

Krebs verstehen – im Austausch mit Experten

Herzlich willkommen zur UCT Inforeihe für (Mit-)Betroffene und Interessierte!

Eigene Ressourcen aktivieren: Wie schütze ich mich vor psychischer Überlastung?

Dr. med. Tobias Geisel

Marburg, 04.11.2025

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

UKGM Marburg

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoonkologie (DKG), Sozialmedizin

- Was sind Ressourcen? (in diesem Kontext)
- Was heißt „aktivieren“?
- Wie finde ich die Ressourcen, die mir persönlich helfen?
- Was schützt mich vor psychischer Überlastung?
- Hoffnungsvoller Ausblick

Ressourcen

- Alles, woraus Sie „schöpfen“ können, um eine schwierige Situation zu bewältigen

Ressourcen - Beispiele

- Alles, woraus Sie „schöpfen“ können, um eine schwierige Situation zu bewältigen
- Beispiel: Was ist das beste Mittel gegen Angst?
- Bindung (Familie, Partner, Freunde, Haustiere, Berührung!)
- (Wussten Sie, dass man nicht gleichzeitig Angst haben kann, wenn man singt? Probieren Sie es gern einmal aus.)

Ressourcen - Beispiele

- Tragende, vertrauensvolle Beziehungen
- guter Arbeitsplatz
- Schöne Wohnung, schöner Wohnort
- Mitgliedschaft in Vereinen / Gruppen
- Wissen
- Körperliche Fähigkeiten, Bewegung!
- Humor!

Ressourcen - Beispiele

- Optimismus
- Selbstbewusstsein, gutes Selbstwertgefühl
- Selbstwirksamkeit, Durchsetzungsvermögen
- Geduld
- Mut, Entschlossenheit
- Hilfe annehmen können
- Gefühle gut wahrnehmen / in Worte fassen können

Ressourcen - Beispiele

- Fähigkeit zur Akzeptanz von nicht Beeinflussbarem
- Soziale Kompetenz
- Sich selbst Mut machen können / beruhigen können
- Kompromissbereitschaft
- Schöne Erinnerungen
- Vertrauen können
- Beziehungen pflegen und schützen können

Ressourcen - Beispiele

- Beziehungen auch wieder lösen können
- Gefühle zulassen und spüren können
- Sich wirksam abgrenzen können
- Spiritualität und Religion
- Philosophie
- Kreative Hobbies
- ...

„Resilienz“

- ...die Fähigkeit, in der Krise Chancen und Perspektiven zu erkennen, die Akzeptanz des Unveränderbaren und die Konzentration aller Energien auf das als nächstes zu Bewältigende und die dabei entwickelten Strategien. (Schreiber et al. 2013)

Ressourcen – aber was heißt „aktivieren“?

- Erstens: Sich dieser guten Dinge bewusst werden.
- Vorschlag: Nehmen Sie sich Zeit. Schreiben Sie eine Liste mit all den Dingen, die Sie
 - ... gut können!
 - ... gern erinnern!
 - ... einfach schon haben und froh darüber sind!
- Sie können die Liste auch zeichnen, eine Collage machen oder anders künstlerisch gestalten.

Ressourcen

- Vervollständigen Sie diese Liste immer wieder, wenn Ihnen dazu etwas einfällt?
- Warum hilft das?
- Weil unsere Gefühle mit unseren Gedanken zusammenhängen, mehr als mit der tatsächlichen aktuellen Situation!
- Grundlage aller Imaginationsübungen

Ressourcen – Von sich selbst lernen.

- Zweitens: Nicht: etwas neu lernen, sondern: von sich selbst lernen
- Wenn Sie in einer schwierigen Situation sind, überlegen Sie, welche Eigenschaften Sie jetzt bräuchten.
- Rufen Sie sich jeweils eine Situation sehr lebendig in Erinnerung, in der Sie genau diese Eigenschaft hatten.

(TRUST-Resilienzkonzept; Diegelmann, Isermann, Zimmermann)

Ressourcen – Von sich selbst lernen.

- Zweitens: Nicht: etwas neu lernen, sondern: von sich selbst lernen
- Oder anders: Wenn Sie in einer schwierigen Situation sind, überlegen Sie:
- Gab es in meinem Leben schon einmal eine scheinbar unüberwindbare Situation?
- Was hat mir damals geholfen? Wie hab ich das hinbekommen?

Was schützt mich vor psychischer Überlastung?

