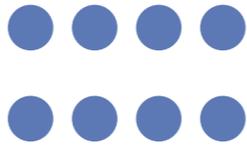
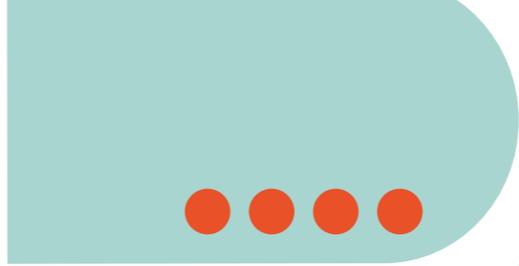




DAS MULTIPLE MYELOM

Hand in Hand mit der Angst

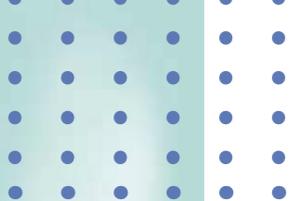
Das Multiple Myelom –
Sie sind nicht allein



**Alle sagen:
„Du schaffst das!“
Aber wer hört mir
zu, wenn ich sage,
dass ich
Angst habe?**

Der besseren Lesbarkeit halber verwenden wir in dieser Broschüre nur die männliche Version von Arzt, Therapeut o. Ä. Selbstverständlich sind immer auch die Frauen gemeint, auf deren Verständnis wir hoffen.





Inhalt

Vorwort	6
Plötzlich ist er da – der Krebs	8
Was ist eigentlich Angst?	12
Ein gutes und überlebenswichtiges Gefühl	16
Worüber reden wir? Angst oder Furcht?	19
Angst vor dem, was vielleicht, möglicherweise kommt	22
Hand in Hand mit der Angst	24
Leben ohne Angst?	26
Je konkreter, desto besser	29
Häufige Ängste bei Krebserkrankungen	32
Unheilbar – behandelbar	36
Und wenn die Therapien versagen?	38
Wenn nur noch wenig Zeit bleibt?	41
Ich sage dir, wie es mir geht	44

Mit Vertrauen gegen die Angst	46
Welche Informationen brauchen Sie?	50
Hilfe annehmen	51
Dem Kopf eine Pause gönnen – oder: Keine Zeit für die Angst	52
Ein Ende der Anspannung	54
Angst und Wachstum	55
Abschließend	58
Hilfreiche Adressen	59

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten eine Broschüre zum Thema Angst in Ihren Händen und das aus einem guten Grund. Sehr wahrscheinlich sind Sie selbst – oder ein Ihnen nahestehender Mensch – an einem Multiplen Myelom erkrankt und Sie sind momentan mit vielen Unsicherheiten und Ängsten konfrontiert.

Ganz schön mutig!

Angst ist ein Gefühl, das sich sehr unangenehm anfühlen und u. a. starke Impulse wie Angriff, Flucht oder Erstarrung auslösen kann. Auch führen Ängste dazu, sich als hilflos oder ohnmächtig zu erleben und so ist es durchaus verständlich, sie schnellstmöglich loswerden

zu wollen. Die meisten Menschen vermeiden es daher, sich mit dem Phänomen der Angst zu beschäftigen.

Sich dem Thema Angst anzunähern, ist eine andere Möglichkeit. Denn damit ist der erste Schritt hin zu einem guten Umgang mit sich und diesem besonderen Gefühl getan.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen mit psychoonkologischen Informationen und Anregungen einen neuen Blick auf Ängste eröffnen, insbesondere auf die bei Krebserkrankungen. Wir zeigen Ihnen Wege der Angstbewältigung auf, die Sie dabei unterstützen sollen, sich wieder wohler und sicherer zu fühlen.

Dabei gehe ich auf folgende Fragen ein: Was ist eigentlich Angst? Welche Ängste treten

häufig bei Krebserkrankungen auf? Gibt es Besonderheiten beim Multiplen Myelom? Was hilft im Umgang mit der Angst? Wie kann ein Leben mit Ängsten gehen?

In den einzelnen Kapiteln haben Sie die Möglichkeit, Ihre Gedanken zum Thema Angst zu vertiefen und wenn Sie möchten, auch aufzuschreiben. Sie können dann immer wieder, z. B. auch in Momenten, in denen Angst den Blick auf das Wesentliche verwehrt, auf Ihre Erkenntnisse zurückgreifen und sich beruhigen. 

Ich wünsche Ihnen und Ihren Angehörigen eine aufschlussreiche Lektüre.

Psychoonkologin

Dipl.-Psych. Angela Ebert

PLÖTZLICH IST ER DA – DER KREBS

Die Diagnose einer Krebserkrankung löst bei fast allen Menschen und ihren Angehörigen starke emotionale Reaktionen aus. Ängste sind dabei zunächst, und dann immer wieder, das vorherrschende Gefühl.

Aus der psychologischen Forschung um „kritische Lebensereignisse“ wissen wir, dass Erschütterungen oder Brüche in der Kontinuität unseres Lebens sehr oft als bedrohliche Veränderung wahrgenommen werden.

Eine Betroffene beschreibt beispielhaft, was sie in dem Moment der Diagnosemitteilung erlebte: „Plötzlich schwirren Gedanken ans Sterben in meinem Kopf herum, meine Pläne wurden brutal über den Haufen geworfen und

alles schrie nach Veränderung, die ich nicht wollte. Mein Atem stockte und unangenehme Vorahnungen ließen mich erst innerlich zittern, dann schnürten sich mir Hals und Kehle zu.“

Der Begriff Angst ist übrigens verwandt mit dem lateinischen Wort „angustus“ oder „angustia“, das so viel wie Enge, Beengung oder Bedrängnis bedeutet.

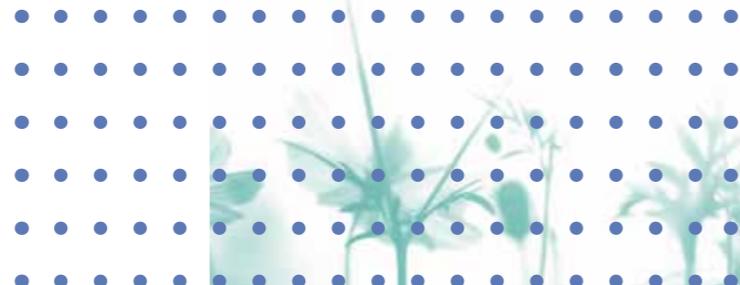
Nicht selten folgt auf die bedrohliche Nachricht von der Krebserkrankung eine Art Schockzustand, in dem die Psyche für einige Zeit die Regie übernimmt. Zu Ihrem eigenen Schutz befinden Sie sich vorübergehend in einem emotionalen Ausnahmezustand, den ein Betroffener wie folgt beschreibt: „Als ich erfuhr, dass ich Krebs in meinem Körper habe, wurde mir abwechselnd heiß und kalt, die Stimme der Ärztin drang nicht mehr zu mir durch, ich konnte keinen klaren Gedanken mehr fassen ... Leere, eine gähnende Leere breitete sich in mir aus.“

In den beiden Schilderungen kommen nur einige der möglichen Reaktionen auf eine Krebsdiagnose zum Ausdruck. Sicherlich erinnern Sie sich noch sehr genau daran, wie Sie sich gefühlt haben, als Sie von der Krebserkrankung erfuhren. Möchten Sie Ihre Erinnerungen aufschreiben?

Der Grund: In einem Schockzustand denken, fühlen oder tun Menschen Dinge, die ihnen im Nachhinein vielleicht sehr befremdlich vorkommen. Aufschreiben kann dabei helfen, diese Erfahrung in das Erleben zu integrieren.

