



**Herzlich willkommen!**

zu meinem Workshop

***‘Diagnose Krebs - Was nun?’***  
***Heilungsstrategien für Krebspatienten***

**Dr. med. Lutz Wesel**



# Übersicht

- Grundhaltung zu Krebs
- Besondere Befindlichkeit von Krebspatienten
- Wie wirklich ist die Wirklichkeit?
- Über heilsame und heillose Trancen
- Salutogenese/Resilienz
- Ressourcenorientierte Arzt-Patienten-Kommunikation
- Heilungsstrategien in Form eines ganzheitlichen Therapiekonzepts



# Einführungs-Runde

- Wo sind Sie tätig?
- Was machen Sie dort?
- Was hat Sie dazu bewogen, in diesen Workshop zu kommen?
- Was sind Ihre Erwartungen an den Workshop?



# Übung

- Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie an „Krebs“ denken?



- Genau das vermitteln Sie Ihren Patienten!
- Ob Sie wollen, oder nicht!
- Man kann nicht nicht kommunizieren
- Daraus folgt:

**Wir müssen daher zu allererst eine positive  
konstruktive Grundhaltung zur  
Krebserkrankung finden!**



# Eine positive, konstruktive Grundhaltung zu Krebs (Vorschlag)

- Krebs ist eine heilbare Krankheit!
- Vor allem, wenn sie rechtzeitig behandelt wird
- Es ist gleichwohl eine ernste Erkrankung, die in manchen Fällen tödlich enden kann
- Deshalb muss man sie mit aller Konsequenz leitliniengerecht (besser: ganzheitlich!) behandeln
- Und ich/wir tun alles dafür, damit die Sache möglichst gut ausgeht/Sie geheilt werden

**Wenn Sie aus dieser Grundhaltung heraus kommunizieren, werden Sie bessere Ergebnisse erzielen!**



# „Man kann nicht nicht kommunizieren“ (Paul Watzlawik)

- **Alles** ist Kommunikation!
  - Sprache
  - Stimme
  - Mimik
  - Gestik
  - Blick
  - Haltung
  - Selbst Schweigen ist Kommunikation!



# Kommunikations-Kanäle

Kommunikation wirkt zu:

- 10% durch unsere Worte/Inhalt
- 30% durch unsere Stimme
- 60% durch unsere Körpersprache





# Grund-Prämissen zur Kommunikation mit Krebspatienten

- Eine Krebs-Erkrankung betrifft nicht nur den Körper!  
Sie betrifft den ganzen Menschen!  
An Körper, Geist und Seele!
- Worte sind wie Skalpelle: Man kann damit heilen aber auch jemanden damit umbringen.
- Neben der Qualität der medizinischen Maßnahmen ist die Qualität der Kommunikation des Arztes von entscheidender Bedeutung für den Verlauf und Ausgang einer Erkrankung.
- Es gibt keine unheilbaren Krankheiten!
- Alles, was der Arzt sagt, muss eine potentielle Heilungs-Vision/-Hoffnung aufrechterhalten.



# Besondere Befindlichkeit des Krebs-Patienten bei Diagnosestellung

Extreme Ausnahmesituation, gekennzeichnet durch:

- Schock!
- Angst
- Verunsicherung
- Ratlosigkeit
- Hilflosigkeit
- Abhängigkeit
- Selbstwert
- Lebensgefühl
- Extremer Stress!



# Besondere Befindlichkeit des Krebs-Patienten bei Diagnosestellung

- Mit anderen Worten: Trance!
- Meist in Regression
- Extreme Sensibilität & Vulnerabilität
- Hochgradig suggestibel!



