

3. Internationale Sylter Palliativtage, März 2014

Krankheit als Krise und Chance

Söllner

Wolfgang Söllner

Klinik für Psychosomatische Medizin und
Psychotherapie, Klinikum Nürnberg

- ♦ *„Die Krebsbehandlung hat mich verstümmelt und kastriert. Durch die Krankheit ist mir das Steuer aus der Hand gerissen worden“*

Söllner

Herr A, 55 Jahre, Hodenkarzinom

Krankheit als existentielle Krise

- ◆ Konfrontation mit dem Tod
- ◆ Drohender Verlust
 - des Körpers
 - der Selbstkontrolle
 - der Identität
 - von Mitmenschen
 - des Lebensinhalts
- ◆ Schuld- und Schamgefühle
- ◆ Krise des Selbstwertgefühls

Söllner

Die Folgen der existentiellen Krise

- ♦ Psych. Erschütterung
- ♦ Angst
- ♦ Trauer
- ♦ Depression

Söllner

Reaktivierung der primären Todesfurcht:

- ♦ Tod = ursprüngliche Quelle von Angst (*Freud 1905*)
- ♦ Furcht vor dem letztendlichen Alleinsein

Todesfurcht: Abwehrmechanismen

- ◆ Verdrängung
- ◆ Verleugnung
- ◆ Rationalisierung
- ◆ Allmachtsgedanken
 - „Besonderheit“
 - „Über den Tod hinaus Wirken“
 - „Immer weiter fortschreiten“
(Workaholic, „die höhere Sache“)
- ◆ Suche nach dem „Retter“
 - Religiosität
 - Führerkult
 - Arzt als Retter

Söllner

*Irvin D. Yalom: The Yalom-Reader: Selections
from the work of a master therapist and
storyteller. Basic Books, NY, 1998*

Bedrohung der Abwehrmechanismen

Schwere Krankheit bewirkt
Krise bzw.
Zusammenbruch

- ◆ der Verleugnung
- ◆ des narzisstischen Weltbilds vom ständigen Weitergehen
(*Arieti 1977*)
- ◆ der Retterphantasie
- ◆ Wut gegen den „Retter“, der versagt (Arzt)
- ◆ Konfrontation mit dem „letztendlichen Alleinsein“

- ◆ „Mein Krebs ist wie ein großer Berg, den ich bezwingen muss. Der Berg ist steil und ich kann leicht abstürzen ... Ich muss diesen Berg allein besteigen.“

Hr. S, 49-jähriger
Melanompatient

Bewältigung der existentiellen Krise

Copingprozesse:

- ♦ Verleugnung
- ♦ Aktivismus
- ♦ Hedonismus
- ♦ bewusste Auseinandersetzung
- ♦ Sinnsuche
- ♦ Kampfgeist
- ♦ Mobilisierung von Unterstützung
- ♦ Suche nach Halt (z. B. in Spiritualität, Religiosität)
- ♦ Trauer

Söllner

(Kübler-Ross 1969, Heim 1998)

Krankheit als Krise und als Chance

- ♦ Möglichkeit zum persönlichen Wandel, Sterben als „Entwicklungskrise“ (Cullberg 1980)
- ♦ Konfrontation mit der Endlichkeit des Seins = Söller „dringliche Erfahrung“
- ♦ Möglichkeit aus einem Zustand des „Vergessens des Seins“ in einen Zustand der „Bewusstheit des Seins“ zu gelangen (Heidegger, *Sein und Zeit* 1927)
- ♦ „Krankheit als Selbstheilung“ (Beck 1981, Yalom 1998)

Möglichkeit zum persönlichen Wandel

- ◆ Radikalität des Denkens
- ◆ andere Prioritäten und Wertmaßstäbe
- ◆ mehr innere Freiheit
- ◆ Leben im Hier und Jetzt
- ◆ gesteigerte Wahrnehmung und Lebensfreude

◆ „Die Begrenzung in der Möglichkeit einer Freude erhöht den Wert einer Freude“ (*Freud 1915*)

