

# DIPLOMARBEIT

**Auf einmal ist alles anders - Der Kampf zurück ins Leben**



©Bettina Ohler

**Mag. Melanie Tschofenig**

Psychologische Beratung, Lebens- und Sozialberatung

An der Europäischen Akademie für Logotherapie und Psychologie

Lehrgang 2019 in Klagenfurt

Abgabe: November 2021

# Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich eidesstattlich, dass die vorliegende Arbeit selbständig verfasst wurde und nur die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet wurden.

A handwritten signature in blue ink on a yellow rectangular background. The signature reads "Mag. Melanie Schafner" in a cursive script. Below the name is a large, horizontal, oval-shaped flourish.

Arnoldstein, November 2021

Unterschrift

## **Gender Erklärung**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit in dieser Diplomarbeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet und die Sprachform des generischen Maskulinums angewendet.

Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

# Vorwort

Das Thema Krebs, vor allem Brustkrebs, begleitet mich schon seit der Jugend. Genaue gesagt, seit ich ca. 16 Jahre alt bin, das sind jetzt über 20 Jahre. Meine Oma väterlicherseits ist an Brustkrebs verstorben. Sie hatte die Krankheit mehr als 10 Jahre mit sich herumgetragen, ohne jemanden davon etwas zu erzählen.

Aus Angst vor Operationen und Folgeerscheinungen machte sie weder weitere Untersuchungen noch eine Therapie. Im Gegenteil sie mied Ärzte und Krankenhäuser und schob das Thema beiseite. Als die Familie von ihrer Erkrankung erfuhr, war der Krebs schon sehr weit vorgeschritten und hatte sich bereits im Körper ausgebreitet. Monate später verlor meine Oma leider den Kampf gegen die Krankheit und ging von dieser Welt.

Schon damals beschäftigte mich die Frage, warum bekommt jemand Krebs und welchen Einfluss hat die Psyche auf den Körper? Meine Oma war damals der Meinung, ihr Neffe wollte sie umbringen, da er mit ihr im Auto einmal mit überhöhter Geschwindigkeit unterwegs war. Seit damals hegte sie einen enormen Groll gegen ihn und verweigerte den Kontakt zu ihm.

Ich bin überzeugt, dass diese Wut und dieser Zorn auf ihren Neffen, der seitdem in ihr nagte, sie schlussendlich krankgemacht hat. Sie hat diesen Vorfall so festgehalten, immer wieder zum Thema gemacht und diese negative Energie hat ihr, aus meiner Sicht, letztendlich das Leben gekostet. Es heißt schließlich nicht umsonst, der Geist beeinflusst den Körper!

Probleme bzw. Themen mit jemand Außenstehenden zu reflektieren halte ich für einen sehr guten Ansatz, sein Leben frühzeitig in neue Bahnen zu lenken und sein Leben oftmals besser werden zu lassen! Es ist keine Schande, noch ein Zeichen der Schwäche, sich mit jemandem auszutauschen und sich Hilfe bzw. Unterstützung oder oftmals nur eine neutrale Meinung zu holen und darüber nachzudenken. Entscheiden darf und soll jeder für sich selbst!

Es ist wichtig, selbst Verantwortung für sich und sein Leben zu übernehmen! Denn jeder ist Autor seines Lebens!

# Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Einleitung</b>   | <b>1</b>  |
| <b>2. Krebsarten und dessen Ausbreitung in Österreich</b>                | <b>2</b>  |
| 2.1 Definition Krebs   | 2         |
| 2.2 Häufigste Krebserkrankung österreichweit                             | 2         |
| <b>3. Krebs im Zusammenhang mit der Logotherapie und Existenzanalyse</b> | <b>4</b>  |
| 3.1 Diagnose Brustkrebs – logotherapeutische Begleitung                  | 4         |
| 3.2 Diagnose Brustkrebs – Bedeutung für Angehörigen und Erkrankten       | 6         |
| 3.3 Sinnfindung und -orientierung trotz Krebserkrankung                  | 8         |
| 3.4 Die Rolle des Gewissens in der Logotherapie                          | 9         |
| 3.5 Die Angst – ein schlechter Begleiter und Berater                     | 11        |
| <b>4. Begleitung und Unterstützung einer krebserkrankten Klientin</b>    | <b>13</b> |
| 4.1 Vorstellung der Klientin und deren Erkrankung                        | 13        |
| 4.2 Beratung nach logotherapeutischem Ansatz                             | 14        |
| 4.2.1 <i>Suche nach Ressourcen, Sinn und Suggestion</i>                  | 14        |
| 4.2.2 <i>Der Mensch und seine Rolle in der Gesellschaft</i>              | 16        |
| 4.2.3 <i>Der Sternenhimmel als Hilfe zur Sinnfindung</i>                 | 17        |
| 4.2.4 <i>Umgang mit Leid, Schicksal und Sinn</i>                         | 18        |
| 4.3 Tägliche Herausforderungen der Klientin                              | 20        |
| 4.4 Überraschende Wende – Verbesserung der Situation                     | 21        |
| <b>5. Resümee</b>  | <b>22</b> |
| <b>6. Literaturliste</b>   | <b>24</b> |
| <b>7. Abbildungsverzeichnis</b>  | <b>26</b> |

# 1. Einleitung

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit dem Thema Krebs und den Möglichkeiten der logotherapeutischen Beratung. Nach der Einleitung beginnt die Diplomarbeit mit einem kurzen und knappen Überblick zum Thema Krebs. Sie umfasst die Begriffsdefinition und gibt die häufigsten Krebsarten wieder.

Im dritten Kapitel geht es um die Logotherapie und Existenzanalyse von Dr. Viktor Frankl. Hier wird der Frage nachgegangen, was die Diagnose Brustkrebs für den Patienten und seine Angehörigen bedeutet.

Vor allem wird Dr. Viktor Frankls essenzielle Sinnfrage ausführlich dargestellt. Welche Rolle die Haltung und die Einstellung, das Schicksal sowie das Gewissen spielen, werden Sie hier erfahren. Interessant ist an dieser Stelle auch, welche Bedeutung der Angst zukommt und wie man ihr entgegen steuern kann.

Im vierten Kapitel schreibe ich über eine krebskranke Patientin, die bei mir in der Beratung ist. Ich gebe hier Inhalte aus den Beratungsgesprächen wieder und baue zusätzlich immer wieder Haltungen und Inputs von Dr. Viktor Frankl ein.

Im fünften und letzten Kapitel ziehe ich Bilanz über die Diplomarbeit und das Thema Krebs. Vorweg darf aber schon gesagt werden, ich bewundere jeden Menschen, der durch solch eine herausfordernde Zeit mit einem Lächeln im Gesicht und einer Güte im Herzen geht. Viele unter uns schaffen dies als gesunde Menschen nicht, was andere in Ausnahmesituationen zu Stande bringen können.

Mein vollster Respekt gilt all den krebskranken Menschen, der Familie und den Pflegekräften! Sie alle leisten Großartiges!

