

Für Sie gelesen

Steinvorth, Moses G.

Krebs – eine Reise ins Unbekannte. Psychologischer Rat für betroffene Menschen

2007, Deutscher Psychologen Verlag, ISBN 3-931589-74-9, € 16,90 (D),
CD

Moses G. Steinvorth, Diplompsychologe, Gestalttherapeut und Psychoonkologe, arbeitet in freier Praxis in Innsbruck. Mit dieser CD versucht er krebserkrankten Menschen einen „Reiseführer“ in die Hand zu geben, um sie auf ihrem Weg mit der Erkrankung zu begleiten. Er führt die 16 Faktoren an, die er im Laufe seiner 15-jährigen psychotherapeutischen Tätigkeit mit krebserkrankten Menschen gefunden hat und die den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen. Der Text wird durch kurze oder längere Musikstücke gegliedert, was die Aufmerksamkeit erhöhen soll. Hört man die CD am Computer an, so kriecht der PC auch sehr passende Bilder dazu.

Diese 16 Faktoren sind ebenso am beigelegten Text aufgelistet – neben weiteren, die andere Autoren als hilfreich erfahren haben. In den einzelnen Abschnitten der CD werden diese Faktoren genauer beschrieben und in den jeweiligen Kontext der Erfahrungen gesetzt. Manchmal grenzt sie Steinvorth aber auch klar ab von Vorurteilen, wie der Idee, dass man an der Krebserkrankung schuld sei. Immer wieder weist er darauf hin, dass Unterstützung durch andere – Freunde, Familie – notwendig sei, und, falls diese nicht vorhanden oder nicht greifbar ist, fachliche Hilfe ein Ersatz sein kann. Diese wird dringend empfohlen, wenn z.B. beim 1. Faktor („Lebenswille und Lebenssinn“) es schwer fällt, gute Gründe zum Weiterleben zu finden, oder mehr Gründe vorhanden zu sein scheinen, um aus dieser Welt zu verschwinden.

Steinvorths Zitate oder Hinweise (wie z.B. auf Till Eulenspiegel, der meinte, „gerade, wenn man im Leben wenig zu lachen hat, darf man keine Gelegenheit dazu versäumen!“) machen seine Aussagen verständlicher. Immer wieder weist er auf andere Forscher und Fachleute hin, deren Bücher in einer kleinen Literaturliste am „Beipacktext“ angeführt sind. Manchmal sind seine Appelle sehr eindringlich und können auch den inneren Widerspruchsgeist wecken, besonders, wenn es um die Aufforderung geht, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Beim Faktor 5 („Einsicht in Stresszusammenhänge und Veränderung im Umgang mit Stress“) gelingt es dem Autor, komplexe Zusammenhänge einfach darzustellen und durch ansprechende Beispiele zu verdeutlichen.

Durch alle Texte zieht sich die Vorstellung, dass jeder Mensch seinen persönlichen, individuellen Weg durch die Erkrankung suchen und finden muss. Er plädiert sehr

dafür, seine eigenen Gefühle, Körperwahrnehmungen, Erfahrungen ernst zu nehmen, und dies auch den Fachleuten, den Familienangehörigen und den Freunden gegenüber zu vertreten. Heilung können nicht die Fachleute (Ärzte, TherapeutInnen) bringen, sondern letztlich nur jeder Mensch sich selber, indem er seine eigene Art der Überwindung der Krankheit findet.

Die Hinweise auf die Chronobiologie und deren Forschung fand ich auch für meine psychotherapeutische Praxis neu und interessant, da diese sicherlich auch für andere Krankheiten relevant sind.

Diese CD erscheint mir eine sehr gute Möglichkeit zu sein, Menschen, die an Krebs erkrankt sind, sowie deren Angehörige und Freunde zu unterstützen. Ich denke, sie macht Mut und kann auch gut als Begleitung in der psychologischen Beratung oder psychotherapeutischen Behandlung von betroffenen Menschen eingesetzt werden.

Für Sie gelesen von
M. Brigitta Beghella
Salzburg