



Prostatakrebs und Psyche

Prostatakrebs u. Psyche

Aus der Systemtheorie wissen wir, dass bei komplexen Systemen am Zustandekommen des größten anzunehmenden Unfalls immer mehrere kritische Variablen bzw. Subsysteme beteiligt sind. --- In der Praxis können wir dann feststellen, dass beispielsweise ein Flugzeug deshalb vom Himmel gefallen ist, weil ein Kabeldefekt, ein Fehler im Navigationssystem und ein Pilotenfehler sich wechselseitig so beeinflussen haben, dass es zum GAU des Gesamtsystems kam. Diese systemischen Wirkungszusammenhänge sind uns ebenfalls von GAUs eines Atomkraftwerks oder eines Ökosystems bekannt: Immer sind mehrere Faktoren am Absturz des Gesamtsystems ursächlich beteiligt. (Die Mediziner würden von multifaktorieller Genese sprechen.)

Es bestehen weder auf wissenschaftlicher noch auf Patientenebene ernste Zweifel daran, dass unser Erbgut genetische Faktoren tragen kann, die den späteren Ausbruch von Krebs begünstigen. (Nur so ist erklärbar, dass sich z.B. auch Prostatakrebs manchmal als erblich erweist, wenn nämlich in einer Familie Männer unterschiedlicher Generationen an Prostatakrebs erkranken.) Im Rahmen der Systemtheorie müsste man zu dieser genetischen Mitverursachung sagen, dass unser genetisches Subsystem am Ausbruch des Krebses beteiligt war.

Wissenschaftler der Biochemie und der Medizin versichern uns immer wieder, dass beispielsweise falsche Ernährung (Alkoholmissbrauch, zu fette Nahrung etc.) und Vergiftung (durch Nikotin, Gase, toxische Lebensmittelbestandteile, etc.) zum Ausbruch von Krebs führen können.

Wenn wir uns selbst, den Menschen also, als komplexes System und den Ausbruch unseres Prostatakrebses als GAU betrachten, erleichtert uns das das Verständnis dafür, wie unser Krebs hat ausbrechen können. Dann verstehen wir nämlich, dass es eine Reihe von Subsystemen in uns gibt, die in unterschiedlichsten Kombinationen und mit jeweils unterschiedlichsten Einflussgrößen wechselseitig ein Wirkungsgefüge erzeugen können, das schließlich zum Ausbruch unserer Erkrankung führt. In diesem Sinne haben wir also schon ein genetisches und ein ernährungsbedingtes Subsystem.

Ein Grossteil der Ärzte sieht den Menschen als psychosomatisches Wesen, was ja wohl nichts anderes heißen kann, als dass der Mensch nach ihrer Ansicht zumindest aus den

beiden Subsystemen Psyche und Körper (Soma) besteht.

Wenn man nun aber behauptet, dass die Psyche am Ausbruch des Prostatakrebses in vielen Fällen beteiligt ist, stößt diese Aussage bei vielen Ärzten auf Desinteresse, bei anderen auf entschiedene Ablehnung und bei uns, den Betroffenen, in manchen Fällen auf Verdrängung in unterschiedlicher Ausprägung. Man muss annehmen, dass die traumatischen Erlebnisse, die wir erlitten haben, so mit panischer Angst gekoppelt sind, dass wir diese Erlebnisse tief in unsere Seele hinein verdrängen mussten, weil unser Bewusstsein sie nicht ertragen konnte. Dieser Verdrängungsmechanismus hat aber dazu geführt, dass viele von uns diese Elemente der Angst ohne Erinnerung an das Angst auslösende Geschehen direkt mit unserer Seele verknüpft haben. Die Folge ist, dass uns schon alles Angst macht, was nur irgendwie mit der Seele zu tun hat und deshalb schon die Möglichkeit, dass unsere Seele etwas mit dem Ausbruch unseres Krebses zu haben könnte, unbewusst soviel Angst in uns hervorruft, dass wir diese Möglichkeit von vornherein verleugnen.

Dabei ist die Seele selbst einer der großartigsten, wunderbarsten und wirkungsvollsten Teile von uns Menschen. Sie kann allerdings nur dann Harmonie, Wohlbefinden und Heilung erzeugen, wenn wir ihr die Chance geben zu gesunden; das heißt aber, wenn wir sie von den Ängsten befreien, die wir selbst bei ihr abgeladen haben.

Eine Seele jedoch, in die wir unsere traumatischen Erlebnisse verdrängt und in der wir unsere diesbezüglichen Ängste schon lange Jahre lagern, erzeugt permanent Stress, Dauerstress also, und der kann, wenn er einen Schwellenwert überschreitet, bei vielen von uns durchaus daran mitwirken, dass bei uns der Prostatakrebs ausgebrochen ist. In diesem Falle war also das Subsystem Seele maßgebend zusammen mit weiteren fehlerhaften Subsystemen daran beteiligt, dass es zum GAU kam.

Wir Betroffene wissen, seit wir uns mit unserer Erkrankung auseinandersetzen, dass unser Sexualhormon Testosteron, das uns einerseits ja schon soviel Freude und herrliche Erlebnisse beschert hat, andererseits das Wachstum unseres Krebses begünstigt.

Ähnlich liegen die Dinge aber bei den Hormonen, die durch Stress erzeugt werden: Auch sie begünstigen das Wachstum von Krebszellen. Das allerdings weiß kaum jemand von uns.

