

Sinn- und wertbasierte Interventionen in der Begleitung von Krebskranken

Judith Alder
Psychotherapeutin und Psychoonkologin,
Gemeinschaftspraxis Schlüsselberg, Basel

Lebenssinn und Krebserkrankung

- ▶ Erfahrung Krebs als Konfrontation mit dem Lebensende
- ▶ Lebensende als „materielles“ Weiterleben und Ende des Bewusstseins durch den Tod
- ▶ Lebenszeit als Verbindung zwischen denen, die noch nicht sind und denen, die nicht mehr sind
- ▶ Zeitraum zwischen Geburt und Tod, um das Leben in der vertrauten Bewusstheit zu leben
- ▶ Fähigkeit zur Bewusstheit, Freiheit und Verbindung mit anderen Menschen eröffnet einen Spielraum
- ▶ Selbstverantwortung, diesen Spielraum zu gestalten
- ▶ sinnerfülltes Leben ur-persönliche Dimension
- ▶ Weiterleben über das Hinterlassen von Spuren

- ▶ Existentielle Themen (Grunderfahrungen des menschlichen Lebens wie Endlichkeit und Verantwortung) bei allen grossen Denkern zu finden
- ▶ Zu finden in der Philosophie, sämtlichen Religionen, Psychologie... bis hin zu populistischen Ratgebern, Esoterik
- ▶ Existenzphilosophie (Heidegger, Sartre, Buber, Tillich, Kierkegaard, Nietzsche)

Existentielle Psychotherapie

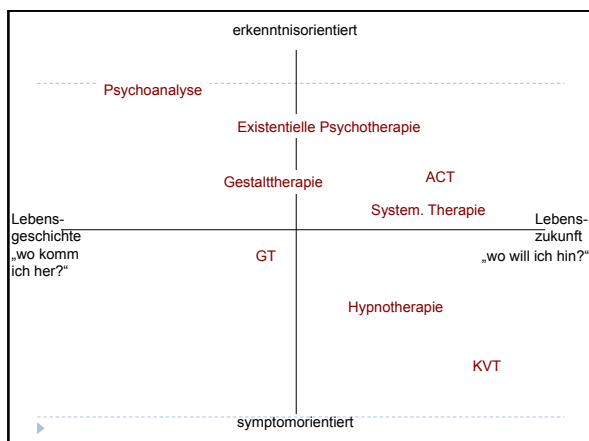
- ▶ Gruppe von Interventionen, die explizit auf existentielle Themen fokussieren
- ▶ Existentielle Annahmen:
 - ▶ Menschen haben ein Bedürfnis nach Lebenssinn und –ziel
 - ▶ Menschsein charakterisiert durch Fähigkeit zur Freiheit, Wahl und Selbstverantwortung; Ausleben derselben hat positive Auswirkungen auf Wohlbefinden
 - ▶ Menschen werden konfrontiert mit Grenzen und Herausforderungen im Leben, Auseinandersetzung damit führt zu besserem Wohlbefinden als Vermeidung
 - ▶ Die Fähigkeit der bewussten, reflektierbaren Erfahrung
 - ▶ Erfahrung und Erleben ist eng verbunden mit den Erfahrungen anderer Menschen

Themen in der existentiellen Psychotherapie

- ▶ **Logotherapie (V. Frankl)**
- ▶ **Tragischer Optimismus:** Bereitschaft und Haltung, auch in negativen und tragischen Aspekten des Lebens einen individuellen Sinn zu finden
 - „Die letzte der menschlichen Freiheiten ist die Wahl der Einstellung zu den Dingen“ (Viktor Frankl)
- ▶ **Tragische Trias:** Leiden, Schuld und Tod
- ▶ **Sinnobjektivismus** (*Man's Search for Meaning*): Leben per se hat einen Sinn; wenn dieser verloren geht, kann der Zugang über die eigenen Werte wieder gefunden werden

