

Thema der Woche: Bewältigungsstrategien

Bewältigungsstrategien

Wie geht man mit einer Krebserkrankung und ihren ganzen Begleitsymptomen um, angefangen bei Ängsten, womöglich Schmerzen, über Terminstress mit Ärzten, Klinik und Therapeuten, bis hin zu Hilflosigkeit und Erschöpfung? Tatsächlich darf man die Aufgaben eines Betroffenen nicht unterschätzen. Neben organisatorischen Fragen stellt sich tatsächlich vor allem auch die Frage der Bewältigung: wie kommt man halbwegs unbeschadet durch diesen Stress und Schmerz durch, um hoffentlich auf der anderen Seite als der Mensch rauszukommen, der man eigentlich sein möchte? Manche simplen kleinen Dinge können etwas lindern und unterstützen, sei es [Lavendelduft](#), Musik oder sogar eine [Stress-App](#). Viele Strategien werden in der Bekanntheit genannt, Selbsthilfebücher gewälzt und Online-Publikationen durchgelesen. Wenn die Energie dazu da ist.

Einen großen Anteil an der Belastung kann nämlich die Fatigue haben, die starke Erschöpfung, die als Begleitsymptom oder Nebenwirkung einer Chemotherapie häufig auftritt. Einerseits möchte man also am Leben teilhaben, kann aber kaum die Energie dazu aufbringen. Manchmal hilft da nur Akzeptanz und auf energiegeladene Zeiten zu hoffen. Eventuell geht das besser, wenn die Fatigue auf andere Weise betrachtet wird, berichteten Wissenschaftler nun in ihrer Studie zum Neubewerten und Umdenken, dem sogenannten kognitiven Reappraisal. Ob man dazu gedanklich der Fatigue ein Superhelden-Mäntelchen umhängt oder sie sich doch eher anders ausmalt, ist aber eine ganz individuelle Entscheidung.

Besonders wichtig scheint vielleicht schließlich zu sein, auf sich selbst und den eigenen Weg zu bauen. Der eigenen Bewältigungsstrategie zu vertrauen, die sogenannte Selbstwirksamkeit, scheint besonders viel für die Lebensqualität Betroffener auszumachen. Forscher analysierten dazu die Einschätzungen und Strategien von fast tausend Patienten und verglichen sie mit gesunden Menschen. Die psychische Widerstandskraft der Patienten gegenüber Krisen, die sogenannte Resilienz, war offenbar nicht wesentlich an Erhalt und Verbesserung der Lebensqualität beteiligt. Ob aber die Menschen daran glaubten, etwas bewirken zu können, machte den Unterschied aus.

Hier die Studien im Detail:

- [Erschöpfung im Superhelden-Umhang: Neubewertung und Umdenken als Bewältigungsstrategie für Fatigue](#)
- [Den Glauben an die eigenen Bewältigungsstrategien stärken: Selbstwirksamkeit von Krebsbetroffenen stärken für mehr Lebensqualität](#)