Auch in Momenten von Panik, der intensivsten Form von Angst, tun Menschen Dinge, von denen sie nicht gedacht hätten, dass sie dazu fähig wären. Im Nachhinein ist es dann wichtig, manches (vielleicht auch peinliches) Verhalten zu verstehen und sich dafür nicht zu schämen.

Als ich vom Krebs erfuhr ...



... dachte ich

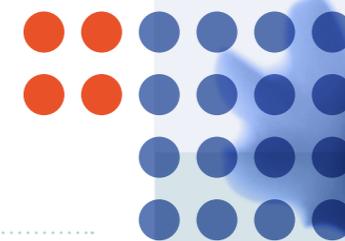
.....
.....
.....

... fühlte ich

.....
.....
.....

... tat ich

.....
.....
.....



WAS IST EIGENTLICH ANGST?

Angst ist ein natürliches Grundgefühl, wie Freude, Wut oder Trauer, mit dem alle Menschen ausgestattet sind. Es wird bei wahrgenommener oder befürchteter Bedrohung aktiv. Wie intensiv Ängste erlebt werden, hängt stark von der tatsächlichen Gefahr, der persönlichen Risikoeinschätzung und dem individuellen Erfahrungshintergrund ab. Auch zeigt nicht jeder Mensch die gleichen Angstsymptome – viele verschiedene Anzeichen, gleichzeitig oder unabhängig voneinander, können auftreten.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, woran genau Sie erkennen, dass Sie Angst haben? Wann wissen Sie: „Jetzt habe ich Angst!“ Sind es Ihre Gedanken? Ihre Körperempfindungen? Ist es die Art und Weise, wie Sie sich verhalten? Oder ist es ein bestimmtes Gefühl?

Ich möchte Sie einladen, sich einen Moment Zeit zu nehmen. Atmen Sie tief durch und versuchen Sie, sich an eine konkrete Situation zu erinnern, in der Sie große Angst hatten. Lassen Sie diesen Moment nun vor Ihrem inneren Auge noch einmal ganz lebendig werden. Das Ereignis kann schon länger zurückliegen oder gerade jetzt, im Zusammenhang mit der Krebserkrankung, aufgetreten sein. Gehen Sie nach und nach die vier folgenden Fragen durch. Sie geben Ihnen eine Orientierung und dürfen gern mehrfach beantwortet werden.

Eine Begebenheit, in der ich große Angst hatte

Wie hat mein Körper reagiert?

.....

.....

.....

.....

.....



Was habe ich gedacht?

.....

.....

.....

.....

.....

Was habe ich gefühlt?

.....

.....

.....

.....

.....

Wie habe ich mich verhalten?

.....

.....

.....

.....

.....



Es kann sein, dass Sie im Augenblick des Erinnerns das eine oder andere körperliche Angstgefühl spüren. Erfahren Sie das so, halten Sie gerade eine sehr lebendige Rückschau und Ihr Körper reagiert angemessen auf die Situation. Denn unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen einer imaginierten und einer realen Erfahrung.

Konnten Sie alle vier Fragen beantworten, haben Sie jetzt einen guten Überblick über die vier Ebenen der Angst:

- Körperreaktionen
- Gedanken
- Gefühle
- Verhalten



EIN GUTES UND ÜBERLEBENSWICHTIGES GEFÜHL

Manche Menschen statten ihr Haus mit einer Alarmanlage aus. Sie schützen sich damit vor der Gefahr eines Einbruchs oder eines Überfalls. Alarmvorrichtungen gibt es auch, wenn besonders Wertvolles beschützt werden soll (z. B. Museen oder Auslagen der Juweliergeschäfte).

Wird der Alarm ausgelöst, schrillt er laut und es leuchtet hell. Das zieht sofort die volle Aufmerksamkeit auf sich. Sind Sie zufällig in der Nähe, können Sie nicht anders, als sich ihm zuzuwenden. Sie müssen sich ein Bild von der Lage verschaffen und handeln. Vielleicht ist es gut, sich schnellstmöglich zu entfernen oder aber Ihre Hilfe ist gefragt und Sie eilen zum Ort des Geschehens. Ähnlich verhält es sich mit der Angst, unserem ureigenen Alarmsystem.

Uns alle, die wir einzigartig und besonders wertvoll sind, hat die Evolution mit einem Alarm ausgestattet, um unser Überleben zu sichern. Bestimmte Bereiche in unserem Gehirn sind dafür zuständig, bei wahrgenommener Gefahr eine Angstreaktion in unserem Körper auszulösen. Das Ziel ist, die Sinne zu schärfen, die volle Aufmerksamkeit auf die Gefahrensituation zu lenken und ein Maximum an Leistungsfähigkeit bzw. Körperschutz bereitzustellen. Ist die Angst sehr groß, tritt

alles andere in den Hintergrund. Dann geht es einzig und allein um eine blitzschnelle Analyse der aktuellen Situation und die folgerichtige Reaktion. Angst gibt also auch so etwas wie Orientierung.

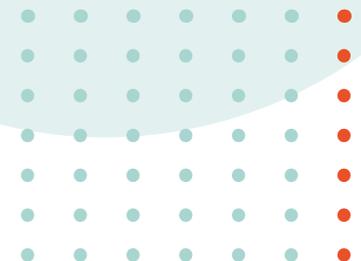
Ein anderes Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie fahren bei Nacht auf der Straße und hören in der Ferne ein Martinshorn. Während Sie weiterfahren, schalten all Ihre Sinne sofort auf: „Vorsicht!“ Ihre Ohren versuchen herauszufinden, woher der Ton kommt. Ihre Augen suchen in der Dunkelheit nach dem blauen Licht und gleichzeitig müssen Sie schauen, wo auf der Straße Sie gleich Platz machen können. Ist keine geeignete Stelle in Sicht, wird sehr wahrscheinlich Ihr Blutdruck steigen, die Muskulatur sich verspannen und Ihr Gehirn nach Lösungen suchen. All das, um blitzschnell reagieren zu können, wenn sich Krankenwagen, Polizei oder Feuerwehr nähern.

Angst ist ein sehr lebendiger Zustand oder: Wann sonst hören Sie Ihr Herz laut schlagen?

Körperliche Empfindungen bei Angst sind u. a.:

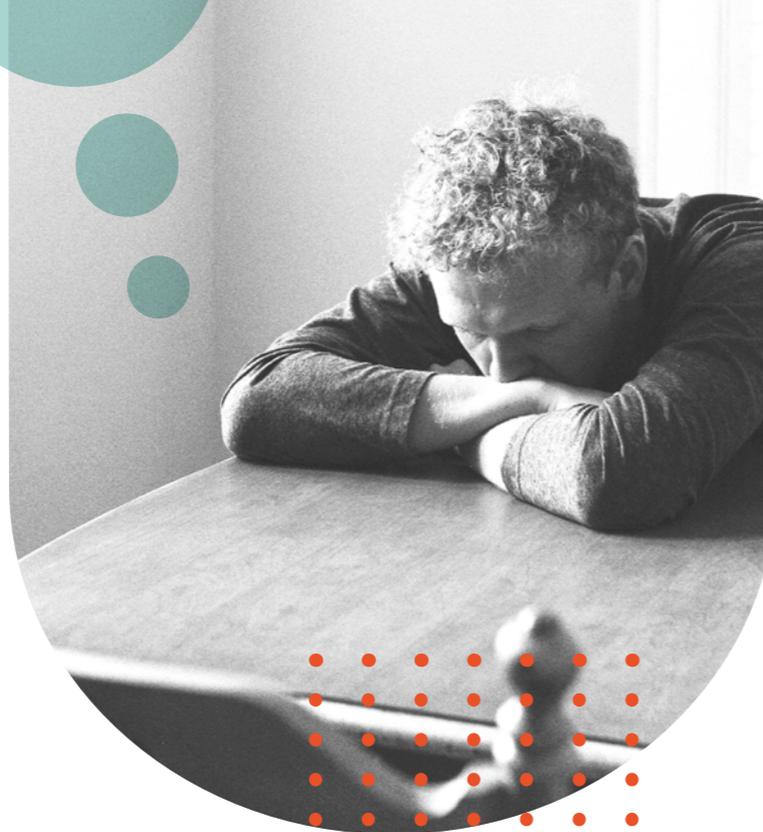
Erhöhter Muskeltonus, Herzrasen, flache, schnelle Atmung, Zittern, Schweißausbrüche, Schwindel, blasse oder gerötete Haut, Engegefühle in Brustkorb, Hals oder Kehlkopf, weite Pupillen, weiche Knie, Unruhe, feuchte Hände.

