

Zusammenfassung des Workshops in Brunnen 2007, Dr. Judith Alder

Diagnose Brustkrebs: was habe ich falsch gemacht?

Der Titel einer der diesjährigen Workshops an der Tagung in Brunnen ist weniger direkt als dieser hier, etwas wissenschaftlicher vielleicht: „Stress und Krankheitsverlauf: Mythen, Fakten und Umgang mit Stress“. Viele Brustkrebsbetroffene stellen sich nach der Diagnose irgendeinmal die Frage: was habe ich wohl falsch gemacht? Hab ich mich schlecht ernährt, zu wenig bewegt, sind es die Hormone (Pille, Hormone in der Menopause), hatte ich zuviel Stress oder ist es wegen dieser Ehekrise, die nun doch schon eine Weile andauert – oder ist vielleicht nicht sogar ein bisschen mein untreuer Mann, meine ungerechte Chefin, meine pubertierende Tochter, mein mühsamer Vater schuld an der Krankheit?!!

Wenn Menschen von einem so genannten *kritischen Lebensereignis* - ein etwas beschönigender Ausdruck für die Diagnose Brustkrebs – betroffen sind, kommen auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene verschiedene Prozesse ins laufen. Als erstes löst die Diagnose, vermittelt über das Verarbeitungssystem im Hirn („Da ist etwas sehr Gefährliches los“), eine körperliche Stressreaktion aus. Das heisst, dass Stresshormone ausgeschüttet werden, die zu körperlichen und psychischen Symptomen führen wie Herzklopfen, Schlafstörungen, Angstzuständen. Stresshormone schwächen langfristig das Immunsystem, und dieses ist bei der Tumorabwehr von Bedeutung. Dies führt zur nahe liegenden Schlussfolgerung: Stress vor oder nach der Krankheit schwächt mein Immunsystem und macht mich krebskrank. Diese Zusammenhänge konnten bisher in allen Forschungen *nicht* bestätigt werden, wahrscheinlich, weil sie der Komplexität der Krebserkrankung nicht gerecht werden. Die Studien, welche untersucht haben, ob psychosozialer Stress Brustkrebs auslöst, sind so widersprüchlich, dass keine Aussagen gemacht werden können. Stress wird in diesen Studien vor allem immer retrospektiv untersucht, d.h. die Betroffene wird NACHDEM sie die Diagnose erhalten hat, gefragt, wie belastet sie vorher gewesen sei. Nun wissen wir alle, dass uns unsere Erinnerung manchmal einen Streich spielt. Die einen erinnern sich eher an schönes im Leben während andere ein gutes Gedächtnis für belastende Momente haben. Und wenn dann grad eine schwere Diagnose gestellt wurde, verändert das die Wahrnehmung von dem, was gewesen ist, gerade noch einmal. Gleichzeitig ist Erinnerung und Wahrnehmung ein psychologisches Phänomen und an der Krebsentstehung sind komplexe biologische Prozesse beteiligt. Die Verbindung dieser psychologischen Ebene und der biologischen

Prozesse in der Krebsentstehung sind bisher nicht untersucht. Um zusammenzufassen: die Forschung findet *keine Hinweise* auf eine Krebspersönlichkeit, darauf, dass Angst und Depression, negative Kindheitserfahrungen, wenig soziale Unterstützung, oder Schwierigkeiten, Wut auszudrücken, Krebs auslösen. Eine der Workshop-Teilnehmerinnen hatte die Erfahrung gemacht, dass ein Arzt ihr gesagt habe, sie sei aber nicht eine typische Krebspersönlichkeit. Die Antwort darauf lautet: „Lieber Arzt. Wir haben uns bei Leben-wie-zuvor mit dem Thema auseinandergesetzt und einen Einblick in die wissenschaftliche Literatur erhalten. Ich kann Ihnen versichern, dass es die Krebspersönlichkeit nicht gibt. Brustkrebs betrifft Menschen unabhängig von ihrem Charakter oder ihrer Persönlichkeit. Ich denke, dass Ihre Bemerkung Ihrem subjektiven Eindruck entspringt, und ich möchte, dass wir uns bei dieser Frage an die Fakten halten.“

Eine zweite Frage, die im Verlauf der Krankheit häufig kommt, ist, ob Stress oder eine heftige emotionale Reaktion einen negativen Einfluss auf den weiteren Krankheitsverlauf hat.