## 2. Krebsarten und dessen Ausbreitung in Österreich

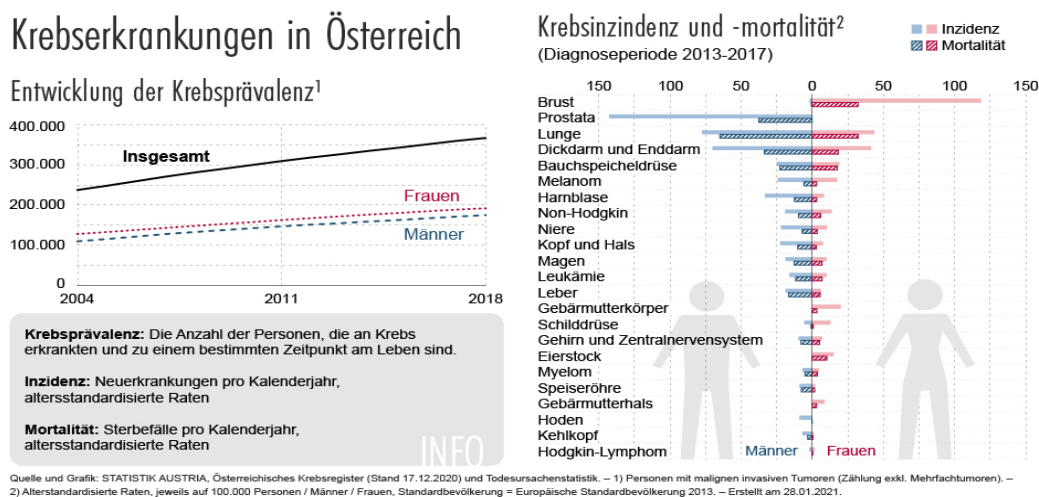
Ich möchte ganz bewusst, nur einen kurzen Überblick zum Thema Krebs geben. Was genau versteht man darunter und welche Krebsart ist die häufigste in Österreich bei Frauen und Männern.

### 2.1 Definition Krebs

„Krebs ist die Bezeichnung für eine Erkrankung, die durch ungebremste Zellvermehrung, bösartige Gewebsneubildung und Ausbreitung im Organismus gekennzeichnet ist. Die Entstehung von Krebs ist ein komplexer Prozess, dem vielfältige ("multifaktorielle") Ursachen zugrunde liegen. Krebs wird als Erkrankung des Erbmaterials von Zellen angesehen.“<sup>1</sup>

### 2.2 Häufigste Krebserkrankung österreichweit

Jedes Jahr erkranken in Österreich ca. 42.000 Menschen an Krebs. Männer trifft es meist öfters als Frauen. Als häufigste Todesursache gelten jedoch Herz-Kreislaufkrankungen.



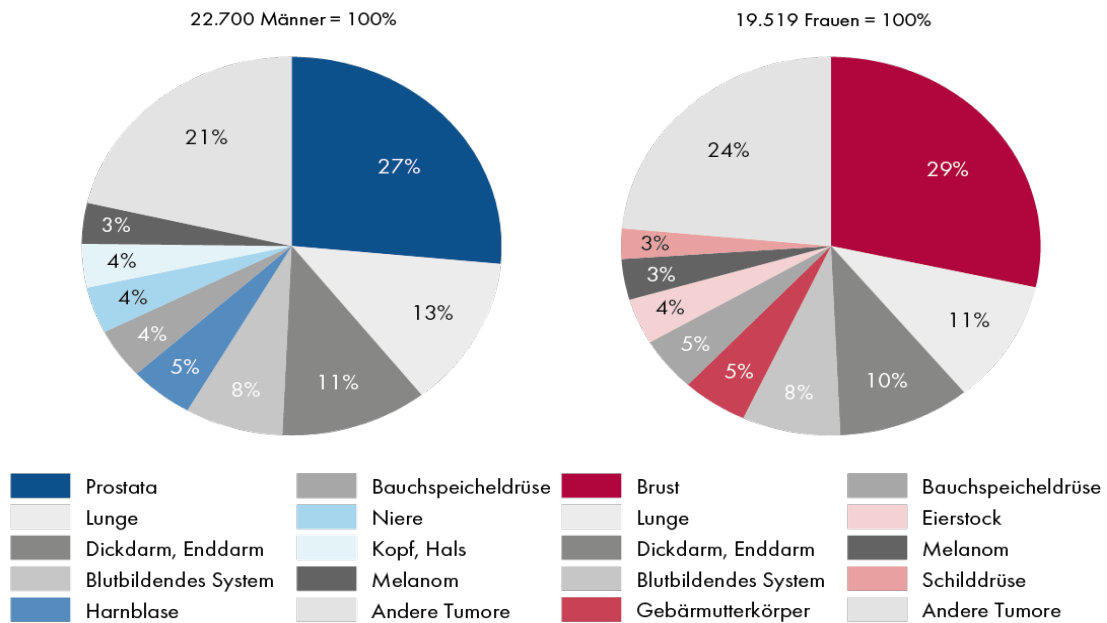
Quelle: [https://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/menschen\\_und\\_gesellschaft/gesundheit/krebserkrankungen/index.html](https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheit/krebserkrankungen/index.html)

Abbildung 1: Krebserkrankungen in Österreich

<sup>1</sup> [https://www.krebshilfe.net/information/krebs-krebs-risiko/was-ist-krebs#:~:text=Krebs%20ist%20die%20Bezeichnung%20f%C3%BCr,multifaktorielle%22\)%20Ursachen%20zugrunde%20liegen](https://www.krebshilfe.net/information/krebs-krebs-risiko/was-ist-krebs#:~:text=Krebs%20ist%20die%20Bezeichnung%20f%C3%BCr,multifaktorielle%22)%20Ursachen%20zugrunde%20liegen) [Zugriff am 18.11.2021]

Wie aus der Grafik klar ersichtlich ist, steht bei Männern Prostatakrebs und bei Frauen Brustkrebs an erster Stelle, gefolgt von Lungen- und Darmkrebs.

### Die häufigsten Tumorlokalisationen nach Geschlecht (2018)



Q: STATISTIK AUSTRIA, Österreichisches Krebsregister (Stand 17.12.2020). Erstellt am 11.01.2021.

Quelle: [http://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/menschen\\_und\\_gesellschaft/gesundheit/krebserkrankungen/krebs\\_im\\_ueberblick/index.html](http://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheit/krebserkrankungen/krebs_im_ueberblick/index.html)

Abbildung 2: Die häufigsten Tumorlokalisationen nach Geschlecht

Aufgrund der demographischen Alterung und zunehmenden Lebenserwartung der Menschen, nimmt die Krebserkrankung mit steigendem Alter zu. Um dem entgegen zu wirken, werden vermehrt Screenings gemacht und eine eventuelle Erkrankung früher zu erkennen.



### **3. Krebs im Zusammenhang mit der Logotherapie und Existenzanalyse**

In diesem Kapitel möchte ich mich Bereichen der Logotherapie und der Existenzanalyse nach Dr. Viktor Frankl widmen. Mich hat die Art und Weise wie er an die Dinge herangeht und sei es im ersten Moment noch so aussichtslos, sehr fasziniert.

Im Fokus der Existenzanalyse steht ein *„eigenverantwortlicher, selbstgestalteter und menschenwürdiger Lebensvollzug. Mittels Existenzanalyse wird somit die Essenz der Existenz charakterisiert“* (Wöger, 2020b, S. 12).

