

# Leben mit einer Krebserkrankung

Maximilian Rieländer

Oktober 1989

## Inhalt

<b>1.</b>	<b>Seelische Einflüsse bei einer Krebserkrankung .....</b>	<b>2</b>
1.1	Allgemeine Einordnung der Bedeutung seelischer Einflüsse.....	2
1.2	Qualität von seelischen Einflüssen auf die Immunaktivität.....	3
1.3	Lebenswille, Lebensqualität und Sorge für die persönliche Gesundheit.....	4
<b>2.</b>	<b>Krebs als Natur-Schicksal .....</b>	<b>5</b>
2.1	Krebserkrankungen sind ein integraler Bestandteil der Natur.....	5
2.2	Die geeignete geistige Antwort auf dieses "Natur-Schicksal" .....	5
<b>3.</b>	<b>Krebs als Anlaß zu Angst und Hoffnung .....</b>	<b>6</b>
3.1	Krebsangst: Negative Formen der Bewältigung.....	6
3.2	Krebsangst: Positive Formen der Bewältigung .....	7
3.3	Hoffnungen: Wir können Krebserkrankungen positiv bewältigen.....	9
<b>4.</b>	<b>Krebs als Signal zu geistig-seelischer Umstellung.....</b>	<b>10</b>
4.1	Einsichten gewinnen in vorhandene Lebensprozesse .....	10
4.2	Möglichkeiten zu positiver Lebensgestaltung in der Zukunft erweitern .....	10
<b>5.</b>	<b>Die Entdeckung des persönlichen Lebenssinnes .....</b>	<b>11</b>
<b>6.</b>	<b>Sterben als Weg zur Freisetzung der Seele?.....</b>	<b>11</b>
<b>7.</b>	<b>Wie reagieren wir als Helfer auf Krebsängste und Krebserkrankungen?.....</b>	<b>12</b>
	<b>Literatur zur positiven Bewältigung von Krebserkrankungen .....</b>	<b>13</b>
1.	Biologische und medizinische Grundlagen .....	13
2.	Psychosomatik der Krebserkrankung - Psychoonkologie.....	13
3.	Wege zu seelischer Bewältigung einer Krebserkrankung.....	14
4.	Allgemeine Anregungen zu Meditation und Selbstheilung.....	14

# 1. Seelische Einflüsse bei einer Krebserkrankung

## 1.1 Allgemeine Einordnung der Bedeutung seelischer Einflüsse

Die **Krebserkrankung** ist zunächst **ein biologisches Geschehen** mit den Phasen:

- Entstehung von entarteten Zellen
- Vermehrung von entarteten Zellen zu kleineren und größeren Tumoren bis hin zur Absiedelung in andere Organbereiche
- Mangel an Vernichtung von entarteten Zellen durch Schwächung des Immunsystems

Bei jeder Krebserkrankung wirken vielfältige Einflüsse mit.

Die meisten Einflüsse sind biologischer Art:

- genetische Anlagen,
- Ernährung,
- Rauchen,
- Umweltgifte, u.a.

Jede diagnostizierte Krebserkrankung hat eine **Vorgeschichte von jahrelangem Tumorwachstum** (2 - 15 Jahre). Der Beginn der Tumorbildung bleibt in der Regel unbekannt. Daher sind im Einzelfall die Einflüsse kaum erforschbar, die zur Entstehung einer Krebserkrankung beigetragen haben.

Durch das **Immunsystem** können Tumorzellen vernichtet werden, so daß eine Ausbreitung von Tumorzellen gebremst werden kann. Ein gestärktes Immunsystem kann eher verhindern, daß es zu einem Tumorwachstum kommt, als ein geschwächtes Immunsystem.

### **Seelische Einflüsse wirken auf die Aktivität des Immunsystems:**

Sie können die Aktivität des Immunsystems stärken oder schwächen.

Die meisten psychosomatischen Thesen und Forschungen in der Onkologie gehen von dieser Vermutung aus.

Seelische Einflüsse, die eine Aktivität des Immunsystems hemmen, können zu Tumorwachstum beitragen.

Seelische Einflüsse, die eine Aktivität des Immunsystems fördern, können vorbeugend, heilend, lindernd wirken gegen Tumorwachstum.

