

GEMEINSAM

mit Lungenkrebs leben



Tipps für PatientInnen
und Angehörige





Viele Patientinnen und Patienten und Angehörige, mit denen wir gesprochen haben, bevorzugen es, geduzt zu werden. Da es in diesem Heft um ganz persönliche Gedanken und Gefühle geht, haben wir uns dazu entschlossen, Ihnen auch hier das „Du“ anzubieten.

Liebe Patientin, lieber Patient,
liebe Angehörige, lieber Angehöriger!

Das Leben mit Lungenkrebs kann einem langen und steinigen Weg gleichen. Dieser Weg führt über verschiedene Etappen, von mühevollen und anstrengenden Abschnitten bis hin zu Momenten der Ruhe und des Innehaltens. Auf diesem Weg gibt es Meilensteine zu erreichen und Herausforderungen zu meistern. Jede Etappe bringt eigene Erfahrungen, Erkenntnisse und auch die Notwendigkeit, sich auszuruhen und Kraft zu schöpfen. Dieser Weg betrifft nicht nur euch als Patientinnen und Patienten, sondern auch eure Angehörigen, die euch begleiten und unterstützen.

Auf eurem Weg lernt ihr nicht nur die medizinischen Aspekte der Erkrankung kennen, sondern stellt euch auch den Herausforderungen des Alltags mit Lungenkrebs. Dabei spielen Themen wie Selbstbestimmung und Resilienz eine wichtige Rolle: Sie sind wie kleine Wegweiser, die euch helfen, trotz aller Belastungen euren eigenen Weg zu finden und auf eure Stärken zu vertrauen. Manchmal tauchen auch düstere Gedanken auf. Diese schwierigen Phasen kosten Kraft und erfordern Geduld – von dir und deinen Angehörigen.

Diese Broschüre soll euch auf eurem Weg begleiten. Vielleicht kann sie Orientierung und Impulse geben, wenn ihr euch gerade verloren fühlt, oder helfen, neue Energien freizusetzen, wenn diese verborgen sind. Jede Person geht ihr eigenes Tempo und kann daher selbst entscheiden, wann welche Etappe erreicht werden soll und vor allem wie.

Wir wünschen euch für euren Weg viel Kraft und alles erdenklich Gute!

Euer Team von AstraZeneca

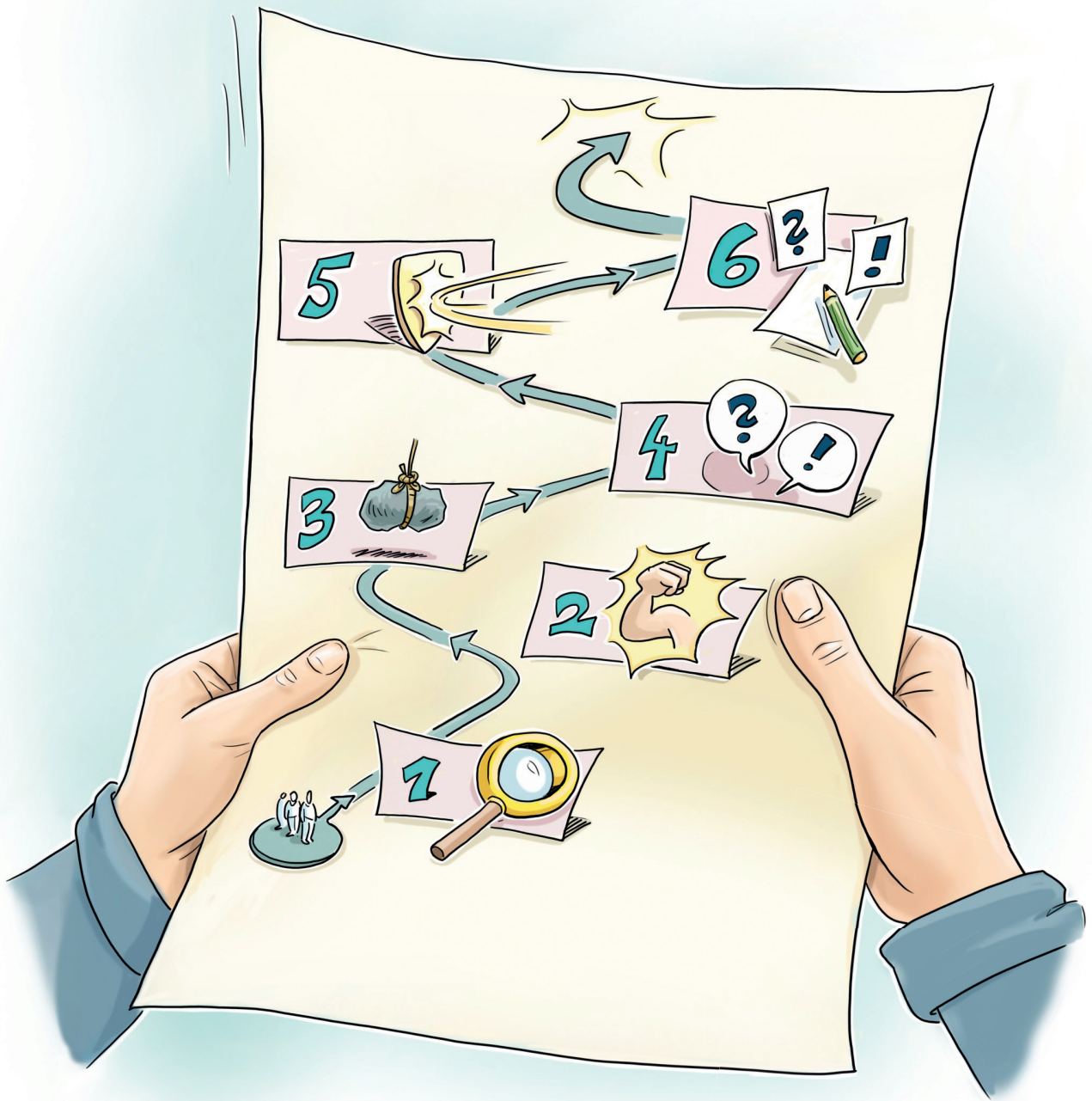
**„Die schwierigste Zeit in unserem Leben
ist die beste Gelegenheit, innere
Stärke zu entwickeln.“**

Dalai Lama



Inhaltsverzeichnis

1	Selbstbestimmung – Mein Beitrag zum Leben mit Lungenkrebs.....	6
	1.1 Warum sollte ich mich als Lungenkrebspatientin oder -patient mit Salutogenese beschäftigen?	6
	1.2 Verstehen, bewältigen, Sinn finden – Strategien für mehr innere Stärke	7
	1.3 Tipp: So finde ich meinen eigenen, selbstbestimmten Weg	8
2	Energie finden – So meistere ich meinen Alltag trotz psychischer Belastung	9
	2.1 Wenn mich Fatigue und Co. ausbremsen – Wege aus der psychischen Belastung.....	9
	2.2 Was mir hilft, besser mit Begleiterscheinungen umzugehen	12
	2.3 Tipp: Energiemanagement – So teile ich mir meine Kräfte besser ein	12
	2.4 Übung: Meine Energie portionieren.....	14
3	Die Angst vor dem Rückfall – Leben mit der Ungewissheit.....	16
	3.1 Drei Monate bis zum nächsten Termin.....	16
	3.2 Die Angst vor einem Rückfall – Wie kann ich mit ihr umgehen?	17
	3.3 Übung: Achtsames Gehen („Mindful Walking“)	18
	3.4 Tipp: Wie überwinde ich den inneren Schweinehund und komme vom Sofa runter?.....	19
4	Kommunikation mit Angehörigen – Einander verstehen und unterstützen	20
	4.1 Warum ist die Kommunikation mit meinen Angehörigen für mich wichtig?	20
	4.2 Übung: Dankbarkeitsreise	24
5	Resilienz – Die Kraft, schwierige Zeiten zu überstehen.....	26
	5.1 Was kann ich unter Resilienz verstehen?	26
	5.2 Übung 1: Wege für mehr oder bessere Resilienz	28
	5.3 Übung 2: Meine Resilienz-Schatzkiste	28
	5.4 Atemzug um Atemzug, Schritt für Schritt – Mit Tatjana auf dem Jakobsweg.....	35
6	Meine Fragen & Notizen	36
	6.1 An wen kann ich mich wenden?.....	38



Kapitel 1:

Selbstbestimmung – Mein Beitrag zum Leben mit Lungenkrebs

Die Diagnose Lungenkrebs bringt viele Veränderungen und Herausforderungen mit sich. Vielleicht hast du das Gefühl, dass vieles fremdbestimmt ist – zum Beispiel Behandlungspläne oder Therapieentscheidungen. Doch es gibt Wege, dein Leben weiterhin aktiv mitzugestalten und ein starkes Gefühl der Selbstbestimmung zu entwickeln. Denn: Je mehr du dich als aktive Mitgestalterin oder aktiven Mitgestalter deiner Gesundheit erlebst, desto stärker wirkt sich das auf deine Lebensqualität aus. Ein Konzept, das dabei helfen kann, ist die Salutogenese.

1.1 Warum sollte ich mich als Lungenkrebspatientin oder -patient mit Salutogenese beschäftigen?

Eine Krebserkrankung stellt dein Leben auf den Kopf, doch sie definiert nicht, wer du bist. Es ist leicht, sich darauf zu konzentrieren, was es bedeutet, krank zu sein. Genauso wichtig ist es jedoch auch zu erkennen, was an dir gesund ist und was deine Gesundheit stärkt.

Studien zeigen, dass Menschen, die sich auf ihre Stärken und Ressourcen konzentrieren, widerstandsfähiger sind, eine bessere psychische Gesundheit haben und ihre Krankheit aktiver bewältigen. Der Gesundheitswissenschaftler Aaron Antonovsky fand sogar heraus, dass diese innere Haltung nicht nur die Lebensqualität verbessert, sondern auch die Heilungschancen positiv beeinflussen kann.

Das heißt: Wer sich auf das konzentriert, was ihm Kraft gibt, kann auch sein Wohlbefinden steigern – und sich vielleicht sogar gesünder fühlen als zuvor. Denn: Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit.

1.2 Verstehen, bewältigen, Sinn finden – Strategien für mehr innere Stärke

Der Gesundheitswissenschaftler Aaron Antonovsky hat das Konzept der „Salutogenese“ entwickelt, das sich mit der Frage beschäftigt: Was hält uns gesund? Statt sich nur auf Krankheit und ihre Ursachen zu konzentrieren, betont dieses Modell, dass Gesundheit ein dynamischer Prozess ist, in dem wir unsere Ressourcen und Stärken aktiv nutzen können. Es geht darum, den eigenen Weg zu einem lebenswerten Leben zu finden – auch mit einer Krankheit wie Lungenkrebs.

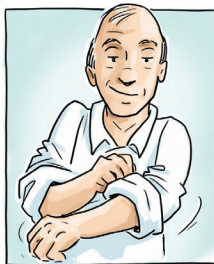
Ein zentrales Element der Salutogenese ist das so genannte Kohärenzgefühl (Sense of Coherence, SoC). Es hilft, mit Herausforderungen umzugehen und sich weniger hilflos zu fühlen. Selbstbestimmung spielt dabei eine entscheidende Rolle, denn sie stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zur Krankheitsbewältigung – und beeinflusst damit auch ganz konkret den Umgang mit der Therapie.

