

Über Krebsvorsorge und die Kunst des Gärtnerns

Artikel von Dr. Bartholomeus Maris

Wer ein Garten hat, weiß, dass ein Großteil seiner Gartenarbeit „nur“ aus jäten, zurückschneiden und mähen besteht. Wer nicht will, dass sein Garten und den vielen Zierpflanzen von dem sogenannten Unkraut überwuchert werden, der zieht dieses heraus, schneidet die zu schnell wachsende Pflanzen und Sträucher zurück und mäht den Rasen. Was nennen wir eigentlich Unkraut? Es sind dies die Pflanzen, die (zu) schnell wachsen, sich schnell ausbreiten und in der Regel nicht mit schönen großen Blüten gesegnet sind oder besonders schöne Blätter tragen. Sie haben eher unscheinbare Blüten und einfache Blätter, dafür aber schnell wachsende Wurzeln. Der Gärtner hat die Gliederung seines Gartens vor sich, weiß, wann und wo welche Pflanzen wachsen und blühen. Er sorgt dafür, dass diese optimal zur Geltung kommen und drängt die ständig wachsende „Unkräuter“ zurück. Zu schnelles oder wucherndes Wachstum muss in Schach gehalten werden. Wenn der Gärtner eine Ecke des Gartens vernachlässigt, wird da das Unkraut zuerst die Architektur des Gartens verschwinden lassen, die Zierpflanzen verdrängen und dann versuchen in den Rest des Gartens sich aus zu breiten. Neben der Wucherung kommt die Streuung. Aufgabe des Gärtners ist es, überall in dem Garten Präsenz zu zeigen, bis in der Peripherie anwesend zu sein und seine Wirkung - Wachstumshemmung zugunsten des eigenen Gartens - geltend machen.

Der Vergleich mit dem Krebs ist offensichtlich. Ein Aspekt dieser schrecklichen und noch immer schlecht behandelbaren Krankheit ist ihr undifferenziertes Wachstum. Alle gesunden Organe im Körper neigen zu Wachstum und Wucherung, diese Neigung wird aber ständig gehemmt und in Zaum gehalten. So bildet ein bewegliches Gleichgewicht zwischen wuchernde Vitalität und hemmende Strukturierung die Grundlage für einen gesunden Organismus. Eine innere Wahrnehmungsfähigkeit und ein gut funktionierendes Immunsystem gewährleisten die Wahrnehmung von Entgleisungen dieses Gleichgewichtes, sowie eine entsprechende Reaktion zu Wiederherstellung derselben.

Wenn es aus bestimmten Gründen doch zu einer Wucherung in einem Organ kommt, zeigt sich, dass dieses wuchernde Gewebe nicht mehr so differenziert, ausgestaltet und funktionsfähig wie das ursprüngliche Organgewebe ist. Statt dessen äussert es sich in schnellem Wachstum, Verdrängung der Umgebung und auch Streuung in die weitere Umgebung. In dem Falle sprechen wir von Krebs. Sowie die Zierpflanzen ihre fein ausgestaltete Blüten und oft zierliche Blätter haben, so ist das Gewebe der gesunden Organe sehr differenziert, um die Aufgaben des Organs leisten zu können.

Wird das Gleichgewicht verlassen und bekommt die wuchernde Vitalität freie Bahn, tritt Krankheit auf. Die eher unausgestaltete Krebszellen lassen den Vergleich mit den schnell wachsenden meist plumpen und einfachen Unkrautblätter zu.

Würden vielleicht zu viele Kräfte abgezogen, so kann es sein, dass eine solche Wucher-Neigung ungenügend von den Selbstheilungskräfte des Körpers wahrgenommen und „behandelt“ und tatsächlich daraus ein Krebsgeschwür wird. War der Gärtner des Körpers geschwächt, abgelenkt und ungenügend präsent? Wer ist dieser Gärtner in uns? Ein Aspekt dieses Gärtners ist sicherlich das Immunsystem. Dieses nimmt wahr, wenn etwas, was von aussen oder von innen kommt, nicht zu dem eigenen Körper gehört oder passt. Aber es bleibt nicht bei der Wahrnehmung, es folgt dann auch die Reaktion, der Versuch der Beseitigung oder Selbstheilung.