## Daraus folgt

- Die Worte des Arztes haben eine extrem hypnotische Wirkung!
- Jeder Satz hat das Potential, via psycho-neuro-immunologischer Reaktionen zur Self-fulfilling-prophecy zu werden

*“Ob Du glaubst, Du siegst, oder Du verlierst:  
Wahrscheinlich hast Du Recht!”*

(Henry Ford)



# “Trance“

- Ein natürlicher Lernzustand, der immer dann auftritt, wenn die Kontinuität der Identität unterbrochen wird und dazu dient, die Identität zu reorganisieren (Gilligan)
- In Trance sind Menschen in besonderem Maße empfänglich für Suggestionen
- Die Kunst besteht oft nicht darin, Patienten in Trance zu bringen, sondern sie wieder herauszuholen (Schmidt)
- Heillose Trance durch Negativ-Suggestionen
  - Verengt den Focus
  - Raubt Ressourcen
  - Führt aus der Mitte heraus
  - Macht Angst
  - Erzeugt Nocebo-Effekte
- Heilsame, therapeutische Trance durch positive, konstruktive Suggestionen
  - Erweitert den Bezugsrahmen
  - Führt in die Mitte
  - Gibt Ressourcen
  - Macht Mut
  - Bahnt Placebo-Effekte

© Dr. Lutz Wesel, 2018

[www.dr-wesel-seminare](http://www.dr-wesel-seminare) [www.beimarzt.info](http://www.beimarzt.info)





# Wie wirklich ist die Wirklichkeit?

© Dr. Lutz Wesel, 2018

[www.dr-wesel-seminare](http://www.dr-wesel-seminare) [www.beimarzt.info](http://www.beimarzt.info)



# **(Ich) Unterscheide: Realität und Wirklichkeit**





# Realität

- Das, was real ist
  - Draußen, in der Welt
  - Mit den Sinnen wahrnehmbar
  - Messbar
  - Für alle gleich
  - Neutral: objektiv
  - Ohne jede Bedeutung



# Doch wir leben nicht in der Realität!

- Die Realität wird gefiltert/verfremdet



# 1. Filter: Wahrnehmung

- Focus
- Ausblendung



*Das, worauf Du Deine Aufmerksamkeit richtest, bestimmt, wie Du die Welt erlebst.*



## 2. Filter: Gedanken

A. Bedeutung

B. Urteil



# Aus den Gedanken resultieren Gefühle

- Positive
  - Akzeptanz
  - Liebe
- Negative
  - Ablehnung
  - Angst



# Und somit entsteht unsere Wirklichkeit

Es gilt die Gleichung

- Realität

- +/- selektive Wahrnehmung

- + Gedanken

- + Gefühle

---

= Wirklichkeit



# Wirklichkeit

- Drinnen, im Kopf
- Nicht wahrnehmbar, sondern gemacht „konstruiert“
- Nicht messbar
- Für jeden anders
- Subjektiv
- Emotional





# Wirklichkeit

## – Das, was wirkt!

- Auf Körper, Geist und Seele
- Auf unser Verhalten
- Auf unsere Beziehungen
- Auf unsere Physiologie: Immunsystem, Neurotransmitter, Endokrinum, Sympaticotonus u.v.a.m.

– Wir reagieren nicht auf die Realität, sondern ein jeder reagiert auf seine persönliche, individuelle Wirklichkeit!

Und das bildet die Basis vieler Missverständnisse und Konflikte!



- Denken Sie bloß nicht, Ihr Patient teilt Ihre Wirklichkeit!
- Denken Sie bloß nicht, Ihr Patient hat alles so verstanden, wie Sie es gesagt/gemeint haben!
- (Also besser nachfragen)



# Realität - Wirklichkeit

## Realität

- Draußen, in der Welt
- Mit den Sinnen wahrnehmbar
- Messbar
- Für alle gleich
- Neutral: objektiv
- Ohne jede Bedeutung

## Wirklichkeit

- Drinnen, im Kopf
- Nicht wahrnehmbar, sondern „konstruiert“
- Nicht messbar
- Für jeden anders
- Subjektiv
- Voller individueller Bedeutung



# Heilsame Worte vs. Heilloses Gerede!

- Mit der Art, wie der Arzt mit seinem Patienten kommuniziert, erschafft er dessen Wirklichkeit
- Und die wirkt!
- Unmittelbar auf den Krankheitsverlauf
- Auf psycho-neuro-immunologischem Wege!
- Worte können heilen
- Sie können aber auch töten!
- Placebo – Nocebo-Forschung!