Wenn man diese Symptome bei sich wahrnimmt, hat man Angst.



Warum schätzen Sie die Situation genau so ein?

Im Fall des Martinshorns haben Sie gelernt, dieses spezielle Geräusch einem Notfall zuzuordnen und auch, wie Sie sich am besten in solch einer Situation verhalten. Denn Sie möchten niemanden gefährden und auch selbst unbeschadet bleiben. Das gelernte Verhalten hilft Ihnen dabei, sehr bald wieder zur Normalität (hier: die Fahrt sicher fortzusetzen) zurückzukehren und sich zu entspannen. Falls Sie selbst schon Erfahrungen mit Blaulichteinsätzen gemacht haben, werden Sie sehr wahrscheinlich auch körperliche Empfindungen wahrnehmen, die Sie an diese Situation erinnern.



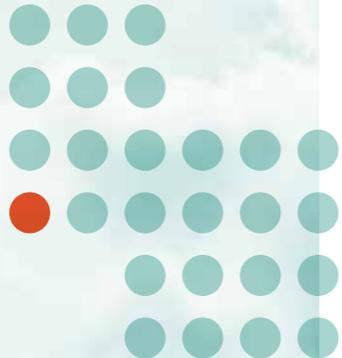
WORÜBER REDEN WIR? ANGST ODER FURCHT?

Bei Ängsten, die durch ein reales Ereignis ausgelöst werden (wie im Beispiel), spricht man von Furcht. Furcht lenkt die Aufmerksamkeit und sie mobilisiert: Sie veranlasst sich zu bewegen und etwas zu tun, damit die Bedrohungssituation endet. Umgangssprachlich werden beide Begriffe allerdings nicht klar voneinander unterschieden.

Um Furcht im eigentlichen Sinne handelt es sich auch, wenn Sie Angst im Zusammenhang mit der Krebserkrankung verspüren. Die Erkrankung ist da. Daher ist nicht verwunderlich, wenn in dem Moment der Diagnosemitteilung Ihr gesamter Organismus auf „Alarmstufe Rot“ schaltet – und die Kaskade der Reaktionen in Gang kommt, die erst einmal Ihr Überleben sichern soll.

Kampf oder Flucht sind zwei typische Reaktionen in Momenten der Furcht. Allerdings sind Angriff oder Flucht heute und in einer solchen Situation wenig sozialverträgliche Impulse. Sehr wahrscheinlich spielt sich der ganze Aufruhr, die ganze Erregung in Ihrem Inneren ab. Eine Krebserkrankung ist in der Regel ein Ereignis, auf das niemand vorbereitet ist. Es gab bisher keine Möglichkeit, den Umgang

Gedanken, mit denen ich mich beruhigen kann:

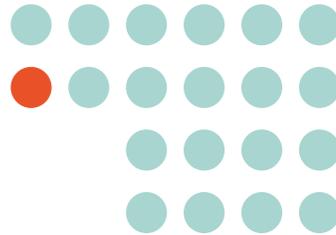


Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal dotted lines.

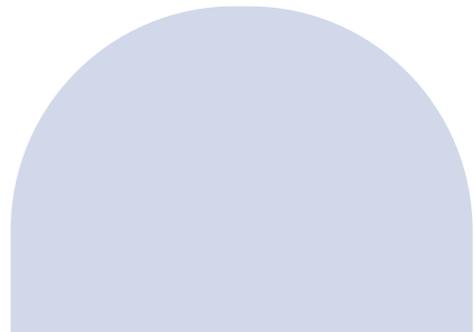


mit solch einer existenziellen Situation zu üben oder zu erlernen. Daher ist es nur zu verständlich, wenn Ihre eigene Angstreaktion Sie zunächst überwältigt.

Besitzen Sie in einer solchen Situation Erfahrungen oder Gedanken, mit denen Sie sich beruhigen können, werden Sie bald wieder klarsehen und Schritt für Schritt nach Lösungen im Umgang mit der aktuellen Belastungssituation suchen können.



Anders wird es Ihnen ergehen, wenn sich bei dem Gedanken an eine Krebserkrankung innerlich ein düsteres Szenario abzeichnet. Wenn Sie mit Überzeugungen wie: „Ich muss jetzt sterben!“ oder „Das werde ich nicht schaffen!“ oder „Ich werde nie wieder ein glückliches Leben führen können!“ reagieren, werden Sie Ihre Situation sehr wahrscheinlich als hoffnungslos einschätzen und die Angst kann leicht überhandnehmen.



ANGST VOR DEM, WAS VIELLEICHT, MÖGLICHERWEISE KOMMT

Ängste haben freie Bahn, wenn sie groß, diffus und allumfassend sind. Sie erwecken gern den Anschein, als hätten sie einen Anspruch auf die absolute Wahrheit.

Manche Menschen sprechen von Monstern, Ungeheuern oder Dämonen und meinen damit ihre Angst. Und: Angstgedanken beziehen sich gern auf zukünftige Ereignisse, auf Katastrophen, die vielleicht eintreten könnten, aber nicht zwingend eintreten müssen! Etwas, das im Augenblick nicht gegenwärtig ist.

Und noch eine Anregung: Wenn Sie möchten, stellen Sie sich einmal vor, jetzt oder später, Ihre Angst wäre ein Wesen, sie hätte eine Gestalt, ein Aussehen, eine Form. Stellen Sie sich vor, Sie würden einem kleinen Kind verständlich machen wollen, wer Ihre Angst ist, wie sie aussieht, wie sich eine Begegnung mit ihr anfühlt. Ist sie immer gleich groß? Kann sie ihre Gestalt, ihr Aussehen verändern? Wovon ernährt sie sich?

Zeichnen Sie Ihre Angst 

Hätte Ihre Angst eine Gestalt, wie sähe sie aus?

HAND IN HAND MIT DER ANGST

Bislang haben wir uns mit der Furcht in akuten, als bedrohlich empfundenen Situationen beschäftigt. So lassen sich der Grundmechanismus der Angst und mögliche Reaktionen darauf besser verstehen.

Was aber, wenn der eigentliche Auslöser über einen längeren Zeitraum bestehen bleibt? Was, wenn mit der Krebsdiagnose die Angst zu einer ständigen Begleiterin in Ihrem Leben wird? Angst, die mal mehr, mal weniger Ihr Leben bestimmt?

Menschen gehen sehr unterschiedlich mit ihren Ängsten um. Während die einen ihre

Ängste leugnen, verdrängen oder sich ablenken, suchen andere einen Schuldigen. Wieder andere finden Hilfe, indem sie sich informieren oder sich in die Gesellschaft von anderen begeben. Manch einer zieht sich in die Sprachlosigkeit zurück oder wird aggressiv und ungehalten. Die Bedrohung rational zu sehen oder als Bagatelle zu betrachten, ist ebenso legitim, wie die Ängste laut herauszuschreien.