Das Kohärenzgefühl setzt sich aus drei wichtigen Komponenten zusammen, die zusammen mit der Selbstbestimmung die Lebensqualität und die psychische Gesundheit verbessern können:



Verstehbarkeit

Wenn du verstehst, warum eine bestimmte Therapie gewählt wird, was sie bewirkt und welche Alternativen es gibt, fühlst du dich sicherer. Das bedeutet, aktiv Fragen zu stellen, Informationen einzuholen und bewusste Entscheidungen zu treffen. Je mehr du deine Behandlung verstehst, desto weniger fühlst du dich ausgeliefert – du wirst zur aktiven Gestalterin oder zum aktiven Gestalter deiner Therapie.



Handhabbarkeit

Handhabbarkeit ist das Gefühl, Herausforderungen bewältigen zu können. Nebenwirkungen können zwar belastend sein, doch es gibt Möglichkeiten, sie aktiv zu bewältigen. Selbstbestimmtes Handeln bedeutet, Wege zu finden, die Beschwerden zu lindern

und die Lebensqualität zu erhalten. Dies kann durch gezielte Maßnahmen wie eine angepasste Ernährung, Bewegung oder eine gute Schmerztherapie geschehen. Wer aktiv Strategien entwickelt, um mit den Herausforderungen der Therapie umzugehen, gewinnt Kontrolle zurück und kann auch schwierige Situationen meistern.



Sinnhaftigkeit

Wenn du dir eine Aufgabe oder ein Ziel setzt, das dir wichtig ist, gibst du deinem Leben auch während der Krankheit einen Sinn. Sinn bedeutet, dass du nicht nur gegen den Krebs kämpfst, sondern auch etwas für dich tust, das dir Freude macht und Kraft gibt. Aspekte wie Schmerzreduktion, Schlafqualität oder die Fähigkeit, deinen Alltag aktiv zu gestalten, wirken sich direkt auf dein Wohlbefinden und die Therapie aus. Habe den Mut, auch Ungewohntes nicht von vornherein abzulehnen. Selbstbestimmtes Handeln bedeutet hier, diese Aspekte nicht dem Zufall zu überlassen, sondern aktiv darauf hinzuwirken, dass sie bestmöglich unterstützt werden.

☞ Welche Kraft kann ich aus meinen Erfahrungen schöpfen?

Eine Krebserkrankung ist oft wie ein langer Weg, der nicht in zwei oder drei Wochen zurückgelegt werden kann. Sie ist eine Reise mit vielen Höhen und Tiefen, die Geduld und Ausdauer erfordert. Viele Menschen berichten, dass sie auf diesem steinigen und oft beschwerlichen Weg innerlich gewachsen sind. Sie lernen, den Augenblick bewusster zu erleben, Prioritäten neu zu setzen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Dieser Weg kann herausfordernd sein und führt gleichzeitig oft zu einem tieferen Verständnis und einer stärkeren Beziehung zu sich selbst.

1.3 Tipp: So finde ich meinen eigenen, selbstbestimmten Weg

- Finde die richtige Unterstützung:**
 Selbstbestimmung bedeutet nicht, alles alleine machen zu müssen. Suche dir Menschen, die dir guttun – Freundinnen und Freunde, Familie oder professionelle Unterstützung wie Psychologinnen und Psychologen oder Selbsthilfegruppen.
- Setze Prioritäten:**
 Jeder Mensch setzt Prioritäten anders und das ist völlig in Ordnung. Versuche, Dinge, die dir wichtig sind, anders zu priorisieren als Dinge, die dir weniger wichtig erscheinen. Eine Liste kann dir dabei helfen.
- Sage nein:**
 Deine Energie ist wertvoll. Lerne, Grenzen zu setzen und auf deine Bedürfnisse zu achten. Du hast das Recht zu entscheiden, was dir guttut und was nicht.
- Sei sanft zu dir selbst:**
 Es ist in Ordnung, schlechte Tage zu haben. Sei dir bewusst, dass du nicht perfekt sein musst und dass jeder Tag eine neue Chance ist.
- Setze dir Ziele:**
 Setze dir kleine Ziele und plane Zeit für Pausen ein. Akzeptiere, dass nicht immer alles perfekt laufen kann. Jede noch so kleine positive Veränderung zählt!
- Finde Freude:**
 Überlege dir, was dir Freude bereitet. Ist es der Kontakt zu Freundinnen und Freunden, Musik hören oder ein gutes Buch lesen? Plane jeden Tag einen Moment ein, der dir etwas bedeutet.
- Bleibe informiert:**
 Nutze die Gespräche mit deinem Behandlungsteam, um alle Fragen zu stellen, die dir wichtig sind. Es ist sinnvoll, z. B. Fragen zu Nebenwirkungen o. ä. vor den Terminen auf eine Liste zu schreiben und zum Gespräch mitzubringen. Zusätzlich kannst du dich auf verschiedenen Wegen informieren, z. B. beim Krebsinformationsdienst, im Austausch mit Selbsthilfegruppen von Patientinnen und Patienten, auf Kongressen oder mit Hilfe von vertrauenswürdigen Websites, Broschüren und anderer Literatur. Oft hilft es, sich Notizen zu machen oder eine Vertrauensperson mitzunehmen, die dich unterstützt.
- Trau dich, zu fragen:**
 Auch wenn deine Ärztinnen und Ärzte manchmal nicht viel Zeit haben. Denk daran: Je besser du aus zuverlässiger Quelle informiert bist, desto besser kannst du Entscheidungen treffen, die deinen Bedürfnissen entsprechen. Was willst du? Weißt du, was für dich wichtig ist? Wie kannst du das für dich herausfinden? Und wie kannst du es deinem Umfeld mitteilen?



Hier geht es zum Video
 „Lungenkrebs – Die Geschichte von Nils“:
<https://www.youtube.com/watch?v=0hH8ahBsn0s>

Lungenkrebs kann dich auf eine Reise schicken, die dich fordert und dir gleichzeitig zeigt, wie stark und widerstandsfähig du bist. Selbstbestimmung hilft dir, dein Leben trotz der Krankheit nach deinen Vorstellungen zu gestalten und das Beste daraus zu machen. Denn: Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit.

Kapitel 2:

Energie finden – So meistere ich meinen Alltag trotz psychischer Belastung

Eine Krebserkrankung kann nicht nur den Körper, sondern auch die Seele stark belasten. Viele Krebspatientinnen und -patienten erleben im Verlauf ihrer Erkrankung und Behandlung Phasen intensiver Erschöpfung und Antriebslosigkeit, die als Fatigue bezeichnet werden. Dieser Zustand kann dazu führen, dass selbst einfachste Aufgaben überwältigend erscheinen und es besonders schwerfällt, neue Projekte oder Aktivitäten in Angriff zu nehmen, die zuvor leichtfielen und Freude bereiteten.

Wenn diese Gefühle überhandnehmen, können auch Depressionen entstehen und Schlafstörungen zu häufigen Begleitscheinungen werden. Für die Betroffenen wirken diese Phasen oft wie eine unsichtbare Mauer, die sie daran hindert, aktiv zu sein oder Energie für alltägliche Dinge aufzubringen – eine Erfahrung, die auch für Angehörige schwer zu verstehen und nachzuvollziehen ist. Das sogenannte Löffel-Modell bietet eine anschauliche Methode, um ein Verständnis für Energiemanagement zu entwickeln und Kraftreserven sinnvoller einzuteilen. Das Modell wird in Kapitel 2.4 ausführlich erläutert. Dort findet sich auch eine entsprechende Übung zur Strukturierung des Alltags.

2.1 Wenn mich Fatigue und Co. ausbremsen – Wege aus der psychischen Belastung

Eine Krebserkrankung kann eine Reihe von Begleitscheinungen auslösen, darunter psychische Begleitsymptome wie Fatigue, Antriebslosigkeit, Depressionen oder Schlafstörungen, die sich gegenseitig verstärken und begünstigen können. Jede dieser Herausforderungen kann sowohl Ursache als auch Folge der anderen sein – ein Kreislauf, der die Belastung für die Betroffenen immer weiter erhöht. Dieser Kreislauf kann durchbrochen werden, wenn die Zusammenhänge erkannt und gezielt gegengesteuert wird.

anhaltende körperliche und geistige Erschöpfung steht, die weit über eine normale Müdigkeit hinausgeht. Im Gegensatz zur normalen Müdigkeit bessert sich Fatigue auch nicht durch Ruhe oder Schlaf. Dieser Zustand kann den Alltag stark beeinträchtigen und sich auf die körperliche Leistungsfähigkeit, das emotionale Wohlbefinden und die Lebensqualität auswirken. Insgesamt leiden etwa 90 % der Krebspatientinnen und -patienten während oder kurz nach einer Therapie unter Fatigue-Beschwerden, wobei diese Beschwerden in vielen Fällen oft wieder verschwinden. Fatigue schränkt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ein und ist oft der Beginn eines Teufelskreises: Wer keine Energie mehr hat, verliert oft auch die Motivation für alltägliche Aktivitäten – ein Zustand, der weitere Probleme nach sich ziehen kann.



◊ Fatigue

Fatigue, besser bekannt als Erschöpfungssyndrom, ist ein Begriff, der bei vielen Krebspatientinnen und -patienten für eine



Manchmal kann es schwierig sein, die eigenen Gefühle oder den allgemeinen körperlichen und mentalen Zustand genau einzuordnen. In herausfordernden und seelisch belastenden Zeiten ist es normal, sich hin und wieder antriebslos oder besonders erschöpft zu fühlen. Diese Symptome sind zwar typisch, jedoch nicht automatisch ein Indiz dafür, an Depressionen oder an Fatigue zu leiden. Es ist deshalb wichtig, zu verstehen, dass diese Beschwerden viele Ursachen haben können und nicht immer auf eine spezifische Erkrankung hindeuten.

