

# Achtsamkeit in der Onkologie

---



[achtsamkeitinderpsychotherapie.at/anwendungen/achtsamkeit-in-der-onkologie/](https://achtsamkeitinderpsychotherapie.at/anwendungen/achtsamkeit-in-der-onkologie/)

Jeder betroffene Mensch erlebt und bewältigt eine Krebserkrankung auf seine ganz individuelle Weise. Dennoch lässt sich ein phasenhafter Verlauf beschreiben, in dem Achtsamkeit auf unterschiedliche Weise wirksam werden, Leiden verringern und die Lebensqualität erhöhen kann. Von der Erkrankung betroffen sind nicht nur die Kranken, sondern auch die Angehörigen, Freunde und Behandler.

Die Diagnosestellung einer Krebserkrankung wird oft als „Sturz aus der normalen Wirklichkeit“ (Gerdes 1984) erlebt. Das Vertrauen in den eigenen Körper, die Sicherheit des Weiterlebens und Pläne für die Zukunft sind plötzlich in Frage gestellt. Die Betroffenen sind wie in Trance, sie fühlen sich wie in Watte, leer und oft von Zukunftssängsten überwältigt. Im Schock geht der Bezug zur Wirklichkeit und der Kontakt zu anderen Menschen verloren, man fühlt sich allein. Die angebotenen Therapien machen Hoffnung. In der Phase der Therapie reduziert sich dann das Leben oft auf ein Durchhalten und Überstehen. Nach ihrem Abschluss erfolgt erstmals ein Innehalten.

Immer wieder fühlen sich Betroffene mit einer Krebserkrankung ohnmächtig zwischen Hoffen und Bangen hin und her geworfen. Beides bezieht sich auf die Zukunft. Menschen, die ihre Krebserkrankung gut bewältigen, beschreiben oft, dass sie zwei Komponenten der Achtsamkeit verinnerlicht haben: Die Fokussierung auf den jeweils gegenwärtigen Augenblick und die Akzeptanz. In der Verbindung beider gelingt es, das wahrzunehmen, was möglich ist, was gut ist, was Freude macht und dankbar.

Nach der Verarbeitung des Schocks führt der Verlust einer zuvor vermeintlich sicheren Zukunft paradoxer Weise oft dazu, sich in neuer Weise der **Gegenwart** zuzuwenden. Im Außen nehmen die Betroffenen die Umwelt, die Natur, ihre Mitmenschen intensiver wahr. Im Innen tauchen darüber Freude und Dankbarkeit auf. Gerade bei Zukunfts- und Progredienzängste kann die Praxis der Achtsamkeit dazu verhelfen, sich immer wieder der Gegenwart zuzuwenden. Mit der Übung wird es immer leichter, unproduktive Beschäftigung mit der Zukunft oder der Frage, warum man krank geworden ist, los zu lassen. Man empfindet die Freude am nicht mehr so selbstverständlichen Leben sogar besonders intensiv, die Lebensqualität kann auch steigen.

Eine Krebserkrankung bringt vieles in unser Leben, was wir nicht wollen. Sie ist mit realen Einschränkungen verbunden, mit belastender Diagnostik und Therapie und mit Gefühlen wie Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Wut und Trauer. Sie kann sogar zum Tod führen. Menschen haben ganz verschiedene und höchst persönliche Stile, mit diesem Leid umzugehen, Stile, die sich automatisch und von der Not geprägt einstellen. Man kann kämpfen und dann diesen Kampf gewinnen oder verlieren. Man kann erstarren und resignieren. Man kann verleugnen und Teile der Realität ausblenden. Man kann aber

auch – und das ist der Weg der Achtsamkeit – darum ringen, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Das ist die nächste heilsame Komponenten der Achtsamkeit, die bei Krebserkrankungen von besonderer Bedeutung ist: Die Akzeptanz.

**Akzeptanz** ist auch in diesem Zusammenhang nicht gleichbedeutend mit Fatalismus oder Resignation! Sie bedeutet auch nicht, dass man etwas gut heißt, wie es ist. Akzeptanz kennzeichnet vielmehr den Verzicht auf eine Bewertung – weder positiv noch negativ – und den Verzicht auf den Kampf gegen den Zustand im gegenwärtigen Moment. Dabei liegt die Betonung allein auf dem Zeitaspekt des Augenblicks. Akzeptanz einer Krebserkrankung bedeutet also keineswegs, auf eine wirksame Therapie zu verzichten. Akzeptanz bedeutet somit, den jeweiligen Augenblick so zu akzeptieren, wie er ist, und nicht Energie dafür zu vergeuden, gegen etwas anzukämpfen oder etwas abzulehnen, was man in diesem Moment nicht verändern kann.