Es gibt keine krebs-spezifischen seelischen Einflüsse, also keine seelischen Einflüsse, die bei einer Krebserkrankung besonders wirksam wären. Dieselbe Art der seelischen Einflüsse kann bei einem Menschen ein Krebswachstum fördern und bei anderen Menschen eine andere psychosomatische Erkrankung oder eine neurotische Erkrankung fördern.

Welche Krankheit durch bestimmte seelische Einflüsse gefördert wird, ist vermutlich eine Frage von biologischen Einflüssen.

## 1.2 Qualität von seelischen Einflüssen auf die Immunaktivität

Die Aktivität des Immunsystems wird gehemmt durch lange andauernde seelische Streß-Situationen.

Lange andauernder seelischer Streß ist hauptsächlich verbunden mit subjektiven Gedanken und Gefühlen von seelischer Überforderung durch innere und äußere Belastungen.

Diese seelische Situation läßt sich auch als "Depression" umschreiben.

Langdauernde depressive Lebenssituationen mit Mangel an Lebensfreude begünstigen Tumorstadium.

Diese Erkenntnis besteht seit 2000 Jahren und ist durch empirische Forschung bestätigt.

Langdauernde Depressionen wirken vermutlich immunschwächend, wenn sie mit folgenden Phänomenen verbunden sind:

### a) Seelische Identitäts- und Orientierungsprobleme

Durch seelischen Identitäts- und Orientierungsprobleme erhöht sich vielleicht physiologisch der Cortisol-Spiegel, was zur Verminderung von Immunaktivität führt.

Folgende Identitäts- und Orientierungsprobleme sind in dieser Hinsicht bedeutsam:

- Mangel an gefühlsmäßiger Zufriedenheit und Übereinstimmung mit dem vorhandenen sozialen und örtlichen Lebensraum,
- Gedanken und Gefühle vermehrter unangenehmer Orientierungslosigkeit bei neuartigen Situationen mit unvorhersehbarer Zukunft,
- Gedanken und Gefühle von zukunftsbezogener Hoffnungslosigkeit,
- Mangel an persönlichem Selbstwertgefühl in Gedanken und Gefühlen bzw. Mangel an subjektiv befriedigenden Antworten auf die Frage: "Wer bin ich eigentlich im Laufe meiner Lebensgeschichte?"

### b) verminderte Aktivierung des sympathikotonen Nervensystems

Eine langfristig verminderte Ausschüttung sympathikotoner Hormone mit immunschwächenden Auswirkungen ist vorhanden bei:

- Mangel an Antriebsdynamik und Ausdruck persönlicher Energie,
- Mangel an produktiver alltäglicher Aktivität und Anstrengung.

Eine verminderte Ausschüttung sympathikotoner Hormone mit leichteren immunschwächenden Auswirkungen ist vorhanden bei:

- psychophysischer Erschöpfung nach andauernder gesteigerter Anstrengung, (z.B. vermehrte Erschöpfungsgefühle am Wochenende und Urlaubsanfang) vor allem bei Unzufriedenheit über das Resultat der Anstrengungen.

Bei psychosomatischen Erkrankungen allgemein, auch bei Krebserkrankungen, zeigt sich die "Depression" nach psychotherapeutischen Erfahrungen oft in

- Mangel an tieferem persönlichem Wohlbefinden und eigener Lebensfreude
- und Mangel an tiefenseelischem Selbstwertgefühl,
- aus dem meist eine übermäßige Anpassung an die soziale Umwelt entsteht
- mit Unterdrückung eigener Bedürfnisse und eigener Gefühle.

Die Depression ist oft versteckt vor dem eigenen Bewußtsein und nach außen verdeckt durch Freundlichkeit und gute Anpassung.

### **1.3 Lebenswille, Lebensqualität und Sorge für die persönliche Gesundheit**

Klinische Erfahrungen mit krebserkrankten Menschen zeigen oftmals auf:

Persönlicher Lebenswille mit entsprechender Gesundheitsaktivität beeinflusst nach einer Krebserkrankung stark die Chance biologischen Überlebens.

Die allgemeine Qualität der persönlichen Gesundheit ist vermutlich auch maßgebend für die Aktivität des Immunsystems.