◆ „Da erkannte ich: es gibt für den Menschen kein anderes Gut, als sich zu freuen und es sich wohl sein zu lassen in seinem Leben“ (*Prediger 3,12; zit. nach Kast 2012*)

Möglichkeit zum persönlichen Wachstum

- ◆ Stoiker: „Betrachte den Tod, um zu lernen, wie man lebt“ (zit. nach *Montaigne*)
- ◆ „Lehre uns, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden“ (*Psalm 90*)
- ◆ „Nur Angesichts des Todes wird das Selbst des Menschen geboren“ (*Augustinus*)
- ◆ „Obwohl die Physikalität des Todes uns zerstört, rettet uns die Idee des Todes“ (*de Montaigne*)

Das Konzept der Individuation

- ◆ Individuation = Selbst-Werdung
 - ◆ Zu sich selbst finden und zu einer ganzheitlichen Persönlichkeit werden (C. G. Jung)
 - ◆ Der Mensch ist nicht nur ein Produkt seiner Vergangenheit, sondern auch auf eine Zukunft ausgerichtet (C.G Jung)
 - ◆ Schrittweiser, nicht kontinuierlich verlaufender Prozess
- ◆ Selbstwerdung ist Sinngebung, Charakterbildung und Formung einer Weltanschauung (Jacobi 1973/2006)
 - ◆ Aufgabe der 2. Lebenshälfte
 - ◆ „Wir können den Tod sehen als jene Macht, die uns ständig antreibt, uns zu wandeln“ (Kast 1982)
 - ◆ „Existentiell zu wissen, dass wir sterblich sind, lässt Menschen echt, authentisch sein und auch großzügig werden“ (Kast 2003)

Das Konzept der „Abschiedlichkeit“

- ◆ Abschiedlichkeit bedeutet „...ständig von dem Abschied nehmen, in dem wir uns aufhalten“ (Weischedel 1980)
- ◆ **Grundhaltung dem Leben gegenüber**, welche „den Tod und damit ein Ende – ein immer wieder „Enden“ – und damit auch immer wieder ein „Beginnen“ - kennt und akzeptiert. Den letzten Triumph aber hat das Ende“ (Kast 2012, S. 106)
- ◆ Dazu gehört aber auch, „dass man sich zum Dasein entschließt ... Zu Offenheit und Verantwortlichkeit“ (Weischedel 1980).
- ◆ „Abschiedliches Leben“ braucht aber auch „die Bindung, die Beziehung, die Nähe“ (Kast)
- ◆ Es bedeutet „**Sich einlassen (Engagieren) und wieder loslassen**“

Ars morandi – ars vivendi

- ♦ „**Memento mori**“ (Seneca): Empfehlung, sich täglich darin zu üben, mit Gleichmut das Leben loszulassen; dies beseitige die Angst vor dem Tod (zit. nach Kast)
- ♦ Erich Kästner: „Liebe das Leben und denk an den Tod“
- ♦ Die Anhaltende Verdrängung des Todes führt zu einer Ideologie des ständigen Wachstums und damit zur Zerstörung unserer Lebensgrundlagen

Posttraumatic Growth

- ◆ Neue Werte und Bedeutungen für die eigene Existenz (*Meaning*) im Leben finden
- ◆ Positive Auswirkung (bewältigter) Belastungen auf Beziehungen, Selbstwert und Sinn
- ◆ Copingmodus (*„positive illusion to counterbalance emotional distress“*)
- ◆ Erfolgskriterium für gelingende Krankheitsbewältigung

Tedeschi & Calhoun (eds) Trauma and transformation.
Growing in the aftermath of suffering. Sage Publ. 1995

Veränderungen der Persönlichkeit im Angesicht des Todes

- ◆ „Ent-Somatisierung“ des Selbst
- ◆ Gelassenheit und Entspannung
- ◆ Bezogenheit auf nahe Ziele (unerledigte Aufgaben)
- ◆ Steigerung der Kreativität
- ◆ Verstärkte „Ganzheitserfahrungen“
- ◆ Sinkende Bedeutung wie andere einen sehen
- ◆ Förderung von Sinnsuche und Spiritualität
- ◆ „Trivialisierung des Trivialen“ (Yalom 1980)