Die Polarität zwischen Kampf und Hingabe spiegelt auch der Titel eines Buches des amerikanischen Philosophen Ken Wilber: „Mut und Gnade“ (2009). Es erzählt die Geschichte seiner Frau, die auf der Hochzeitsreise einen Knoten in der Brust entdeckt, und was beide in den darauf folgenden fünf Jahren der Krebskrankheit bis zu ihrem Tod durchleben, durchleiden, erfahren und lernen. Der Begriff Gnade enthält die Qualität der Hingabe und des Vertrauens in etwas Größeres und Ewiges, mit dem Treya Wilber im Rahmen ihrer Meditationspraxis in Kontakt gekommen war. Das hielt sie aber nicht ab, alles zu tun, um geheilt zu werden. Sie zeigte Mut und vertraute auf Gnade. Sie erlebte es auch als große Hilfe, sich von ihrem Mann die Anleitung zur „Disidentifikationsübung“ vorlesen zu lassen.

**Ruhefokussierung** hilft bei Angst und Anspannung. Im Bodyscan wenden sich Krebskranke wieder auf positive Weise ihrem Körper zu, und bleiben dabei nicht ausschließlich auf seine in Mitleidenschaft gezogenen Bereiche fokussiert. Es werden auch wieder jene Körperteile wahrgenommen, die sich neutral oder gar angenehm anfühlen und die gesund sind. Auf diese Weise wirkt der Bodyscan verändernd und heilsam auf ein problemfokussierendes Körperbild. Die dabei hervorgerufenen Entspannungszustände geben ein Gefühl für die eigenen Fähigkeiten und fördern das psychische Gleichgewicht. Regelmäßige Entspannung kann außerdem die Funktion des Immunsystems verbessern, was sich auch positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken kann. Vertrauen in die Körperfunktionen kann wieder wachsen.

Auch eine Fokussierung der Aufmerksamkeit auf **Wandel** macht im Rahmen einer Krebserkrankung Mut. Sich entgegen den empfohlenen Ablenkungs- und Vermeidungsstrategien gerade unangenehmen Dingen zuzuwenden führt oft zur Erfahrung der Diskrepanz zwischen den negativen Erwartungen und dem, was tatsächlich eintritt. Die Wandelbarkeit der Phänomene kann direkt beobachtet werden. Gerade bei unangenehmen Phänomenen ist dies sehr real und tröstlich. Dabei kann es auch gelingen, alles Werden und Vergehen als Teil des Lebens zu erkennen, zu erleben und anzunehmen und selbst den Tod in diese Einsicht einzuschließen.

Eine Fokussierung auf Liebende Güte und Mitgefühl kann allen Beteiligten helfen, Angehörigen, den Behandlern und den Patienten selbst. Für die Patienten geht es darum, **Selbstmitgefühl** zu entwickeln, wohlwollend und liebevoll auf sich selbst zu blicken, speziell auf das, was man gerade auch im Zusammenhang mit der Krankheit an sich ablehnt. Fokussierung auf Liebende Güte kann auch den Behandelnden und Angehörigen helfen, tiefen inneren Frieden zu finden.

Eine Krankheit wie Krebs führt oft dazu, das Leben zu überdenken und Prioritäten neu zu setzen. Achtsame Selbstwahrnehmung kann bei der Suche nach Neuorientierung, nach einer Richtung für das neue Leben zu einem Kompass werden: wenn es gelingt, dem inneren Gefühl mehr zu vertrauen als den vielen wohl meinenden Ratschlägen. Man kann Verschiedenes ausprobieren, um dann selbst genau nachzuspüren, was einem gut tut oder nicht. Achtsamkeit führt dazu, in Kontakt mit sich und den eigenen Bedürfnissen zu sein und sich selbst wichtiger zu nehmen.

Es war die kanadische Arbeitsgruppe um Linda Carlson und Michael Speca (2000) an der Universität in Calgary, die wohl die erste kontrollierte Studie zu den Effekten eines modifizierten MBSR-Programms in „Psychosomatic Medicine“ veröffentlichte. Die Forscher fanden eine Reduktion von Stress und positive Auswirkungen auf die Stimmung ihrer Patienten. In follow-up-Studien fanden sie eine Verbesserung der Immunfunktionen, eine Verringerung der Angst und eine verbesserte Lebensqualität. Eine Meta-Analyse von 22 Studien mit über 1.400 Teilnehmern räumt klare Evidenz dafür ein, dass in qualitativ hochwertigen randomisierten Studien mit Kontrollgruppendesign Angst und Depression abnahmen (Piet et al. 2012). Weitere Studien beschäftigen sich u.a. mit MBCT bei chronischer Müdigkeit bei Krebs, mit Schlafstörungen und mit den positiven Auswirkungen der gemeinsamen Teilnahme an einem Kurs mit den Partnern.