Auch wenn bei den Symptomen von Fatigue und Depressionen Gemeinsamkeiten aufgefunden werden können, sind beide Krankheitsbilder voneinander zu unterscheiden. Obwohl die Begleiterscheinungen während einer Krebserkrankung häufig

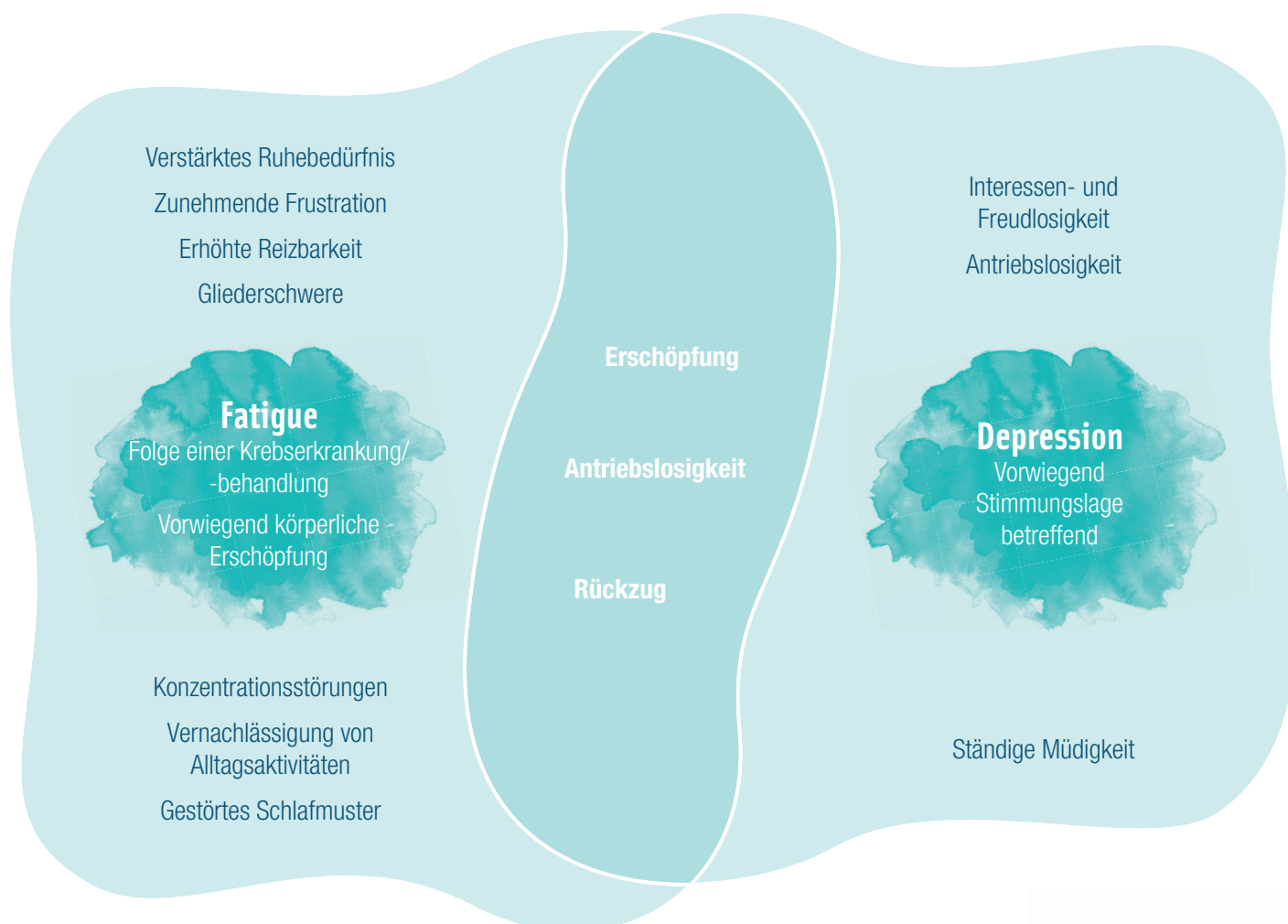
auch vollkommen unabhängig von Fatigue und Depressionen bestehen, ist es hilfreich, zu wissen, welche Symptome auf welches Krankheitsbild hinweisen können.

Gemeinsamkeiten:

Sowohl Fatigue als auch Depression können mit Erschöpfung, Antriebslosigkeit und Rückzug aus dem Alltag einhergehen.

Unterschiede:

- Fatigue ist in erster Linie eine körperliche Erschöpfung, die sich durch Ruhe nicht bessert. Sie ist häufig eine Folge der Krebserkrankung oder ihrer Behandlung.
- Die Depression betrifft vor allem die Stimmungslage, oft begleitet von Hoffnungslosigkeit, negativen Gedanken und Freudlosigkeit.





◊ Depressionen

Depressionen können eine Reaktion auf die emotionalen und körperlichen Belastungen einer Krebserkrankung darstellen. Sie treten häufig dann auf, wenn die Betroffenen mit der Schwere der Diagnose, dem Verlust von Lebensplänen oder körperlichen Veränderungen konfrontiert werden. In selteneren Fällen kann eine Depression auch als Nebenwirkung einer Krebstherapie auftreten, z. B. nach einer Bestrahlung im Kopfbereich oder bei bestimmten Chemotherapien. Depressionen sind ernsthafte psychische Störungen, die über normale Gefühle von Traurigkeit oder Erschöpfung hinausgehen. Gleichzeitig können Depressionen selbst Fatigue und Antriebslosigkeit verstärken. Sie erschweren es, Hoffnung zu schöpfen und behindern die Fähigkeit, gegen diesen Kreislauf anzukämpfen.



◊ Antriebslosigkeit

Chronische Erschöpfung durch Fatigue führt häufig zu Antriebslosigkeit. Selbst einfache Aufgaben erscheinen überfordernd und die Motivation sinkt. Viele Betroffene fühlen sich zudem schuldig, weil sie das Gefühl haben, nicht „genug“ zu leisten. Diese negativen Emotionen verstärken die körperliche und psychische Belastung.



◊ Schlafprobleme

Schlafprobleme können sowohl Ursache als auch Folge einer Depression sein. Etwa die Hälfte aller Krebspatientinnen und -patienten leidet aufgrund ihrer Erkrankung unter Schlafstörungen. Typische Schlafprobleme sind Einschlaf- und Durchschlafstörungen, frühes Erwachen, Schwierigkeiten beim Wiedereinschlafen und das Gefühl, nicht erholsam geschlafen zu haben.

Die Folgen von schlechtem Schlaf reichen von Tagesschläfrigkeit, rascher Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten über Stimmungsschwankungen bis hin zu körperlichen, sozialen und auch beruflichen Beeinträchtigungen.

Und was sind die Ursachen? Die Ursachen für Schlafstörungen können sehr unterschiedlich sein und reichen von nächtlichem Wasserlassen bis hin zu Grübeln oder Bangen. Schlafstörungen durch nächtliches Aufwachen und Grübeln oder etwas anderes, das emotional aufwühlt, werden von Patientinnen und Patienten häufiger als belastend beschrieben.

Auf den ersten Blick wirkt ein solcher „Kreislauf der Begleiterscheinungen“ natürlich beängstigend. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass alle Begleiterscheinungen behandelbar sind und nicht alle Betroffenen während der Diagnose oder Therapie unter Begleiterscheinungen leiden. So können Fatigue gelindert, Antriebslosigkeit überwunden, Depressionen behandelt und Schlafstörungen verbessert werden. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass solche Begleiterscheinungen nicht ausschließlich mit einer Krebserkrankung zusammenhängen. Sie können auch in anderen belastenden oder schwierigen Lebenssituationen auftreten. Doch gerade bei einer Krebserkrankung solltest du solche Anzeichen besonders im Auge behalten und gut auf dich achten, denn die Erkrankung verlangt dir auch sonst in jeder Hinsicht viel ab. Mit Geduld, Unterstützung und gezielten Maßnahmen kann der Kreislauf durchbrochen und der Weg zurück in einen lebenswerten Alltag gefunden werden. Auf diesem Weg bist du nicht allein und es gibt immer Hoffnung.

Es ist vollkommen normal, sich über die eigenen Gefühle nicht immer im Klaren zu sein – besonders in herausfordernden Zeiten. Falls du oder deine Angehörigen bei dir Begleiterscheinungen bemerken, die ihr nicht vollständig einordnen könnt, ist es sinnvoll, psychoonkologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Diese Unterstützung kann dir dabei helfen, gemeinsam Wege zu finden, mit den Herausforderungen umzugehen und entsprechende Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Weitere Informationen zu Anlaufstellen findest du im Kapitel 6.1.



2.2 Was mir hilft, besser mit Begleiterscheinungen umzugehen

Es ist wichtig, sich mit den Belastungen, die eine Krebserkrankung mit sich bringt, nicht allein zu fühlen und gezielt Unterstützung zu suchen. Psychoonkologische Angebote wie Gesprächstherapien, Selbsthilfegruppen oder Entspannungsübungen können helfen, die Krankheit besser zu bewältigen und neue Kraft zu schöpfen. Ein hilfreiches Konzept zum Energiemanagement ist das sogenannte Löffel-Modell, das zeigt, wie du deine begrenzten Energien besser einteilen und auch deine Angehörigen in die Planung einbeziehen kannst.

Was ist das Löffel-Modell?

Das Löffel-Modell wurde von Christine Miserandino entwickelt und ursprünglich verwendet, um das Leben mit einer chronischen Erkrankung zu beschreiben. Es vergleicht die Energie, die wir täglich zur Verfügung haben, mit einer bestimmten Anzahl von Löffeln. Jeder Löffel steht für eine bestimmte Menge an Energie, die für alltägliche Aufgaben benötigt wird – sei es Zähneputzen, Kochen oder soziale Aktivitäten.

Für Menschen mit Depressionen, Fatigue oder chronischer Erschöpfung ist die Anzahl der Löffel oft stark begrenzt. Das bedeutet, dass sie sich sehr genau überlegen müssen, wie sie ihre Energie über den Tag verteilen, da ihr Vorrat an Löffeln schnell aufgebraucht ist. Während sich Menschen ohne Begleiterscheinungen kaum Sorgen machen müssen, ob sie genug Energie für den Tag haben, ist es für Menschen mit Begleiterscheinungen oft eine Herausforderung, den Tag zu überstehen, ohne alle Energiereserven aufzubreuchen. Dies führt häufig zu Antriebslosigkeit und dem Gefühl, kaum noch etwas schaffen zu können, da die Energiereserven schnell erschöpft sind. Doch durch ein geschicktes Energiemanagement und Unterstützung kannst du deine Möglichkeiten ausschöpfen und damit deine Lebensqualität stärken. Wie du das üben kannst, erfährst du in Kapitel 2.4.



2.3 Tipp: Energiemanagement – So teile ich mir meine Kräfte besser ein



Die folgenden Strategien können dir helfen, besser mit psychischen Belastungen umzugehen und einen gesunden Umgang mit ihnen zu finden. Hier sind einige Ansätze, die du in deinen Alltag integrieren kannst:

- **Regelmäßige körperliche Aktivität:**

Auch wenn es widersprüchlich klingt: Leichte körperliche Aktivität wie Spazierengehen oder leichtes Dehnen kann helfen, den Energiehaushalt zu regulieren und Müdigkeit zu verringern. Bewegung fördert die Durchblutung und kann das Wohlbefinden steigern. Darüber hinaus zeigen Studien, dass moderate körperliche Aktivität das wirksamste Mittel gegen Fatigue ist und auch bei Depressionen helfen kann.

- **Planen und priorisieren:**

Plane jeden Tag nur die wichtigsten Aufgaben ein. Überlege dir morgens, welche Tätigkeiten für dich am wichtigsten sind und wie du deine Löffel sparsam einteilen kannst. Um das Löffel-Modell gezielt anwenden zu können, ist es sinnvoll, ein Energietagebuch zu führen. In dieses Tagebuch kannst du jeden Tag eintragen, was du gemacht hast und wie erschöpft du danach warst. So bekommst du einen Überblick über deine eigenen Energiereserven und kannst deinen Tagesablauf und deine Ruhephasen besser planen. Vielleicht hilft dir auch eine Art Energiebarometer, mit dem du jeden Tag visuell darstellen kannst, wie viel Energie dir zur

Verfügung steht und wie sich deine Energie über einen bestimmten Zeitraum, z. B. einen Tag, eine Woche oder einen Monat, entwickelt.

- **Ruhephasen einplanen:**

Plane gezielt Ruhephasen in deinen Tag ein. Es ist hilfreicher, sich kurze Auszeiten zu nehmen statt den ganzen Tag liegen zu müssen, um einen ausgeglichenen Rhythmus beizubehalten. Auch eine gute Schlafhygiene, verschiedene Entspannungsübungen wie Yoga, Qigong oder Meditation und Ablenkung können den Körper zur Ruhe bringen.