Es heißt, der Mensch sei nicht frei von, aber wie er drauf antwortet, obliegt ihm selbst. Der Mensch ist nicht frei von Krankheiten, aber er darf frei darüber entscheiden, wie er damit umgeht, er darf Stellung beziehen (vgl. Lukas, 2019b, S. 167f).

D.h. der Mensch muss sich seinen äußeren Umständen oder Drang nicht einfach so hingeben, sondern kann aktiv zum Gestalter werden. Es stellt sich Folge dessen die Frage, was ist dem Menschen wichtig? Wofür lohnt es sich und wie kann ein erfülltes Leben erreicht werden? (vgl. Länge, 2016, S. 18f).

#### **3.1 Diagnose Brustkrebs – logotherapeutische Begleitung**

Eine Diagnose ist immer ein Schlag ins Gesicht und verändert mit einem Mal das ganze Leben. Nichts ist mehr so wie es war! Und jetzt?

Das Schicksal, wie auch der Tod, gehört laut Frankl zum Leben irgendwie dazu. Der Mensch ist seinem einzigartigen Schicksalsraum, wie er es nennt, ausgeliefert. Frankl warnt sogar davor, mit seinem Schicksal, welches man selbst nicht in der Hand hat, zu streiten, denn dann erkennt man nicht den Sinn dahinter. Er betont, dass das Schicksal einen Sinn bereithält – es gibt dem Leben genau so viel Sinn, wie der Tod. Jeder Mensch hat sein eigenes Schicksal, was das Individuum so einzigartig macht.

Dieses Schicksal wiederholt sich bei keinem anderen Menschen. Kein anderes Individuum hat die gleichen Möglichkeiten, und auch ihm selbst wiederfahren diese nicht nochmals (vgl. Frankl, 2019, S. 129).

Gerade hier rät Frankl, dass *„es dem Leben tieferen Sinn gibt, wenn man sein Schicksal – also das, was man nicht beeinflussen kann – akzeptiert“* (Pattakos, 2011, S. 83).

Dies lässt sich viel leichter sagen, als in die Tat umzusetzen. Wie verhält sich der Mensch, wenn sein Leben plötzlich ein Scherbenhaufen ist?

Frankl ist der Auffassung, dass es gerade hier wichtig ist, dass *„wir wählen können, wie wir reagieren, und sei es nur durch die Wahl unserer Einstellungswerte.“* Frankl spricht sogar von *„einem menschlichen Grundrecht – unser menschliches Wesen erfüllt sich darin, dass wir frei sind. Wir müssen dafür nur eines tun – der Versuchung widerstehen, zu Gefangenen unserer eigenen Gedanken zu werden, und die Freiheit bewusst wählen, gleichgültig, was auch geschehen mag“* (Pattakos, 2011, S. 84).

Lukas schreibt, dass jeder Schwerkranke oder körperlich Beeinträchtigte einen verlorenen und einen noch vorhandenen Freiraum hat. Er entscheidet somit im Inneren, welcher im Fokus seiner geistigen Wahrnehmung ist. Damit sich der Erkrankte in Richtung vorhandenen Freiraum öffnet, muss er zuerst eine These aufgeben, dass er ein Anrecht auf dies und das hätte. Denn das gibt es nicht. Niemand hat einen Anspruch auf ein langes, gesundes oder erfülltes Leben. - Vielmehr heißt es Antwort zu geben! Selbst der Todkranke muss auf seine Erkrankung Antwort geben und seinen Freiraum entdecken (vgl. Lukas, 2014, S. 160f).

*„Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der von Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten – das Leben zu ver-antworten hat“* (ebd.).

Die Logotherapie regt zum Überdenken seiner Sichtweise auf etwas oder jemanden an. Der Mensch wird gefragt und darf darauf antworten. Es gilt nicht zu jammern oder im negativen zu verharren, sondern sich nach Sinn und Werten neu auszurichten und selbst die Veränderung zu sein (vgl. Wöger, 2020a, S. 20).

Wenn der Mensch es also schafft, trotz aller Widrigkeiten Sinn und Hoffnung zu finden und sein Leben auch einmal zu ver-rücken, ist aus meiner Sicht und auch von vielen Autoren uvm. bereits bestätigt, alles möglich. Man muss allerdings dazu bereit sein, seine bisherigen und gewohnten Bahnen zu verlassen.

An dieser Stelle darf auch gesagt sein, dass viele Erkrankte einen „sekundären Krankheitsgewinn“ für sich entdeckt haben. Was heißt das konkret? Die Erkrankung bringt für den Betroffenen einen Gewinn mit sich. Plötzlich steht er im Mittelpunkt, alle melden sich bei ihm, er wird umsorgt oder er hat jetzt endlich eine Ausrede warum er gewissen Angelegenheiten nicht nachgehen braucht.

Man würde diesem Menschen mit seiner Gesundheit quasi einen wichtigen und angenehmen Teil seines Lebens wieder entziehen. Daher braucht es hier einen besonders triftigen Grund bzw. Sinn wofür er die Krankheit aufgeben soll. Diesen gilt es in der Beratung herauszufiltern und daran zu arbeiten.

Im nächsten Kapitel möchte ich, zusätzlich zum Erkrankten, die Angehörigen bzw. das Umfeld, mit hinzunehmen. Welche Rolle spielen diese und können diese die Genesung beeinflussen?

### **3.2 Diagnose Brustkrebs – Bedeutung für Angehörigen und Erkrankten**

Für die Angehörigen beginnt nach dem Bekanntwerden der Erkrankung eine Zeit voller Ungewissheit und Angst. Vor allem können diese den Heilungsprozess des Erkrankten durch negative Gedanken und unbedachte Aussagen enorm beeinflussen, ohne es vielleicht zu beabsichtigen. Daher sollte vor allem das familiäre Umfeld logotherapeutisch unterstützt werden.

An dieser Stelle möchte ich ein paar Aphorismen, die mir beim Lesen des Buches sehr gut gefallen haben, zum Nachdenken und Umsetzen von Elisabeth Lukas (Lukas, 2015, S. 179), anführen:

*„Es gibt kein Wunder für den, der sich nicht wundern kann.“*

(Marie von Ebner-Eschenbach)

*„Die Qualität des Tages beeinflussen zu können, ist die höchste aller Künste“.*

(Theodor Walden)

*„Wer hofft, ist sich selbst immer ein paar Schritte voraus“.*

(Fridolin Stier)

Da ich auch diplomierte Entspannungs- und Mentaltrainerin bin, möchte ich noch eine kleine Inspiration in Form einer Geschichte von den zwei Pfeilen, die Buddha seinen Besuchern vorbrachte, näherbringen:

*„Oft schießt das Leben einen Pfeil ab, der euch verwundet. Dadurch aber, dass wir das Geschehene nicht akzeptieren, uns Sorgen machen, es für ungerecht halten und uns fragen, wie lange der Schmerz wohl anhalten mag, jagen wir oft einen zweiten Pfeil in die Wunde und verschlimmern und verlängern dadurch den Schmerz nur noch. Schmerz lässt sich nicht vermeiden, darunter zu leiden aber schon“ (Collard, 2016, S. 64).*

Ich finde, dass sich diese Geschichte mit den Worten von Frankl decken und viele Parallelen aufweist. Beide gehen in die Akzeptanz dessen, was ist und verweisen auf die Einstellung bzw. Haltung auf das Geschehene hin. Wir Menschen haben also die Wahl, wie wir mit Ereignissen umgehen und was wir aus unserem Leben machen.