Existentielle Themen

- ▶ **Existentiell-humanistischer Ansatz (I. Yalom u.a.)**
 - ▶ **Tod:** Endlichkeit des Lebens gibt erst eine Perspektive; „Der Tod ist die Bedingung, die es für uns möglich macht, das Leben auf authentische Art und Weise zu leben“
 - ▶ **Freiheit:** Verantwortung (bzgl. eigenem Leben und dem anderer) und die Frage, wie Menschen mit Entscheidungen umgehen
 - ▶ **Isolation:** interpersonale, intrapersonale und existentielle I.
 - ▶ **Sinnlosigkeit / Sinnkonstruktivismus:** es gibt nicht einen gegebenen Lebenssinn, sondern die Konstruktion eines eigenen Sinns ist Aufgabe des Einzelnen



Fokus von ACT (Acceptance-Commitment Therapie)

- ▶ Lernen, unangenehme innere Erlebnisse bereitwillig zu akzeptieren, anstatt gegen sie anzukämpfen und dabei das eigene Leben aus den Augen zu verlieren
- ▶ Patient wird eingeladen, existenzielle Lebensziele zu formulieren, um engagiertes Handeln zu fördern → wert- und sinnvolles Leben ermöglichen

Journal of Consulting and Clinical Psychology

Existential Therapies: A Meta-Analysis of Their Effects on Psychological Outcomes

Joël Vos, Meghan Craig, and Mick Cooper
Online First Publication, July 21, 2014. <http://dx.doi.org/10.1037/a0037167>

CITATION

Vos, J., Craig, M., & Cooper, M. (2014, July 21). Existential Therapies: A Meta-Analysis of Their Effects on Psychological Outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/a0037167>

- ▶ Wirksamkeit für Sinnfindung und Erhöhung der Selbstwirksamkeit am stärksten
- ▶ Interventionen eignen sich *nicht* für Reduktion von Psychopathologie und Verbesserung von körperlichem Wohlbefinden

Sinnbasierte Interventionen in der Psychoonkologie

- ▶ Henry et al., *Meaning-Making intervention (Mmi)*, Psychooncology, 2010
- ▶ Breitbart et al., *Meaning-centred intervention*, bspw. Psychooncology, 2010
- ▶ Chochinov, *Dignity Therapy*, Lancet Oncol, 2011
- ▶ Kissane, *Meaning and Purpose Therapy*, Palliat Support Care, 2012
- ▶ Kissane, *Cognitive-Existential Group Therapy*, Psychooncology 1997

Ziele sinnorientierter Interventionen in der Psychoonkologie

- ▶ die Stärkung des Selbstwertgefühls und des Gefühls von Würde
- ▶ Würdigung von Stärken und Errungenschaften im Leben des Patienten
- ▶ Verringerung von Gefühlen der Isolation und Einsamkeit
- ▶ Stärkung oder Klärung der Bindung zwischen Patient und Familie
- ▶ Verbesserung der Kommunikation mit dem Behandlungsteam
- ▶ Mobilisierung innerer Ressourcen und Aufzeigen neuer Lebensperspektiven trotz einer spürbar begrenzten Lebenserwartung
- ▶ Reduktion von emotionalen und spirituellen Belastungen
- ▶ Förderung von Hoffnung, Mut und Kontrolle
- ▶ vonseiten des therapeutischen Teams: die Signalisierung von Offenheit gegenüber Themen wie Trennung, Verlust, Tod oder Angst vor dem Unbekannten

Therapeutische Haltung bei existentiellen Themen

- ▶ Humanistische Grundfertigkeiten: Empathie, unbedingte positive Zuwendung, Echtheit
- ▶ Nicht „Problemlösen“ sondern menschlich solidarische Haltung
- ▶ Therapeut und Patientin sitzen bzgl. existentieller Themen im gleichen Boot! Fragen die alle Menschen gleichermaßen angehen, Gespräche auf gleicher Augenhöhe
- ▶ Es gibt keine „richtige“ Perspektive bei existentiellen Fragen, Bedürfnisse nach Klarheit, Vorhersagbarkeit und Sicherheit werden nicht befriedigt. Eine klare, einfache Antwort gibt es in der Regel nicht
- ▶ Bedingungen des Patienten werden möglichst ganzheitlich untersucht: Potential und Grenzen/Schicksale → ergibt den Raum, in dem therapeutisches Handeln sich abspielt