- **Gesunde Ernährung:**

Achte auf eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung. Lebensmittel, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind, können den Körper unterstützen und mehr Energie liefern. Weitere Informationen zu Ernährungsempfehlungen bei Krebs und seinen Begleiterscheinungen findest du in unserer Broschüre „LEBENSSTARK – Ernährungsbroschüre“. Auf unserer Webseite [lungenkrebs.de](https://www.lungenkrebs.de) kannst du sie herunterladen oder dir direkt nach Hause bestellen.

- **Stressbewältigung:**

Techniken wie Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder Meditation können helfen, Stress abzubauen und den Energiehaushalt zu stabilisieren.

- **Schlafhygiene beachten:**

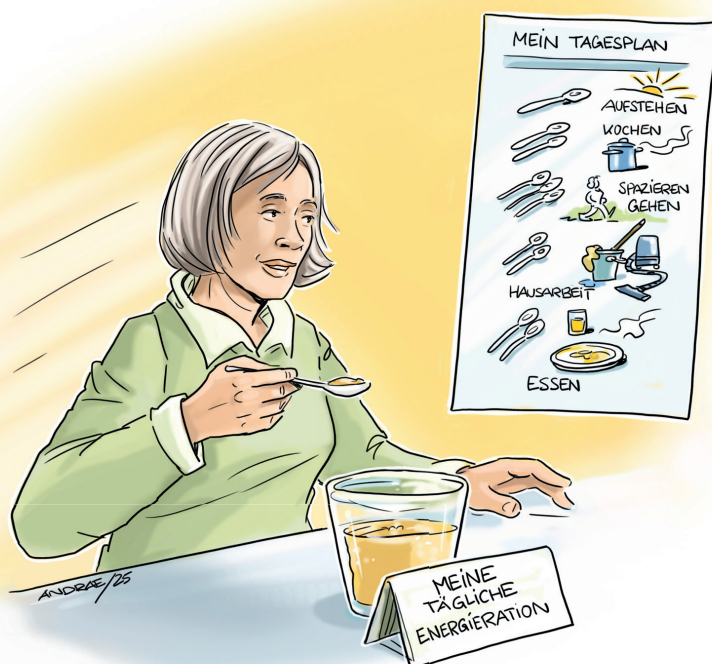
Ein regelmäßiger Schlafrhythmus, ein beruhigendes Abendritual und der Verzicht auf elektronische Geräte kurz vor dem Schlafengehen können helfen, die Schlafqualität zu verbessern.

- **Professionelle Unterstützung:**

Sprich mit deinem Behandlungsteam über deine Symptome. Manchmal sind spezielle Behandlungen wie Physiotherapie oder Gesprächstherapie hilfreich. In manchen Fällen können auch Medikamente gegen Blutarmut oder andere Ursachen der Fatigue und/oder Antriebslosigkeit in Betracht gezogen werden.

Bei Verdacht auf Begleiterscheinungen wie Fatigue oder Depressionen sollte der erste Schritt immer ein Gespräch mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt sein. Sowohl psychologische Unterstützung als auch eine Therapie können helfen, besser mit der Erkrankung und ihren Begleiterscheinungen umzugehen. Erst danach können je nach Situation verschiedene Strategien ausprobiert werden, die individuell wirksam sein können. Anlaufstellen findest du unter anderem auf der Homepage des Krebsinformationsdienstes unter <https://www.krebsinformationsdienst.de/adressen-und-links/selbsthilfegruppen> oder auf der Webseite der Deutschen Fatigue-Gesellschaft unter <https://deutsche-fatigue-gesellschaft.de/>.

Um körperliche Ursachen abzuklären, sollte deine Onkologin oder dein Onkologe ein großes Blutbild machen. Die Fatigue-Diagnostik kann jede Psychologin oder jeder Psychologe in einer Krebsberatungsstelle übernehmen. Weitere Anlaufstellen findest du in Kapitel 6.1.



2.4 Meine Energie portionieren

Das Löffel-Modell hilft dir, deine Energie gezielt einzuteilen und zu verstehen, wie verschiedene Aktivitäten deine Kraftreserven beanspruchen. Es ist eine einfache Methode, mit den Herausforderungen einer Krebserkrankung und ihren Begleiterscheinungen wie Müdigkeit oder Antriebslosigkeit umzugehen. Hier findest du eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die du allein oder mit deinen Angehörigen ausprobieren kannst.

Vorbereitung: Mein täglicher Löffelvorrat

Sammele 10 Löffel (oder andere kleine, leicht greifbare Gegenstände wie Münzen oder Bauklötze): Sie stellen deine tägliche Energie dar – mehr oder weniger, je nach deinem momentanen Zustand.

Lege dir einen Löffelvorrat an: An Tagen, an denen du dich erschöpft fühlst, fängst du vielleicht mit 8 Löffeln an. An Tagen, an denen es dir besser geht, können es auch 12 oder mehr sein. Der Vorrat sollte realistisch und flexibel sein.



Schritt 1: Den Tag planen

Schreibe alle Aufgaben auf, die du an diesem Tag erledigen möchtest, z.B.:

- Aufstehen und dich anziehen
- Frühstück machen
- Einen Spaziergang machen
- Einen Arzttermin vereinbaren
- Zeit mit deiner Familie verbringen

Überlege mit deinen Angehörigen oder allein, wie viele Löffel jede Aktivität kostet.

Beispiele:

- Aufstehen und sich anziehen: 1 Löffel
- Kochen: 2 Löffel
- Spazieren gehen: 3 Löffel
- Sich mit Freundinnen und Freunden unterhalten: 1–2 Löffel

Verteile die Löffel entsprechend. Wenn deine Löffel für den Tag aufgebraucht sind, plane Ruhephasen ein oder verschiebe nicht dringende Aktivitäten auf einen anderen Tag.

Schritt 2: Gemeinsam üben

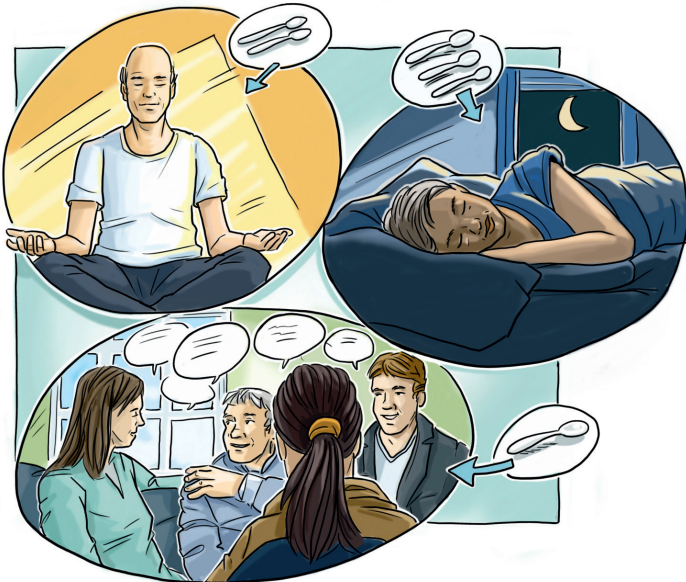
Mit einer zweiten Person: Erkläre und verdeutliche mit Hilfe des Löffel-Modells, wie viel Energie du für bestimmte Aktivitäten brauchst. So kann dein Umfeld besser verstehen, warum du bestimmte Dinge vielleicht nicht schaffst oder warum Pausen so wichtig sind.

Lass die andere Person schätzen, wie viele Löffel du für eine bestimmte Aktivität brauchst. Korrigiere sie oder ihn gegebenenfalls, um deine eigene Wahrnehmung zu verdeutlichen. Besprecht gemeinsam, welche Aktivitäten am Tag Priorität haben und welche aufgeschoben werden können.

Beispiel: Stell dir vor, du hast 10 Löffel für den Tag und planst folgende Aktivitäten:

- Aufstehen und dich fertig machen (1 Löffel)
- Kochen (2 Löffel)
- Spazieren gehen (3 Löffel)
- Hausarbeit (2 Löffel)
- Essen mit der Familie (2 Löffel)

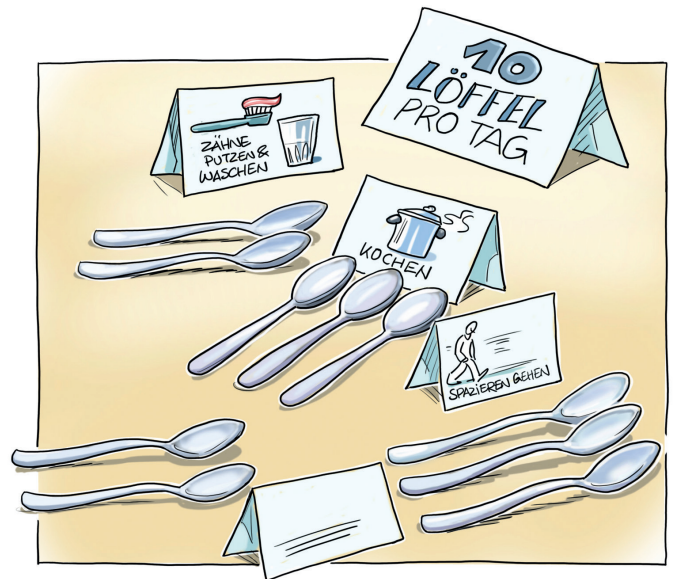
Überlege, ob du alles mit deinen 10 Löffeln erledigen kannst. Wenn nicht, verschiebe eine Aktivität oder bitte um Hilfe, z.B. beim Kochen oder bei der Hausarbeit.



Schritt 3: Energie tanken

Wenn du im Laufe des Tages merkst, dass dir die Löffel ausgehen, plane Zeit für Ruhe oder Aktivitäten ein, die dir neue Energie und damit Löffel zurückgeben:

- Eine kurze Meditation oder Atemübung (1 Löffel zurück)
- Ein entspannendes Bad (1 Löffel zurück)
- Ein Gespräch mit einem geliebten Menschen (1 Löffel zurück)



Schritt 4: Löffel teilen

Angehörige können an der Übung teilnehmen, um zu verstehen, wie ihre Unterstützung helfen kann:

- Biete an, eine Aktivität zu übernehmen, z. B. das Einkaufen, um einen Löffel zu sparen
- Plant gemeinsame Momente, die wenig Energie kosten, z. B. ein ruhiges Gespräch
- Macht es euch gemütlich und schaut gemeinsam einen Film an

Kapitel 3:

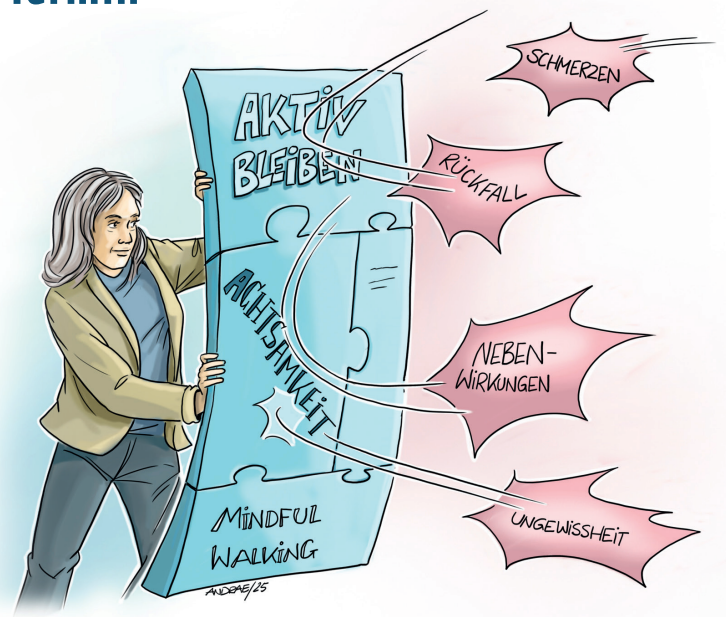
Die Angst vor dem Rückfall – Leben mit der Ungewissheit

Eine Tumorerkrankung hinterlässt Spuren – nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Auch nach einer erfolgreichen Therapie ist die Angst vor einem Rückfall (Rezidiv) für mehr als 50 % der Krebspatientinnen und -patienten ein ständiger Begleiter. Diese Angst ist nicht unbegründet, kann das Leben erheblich belasten und die Rückkehr in einen normalen Alltag erschweren. Neben den kognitiven und sozialen Auswirkungen wie z. B. Isolation können auch körperliche Symptome wie Herzrasen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Schlafprobleme auftreten.