Im nächsten Kapitel möchte ich den Begriffen Sinn, Sinnfindung und seiner Bedeutung nachgehen.

### 3.3 Sinnfindung und -orientierung trotz Krebserkrankung

Hier stellen sich bestimmt viele die Frage, ob eine Erkrankung überhaupt einen Sinn mit sich bringt und für wen?

Frankl spricht davon, dass *„das Leben unter allen Bedingungen und Umständen einen Sinn hat. Denn entweder hat es einen Sinn – dann muss es ihn auch behalten, wenn es noch so kurz dauert. Oder aber es hat keinen Sinn – dann könnte es auch nicht sinnvoll werden, wenn es noch so lange dauern würde“* (Frankl, 2011, S. 13).

Damit sei die obige Frage bereits geklärt! – Egal was passiert, es steckt also etwas dahinter. - Da bleibt noch die Frage, für wen ergibt sich dieser Sinn?

*„Jeder Tag, jede Stunde wartet also mit einem neuen Sinn auf, und auf jeden Menschen wartet ein anderer Sinn. So gibt es einen Sinn für einen jeden, und für einen jeden gibt es einen besonderen Sinn“* (Frankl, 2021, S. 32).

Wer also kann dem Leidenden diesen Sinn geben bzw. den Sinn für ihn finden?

Frankl sagt, *„Kein Psychiater, kein Psychotherapeut – auch kein Logotherapeut – kann einem Kranken sagen, was Sinn ist, sehr wohl aber, dass das Leben einen Sinn hat, ja – mehr als dies: dass es diesen Sinn auch behält, unter allen Bedingungen und Umständen, und zwar dank der Möglichkeit, noch im Leiden einen Sinn zu Finden.“* (Frankl, 2021, S. 32f).

Frankl ist überzeugt, dass jeder Mensch, in einer noch so hoffnungslosen Situation, einen Sinn sehen oder erkennen sollte. Er spricht davon, dass es hier auf die Haltung und Einstellung, mit der er dem Schicksal begegnet, ankommt (vgl. Frankl, 2021, S. 33).

Weiters hält er fest, dass es keine Lebenssituation gibt, die wirklich sinnlos wäre. Er weist dazu noch auf das Schicksal, den Tod und die Unendlichkeit hin.

Frankl vertritt folgende Meinung *„Das Schicksal gehört zum Menschen wie der Boden, an den ihn die Schwerkraft fesselt, ohne die aber das Gehen unmöglich wäre. Zu unserem Schicksal haben wir zu stehen wie zu dem Boden, auf dem wir stehen – ein Boden, der das Sprungbrett für unsere Freiheit ist“* (Frankl, 2017a S. 5).

Er unterstreicht diese Aussage sogar mit folgenden Worten: *„Wären wir unsterblich, könnten wir jede Handlung ins Unendliche aufschieben ... Nur angesichts des Todes stehen wir unter dem Zwang, unsere Lebenszeit auszunützen“* (Frankl, 2017a, S. 26).

Frankl hält fest *„In der Existenzanalyse erweist sich der Sinn des Leidens, erweist sich das Leiden als sinnvoll zum Leben gehörig. Das Leiden, die Not gehört zum Leben dazu, wie das Schicksal und der Tod... Not und Tod, das Schicksal und das Leiden vom Leben abzulösen, hieße dem Leben die Gestalt, die Form nehmen. Erst unter den Hammerschlägen des Schicksals, in der Weißglut des Leidens an ihm, gewinnt das Leben Form und Gestalt. Das Schicksal das ein Mensch erleidet, hat also erst den Sinn, gestaltet zu werden – wo möglich -, und zweitens, getragen zu werden – wenn nötig“* (Frankl, 2019, S. 162).

Abschließen darf ich dieses Kapitel mit einem wunderbaren Zitat von Friedrich Nietzsche:

*„Wer ein warum zu leben hat, erträgt fast jedes wie“.*  
(Friedrich Nietzsche)

### **3.4 Die Rolle des Gewissens in der Logotherapie**

Neben dem Sinn spielt auch das Gewissen eine bedeutende Rolle in der Logotherapie.

*„Sinn muss nicht nur, sondern kann auch gefunden werden, und auf der Suche nach ihm leitet den Menschen das Gewissen. Mit einem Wort, das Gewissen ist ein Sinn-Organ. Es ließe sich definieren als die Fähigkeit, den einmaligen und einzigartigen Sinn, der in jeder Situation verborgen ist, aufzuspüren“* (Lukas 2014: 30 zit. n. Frankl 1996: 29).

Frankl bezeichnet das Gewissen als etwas, was spezifisch dem Menschen zugesagt wird.

Lukas erläutert, dass es sich um einen „*transsubjektiver Sinn*“ handle, der das Gewissen des Menschen umfasst und weltweite Werte, deren Einhaltung und Vermehrung folgt und nicht vom „*subjektiven Sinn*“, der die eigenen Bedürfnisse befriedigt.

Sie warnt sogar davor seine Entscheidung nach subjektiver Wahrnehmung zu verfolgen. Als Beispiel nennt sie hier einen Terroristen, der Bomben legt. Für ihn ist es subjektiv sinnvoll, dies ist aber hier nicht gemeint, sondern sinnvoll für das Umfeld und alle Beteiligten (vgl. Lukas, 2014, S. 30).

*„Meine Pläne können zerbrechen, „mein“ Sinn in meinem Leben mag sich ändern, doch: Immer gibt es jemand, gibt es etwas, wofür ich leben kann“* (Lukas, 2016, S. 35).

Hier zeigt sich, dass das Leben einem ständigen Wandel unterworfen ist. Der Mensch darf bzw. muss mit einer ständigen Veränderung rechnen und auch zurechtkommen lernen. Je besser es dies kann, desto schneller und leichter wird sich diese Veränderung vollziehen! Nur sind unsere Entscheidungen, die wir täglich treffen die richtigen?

*„Das Gewissen kann den Menschen ja auch irreführen. Mehr noch: Bis zum letzten Augenblick, bis zum letzten Atemzug weiß der Mensch nicht, ob er wirklich den Sinn seines Lebens erfüllt hat oder nicht vielmehr nur geglaubt hat, ihn zu erfüllen“* (Frankl, 2021, S. 30).

Entscheidungen zu treffen ist oftmals nicht ganz einfach, vor allem, wenn einem die Angst im Nacken sitzt. Welche Rolle die Angst hier spielt, wird im nächsten Kapitel kurz erläutert.

### 3.5 Die Angst – ein schlechter Begleiter und Berater

Lukas gibt an, dass körperliche Betätigung, Elan und Freude am Leben für den Menschen ebenso wichtig sind wie Hobbies, Passion und Aktivität. Besonders das Wandern befreit die Gedanken und der Mensch lässt den Alltag hinter sich. Die Natur gibt nicht nur Halt, sondern ermöglicht dem Menschen einen erholsamen Schlaf.

