



Achtsamkeits- und Entspannungsorientierte Verfahren

Empfehlungen der Fachgesellschaft zur Diagnostik und Therapie
hämatologischer und onkologischer Erkrankungen

Herausgeber

DGHO Deutsche Gesellschaft für Hämatologie und
Medizinische Onkologie e.V.
Alexanderplatz 1
10178 Berlin

Geschäftsführender Vorsitzender: Prof. Dr. med. Hermann Einsele

Telefon: +49 (0)30 27 87 60 89 - 0
Telefax: +49 (0)30 27 87 60 89 - 18

info@dgho.de
www.dgho.de

Ansprechpartner

Prof. Dr. med. Bernhard Wörmann
Medizinischer Leiter

Quelle

www.onkopedia.com

Die Empfehlungen der DGHO für die Diagnostik und Therapie hämatologischer und onkologischer Erkrankungen entbinden die verantwortliche Ärztin / den verantwortlichen Arzt nicht davon, notwendige Diagnostik, Indikationen, Kontraindikationen und Dosierungen im Einzelfall zu überprüfen! Die DGHO übernimmt für Empfehlungen keine Gewähr.

Inhaltsverzeichnis

1 Allgemeine Informationen	2
2 Gut zu wissen	2
2.1 Welche Ziele sind erreichbar?.....	3
2.2 Welche Verfahren sind geprüft wirksam?.....	3
2.2.1 Autogenes Training	3
2.2.1.1 Was ist Autogenes Training?	3
2.2.1.2 Was will Autogenes Training?	3
2.2.1.3 Wie funktioniert Autogenes Training?	4
2.2.1.4 Was bewirkt Autogenes Training?	4
2.2.1.5 Welche Grenzen hat das Autogene Training?	4
2.2.1.6 Zu den Übungen	5
2.2.2 Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	5
2.2.2.1 Was ist Progressive Muskelrelaxation?.....	5
2.2.2.2 Was will Progressive Muskelrelaxation?	5
2.2.2.3 Wie funktioniert Progressive Muskelrelaxation?	5
2.2.2.4 Was bewirkt Progressive Muskelrelaxation?.....	6
2.2.2.5 Welche Grenzen hat die Progressive Muskelrelaxation?	6
2.2.2.6 Ablauf der Übungen, weiterführende Informationen.....	6
2.2.3 Gedanken- und Phantasieisen	6
2.2.3.1 Was sind Gedanken- und Phantasieisen?.....	6
2.2.3.2 Was wollen Gedanken- und Phantasieisen?	6
2.2.3.3 Wie funktionieren Gedanken- und Phantasieisen?	7
2.2.3.4 Was bewirken Gedanken- und Phantasieisen?.....	7
2.2.3.5 Welche Grenzen haben Gedanken- und Phantasieisen?	8
2.2.3.6 Ablauf der Übungen, weiterführende Informationen.....	8
2.2.4 QiGong.....	9
2.2.4.1 Was ist QiGong?.....	9
2.2.4.2 Was will QiGong?	9
2.2.4.3 Wie funktioniert QiGong?	9
2.2.4.4 Was bewirkt QiGong?.....	10
2.2.4.5 Welche Grenzen hat QiGong?	10
2.2.4.6 Ablauf der Übungen, weiterführende Informationen.....	10
3 Tipps und Tricks	10
4 Weiterführende Informationen	11
5 Literaturverzeichnis	11
6 Anschriften der Experten	12
7 Erklärungen zu möglichen Interessenskonflikten	13

Achtsamkeits- und Entspannungsorientierte Verfahren

Stand: Mai 2022

Erstellung der Leitlinie:

- [Regelwerk](#)
- [Interessenkonflikte](#)

Autoren: Michael Köhler, Katharina Egger-Heidrich, Hans Lampe, Inken Hilgendorf

1 Allgemeine Informationen

Achtsamkeits- und Entspannungsorientierte Verfahren werden als ergänzende, sogenannte komplementäre, Verfahren zur psychoonkologischen Begleitung oder psychotherapeutischen Behandlung gesehen.