#### **Gesundheit heißt: Wohlbefinden als Einheit von Geist -> Seele -> Leib.**

Nach vielen kombinatorischen Überlegungen komme ich zu der Meinung:

Alle Aktivitäten zu ganzheitlichem Wohlbefinden in der Richtung geistig -> seelisch -> leiblich wirken mildernd und heilend in bezug auf krebsartige Prozesse.

Zu einer gesunden Lebensführung gehört auch das Wissen um folgendes Prinzip in der ganzen Natur:

#### **Alles Leben vollzieht sich biologisch als rhythmische Bewegung zwischen zwei gegenüberliegenden Polen.**

Solche Pole sind z.B.:

- Einatmen - Ausatmen,
- Anspannung - Entspannung,
- Stärke - Schwäche,
- Freude - Leid

## **2. Krebs als Natur-Schicksal**

### **2.1 Krebserkrankungen sind ein integraler Bestandteil der Natur**

Krebserkrankungen sind ein biologisches Phänomen, das auf allen Stufen biologischen Lebens vorkommen kann: bei Pflanzen, Tieren und Menschen.

Sie sind daher fester Bestandteil der Natur: "Natur-Schicksal".

Ca. ein Viertel aller Menschen erkranken an Krebs.

Ca. ein Fünftel aller Menschen sterben an Krebs.

Ca. zwei Drittel aller Familien sind von der Krebserkrankung betroffen.

Wird ein Krebstumor entdeckt, enthält er meist schon 1 Milliarde Krebszellen.

Der statischen Wahrscheinlichkeit tragen wir alle Krebszellen mit uns:  
unter 60 Billionen Körperzellen tragen wir vermutlich mehrere Krebszellen.

### **2.2 Die geeignete geistige Antwort auf dieses "Natur-Schicksal"**

Wir leben in einer geeigneten geistigen Haltung,  
wenn wir Krebserkrankungen als eine naturgegebene Bedrohung verstehen.

Bedrohungen lösen in uns Ängste aus.

Ängste sind in unserem Leben wichtige Hinweise auf Bedrohungen,  
damit wir diese durch Vorbeugung, Schutz oder Angriff bewältigen.

Daher ist die persönliche Frage angemessen:

*"Wie kann ich durch bewußtes gesundes Leben (leiblich, seelisch, geistig) die Bedrohung durch entartete Zellen bewältigen?"*

## **3. Krebs als Anlaß zu Angst und Hoffnung**

### **3.1 Krebsangst: Negative Formen der Bewältigung**

#### **Das Wort "Krebs" bewirkt oft übertrieben angstmachenden Vorstellungen.**

Mit der Krebserkrankung sind häufig einseitige Vorstellungen von Leiden, Schmerzen und Sterben verbunden. Unter einem krebserkrankten Menschen stellen sich viele einen mit Schmerzen sterbenden Menschen vor.

#### **Krebsangst wird leider oft mit geistiger Blindheit beantwortet.**

Viele reagieren auf Krebsangst mit geistiger Blindheit: "von der Angst nur abschalten", "nicht daran denken".

Solche Bemühungen führen in eine seelisch-geistige Sackgasse, und sie widersprechen der Grundfunktion, wozu es Angst im Leben gibt (s.o.). Die Verdrängung von Angstgefühlen kann z.B. zu Schlafstörungen führen.

- konkrete Auswirkung im Handeln:  
Eine geeignete ärztliche Untersuchung wird oft eher gescheut als gesucht.
- konkrete Auswirkung im Denken:  
Viele hoffnungsvolle Aussichten (s.u.) werden nicht erkannt.

Viele krebserkrankte Menschen vermeiden aus Angst vor Wiedererkrankung intensive gedankliche Vorstellungen von ihrer Zukunft. Dadurch lähmen sie ihre Möglichkeiten zu positiven Zukunftsvorstellungen.

#### **Gedanken um "Krebs" werden in Familiengesprächen leider ausgeblendet.**

Ist ein Mensch in einer harmonischen Familie an Krebs erkrankt, besteht Angst vor fortschreitender Erkrankung bei allen in der Familie.

Wenn dann über vorhandene Krebsängste nicht gesprochen wird, um "den anderen zu schonen und nicht zu beunruhigen", kommt es in der Familie zu Tabuisierung und gefühlsmäßiger Distanzierung.

## **3.2 Krebsangst: Positive Formen der Bewältigung**

### **Krebsangst als normale Angst annehmen**

Eine Krebserkrankung ist eine reale lebensbedrohliche Gefahr.