Vielen Menschen fehlt das Urvertrauen! Aus Angst zu versagen, gehen sie Dinge und Möglichkeiten oft erst gar nicht an. – Die Angst wird deren ständiger Begleiter. Auch wird oftmals die übertriebene Ängstlichkeit der Eltern übernommen (vgl. Lukas, 2018, S. 133ff).

Im Konzentrationslager verschwand bei den Insassen das Gefühl, „*subjektiv*“ zu sein. Sie fühlten sich lediglich als Schachfiguren und hatten Angst. Viele sahen sich hier als Minderwertig und hatte das Gefühl, ein Niemand zu sein. Frankl setzt hier an und sagt, dass der Mensch „*sehr wohl anders kann*“. Der Mensch besitzt geistige Freiheit! Für Frankl ist es der Beweis, „*dass man dem Menschen im Konzentrationslager alles nehmen kann, nur nicht die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen*“ (Scheerer, 2014, S. 21f.).

Frankl erläutert, dass der Mensch Geld, Glück, Macht und Ruhm haben mag, aber auch verlieren kann, jedoch stets Mensch bleibt. Weiters zeigt er auf, dass es nicht stimmt, dass der Mensch *typisch* ist und nicht anders kann. Vielmehr beweist er mit einem SS-Mann Beispiel, dass der Mensch sehr wohl anders kann (vgl. Frankl, 2016, S. 72f.).

Angst ist nicht nur schlecht, sie kann manchmal auch ein wichtiger Begleiter sein. Sie hält uns beispielsweise davon ab, zu leichtfertig mit unserem Leben umzugehen. Als Beispiel kann ich hier die Höhenangst nennen, sie hindert uns daran, auf zu hohe Bäume zu klettern oder ungesichert Klettersteige bzw. ohne Gipfel zu bezwingen, zu schnell mit dem Auto zu fahren, auf die heiße Herdplatte zu greifen usw.



Jedoch übertriebene Angst hindert uns im Leben voran zu kommen und daran wirklich Teil zu haben. Wir nehmen uns damit die besten und schönsten Erfahrungen im Leben.

Im 4. Kapitel dieser Diplomarbeit, möchte ich über eine Patientin von mir schreiben, die mich selbst sehr zum Nachdenken angeregt und gleichzeitig sehr inspiriert hat. Ihre Geschichte und die Lehre der Logotherapie von Dr. Viktor Frankl beweisen, dass es wirklich unter allen Umständen einen Sinn gibt und dass vor allem die Einstellung und Haltung zur Krankheit und dem Leben gegenüber entscheidend sind.

Ich möchte damit vielen Betroffenen Mut machen, an Ihren Wünschen und Träumen festzuhalten! Wunder geschehen, jeden Tag!

## **4. Begleitung und Unterstützung einer krebskranken Klientin**

Im März 2019 kam eine krebskranke junge Frau zu mir in die Beratung und bat mich um Unterstützung.

### **4.1 Vorstellung der Klientin und deren Erkrankung**

Die Klientin ist 34 Jahr alt, berufstätig, hat eine 10 Jahre alte Tochter und lebt seit Jahren vom Vater des Kindes getrennt und ist derzeit in keiner Partnerschaft. Die Klientin hat noch beide Eltern (beide ca. 64 Jahre), eine ältere Schwester und eine gute Freundin, die für sie da sind.

Im 30. Lebensjahr bekam meine Klientin überraschend und ohne Vorwarnung die Diagnose Brustkrebs. Sie war zutiefst erschüttert und verängstigt was alles auf sie zukommen wird.

Nach der Diagnose folgten Chemotherapie mit all den bekannten Folgen und Auswirkungen. Ihr gingen die Haare und die Wimpern aus, ihr war permanent übel und sie war mental am Boden zerstört. Sie wusste nicht, ob sie den Krebs besiegen wird. Ihre Gedanken kreisten ständig nur um ihre Tochter. Wird sie ihren 18. Geburtstag erleben? Ihren ersten Freund kennenlernen usw.?

Monate vergingen... Die Chemotherapie schlug an und sie schaffte es, den Krebs zu besiegen und ein sprichwörtlich neues Leben zu beginnen. Ihr wuchs wieder tolles langes blondes Haar und sie kämpfte sich zurück ins Berufs- und Privatleben. Sie konnte endlich wieder ihrem Beruf als Assistentin der Geschäftsführung, den sie so liebte nachgehen, mit Freunden fortgehen und wieder am gesellschaftlichen Leben teilnehmen.

Leider erlitt sie 4 Jahre später bei einer Routinekontrolle einen herben Rückschlag. Es zeigten sich Metastasen, die bereits in den Knochen saßen. - Eine ernüchternde und schlimme Nachricht für meine Klientin. Verzweifelt und hilfesuchend wendete sie sich an mich.

## **4.2 Beratung nach logotherapeutischem Ansatz**

Ich freue mich, dass gerade ich diese starke Frau beraten darf. Nun ging es darum, ihr Mut zu machen und ihre Handlungsmöglichkeiten und ihren Freiraum zu suchen.

Was ich an dieser Stelle unbedingt anmerken möchte ist, dass meine Klientin parallel selbstverständlich stets in ärztlicher Behandlung gewesen ist.

### **4.2.1 Suche nach Ressourcen, Sinn und Suggestion**

Frankl spricht immer davon, dass es wichtig ist, Ressourcen im Leben eines Menschen zu suchen und zu finden. Worauf kann ein Mensch zurückgreifen?

Im Fall meiner Klientin ist hier auf jeden Fall einmal ihre Tochter, die sie braucht und für die es sich zu kämpfen lohnt. Weiters hat sie eine Schwester, Eltern und eine gute Freundin, die für sie da sind und sie auf allen Ebenen unterstützen.

Um sie im Haushalt zu entlasten, fragte sie ihre Eltern, ob sie das Kochen und bei Bedarf auch die Hausaufgaben mit ihrer Enkelin übernehmen könnten? Diese freuten sich, dass sie ihrer Tochter zur Seite stehen können und willigten sofort ein. Somit fiel schon ein großer belastender Teil weg und die Klientin konnte sich in dieser Zeit um ihre Gesundheit und die Therapien kümmern.

Die Klientin erzählte mir, dass sie vor allem nachts, wenn alles ruhig ist, trübe Gedanken und Zweifel plagten. - Kann sie den Krebs noch einmal besiegen? Wird sie bald sterben? Sie liegt oft stundenlang weinend im Bett und kann nicht einschlafen, dabei würde sie den Schlaf so dringend für ihre Genesung brauchen. Tagsüber versucht sie dann wegen ihrer Tochter und ihres Umfeldes stets die starke und gesunde Frau zu spielen.

Viktor Frankl schreibt in seinem Buch „*Das Leiden am sinnlosen Leben*“ (Frankl, 2021, S. 14f) von einer „self-fulfilling prophecy“. Ich finde diesen Aspekt sehr interessant, denn hier berichtet er darüber, dass wenn er einen Patienten mit Bluthochdruck den Blutdruck misst und ihm danach sagt, dass dieser in Ordnung sein, sich der Blutdruck senkt und somit dann wirklich im Normalbereich liegt. Hingegen, wenn er sagt, dass

der Blutdruck zu hoch ist, sich der Klient aufregt und der Blutdruck nochmals in die Höhe steigt, was äußerst ungesund ist.

