

«Resilienz heisst nicht, keine Hilfe zu brauchen»

Nicht selten führt eine Krebsdiagnose zu Symptomen von Depression, Anpassungs- oder Angststörung – die Lebensqualität schwindet. Zudem können psychische Leiden die Prognose für die onkologische Erkrankung verschlechtern. Ein möglicher Zugang besteht in der Stärkung der Resilienz, wo es darum geht, die psychische Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensumständen aufrechtzuerhalten oder rasch wiederherzustellen. Im Begegnungszentrum «Wäldli» referierte dazu Nicole Baur, Psychologin und einst selbst Krebsbetroffene.



NICOLE BAUR

Die Vortragende eröffnet ihr Referat mit einer zunächst ernüchternden Nachricht: «Optimismus ist einem Menschen gegeben – oder nicht.» Sogleich schliesst Nicole Baur an: «Resilienz hingegen ist erlernbar, denn sie ist keine ausschliesslich angeborene Fähigkeit, aber auch nicht ausschliesslich das Resultat negativer oder positiver Einflüsse.» Resilienz bezeichnet Widerstandskraft bzw. die Fertigkeit, schwierige Lebenssituationen psychisch robust zu bewältigen, selbst unter der Einwirkung negativer Faktoren wie einer Krebsdiagnose oder -erkrankung. Nicole Baur, die heute als ganzheitliche Psychologin tätig ist, weiss, wovon sie spricht, denn vor 18 Jahren erkrankte sie selbst an Krebs und litt unter Herausforderungen, für die, wie sie sagt, es erst in neuerer Zeit Fachbegriffe wie «cancer-related fatigue» oder «chemobrain» gibt. Auch die «Resilienz» und ihre Beforschung ist ein relativ junger Diskurs, «den man damals noch nicht kannte – die zugrundeliegenden Phänomene jedoch schon». Und so liegt ihr die Frage, «wie man Menschen stärken kann, sehr am Herzen». «Resilienz», fügt sie hinzu, «hat weniger damit zu tun, in welcher Situation man sich befindet, als vielmehr damit, wie man diese Situation bewertet. Und diese Bewertung baut auf gelernten Strategien auf.»

Zwölf Personen sind ins «Wäldli» gekommen, um von jenen Faktoren (siehe Grafik rechts) zu hören, deren Stärkung sich positiv auf die Erhaltung und Entwicklung von Resilienz auswirken: Sie sind Krebsbetroffene, Cancer Survivors oder Angehörige und aufgeschlossen, ihre eigenen Erfahrungen zu teilen. Als es um *Netzwerkorientierung* als «elementaren resilienzfördernden Faktor im Umgang mit Krebs» geht, erzählt ein Anwesender, wie er den Kontakt mit einem Freund abgebrochen habe, nachdem dieser mit anhaltender Hysterie auf die Krebserkrankung seines Gegenübers reagiert habe – mehr als der Erkrankte selbst. Eine andere Person berichtet, wie viel Kraft sie allein aus der Perspektive geschöpft habe, irgendwann in der Zukunft mit den Freunden eine Wanderung auf den fast 3000 Meter hohen Uri Rotstock zu unternehmen. «Wie kann ich mein Netzwerk stärken?», «Welche Weggefährten habe ich?», «Von welchen will ich mich vielleicht trennen?» sind Fragen, die Nicole Baur den Anwesenden auf den Weg gibt, um deren Resilienz auszubauen.

