

Carl Simonton

& Jeanne Achterberg



Prof. O. Carl Simonton, Arzt und Strahlentherapeut, gehört zu den Pionieren der Psychoonkologie, einer Forschungsrichtung, die nach psychischen Einflüssen, bei der Entstehung und Heilung von Krebs sucht. Er sieht Krebs als ein Zusammenspiel von Seele, Geist und Körper. Anfang der siebziger Jahre entwickelte er zusammen mit der Psychologin Jeanne Achterberg Methoden der Visualisierung (Imaging). Der Krebspatient soll lernen, seine Krebszellen ebenso wie die Abwehrkörper seines Immunsystems innerlich zu bebildern, ihnen eine Gestalt zu geben. In der Vorstellung des Patienten verwandeln sich etwa Killerzellen in weiße Ritter, die gegen den dunklen Bösewicht des Krebses ins Gefecht ziehen.

Inzwischen ist Simonton von diesem Schlachtenmodell, das viel Kritik erntete, abgerückt. Er setzt jetzt eher darauf, innere Heilungsressourcen wie Zuversicht und Hoffnung zu erfühlen und zu erfahren anstatt zu bebildern.

In seiner Therapie geht es Simonton nicht darum, psychische Ursachen der Krankheit aufzudecken, sondern Bewältigungsmechanismen in Gang zu setzen, deren Ziel es ist, die Heilkraft im Menschen zu entfachen, die Wende von der Hoffnungslosigkeit zur Hoffnung einzuleiten. Im Laufe seiner langjährigen Arbeit mit Krebspatienten wurde ihm klar, daß die Art des Denkens und Fühlens entscheidenden Einfluß auf den Gesundheitszustand hat und daß in jedem Menschen ein ungeheures Energiepotential steckt, das den eigentlichen Heilprozeß in Gang setzt.

Die drei wichtigsten Grundsätze, die es dabei im Patienten anzuregen gilt, sind:

- Der Wunsch zu leben
- Der Glaube, daß er entscheidende Kontrolle hat über das, was in ihm passiert
- Die Fähigkeit mit seinen Gefühlen und Streß konstruktiv umzugehen.

All dies trägt dazu bei, das Spannungsniveau herabzusetzen und das physiologische Gleichgewicht im Körper zu normalisieren. Dadurch wird die körpereigene Abwehr derart gesteigert, daß sie das Tumorstadium überwindet und den Krankheitsprozeß rückläufig macht.

Bei seiner Arbeit stellte sich heraus, daß die meisten Patienten nur scheinbar wissen, was sie wollen und in Wahrheit sehr verwirrt sind. Nur jeder vierte kann den Wunsch: „Ich möchte gesund werden“ klar und deutlich äußern. An diesem Punkt geht es darum, die Angst zu formulieren, verständlich zu machen, wie Angst entsteht und die Betroffenen zu lehren, sich nicht selbst Angst zu machen.

In einer im Zeitraum 1974 bis 1981 durchgeführten Studie stellte sich heraus, daß Krebspatienten mit psychischer Betreuung doppelt so lange leben wie prognostiziert. Hinzu kommt die Verbesserung der Lebens- und Sterbequalität. Nach seinen persönlichen Erfahrungen gibt es eine Krebspersönlichkeit, die auf die üblichen Krisensituationen des Lebens mit ungesunden Mustern reagiert und sich dadurch in Richtung Krankheit und Tod bewegt. Simonton fordert daher ein genaues Achten auf die Gefühle und einen kompetenten Umgang mit denselben. Es ist sehr notwendig diese emotionale, geistige und seelische Kompetenz schon Kindern im Kindergarten und der Grundschule zu vermitteln.

Simontons 10 Gebote im Umgang mit Krebspatienten

1. Im Zentrum steht die Veränderung der Lebensqualität, auch wenn der Patient primär die Krankheit behandelt und beseitigt wissen will.
2. Beratung und Behandlung sollen in einer liebevollen Atmosphäre stattfinden, mit Rücksichtnahme auf die Verletzbarkeit des Betroffenen und seiner Familie.
3. Im Brennpunkt soll analysiert werden, was im Leben des Patienten richtig gelaufen ist, nicht das was er falsch gemacht hat.
4. Die Ziele gemeinsam mit dem Patienten fördern und herausarbeiten, wenn er diese Ziele bisher nicht verfolgt hat.
5. Dem Patienten helfen, mit seinen Gefühlen (Angst, Wut, Verzweiflung, Schuld, Scham) besser umzugehen.
6. Das Heilpotential stimulieren und herausfinden, wie der Patient denkt, und damit seine Vorstellungskraft schulen und seine Phantasie wecken.
7. Die Widerstände des Patienten abbauen. Er soll lernen, anders mit Schuld, Verlust und Versagen umzugehen.
8. Entspannung lehren.
9. Den Zusammenhalt der Familie oder die Unterstützungspersonen fördern und diese in den Heilungsprozeß eingliedern.
10. Dem Patienten helfen, nach dem Sinn der Krankheit zu suchen.