

# „Halt und Besinnlichkeit in bewegten Zeiten“

Im kommenden Jahr wird die Veranstaltungsreihe „LebenKrebsLeben“ fortgesetzt. Integriert sind wieder die Themen „Achtsamkeit“ und „Meditation“ mit den Veranstaltungen „Formen der Meditation kennenlernen“ des Spitalvereins Offenburg unter der Leitung von Dieter W. Schleier, Leiter Zentrale Unternehmenskommunikation und Marketing, sowie von Klinikseelsorger Andreas Pfeffer. Zwei Vorträge mit Meditationsanleitungen bietet Bernd Hug, Diplom-Psychologe, Psychotherapeut und Psychoonkologe (DKG) und Supervisor (M.A.) am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach, an. Im Interview erläutert er seine Arbeit und welche Rolle die Meditation dabei spielt.

## Herr Hug, wie sieht Ihr typischer Arbeitsalltag aus und welche Patienten betreuen Sie?

Wir arbeiten in Offenburg im psychoonkologischen Bereich zu zweit. Meine Kollegin Maritta Schlupp ist für die Josefsklinik zuständig. Sie betreut dort neben den Patienten der onkologischen Station auch die der Palliativstation. Ich betreue die Krebspatienten im Klinikum am Ebertplatz. Wir gehören zum Onkologischen Zentrum Ortenau/ Standort Offenburg und sind dem Leiter Dr. Jakob unterstellt. Somit sind eine enge Zusammenarbeit und zeitnahe Austausch mit den Ärzten der Onkologie gewährleistet.

Ein typischer Arbeitstag besteht aus Gesprächen mit Patienten, möglicherweise der Klärung psychodiagnostischer Fragestellungen, Angehörigenberatung sowie Visiten-teilnahmen und Mitarbeiterbesprechungen. Bei Bedarf hat sich die Kooperation mit der Psychosomatischen Klinik bewährt.

Lassen Sie mich den Patientenkontakt am Beispiel meiner Arbeit im Brustzentrum und Gynäkologischen Krebszentrum veranschaulichen.

Zu Beginn ihres Aufenthalts stelle ich mich den Patientinnen vor. Bei dieser Gelegenheit besprechen wir gemeinsam inwieweit psychoonkologische Betreuung während des stationären Aufenthalts sinnvoll ist. Jeder Patientin biete ich an, dass sie bei Bedarf auch von zu Hause einen Termin mit mir vereinbaren kann. Das ist schon wegen der kürzer gewordenen Liegezeiten sinnvoll. Denn für viele Patientinnen ergeben sich manche Fragen oder Turbulenzen erst im Anschluss an die stationäre Behandlung. Ich kann dann zwar keine kontinuierliche Psychotherapie anbieten, was in der Regel auch nicht notwendig ist, aber ich stehe für Beratung oder Krisenintervention zur Verfügung. Wie ich immer wieder von Patientinnen höre, gibt ihnen schon das Wissen, an wen sie sich notfalls wenden können, Sicherheit.

## Was sind allgemein die Ziele psychoonkologischer Arbeit?

Die Ziele sind abhängig von der jeweiligen Patientin und ihrer Erkrankungsphase. So stehen in der Reha psychoonkologisch andere Dinge im Mittelpunkt als zu Beginn der Erkrankung. Während der Akutversorgung spielt Krisenintervention eine besondere Rolle. Die meisten Patientinnen müssen sich erst seit ein paar Tagen mit der Diagnose Krebs oder mit neuen Befunden auseinandersetzen. Massive Ängste oder Gefühle der inneren Leere können die Folge sein. Viele Patientinnen erleben sich dann selbst als fremd, was wiederum die Ängste steigern kann. In dieser Situation bedeutet Krisenintervention das Herstellen einer tragfähigen Beziehung zu der Patientin. Darauf aufbauend lassen sich Stabilisierungs- und Distanzierungstechniken einsetzen, die relativ schnell Entlastung schaffen können. Sowohl in der Akut- als auch in der Rehabilitationsphase gehört Beratung zur psychoonkologischen Betreuung. Häufige Themen sind beispielsweise der Umgang mit Angehörigen und Freunden oder Aspekte der psychischen Krankheitsverarbeitung. Beratung klingt immer nach fertigen Lösungen, so nach dem Motto: ‚Lassen Sie los‘ oder ‚Sie müssen positiv denken‘. Darum geht es nicht. Oberstes Gebot bei der Beratung ist das individuelle Vorgehen, denn Menschen sind verschieden und reagieren auch in extremen Situationen nicht einheitlich. Es gibt keinen Königsweg bei der Auseinandersetzung mit einer Krebserkrankung. Ich kann aber in der Beratungssituation meine Gesprächspartnerin dabei begleiten, ihren Weg zu entwickeln. Das ist möglich, wenn ich empathisch und akzeptierend auf sie eingehe. Nehmen wir das Beispiel des Positiven Denkens. Es scheint heutzutage eine allgemeingültige Regel zu sein, dass man besser dran ist, wenn man immer positiv denkt. Am besten je schlechter es mir geht, umso positiver muss ich denken.