- All das, was bis jetzt genannt wurde...
- ... und...
- Es gibt etwas, das jede Person hat, ganz automatisch:

Die „Abwehr“

Das Immunsystem
unserer Psyche

Wir alle haben sie.

Wir alle brauchen sie.



ABWEHRMECHANISMEN



...helfen die aktuelle Situation zu überstehen und handlungsfähig zu bleiben.

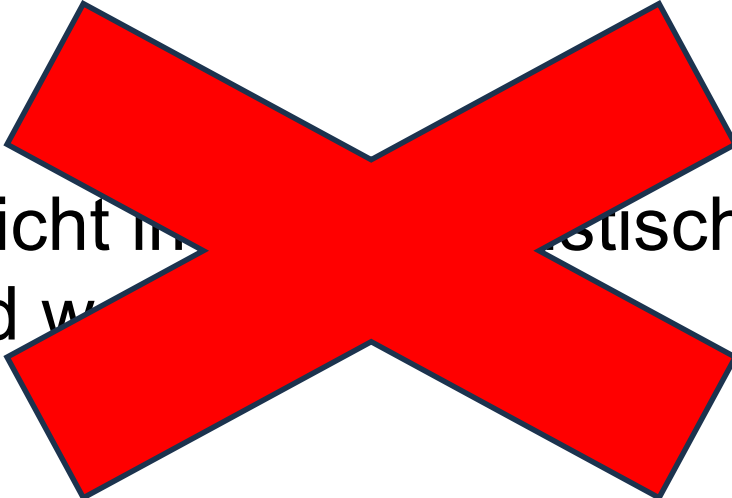
Abwehrmechanismen - Beispiele

- Verdrängung! – „aber ich dachte, man soll nicht verdrängen“
- Rationalisierung / Intellektualisierung
- Sublimierung
- Verschiebung
- Altruismus
- (eher ungünstig: Verleugnung, Wendung von Wut gegen sich selbst, Somatisierung)

Wie entsteht psychische Überlastung aus meiner persönlichen Erfahrung am ehesten?

- Durch den Versuch Gefühle zu unterdrücken.
- Durch hohe (eigene) Ansprüche.
- Durch Richtung der Aufmerksamkeit auf eine gefürchtete Zukunft.

„Wenn ich nicht immer optimistisch bin, kann ich nicht gesund werden.“



„Wenn ich nicht in der Lage bin, optimistisch zu sein, kann ich nicht gesund werden.“

Weder Ihre Gedanken noch Ihre Gefühle noch Ihre innere Einstellung haben Einfluss auf den Verlauf der Krebserkrankung, nur auf die Lebensqualität, das ist vielfach bewiesen worden.

Kennen Sie diesen Satz?:

„So etwas darfst Du nicht sagen! Das darfst Du noch nicht einmal denken!!“

(zum Beispiel als Antwort auf: „Ich kann nicht mehr.“)

Kennen Sie diesen Satz?:

„So etwas ist nicht... Das darfst Du
noch nicht...“



Sie dürfen ALLES sagen (bei uns) und denken, ein Problem entsteht erst, wenn Sie so handeln, dass es Ihre Genesung gefährden kann.



„Ich muss kämpfen!“

Gegen was oder wen eigentlich? ... Meistens gegen Gefühle, dagegen, die Fassung zu verlieren, dagegen mutlos zu sein.

Deshalb – ganz wichtig!

- Resilienz, Ressourcenaktivierung usw. ist einerseits oft hilfreich.
- Seien Sie ehrlich zu sich selbst, ist es realistisch, dass das – immer – gelingt? Macht das nicht auch Druck?
- Es wird andererseits immer Momente geben, in denen Sie sich traurig und hoffnungslos fühlen.
- Sie dürfen sein... und sie brauchen ihren Platz.

Posttraumatisches Wachstum

- Viele Menschen haben mir nach Überstehen einer Krebserkrankung – oder sogar in einer “palliativen“ Situation berichtet, dass ihr Leben besser ist als zuvor.
- Traumatische / einschneidende Erfahrungen im Leben können zum Verlust vieler Dinge führen...

Posttraumatisches Wachstum

- ... aber auch zu Gewinn
 - Neue Zuversicht
 - Besinnen auf das – für Sie – Wesentliche im Leben
 - Erfüllung lang zurückgehaltener Bedürfnisse
 - ... Und Träume
 - Neue Ressourcen
 - Dankbarkeit

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!