Die Praxis der Achtsamkeit wurzelt ursprünglich in buddhistischen Traditionen und wird in der Gegenwart der westlichen Welt in gesundheitsorientierten Angeboten als Kurse oder Interventionen im Gesundheitswesen, ganz unabhängig von einem religiösen und kulturellen Kontext, umgesetzt. Achtsamkeit meint dabei, dass man mit einer ganz bewussten Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment mit Offenheit und Akzeptanz auf diese persönliche Erfahrung hinlebt. Die unvoreingenommene Erfahrung von körperlichen Empfindungen ist oftmals Bestandteil achtsamkeitsorientierter Interventionen. Es wird vermutet, dass diese Erfahrung zu einer Verbesserung der Selbstregulation und emotionaler, kognitiver und verhaltensorientierter Flexibilität führt. Als zugrundeliegender Mechanismus wird zum einen das bewusste Einlassen auf den gegenwärtigen Moment, also auf das Hier und Jetzt, und andererseits das Distanzieren oder Akzeptieren von inneren unangenehmen Eindrücken bspw. aufgrund von angstmachenden Informationen genutzt [1, 2, 3].

Im Gegensatz dazu sind die traditionellen Entspannungsmaßnahmen wie bspw. die Progressive Muskelentspannung in der westlichen Gesellschaft verwurzelt. Diese Verfahren konzentrieren sich direkt auf Entspannung durch formelhafte Übungen und Vorsätze (z. B. Autogenes Training) oder Phantasie Reisen (z. B. geführte Bilder). Der zugrundeliegende Mechanismus ist eine physiologische Reaktion (z. B. Verlangsamung der Herzfrequenz oder Abnahme des Blutdrucks) durch Körperübungen oder die gewünschte Manipulation von Gedanken [4, 5, 6].

2 Gut zu wissen

Achtsamkeits- als auch entspannungsorientierte Verfahren sollten nach professioneller Anleitung und Übung in Eigenregie fortgeführt werden. Betroffene erhalten mit diesen Verfahren ein Instrument, das ihnen den Abbau emotionaler Anspannung ermöglicht (Selbstmanagement) und ihre Fähigkeit zur Emotionsregulation stärkt (Ressourcenorientierung). Im Vergleich zu intensiveren Formen der Psychotherapie sind die achtsamkeits- als auch die entspannungsorientierten Verfahren niederschwellig und damit für beinahe jeden unabhängig von einem onkologischen oder psychotherapeutischen Behandlungsplatz einsetzbar [4, 5, 6, 7, 8].

Trotz der verschiedenen Herkunft und des zugrundeliegenden Mechanismus lösen sowohl die Achtsamkeits- als auch die Entspannungsorientierten Verfahren eine nachweisbare Relaxationsantwort aus (d. h. verminderte psychophysiologische Erregung). Diese praktischen Behandlungsergebnisse sind im Einklang mit forschungsbasierten Erfahrungen mit Achtsamkeits- und Entspannungsorientierten Interventionen, welche die Wirksamkeit hinsichtlich Verringerung der

seelischen Belastung und Verbesserung der Lebensqualität bei Patient*innen mit schwer zu behandelnden oder chronischen Erkrankungen aufzeigen konnten [7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]. Laut S3-Leitlinie Psychoonkologie gilt die Wirksamkeit von Entspannungsverfahren, insbesondere zur Reduzierung von Angst und Übelkeit, aber auch zur Verbesserung der Lebensqualität und Verminderung der psychischen Belastung als belegt [5].

2.1 Welche Ziele sind erreichbar?

Als machbare Ziele der achtsamkeits- als auch der entspannungsorientierten Verfahren sind zu nennen:

- Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität
- Reduktion von Übelkeit und Stress
- Minderung von Depressivität, Angstgefühlen und psychischer Belastung
- Aktivierung der Körperwahrnehmung
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit und Schmerzbewältigungsfähigkeit [8]

Nicht erwartet werden darf, dass Entspannungsverfahren die Wirksamkeit einer Krebstherapie verbessern oder sie sogar ersetzen können. Anbieter, die mehr versprechen, sind unseriös und haben nicht das Wohl von Patientinnen und Patient*innen im Sinn [7].

