

## **«Krebs ist eine psychische Herausforderung»**

**Die Krebspersönlichkeit gibt es nicht und der Nutzen des «fighting spirit» ist nicht erwiesen. An der internen Weiterbildung der Krebsliga Schweiz sprach der Psychoonkologe Dr. phil. Alfred Künzler über die Wechselwirkungen zwischen Psyche und Krebs.**

*Katrin Hemmer, Kommunikation Krebsliga Schweiz*

### **Die Krebspersönlichkeit gibt es nicht**

Seit den 70er Jahre geht die Krebsforschung der Frage nach, ob es zwischen der Psyche und dem Krebsrisiko eines Menschen einen Zusammenhang gibt. Aber trotz immer besseren Forschungsmethoden konnte bisher nicht bewiesen werden, ob bestimmte psychische Voraussetzungen zur Entstehung von Krebs beitragen können. Dass es die «Krebspersönlichkeit» nicht gibt, ist in der Onkologie deshalb heute klar. Trotzdem kursiert immer wieder die Meinung, es seien bestimmte psychische Merkmale, die einen Menschen anfällig machen auf Krebs. Warum hält sich die Idee der Krebspersönlichkeit dermassen hartnäckig? «Weil es dem Bedürfnis des Menschen entspricht, verstehen zu wollen, was ihm widerfährt», begründet der Psychoonkologe Alfred Künzler\*\*\*. Viele entwickelten nach der Krebsdiagnose Schuldgefühle, weil sie meinen, sie hätten zuviel Ärger «geschluckt» oder sie hätten zuviel an die andern und zu wenig an sich selbst gedacht. «Wenn ich meinen Patienten und vor allem auch den Patientinnen sage, dass es keinen Beleg gibt für den Zusammenhang zwischen Psyche und Krebs, reagieren sie meistens erleichtert», erzählt Künzler.

### **Nutzen des «fighting spirit» nicht bewiesen**

Auch die Frage, ob die Psyche den Verlauf einer Krebskrankheit beeinflusst, konnte bisher nicht eindeutig beantwortet werden. Die Hypothese «Je entschlossener man der Krankheit den Kampf ansagt, desto grösser sind die Überlebenschancen» wurde manchmal bestätigt, weitaus häufiger aber widerlegt: Die Forschung konnte den «fighting spirit-Nutzen» bisher nicht beweisen. Diese Erkenntnis wirkt entlastend auf manche Krebskranke, denn positiv denken zu müssen kann enormen Stress auslösen. «Man kann von einem schwermütigen Menschen nicht verlangen, dass er nach seiner Krebsdiagnose zum zuversichtlichen Kämpfer wird», betont Alfred Künzler. «Das muss er auch gar nicht: Jeder und jede soll sich selbst bleiben können, alles andere bedeutet zusätzliche Anstrengung!» Natürlich unterstützt der Psychoonkologe seine Patientinnen, wenn sie sich kämpferisch geben. Er akzeptiert aber auch das Bewältigungsverhalten von Krebsbetroffenen, die passiv bleiben oder still werden. In beiden Fällen unterstützt er die persönliche Copingstrategie, also den jeweiligen Umgang mit der Krankheit, soweit sie dem betreffenden Menschen hilfreich ist. Das Ziel psychosozialer Hilfe heisst somit Lebensqualität. «Die Lebensqualität nimmt zu, wenn man sich von Fachpersonen psychosozial unterstützen lässt», ist Alfred Künzler überzeugt. Darin ist sich auch die Forschung einig.

## **Krebs beeinflusst die Psyche**

Das Wort Krebs löst bei den meisten Menschen negative Assoziationen aus. Über kaum eine andere Krankheit gibt es so viele Fantasien, Mythen und Ideologien. «Mehr noch als bei andern Krankheiten, die ebenfalls schwer oder sogar tödlicher sind als Krebs», stellt Künzler fest. Er fasst den Einfluss von Krebs auf die Psyche mit folgenden Stichworten zusammen: Bewusstwerden der eigenen Endlichkeit und der Verletzlichkeit des Körpers, Sturz aus dem Alltag und Autonomieverlust: nach der Diagnose scheint die Medizin das Leben der Betroffenen zu bestimmen. Doch Krebs hat nicht nur gefühlsmässige, sondern auch konkrete Folgen: Reduktion von beruflichen, sportlichen und andern Aktivitäten und oft auch soziale Isolation: «Beziehungen werden entweder loser oder enger», beobachtet Alfred Künzler.

## **Grosser Bedarf an psychosozialer Unterstützung**

Der Umgang mit der Krankheit Krebs ist individuell. Bei den meisten verläuft die Verarbeitung der Diagnose und des eigenen Gesundheitszustandes nicht linear: «Das Schwanken zwischen Verdrängung und einer aktiven Auseinandersetzung mit der Situation ist normal», betont Künzler, und er macht klar: «Krebs ist eine psychische Herausforderung!». Nicht nur für die Erkrankten, sondern auch für ihre Angehörigen: Die Partner und – mehr noch – die Partnerinnen sind oft stärker psychisch belastet als die Kranken. Dies hat auch die Aargauer Coping-Studie gezeigt, die finanziert wurde von der Krebsliga Schweiz, der Krebsliga Aargau und der Stiftung zur Krebsbekämpfung Zürich.

«Psychosozial gesehen ist Krebs eine Familienkrankheit: Die ganze Familie ist betroffen!», fasst Künzler die Ergebnisse zusammen. Fazit der Studie: Ein Viertel bis ein Drittel der Kranken oder ihrer Partner gelangen an einen Punkt, an dem sie psychosoziale Unterstützung brauchen. «Oder brauchen würden», präzisiert Künzler. «Gerade von den Partnerinnen weiss man oft gar nicht, wie es ihnen geht.» Weshalb oft nicht realisiert wird, dass auch die Partnerin oder der Partner psychosoziale Unterstützung dringend nötig hätte, und sie demzufolge auch nicht bekommt, ist noch nicht klar. «Dies müsste eine Nachfolgestudie untersuchen», sagt Alfred Künzler.

*\*\*\* Dr. phil. hum. Alfred Künzler ist Fachpsychologe FSP für Psychotherapie und Gesundheitspsychologie sowie zertifiziert in Onko-Psychologie. Er arbeitet für die Psychiatrischen Dienste des Kantons Aargau als Psychoonkologe im Zentrum für Onkologie/Hämatologie des Kantonsspitals Aarau und forscht in Zusammenarbeit mit den Universitäten Bern und Zürich.*