



Psychoonkologe Dr. Martin Fegg wurde für die Entwicklung der EBT mit dem Loni und Hans Faust-Preis der Berliner Krebsgesellschaft geehrt. Foto: privat

Vernachlässigte Verwandte

Die EBT – Existentiell Behaviorale Therapie – richtet sich an Angehörige schwerkranker Menschen

Gedanken an den Tod oder der Verlust eines nahestehenden Menschen sind für jeden eine Grenzsituation. Dabei erleben sich Betroffene häufig als aus dem alltäglichen Leben, aus der Welt herausgelöst. Angst und Trauer um den Partner oder die Furcht, einmal selbst nicht mehr zu sein, lassen das Hier und Jetzt völlig aus dem Blickwinkel geraten. In solchen Grenzsituation befinden sich Angehörige von unheilbar kranken und sterbenden Menschen.

„Wenn ein Angehöriger schwer krank ist, gibt jeder das Maximale an Kraft, um ihm zu helfen und ihm beizustehen“, sagt Dr. Martin Fegg. Diese Erfahrung hat der Psychoonkologe und wissenschaftliche Mitarbeiter an der Klinik und Poliklinik für Palliativmedizin der Universität München während seiner 15-jährigen Tätigkeit auf der Palliativstation im Klinikum Großhadern immer wieder gemacht. Ein relativ großer Teil – zwischen 30 und 50 Prozent – der Angehörigen reagiere auf diese hoch belastende Lebenssituation mit Ängsten oder Depressionen. „Bis 2006 gab es kein psychotherapeutisches Hilfsangebot für diese Angehörigen. Das war ein richtiger Missstand“, berichtet Fegg.

Um ihnen zu helfen, „das Unausweichliche zu ertragen“, hat der psychologische Psychotherapeut und Humanbiologe gemeinsam mit seinen Kollegen eine psychotherapeutische Unterstützung für Angehörige von Krebs- und Palliativpatienten entwickelt – die Existentiell Behaviorale Therapie (EBT). Dafür wurde er im Februar dieses Jahres mit dem Loni und Hans Faust-Preis für Psychoonkologie ausgezeichnet. Der Preis wird seit 2012 jährlich von der Loni und Hans Faust-Stiftung in Kooperation mit der Berliner Krebsgesellschaft für vorbildhafte Projekte sowie herausragende Forschungsarbeiten auf dem Gebiet der Psychoonkologie verliehen. „Dieses Projekt ist einerseits wissenschaftlich innovativ, denn es gibt nur wenig wissenschaftlich fundierte Angebote für Angehörige von unheilbar kranken Krebspatienten. Andererseits ist es zukunftsorientiert, weil die Anzahl der palliativen Patienten zunimmt. Es müssen daher mehr Angebote für diese Patientengruppen und deren Angehörige geschaffen werden“, erläutert Maren Müller, Pressesprecherin der Berliner Krebsgesellschaft, die Vergabekriterien. „Die EBT helfe ferner, die psychoonkologische Versorgung weiterzuentwickeln, da die als Gruppenprogramm konzipierte Therapie auch von anderen Kollegen angeboten werden kann.“

Methodisch verbindet die neue Therapie Weiterentwicklungen der Verhaltenstherapie mit existentiell orientierter Psychotherapie. Dabei ist die gegenwärtige Lebenssituation, so wie sie gerade vom Individuum erlebt wird, der zentrale Bezugspunkt der Therapie. In der auf sechs Wochen ausgerichteten Behandlung versuchen Therapeut und Klienten, einerseits Antworten auf Grundfragen, etwa im Zusammenhang mit dem Erleben von

Sterben, Tod und Isolation zu finden. Andererseits soll die Therapie den Betroffenen helfen, ihre eigene Freiheit auch in dieser schwierigen Lebenssituation zu definieren sowie den Reichtum des Augenblicks, das Leben im Hier und Jetzt, (wieder) schätzen zu lernen.

Distanz gewinnen

Neben Gesprächen sind sogenannte Achtsamkeitsübungen ein Hauptaspekt dieses Hilfsangebots: „Sie helfen den Angehörigen, in Distanz zu den aktuell belastenden Situationen zu gehen“, erklärt Fegg. Achtsamkeit ist eine Form der Aufmerksamkeitslenkung, ist „die Kunst, da zu sein“. Bei einer dieser vielfältigen Übungen konzentrieren sich die Klienten etwa nur auf ihren Atem. „Dazu schließen Sie die Augen, nehmen für ein paar Augenblicke Ihre Gedanken und inneren Bilder wahr. Als Nächstes achten Sie ausschließlich auf Ihren Atem und kommen immer wieder liebevoll zu diesem zurück, wenn Sie belastende Gedanken und Gefühle bedrängen“, demonstriert der Privatdozent für Palliativmedizin am Münchner Universitätsklinikum diese Übung.

Wichtig sei dabei, nichts zu bewerten, die Gedanken einfach ziehen zu lassen und sich selbst in diesem Augenblick körperlich wahrzunehmen. „Das Gute daran ist, dass wir dadurch den Klienten etwas an die Hand geben können, das sie jederzeit auch selber durchführen und somit wieder ein Stück mehr Selbstbestimmung und Lebensqualität erlangen können“, betont Fegg. Eine weitere Übung ist das Arbeiten mit Bildern, mit Imaginationen: „Indem ich mir zum Beispiel einen Ort, mit dem ich schöne Erinnerungen oder Gefühle verbinde, bewusst vor mein inneres Auge führe, kann ich aus diesen positiven Erfahrungen wieder Kraft schöpfen und auf diese Weise meine emotionalen Ressourcen aktivieren.“

Im Rahmen einer von 2007 bis 2011 an Münchner Kliniken durchgeführten Studie wurde die Wirksamkeit der EBT wissenschaftlich ausgewertet und belegt. Die Ergebnisse haben unter anderem gezeigt, dass sich die Lebensqualität der Angehörigen von palliativen Patienten im Vergleich zur nicht psychotherapeutisch unterstützten Kontrollgruppe deutlich verbessert hat. Ebenso konnte die psychische Belastung – etwa durch Ängste oder Depressionen – spürbar gemindert werden – und dies selbst zwölf Monate nach Abschluss des Unterstützungsprogramms. Fegg möchte diese Therapie daher auch ambulant zugänglich machen: Ein erster Schritt dazu sind die seit April im Münchner Stadtgebiet und Umland angebotenen Gruppen für Angehörige unheilbar erkrankter Patienten. Die aktuellen Informationen dazu finden Betroffene unter www.psychotherapie-muenchen.de.

Franziska Günther



Angehörige von schwerst kranken Menschen fallen oft in Depressionen. Ein gutes Therapieangebot ist die EBT – Existentiell Behaviorale Therapie.

Foto: Fotolia