2.2 Welche Verfahren sind geprüft wirksam?

2.2.1 Autogenes Training

2.2.1.1 Was ist Autogenes Training?

Das Autogene Training ist eine aus dem Selbst (lat.: autos) entstehende Übung (lat.: genos).

Das Wort Training steht zum einen für die Möglichkeit der Leistungssteigerung, zum anderen weist es auf die Notwendigkeit der Regelmäßigkeit des Übens hin.

Suggestion bedeutet: die Beeinflussung des Denkens, Fühlens, Wollens oder Handelns eines Menschen unter Umgehung seiner rationalen Persönlichkeitsanteile

Es handelt sich beim autogenen Training also um eine Selbst-Suggestion, die in verschiedenen Lebenssituationen einsetzbar ist und ein Gleichmaß zwischen Spannung und Entspannung herstellen soll.

J.H. Schultz entwickelte 1932 das autogene Training als Selbstentspannungstechnik. Es findet heute breite Anwendung sowohl in Alltagssituationen als auch vor allem im Bereich der Psychotherapie.

2.2.1.2 Was will Autogenes Training?

Autogenes Training hat die Herbeiführung eines dem Stress entgegen gerichteten, erholsamen Ruhe- und Entspannungszustandes zum Ziel. Durch das Erlernen bewusster Beeinflussung von Organfunktionen, die im Allgemeinen nicht dem Willen zugänglich sind, lassen sich seelisch bedingte Funktionsstörungen mildern oder beseitigen bzw. gesundheitliche Belastungen können vorgebeugt werden, die aus Stresssituationen und anhaltenden Spannungszuständen her-

rühren. Durch das autogene Training werden mittels innerer Entspannung gesundheitsfördernde Kräfte aktiv, die bisher durch starke Verkrampfung blockiert waren.

2.2.1.3 Wie funktioniert Autogenes Training?

Gedanken und Worte, missverstandene soziale Signale, die zu Befürchtungen, falschen Erwartungshaltungen und Fehlverarbeitungen von Erlebnissen führen, beeinflussen wesentlich das Befinden und Verhalten des Gesamtorganismus. Somit rufen Empfindungen und Gefühle, Gedanken und Vorstellungen nervliche und körperliche Veränderungen hervor.

Das heißt, durch die eigenen Gedanken kann das eigene vegetative Nervensystem beeinflusst werden. Das vegetative Nervensystem steuert die unwillkürlichen Körperfunktionen wie die Atmung, den Herzschlag, den Kreislauf und die Verdauung. Mittels der Formeln wird die Regulierung körperlicher Funktionen, wie z.B. der Durchblutung, angestrebt.

Ein Trainingsprogramm finden Sie im [Übungskatalog](#).

2.2.1.4 Was bewirkt Autogenes Training?

Autogenes Training ist eine therapeutische Methode bei der man selbst Ruhe, Entspannung und konzentrierte Versenkung seines eigenen Bewusstseins herbeiführt. Man lernt, bestimmte Körperfunktionen wie Herz-Kreislauf-, Atmungs- und Verdauungsreaktionen, die normalerweise unwillkürlich ablaufen, zu beeinflussen.

Zu den Zielen dieser Technik gehört es, die Körpermuskulatur zu entspannen, Schmerzen zu lindern oder abzustellen, Ängste zu beruhigen und über regelmäßige Erholungsphasen die allgemeine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu steigern. Darüber hinaus eröffnet die Methode jedem Kursteilnehmer durch eine mit der Versenkung verbundene intensive Innenschau Wege zur Selbstkontrolle und einer vermehrten Selbsteinsicht.

