

## **Trotz Unbeständigkeit – wir versuchen beständig zu bleiben!**



Wie treffend beschreibt doch das Zitat des Philosophen Immanuel Kant die aktuelle Situation:

**„Es ist nichts beständig als die Unbeständigkeit.“**



In diesen Wochen sehen sich so gut wie alle Menschen mit täglich neuen Umständen konfrontiert. Was

heute noch gilt, kann morgen schon hinfällig sein. Unser vertrauter Alltag ist aus dem Takt geraten. Der gewohnte Rhythmus, der uns Sicherheit verleiht, verändert sich täglich, wenn nicht gar stündlich.

Home-Office, Kurzarbeit oder sogar Arbeitsausfall fordern Umorientierung und werden zu einer noch größeren Herausforderung, wenn man zusätzlich noch schulpflichtige oder kleine Kinder zu Hause hat, die betreut werden müssen und für deren Unterricht und soziale Kontakte auf einmal die Eltern sorgen müssen.

Sozialkontakte werden auf ein Minimum reduziert, zur Sicherheit für einen selbst und vor allem für die Menschen, die im Falle einer Ansteckung womöglich besonders betroffen wären. Darunter fallen unter anderem ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen wie Patienten mit Krebs.



Im Austausch mit Tumorpatienten fällt mir in der jetzigen Situation vor allem positiv auf, dass die meisten von Ihnen krisenerfahren und daher belastbarer sind. Natürlich spürt man bei Ihnen ebenfalls die Angst vor einer Ansteckung und die Sorge, wie es mit den Behandlungen weitergeht. Gleichzeitig wird allerdings noch etwas anderes deutlich: eine ungewisse Situation, wie wir sie momentan erleben, ist gerade für Krebspatienten wie Sie nicht völlig neu. Durch die Diagnose hat man schon einmal erlebt, wie es ist, wenn die Welt auf den Kopf gestellt wird. Das Gefühl, dass sich von einem Tag auf den anderen alles ändern kann, erinnert manch einen Tumorpatienten vielleicht an diesen ersten Schock nach der Diagnose.

So tun sich Menschen, die eine ähnliche Situation schon einmal durchlebt haben, im Umgang mit den derzeitigen Umständen vielleicht etwas leichter. Das Meiden von Menschenansammlungen und öffentlichen Verkehrsmitteln bzw. das Einhalten von Hygienemaßnahmen gehört für viele Krebspatienten bereits zum Alltag. Ganz pragmatisch formulierte es eine Patientin: „Ich hab´ den Krebs überlebt, da werd´ ich das auch noch schaffen“.

Dieser Pragmatismus und die Erfahrung im Umgang mit Krisen können derzeit helfen. Sie geben Gewissheit, dass es weitergeht, auch wenn man im Moment noch nicht genau weiß, wie.



Auch für uns an den [Beratungsstellen des Tumorzentrums München](#) ist derzeit alles anders als gewohnt. Wir wurden am Dienstag ins Home-Office geschickt. Und so schreibe ich diesen Artikel an dem Esstisch in meiner Küche und versuche, wie meine Kolleginnen und Kollegen, die Beratungsarbeit soweit wie möglich von zu Hause aus zu erledigen. Auch der Blog soll wie gewohnt montags erscheinen.

Für Sie als Patient bedeutet das derzeit: Sie können uns jederzeit per E-Mail kontaktieren oder uns eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen. Die Anrufbeantworter werden regelmäßig von uns abgehört. Bitte verwenden Sie derzeit ausschließlich die personalisierten Emailadressen, die den Namen eines der Mitarbeiter enthalten (s.u.). Zu den anderen (z.B. [ernaehrung-tzm@...](mailto:ernaehrung-tzm@...)) haben wir außerhalb des Tumor-Zentrums keinen Zugriff.



**Krebsberatungsstelle:**

Tel.: 089/4400-53351

[Angelika.Amann@med.uni-muenchen.de](mailto:Angelika.Amann@med.uni-muenchen.de)

**Beratungsstelle für Ernährung:**

Tel.: 089/4400-53344

[Eva.Kerschbaum@med.uni-muenchen.de](mailto:Eva.Kerschbaum@med.uni-muenchen.de)

**Beratungsstelle für Komplementärmedizin und Naturheilkunde:**

Tel.: 089/4400-51417

[Wolfgang.Doerfler@med.uni-muenchen.de](mailto:Wolfgang.Doerfler@med.uni-muenchen.de)



### **Entspannungsübung:**

In Zeiten der Ungewissheit und Anspannung können Entspannungsübungen helfen, ruhig zu bleiben. Atemübungen sind einfache, jederzeit verfügbare Methoden, die überall und ohne Hilfsmittel durchgeführt werden können. Versuchen Sie beispielsweise die „Bauchatmung“ [1]:

*Stellen Sie sich aufrecht hin, damit Sie frei atmen können.*

*Atmen Sie langsam und tief ein. Lassen Sie dabei zu, dass sich der Bauch nach außen wölbt.*

*Atmen Sie langsam und gleichmäßig aus. Ziehen Sie dabei die Bauchmuskulatur leicht zusammen, um die Ausatmung zu unterstützen. Der Brustkorb entspannt sich und der Bauch sinkt ein.*

*Wiederholen Sie diese Atmung für 10 Atemzüge oder so lange Sie sich wohlfühlen.*

*Bauen Sie diese Atemübung gerne mehrfach täglich in Ihren Tagesablauf ein.*

Im Alltag und besonders bei Anspannung und Stress ist unsere Atmung häufig sehr oberflächlich. Die tiefe „Bauchatmung“ wirkt dem entgegen. Sie verbessert die Versorgung mit Sauerstoff, entspannt und beruhigt.

### **Quellen:**

[1] Warkus, I. et al.: 365 Wege zur Achtsamkeit – Wertvolle Tipps für mehr Gelassenheit und Lebensfreude, Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft, Köln

---