Das klingt nicht nur absurd, sondern für viele Patientinnen und Patienten ist dieser Ratschlag tatsächlich nicht hilfreich. Nun beeinflusst uns unser Denken ja wirklich. Aber muss es immer positiv sein? Und können wir unser Denken überhaupt gestalten wie die Sätze an der Tastatur eines Computers? In der psychoonkologischen Beratung kann die Patientin erkennen, welche Denkstile ihrer Persönlichkeit entsprechen und wann es für sie Sinn macht, positiv zu denken und wann nicht. Individuell hilfreiches Denken anstatt generell positives Denken.

## Arbeiten Sie mit Meditation?

Für mich ist das Wesentliche an Meditation regelmäßiges Üben. Benötigt wird ein Mindestmaß an Aufmerksamkeit und Konzentration. Gebräuchlich ist in diesem Zusammenhang der Begriff Achtsamkeit. Achtsamkeit ermöglicht mir, mich und die Welt – innen und außen – bewusst wahrzunehmen. ‚Bewusst‘ meint hier, etwas möglichst so wahrzunehmen, wie es ist. Also ohne den Filter meiner persönlichen Bewertungen. Als sehr schön empfinde ich in diesem Zusammenhang die Formulierung: ‚mir und der Welt mit freundlicher Akzeptanz zu begegnen‘. Aber diese Anforderungen verdeutlichen auch, dass Meditation nichts ist, womit man während der Akutphase einer Krebserkrankung beginnen kann. Bereits die notwendige Konzentrationsfähigkeit würde eine zu hohe Hürde darstellen. Deshalb arbeite ich bei Patientinnen in der akutmedizinischen Versorgung nur selten mit Meditation. Zum Beispiel wenn eine Patientin über ausreichend Vorerfahrung verfügt. Vielmehr erläutere und empfehle ich Meditation für später, wenn es der Patientin möglich ist, entsprechende Angebote zu nutzen. Während meiner Arbeit in onkologischen Rehakliniken habe ich häufig mit Meditation gearbeitet und immer wieder erfahren, dass sie für viele Patientinnen eine wun-

### Termine im Jahr 2015 immer mittwochs ab 17 Uhr im Auditorium des Ortenau Klinikums Offenburg St. Josefsklinik:

**21. Januar – Achtsam atmen – den eigenen Atem fördern**, Referentin: Regina Geppert, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Offenburg, nebenberufliche Atemtherapeutin, Ausbildung am Ilse Middendorf Institut für den Erfahrbaren Atem in Beerfelden

**25. Februar – Vortrag „Meditation in schwierigen Lebensphasen“** mit anschließender Meditationsübung, Referent: Bernd Hug, Diplompsychologe, Psychotherapeut und Psychologe (OKG) und Supervisor (M.A.) am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

**18. März – Progressive Muskelentspannung**, Referentin: Christine Schindler-Götz, Dipl.-Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin, Supervisorin, Entspannungspädagogin

**15. April – Geleitete Meditation**, Referent: Dr. med. Matthias Kirchgässner, Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Rheumatologie in der Schwerpunktpraxis Rheumatologie in Bruchsal, Kontemplationslehrerausbildung Via Integralis

**20. Mai – Meditation – Vertrauen und Stille**, Referent: Andreas Pfeffer, Klinikseelsorger am Ortenau Klinikum in Offenburg, Diplom Theologe (rk), Supervisor (DGSv), Meditationsbegleiter, Einübung christlicher Kontemplation und Zen-Meditation

**17. Juni – Geleitete Meditation „Stille hören“**, Referentin: Dorothea Welle, Katholische Theologin, Klinikseelsorgerin, zur Zeit Kontemplationslehrerausbildung Via Integralis

**15. Juli – Geleitete Zen-Meditation**, Referent: Dieter W. Schleier, M.A., Leiter Zentrale Unternehmenskommunikation Ortenau Klinikum, Mediator und NLP-Coach, Zen-Schüler von Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger (in Übung seit 1997), Kontemplationslehrer-Ausbildung Via Integralis