Die Ursachen von Angst sind oft multifaktoriell und hängen von den Erfahrungen ab, die die Betroffenen selbst gemacht haben. So können schwere Zeiten emotionale Narben hinterlassen. Diese können z. B. durch Erinnerungen an Schmerzen, Nebenwirkungen oder Unsicherheiten erneut aufbrechen. Auch die Ungewissheit über die Zukunft und die regelmäßigen Nachsorgeuntersuchungen können die Betroffenen in die aktive Zeit der Erkrankung zurückversetzen und die Angst vor einem negativen Befund schüren.

3.1 Drei Monate bis zum nächsten Termin

Viele Patientinnen und Patienten in der Therapie oder Nachsorge leben in einem festen Kontrollrhythmus – oft alle drei Monate. Jeder dieser Kontrolltermine kann starke Ängste auslösen. Die Ungewissheit über das Ergebnis eines Kontrolltermins lastet bereits Wochen vor dem Termin auf den Schultern der Betroffenen. Zudem kann der Besuch in der Klinik oder Praxis emotionale Narben wieder aufreißen, indem Erinnerungen an die aktive Krankheitsphase wie Schmerzen, Nebenwirkungen oder belastende Momente wachgerufen werden. Auch die Unsicherheit in den Tagen vor und nach den Kontrollterminen wird von vielen Betroffenen als besonders belastend beschrieben, da sie aus ihrem Alltag herausgerissen werden und die Angst oft im Vordergrund steht. In diesem Kapitel zeigen wir dir Wege und Methoden, wie du die Zeit zwischen den Kontrollterminen aktiv gestalten kannst, um der Angst entgegenzuwirken und den Fokus wieder auf deinen Alltag und dein eigenes Wohlbefinden zu richten.



3.2 Die Angst vor einem Rückfall – Wie kann ich mit ihr umgehen?

Menschen gehen sehr unterschiedlich mit der Angst vor einem Rückfall um. Einige Betroffene versuchen, sich aktiv mit ihren Ängsten auseinanderzusetzen und sie zu verarbeiten, während andere diese Gedanken eher verdrängen. Das Spektrum reicht von einer übermäßigen Beschäftigung mit der Erkrankung bis hin zur Verdrängung mit Vermeidung von Arztbesuchen. Dabei ist Angst nicht per se negativ zu bewerten. Denn Angst kann auch Energien freisetzen, um Herausforderungen zu meistern und Kräfte zu mobilisieren. Wenn Ängste jedoch zu belastend werden, den Alltag oder gar die onkologische Therapie beeinträchtigen, sollten Betroffene externe Hilfe in Anspruch nehmen. Diese externe Hilfe kann z. B. von Psychoonkologinnen und Psychoonkologen oder Selbsthilfegruppen kommen.



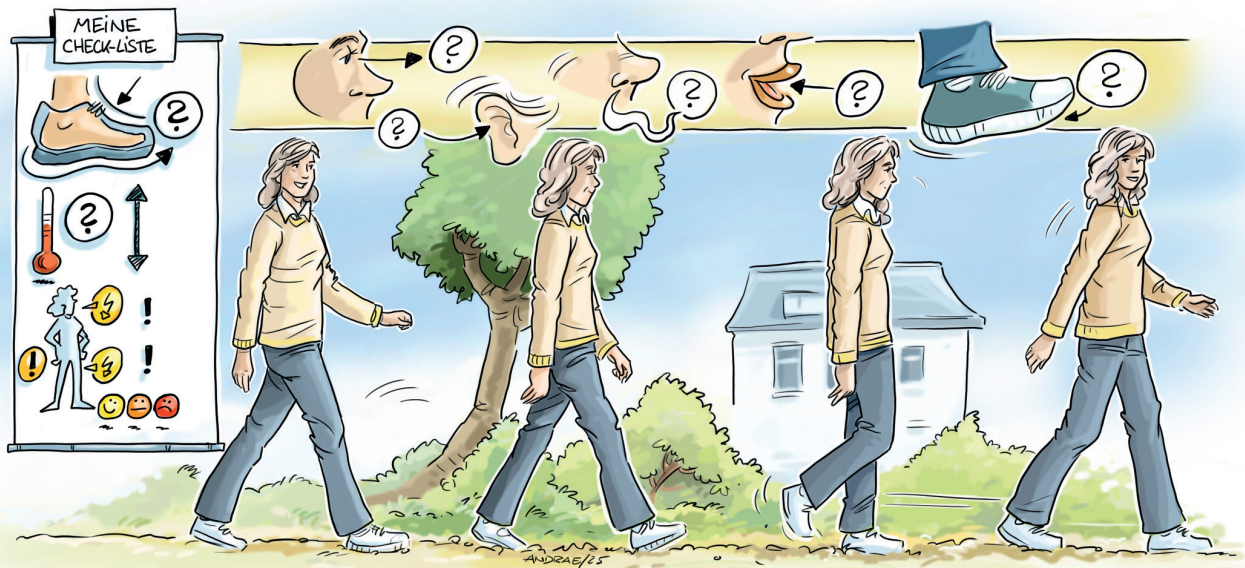
Meditation und Achtsamkeit

Maßnahmen, die du ausprobieren kannst, um mit Ängsten umzugehen, sind z. B. Achtsamkeitsübungen oder Meditation. Diese Übungen können helfen, im Moment zu bleiben und sich nicht von negativen Gedanken mitreißen zu lassen. Außerdem schärfen sie das Bewusstsein und die Selbstwahrnehmung. Ein Beispiel für eine Achtsamkeitsübung ist das „Mindful Walking“ oder auch Gehmeditation genannt. Diese Übung lässt sich leicht in den Alltag integrieren, da wir im Alltag ständig gehen. Normalerweise nutzen wir das Gehen, um uns von einem Punkt zum anderen zu bewegen. Beim „Mindful Walking“ geht es viel mehr darum, dass der Weg das Ziel ist. Die Aufmerksamkeit soll während des Gehens nur auf das Gehen und die Atmung gerichtet sein, so dass Gedanken und Sorgen in den Hintergrund treten.

3.3 Achtsames Gehen („Mindful Walking“)

Übung

Versuche, jeden Tag 5 bis 10 Minuten „achtsam zu gehen“. Wenn das zu viel ist, ist ein Tag pro Woche mit „Mindful Walking“ immer noch besser als gar kein Tag.



Ziel:

Gehe 5–10 Minuten spazieren und führe die folgenden Schritte aus. Bevor du deinen Spaziergang beginnst, nimm wahr, wie sich dein Körper anfühlt:

- Wie fühlen sich deine Füße in den Schuhen an?
- Ist dir heiß oder kalt?
- Gibt es einen Teil deines Körpers, der schmerzt oder steif ist?
- Wie fühlst du dich im Moment emotional?

Atme ein paar Mal tief durch und gehe langsamer als sonst. Achte beim Gehen darauf, wie sich dein Körper und deine Beine, Füße und Arme bei jedem Schritt anfühlen. Achte darauf, wie deine Füße den Boden berühren und spüre, wie sie sich von der Ferse bis zu deinen Zehen bewegen. Vielleicht bist du beim Gehen abgelenkt und unkonzentriert. Das ist normal und in Ordnung. Wenn du dich dabei ertappst, nutze den nächsten Schritt, um wieder von vorne anzufangen.

Jetzt beginne auf alle Sinne zu achten:

- **Sehsinn:**
Was siehst du? Achte auf Details.
- **Hörsinn:**
Was hörst du? Achte auf Details.
- **Geruchssinn:**
Welche Gerüche kannst du beim Gehen wahrnehmen?

• Geschmackssinn:

Kannst du beim Gehen Geschmäcker wahrnehmen?
Kannst du die Luft schmecken?

• Tastsinn:

Spürst du wieder, wie sich der Boden unter deinen Füßen anfühlt? Spürst du etwas im Gesicht (z.B. Sonne, Wind, Schweiß)?

Gehe weiter. Konzentriere dich beim Gehen auf deine Atmung; atme langsam und tief ein und aus.

Achte wieder auf deine Gefühle. Genieße deine Umgebung – finde z. B. etwas Schönes, bemerke etwas Lustiges, beobachte jemanden, der freundlich ist, genieße Farben/Formen, Geräusche und identifiziere Gegenstände, während du gehst.



Weitere Achtsamkeitsübungen mit Video findest du hier:
<https://www.lungenkrebs.de/leben-mit-lungenkrebs/alltag>

Strukturen und Routinen

Im Umgang mit Angst hilft es, den Tag mit festen Abläufen und positiven Gewohnheiten zu strukturieren. Zum Beispiel kannst du einen Tagesplan mit festen Zeiten für Aktivitäten wie Spaziergänge, Mahlzeiten und Ruhepausen erstellen. Außerdem ist es hilfreich, sich abends an drei positive Ereignisse zu erinnern, die am Tag passiert sind.

Gesunde Lebensweise

Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf fördern das allgemeine Wohlbefinden und können das Gefühl der Kontrolle über den eigenen Körper zurückbringen. Nimm dir z.B. jeden Tag 20 Minuten Zeit für einen Spaziergang oder eine sanfte Yoga-Einheit. Versuche, frische und unverarbeitete Lebensmittel zu wählen, um deinen Körper zu stärken.