Seine Erfolge bei der psychotherapeutischen Behandlung von Angststörungen, Schlafstörungen, bei Asthma, Spannungskopfschmerz oder Bluthochdruck sind wissenschaftlich nachgewiesen. Auch bei Erkrankungen der Verdauungsorgane, der inneren Drüsen, der Bewegungsorgane, des Urogenitalsystems und der Zähne kann Autogenes Training als begleitendes Verfahren zum Einsatz kommen. So ist z.B. die autogene Entbindungserleichterung wesentlicher Bestandteil der Methoden der so genannten schmerzarmen Geburt. Darüber hinaus kann autogenes Training bei der Stressbewältigung und bei der Vorbeugung von Stressreaktionen angewendet werden. Auch Sportler nutzen die Methode zur Leistungssteigerung. "Mentale Vorbereitung" heißt das dann. Bei Prüfungsangst hilft autogenes Training ebenso.

Ein Trainingsprogramm dazu finden Sie auch in unseren [Übungskatalog](#).

2.2.1.5 Welche Grenzen hat das Autogene Training?

Organische Krankheiten können nicht geheilt werden. Auch löst das Autogene Training keine Konflikte. Die durch das autogene Training erzielte Distanz zum Problem mittels der erzielten Selbstruhigstellung gestattet jedoch eine klarere und sachlichere Entscheidung.

Interessenten mit folgenden Beschwerden sollten vor Beginn den behandelnden Arzt fragen:

Magengeschwür, Herz- und Kreislaufbeschwerden, neurologische Lähmungen / Epilepsie, Migräne, endogene Psychosen, Diabetiker, Herzinfarktgefährdete.

2.2.1.6 Zu den Übungen

Wichtig: Sich einen ruhigen Raum suchen und mögliche Störfaktoren wie Telefon oder die Klingel abstellen oder das Fenster schließen. Am besten bequeme Kleidung tragen und warme Socken anziehen.

Sechs verschiedene Übungen umfasst das autogene Training: die erste hilft bei der Entspannung der willkürlichen Muskeln, die für die Bewegung der Arme und Beine benötigt werden. Die zweite Standardübung führt zu einer Gefäßerweiterung, die die Durchblutung verstärkt. Die dritte Übung entspannt und wärmt den Bauch. Die vierte Standardübung reguliert die Atmung. Die fünfte Standardübung unterstützt die Normalisierung des Herzschlages. Die sechste und letzte Standardübung verringert den Blutstrom zum Kopf.

Hier finden Sie den [Übungskatalog](#).

2.2.2 Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

2.2.2.1 Was ist Progressive Muskelrelaxation?

Die PMR ist eine Selbstentspannungsmethode, welche von dem US-amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt wurde. Durch progressives, also fortschreitendes An- und Entspannen der Muskelgruppen soll eine tiefe Entspannung erreicht werden.

Jacobson erkannte, dass Menschen, welche unter Unruhe- und Angstzuständen leiden, einen erhöhten Tonus (Spannungsgrad) der Skelettmuskulatur aufweisen. Zudem erkannte er, dass sich diese Symptome besserten, wenn der Muskeltonus gesenkt wurde.

Die Methode ist leicht zu erlernen und findet breiten Einsatz, beispielsweise im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung. Ihr Nutzen ist bei zahlreichen Symptomen und Erkrankungen wie zum Beispiel Stress, Bluthochdruck, chronischen Schmerzen und Schlafstörungen belegt. Auch bei Krebserkrankungen kann die Methode zur Reduktion der Symptomlast zum Einsatz kommen: So wurde in Studien erwiesen, dass sich PMR bei Chemotherapie-induzierter Übelkeit und Erbrechen, aber auch bei Angst und depressiven Symptomen und Erschöpfung positiv auswirken kann. Auch zeigte sich eine Verbesserung der Lebensqualität.

Bei Patient*innen mit rheumatischen Erkrankungen konnte zudem eine positive Wirkung auf Fatigue (chronische Erschöpfung) und Schlafqualität nachgewiesen werden.

