

Tagebuchschreiben kann Lebensqualität bei Brustkrebs verbessern

Viele Patientinnen mit Brustkrebs entdecken, dass Meditation, künstlerische Tätigkeiten und leichter Sport ihre Lebensqualität erheblich verbessern können. Eine zusätzliche Methode ist das Tagebuchschreiben. Diese Methode, die in den USA entwickelt wurde, findet auch in Deutschland immer mehr Anhängerinnen: Frauen, denen es gelingt, regelmäßig ihre positiven und negativen Gefühle und Erlebnisse, ihre Trauer, ihre Erschütterung und auch ihre Hoffnungen und Fortschritte niederschreiben, leiden oftmals weniger unter krebsbedingten Nebenwirkungen und Symptomen und müssen sich deswegen seltener in ärztliche Behandlung begeben. 15 bis 30 Minuten pro Tag reichen aus. Es hat sich sogar bewährt, immer wieder mehrtägige Schreibpausen einzulegen.

Prof. Beth du Pree, eine angesehene Brustchirurgin Pennsylvania, USA, gibt auf der Homepage www.breastcancer.org dazu wichtige Tipps, die in mehreren wissenschaftlichen Studien mit Brustkrebspatientinnen erprobt wurden: Am besten ist es, wenn man den Stift fließen lässt ohne nachzudenken und einfach alles niederschreibt, was einem in den Sinn kommt. Sie beobachtet erhebliche Veränderungen bei manchen Patientinnen: Vor allem Frauen, denen es mit dieser Methode gelingt, sich das ganze Spektrum der Gefühle und Gedanken zu ihrem Krebs bewusst zu machen, leiden nach einiger Zeit weniger an den Nebenwirkungen der Krebsbehandlung und müssen seltener deswegen zum Arzt. Auch Prof. Diljeet Singh, gynäkologische Onkologin vom Banner MD Anderson Cancer Center in Arizona, USA, betonte kürzlich auf einem internationalen Krebskongress in Vancouver, Kanada, dass diese spezielle Form des Krebstagebuchs eine wichtige Bereicherung im gesamten Lebens- und Behandlungsplan darstellen kann.

„Es geht darum, ein Gleichgewicht der Gefühle wieder herzustellen, in einer Zeit der Erkrankung, die als existentielle Bedrohung empfunden wird und in der Stressfaktoren überwiegen“, so Dr. med. Peter Kern, der als gynäkologischer Onkologe und Senologe am Universitätsklinikum Essen und Brustzentrum Düsseldorf Luisenkrankenhaus arbeitet. Wichtig ist, dass man sich beim Schreiben keinerlei Gedanken über Stil,

Lesbarkeit, Schreibfehler oder Ausdruck macht und einfach nur herausschreibt, was in diesem Moment auf der Seele liegt. Das Schreiben soll wie von alleine fließen. Für Frauen, für die das Schreiben schon immer anstrengend und unangenehm war, ist die Methode deshalb nicht geeignet. Diese Frauen fühlen sich vielleicht besser bei Spaziergängen, bei leichter Gartenarbeit oder anderen Beschäftigungen, die eine angenehme Art der Konzentration verlangen und Energie geben.

„Selbstverständlich kann das Tagebuchschreiben eine umfassende klinische Behandlung auf keinen Fall ersetzen“, betont Dr. med. Christian Albring, Präsident des Berufsverbandes der Frauenärzte. „Aber es kann gemeinsam mit anderen stützenden Maßnahmen helfen, trotz der Krebskrankheit ein hohes Maß an Lebensqualität zurückzugewinnen und zu erhalten.“

Literaturhinweise: Kern, P., Integrative Medizin beim Mammakarzinom und gynäkologischen Tumoren. Bericht vom 14. Biennial Meeting of the International Gynecological Cancer Society (IGCS) in Vancouver/Kanada, Oktober 2012. FRAUENARZT 53(2012), 1186-1190. Low CA et al.: Expressive disclosure and benefit finding among breast cancer patients: mechanisms for positive health effects. Health Psychology 25 (2006) 181-189. Pineda MJ, Singh DK. What is integrative oncology and can it help my patients? Obstet Gynecol Clin North Am. 2012 Jun;39(2):285-312. doi: 10.1016/j.ogc.2012.03.001.

Quelle: Berufsverband der Frauenärzte (BVF) e.V.