Krebsangst ist deshalb ein sinnvolles Signal, die Bedrohung zu erkennen und sie durch Vorbeugung, Schutz oder Angriff zu bewältigen.

Krebserkrankte Menschen erleben in natürlicher Weise zeitweise Angst vor Wiederkehr oder Fortschreiten der Krebserkrankung.

Auch Beziehungspartner/Familienmitglieder eines krebserkrankten Menschen erleben bei guter Beziehung zeitweise Angst vor Wiedererkrankung.

### **Krebsangst mitteilen**

Wir tragen jede Angst leichter, wenn wir sie in Worten ausdrücken bei Menschen, die uns in unserer Angst annehmen und verstehen.

Wenn wir in der Familie vorhandene Krebsängste mitteilen, fördern wir ehrliche Kommunikation und gefühlsmäßige Bindung.

Gefühle von Zusammengehörigkeit werden sehr gestärkt durch bewußtes gemeinsames Bewältigen von Angst.

### **Krebsangst als Signal zur Besinnung auf eigene Gesundheit betrachten**

Krebsangst ist ein Signal und Aufruf für die Aufgabe:

*"Verstehe das gesunde Leben durch geistige Einsicht besser!*

*Verhalte dich dann mehr nach deinem Verstehen des gesunden Lebens!"*

Die persönliche Frage stellt sich:

*"Wie kann ich durch bewußtes gesundes Leben (leiblich, seelisch, geistig) die Bedrohung durch entartete Zellen bewältigen?"*

### **Krebsangst beantworten durch aktive geistige Suche nach Hoffnungen**

Wenn wir eine vorhandene Krebsangst (ohne oder mit Krebserkrankung) mit aktiver geistiger Suche nach Hoffnungen beantworten, können wir viele Hoffnungen entdecken. (vgl. 3.3)

### **die eigenen Zukunftsvorstellungen verdeutlichen und überprüfen**

Unsere Vorstellungen von der Zukunft enthalten meistens sowohl positive Vermutungen wie auch negative Vermutungen. Zu den negativen Vermutungen gehören auch verdeckte negative Vermutungen.

Beispiele für negative Zukunftspantasien:

- "Mein zukünftiges Leben wird mir wenig Freude bringen."
- "Ich werde viele Belastungen erleben und kann mich kaum von vorhandenen Belastungen befreien."
- "Wenn ich ehrlich bin spüre ich wenig Lust auf mein künftiges Leben."
- "Ich denke oft daran, kranker und geschwächerter zu werden."

Beispiele für verdeckte negative Zukunftsgedanken:

- "Ich werde nicht krank. Ich denke nicht an Krankheit."
- "Ich vermeide es, an Belastungen und Krankheit zu denken."
- "Ich vermeide es, mir Gedanken zur Zukunft zu machen."

Beispiele für positive Zukunftspantasien:

- "Ich kann mein künftiges Leben mit Wohlfühlen und Freude gestalten."
- "Ich werde mich in Zukunft weiterhin gesund fühlen."

**Krebsangst als ein Signal für Gefühle von Angst und Depression in anderen Lebensbereichen.**

Krebsangst wird tiefenpsychologisch auch durch "Verschiebung" gefördert.

Starke Krebsangst kann anzeigen, daß Gefühle von Angst und Depression in anderen Lebensbereichen verdrängt und nicht bewältigt sind.

Deshalb können wir Menschen, die stark über Krebsangst sprechen, fragen:  
*"Fühlen Sie sich in einem Lebensbereich seelisch belastet und deprimiert?"*



### **3.3 Hoffnungen: Wir können Krebserkrankungen positiv bewältigen.**

#### **Überwindung von "Krebs" durch bewußte gesunde Lebensführung**

Wir können Krebszellen vernichten und ihre weiterer Vermehrung stoppen, indem wir ganz bewußt ein gesundes Leben mit eigenem Wohlfühlen führen in der Reihenfolge:

geistig gesund, seelisch gesund, leiblich gesund.

#### **Medizinische Behandlungen helfen uns, Krebszellen zu überwinden**

Medizinische Behandlungen können uns helfen, Krebszellen zu vernichten.