# Wir sind Händler von Wirklichkeiten

Was für ein “Produkt“ wollen Sie Ihren Patienten verkaufen?

- Garbage in – Garbage out
- Resources in – Resources out



# Ist-Zustand

- Viele Profis im medizinischen Umfeld:
  - sind sich der Bedeutung der Kommunikation in keiner Weise bewusst
  - kommunizieren unprofessionell
  - negativ fokussiert (Fokus auf Defizite, statt auf Ressourcen, Pathologie, statt Heilung)
  - richten mit Diagnosen, Prognosen etc. häufig enormen Schaden an „Voodoo!“
  - lassen die Patienten in ihrem Dilemma alleine





# Heilung

- Was verstehen **Sie** darunter?
- Genau das vermitteln Sie Ihrer Patientin egal, was Sie auch immer sagen mögen.
- Ob Sie es wollen, oder nicht.
- Wenn Sie nicht an die (Möglichkeit einer) Heilung glauben, dann sagen Sie lieber gar nichts , als dass Sie flunkern.
- Der Patient würde es merken und Ihnen misstrauen





# Thesen zur Heilung

- Es gibt keine unheilbare Krankheit!
- Es gab/gibt/wird immer Fälle geben, die wider aller Befunde, Erwartungen und Prognosen auf wundersame Weise geheilt wurden.
- Wir mögen viel über die Erkrankung des Patienten wissen – über sein Schicksal wissen wir **nichts**
- Heilung ist potentiell möglich, solange ein Mensch am Leben ist
- Wenn man nichts mehr machen kann, gibt es noch eine Menge zu tun
- Healing doesn't necessarily mean curing!



# Kongruenz

- Wenn Sie sich diese Überzeugung aneignen, dann können Sie Ihren Patienten immer Hoffnung machen/lassen
- Alles andere ist unethisch!

*Wenn der Ausgang einer Sache ungewiss ist, ist es nie verkehrt, Hoffnung zu haben!*

(Carl Simonton, Pionier der Psychoonkologie)



# Heilungsmetaphern

- Tiziano Terzani
- Dr. Wolfgang Bittscheid





# Salutogenese

1. Verstehbarkeit
2. Machbarkeit
3. Sinnhaftigkeit
4. Soziales Netz





# Pause!



# Übersicht 2. Teil

- Konkrete Anwendung:
  - Des Modells Realität – Wirklichkeit
  - Des Salutogenese-Konzepts
- In einem ganzheitlichen Therapiemodell





# Anwendung Realität - Wirklichkeit

- Focus:
  - Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie an Ihre Krebserkrankung denken?
  - Was fällt Ihnen als erstes ein, wenn Sie an Krebs denken?
  - Was beschäftigt Sie am meisten...?
  - ...



# Umsetzung Realität - Wirklichkeit

- Gedanken:
  - Was für Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf, wenn Sie an Ihre Krebserkrankung denken?
  - Was beschäftigt Sie am meisten?
  - Ich würde gerne wissen, was Sie verstanden haben – von dem was ich/die Ärzte/...Ihnen gesagt haben
  - Die Mutter aller Fragen:  
**Was bedeutet es Ihnen ...?**



# Umsetzung Realität - Wirklichkeit

- Gefühle:
  - Wie geht es Ihnen gerade?
  - Wie geht es Ihnen, wenn Sie nachts im Bett liegen?
  - Was für Gefühle haben Sie?
  - Haben Sie Angst?
    - Wovor am meisten ?
  - Wie steht es um Ihren Mut, Zuversicht, Hoffnung?
  - Was macht Ihnen Mut, Zuversicht...
  - Was bräuchten Sie, um mehr Mut, Zuversicht...
  - ...