**16. September – Bewegungsmeditation**, Referent: Emanuel Ogrodniczek, freischaffender Lehrer Künstler, Mitglied des Künstlerkreises Ortenau; Übungsleiter für Qi Gong und Tai Chi, Zen-Schüler von Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger, Anleiter Zen-Meditation im „Raum der Stille“ im Lehrer Zeit-Areal (ehem. Roth-Händle), gefördert durch WestöstlicheWeisheit - Willigis Jäger Stiftung“ und vom Lehrer Unternehmer Eckehard Ficht, Teilnehmer sollen bitte warme Socken mitbringen

**21. Oktober – Vortrag „Meditation im Spiegel wissenschaftlicher Forschung“** mit anschließender Meditationsübung, Referent: Bernd Hug, Diplompsychologe, Psychotherapeut und Psychologe (OKG) und Supervisor (M.A.) am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

**18. November – „Jian Kang Dao – Achtsamkeit in der Bewegung“** geleitet von Dr. med. Johannes Sauter, Assistenzarzt der Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Ortenau Klinikum in Lahr; ausgebildeter Kursleiter für Taijiquan (nach DDQT – Deutscher Dachverband für Qi Gong und Taijiquan) sowie Jian Kang Dao Übungsleiter; kleine Bewegungsformen aus dem Qi Gong und dem Tai Chi sollen dabei helfen, die innere Mitte zu finden, zu stärken und achtsam zu entspannen

**16. Dezember – Geleitete Meditation „Im Advent der Spur von Stille und Licht folgen: Hinter allen Geräuschen ruht eine lebendige, lichte Stille, die uns trägt. Sie zu erfahren, hat eine friedvolle und heilsame Kraft. Ich lade ein zum gemeinsamen Sitzen in Stille und Gehen mit dem Licht.“** Referentin: Dr. med. Gabriele Geiger-Stappel, niedergelassene Fachärztin und Psychotherapeutin in Freiburg, zertifizierte MBSR-Lehrerin (Ausbildung bei Ulrike Kesper-Grossmann), Kontemplationslehrerin Via Integralis

derbare Möglichkeit war, um belastenden Gefühlen besser zu begegnen und um einen eigenen Weg bei der Auseinandersetzung mit der Erkrankung zu gehen.

#### Was raten Sie konkret Patientinnen und Interessierten, die Meditation einmal ausprobieren möchten?

Die Möglichkeiten sind vielfältig. Bekannte Formen der Bewegungsmeditation sind Yoga, Tai Chi oder Chi Gong. Weite Verbreitung hat in letzter Zeit auch die Achtsamkeitsmeditation nach Jon Kabat-Zinn mit der sogenannten MBSR-Methode erfahren, die für ‚Mindfulness-Based Stress Reduction‘ steht. Jede Religion hat ihre Meditationsformen. Christliche Beispiele wären Rosenkranzbeten und Exerzitien. Der Büchermarkt zum Thema Meditation ist mittlerweile unüberschaubar. Insbesondere denen, die eine Krise durchleben, rate ich dringend, sich nicht auf Bücher zu beschränken, sondern sich von einer erfahrenen Person begleiten zu lassen. Meditation ist ‚in‘ und der Meditationsmarkt ist lukrativ. Das bringt zwangsläufig auch fragwürdige Angebote mit sich. Aus dem Grund weise ich gerne darauf hin, dass es bewährte Methoden gibt, die wesentliche meditative Elemente enthalten, die aber nicht dem Meditationsbereich, sondern der Physiotherapie zuzuordnen sind. Hierzu gehören die Feldenkrais-Methode, die Alexander-Technik oder Pilates. Beispiele aus dem psychotherapeutischen Bereich wären Tanztherapie, Gestalttherapie oder die verschiedenen Kunsttherapien. Vielleicht am wichtigsten: meditative Momente lassen sich im Alltag jederzeit erfahren. Naturerleben, Musikhören, jede Form der bewussten sinnlichen Wahrnehmung eröffnen einen Zugang zu dem, was Meditation ermöglicht und wonach wir uns in turbulenten Zeiten sehnen: Halt und Besinnlichkeit.



Zu einem Vortrag von Pater Anselm Grün mit dem Titel „Achtsam sprechen – Die heilende Wirkung der Sprache wieder erkennen“ kamen Mitte Oktober rund 500 Besucher in den Standort St. Josefsklinik in Offenburg. Aus dem Auditorium wurde die Veranstaltung in den Josefsaal auf eine Videoleinwand übertragen. Die zahlreichen, vom Referenten beeindruckten Besucher spendeten rund 1000 Euro an den Spitalverein Offenburg.