Die Resultate dieser Studien sind ebenfalls widersprüchlich, es lässt sich jedoch folgende Tendenz beobachten: bei Frauen, welche die Krankheit aktiv anpacken, einen Kampfgeist entwickelt haben und die berichten, dass die Krankheit sie nicht ganz vereinnahmt, sondern andere Aspekte im Leben (Familie, Beruf, Freunde, Hobbies etc.) auch Platz haben, wurden längere Lebenszeiten beobachtet. Die Mehrzahl dieser Untersuchungen wurde aber bei Frauen mit Metastasen durchgeführt und lassen sich daher nicht verallgemeinern. Ein aktives Anpacken bedeutet häufig eben auch, dass die Behandlungen, welche notwendig sind, gemacht werden, so dass Bewältigungsstil und Verhalten/Behandlung nicht ganz trennbar sind.

Einer der Befunde, die sich am stärksten als günstiger Prädiktor für den Verlauf zeigen, ist die Rolle der sozialen Unterstützung. Krebsbetroffenen, welche über tragende Beziehungen verfügen, geht es psychisch besser und es gibt einige Untersuchungen, die diese Unterstützung mit Lebenszeit positiv in Beziehung setzen. Allerdings ist auch hier der Mediator, also das biologische Bindeglied zwischen der Unterstützung und der Krebsprogression nicht untersucht. Aus sogenannten Korrelationsstudien, wo also einfach Zusammenhänge beleuchtet werden, darf man nicht kausale Schlüsse ziehen, also „weil“-Antworten finden. Um noch bei der sozialen Unterstützung zu bleiben: es ist hilfreich und schön, wenn jemand tatkräftig mithilft, einen Einkauf oder die Wäsche übernimmt. Die Unterstützung, die aber vor allem für das eigene psychische Befinden notwendig ist, ist die emotionale Unterstützung. Also jemanden zur Seite zu haben, mit dem / der man über Ängste, über Wut, Enttäuschung, Unsicherheit reden kann. Dabei

muss das nicht unbedingt der Partner sein, eine Freundin, Mutter, oder die Selbsthilfe-Gruppe haben hier eine genau so wichtige Funktion.

Stress löst also keinen Krebs aus und wir können heute noch nicht sagen, ob er die Krebsprogression beeinflusst (in 20 Jahren wissen wohl wir mehr darüber). Krebs ist aber, ohne Zweifel, ein grosser Stressor selbst. Und um die Möglichkeiten, damit umzugehen, ging es im zweiten Teil des Workshops und es war schnell klar, dass da viele Expertinnen in der Krebsbewältigung zusammen gefunden hatten. Eine der ersten Fragen, die man sich bei allen mit Brustkrebs zusammenhängenden auftretenden Problemen (Angst und Unsicherheit, Müdigkeit, sexuelle Probleme, etc.) stellen kann, ist: *was daran kann ich verändern und wo geht es um aushalten*. Es gibt immer mindestens ein Aspekt, der veränderbar ist! Ein nächster Schritt ist es, zu klären, ob man selbst, durch hohe Erwartungen an sich selbst und andere, Wunschvorstellungen oder unrealistisches Denken zur Belastung beiträgt. Und dann geht es darum alle Quellen zu finden, die helfen, dass Belastungen ausgehalten werden können.

Es gibt hierfür kein Kochrezept, es ist aber erlaubt, bei den anderen zu spicken und sich eine Liste von Bewältigungsmöglichkeiten an den Kühlschrank zu heften zum Thema: „Das kann ich tun (bin ich mir schuldig/habe ich verdient), wenn mir die Decke auf den Kopf fällt.“ Letztlich kann eine Brustkrebserkrankung damit auch dazu führen, dass Sie sich viel besser kennen lernen, und das kann eine spannende und auch lustvolle Reise sein.

Abschliessend doch noch ein kleines Rezept, im Sinne eines lustvollen Anhaltspunktes, was gut tun kann.

<i>3-4 mal / Woche Bewegung</i>	<i>Leicht temperiert und anschliessend in wohlriechendem Körperöl einreiben</i>
<i>20-30 Minuten Entspannungsübungen täglich</i>	<i>Hinzufügen, mit einer Prise Vanillezucker</i>
<i>Gesunde Ernährung</i>	<i>Frisch vom Markt und nicht zu stur!</i>
<i>Überprüfung / Veränderung von nicht hilfreichen Stressgedanken</i>	<i>5-6 grosszügig gehäufte Esslöffel in jeder Stresssituation</i>
<i>Achtsamkeit: im hier und jetzt leben lernen</i>	<i>Mehrmals täglich eine kleine Prise</i>
<i>Über Gefühle reden und/oder kreativ ausdrücken</i>	<i>Würzen nach Belieben</i>
<i>Unterstützende soziale Beziehungen pflegen</i>	<i>Eingefrorenes auftauen, faules aussortieren</i>

Ich wünsche Ihnen en Guete und alles Gute! Judith Alder