Wie gehen Sie mit Ihren Ängsten um? Haben Sie im Laufe Ihres Lebens verlässliche Strategien entwickelt, mit Ängsten umzugehen? Wie haben Sie bisher Gefahrensituationen gemeistert? Vielleicht gibt es Freunde, Kollegen, Verwandte oder Bekannte, die Ihnen ein Vorbild sind.

Je größer Ihr Fundus an Angstbewältigungsstrategien ist, desto breiter sind Sie im Umgang mit der Angst aufgestellt.

Wenn ich Angst habe...

... dann hilft mir ...

.....

.....

.....

.....

.....

... dann helfe ich mir, indem ich ...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





LEBEN OHNE ANGST?

Haben Sie sich schon einmal vorgestellt, wie schön es wäre, keine Angst zu haben? Wie frei und unbeschwert Sie sich fühlen würden in einem Leben ohne Sorgen, Ängste und Befürchtungen? Frei wie ein Vogel zu sein, der sich von den Winden in die Höhe tragen lässt und voller Vertrauen in den nächsten Tag hinauffliegt? So angenehm diese Vorstellung auch ist, bei realen Bedrohungen wäre es sehr riskant, hätten Sie keine Angst.



Und dennoch liegt Ihrem Wunsch ein wahrer Kern zugrunde. Denn: Neben der Furcht aufgrund einer akuten Gefährdung in einer ganz konkreten Situation gibt es weitere Ängste, die sich überwiegend aus unseren Vorstellungen speisen. Ängste, die ihre Kraft aus unseren Gedanken an die Vergangenheit oder an die Zukunft ziehen. Oder Ängste, die von den Erfahrungen anderer leben – von dem, was Sie gehört oder gesehen haben.

Dann ist der Wunsch nach weniger Angst, nach Entlastung oder Erleichterung sehr nachvollziehbar. Und: Es gibt viele Wege, die aus der Angst herausführen.

An dieser Stelle möchte ich Sie noch einmal einladen, sich etwas Zeit zu nehmen und sich zu fragen: „Welche Vorstellungen machen mir besonders Angst?“ Das können Gedanken

Ängste äußern sich nicht nur in Körperempfindungen und in Gedanken, sondern mit Ängsten gehen ganz spezifische Gefühle einher wie:

Unangenehm, mulmig, nervös, angespannt. Sich ohnmächtig, klein, wie das Kaninchen vor der Schlange fühlen. Und das umso mehr, je reger Ihre Fantasie ist.



sein an das, was im Zusammenhang mit der Krebserkrankung auf Sie zukommen könnte oder auch die Sorge um Ihnen nahestehende Menschen. Das können allgemeine Lebensängste sein, Zukunftsängste, Gedanken an die Weltlage oder an den Klimawandel. Schreiben Sie Ihre Angstgedanken möglichst konkret auf und beobachten Sie, wie Sie sich beim Denken an Ihre Ängste fühlen.

Wovor habe ich besonders Angst?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

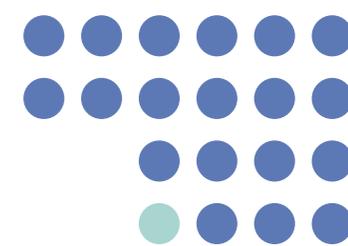
.....

.....

.....

.....

JE KONKRETER, DESTO BESSER!



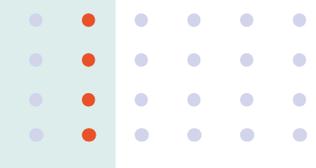
Je konkreter Sie Ihre Ängste kennen und benennen können, desto mehr verlieren sie an Macht. Je mehr Sie wissen, desto besser können Sie Lösungen entwickeln, die dieses sinnvolle, aber unangenehme Gefühl verringern.

Wie wäre es, Angstgedanken bewusst und aktiv zu unterbrechen?

Nehmen wir die Frage: „Was, wenn der Krebs wiederkommt ...?“

Ja, dieser Gedanke ist berechtigt und Ausdruck der Angst, die auch Rezidiv- oder Progredienzangst (Angst vor einem erneuten Auftreten der Krebserkrankung) genannt wird. Nachdem Sie die ersten Behandlungen

(z. B. Chemotherapien, autologe Stammzell-Transplantationen oder Strahlentherapien) erhalten haben, folgt häufig die Zeit der Erhaltungstherapie. Sie kann sich über einen sehr langen Zeitraum erstrecken. Und Sie wissen, dass der Krebs nach einer langen Phase der Remission erneut auftreten kann. Daher zählt die Rezidivangst zu den häufigsten psychischen Begleiterscheinungen bei einem Multiplen Myelom.



Stellen wir uns vor, Sie reagieren auf diesen Gedanken mit großer Verzweiflung. Sätze könnten sein: „Das überlebe ich nicht!“, „Auf gar keinen Fall noch einmal diese Therapien!“, „Dann war alles umsonst!“ oder „Dann kann mir keiner mehr helfen!“ Sehr wahrscheinlich werden Sie sich sogleich ohnmächtig und ausgeliefert fühlen und versuchen, sich innerlich mit allen Ihnen verfügbaren Mitteln gegen diese Vorstellungen zu wehren. Sie befinden sich aufgrund eines Gedankens plötzlich in einem äußerst unbehaglichen Angstzustand, der künftiges Erleben vorwegnimmt und mit Sicherheit Ihr gegenwärtiges Erleben belastet.

Gedanken gegen die Rezidivangst

Ein erster hilfreicher Gedanke könnte also sein: „Moment, jetzt im Augenblick ist alles in

Ordnung! Ich bin gesund, habe die Therapien erfolgreich bewältigt und wende mich mit meiner ganzen Aufmerksamkeit meinem Leben im Hier und Jetzt zu!“ Oder: "Jetzt, in diesem Augenblick, gibt es keinen konkreten Anlass für Angst!" Oder auch: "Ab und an erlaube ich mir solche Gedanken, aber dann übernehme ich wieder die Führung und entscheide, wie weit ich mich in die angstausslösenden Vorstellungen hineinbegeben möchte!"

In der Gegenwart Lösungen für Ereignisse zu finden, die möglicherweise irgendwann in der Zukunft auftreten könnten, ist leider unmöglich. Wir können uns zwar gedanklich darauf vorbereiten und vielleicht Vorkehrungen zur Bewältigung treffen. Die Erfahrung selbst, also zu erleben, wie es sich anfühlt, wenn z. B. ein Rezidiv auftritt, ist erst dann möglich, wenn das Ereignis wirklich eintritt. Und die

möglichen Lösungen können auch erst dann, wenn das Ereignis tatsächlich da ist, auf ihre Richtigkeit hin überprüft werden.

Begeben Sie sich nicht in die Opferrolle

Wenn Sie sich über längere Zeit in Angstfantasien aufhalten, besteht die Gefahr, in eine Opferrolle hineinzugeraten. Da wieder herauszukommen, ist nicht leicht. Fühlen Sie sich erst einmal als Opfer der Umstände, können Sie zwar klagen, jammern oder wüten ... Aber es wird Ihnen recht schwerfallen, sich aktiv an der Suche nach Lösungsmöglichkeiten zu beteiligen und Sie nehmen sich die Chance, sich gestärkt und zuversichtlich zu fühlen, nachdem Sie einen Lösungsansatz gefunden haben.