Mittels unser Immunsystem nehmen wir die Grenze zwischen Selbst und Nicht-selbst wahr und schützen diese ebenso. Manchmal ist dafür Fieber oder eine andere Entzündungsreaktion notwendig, um so die eigene Integrität des Körper wieder herzustellen. So wehrt der Körper sich gegen schädliche Fremdkörper, Bakterien oder Viren, aber auch gegen Zellveränderungen einzelner Organe.

Die moderne Psycho-Immunologie und Psycho-Onkologie weisen auf den Zusammenhang zwischen psychische Verfassung, Immunlage und Krebsprognose hin. Was auf psychische Ebene Selbstbehauptung genannt werden kann, im Sinne von „Ich lebe mein Leben und lasse mich nicht fremd bestimmen, ich stehe zu meiner Sache“, ist vergleichbar mit dem Immunsystem auf körperliche Ebene. Auch das ist eine Form der Selbstbehauptung.

Der Gärtner muss den Entwurf seines Gartens gut kennen und sich durchsetzen und behaupten können. Psychische Selbstbehauptung oder Autonomie ist der andere Aspekt des inneren Gärtners, der für innere Gesundheit und Selbstheilung verantwortlich ist.

Bemerkenswert ist es, dass der Heiland im Johannes-Evangelium nach der Auferstehung als Gärtner vor Maria von Magdala erscheint.

Aus dieser Beschreibung geht hervor, dass ein wesentlicher Aspekt der Therapie bei Krebs die Förderung der Autonomie, der Selbstbehauptung und der inneren Präsenz ist. Fremdbestimmung muss weichen vor der Selbstbestimmung.

Auf der psycho-soziale Ebene bedeutet dies, dass auch und vorallem bei der Therapie-Entscheidung der Patient selber mit entscheiden soll ob er sich auf diese oder jene Therapie einlassen möchte. Die Einstellung „die werden wohl wissen was gut für mich ist, ich werde brav alles tun was die Damen und Herren Doktoren verordnen“ ist in der Verzweiflung und mit dem fehlenden Sachverstand nachvollziehbar, aber es ist alles andere als selbstbestimmte Lebensführung. Der Patient fühlt sich der Krankheit schon nahezu ausgeliefert, dann soll er sich nicht auch noch den Ärzten ausliefern. Die Herausforderung der Krankheit könnte heißen „zeige wer du bist, zeige Präsenz, lasse dich nicht länger fremdbestimmen“. Der so oft vermittelte Zeitdruck, schnell mit einer Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung einverstanden zu sein, ist nicht nötig. Jeder hat die Zeit, sich zuerst über die verschiedene Be-handlungsmöglichkeiten und unterschiedliche Kliniken zu informieren, bevor er sich entscheidet.

Auch wenn eine bestimmte Chemotherapie in zum Beispiel 65% mehr Vorteile als Nachteile bieten würde, wie es im Einzelfall ausgeht, kann niemand sagen. Manchmal ist es die Mut eines Patienten, eine ihm empfohlene Therapie abzulehnen und eine sogenannte alternative Behandlung in Anspruch zu nehmen, im anderen Fall kann es gerade mutig sein, sich einer schweren Chemo-Therapie zu unterziehen. Worauf es ankommt ist, ob die Entscheidung fremd- oder selbstbestimmt getroffen wurde.

Ähnliches gilt für die sogenannte Krebsvorsorge, die aber gar keine Vorsorge sondern „lediglich“ eine Früherkennung ist. „Ich habe brav alle zwei Jahre eine Mammographie machen lassen und trotzdem habe ich Krebs bekommen!“ Selbstverständlich ist eine Krebsfrüherkennung manchmal sinnvoll und ggf. lebensrettend, aber so ausschlaggebend für die Prognose ist es auch nicht immer, ob die Diagnose früh oder vielleicht ein wenig später gestellt wurde. Leider ist der Beweggrund für die Früherkennung oft die Angst, die einem dazu bringen kann zum Arzt zu gehen mit der Frage „Dokter, wie geht es mir?“.

Und damit sind wir wieder bei der Fremdbestimmung. Wirkliche Krebsvorsorge ist die Anregung des Gärtners, sein Garten in sein individueller Stil zu pflegen und in Erscheinung treten zu lassen, Präsenz zu zeigen und sich nicht von Unkraut oder andere Meinungen oder Ansichten des Nachbars über wie ein Garten aus zu sehen hat, verdrängen zu lassen.