

Inhalt

Einführung	11
Das Simonton-Verfahren	17
Der Wille zu leben 19 · Der Placebo-Effekt 19 · Spontane Heilung 21 · Biofeedback und Überwachungstheorie 22 · Erfahrungen mit Visualisierung: Unser erster Patient 24 · Die Entwicklung des Simonton-Verfahrens 27 · Krebs aus psychologischer Sicht 29 · Zusammenfassung 34	
Auseinandersetzung mit dem Krebs	36
Die erste Reaktion: Schock und Verleugnung 37 · Den Schmerz ausdrücken 41 · Zorn und Groll 42 · Depression und Hoffnungslosigkeit 44 · Warum ich? Warum wir? 46	
Die Entwicklung einer Strategie	52
Kursbestimmung 52 · Das Sammeln von medizinischen Informationen 53 · Wie man sich angesichts der Ungewißheit die Zuversicht bewahrt 58 · Wie man sich als Familie auf Krebs einstellt 62	
Die Familie als Team	67
Eigenständigkeit und individuelle Bedürfnisse 67 · Der Mannschaftskapitän 69 · Der Entscheidungsprozeß im Team 70 · Hoffnung mit-teilen 72 · Wie man die Visualisierung unterstützen kann 72 · Gemeinsam macht Sport mehr Spaß 75 · Andere Möglichkeiten zur Unterstützung 77	

Unterstützung durch Außenstehende 79

Die erweiterte Familie 79 · Wie man die Hilfe Außenstehender mobilisiert 81 · Enge Freunde 84 · Gruppen und Organisationen 88 · Psychotherapeuten 91 · Ratschläge für allein-stehende Patienten 94 · Menschen, die Menschen brauchen 96

Der richtige Umgang mit dem Arzt 98

Die Wahl des Arztes 98 · Informationen durch Ärzte 101 · Ge-spräche mit dem Arzt 103 · Unpersönliche Behandlung 110

Das Mitteilen von Gefühlen 116

Krebspatienten und die Verleugnung von Gefühlen 117 · Wie man das Ausdrücken von Gefühlen fördern kann 121 · Der Impuls, alles positiv zu sehen 124 · Wie sollen wir es den Kindern beibringen? 129 · Wie man auf gesunde Art und Weise Gefühle vermittelt 130

Wie die Familie die Krise überstehen und sich weiterentwickeln kann 134

Das Leben ist dazu da, gelebt zu werden 134 · Wie Sie mit dem «geheimen Wunsch» umgehen können 138 · Neue Prio-ritäten setzen 140 · Der Lebenswille 142

Wie Sie emotionale Veränderungen beim Patienten unterstützen können 145

Der Patient hat das Bedürfnis, sich zu verändern 146 · Wie sich die Veränderungen des Patienten auf die Familie auswir-ken 147 · Wie Sie lernen können, mit Wut umzugehen 148 · Wie der Patient sein Selbstbewußtsein wiedererlangen kann 150 · Wie sich das Gleichgewicht der Kräfte innerhalb der Familie verändert 152

Was ein gesundes Familienklima ausmacht 155

Eigenverantwortung 156 · Führungsverantwortung 157 · Der Umgang mit der Außenwelt 158 · Eigenständigkeit 158 · Freie Meinungsäußerung 159 · Gefühlsäußerungen 160 · Die Fähigkeit, Konflikte zu lösen 161 · Mitgefühl 163 · Nähe 164 · Ein Prüfstein für die emotionale Gesundheit der Familie 165

Wie Sie besser mit Stress umgehen können 168

Entspannung 169 · Körperliche Betätigung 173 · Ausspannen 174 · Gefühle ausdrücken 175

Vom Umgang mit der Angst 178

Unser Schreckensbild vom Krebs 179 · Wer seine Angst unterdrückt, begibt sich in Gefahr 181 · Ein Mittel gegen die Angst: Wissen 184 · Wege, mit Angst fertig zu werden 187

Ambivalente Gefühle 194

Die Aufspaltung von Ambivalenzen 194 · Weitere Beispiele für aufgespaltene Ambivalenzen 198 · Woran erkennt man aufgespaltene Ambivalenzen 201

Helfen und Retten ist zweierlei 204

Warum wir die Retterrolle einnehmen 206 · Arzt und Klinik in der Retterrolle 208 · Helfen, ohne den Retter zu spielen 211

Wie Sie deprimierten Patienten helfen können 217

Worin zeigt sich Depression? 218 · Zum Umgang mit Depressionen 221 · Nonverbale Hilfe bei Depressionen 224

Nähe und Zuwendung	228
Körperkontakt 230 · Nähe und Zuwendung beim alleinlebenden Patienten 235 · Sexuelle Nähe 236	
Krebs kann positive Nebeneffekte haben	239
Die häufigsten Krankheitsvorteile 240 · Wie Sie die positiven Veränderungen auf Dauer erhalten können 247	
Krebs bei Kindern	252
Selbstbestimmungsmöglichkeiten 253 · Die besondere Ausgangssituation des kleinen Patienten 258 · Übersteigerte Reaktionen auf die Krankheit des Kindes 260 · Die Geschwister des kranken Kindes 262 · Der kleine Patient und seine Altersgenossen 264	
Was tun bei Schmerzen?	267
Schmerzen sind nicht immer gleich schlimm 268 · Schmerz ist eine Botschaft 269 · Konversionssymptome 272 · Die Chemotherapie ist ein Verbündeter 273 · Drei Techniken für den Umgang mit Schmerzen 275 · Erfahrungen mit konzentrierter Schmerzlinderung 279	
Rückfall und Tod	281
Die Reaktion auf einen Rückfall 282 · Wie Sie dem Patienten bei einem Rückfall helfen können 285 · Die Botschaft des Rückfalls verstehen 287 · Leben oder Sterben 288 · In Würde sterben 291 · Stellen Sie sich auf einen längeren Prozeß ein 294	
Dank	299
Bibliographie	300
Personen- und Sachregister	314