HÄUFIGE ÄNGSTE BEI KREBSERKRANKUNGEN

Die Diagnose einer Krebserkrankung konfrontiert Sie mit massiven Veränderungen, die Sie nicht herbeigerufen haben. Und unfreiwillige Veränderungen, die zunächst in ein unbekanntes Land führen und unkontrollierbar erscheinen, machen den meisten Menschen Angst. Sie blockieren, zumindest vorübergehend, das klare Denken und damit den direkten Zugang zu Lösungsmöglichkeiten.

Damit Sie sich besser orientieren können, nennen wir Ihnen Ängste, die Sie mit allen anderen Krebsbetroffenen verbinden. Sorgen, mit denen Sie garantiert nicht allein sind und mit denen sich die meisten Menschen mit Krebserkrankungen und deren Angehörige

früher oder später auseinandersetzen müssen. Vielleicht finden Sie darin sogar einige der Gedanken wieder, die Sie gerade aufgeschrieben haben.



Angst, das gewohnte Leben zu verlieren

Angst vor dem, was jetzt auf Sie zukommt

Angst vor Untersuchungen und Diagnosen

Angst vor Therapien, Operationen, Nebenwirkungen

Angst vor Leiden, Schmerzen und körperlichen Veränderungen

Angst vor falschen Entscheidungen

Angst vor dem Krankenhausaufenthalt

Angst vor Veränderungen in der Partnerschaft/Familie

Angst, sich nicht mehr um seine Lieben kümmern zu können

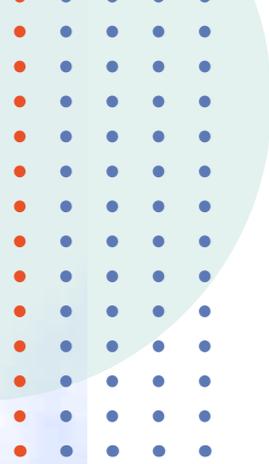
Angst vor Jobverlust oder finanziellen Engpässen

Angst vor Nachsorgeuntersuchungen

Angst vor Vererbbarkeit

Angst vor Krankheitsverlauf, vor erneuter Erkrankung

Angst vor Abschied, Sterben, Loslassen



Wichtig zu wissen ist: Ängste haben, unabhängig von ihrem Ausmaß, keinen Einfluss auf den Verlauf Ihrer Krebserkrankung. Sie tragen auch nicht zu einem möglichen Rezidiv bei! Angst ist vielmehr eine angemessene Reaktion auf eine bedrohliche Erkrankung!

Wenn Ängste allerdings

- über einen längeren Zeitraum sehr intensiv sind,
- sehr viel Raum in Ihren Gedanken und Empfindungen einnehmen,
- Sie in Ihrer Handlungsfähigkeit stark einschränken,

dann kann man überlegen, ob eine professionelle Unterstützung sinnvoll wäre.

Etwa ein Drittel aller Betroffenen entwickeln im Verlauf einer Krebserkrankung so starke Ängste, dass eine psychologische Unterstützung ratsam ist. Psychoonkologen gibt es mittlerweile in jedem Krankenhaus, in dem onkologische Patienten behandelt werden und es gibt bundesweit ein dichtes Netz an Krebsberatungsstellen.



UND WENN DIE THERAPIEN VERSAGEN?

Die Angst vor einem Therapieversagen begleitet fast alle Myelompatienten. Die ersten, sehr langen und intensiven Behandlungen haben sehr wahrscheinlich tiefe Spuren in Ihrer Seele und Ihrem Körper hinterlassen.

Vielleicht haben Sie starke Schmerzen überwunden; durchgehalten, auch wenn Sie scheinbar keine Kraft mehr hatten; sich zusammengerissen, wenn Sie glaubten, den Halt zu verlieren; sich Angehörigen und Freunden zugemutet und viele schlaflose Nächte verbracht, mit einer chronischen Müdigkeit als Folge. Und das alles mit dem Wissen, dass die Behandlungen möglicherweise nicht

erfolgreich sein werden, dass so etwas noch einmal auf Sie zukommen kann.

Erinnern Sie sich, woher Sie die Kraft für die Bewältigung all dessen genommen haben? Was war in dieser Zeit hilfreich? Waren es die Menschen an Ihrer Seite? Oder halfen Ihnen eine gesunde Ernährung und regelmäßiger Sport? Welche Ihrer inneren Einstellungen hat

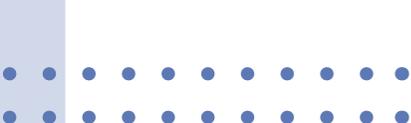


Sie gestärkt? Was haben Sie tun können, um immer wieder Kraft und Mut zu schöpfen? Was haben Sie gelernt? Was würden Sie beim nächsten Mal anders machen?

Nehmen Sie sich wieder etwas Zeit, um Antworten auf diese Fragen zu finden. Das wird Ihnen jetzt – und auch im Falle eines erneuten Auftretens des Multiplen Myeloms – sehr helfen.

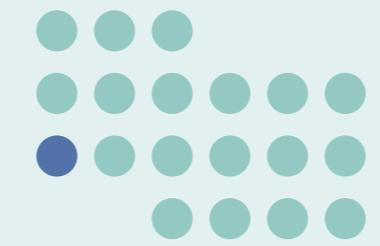
Werden Sie sich Ihrer Stärken und Bewältigungsmechanismen bewusster und festigen Sie die eigene psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz).

Was immer noch auf Sie zukommen wird, eines ist sicher: es werden nicht dieselben Erfahrungen sein. Es werden neue Erfahrungen vor einem neuen Erfahrungshintergrund in neuen Situationen sein.



Auch die Suche im Internet nach möglichen Prognosen birgt die Gefahr, dass Sie ungeschützt Informationen aufnehmen, die Ihnen nicht guttun und die sich nie wieder aus Ihrem Gehirn löschen lassen.

Wenn sich bei Ihnen die Frage nach der Prognose mit einer ängstlichen Färbung immer wieder aufdrängt, machen Sie sich bewusst: Eine wirklich wahre Antwort darauf wird es nicht geben. Besinnen Sie sich auf unsere Gedanken am Anfang der Broschüre und unterbrechen Sie diese negativen Gedanken. Nutzen Sie die frei werdende Kraft für Ihr Leben im Hier und Jetzt. Sie haben es in der Hand.



Vielleicht haben Sie auch gehört, dass die medizinische Forschung in diesem Bereich sehr rege ist, schon einige neue Medikamente im Einsatz sind und die Überlebensraten ständig besser werden. Man hofft, das Myelom bald als chronische Krebserkrankung betrachten zu können.

Rechtzeitig vorsorgen

Auch die Angst davor, irgendwann „austherapiert“ zu sein und damit aufs Abstellgleis zu kommen, womöglich verbunden mit der Sorge, dass sich dann niemand mehr um Sie kümmert, kann womöglich dazu führen, dass Sie sich deprimiert und hilflos fühlen.

Warum sollte niemand mehr für Sie da sein, wenn es Ihnen schlechter geht? Gibt es jetzt Hinweise darauf? Wenn ja, dann ist es Zeit vorzusorgen, damit Ihre Befürchtungen nicht eintreten.

So können Sie beispielsweise in einer Patientenverfügung bestimmen, welche Maßnahmen Sie am Ende Ihres Lebens für sich selbst wünschen und welche nicht.

Sprechen Sie so oft und so detailliert wie möglich mit Menschen Ihres Vertrauens über das, was Sie sich im Fall eines Fortschreitens Ihrer Erkrankung wünschen. Das gibt Ihnen – und Ihren Vertrauten – mehr Sicherheit.