# Umsetzung Realität - Wirklichkeit

- Aus diesen Fragen ergeben sich viele wichtige hilfreiche Informationen, wo Sie therapeutisch ansetzen können/müssen
- n.v.a. auch die, ob Ihr Patient gut damit klar kommt, oder ob man besser Psychoonkologen einschalten sollte





# Salutogenese – konkrete Umsetzung

1. Verstehbarkeit
2. Machbarkeit
3. Sinnhaftigkeit
4. Soziales Netz



# Verstehbarkeit: Nachfragen & Erklären

- Was wissen Sie über Ihren Krebs?
- Was hat man Ihnen gesagt?
- Was denken Sie über den Krebs?
- Was bedeutet es Ihnen, an Krebs erkrankt zu sein?
- Warum, glauben Sie, haben Sie Krebs bekommen?
- Wie wird es weitergehen?
- Wie wird es enden?
- Was empfinden Sie, was sind Ihre Gefühle?
- Die Metapher 'Krebs'
  - Die individuelle Metapher des Patienten analysieren
  - Durch hilfreichere Metaphern ersetzen (Reframing)
- Symbolik
  - wie stellen Sie sich den Krebs vor?
- Erklären, Informieren



# Machbarkeit explorieren

- Sind Sie zuversichtlich, was Ihre Heilung anbelangt?
- Fühlen Sie sich den Dingen gewachsen?
- Haben Sie Vertrauen in die Ärzte/Therapie?
- Was brauchen Sie nach Ihrer Auffassung, um wieder gesund zu werden?
- Was gibt es für Möglichkeiten?
- Was brauchen Sie zur Heilung?
- Welche Ressourcen stehen (potentiell) zur Verfügung?
  - Fremde
  - Eigene
- Was brauchen Sie jetzt?
- Wie kann ich Ihnen helfen?





# Machbarkeit fördern

- Behindernde Glaubenssätze identifizieren und ggf. entschärfen
- Auf Bedenken eingehen und nach Möglichkeit ausräumen
- Das Gefühl vermitteln, den Dingen gewachsen zu sein
- Gemeinsam konkrete Strategien entwickeln
- Hilfe und Motivation zur Selbsthilfe geben
- Zuversicht vermitteln
- Was brauchen Sie jetzt?
- Wie kann ich Ihnen helfen?



# Behindernde Glaubenssätze

- Die Mutter aller Fragen:  
„**Was bedeutet für Sie ...?**“  
(Krebs, Chemotherapie usw.)
  - Krebs ist eine unheilbare Krankheit
  - Chemotherapie ist Gift/bringt mich um
  - Mir steht ein langes Leiden und ein qualvoller Tod bevor!
  - Was hab‘ ich falsch gemacht, damit so etwas geschehen konnte?



# Sinn

Einen Sinn finden helfen, mit dem Patient leben kann

- Sinn der Erkrankung
  - Gesetzt den Fall, Ihre Krankheit hätte einen Sinn, worin könnte der wohl bestehen?
  - Wenn diese Krankheit ein-e Freund-in wäre, was würde sie Ihnen wohl sagen wollen?
- Sinn des Weiterlebens
  - Wofür macht es Sinn, weiterzuleben?
  - Für wen macht es Sinn, weiterzuleben?
  - Was müsste geschehen, damit Sie zu denen gehören, die nach ein paar Jahren sagen: „Die Krankheit hat mir mehr gebracht, als genommen“
  - How can I use that, to grow?



# Soziales Netz

- Haben Sie Familie?
- Haben Sie Freunde?
- Welche Menschen sind Ihnen wichtig?
- Wie reagiert Ihre Familie/Freunde/Umfeld?
- Wie gehen Sie mit Ihrem Umfeld um?
- Erfahren Sie von Ihrem Umfeld eher Stärkung/Unterstützung, oder Schwächung?