Er schreibt auch darüber, dass *„Sinn muss gefunden, kann aber nicht erzeugt werden. Was sich erzeugen lässt, ist entweder subjektiver Sinn, ein bloßes Sinngefühl oder – Unsinn“* (Frankl, 2021, S. 29).

Genau dies möchte ich mir in den Gesprächen zu Nutze machen.

Ich habe meine Klientin einmal gefragt, ob sie sich vorstellen könnte, dass ihr behandelnder Arzt, sie eines Tages ansieht und ihr sagt, dass die Metastasen kleiner geworden sind, da sie sehr gut auf die Therapie anspricht? - Sie antwortete ohne zu zögern mit JA! Sehr gut, dann sollten wir uns genau dieses Gespräch vorstellen!

Meine Suggestion an die Klientin: Sie gehen wie immer zu ihrer Kontrolle und der Arzt strahlt sie schon freudig an... Er hat überraschende Neuigkeiten für sie, die Metastasen sind kleiner geworden, die Therapie ist ein voller Erfolg!

Hier geht es darum, dieses gute Gefühl im Körper zu verankern und sowohl den Geist als auch den Körper positiv auszurichten. - Diese Übung bzw. Vorstellung soll die Klientin so oft es geht, in ihrem Alltag einbauen.

Denn der Körper folgt bekanntlich dem Geist. Erkranken kann auch nur der Körper, niemals der Geist!

Wir haben uns einmal auch über den Sinn ihrer Krankheit unterhalten. Ich habe meine Klientin gefragt, ob sich in ihrem Leben durch ihre Krankheit viel verändert hat? Sie hat mir erklärt, dass sie seitdem Veganerin geworden ist und sie das Gefühl hat, dass ihr diese Art von Ernährung sehr gut tut. Auch nimmt sie das Leben seitdem viel bewusster wahr und bewegt sich viel mehr in der freien Natur. Sie schätzt auch die Gespräche und Treffen mit der Familie und Freunden viel mehr.

Was meine Klientin auf jeden Fall mitbringt ist viel Humor. Einmal hat sie mir erzählt, dass sie ihren Arzt gefragt hat, ob sie hin und wieder ein Glas Wein trinken darf und er

gemeint hat, es spricht nichts dagegen. Daraufhin lachte sie und sagte, „sehr gut, denn mit der Leber habe ich noch keine Probleme“.

Es ist schön zu sehen, dass meine Klientin trotz ihrer Geschichte noch lachen kann. Sie sollten ihr positive Ausstrahlung und ihre Lebensfreude sehen. Ich bin nach jeder Sitzung immer ganz fasziniert, was der Mensch doch für ein Wunder ist.

#### **4.2.2 Der Mensch und seine Rolle in der Gesellschaft**

Worum geht es in der heutigen Gesellschaft eigentlich? Welche Werte stehen im Fokus? Haben die Menschen noch Träume und Ziele?

Frankl betont in seinen Reden und Büchern immer wieder, dass *„seine Zeitgenossen entweder wollen, was andere tun oder tun, was andere wollen, kurz, sich wenig anstrengen, ihre Lebensmuster selbständig zu entwerfen“* (Lukas, 2019a, S. 63).

Manchmal kommt es mir so vor, als wäre es heutzutage noch immer so. Menschen konzentrieren sich mehr auf das was jemand anders hat als auf sich selbst. Sie sehen nur ihren Mangel, nicht aber ihren Wert oder was sie bereits alles geschafft haben. Was macht sie so besonders? Was können sie besonders gut?

Auch meine Klientin sieht ihren Wert oftmals leider nicht und welch toller, einzigartiger Mensch sie doch ist. Wie hat Frankl so schön gesagt, der Mensch ist mehr als z.B. seine Krankheit und seine Fehler. Es gibt doch so vieles, was einen ausmacht. Ich darf meine Klientin daran erinnern, dass sie mehr ist als ihre Krebserkrankung, nämlich Tochter ihrer Eltern, Mutter ihres Kindes und eine wundervolle Frau mit einer tollen Ausstrahlung. Sie strahlt trotz allem so viel Lebensfreude aus. Sie hat Anderen so viel zu geben!

Frankl sagt, dass es derart schwierig geworden ist, in einer Gesellschaft zu bestehen, die beinahe ausschließlich das Haben fördert und dem Sein keine Beachtung schenkt. Der Mensch zieht es vor, in eine Scheinwelt zu flüchten, oder mit dem Strom mit zu schwimmen (vgl. Lukas, 2019a, S. 63f).

Frankl spricht „*vom jeweiligen Sinn des Augenblicks – verantwortlich, wie ein einsamer Ruf in der Wüste*“! (Lukas, 2019a, S. 64).

Wir Menschen müssen wieder anfangen zu träumen und an unseren Visionen festzuhalten! Jeder hat seine Fehler, aber auch auf diese sollten wir nicht unseren Fokus richten, sondern auf das, was der Mensch besonders gut kann, das was ihn ausmacht. Jeder Mensch ist für sich einzigartig und das muss / darf man in jedem suchen.

Lukas hat so einen schönen Satz gesagt, der mir im Alltag immer wieder in den Sinn kommt: „Das Leben schickt dich nicht als Flugzeug in die Luft, wenn es für dich keinen Landeplatz gibt“.

#### **4.2.3 Der Sternenhimmel als Hilfe zur Sinnfindung**

Frankl und Lukas sprachen immer wieder vom sogenannten Sternenhimmel. Hier geht es darum die Entscheidungsmöglichkeiten einer Person aufzuzeigen. - Ich besprach mit meiner Klientin die Möglichkeiten, die ihr alle offenstehen. Im Folgenden werden Besprechungsinhalte zu den Teilbereichen der Lebensbewältigung und der Aufgaben der Klientin dargelegt:

##### **Arzt und Therapiemöglichkeiten:**

Zu aller erst ging sie zu ihrem betreuenden Frauenarzt und sprach mit ihm über eine neue Therapieform eines Wiener Arztes, mit dem sie gerne Kontakt aufnehmen würde. Dieser bedient sich einer neuartigen Hormontherapie, die sie sehr ansprach und über die sie gerne mehr in Erfahrung bringen wollte. In Zoom-Meetings besprach sie mit dem Wiener Arzt ihre Situation und die weitere Vorgehensweise.

##### **Arbeit:**

Daneben ist da noch Ihr Job, für den sie zu viel Zeit investiert und der sie oftmals sehr belastet, bedingt das sie aufgrund der Erkrankung nicht so arbeits- und belastungsfähig ist als gewohnt. Durch das Schlafdefizit ist sie tagsüber oftmals sehr müde und unmotiviert, versucht jedoch trotzdem ihr Bestes zu geben!

Beruflich vereinbarte sie mit Ihrem Chef ein Gespräch, um mit ihm über ihren Gesundheitszustand zu sprechen. Sie möchte sich in nächster Zeit, wenn sie ihre Therapien bekommt, etwas zurückziehen und eventuell sogar in Krankenstand gehen.