ICH SAGE DIR, WIE ES MIR GEHT

Leicht ist es nicht, sich selbst und anderen unsere Ängste einzugestehen. Doch in Momenten großer Angst können wir oft nicht anders, als uns „ungeschminkt“ zu zeigen. Dann klammern wir uns plötzlich mit feuchten Händen an unserem Gegenüber fest, unsere Augen sind weit aufgerissen, die Haut ist ganz blass und die Stimme zitterig. Dann gelingt es nicht mehr, Rollen aufrechtzuerhalten oder anders zu erscheinen, als das was wir in einem solchen Augenblick sind: einfach nur angsterfüllt!

Gelingt es allerdings, z. B. in ruhigen Momenten, über Ängste zu sprechen, können Sie solch einer Situation entgegenwirken. Ihr Partner weiß dann um Ihre Nöte und Sie brauchen sich nicht mehr zu verstellen.

Eine offene und ehrliche Kommunikation, in der Sie z. B. in Ihrer Partnerschaft Ihren Gefühlen Ausdruck geben, bietet Ihnen die Chance, gemeinsam Ihre Ängste zu überwinden. Versteckspielen hingegen, bei dem Sie sich

gegenseitig vorgeben, es sei alles in Ordnung (nur um sich zu schonen), macht auf Dauer einsam und belastet Ihre Beziehung.

Weiterer Vorteil: Gelingt es Ihnen, sich Ihrer ureigensten Ängsten anzunehmen, kommen Sie gar nicht erst in den Teufelskreis, der entsteht, wenn Sie Ihre Angst bekämpfen und loswerden wollen. Je mehr wir Menschen ein psychologisch sinnvolles Gefühl (Alarm) abwehren, desto stärker drängt es sich auf.





MIT VERTRAUEN GEGEN DIE ANGST

Betrachten Sie Ihren inneren, emotionalen Reichtum, dann finden Sie ein Gefühl, das nicht gleichzeitig mit Ängsten auftritt, sondern im Gegenteil, das Ängste sozusagen neutralisiert. Es geht um das Vertrauen.

Können Sie vertrauen? Worin besteht Ihr Vertrauen? Wissen Sie, wie Sie es erworben haben?

Für ein gutes Fundament aus Vertrauen benötigen Menschen Sicherheit in drei unterschiedlichen Bereichen. Je stabiler das Vertrauen

in diesen Bereichen ist, desto mehr fühlen wir uns dem Leben mit seinen Aufgaben gewachsen:

1. **Vertrauen Sie darauf, dass Sie selbst die entscheidenden Fähigkeiten und Fertigkeiten besitzen, mit denen Sie Ihre problematische Situation lösen können.** Das Wissen, sich auf sich und die eigenen Ressourcen verlassen zu können, beruhigt ungemein.
2. **Wir brauchen Vertrauen in die Unterstützung durch andere. Vertrauen darauf, dass wir nicht alle Schwierigkeiten allein meistern müssen, sondern dass es andere Menschen gibt, die uns in Notlagen helfen und uns beistehen.** Manche Patienten geben zu Beginn der Krebserkrankung die Verantwortung an das Ärzteteam ab, voller Vertrauen darauf, sich in kompetente Hände zu begeben.

Häufig strahlen diese Menschen eine enorme Gelassenheit aus, die sich leicht auf andere überträgt.

Die Verantwortung vorübergehend abzugeben, ist eine weitere von vielen Möglichkeiten der Angstbewältigung.

3. **Vertrauen ist das Wissen um die Sinnhaftigkeit der Welt.** Fühlen Sie sich geborgen und gehalten in dieser Welt, dann kann Ihnen eigentlich nichts Schlimmes passieren. Dann machen alle Erfahrungen, auch die unangenehmen, einen Sinn und Sie müssen sich nicht mit allen Händen dagegen wehren. Kraft für diese innere Haltung bekommen z. B. religiöse Menschen und solche, die Spiritualität erleben. Vertrauen können auch die, die bereits existenzielle Krisen erfolgreich überwunden haben.

WELCHE INFORMATIONEN BRAUCHEN SIE?

Oft sind fehlende Informationen der Grund für Unsicherheit und Angst. Gut aufbereitete Informationen helfen, die Orientierung in einer zunächst unüberschaubaren Situation zu finden.

Je besser Sie verstehen, was gerade mit Ihnen passiert, desto weniger kann sich ein Gefühl von Kontrollverlust ausbreiten. Aber Vorsicht: Im Internet gibt es viele Seiten, Portale und Foren, die Ihnen Informationen geben, ohne auf Sie als Menschen mit Ihren ganz individuellen Fragen eingehen zu können. Überlegen Sie daher gut, welche Informationen Sie brauchen, um sich zu beruhigen. Vielleicht ist es auch besser, das persönliche Gespräch mit einem erfahrenen Behandler einer Online-Suche vorzuziehen. Der Mensch, der Ihnen

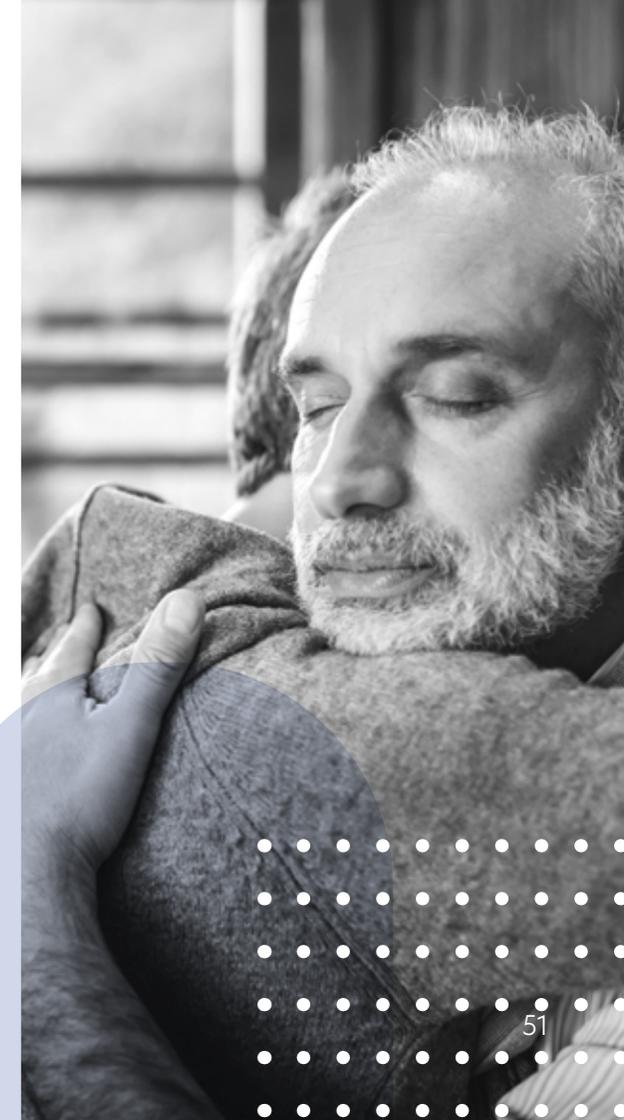
gegenüber sitzt, kann Sie als Ganzes wahrnehmen und so das, was er Ihnen sagen möchte, gut auf Sie abstimmen.

Möchten Sie aber doch gerne das Internet nutzen, finden Sie fundierte und gut aufbereitete Informationen auf den Webseiten des Krebsinformationsdienstes, der Deutschen Krebsgesellschaft und bei der Deutschen Krebshilfe. Die Kontaktdaten finden Sie ab Seite 59.

HILFE ANNEHMEN

Vielleicht standen Sie bislang mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Sie hatten Ihr Leben im Griff. Sie waren es gewohnt, Problem-situationen aus eigener Kraft zu lösen. Und Sie waren es, der gerne anderen geholfen hat, wenn es Schwierigkeiten gab.