3.4 Tipp: Wie überwinde ich den inneren Schweinehund und komme vom Sofa runter?



- **Verabrede dich:**
Gemeinsam geht es leichter! Ob ein Spaziergang, ein Telefonat oder gemeinsames Kochen – eine feste Verabredung mit einer anderen Person motiviert.
- **Belohne dich:**
Kleine Erfolge verdienen Anerkennung! Hast du es geschafft, regelmäßig aktiv zu sein? Dann gönne dir etwas, das dir gut tut – sei es eine extra Kugel Eis oder ein entspannendes Bad.
- **Verabrede dich mit dir selbst:**
Plane gesunde Aktivitäten in deinen Kalender ein.
Beispiel: Dienstag, 10:00–10:30 Uhr: In den Park gehen und Enten füttern (wenn es erlaubt ist).
- **Beginne mit kleinen Schritten:**
Du musst nicht gleich 10.000 Schritte am Tag gehen.
Beginne mit 5 Minuten Bewegung am Tag und steigere dich langsam.
- **Benutze Erinnerungen:**
Stelle dir einen Wecker oder hänge einen Zettel an den Kühlschrank: „Bewegung tut mir gut“ – so vergisst du deine gesunden Gewohnheiten nicht.
- **Lass es dir gut gehen:**
Ein schöner Spaziergang mit Musik oder ein neues Rezept für gesunde Snacks? Verbinde deine Vorhaben mit etwas, das dir Spaß macht.
- **Baue Bewegung in deinen Alltag ein:**
Treppe statt Aufzug, kleine Besorgungen zu Fuß oder Dehnübungen beim Zähneputzen – jeder Schritt zählt!
- **Denke in Möglichkeiten, nicht in Einschränkungen:**
Statt „Ich kann das nicht mehr“ lieber „Ich kann etwas für mich tun“. Positives Denken hilft beim Durchhalten.
- **Mach es öffentlich:**
Sprich mit deiner Familie oder deinen Freundinnen und Freunden über dein Vorhaben. Wer weiß, vielleicht motivierst du sogar andere zum Mitmachen!
- **Lass Ausnahmen zu:**
Nicht jeder Tag läuft perfekt – und das ist auch in Ordnung. Hauptsache, du findest immer wieder zu deinen gesunden Gewohnheiten zurück.

Die Angst annehmen und den Alltag zurückgewinnen

Die Angst vor einem Rückfall und die Belastung durch Kontrolltermine sind normale Reaktionen auf eine außergewöhnliche Lebenssituation. Wichtig ist, dass du diese Ängste nicht allein bewältigen musst. Mit Unterstützung und den richtigen Strategien kannst du lernen, mit der Ungewissheit zu leben, ohne dass sie dein Leben beherrscht. Mit der Hilfe von professionellen Begleiterinnen und Begleitern sowie von Freundinnen, Freunden und Familie kannst du zu mehr Lebensfreude und Gelassenheit finden.

Denk daran: Die Angst vor einem Rückfall ist verständlich und ernst zu nehmen. Sie muss jedoch nicht dein ständiger Begleiter sein. Es gibt Wege, die Kontrolle zurückzugewinnen und das Leben wieder aktiv zu gestalten.



Weitere Informationen zu Sport bei Lungenkrebs findest du hier:
<https://www.lungenkrebs.de/leben-mit-lungenkrebs/sport-und-bewegung>

Kapitel 4:

Kommunikation mit Angehörigen – Einander verstehen und unterstützen

Die Begleiterscheinungen einer Lungenkrebserkrankung sind weit verbreitet und erschweren den Umgang mit der Diagnose und der Behandlung. Doch es gibt Wege, damit umzugehen. Wer die Ursachen versteht und gezielte Linderungsstrategien anwendet, kann aktiv daran arbeiten, diese Belastungen zu verringern und seine Lebensqualität zu verbessern. Dabei ist es wichtig, auf sich selbst zu achten und sich den Beistand zu holen, der notwendig ist – sei es durch professionelle Hilfe oder durch das Verständnis und die Unterstützung von Angehörigen. Gemeinsam lassen sich Wege finden, die seelischen und körperlichen Heraus-

forderungen zu meistern und den Alltag trotz der Erkrankung lebenswert zu gestalten. Angehörige spielen eine wichtige Rolle, indem sie zuhören, Mut machen und helfen, Strukturen zu schaffen, die den Umgang mit der Krankheit erleichtern.

Denk daran: Du bist nicht allein. Mit Geduld, Offenheit und den richtigen Strategien lassen sich Schwierigkeiten überwinden – Schritt für Schritt.

4.1 Warum ist die Kommunikation mit meinen Angehörigen für mich wichtig?

Eine klare und verständnisvolle Kommunikation mit den Angehörigen schafft ein Gefühl der Verbundenheit und stärkt das gegenseitige Vertrauen. Angehörige spielen oft eine wichtige Rolle bei der emotionalen und praktischen Unterstützung. Gleichzeitig können offene Gespräche dazu beitragen, Missverständnisse zu vermeiden und die Bedürfnisse und Grenzen beider Seiten besser zu verstehen.

Während der Lungenkrebs-Therapie steht nicht nur die medizinische Behandlung im Vordergrund, sondern auch die Kommunikation mit den Angehörigen. Sie spielt eine entscheidende Rolle, um das gegenseitige Verständnis zu stärken und den Alltag gemeinsam zu bewältigen. Während der Therapie ist es besonders wichtig, im kontinuierlichen Austausch zu bleiben, um sich über Bedürfnisse, Grenzen und Unterstützungsmöglichkeiten abzustimmen.

Im Fluss bleiben: Den Austausch aufrechterhalten

Die Therapie bringt Veränderungen mit sich – körperlich, emotional und organisatorisch. Ein regelmäßiger Austausch darüber, wie es allen Beteiligten geht, kann helfen, Überforderung und Missverständnisse zu vermeiden. Dabei ist es wichtig, die richtige Balance zu finden: Manchmal hilft es, offen über Gefühle und Ängste zu sprechen, in anderen Momenten ist es besser, sich auf positive oder alltägliche Themen zu konzentrieren. Legt bewusst Zeiten für Gespräche fest und schafft gleichzeitig Raum für Spontaneität. Ein guter Ansatz wäre z.B., sich einmal in der Woche bewusst Zeit zu nehmen und sich nicht nur zwischen Tür und Angel zu verabreden. Im Gespräch kann es um krankheitsspezifische Themen gehen. Wenn es gerade nichts Krankheitsspezifisches gibt, sollen und können auch andere Themen angesprochen werden. Wichtig ist, im Gespräch zu bleiben – und zwar regelmäßig. Mit Hilfe der Karten auf der nächsten Seite könnt ihr Themen sammeln, die entweder krankheitsspezifisch sind oder nichts mit der Erkrankung zu tun haben, um neue Anregungen für Gespräche zu bekommen. Füllt die Karten einfach aus und stellt sie euch gegenseitig vor.

Übung

DAVOR HABE ICH GERADE ANGST:

**DAS WÜRD E ICH MIR
FÜR DIE ZUKUNFT WÜNSCHEN:**

DAVON HABE ICH LETZTENS GETRÄUMT:

**DIESE DINGE MÖCHTE ICH
VERTIEFEN/AUFRECHTERHALTEN:**

**DREI DINGE, FÜR DIE ICH
BESONDERS DANKBAR BIN:**

DAS SCHÄTZE ICH AN DIR:

DARUM BITTE ICH DICH:

GEMEINSAM MÖCHTE ICH MIT DIR:

**DAS IST MIR DIESE WOCH E
SCHÖNES PASSIERT:**

**DREI DINGE, DIE ICH MIR DIESE WOCH E
VORNEHMEN MÖCHTE:**

Übung

**DAS WÜRD E ICH MIR
FÜR DIE ZUKUNFT WÜNSCHEN:**

DAVOR HABE ICH GERADE ANGST:

**DIESE DINGE MÖCHTE ICH
VERTIEFEN/AUFRECHTERHALTEN:**

DAVON HABE ICH LETZTENS GETRÄUMT:

DAS SCHÄTZE ICH AN DIR:

**DREI DINGE, FÜR DIE ICH
BESONDERS DANKBAR BIN:**

GEMEINSAM MÖCHTE ICH MIT DIR:

DARUM BITTE ICH DICH:

**DREI DINGE, DIE ICH MIR DIESE WOCH E
VORNEHMEN MÖCHTE:**

**DAS IST MIR DIESE WOCH E
SCHÖNES PASSIERT:**

Offenheit mit Grenzen

Der Umgang mit der Krankheit ist ein emotionales Thema, das oft schwer in Worte zu fassen ist. Trotzdem ist es wichtig, offen über Ängste, Bedürfnisse und Grenzen zu sprechen.

- **Sag, was du brauchst:**
Angehörige wissen oft nicht, wie sie helfen können. Formuliere klar, was dir wohltut und was dich überfordert.
- **Sag, was dir guttut:**
Du musst nicht alle deine Gedanken oder Ängste teilen, wenn es sich nicht richtig anfühlt. Teile, was dir wichtig ist und achte darauf, dich und dein Gegenüber nicht zu überfordern.
- **Respektiere die Grenzen deines Gegenübers:**
Angehörige wollen oft stark sein, sind allerdings auch emotional belastet. Sprecht offen über die eigenen Belastungen und wie ihr euch gegenseitig unterstützen könnt.

Schwierige Themen ohne Angst ansprechen

Eine Krebserkrankung bringt oft schwierige Gespräche mit sich, sei es über die Zukunft, die Therapie oder Ängste. Diese Themen anzusprechen, kann helfen, Unsicherheiten abzubauen.

- **Wähle den richtigen Zeitpunkt:**
Sprich über heikle Themen, wenn die Situation es zulässt und du und dein Gegenüber genügend Zeit habt.
- **Verwende Ich-Botschaften:**
Statt „Du verstehst nicht, wie ich mich fühle“, formuliere es lieber so: „Ich fühle mich manchmal unverstanden, weil ich meine Gedanken nicht gut erklären kann“.
- **Sprich über Ängste, ohne sie zu verdrängen:**
Auch wenn es schwerfällt – über die eigenen Ängste oder die Sorgen der Angehörigen zu sprechen, schafft Offenheit und eine Basis für gegenseitige Unterstützung.

Gemeinsame Zeit bewusst gestalten

Kommunikation ist nicht nur das Gesagte, sondern auch das gemeinsam Erlebte. Gemeinsame Aktivitäten, die Kraft geben, sind wichtig.

- **Schafft kleine Rituale:**
Ein gemeinsamer Spaziergang, ein Spieleabend oder regelmäßige Gesprächszeiten können helfen, Nähe zu schaffen.
- **Plant Auszeiten von der Krankheit ein:**
Nicht jedes Gespräch muss sich um deine Krankheit oder die Therapie drehen. Schafft Raum für positive Gespräche und Erlebnisse.
- **Kontakt halten:**
Wenn Angehörige nicht vor Ort sind, können regelmäßige Telefonate oder Nachrichten dabei helfen, die Verbindung zu stärken.

Mut zum Schweigen

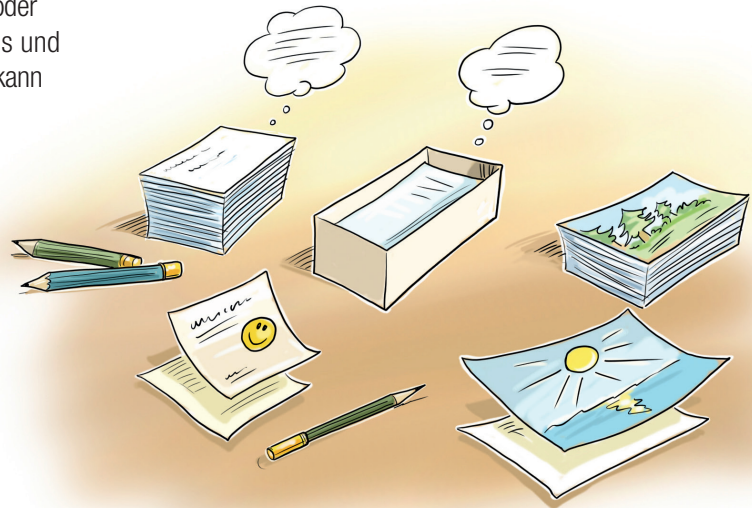
Gemeinsames Schweigen kann auch eine Art der Kommunikation sein. Nicht jedes Zusammensein muss mit Gesprächen gefüllt sein. Gemeinsames Schweigen, etwa beim Lesen, Musikhören oder Entspannen, kann ebenso verbindend sein wie ein offenes Gespräch. Es zeigt, dass ihr auch ohne Worte füreinander da seid.