Die operative Entfernung von Tumoren ist bis heute noch der sicherste Weg zur Entfernung von Krebszellen.

Mit der zytostatischen Chemotherapie wurden bisher deutliche Erfolge in der Überwindung von Leukämien, Hodgkin-Erkrankungen und Hodentumoren erzielt.

#### **Rückgang von "Krebs" durch intensive geistig-seelische Umstellung**

Immer wieder tauchen Berichte von Spontan-Remissionen auf: Tumore bilden sich ohne medizinische Behandlung zurück.

Spontan-Remissionen werden begünstigt durch:

- aktive Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit als Antwort auf die existentielle Krise einer Krebserkrankung,
- eine geistige Wandlung in der Einstellung zur eigenen Identität innerhalb der gegebenen sozialen Umwelt,
- eine tiefe religiöse Einstellung zum Leben, aus der Angst und Depressionen überwunden werden.

#### **lange leben mit "Krebs"**

Wir können mit einer vorhandenen Krebserkrankung lange leben.

Beispiele:

- Ich traf eine Frau, die seit 9 Jahren mit Lungenmetastasen lebte.
- Ich traf eine Frau, die vor 9 Jahren Knochenmetastasen bekam und mit Hilfe von Chemotherapie seit 5 Jahren frei war von Metastasen.
- Ich begleitete eine Frau mit ausgedehnten Lungenmetastasen 4 Jahre lang.

#### **mit Würde und innerer Reife sterben**

Viele Menschen sterben an einer Krebserkrankung.

Viele dieser Menschen können bis zu ihren letzten Lebenstagen aktiv und positiv am diesseitigen Leben teilnehmen.

Viele dieser Menschen sterben ohne starke Schmerzen in der Endphase.

Nur ca. 30% der an Krebs sterbenden Menschen erleiden starke Schmerzen.

#### **Zu unserer Zukunft kann auch ein angenehmes jenseitiges Leben gehören.**

Allen Religionen gemeinsam ist die Vorstellung:

Im Tode löst sich die Seele vom Körper und führt ihr eigenes Leben im jenseitigen Zustand weiter.

#### **Hoffnungen fördern durch Ausmalen positiver Zukunftsvorstellungen**

## 4. Krebs als Signal zu geistig-seelischer Umstellung

### 4.1 Einsichten gewinnen in vorhandene Lebensprozesse

Durch die bewußte Auseinandersetzung mit einer Krebserkrankung können wir Einsichten gewinnen:

- durch die Diagnose "Krebs": die Bedeutung der Diagnose einschätzen lernen
- in die Natürlichkeit von Krebszellen und Krebstumoren
- in die prinzipielle Unsicherheit von Zukunft
- in Prinzipien gesunder Lebensführung:  
*"Ich tue täglich bewußt etwas dazu, daß ich mich wohlfühle - leiblich, seelisch, geistig."*
- in naturgegebene rhythmische Verläufe jeden Lebens:  
Alles Leben ist rhythmische Bewegung zwischen zwei Polen.
- in die volle Selbstverantwortung der eigenen Gesundheit gegenüber
- in Leib-Seele-Verbindungen im eigenen Organismus
- in die Erkenntnis:  
**Die tiefe geistige Einstellung dem eigenen Leben gegenüber  
als Quelle von Lebensbejahung und Lebensverneinung  
wirkt auf das körperliche Geschehen (krebsabwehrend / krebsfördernd).**

### 4.2 Möglichkeiten zu positiver Lebensgestaltung in der Zukunft erweitern

Viele Menschen können nach dem Eintreten einer Krebserkrankung ihre künftige Lebensgestaltung durch folgende Möglichkeiten verbessern:

#### **eigene Bedürfnisse mehr berücksichtigen**

Sie können die eigenen Bedürfnisse und Wünsche mehr wahrnehmen, sie in der Familie und sozialen Umwelt mehr mitteilen und selbst mehr im Sinne eigener Bedürfnisse und Wünsche aktiv handeln.

#### **schöpferische Begabungen entfalten**

Sie können die eigenen schöpferischen Begabungen mehr entdecken und aktiver entfalten.

## 5. Die Entdeckung des persönlichen Lebenssinnes

Zur geistigen Überwindung körperlichen Krebswachstums brauchen wir einen persönlichen Lebenssinn, der uns eine tiefe geistige Bejahung des eigenen Lebens ermöglicht.