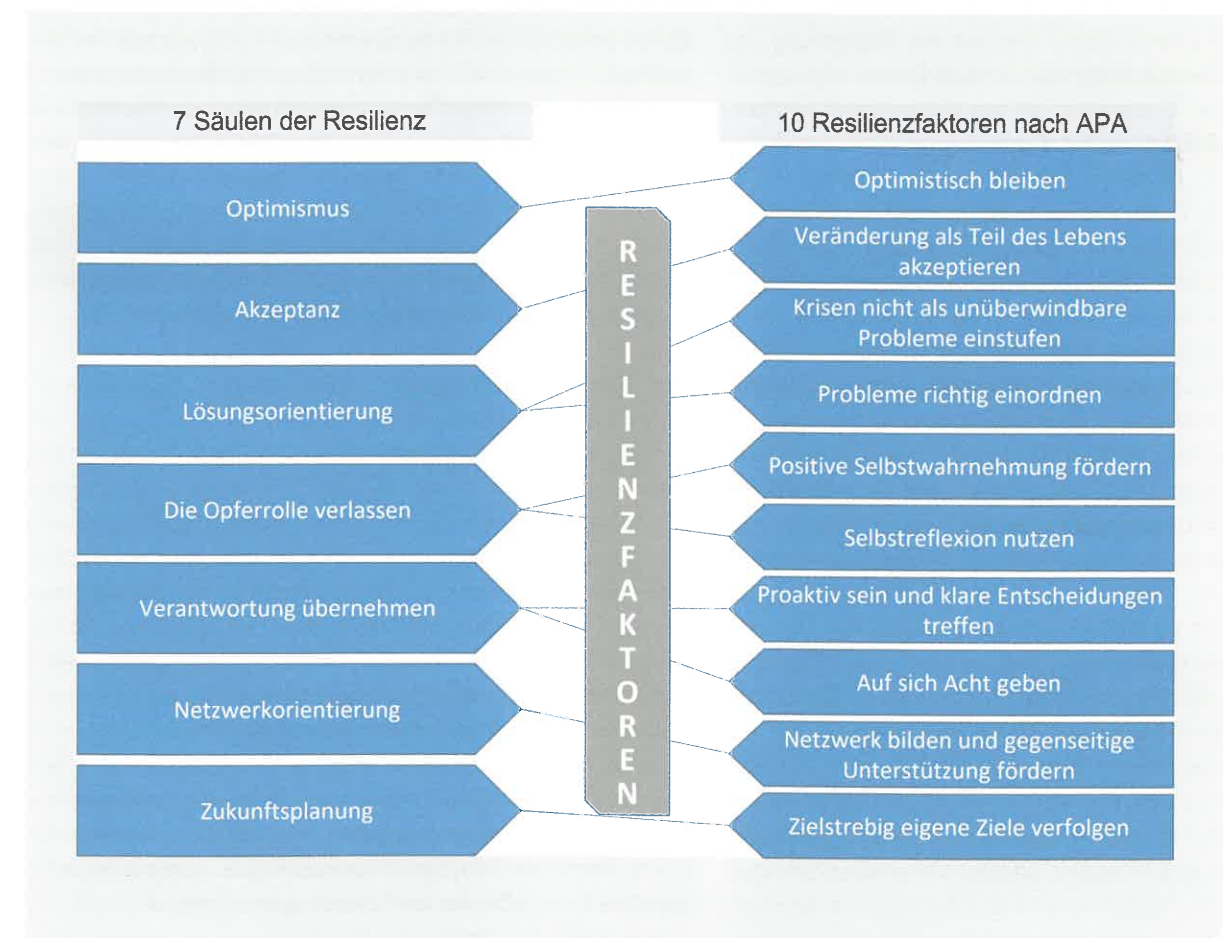
Über den Faktor *Zukunftsplanung* bricht eine Diskussion aus, denn wie soll man solche Pläne angesichts einer lebensbedrohlichen Diagnose bestärken? «Es gab Zeiten, da habe ich mir nicht einmal welche für morgen gemacht», wirft eine Frau ein. Die eigene Zukunft zu planen bedeutet auch, zielstrebig und tatkräftig zu handeln, um sie tatsächlich zu verwirklichen. Nicole Baur präzisiert: «Krebs kann ausweglos sein und in diesem Fall kann Zukunftsorientierung eben auch bedeuten, ein Testament zu machen, sich zu überlegen, wie man von dieser Welt gehen will, oder sich zu konfrontieren mit Fragen wie: Was wird aus meinem Partner, meiner Partnerin oder meinen Kindern?»

Ihr selbst hat während ihrer eigenen neun Chemotherapie-Zyklen vor allem der resilienzfördernde Faktor *Akzeptanz* Mühe gemacht. Sie verlor die Fähigkeit, vergangene und aktuelle Erfahrungen anzunehmen und sich mit Unabänderlichem abzufinden: «Der für mich typische Ehrgeiz oder meine Fähigkeit, die Zähne zusammenzubeissen, waren verschwunden und es

fiel mir schwer zu akzeptieren, dass seinerzeit nur kleine Schritte möglich waren – sei das in Bezug aufs Treppensteigen oder auf die eigene Arbeitsleistung.»

«Krise als Herausforderung» ist eine Formel, mit welcher der Resilienzdiskurs schnell einmal zusammengefasst werden will. Das sei nicht nur eine stark vereinfachte, sondern im Kontext von Krebs auch eine völlig unpassende Formel, wie man sich in der Schlussrunde einig wird. Und mit dem Wissen, dass die Bausteine der Resilienz – soziale Unterstützung, Zukunftsplanung, Akzeptanz – helfen können, eine Krise zu bewältigen, hierbei aber nicht zwingend zum Ende einer Krise führen, endet der Abend. Ein Abend, der sich von einem Vortrag zu einem gemeinschaftlichen Austausch in vertrauensvoller Atmosphäre entwickelte – ganz im Sinne der *Netzwerkorientierung*.

Der nächste Resilienz-Workshop mit Nicole Baur findet am 5. Januar 2023 von 14–16 Uhr im «Wäldli» statt. Mehr Informationen unter www.krebsligazuerich.ch/agenda. Weitere Infos und Kontakt zu Nicole Baur unter <http://www.nibapower.ch/>



Es gibt verschiedene Resilienzmodelle, die sich jedoch inhaltlich nicht substantiell unterscheiden, wie diese Grafik veranschaulicht.