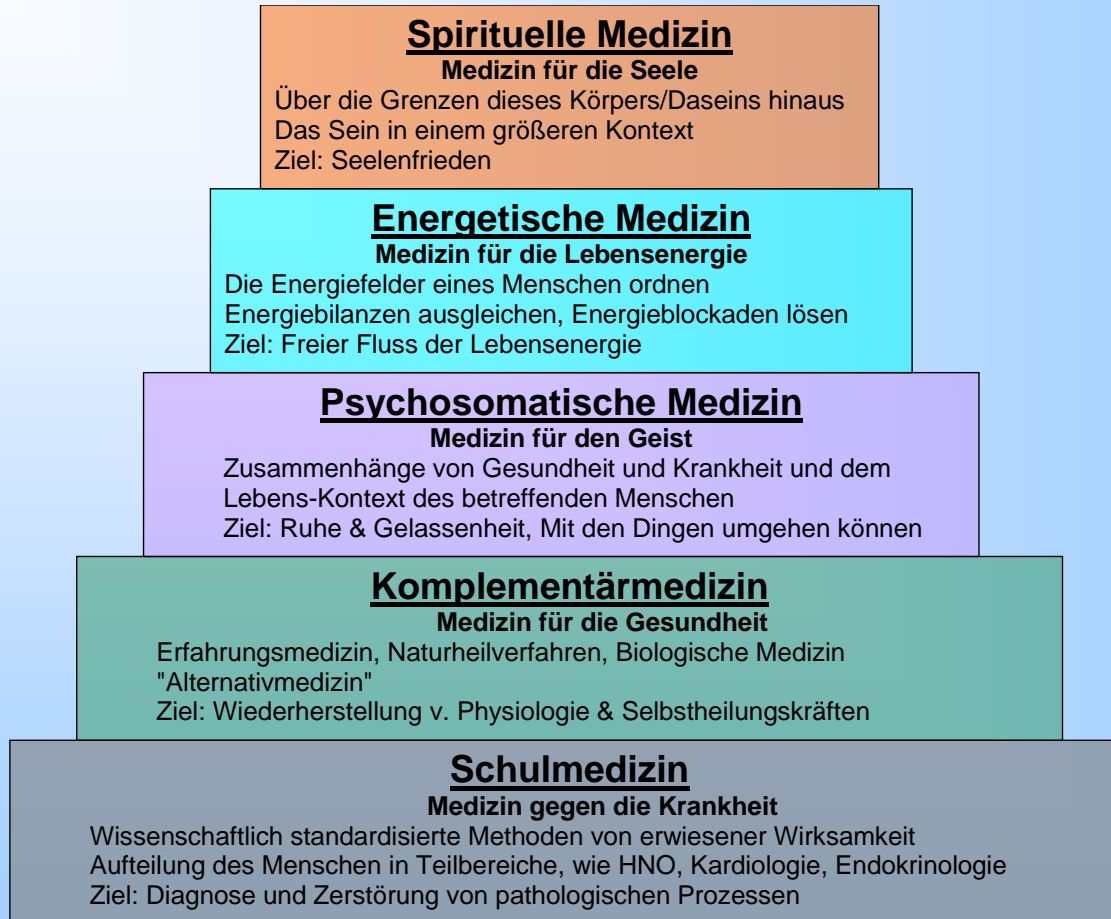


# Was ist ein „ganzheitliches“ Therapieangebot

- (M)ein Versuch der Systematisierung



# Die Gesundheits-Pyramide



Gesundheitspyramide; © Dr. Lutz Wesel

© Dr. Lutz Wesel, 2018

[www.dr-wesel-seminare](http://www.dr-wesel-seminare) [www.beimarzt.info](http://www.beimarzt.info)



# Wenn man Therapie unter diesem Aspekt sieht...

- Gibt es kein:  
*„Wir können nichts mehr für Sie tun!“*
- Dann gilt eher:  
Solange ein Mensch noch am Leben ist,  
kann man heilsames für ihn tun.

*“Healing doesn’t necessarily mean curing!”*







# Zusammenfassung

- Das ärztliche Gespräch hat ein extrem hohes hypnotisches Potential!
- Trance bei Krebspatienten ist obligat, die Frage ist nur, auf welchen Trip wir sie schicken.
- Professionelle Kommunikation ist in hohem Maß heilungsfördernd!
- Unprofessionelle Kommunikation führt oft zu Negativ-Suggestionen und diese haben massive Nocebo-Effekte!
- Realität - Wirklichkeit
- Salutogenese-Modell
- Ganzheitlich-integrative Medizin



# Professionelle Arzt-Patienten-Kommunikation

- Ziel: Dem Patienten dabei helfen, eine unerträgliche Wirklichkeit in eine erträgliche zu verwandeln.