In einer qualitativen Studie wurden Teilnehmer einer offenen MBSR-Gruppe am Krebszentrum in Calgary interviewt, die durchschnittlich 2,8 Jahre an der Gruppe teilgenommen hatten (Mackenzie et al. 2007). Es kristallisierten sich fünf Hauptthemenkreise heraus:

1. **Öffnung:** Die Teilnahme am MBSR-Programm wurde als Einladung erlebt, das Leben aus einer neuen Perspektive zu sehen und Neues über sich selbst zu lernen.
2. **Selbstkontrolle:** Die Teilnehmer entwickelten ein Gefühl dafür, wo bestimmte Gedanken und Gefühle hilfreich waren und wo es darum ging, sie einfach loszulassen. Sie verbesserten ihre Selbstwahrnehmung und erlangten mehr Klarheit, Kontrolle und Lebensqualität.
3. **Teilen von Erfahrungen:** Die Gemeinschaft von Menschen in einer ähnlichen Situation und die Gruppenzugehörigkeit wurde als stabilisierend und unterstützend erlebt, enge Beziehungen wurden geknüpft, die kontinuierlichen Treffen halfen bei der Meditationspraxis und dabei, innere Ressourcen zu stärken und zu nutzen.
4. **Persönliches Wachstum:** Die Gruppe veränderte die Einstellung der Teilnehmer in Richtung einer positiven Beziehung zu anderen, vor allem aber zu sich selbst und dem eigenen Innenleben, das sie vielfach als inneren Reichtum erleben konnten.

5. **Spiritualität:** Obwohl Spiritualität kein explizit diskutiertes Thema der MBSR-Kurse ist, erschloss sich Spiritualität für einige Teilnehmer als Kraftquelle.

Diese Themenkreise weisen auf weitere Wirkfaktoren hin, die neben der **Akzeptanz** und der **Fokussierung der Aufmerksamkeit** auf die Gegenwart, auf Gelingendes und auf Kompetenzen zusätzlich wirksam werden: der **Perspektivenwechsel** mit der Disidentifikation von unheilsamen Gedanken und Gefühlen und der Weitung des Blick auf Existentielles und in transpersonale bzw. spirituelle Bereiche. Aber auch heilsame **Beziehungen**, die sich in der Gruppe oder zu Therapeuten entwickeln führen aus der Isolation heraus und geben dem Leben neuen Sinn.

---

## Weiterführende Literatur

---

- Mehta et al (2019) **Evidence** for the role of mindfulness in cancer: Benefits and techniques
- Ngamkham et al (2019) A systematic **review:** Mindfulness intervention for cancer-related **pain**
- Zimmermann et al (2018) The acceptability and potential benefits of mindfulness-based interventions in improving psychological well-being for adults with **advanced cancer:** A systematic **review**
- Sarenmalm et al (2017) Mindfulness and its efficacy for **psychological and biological responses** in women with breast cancer
- MBSR (Mindfulness-Based Cancer Recovery) verbessert bei Menschen mit Krebs und bei Survivors Depression, Angst, Schlaf und Fatigue, verringerte den Cortisolspiegel und den Blutdruck und wirkt sich auf die Länge der Telomere aus (Carlson 2016) [CrossRef]
- Zhang et al (2016) Effects of mindfulness-based therapy for patients with **breast cancer:** A systematic **review** and meta-analysis
- Johns et al (2015) Randomized controlled pilot study of Mindfulness-Based Stress Reduction for persistently **fatigued** cancer survivors
- Rosenbaum (2013) Jetzt spüre ich das Leben wieder: Achtsamkeitsübungen bei chronischen Schmerzen, Krebs und anderen schweren Erkrankungen. München: Integral
- Piet et al (2012) The effect of mindfulness-based therapy on symptoms of **anxiety** and **depression** in adult cancer patients and survivors: A systematic **review** and meta-analysis. In 22 Studien wurden 1403 Personen mit Krebs mit achtsamkeitsbasierten Verfahren behandelt. Eine Metaanalyse fand in diesen randomisierten und kontrollierten Studien „mit relativ hoher Qualität“ im Prä-Post-Vergleich eine signifikante Reduktion von Angst und Depression
- MBCT reduziert chronische Müdigkeit bei Krebs – „cancer-related-fatigue“ (Van der Lee & Garssen 2012) [CrossRef]
- MBSR bei Frauen mit Brustkrebs nach Brustoperation, Bestrahlung und/oder Chemotherapie (pre/post-Design): Weniger Angst für ein Rezidiv, weniger Stress, Angst und Depression, mehr Lebensqualität (Lengacher, Johnson-Mallard et

