

Teil IV der Serie „Psychoonkologie“: Der Umgang mit der Angst

*ein Beitrag von Dr. med. Peter Zürner, Sonnenbergklinik, Hardtstr. 13, 37242 Bad Sooden-Allendorf,
Tel.: 05652-54-1, Fax: 05652-990*

Email zuerner@sonnenberg-klinik.de

Internet: www.sonnenberg-klinik.de

(in Kooperation mit Dr. med. Ulrike Holtkamp, DLH-Patientenbeistand)

Internet: www.leukaemie-hilfe.de

Die Angst ist im eigentlichen Sinne ein Urkonzept, das beim Überleben hilft, wenn es darum geht, in einer gefährlichen Situation vorsichtig zu sein oder gar die Flucht zu ergreifen. Insofern gehört Angst zu unserem Leben natürlicherweise dazu und kann in bedrohlichen Situationen von großem Nutzen sein. Auch eine Krebskrankheit ist in der Regel mit dem Auftreten von starken Ängsten verbunden, insbesondere in der Phase der Diagnosestellung und bei einem Rückfall. Auch wenn ein Betroffener schon lange als geheilt gilt, kann es – manchmal phasenweise und insbesondere nachts - vorkommen, dass starke Ängste auftreten. Was Angst einflößend wirkt, kann unterschiedlich sein: Das eventuelle Auftreten von Schmerzen, Qualen, Verlusten, Veränderungen, ein eventueller Rückfall, Abhängigkeit, Hilflosigkeit, Einsamkeit, der Tod im engeren Sinne, das Unbekannte... Es kann sinnvoll sein, zu überlegen, worauf sich die Angst am stärksten bezieht, um hier ggf. Abhilfe zu schaffen. So können z.B. Informationen dazu beitragen, Unsicherheit abzubauen. Auch Hoffnung ist ein starkes Angst abbauende Mittel. Dabei kommt es nicht so sehr darauf an, wie realistisch die Hoffnung ist. Träume, Phantasiewelten und Alternative Behandlungsstrategien können in diesem Zusammenhang Schutzräume darstellen, um das Hier und Jetzt zu bewältigen.

Manche Betroffene „wählen“ (unbewusst) Verdrängungsstrategien, um die Angst erträglicher zu machen. Vielen Betroffenen gelingt es dabei erstaunlich gut, dennoch alles Nötige zu regeln.

Aber auch wer nicht zu Verdrängung neigt, sondern die Angst bewusst zulässt und versucht, sie dosiert auszuhalten, kann dadurch Ängste abbauen. Die Angst wird kleiner, wenn wir „ihr ins Auge sehen“. Günstig ist es, wenn Angehörige oder Freunde zur Verfügung stehen, die Ruhe und Zuversicht ausstrahlen und dazu bereit sind, Ängste mit auszuhalten. Selbstverständlich ist es auch nützlich, Entspannungsverfahren und Ablenkungsstrategien zu beherrschen.

Wem es nicht gelingt, allein oder zusammen mit nicht-beruflichen Helfern Ängste abzubauen, sollte sich nicht davor scheuen, professionellen Rat, z.B. in einer Beratungsstelle oder bei einem Psychoonkologen, einzuholen (Beratungsstellen siehe www.krebsinformation.de, Psychoonkologen siehe www.dapo-ev.de

Betroffene, die nicht online sind, können sich gerne an die DLH-Geschäftsstelle wenden).