

Buchrezension

Tanja Diamantidis: Den Krebs bewältigen und einfach wieder leben.

Stuttgart, Trias 2004

Die Autorin Tanja Diamantidis wendet sich mit diesem Buch an Krebspatienten und deren Angehörige. Im Sinne eines Ratgebers ist das 167 Seiten umfassende Buch sehr verständlich geschrieben. Die Inhalte orientieren sich an den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Psychoonkologie, ohne dabei ins Fachchinesische abzugleiten.

Als zentrale Themen werden verschiedene Bewältigungsstrategien und ihre Bedeutung für das eigene Wohlbefinden, die Frage des „Warum ich?“, krankheitsbedingte Lebensveränderungen, körperliche Erschöpfung, Progredienzangst und verschiedene Umgangsmöglichkeiten, Wiedergewinnung von Lebensfreude und Reflexion von Lebenszielen vertieft. Ein Kapitel wendet sich an Angehörige in ihrer Doppelrolle als Unterstützer/-innen und Mitbetroffene; ein weiteres Kapitel gibt Informationen zum Umgang mit Kindern krebsbetroffener Eltern. Sensible Themen wie Wut oder Sexualität werden an mehreren Stellen offen behandelt.

Hervorzuheben ist, dass in den einzelnen Kapiteln keine vorschnellen Lösungen angeboten werden, sondern der Leser / die Leserin zu einer wohlwollenden, selbstfürsorglichen Reflexion der Ist-Situation angeregt wird, bevor konkrete Veränderungsmöglichkeiten aufgezeigt werden. Dabei ermutigt das Buch stets zum Finden eines eigenen, individuellen Weges und lässt dem Leser / der Leserin Raum dafür, einen eigenen Standpunkt zwischen Akzeptanz und Veränderung eines Problems einzunehmen (beispielsweise, indem im Kontext von Lebensbilanzierung und Prioritätensetzung infolge der Erkrankung ausdrücklich betont wird, dass „die Krebserkrankung [...] nicht mit der Pflicht verbunden [ist], Ihr gesamtes Leben umzukrempeln“, S.40). Trotz des großen Raums für gedankliche Reflexion liefert das Buch viele verhaltensnahe Empfehlungen, die sich zum Beispiel auf partnerschaftliche Kommunikation, Angstbewältigung oder körperliche Aktivierung beziehen und verhaltenstherapeutischen Modellen entlehnt sind.

Durch den erwähnten Verzicht auf oberflächliche Ratschläge erhält das Buch ein hohes Maß an Seriosität. Dies wird insbesondere auch in Abschnitten deutlich, die klassischerweise zu Vereinfachungen verleiten: der Behandlung psychoätiologischer Fragen und des positiven Denkens. Beim positiven Denken werden die Technik des inneren Dialogs differenziert beschrieben und seine Grenzen benannt. Beim Thema Krebsentstehung bezieht die Autorin eine klare Position gegen Theorien der Krebspersönlichkeit und thematisiert gleichzeitig behutsam und differenziert Wünsche von Betroffenen nach Erklärung und Sinnhaftigkeit, Schuldfragen sowie subjektive Vor- und Nachteile psychoätiologischer Erklärungen.

Für die individuelle Weiterarbeit finden Betroffene in jedem Kapitel Übungen, welche die eigenen Selbstregulationsfähigkeiten fördern (z.B. schriftliche Übungen zur Selbstreflexion, Zielplanung usw.). Das Buch ist mit vielen Fallbeispielen angereichert, die – quasi im Sinne einer Selbsthilfegruppe – positive Identifikationsmöglichkeiten bieten.

Die Inhalte sind bewusst psychoonkologisch gehalten; auf Informationen zu medizinischen Behandlungsmaßnahmen und Sozialleistungen verzichtet das Buch und liefert dafür im Anhang einige Adressen sowie Empfehlungen zu weiterer Selbsthilfeleratur.

Wenn an dem Buch etwas zu bemängeln ist, so allenfalls die verlagsseitige Aufmachung in Titel und Inhaltsverzeichnis, die etwas reißerisch wirken und im Kontrast zur Differenziertheit und Seriosität des Inhalts stehen.

Dr. Klaus Lang