Finden Sie sich in dieser Beschreibung wieder, dann kann es jetzt für Sie eine ganz besondere Herausforderung sein, plötzlich Hilfe annehmen zu müssen. Wir möchten Sie ermutigen, sich auf diese neue Erfahrung einzulassen und zu schauen, ob es auch Angenehmes darin geben kann. Das könnte dazu beitragen, dass Sie in ein neues seelisches Gleichgewicht kommen ... und das nicht nur auf dem Gebiet des Geben und Nehmens.



DEM KOPF EINE PAUSE GÖNNEN – ODER: KEINE ZEIT FÜR DIE ANGST

Sich bewusst anderen Tätigkeiten zuzuwenden, anstatt sich intensiv mit Angstgedanken zu beschäftigen, ist ein direkter Weg hinaus aus Sorgen und Grübeleien. Erlauben Sie sich, sich abzulenken.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf angenehme Dinge. Lassen Sie sich mitnehmen, wenn es Angebote aus Ihrer Umwelt gibt. Das wird Sie auf andere Gedanken bringen, den Blick weiten und vielleicht neue Perspektiven eröffnen. Sie brauchen immer wieder

„krebsfreie“ Zeiten, in denen Sie durchatmen und schöne Dinge erleben können.

Haben Sie schon einmal ein Glückstagebuch geführt?

Wenn Sie möchten, dann nehmen Sie sich ein schönes Buch oder Heft und notieren Sie sich am Ende jedes Tages Begebenheiten, die Ihnen heute Freude bereitet haben. Das können kleine Ereignisse sein, wie ein flüchtiges Lächeln, eine nette Geste, ein Sonnenaufgang, eine schöne Erinnerung oder ein liebes Wort. Auch eine freudige Nachricht, ein interessanter Film, die Lösung einer kniffligen Aufgabe, eine Umarmung oder eine Einladung können Sie erfreuen.

Lassen Sie sich überraschen von der Wirkung, die diese Übung auf Ihr seelisches Wohlbefinden haben wird.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

Was sind meine Glücks- momente?

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

EIN ENDE DER ANSPANNUNG

Angst ist Anspannung, ist Bereitstellung von Energie und Erregung. Gelassenheit und Angst treten niemals gleichzeitig auf. Wenn also die Angst vorherrscht, wird es schwerlich möglich sein, unmittelbar zu einem Gefühl von Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.

Wie kann es dennoch gelingen, sich in Zeiten von Angst immer wieder zu entspannen?

Erinnern Sie sich noch an das Beispiel vom Martinshorn? Nachdem die Gefahr vorüber ist, stellt sich ein Gefühl von Entspannung ein. Ein wohlige Gefühl von Erleichterung, vielleicht auch von Ruhe und Gelassenheit.

Die Anregung lautet: Nutzen Sie Phasen, in denen die Angst keine Rolle spielt und widmen Sie Ihre volle Aufmerksamkeit Ihrem Bedürfnis nach Erholung und Entspannung, wann immer Sie es verspüren. Da es unendlich viele verschiedene Möglichkeiten gibt, die zur Entspannung führen, seien nur einige beispielhaft genannt: Sport, Ruhe, Fernsehen, Garten, Tiere, Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training, Kreativität, Literatur, Musik usw.

ANGST UND WACHSTUM

Hat die Konfrontation mit einer bedrohlichen Erkrankung wie dem Multiplen Myelom Sie sehr in Angst und Schrecken versetzt, sprechen wir Psychoonkologen von einem traumatischen Erlebnis.

Im Idealfall kann die Diagnose so etwas wie ein Weckruf sein. Fragen wie: „Was ist eigentlich mit mir?“, „Wo ist mein Selbst geblieben?“, „Lebe ich ein mir gerechtes Leben?“ oder „Habe ich mich irgendwo auf dem Weg verloren?“ können einen Wertewandel einleiten, der Sie in seiner Konsequenz sich selbst näherbringen wird.

Viele Betroffene berichten, dass sich im Verlauf ihrer Krebserkrankung die Prioritäten sehr verändert und sich auch der Blick auf die

Beziehungen geschärft habe. Wenn es Ihnen gelingt, sich in der Krise neu auszurichten und trotz aller Belastungen ein erfülltes Leben zu finden, sprechen wir von „posttraumatischem Wachstum“.

Und so möchten wir Sie zum Schluss noch einmal einladen, sich mit den auf der folgenden Seite aufgeführten Fragen zu beschäftigen:

ABSCHLIESSEND

Je mehr Klarheit Sie in diesen Fragen haben, desto aktiver können Sie Ihre Zukunft gestalten und selbstwirksam werden. Beides hilft Ihnen im Umgang mit den verschiedenen Erscheinungsformen der Angst.

Ist es nicht ein schönes Gefühl, hin und wieder die Angst aus eigener Kraft oder gemeinsam mit anderen überwunden zu haben?

Ich hoffe, Ihnen mit dieser Broschüre zur Seite zu stehen und wünschen Ihnen den Mut und die Zuversicht, Ihren eigenen Weg kraftvoll und selbstbestimmt zu gehen, mit lieben Menschen und mit professioneller Unterstützung, wo und wann immer Sie diese brauchen.

Ihre

Angela Ebert

Angela Ebert ist Diplompsychologin und Psychoonkologin. In den vergangenen zwanzig Jahren begleitete sie Krebsbetroffene in Reha-kliniken, Krebsberatungsstellen und in einem Akutkrankenhaus. Jetzt arbeitet sie in eigener Praxis für Psychotherapie und Psychoonkologie in Darmstadt.

Hilfreiche Adressen

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Kuno-Fischer-Straße 8
14057 Berlin

Tel.: 030 322932-90

Fax: 030 3229329-66

service@krebsgesellschaft.de

www.krebsgesellschaft.de

Hier erhalten Sie auch die Anschriften der jeweiligen Landesverbände.

Deutsche Krebshilfe e. V.

Buschstraße 32
53111 Bonn

Tel.: 0228 72990-95

(Informations- und Beratungsdienst

Mo.-Fr.: 8:00-17:00)

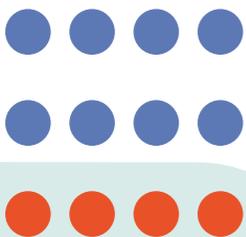
Fax: 0228 72990-11

info@krebshilfe.de

www.krebshilfe.de

Krebsinformationsdienst (KID)

Deutsches Krebsforschungszentrum
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
Tel.: 06221 410121
(Mo.-Fr.: 8:00-20:00)
Fax: 06221 401806
Krebsinformation hat eine Nummer
Tel.: 0800 4203040 (tägl. 8:00-20:00)
krebisinformationsdienst@dkfz.de
www.krebsinformationsdienst.de



So finden Sie einen Psychoonkologen

Krebsinformationsdienst (KID)



[www.krebsinformationsdienst.de/
wegweiser/adressen/wpo.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/wpo.php)

Hier finden Sie eine Übersicht der Krebsberatungsstellen:



[www.krebsinformationsdienst.de/
service/adressen/krebsberatungs-
stellen.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/service/adressen/krebsberatungsstellen.php)

Myelom Deutschland e. V.

