Ursachen – 8
- 1.4 Zwei Gespenster – 9
- 1.5 Krankheits- und Verarbeitungsphasen – 11

## 1.1 Krebs ist anders – aber wie?

---

Krebs ist eine ganz besondere Krankheit, für Betroffene wie auch für ihre Angehörigen. Dieses Kapitel befasst sich mit ihren psychologischen Herausforderungen wie der Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit, der Tabuisierung, der Angst als ständiger Begleiterin (»Damoklesschwert«) und der Hilflosigkeit, vor allem aufseiten der Angehörigen. Aus psychologischer Sicht muss Krebs in diesem Sinn als Familienkrankheit gesehen werden.

### Krebs: ein Sonderfall

Eine Krebsdiagnose ist für viele Betroffene ein Sonderfall. Sie reißt die Menschen aus ihrer Alltagswirklichkeit heraus und stürzt viele in eine existenzielle Krise. Die Betroffenen werden schlagartig in eine Welt geworfen, die durch bestimmte Vorurteile gekennzeichnet ist. Über kaum eine andere Erkrankung gibt es so viele Fantasien, Mythen, Gerüchte, Halbwahrheiten und Ideologien. Diese bestimmen den Umgang der Patienten mit der Krankheit und den Umgang der Angehörigen und Bekannten mit dem Patienten.

### Der Sturz in die Endlichkeit

Eine der auffallendsten Veränderungen, die viele Krebspatienten erleben, ist ein dramatisch verändertes Bewusstsein für die Endlichkeit ihres Lebens. Der Medizinsoziologe Niklaus Gerdes weist in seinem 1985 veröffentlichten und seitdem viel zitierten Aufsatz »Der Sturz aus der normalen Wirklichkeit und die Suche nach Sinn« darauf hin, dass wir in der »normalen Wirklichkeit« in Bezug auf unsere Endlichkeit eine gesunde Verdrängungsleistung vollbringen und uns für den Alltag die Empfindung von Endlosigkeit konstruieren. In dem Moment, in der die Krebsdiagnose ausgesprochen wird, fällt diese Illusion schlagartig in sich zusammen. Betroffene befinden sich damit in einem psychischen Ausnahmezustand. Sie stürzen laut Gerdes sozusagen »aus der normalen Wirklichkeit« in die Endlichkeit. Vielen Betroffenen und Angehörigen fällt es schwer, damit umzugehen. Weil Nichtbetroffene in der »normalen« Wirklichkeit, und damit in der scheinbaren Unendlichkeit, weiterleben, wird die Kommunikation zwischen Betroffenen und Angehörigen manchmal sehr erschwert.

Aus diesem Grunde tauschen sich manche Patienten gerne mit anderen Betroffenen aus. Selbsthilfegruppen bieten dazu eine Möglichkeit.

### Tabu Krebs

Krebs ist nach wie vor ein Tabuthema. Das hat auch damit zu tun, dass die Bilder, die vielen Menschen beim Wort »Krebs« als Erstes in den Sinn kommen, häufig mit Sterben, Schmerzen, Leiden und Hilflosigkeit in Verbindung gebracht werden. In Todesanzeigen wird oft nur von einer »schweren Krankheit« gesprochen.