# Erfordernisse an die Kommunikation mit Krebs-Patienten

- Professionalität
- Zeit
- Empathie
- Individualität
- Authentizität
- Ehrlichkeit
- Grundsätzlich immer eine Vision/Hoffnung auf Heilung aufrecht erhalten



# Authentizität, Kongruenz

- *Man muss nicht die ganze Wahrheit sagen, aber alles, was man sagt, muss wahr sein*
- Sagen Sie nur, wozu Sie zu 100% stehen
- Patient spürt Inkongruenz sofort.  
Folge:  
Verunsicherung, kein Rapport mehr  
Vertrauen weg





# Wie man die Beziehung schützt

- Trennen Sie die Sach- von der Beziehungsebene durch eine Drei-Punkte-Kommunikation: 1. Ich 2. Du und 3. das Problem
- Setzen Sie sich nie frontal gegenüber, sondern im 90° Winkel
- Brechen Sie den Augenkontakt ab, während Sie über das Problem sprechen
  - Visualisieren Sie
  - Deuten Sie auf ein Blatt Papier oder den Bildschirm, wenn Sie über das Problem reden.
  - Bringen Sie es auf die Seite – weg von sich
- Sprechen Sie über das Problem immer in der 3. Person
  - Vermeiden Sie "Ich", und "Sie", wenn Sie über das Problem sprechen. Sprechen Sie über "Es", das Problem.
- Nehmen Sie wieder Augenkontakt auf, wenn Sie über Lösungen sprechen
- Schauen Sie Ihrem Gegenüber in die Augen, wenn Sie über die Beziehung sprechen und darüber, wie wichtig es Ihnen ist, eine gute Beziehung mit ihm/ihr zu haben.

(Nach Michael Grinder)



# Mein Vortrags/Seminar- Angebot

- Für onkologische Teams:
  - Ressourcenorientierte Kommunikation
  - Team-Schulung
  - Coaching
  - Supervision
- Für Krebs-Patienten:
  - Frisch-Diagnostizierte:
    - Individueller Beistand
  - Nach Primär-Therapie
    - Feuerwehr-Metapher
  - Nach Abschluss der Therapie
    - Wieder ins Leben finden





# Literatur:

- Elvira Muffler (Hrsgb.)  
Kommunikation in der Psychoonkologie  
Carl Auer Verlag
- Klaus-D. Hüllemann  
Patientengespräche besser gestalten  
Carl Auer Verlag
- Dabney M. Erwin  
101 Dinge, die ich gern gewusst hätte, als ich anfang,  
mit Hypnose zu arbeiten, Carl Auer Verlag
- Martin Bleif  
Krebs – Die unsterbliche Krankheit  
Klett-Cotta
- Anita Moorjani:  
Heilung im Licht Wie ich durch eine Nahtoderfahrung den Krebs besiegte und neu geboren  
wurde, Goldmann
- Siddharta Mukherjee  
Der König aller Krankheiten  
Krebs –eine Biographie, Dumont





# Nur Mut!

- Es gibt keine unheilbaren Krankheiten!
- *Wenn der Ausgang einer Sache ungewiss ist, ist es nie verkehrt, Hoffnung zu haben*  
(Carl Simonton)
- **You are enough!**



# Das war's! Feedback-Runde



# Literatur:

- Elvira Muffler (Hrsgb.)  
Kommunikation in der Psychoonkologie  
Carl Auer Verlag
- Klaus-D. Hüllemann  
Patientengespräche besser gestalten  
Carl Auer Verlag
- Dabney M. Erwin  
101 Dinge, die ich gern gewusst hätte, als ich anfang,  
mit Hypnose zu arbeiten, Carl Auer Verlag
- Martin Bleif  
Krebs – Die unsterbliche Krankheit  
Klett-Cotta
- Anita Moorjani:  
Heilung im Licht Wie ich durch eine Nahtoderfahrung den Krebs besiegte und neu geboren  
wurde, Goldmann
- Siddharta Mukherjee  
Der König aller Krankheiten  
Krebs –eine Biographie, Dumont