Ich redete ihr zu diesem Schritt gut zu, denn damit fiel von ihr der Druck ab, in der Arbeit stets 150% zu geben und über ihre Energiereserven hinaus zu arbeiten. Zu ihrer Erleichterung verlief das Gespräch mit dem Chef sehr positiv. Er war sehr berührt von ihrer Geschichte und versprach ihr 100%-igen Rückhalt. Falls sie für sich eine Ablenkung benötige, könne sie natürlich gerne arbeiten, aber sie könne sich jederzeit in Krankenstand begeben, wenn sie eine Auszeit für sich braucht.

#### **Vater des Kindes und seine Familie:**

Als weitere unterstützende Möglichkeit ist noch der Vater des Kindes mit seiner neuen Frau, die das Kind wie ihr eigenes annimmt, zur Stelle. Hier ist die Tochter nach der Schule oder auch am Wochenende gut aufgehoben. Meine Klientin hat sogar veranlasst, dass die Tochter den Nachnamen von ihr sowie des Vaters (als Doppelnamen) trägt. - Damit im Fall ihres Ablebens diesbezüglich bereits alles geregelt wäre.

Es hat mich persönlich gefreut, dass im Rahmen der Möglichkeiten bzw. dem Sternenhimmel, wie es Frankl so schön nennt, einiges gefunden und bereits in die Tat umgesetzt werden konnte.

#### ***4.2.4 Umgang mit Leid, Schicksal und Sinn***

In diesem Kapitel möchte ich mich den Bereichen Leid, Schicksal und Sinn, im Rahmen der Logotherapie näher widmen.

Das Sprichwort: „*Wo viel Licht ist, ist viel Schatten*“, besagt im Umkehrschluss, dass *wo viel Schatten ist, auch ein starkes Licht sein muss*. Die Suggestion kann ein wahres Heilmittel sein oder besitzt die Macht, Menschen mit Negativität wahrlich zu impfen! (siehe und vgl. Lukas, 2019b, S. 30ff.).

Frankl bezieht sich immer wieder auf die Haltung, die dem Schicksal trotzt. Er schrieb in einen privaten Brief an Lukas: *„Wenn sich eine ausweglose Situation nicht äußerlich bewältigen lässt, dann bleibt nur die Flucht nach oben, in die Selbstgestaltung, ins Innere Wachsen an einer hoffnungslosen Situation, deren hilfloses Opfer man geworden ist.“* - Er erinnert daran, dass *„in einem Wald dicht stehende Bäume gezwungen sind, nur umso mehr in die Höhe zu wachsen“!* (Lukas, 2019b, S. 30ff.).

Frankl stellt sich die Frage, ob das Leben selbst überhaupt sinnvoll sein kann, wenn es von Leid überschattet ist? Er kam zu folgendem Ergebnis *„Erst sofern Leben trotz Leid sinnvoll sei, und sofern es mitunter noch gelingen kann, auch noch in leidvollen Situationen eines Sinns einsichtig zu werden, würde es sich überhaupt lohnen, die Mühen eines Kampfes um und mit dem Leben, vor den das Leid uns stellen kann, auf uns zu nehmen...“* (Frankl, 2017b, S. 14).

Es stellt sich hier also die Frage, was tut meiner Klientin gut und worin geht sie voll und ganz auf? - Ich habe meine Klientin gefragt, was sie schon immer einmal machen wollte, ihr aber vielleicht immer die Zeit gefehlt hat?

Beim nächsten Treffen kam sie freudestrahlend und erzählte mir, dass sie sich eine Ukulele gekauft habe und fest damit übe. Weiters meldete sie sich zu einer Aus- und Weiterbildung an, die ihr schon lange im Kopf herumspukte. Als sie davon erzählte, begannen ihre Augen regelrecht zu leuchten.

Meine Klientin hat es also geschafft, trotz ihrer Erkrankung noch das positive in ihrem Leben zu sehen und sich mit Hobbies Freude ins Leben zu holen.



### 4.3 Tägliche Herausforderungen der Klientin

Obwohl meine Klientin ein positiver und lebensbejahender Mensch ist, wird sie dennoch von Herausforderungen geplagt.

Meine Klientin erzählt mir, dass sie oftmals überfordert ist, wenn sie von der Therapie oder von der Arbeit nach Hause kommt und ihre Tochter ein Chaos in der Wohnung hinterlassen hat. Oder die Kleine einfach keine Lust hat, ihre Hausübung zu machen und stattdessen lieber mit ihren Freundinnen auf WhatsApp schreibt. - In so einem Moment könnte meine Klientin ausflippen und schreien, weil sie nicht weiß, was sie machen soll...

Die Hausaufgaben müssen dann halt erst spät abends nachgeholt werden und beide kommen erst sehr spät ins Bett.

Andererseits stresst sich meine Klientin total wegen ihrer Außenwelt. Sie versucht den Schein „Gesund zu sein“ überall aufrecht zu halten, obwohl es ihr oft gar nicht gut geht. Sie will keine mitleidigen Blicke zugeworfen bekommen und als Krebskrank abgestempelt werden.

Aus diesem Grund versucht sie sich für die Arbeit besonders hübsch zu machen und bringt regelmäßig selbst gemachten Kuchen mit. Was meine Klientin jedoch zusätzlich stresst und anstrengend ist. - Der Satz von Frankl ist an dieser Stelle ganz passend, *„jeder hat sein Auschwitz“*. Jeder kämpft mit sich und hat seine Themen. Niemand ist fehlerfrei! Sie darf sich ruhig etwas mehr zurücknehmen und dafür mehr Zeit für sich investieren, ohne schlechtes Gewissen, denn das Gewissen ist laut Frankl ein Sinn-Organ und die empfunden Gefühle können auch falsch sein, denn ein schlechtes Gewissen gibt es in der Logotherapie nicht.

Hier ist auch unbedingt zu erwähnen, dass meine Klientin weder ihrer Tochter, noch ihren Eltern und Freundeskreis von ihrem Rückfall erzählt hat! Sie möchte sich die mitleidigen Blicke und ständige Nachfragen über ihre Gesundheit ersparen. Ihrer Tochter möchte sie nicht die unbeschwerte Kindheit und Freude am Leben nehmen.

Wir haben darüber gesprochen, dass die Wahrheit zumutbar ist. Sie wird darüber nachdenken und wenn der Zeitpunkt für sie passt, ihr Umfeld in Kenntnis setzen.

Insgeheim hoffe sie auf ein Wunder, dass sie noch einmal gesund wird und dann ist dieses Gespräch unnötig.

Das nächste Kapitel in dieser Diplomarbeit freut mich besonders. Es zeigt, dass man nie aufgeben soll, ist eine Situation auch noch so ausweglos!

#### **4.4 Überraschende Wende – Verbesserung der Situation**

Einige Therapiestunden sowie Monate später kam meine Klientin freudestrahlend zum Termin und erzählte mir, es ist ein Wunder geschehen. Bei der letzten Untersuchung stellte der behandelnde Arzt fest, dass die Metastasen zurückgegangen sind und er selbst ganz fasziniert davon ist!

Die neue Hormontherapie scheint ein voller Erfolg zu sein. Die Klientin konnte es selbst nicht fassen. Es ist für sie ein echtes Wunder geschehen. Es wurde ihr ein zweites bzw. eigentlich drittes Leben geschenkt. Ihre Mühen und Entbehrungen in den letzten Monaten haben sich also gelohnt. Sie wurde in ihrem Handeln bestätigt.