„Es gibt eine Zeit festzuhalten
und eine Zeit loszulassen ...“
(Kast 2012; S. 105)

Veränderungen im psychotherapeutischen Prozess

- ♦ Veränderung von Trauminhalten
- ♦ Nutzen von Imagination (z. B. Kast 2003, Seifert & Seifert 2003)
- ♦ und von kreativen Methoden in der Psychotherapie
- ♦ „Schnittstelle zwischen therapeutischer und spiritueller Arbeit“ (Vogel 2012)

Söllner

Wie gehen wir damit um?

- ♦ Kontrolle des Leidens versus Förderung der Bewusstheit des Sterbens?
- ♦ Management des Sterbens versus Sterbebegleitung?
- ♦ „Unterstützen“ oder Verstehen?
- ♦ Paternalistische oder partnerschaftliche therapeutische Haltung

***Saluti et solatio
aegrorum***

(Der Heilung und der
Tröstung der Kranken)

Söllner

Gemeinsame Abwehr kann Verstehen behindern

- ♦ Bei wem ist die Angst größer- beim Patienten oder den Helfern?
- ♦ Kollusion der Angstabwehr
- ♦ Gemeinsame Verleugnung
- ♦ Gestörtes Gleichgewicht von Identifizierung und Abgrenzung

(Lown 2004)

Bewältigung der Angst der Helfer

- ◆ Eigene Erfahrungen reflektieren
- ◆ Reflexion gemeinsam mit Kollegen
- ◆ Balintgruppe
- ◆ Support group
- ◆ Selbsterfahrung

Söllner

Literatur

- ♦ S. Arieti: Psychotherapie der schweren Depression. Am J Psychiatry 1977;34:119-134
- ♦ Dieter Beck: Krankheit als Selbstheilung. Insel, Frankfurt a. M., 1981
- ♦ Johann Cullberg: Keiner leidet ganz umsonst. Menschen brauchen Krisen zur Entwicklung. Mohn, Gütersloh, 1980
- ♦ Norman Cousins: The Healing Heart: Antidotes to Pain and Helplessness. Norton, New York, 1983
- ♦ S. Freud: Gedanken zur Zeit: Krieg und Tod, 1915
- ♦ Martin Heidegger: Sein und Zeit. Gesammelte Schriften
- ♦ Edgar Heim: Coping - Erkenntnisstand der 90er Jahre. Psychother Med Psychol 1998; 48:321-337
- ♦ Verena Kast: Imagination als Raum der Freiheit. 4. Auflage, dtv, München, 2002
- ♦ Elisabeth Kübler-Ross: Interviews mit Sterbenden. Kreuz, Stuttgart 1969
- ♦ Bernard Lown: Die verlorene Kunst des Heilens. Ansiftung zum Umdenken. Schattauer, Stuttgart, 2002
- ♦ M. Montaigne: Complete Essays, Stanford University Press 1965
- ♦ Seifert & Seifert: Der Energie der Seele folgen. Gelassen und frei durch aktive Imagination. Walter, Düsseldorf, 2003
- ♦ Leo Tolstoi: Der Tod des Iwan Iljitsch. Reclam, Stuttgart, 1992 (russ. Originalfassung 1886)
- ♦ Ralf Vogel: Selbst und Tod. In: Frick E & Vogel R (Hrsg) Den Abschied vom Leben verstehen. Kohlhammer, Stuttgart, 2012, S. 79-103
- ♦ Irvin D. Yalom: Liebe, Hoffnung, Psychotherapie. Btb, München, 2004 (amerikan. Originalausgabe 1998)
- ♦ Irvin D. Yalom: The Yalom-Reader: Selections from the work of a master therapist and storyteller. Basic Books, NY, 1998