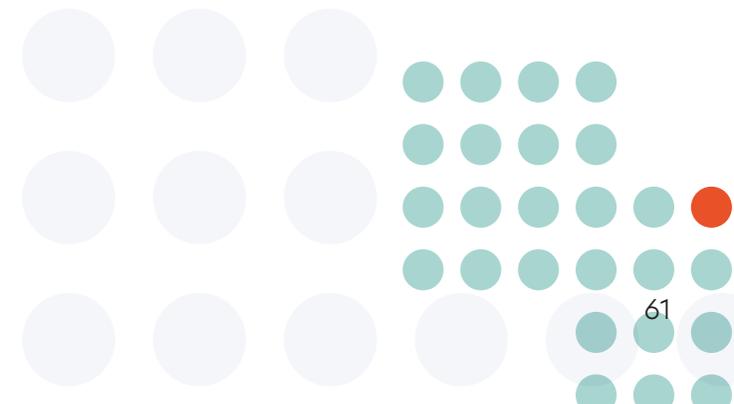
Bundesverband Multiples Myelom
Bundesverband für Patienten,
Selbsthilfegruppen,
Angehörige und Interessierte
Hindenburgstraße 9
67433 Neustadt an der Weinstraße
Tel.: 06321 963830 oder 0172 7311423
Fax: 06321 963831
geschaeftsstelle@myelom-deutschland.de
www.myelom-deutschland.de

Leukämiehilfe RHEIN-MAIN e. V.

Informations- & Kontaktstelle für Erwachsene
mit Erkrankungen des Blut- und Lymphsystems
(Lymphknoten) und Multiplem Myelom
Falltorweg 6
65428 Rüsselsheim
Tel.: 06142 32240
Fax: 06142 175642
Mo.-Fr.: 8:30-14:30 Uhr
buero@LHRM.de
www.LHRM.de

Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe e. V.

Bundesverband der Selbsthilfeorganisationen
zur Unterstützung von Erwachsenen mit
Leukämien und Lymphomen e. V.
Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn
Tel.: 0228 33889200
Fax: 0228 33889222
info@leukaemie-hilfe.de
www.leukaemie-hilfe.de



Impressum

Herausgeber

klarigo –
Verlag für Patientenkommunikation oHG
Bergstraße 106 a
64319 Pfungstadt
www.klarigo.eu

Idee und Konzeption

klarigo – Patricia Martin, Kim Zulauf

Text

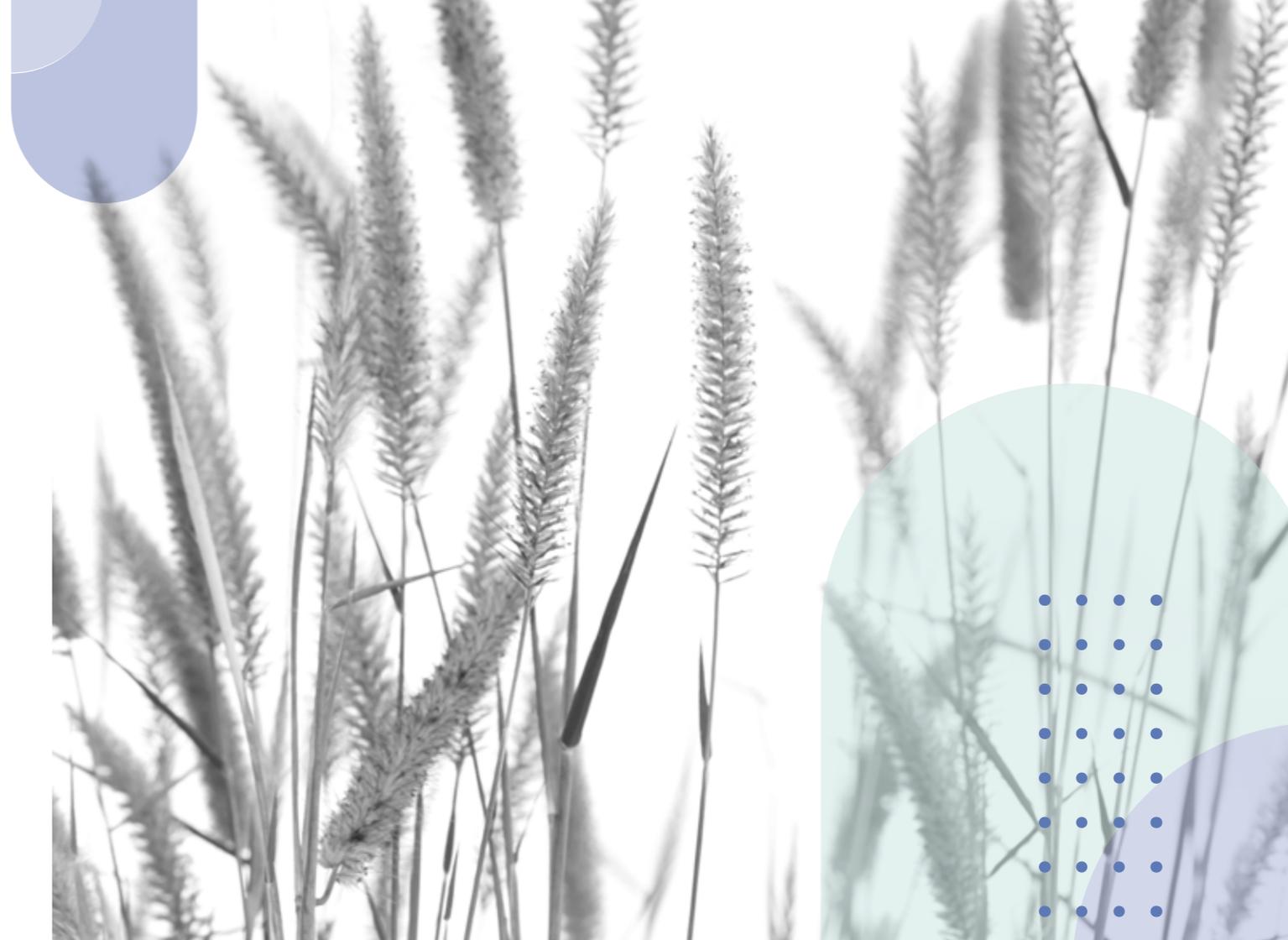
Angela Ebert

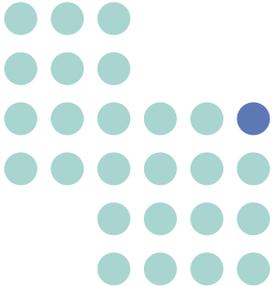
Quellenangaben Fotos: Titel: shapecharge-istockphoto.com;
S.9: shironosov-istockphoto.com; S.31: Zorana Djordjevic-istockphoto.com;
S.39: Yakobchuk Olena-stock.adobe.com; S.51: AlexD75-istockphoto.com;
S.56: imamember-istockphoto.com;

Die klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG ist bestrebt, vollständige, aktuelle und inhaltlich zutreffende Informationen in dieser Broschüre zusammenzustellen. Gleichwohl kann keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit, Aktualität oder inhaltliche Richtigkeit der dargestellten Informationen übernommen werden. Sollten Sie Fragen zu medizinischen oder gesundheitlichen Aspekten haben, die in der vorliegenden Broschüre thematisiert werden, oder auf Basis der in der vorliegenden Broschüre enthaltenen Informationen medizinisch oder gesundheitlich relevante Entscheidungen treffen wollen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder eine sonstige hierfür qualifizierte Auskunftsstelle. Sofern über Quellenangaben oder Empfehlungen für weiterführende Informationen auf andere Druckwerke, Internetseiten oder sonstige Informationsquellen verwiesen wird, haftet die klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG in keiner Weise für dortige Darstellungen. Diese Broschüre oder Auszüge dieser Broschüre dürfen nicht ohne schriftliche Einwilligung des Verlages in irgendeiner Form mit elektronischen oder mechanischen Mitteln reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wurde mit Unterstützung von GlaxoSmithKline erstellt. GlaxoSmithKline hat keinerlei Einfluss auf den Inhalt der Broschüre genommen.

© klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG,
Pfungstadt, 2021





GSK