Stress ist nichts anders als eine Anpassungsleistung des Organismus an innere oder äußere Bedrohung. Unser Organismus konzentriert alle verfügbaren Kräfte und setzt sie zur Bewältigung der Gefährdung schützend ein. Stress dient also eigentlich zu unserem Schutz und ist insofern eine gesunde Reaktion. Das entscheidende ist, dass Phasen des Stress von Phasen der Harmonie und der Ruhe abgelöst werden. Geschieht das nicht, wird Stress zum Dauerstress und dadurch höchst gefährlich.

Seite 3

Psychische Reizsituationen, die Stress auslösen, sind z.B. nicht verarbeitete seelische Verletzungen aus früherer Zeit, Konflikte, Unkontrollierbarkeit, Ungewissheit, Tod eines geliebten Menschen, Verlust der Arbeit, oder eine gescheiterte Beziehung. Das gefährliche dieser psychischen Stressoren besteht in ihrer Dauer, denn sie wirken ihrer Natur nach in der Regel auf längere Dauer, werden nicht von Phasen der Ruhe und des inneren Friedens abgelöst und erzeugen daher den bedrohlichen Dauerstress. Sie sind gesundheitsschädlich.

Medizin und Biochemie können detailgenau beschreiben, was im Falle von Stress geschieht: Unsere Seele bewertet eine Situation, in der wir uns befinden, so, dass wir uns schnellstens entscheiden müssen, entweder zu fliehen oder zu kämpfen und danach

steuert sie unser Verhalten, sei es auf der Flucht oder im Kampf. (Ist die Situation so unerträglich, dass wir sie verdrängen müssen, so ist dieses Verdrängen Flucht aus der Wirklichkeit.) Nun kommt es zu einer Kettenreaktion zwischen dem Gehirn (Hypothalamus, Hypophyse), den Nebennieren, wo der höchste Anteil von Stresshormonen (Cortisol, Corticosteron, Adrenalin, Noradrenalin) produziert wird, und dem gesamten Körper. Den Organen, die an Kampf oder Flucht vorrangig beteiligt sind, werden die benötigten Energien zugeführt. Diese werden aber anderen Körperstellen entzogen, die an Kampf oder Flucht nicht vorrangig beteiligt sind, was solange nicht schlimm ist, wie der Stress nicht zum Dauerzustand wird. Das fatale ist nur, dass diese Stresshormone u. a. das Wachstum des Prostatakarzinoms (und seiner Metastasen) begünstigen und das vor allem, wenn der Stress zum Dauerstress wird. (Beispiele siehe oben).

Aber nicht nur Medizin und Biochemie zeigen uns diese Zusammenhänge auf. Es gibt eine noch recht junge interdisziplinäre Wissenschaft, die Psychoneuroimmunologie heißt. Sie ist die Wissenschaft von den Beziehungen zwischen dem Nervensystem, dem Immunsystem und mentalen Zuständen. Ihre Entdeckungen bezüglich unserer Psyche während der letzten Jahre besagen, dass bestimmte innere, geistige Zustände die Stärke des Immunsystems und die Belastbarkeit des Herz-Kreislaufsystems stark beeinflussen. --- Die schädlichen Zustände sind Wut oder Feindseligkeit, Depression und Verdrängung (oder auch das Leugnen von Angst). Das sind logischerweise wieder genau die mentalen Zustände, die dem Kampf und der Flucht entsprechen.

Die Ergebnisse der Psychoneuroimmunologie beweisen aber auf der wissenschaftlichen Ebene auch die heilsame Wirkung, die eintritt, wenn wir unsere seelischen Konflikte gelöst haben, und die sich dann in Ruhe, Optimismus, Selbstvertrauen, Freude und Güte äußern.

So sind also bei systemischer Betrachtung die Gegebenheiten und Wirkungen der menschlichen Subsysteme untereinander und auf das Gesamtsystem Mensch zu sehen.

Es fällt auf, dass wir Betroffenen im Rahmen des somatischen Subsystems und seiner Variablen alles tun um wieder zu genesen. Nur so sind gesunde Ernährung,

Seite 4

maßvoller Sport, Medikamentenbehandlung, Operationen, Bestrahlungen, etc zu sehen.

Es ist jedoch eine Frage der Klugheit, sich auch um die Seele, das Subsystem, das viele von uns vernachlässigen, zu kümmern, damit sie, nachdem sie bei vielen von uns am Ausbruch unseres Prostatakrebses beteiligt war, nun auch ihren Beitrag zu unserer Genesung leisten kann.

Wir Betroffene sollten daher in uns gehen und uns klar darüber werden, wie es uns geht:

Sind wir manchmal depressiv?

Rauben uns angstvolle Gedanken den Schlaf?

Gibt es Gefühle, die uns andauernd belasten?

Setzt uns irgendetwas unter Dauerstress?

Wenn Sie eine oder gar mehrere Fragen mit „ja“ beantwortet haben, sollten Sie sich vielleicht an den Leiter unserer SHG wenden. --- Er ist gerne bereit, mit Ihnen

zusammenzuarbeiten und Ihnen zu helfen, Ihre seelischen Probleme lösen zu können.
In unserer SHG können Sie das notwendige Was und das Wie dazu lernen.

SHG Prostatakrebs und Psyche Gerd Unterstenhöfer Gießener Str. 15 64646 Heppenheim

Telefon: 0 62 52 - 7 27 69 E-Mail: geralem@web.de <<mailto:geralem@web.de>> Homepage: www.selbsthilfegruppe-prostatakrebs.de/psyche.htm