Ein Vorteil der Methode ist, dass sie durch die Patient*in selbst als komplementäre, also ergänzende, und nebenwirkungslose Therapie angewendet werden kann. Sie kann allein oder in Kombination mit anderen Entspannungsverfahren, beispielsweise der Phantasiereise, praktiziert werden.

2.2.2.2 Was will Progressive Muskelrelaxation?

Die PMR zielt auf die Entspannung des Körpers und Beruhigung des Geistes ab. Die Körperwahrnehmung verbessert sich.

2.2.2.3 Wie funktioniert Progressive Muskelrelaxation?

Durch gezieltes, progressives (in einer Abfolge nacheinander) Anspannen und abruptes Entspannen der willkürlichen Muskulatur sollen Verspannungen gelöst und ein niedrigerer Muskeltonus des geübten Muskels erreicht werden. Indirekt soll hierdurch auch das vegetative Nerven-

system, welches die unwillkürliche Muskulatur unserer Organe steuert (also Herz und Kreislauf, Verdauungstrakt, Atmungsorgane, Schweißdrüsen, Ausscheidungsorgane) positiv beeinflusst werden.

Eine Übung finden Sie auch in unseren [Übungskatalog](#).

2.2.2.4 Was bewirkt Progressive Muskelrelaxation?

Durch regelmäßiges Üben werden nicht nur die Körperwahrnehmung verbessert, sondern auch das allgemeine Stressniveau und körperliche sowie seelische Unruhezustände gemindert. Muskuläre Verspannungen werden gelöst. Über die Beeinflussung des Vegetativums können Atem- und Herzfrequenz und Blutdruck sinken.

2.2.2.5 Welche Grenzen hat die Progressive Muskelrelaxation?

Die PMR ist nicht als Therapie für bestimmte Erkrankungen zu verstehen, sondern als komplementäre, also ergänzende Maßnahme zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Lebensqualität. Bei Muskelkrankheiten, Lähmungen und akuten psychiatrischen Erkrankungen sollte PMR nur nach Beratung durch die behandelnden Ärzt*innen praktiziert werden.

2.2.2.6 Ablauf der Übungen, weiterführende Informationen

PMR kann an Volkshochschulen und als Gesundheitskurs in zahlreichen Einrichtungen erlernt werden. Bei zertifizierten Kursen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten. Zudem gibt Bücher, online-Anleitungen, Audio-Books (beispielsweise auch bei Spotify und YouTube) sowie Apps zum Erlernen der Methode. Einen Tipp zum MP3-Download mit oder ohne Musik finden Sie weiter unten unter der Rubrik „Weiterführende Informationen“.

Hier finden Sie den [Übungskatalog](#).

2.2.3 Gedanken- und Phantasiereisen

2.2.3.1 Was sind Gedanken- und Phantasiereisen?

Phantasiereisen gehören zur Technik der "nach innen geschauten Bilder". Bei diesen Visualisierungsübungen stellen sich Patient*innen angenehme Bilder vor, die positive Gefühle wecken. Solche Verfahren nennt man auch Imaginationstechniken oder Vorstellungsbildungen. Dabei „taucht“ die/ der Teilnehmer*in mithilfe Ihrer Vorstellungskraft zum Beispiel in eine entspannte Situation wie den letzten Urlaub und einem wohlthuenden Spaziergang ein.

Phantasiereisen zählen zu den Entspannungsverfahren, mit denen viele Psychotherapeut*innen und Ärztinnen und Ärzte bei der Begleitung von Krebspatient*innen arbeiten. Visualisierungstechniken sollten möglichst unter professioneller Anleitung gelernt werden. Insbesondere, weil gerade am Anfang die Einordnung der eigenen Wahrnehmung und des eigenen Erlebens während der Phantasiereise eine hilfreiche Grundlage für die gesundheitsfördernde Wirkung sein kann.

2.2.3.2 Was wollen Gedanken- und Phantasiereisen?

Phantasiereisen können ganz unmittelbar eine Entspannung bewirken. Sie erlauben eine passive Haltung für Teilnehmer*innen. Bei der Auswahl der genutzten Entspannungsmethode sollte

von Psychotherapeut*innen und Ärzt*innen beachtet werden, dass Phantasiereisen ein passiv-regressives Erleben begünstigen.