4.2 Dankbarkeitsreise

Übung

Die Dankbarkeitsreise ist ein einfaches und wirkungsvolles Spiel, das hilft, sich auf positive Erfahrungen, Momente oder Gedanken zu konzentrieren. Es fördert das Verständnis und die emotionale Nähe zwischen den Teilnehmenden und kann als regelmäßiges Ritual in den Alltag integriert werden.



Vorbereitung

Teilnehmende

- Das Spiel kann zu zweit oder zu mehreren gespielt werden. Es eignet sich für dich und deine Angehörigen, kann aber auch in einer größeren Runde mit Freundinnen und Freunden oder Familie gespielt werden.

Materialien (optional)

- Stift und Papier, um Gedanken aufzuschreiben.
- Eine kleine Schachtel, in der Momente der Dankbarkeit gesammelt werden können (z. B. ein „Dankbarkeitsschatz“).
- Eine ruhige, angenehme Atmosphäre (z. B. Kerzen, Musik, ein gemütlicher Ort).

Spielregeln

Einstieg

- Die Gruppe setzt sich zusammen und jede Person hat kurz Zeit, um in sich zu gehen und über den Tag oder die Woche nachzudenken.

Runde 1: Dankbarkeit ausdrücken

- Jede Person teilt einen Moment, ein Ereignis oder eine Erfahrung mit, für das sie an diesem Tag oder in der letzten Zeit dankbar ist oder war.
- Beispiele könnten sein: „Ich bin dankbar für das schöne Wetter heute“ oder „Ich bin dankbar, dass wir Zeit miteinander verbringen können“.
- Es gibt keine „falschen“ Antworten. Jede Form von Dankbarkeit ist willkommen – von großen Ereignissen bis hin zu kleinen Momenten im Alltag.

Runde 2: Gemeinsam nachdenken

- Nach jeder Aussage können die anderen Teilnehmenden kurz darauf eingehen, z. B. mit einer Rückfrage oder einem zustimmenden Kommentar: „Das klingt schön. Was hat dir daran besonders gefallen?“
- Die Runde bleibt locker und positiv, ohne in tiefgründige Diskussionen abzudriften.

Runde 3: (optional) Schatztruhe der Dankbarkeit

- Alle schreiben ihre Dankbarkeitsmomente auf kleine Zettel und legen sie in eine Schatzkiste. Diese kann an schwierigen Tagen geöffnet werden, um sich an die schönen Momente zu erinnern.

Abschluss

- Zum Abschluss kann jede Person sagen, worauf sie sich in der nächsten Zeit freut. Das hilft, den Blick nach vorne zu richten.
- Alternativ kann ein gemeinsamer Wunsch oder ein motivierender Gedanke geäußert werden, z. B.: „Ich wünsche uns allen, dass wir auch morgen noch etwas finden, wofür wir dankbar sein können.“

Variationen

Dankbarkeitsreise mit Bildern

- Jede Person bringt ein Bild oder einen Gegenstand mit, der einen Moment der Dankbarkeit symbolisiert und erzählt, was sich dahinter verbirgt.

Dankbarkeits-Collage

- Anstelle von Worten wird gemeinsam eine Collage erstellt, auf der positive Erlebnisse oder Momente dargestellt werden.

Dankbarkeit für andere

- Jede Person sagt, wofür sie einer anderen Person in der Runde dankbar ist. Das stärkt das Miteinander und das Verständnis füreinander.

Kommunikation als gemeinsamer Weg

Eine wertschätzende und offene Kommunikation kann den Zusammenhalt zwischen dir und deinen Angehörigen stärken. Durch aktives Zuhören, das Ansprechen von Bedürfnissen und das Respektieren von Grenzen kann die Beziehung trotz der Herausforderungen, die eine Krebserkrankung mit sich bringt, bereichernd und stabil bleiben. Diese gemeinsamen Gespräche und positiven Erlebnisse können dir und deinen Angehörigen helfen, die Krankheit und ihre emotionalen Folgen besser zu bewältigen.



Weitere Informationen zum Thema Kommunikation mit der Familie und mit Angehörigen findest du hier:
<https://www.lungenkrebs.de/leben-mit-lungenkrebs/familie-freunde-partnerschaft>

Kapitel 5:

Resilienz – Die Kraft, schwierige Zeiten zu überstehen

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, auch in schwierigen Zeiten und trotz Belastungen stark zu bleiben und sich nicht unterkriegen zu lassen. Resilienz bedeutet nicht, nie zu verzweifeln oder schwierige Zeiten durchzustehen – im Gegenteil: Es geht darum, nach solchen Phasen wieder Kraft zu schöpfen, aufzustehen und weiterzumachen.

5.1 Was kann ich unter Resilienz verstehen?

Resilienz ist wie ein Schutzschild für die Seele – eine Fähigkeit, die uns hilft, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Sie ist keine angeborene Eigenschaft, sondern etwas, das du entwickeln und stärken kannst. Resilienz bedeutet, sich flexibel an neue Situationen anzupassen, Lösungen zu finden und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu bewahren.

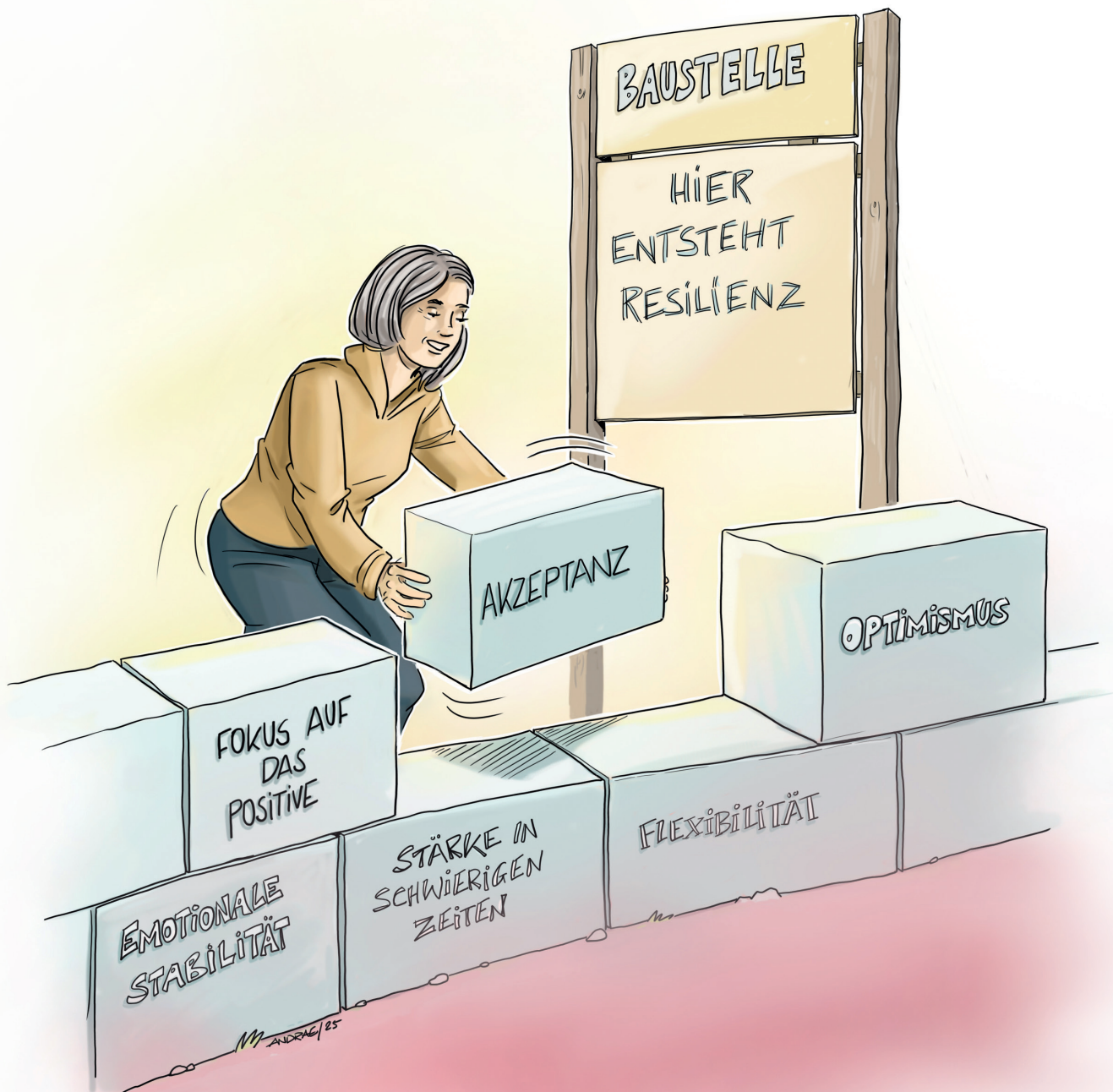
Grundsätzlich setzt sich Resilienz aus verschiedenen Aspekten zusammen:

- **Akzeptanz:**
Die Realität annehmen, ohne sich von ihr überwältigen zu lassen.
- **Selbstwirksamkeit:**
Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen.
- **Optimismus:**
Den Blick auf mögliche Lösungen und positive Perspektiven richten.
- **Flexibilität:**
Sich auf Veränderungen einstellen und neue Wege gehen.
- **Beziehungen:**
Unterstützung durch Familie, Freundinnen und Freunde oder professionelle Hilfe annehmen.

☐ Wie hilft Resilienz beim Umgang mit Lungenkrebs?

Eine Lungenkrebserkrankung stellt das Leben auf den Kopf. Diagnose, Behandlung und der Alltag mit der Krankheit bringen große emotionale, körperliche und soziale Belastungen mit sich. Resilienz kann helfen, diese Herausforderungen zu bewältigen:

- **Emotionale Stabilität:**
Resilienz hilft, mit Ängsten, Trauer oder Unsicherheit umzugehen, ohne sich davon überwältigen zu lassen.
- **Stärke in schwierigen Zeiten:**
Resilienz ermöglicht es, nach belastenden Behandlungen oder Rückschlägen wieder aufzustehen und weiterzumachen.
- **Fokus auf das Positive:**
Resilienz hilft, auch in schwierigen Zeiten kleine Lichtblicke zu sehen und Hoffnung zu bewahren.
- **Handlungskompetenz:**
Mit einer resilienten Haltung fällt es leichter, aktiv Entscheidungen zu treffen, statt sich ausgeliefert zu fühlen.



5.2 Übung 1: Wege für mehr oder bessere Resilienz

Die American Psychological Association hat zehn Wege zum Aufbau der Resilienz entwickelt:



So funktioniert die Übung:

- Lies dir alle Punkte durch und wähle davon drei aus, die für dich im Moment am wichtigsten sind.
- Notiere dir zu jedem Punkt einen kleinen, realistischen Schritt, den du in den nächsten Tagen unternehmen kannst, um deine Resilienz zu stärken.

Beispiel:

- Soziale Beziehungen pflegen: Ich rufe eine Freundin oder einen Freund an, um mich auszutauschen.
- Aktiv werden: Heute mache ich Mindful Walking im Park.
- Für sich sorgen: Heute gehe ich zur Fußpflege.