Sie sah erneut, trotz Krankheit und Todesangst, den Sinn in ihrer Situation und bedankte sich dafür. – Um diese Demut und Aufmerksamkeit längerfristig aufrecht zu erhalten, schlug ich ihr ein Dankbarkeitstagebuch vor, in dem sie all ihre Dinge für die sie dankbar ist, schriftlich oder zeichnerisch festhalten kann. Sollte sie irgendwann einmal einen Durchhänger haben, kann sie es zur Hand nehmen und wieder auf das Positive besinnen. Sie fand meine Idee total schön und wird diese umsetzen.

## 5. Resümee

Im letzten Kapitel dieser Diplomarbeit darf Bilanz zum Thema Krebs in Verbindung mit dem Gedankengut nach Viktor Frankl gezogen werden.

Es gibt offenbar etwas im Leben, wovon sich der Mensch gezogen fühlt. Er ist mehr als nur Mensch. Er ist Vater oder Mutter, Kind, Freund, Helfer in der Not, Förderer usw. Es gibt etwas, was ihn über sich hinauswachsen lässt, auch wenn es schwierig sein kann.

Durch seinen Geist hebt sich der Mensch von der Tierwelt ab und macht ihn somit so einmalig und unverwechselbar.

Eines ist gewiss, dass das Leben einem ständigen Wandel unterzogen ist. Es gleicht Ebbe und Flut. Sollten die Zeiten einmal schlecht sein und die Dinge nicht so gut laufen, darf man darauf vertrauen, dass sie sich auch wieder zum Guten wenden wird. Die Frage ist nur, schafft man es, diese Zeit durchzutauchen? Wovon fühlt man sich über die Hindernisse gezogen? Die Antwort der Logotherapie lautet: Wenn man einen Sinn im Leben sieht, kann man alles schaffen.

Das Beispiel meiner Klientin ist ein schönes Exempel dafür, dass man trotz einer schlechten Diagnose vom Arzt nicht aufgeben darf und am Leben und seinen Lieben festhalten soll. Man wird vom Leben gerufen und hat es zu verantworten. Frankl meinte dazu passend: es hat zwar jeder sein Auschwitz, jedoch wie wir damit umgehen, obliegt uns selbst.

Abschließend möchte ich mich bei meiner Klientin für die großartige Bereicherung und dankbaren Erfahrungen, die ich durch sie erleben durfte, bedanken. Gemeinsam wachsen wir alle über uns hinaus. Jeder kann vom Anderen profitieren und wir dürfen stets dazulernen.

Meine Schlussworte möchte ich mit den Worten von Václav Havel wiedergeben:

*„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht,  
sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat – egal wie es ausgeht!“*



©Bettina Ohler

## 6. Literaturliste

**Collard, P.** (2016): Das kleine Buch vom achtsamen Leben. 10 Minuten am Tag für weniger Stress und mehr Gelassenheit. 18. Auflage. Deutsche Taschenbuchausgabe. Heyne Verlag. München.

**Frankl, V. E.** (1996): Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. 7. Auflage. Harder. Freiburg.

**Frankl, V. E.** (2011): Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk. 24. Auflage, Piper Verlag. München.

**Frank, V. E.** (2016): Der Wille zum Sinn. 7., unveränderte Auflage. Hogrefe Verlag. Bern.

**Frankl, V. E.** (2017a): Mensch sein heißt Sinn finden. Hg. und eingeleitet von Elisabeth Lukas. Verlag Neue Stadt. München. Zürich. Wien.

**Frankl, V. E.** (2017b): Wer ein Warum zu leben hat. Lebenssinn und Resilienz. 1. Auflage. Beltz Verlag. Weinheim. Basel.

**Frankl, V. E.** (2019): Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Mit den Zehn Thesen über die Person. Dtv Verlag. München.

**Frankl, V. E.** (2021): Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. Taschenbuchausgabe. Herder Verlag. Freiburg.

**Lukas, E.** (2014): Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden. 4., aktualisierte und durchgesehene Auflage. Profil Verlag. Wien.

**Lukas, E.** (2015): Familienglück. Verstehen – Annehmen – Lieben. 2. Auflage. Verlagsgemeinschaft topos plus. Kevelaer.

**Lukas, E.** (2016): Binde deinen Karren an einen Stern. Was uns im Leben weiterbringt. 3. Auflage. Verlag Neue Stadt, München.

**Lukas, E.** (2018): Die Kunst der Wertschätzung. Kinder ins Leben begleiten. Verlag Neue Stadt. Erweiterte Neuauflage. München.

**Lukas, E.** (2019a): Frankl und Gott. Erkenntnisse und Bekenntnisse eines Psychiaters. 1. Auflage. Verlag Neue Stadt GmbH. München.

**Lukas, E.** (2019b): Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens. Schritte zu einer erfüllten Existenz. Überarbeitete Neuauflage. Butzon & Berek Verlag. Kleveland. Deutschland.

**Längle, A.** (2016): Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge der Psychotherapie. Facultas Verlag. Wien.

**Österreichische Krebshilfe** (2021): Was ist Krebs? Von: [https://www.krebshilfe.net/information/krebs-krebs-risiko/was-ist-krebs#:~:text=Krebs%20ist%20die%20Bezeichnung%20f%C3%BCr,multifaktorielle%22\)%20Ursachen%20zugrunde%20liegen](https://www.krebshilfe.net/information/krebs-krebs-risiko/was-ist-krebs#:~:text=Krebs%20ist%20die%20Bezeichnung%20f%C3%BCr,multifaktorielle%22)%20Ursachen%20zugrunde%20liegen) [Zugriff am 18.11.2021].

**Pattakos, A.** (2011): Gefangene unserer Gedanken. Viktor Frankls 7 Prinzipien, die Leben und Arbeit Sinn geben. 2., ergänzte und aktualisierte Auflage, Linde Verlag. Wien.

**Scheerer, R.** (2014): Logotherapie und Existenzanalyse. Viktor E. Frankl, Elisabeth Lukas, und Alfred Längle. Eine Einführung. Lehrbücher aus dem Institut für Seelsorgeausbildung (ISA). Band 5. Books on Demand. Norderstedt.

**Statistik Austria** (2021): Krebserkrankungen. Von: [https://www.statistik.at/web\\_de/-statistiken/menschen\\_und\\_gesellschaft/gesundheit/krebserkrankungen/index.html](https://www.statistik.at/web_de/-statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheit/krebserkrankungen/index.html) [Zugriff am 15.10.2021].

**Wöger, S. (2020a):** Krisenhilfe. Ein Buch für die Psychologische Beratung auf Basis der Logotherapie. Books on Demand. Nordstedt.

**Wöger, S. (2020b):** So spannend ist die Logotherapie. Fallsequenzen aus der Existenzanalyse und Logotherapie Werkzeuge für Psychologisch Beratende und Psychotherapeut\*innen. Books on Demand. Nordstedt.

## **7. Abbildungsverzeichnis**

|   |   |
|---|---|
| Abbildung 1: Krebserkrankungen in Österreich .....                    | 2 |
| Abbildung 2: Die häufigsten Tumorlokalisationen nach Geschlecht ..... | 3 |