

Krebsrisiken- & 3 « Überlebenschancen

Helm Stierlin/Ronald Grossarth-Maticek

Wie Körper, Seele und soziale Umwelt
zusammenwirken

Zweite, überarb. und korr. Auflage 2000

Inhalt

Geleitwort von H.-J. Eysenck ... 7

Vorwort der Autoren ... 10

I. Wie es zu diesem Buch kam... 11

*Krebs als Metapher (1) Was wurde in den letzten 20 Jahren erreicht? (13)
Wo bleibt die Wissenschaft der seelischen Phänomene? (14) Orientierungshilfen im (Erkenntnis-)Nebel (15)*

II. Auf dem Wege zu einer systemischen Psychosomatik... 22

*Was heißt hier „systemisch“? (22) Rückkoppelung (23) Synergetik (23)
Kontext (24) Beschreiben - Erklären - Bewerten (26) Zur Beziehung Seele - Körper (27) Vorbehalte gegenüber einer Psychoonkologie (28)*

III. Probleme einer theoriegeleiteten Psychosomatik ... 32

*Was bedeutet „theoriegeleitet“? (32) „Harte“ versus „weiche“ Daten (33)
Probleme bei der Gewinnung und Gewichtung weicher Daten (33)*

IV. Überlegungen zur Theorie ... 36

*Schlüsselbegriff „Selbstregulation“ (36) Was bedeutet „Individuation“? (37)
Bezogene Individuation (38) Unterschiedliche Szenarien einer eingeschränkten bezogenen Individuation (39) Das Selbst vergleichbar einem inneren Parlament (41)*

V. Selbstregulation und unser biologisches Erbe... 43

Ein „systemischer Reigen“ (43) Lernen, der Weisheit des Körpers zu trauen (44)

VI. Störungen der Selbstregulation... 46

*Hemmung (46) Hilflöse Erregung (47) Hemmungs-Übererregungs-Spiralen (48)
Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Hemmung und hilfloser Erregung (49) Handlungsanleitende Grundannahmen (50)*

VII. Eine empirisch begründete Typenlehre ... 52

*Probleme bei der Erstellung und Nutzung von Typologien (52)
Vorteile der hier verwendeten Typologie (53)*

VIII. Verhaltensmuster bei Krebs? ... 63

Mögliche psychologische Risikofaktoren (63) Familienperspektiven (66) Verlaufsbeobachtende Studien (68) Eine „nur bedingt prospektive“ Studie (69) Längerfristig angelegte prospektive Studien (70) Eine prospektive Interventionsstrategie (72) Was bedeutet hier Streß? (74)

IX. Risikofaktoren im Überblick... 77

Mögliche Fehlerquellen bei der Erfassung von Risikofaktoren (77) Fünf hauptsächliche Gruppen von Risikofaktoren (80)

X. Selbstregulation und Selbstheilung ... 87

Die Bedeutung des Streß im Gesamt der Risikofaktoren (87) Positive Folgen des Abbaus von Streß (90) „Salutogene“ Faktoren (91) Salutogene Faktoren bei Spontanremissionen? (92) Weiteres zu möglichen lebensverlängernden Faktoren (92) Von woher kam der Anstoß zu Selbstregulation und Selbstheilung? (98)

XI. Das Autonomietraining ... 100

Von außen kommende Anstöße? Forschungsansätze (100) Elemente des Autonomietrainings (101) Einige Beispiele (101)

XII. Befunde der Heidelberger Krebsstudien ... 110

Zurück zur Frage: Beeinflussen psychosoziale Faktoren den Krankheitsverlauf bei Krebspatienten? (110) Interventionsstudien an an Krebs erkrankten Personen (115) Interventionsstudien an Personen mit erhöhtem Krebsrisiko (118) Ergebnisse einer bisher unveröffentlichten Studie (118)

XIII. Epilog: Überlegungen zu einer systemischen Psychoonkologie ... 120

Wer läßt sich motivieren? (121) Motivierung ohne Therapieangebot? (122) Anspielungen auf Probleme vermeiden (123) Noch einmal: die Frage der Motivation (124) Zwei Szenarien einer blockierten bezogenen Individuation (125) Beispiel einer Beziehungszwickmühle (127) Problematische Auswege aus Zwickmühlen (128) Die Individuation des einen kann die Individuation des anderen sein (129) Eine weitere Herausforderung für Betroffene und potentielle Helfer (130)

Inhalt Anhang... 131

Anhang I ... 133

Anhang II ...153

Anhang III ...194

Anhang IV... 208

Anmerkungen ... 212

Sachregister ...220

Namensregister ... 223