Resilienz ist ein fortlaufender Prozess. Sie hilft, in schwierigen Zeiten stark zu bleiben und nach Rückschlägen wieder aufzustehen. Egal wie steinig der Weg ist, jeder Schritt zählt.

5.3 Übung 2: Meine Resilienz-Schatzkiste

Wie resilient du bist und wirst, ist ein sich verändernder Prozess – je nachdem, welche Erfahrungen du machst und was du erlebst. Mit dieser Resilienz-Schatzkiste kannst du dir bewusst machen, wie deine seelische Widerstandskraft aussieht.

So funktioniert die Übung:

- Schreibe dazu einfach auf die Karten, die ab der nächsten Seite folgen, was dir spontan zu den entsprechenden Stichworten einfällt. Das können zufällige Alltagsmomente sein oder vertraute Dinge, die dir besonders guttun.

- Trenne die Kärtchen anschließend einzeln heraus und versieh die Karten nach Belieben mit Fotos, Postkarten oder anderen Kostbarkeiten, die du damit verbindest.
- In bestimmten Momenten, in denen du das Gefühl hast, deine Resilienz stärken zu müssen, kannst du dann auf deine individuelle Schatzsammlung zurückgreifen und sehen, wie resilient du wirklich bist!

R

RESSOURCEN:

Welche Kraftquellen kenne ich?

E

ENTSPANNUNG:

Welche Möglichkeiten der Entspannung
kenne und nutze ich?

S

SOZIALE KONTAKTE:

Wer oder was fällt mir dazu ein?

I

IMAGINATION:

Welche stärkenden inneren Bilder fallen mir ein?

L

LIEBE/SELBSTLIEBE:

Mit wem oder was fühle ich mich liebevoll verbunden?
Was mag ich an mir?

I

INNEHALTEN:

Welche Momente oder Rituale schenken
mir im Alltag kleine Auszeiten?

E

ENTHUSIASMUS:

Was begeistert mich?

Wofür engagiere ich mich mit Freude?

N

NATUR:

Welche schönen Naturerfahrungen fallen mir ein?

Z

ZEIT:

Wofür nehme ich mir Zeit?

Welche stärkenden Lebenszeiten fallen mir ein?

5.4 Atemzug um Atemzug, Schritt für Schritt – Mit Tatiana auf dem Jakobsweg

2015 erhielt Tatiana Micheli eine Diagnose, die ihr Leben auf den Kopf stellte: Lungenkrebs im fortgeschrittenen Stadium IV. „Es fühlte sich an wie ein Todesurteil“, erzählt sie. Der Gedanke an den Tod war allgegenwärtig. Sie empfand Ungläubigkeit, tiefe Traurigkeit und das Gefühl, dass alles ein Irrtum sein musste. Doch der Weg, den sie seither zurückgelegt hat, ist eine Geschichte voller Mut, Hoffnung und Lebenswillen – eine Geschichte, die auf dem Jakobsweg ihren Höhepunkt findet.

Ein starkes „Rudel“ an ihrer Seite

Tatiana wusste von Anfang an, dass sie den Weg durch die Krankheit nicht allein gehen konnte. Ihre Familie, Freundinnen und Freunde standen ihr bedingungslos zur Seite. Vor allem eine Freundin, die selbst an Krebs erkrankt war, wurde zu einer wichtigen Gesprächspartnerin für Tatiana. Neben diesem Rückhalt suchte Tatiana auch professionelle Unterstützung bei einer Psychoonkologin, die sie immer wieder erdete und ihr neue Perspektiven aufzeigte. „Sie hat mir geholfen, den Krebs als Teil meines Lebens zu akzeptieren und gleichzeitig neue Wege zu gehen. Auch wenn ich bei jeder Sitzung weinte, ging ich danach mit einem Lächeln nach Hause und gönnte mir etwas Schönes“, erzählt Tatiana.

Der Traum vom Jakobsweg

Bereits Jahre vor der Chemotherapie las Tatiana das Buch von Hape Kerkeling „Ich bin dann mal weg“. Seine Reiseberichte haben sie inspiriert: „Wenn ich das überlebe, gehe ich als Dankeschön den Jakobsweg“, beschloss sie. Während ihrer Reha 2016 flammte der Gedanke an den Jakobsweg wieder auf und stellte die Weichen für ein neues Kapitel. Nach der Reha kehrte Tatiana 2017 in ihren Beruf als Sozialarbeiterin zurück und plante für ihren Urlaub eine Reise nach Fuerteventura. Als hätte das Schicksal einen anderen Weg für sie vorgesehen, ging kurz vor dem Urlaub das Familienauto kaputt, was hohe finanzielle Aufwendungen mit sich brachte und Tatiana dazu zwang, den Urlaub zu stornieren. Spontan entschloss sie sich, stattdessen den Jakobsweg zu gehen. Es war, als hätte der Jakobsweg Tatiana gerufen. Erst nach ihrer Rückkehr erfuhr sie, dass es eine alte Pilgerweisheit gibt: „Wenn dich der Jakobsweg ruft, musst du ihn gehen.“

Der Weg als Metapher des Lebens

Nur mit einem neuen Rucksack und noch nicht eingelaufenen Schuhen beschloss Tatiana, den Jakobsweg zu gehen. „Es war mein Dankeschön – an meine Familie, mein Ärzteteam, meinen Körper und meinen Glauben – ein Danke an alle, die mich auf meinem Weg begleitet haben.“ Sie ließ sich Zeit, hörte auf ihren Körper und nahm jede Etappe, wie sie kam. „Ich habe gelernt, dass ich nicht alles machen muss, was andere vielleicht können, dass ich meine Kräfte einteilen und auf mich achten kann.“



Der Weg war voller Herausforderungen und auch voller magischer Momente. Tatiana traf Menschen, die zu ihrer „Camino-Familie“ wurden und sie zum Weitermachen inspirierten. Besonders im Gedächtnis geblieben ist ihr eine Nacht im November, als sie mit zwei Mitpilgerinnen trotz Kälte und Dunkelheit eine schwierige Passage meisterte. „Manchmal gibt es keine andere Möglichkeit, als den nächsten Schritt zu tun“, sagt sie.

Rückschläge und neue Stärke

2019 erlitt Tatiana einen Rückfall. Die Diagnose traf sie härter als erwartet. Sie fühlte sich wütend und verloren. Doch auch in dieser Zeit half ihr die psychoonkologische Betreuung, wieder auf die Beine zu kommen. „Ich habe gelernt, dass es in Ordnung ist, wütend zu sein, aber dass ich die Kraft habe, mich davon nicht unterkriegen zu lassen.“

Ein Geschenk, das bleibt

Der Jakobsweg blieb für Tatiana nicht nur ein persönliches Erlebnis. Sie motivierte eine Freundin aus der Reha, die sich allein nicht traute, und gemeinsam gingen sie den Weg – durch Höhen und Tiefen. „Das hat uns zusammengeschweißt und wir sind bis heute befreundet.“

Tatianas Botschaft: Hoffnung, Mut und Gemeinschaft

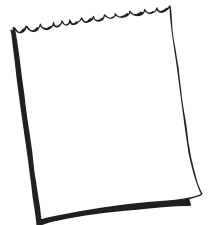
Tatiana weiß, wie sehr die Diagnose Krebs einen Menschen aus der Bahn werfen kann. Doch sie hat gelernt, dass jeder neue Tag eine Chance ist. „Nimm dir Zeit zum Durchatmen und hol dir Unterstützung – von Familie, Freund:innen, Ärzt:innen und Expert:innen.“ Ihr wichtigster Tipp? „Mach dich auf den Weg – egal, ob es der Jakobsweg ist oder ein anderer Weg. Und wie mir ein Arzt einmal gesagt hat: In jedem Stadium von Lungenkrebs gibt es Langzeitüberlebende. Warum solltest du nicht auch einer sein?“

Tatianas Geschichte zeigt, dass der Weg zwar steinig sein kann – mit Mut und Vertrauen in die eigenen Kräfte dennoch vieles möglich ist. Wir wünschen euch alles Gute für euren ganz persönlichen Weg und danken Tatiana für ihre Offenheit und ihre Energie, auch auf harten Passagen dranzubleiben, auch wenn der Weg manchmal im Zickzack und bergauf führt.

Kapitel 6:

Meine Fragen & Notizen

🕒 Platz für meine Gedanken und Notizen





6.1 An wen kann ich mich wenden?

Ein paar Anregungen

Lungenkrebs.de

Kontaktformular auf der Webseite
www.lungenkrebs.de

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Tel.: 0228-72 99 00
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
www.krebshilfe.de

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Tel.: 030-32 29 32 90
E-Mail: service@krebsgesellschaft.de
www.krebsgesellschaft.de

Krebsinformationsdienst

Tel.: 0800-420 30 40
E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
www.krebsinformationsdienst.de

Unterstützungsangebote und Austausch mit Anderen

Viele Menschen sind an Krebs erkrankt und berichten darüber. Auch in Selbsthilfe- oder in Facebook-Gruppen tauschen sie Erfahrungen und Tipps aus und machen sich gegenseitig Mut. Hier findest du eine kleine Auswahl an überregionalen Adressen:

Bundesverband Selbsthilfe Lungenkrebs e. V.

Tel.: 0160-90 67 17 79
E-Mail:
info@bundesverband-selbsthilfe-lungenkrebs.de
www.bundesverband-selbsthilfe-lungenkrebs.de

zielGENau e. V.

Kontaktformular auf der Webseite
www.zielgenau.org

Atemwegsliga e. V.

Tel.: 05252-93 36 15
E-Mail: kontakt@atemwegsliga.de
www.atemwegsliga.de

Psychosoziale Krebsberatungsstellen

Adresssuche des Krebsinformationsdienstes

Suchfunktion unter:

[https://www.krebsinformationsdienst.de/krebs-beratungsstellen](https://www.krebsinformationsdienst.de/krebsberatungsstellen)

STARK. INFORMIERT.

Um Sie und Ihre Angehörigen weiterhin ganzheitlich im Umgang mit Lungenkrebs zu unterstützen, haben wir verschiedene Informationsmaterialien zu vielen weiteren Themen rund um die Erkrankung und das Leben mit ihr entwickelt.



Ein kleiner Einblick in unsere Materialien:

- GEMEINSAM** – die ersten Schritte, um die Lungenkrebsdiagnose zu bewältigen
- LEBENSSTARK**– Ratgeber für Angehörige
- LEBENSSTARK**– Bewegung und Achtsamkeit bei Lungenkrebs
- LEBENSSTARK**– Ernährung bei Lungenkrebs
- LEBENSSTARK**– Sozialrecht bei Lungenkrebs
- LEBENSSTARK**– Nicht-kleinzelliger Lungenkrebs in den frühen Stadien
- LEBENSSTARK**– Nicht-kleinzelliger Lungenkrebs Stadium III
- LEBENSSTARK**– Nicht-kleinzelliger Lungenkrebs Stadium IV

Diese und alle weiteren Broschüren
finden Sie hier zum praktischen Download:

QR-Code
einfach mit dem Smartphone scannen

[www.lungenkrebs.de/hilfe-und-service/
servicematerialien-und-bestellcenter](http://www.lungenkrebs.de/hilfe-und-service/servicematerialien-und-bestellcenter)





AstraZeneca GmbH – Friesenweg 26 – 22763 Hamburg
www.astrazeneca.de – www.lungenkrebs.de