- al 2010) [PubMed]
- MBSR in 5 Gruppen von jeweils 10-15 Frauen mit Brustkrebs führte zur signifikanten Reduktion von Stresssymptomen, Depression und körperlicher Symptomatik. Es verbesserten sich Achtsamkeit, Coping und Kohärenzsinn (Matousek & Dobkin 2010) [pdf download]
  - MBSR verbessert die Anpassung an eine Krebserkrankung: Metaanalyse von 10 Studien (Ledesma & Kumano 2009) [PubMed]
  - MBSR bei Frauen mit Brustkrebs: Veränderungen in Achtsamkeit (MAAS), bessere Krankheitsbewältigung (CHIP), bessere Bewältigbarkeit des Lebens, mehr Sinnhaftigkeit (SOC) (Dobkin 2008) [CrossRef][pdf-download]
  - Achtsamkeitsbasierte Psychoedukation hilft in drei Gruppensitzungen bei krebserkrankten Frauen mit sexuellen Problemen: 26 Frauen schätzten im Feedback Achtsamkeit als die effektivste Komponente des Programms ein (Brotto et al 2008) [CrossRef][pdf-download]
  - Achtsamkeit bei Krebs: Übersichtsarbeit (Gander, Kohls & Walach 2008) [CrossRef]
  - 7 Wochen Wandern auf dem Jakobsweg führte bei 12 Frauen nach Brustkrebs zu mehr Achtsamkeit im Sinne einer Zunahme der Aufmerksamkeitsfokussierung auf die Gegenwart (Baumann et al 2008) [CrossRef]
  - MBSR reduzierte bei 60 ambulanten Krebspatienten im Vergleich zu Kreativtherapie mit 44 Patienten Stress, Depression und Wut, MBSR erhöhte die Spiritualität. Beide trugen zu posttraumatischem Wachstum bei (Garland et al 2007) [PubMed]
  - MBSR (6-wöchig) bei 51 Frauen multiethnischer Herkunft aus niedrigen Einkommensklassen mit abnormem PAP-Abstrich: Von nur 8 Frauen liegen vollständige Daten vor. Bei diesen war die Angst reduziert und ein Trend in Richtung „Selbst-Mitgefühl“ (Abercrombie et al 2007) [abstract]
  - In einer qualitativen Studie von TeilnehmerInnen eines modifizierten MBSR-Programms kristallisierten sich 5 Themen heraus: Öffnung, Selbstkontrolle, Teilen von Erfahrungen in der Gruppe, persönliches Wachstum und Spiritualität (Mackenzie et al 2007) [CrossRef][pdf-download]
  - Achtsamkeitsbasierte Ansätze als wertvolle und sinnvolle Ergänzung einer psychoonkologischen Behandlung (Stepien & Lerch 2006) [abstract]
  - „**M**indfulness-**B**ased **A**rt **T**herapy“ (MBAT) bei 111 Frauen mit verschiedenen Krebsarten, achtwöchige Therapie im Kontrollgruppendesign: Weniger Distress (SCL-90), höhere gesundheitsbezogene Lebensqualität (Monti et al 2005) [CrossRef][pdf-download]
  - MBSR bei 59 Brustkrebspatientinnen und 10 Prostata-Krebs-Patienten: Verbesserte Lebensqualität und verringerter Cortisolspiegel (Carlson et al. 2004) [CrossRef]
  - MBSR bei 49 Frauen mit Brustkrebs und 10 Männern mit Prostatakrebs: Höhere Lebensqualität, weniger Stress, Veränderung der Cytokinproduktion (Carlson et al 2003) [CrossRef][pdf-download]
  - MBSR bei Krebs: Wohl die erste kontrollierte Studie, 2000 erschienen in „Psychosomatic Medicine“: Reduktion von Stress, Verbesserung der Stimmung (Specia, Carlson et al 2000) [PubMed][pdf-download] Carlson LE, Specia M (2013)

Krebs bewältigen mit Achtsamkeit: Wie Ihnen MBSR hilft, das Leben zurückzugewinnen. Bern: Huber

- Gerdes N (1984) Der Sturz aus der normalen Wirklichkeit und die Suche nach Sinn. Ein wissenssoziologischer Beitrag zu Fragen der Krankheitsverarbeitung bei Krebspatienten. Referat auf der 2. Jahrestagung der „Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Psychoökologie e.V.“ in Bad Herrenalb. [pdf-download]
- Wilber K (2009) Mut und Gnade: Die Geschichte einer grossen Liebe – das Leben und Sterben der Treya Wilber. Frankfurt/M: Fischer