Der persönliche Lebenssinn enthält eine gute Qualität, wenn er

- zukunftsorientiert für das eigene Leben ist,
- auf der Entfaltung eigener schöpferischer Begabungen beruht,
- uns mit jugendlicher Begeisterung erfüllt,
- uns über unsere eigene alltägliche Begrenzung hinausführt,
- eine religiöse Qualität von Verantwortung und Mitarbeit für den evolutionären Schöpfungs- und Vergeistigungsprozeß hat.

Mangel an persönlichem Lebenssinn kann sich in der Beschränkung auf die alltägliche Sorge für erwachsene Menschen in Familie und Umwelt und auf den Lebensinhalt, "gebraucht zu werden" zeigen.

Ein Mangel an persönlichem Lebenssinn ist oft verbunden mit einer unbewußten Verneinung des eigenen diesseitigen Lebens und kann Krebswachstum begünstigen.

## 6. Sterben als Weg zur Freisetzung der Seele?

Sterben ist ein Prozeß zur Beendigung des irdischen Lebens.

Folgende Einsichten helfen uns zur Bewältigung des Sterbens:

- Sterben ist ein natürliches Geschehen.
- Im Tod löst sich die "unsterbliche" Seele vom diesseitigen Körper und geht eigene Wege in jenseitige "überirdische" Dimensionen.
- In persönlichen religiösen Erfahrungen (z.B. Gebet, Meditation) können wir im Diesseits jenseitige Dimensionen erfahren.
- Wir erleben in uns Nein-Haltungen zum diesseitigen Leben mit Sehnsüchten zum jenseitigen Leben.
- Das offene Gespräch über Vorstellungen vom persönlichen Sterben, vom Vorher und Nachher, kann Todesangst mildern und dadurch Lebenskraft befreien.
- Wir können vermutlich Verbindungen erleben mit Seelen von vertrauten verstorbenen Menschen.
- Wir können uns gegenseitig immer eine gute Zukunft wünschen, im diesseitigen und jenseitigen Zustand.

## 7. Wie reagieren wir als Helfer auf Krebsängste und Krebserkrankungen?

Einige Empfehlungen für Beratungsgespräche:

- Krebsangst nach einer Krebserkrankung ist normal und zu akzeptieren, daher zum Sprechen über Krebsängste ermutigen, vor allem in der Familie und bei vertrauten Menschen;
- den Mut zu eigenen Wünschen und Eigeninitiativen fördern, das Recht auf gesunden Egoismus verdeutlichen;
- Selbstbewusstsein fördern, u.a. durch das Fragen nach persönlichen Fähigkeiten und Stärken;
- nach Möglichkeiten zu eigener Lebensfreude fragen (z.B. Hobbys);
- zur Entdeckung und Entfaltung schöpferischer Begabungen ermutigen;
- Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit fördern; dafür auch Schuldzuweisungen anderen Menschen gegenüber abbauen; (Gefahr: Opfer-Haltungen können Krankheit fördern und sollten nicht durch "falsches" Mitleid verstärkt werden.)
- Hilfestellungen geben bei der Bewältigung normaler Probleme; dadurch können seelische Belastungen verringert werden.
- nach Zukunftsvorstellungen fragen und darüber sprechen, nach positiven Zukunftsvorstellungen suchen

Bei vielen krebserkrankten Menschen, die um seelische Hilfe bitten, ist langfristige seelische Begleitung (durch Höhen und Tiefen) sinnvoll.

Wir können solche Begleitungen nur durchführen aus der Haltung ehrlicher sympathischer Anteilnahme und nicht aus Verpflichtungsgefühlen.

# Literatur zur positiven Bewältigung von Krebserkrankungen

## 1. Biologische und medizinische Grundlagen

Beyersdorff, Dietrich:

"Biologische Wege zur Krebsabwehr: Mittel und Möglichkeiten zur Vorbeugung und zur Verbesserung der Heilungschancen", Heidelberg: Verlag für Medizin Fischer 1988

Glaus, Agnes; Jungi, Walter Felix; Senn, Hans-Jörg (Hrsg.):

"Onkologie für Krankenpflegeberufe", Stuttgart: Thieme 1982

"Klinische Onkologie. Ein Leitfaden für Studenten und Ärzte",

herausgegeben unter Mitwirkung der UICC, Berlin: Springer 1982

Maugh, T.H.; Marx, J.L.:

"Zerstörendes Wachstum. Entstehung und Behandlung des Krebses", Stuttgart: Thieme 1979

Reitz, Manfred; Gutjahr, Peter:

"Krebs - Was ist das?", Frankfurt/M: Ullstein 1983

Seeger, Paul Gerhardt:

"Leitfaden für Krebsleidende und die es nicht werden wollen", Düsseldorf: Mehr Wissen 1982

Vester, Frederic; Henschel, Gerhard:

"Krebs - fehlgesteuertes Leben", München: DTV 1984

## 2. Psychosomatik der Krebserkrankung - Psychoonkologie

Bahnson, Claus Bahne:

"Das Krebsproblem in psychosomatischer Dimension",

in: von Uexküll, Thure (Hrsg.): Lehrbuch der Psychosomatischen Medizin, München: Urban/Schwarzenberg 1979, S. 685 - 698

Birbaumer, Niels:

"Krebserkrankungen",

in: Miltner, Wolfgang u.a.: Verhaltensmedizin, Heidelberg: Springer 1986, S. 215 - 237

Grossarth-Maticek, Ronald:

"Krankheit als Biographie. Ein medizinsoziologisches Modell der Krebsentstehung und -therapie", Weinheim: Beltz 1979

Meerwein, Fritz:

"Einführung in die Psycho-Onkologie", Bern: Huber 1981

Gallmeier, Walter M.:

"Psychoonkologie", in: "Münchener Medizinische Wochenschrift",

München: MMV Medizin, Sonderdruck, Heft 9, 1984

"Psychoonkologie", in: "Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie",

Stuttgart: Thieme, Heft 3/4, 1986

Schulz, K.-H.; Raedler, A.:

"Tumorimmunologie und Psychoimmunologie als Grundlagen für die Psychoonkologie",

in: "Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie",

Stuttgart: Thieme, Heft 3/4, 1986, S. 114 - 129

Ziegler, Gismar:

"Psychosomatische Aspekte der Onkologie", Stuttgart: Enke 1982

### **3. Wege zu seelischer Bewältigung einer Krebserkrankung**

Gawler, Jan:

"Krebs - ein Signal der Seele? Vorbeugen und Heilen ist möglich", München: Peter Erd 1985

Hahn, Mechthild:

"Lebenskrise Krebs", Hannover: Schlütersche Verlagsanstalt 1981

Le Shan, Lawrence:

"Psychotherapie gegen den Krebs", Stuttgart: Klett-Cotta 1982

Rieländer, Maximilian:

"Sterben und Werden. Protokoll eines Gespräches",

in: "Signal", Heidelberg: Verlag für Medizin E. Fischer, Heft 2, 1986, S. 26 - 29

Simonton, O.Carl; Matthews-Simonton, Stephanie; Creighton, James:

"Wieder gesund werden. Eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen", Hamburg: Rowohlt 1982

Stangl, Marie-Luise und Anton:

"Hoffnung auf Heilung. Seelisches Gleichgewicht bei schwerer Krankheit", Düsseldorf: Econ 1978

Tausch, Anne-Marie:

"Gespräche gegen die Angst", Hamburg: Rowohlt 1981

### **4. Allgemeine Anregungen zu Meditation und Selbstheilung**

Blofeld, John:

"Selbstheilung durch die Kraft der Stille", München: Scherz 1980

Dürckheim, Karlfried Graf:

"Meditieren - wozu und wie", Freiburg: Herder 1976

Harner, Michael:

"Der Weg des Schamanen. Ein praktischer Führer zu innerer Heilkraft", Interlaken: Ansata 1982

Naranjo, Claudio; Ornstein, Robert E.:

"Psychologie der Meditation", Frankfurt/M: Fischer 1976

Rieländer, Maximilian:

"Wege nach innen. Entspannung und Selbstentfaltung" (mit Kassettenedition),

Bonn: Rahel Bürger 1988

Schwäbisch, Lutz; Siems, Martin:

"Selbstentfaltung durch Meditation", Hamburg: Rowohlt 1976

Stangl, Anton:

"Heilen aus geistiger Kraft. Zur Aktivierung innerer Energien", Düsseldorf: Econ 1980