Beispiele für Übungen für zu Hause finden Sie im [Übungskatalog](#).

2.2.3.3 Wie funktionieren Gedanken- und Phantasiereisen?

Bei Phantasiereisen handelt es sich um eine Art von gelenkten Tagträumen, in denen man lernt, in der eigenen Phantasie Vorstellungen zu assoziieren und zu entwickeln. Sie können helfen, Stress abzubauen, ein inneres Gleichgewicht herzustellen oder Phantasie und Kreativität zu fördern. Phantasiereisen sind prinzipiell für alle Altersgruppen geeignet, wobei man unbedingt auf individuell angepasste Geschichten bspw. hinsichtlich körperlicher oder psychischer Traumata achten sollte.

Die in Phantasiereisen angestrebten inneren Bilder können und sollen die Kreativität anregen und auf diese Art einen Zugang zum kreativen Denken schaffen. Phantasiereisen sind mehr als nur eine Entspannungstechnik. Nicht selten können durch Phantasiereisen Projektionen und Übertragungen ausgelöst werden. Die psychotherapeutische „Reiseleitung“ sollte sich stets überlegen, welche Auswirkungen die gewählten imaginären Reisen hervorrufen können [4]. Betroffene sollten wiederum bei der Recherche und Auswahl „ihrer“ Psychotherapeut*innen auf eine belegbare Fachkunde und zertifizierte Zusatz-Fortbildungen achten. Darüber hinaus gilt, wie für alle psychotherapeutischen Behandlungsverfahren, die Qualität der therapeutischen Arbeitsbeziehung bei der Anwendung Achtsamkeits- und Entspannungsorientierter Verfahren als wichtigster prognostischer Faktor.

Beispiele für Übungen für zu Hause finden Sie im [Übungskatalog](#).

2.2.3.4 Was bewirken Gedanken- und Phantasiereisen?

Neben der entspannenden Wirkung können Phantasiereisen die Vorstellungskraft und die Konzentration verbessern. Werden sie häufiger angewandt, können die inneren Bilder und Vorstellungen mit dem Gefühl der Entspannung verknüpft werden. Nach einiger Übung ist, im Sinne einer Konditionierung, dann ganz oft der Gedanke an das Phantasiebild oder die Erinnerung an die Wahrnehmung ausreichend, um dieses Gefühl hervorzurufen [5].

Phantasiereisen sind bspw. einsetzbar im Rahmen eines Genusstrainings oder Achtsamkeitsübungen für Patient*innen mit depressiven Episoden sowie zur Ressourcenaktivierung bei Angst oder traumatisierten Patient*innen (Cave: auf mögliche Schwierigkeiten für die Betroffenen aufgrund möglicher re-traumatisierender Situationen achten). Bei Betroffenen mit chronischen Schmerzen können Phantasiereisen als Mittel der Schmerzablenkung bzw. -umlenkung unterstützend wirken [5].

Da Phantasiereisen alle Sinne (Sehen, Hören, Berührung, Geruch, Geschmack) ansprechen können, werden sie v. a. bei stark kognitiv ausgerichteten Menschen als wohltuend empfunden. Je nach Behandlungsplan oder unterstützender Bedürfnislage können folgende Ziele durch die Anwendung erreicht werden [5]:

- Entspannung und innere Ruhe
- Ablenkung von unangenehmen Zuständen und Situationen
- Förderung der inneren Wahrnehmung
- Fokussierung auf angenehme Vorstellungen und Körpergefühle
- Reduzierung von Schmerzzuständen

- Aktivierung von Ressourcen
- emotionale Umstrukturierung belastender Erinnerungen (Veränderung in der Vorstellung)
- Herausarbeiten positiver Zielzustände
- Verdeutlichung psychosomatischer Zusammenhänge (Auswirkung von Gedanken auf körperliche Reaktionen, z. B. Vorstellen einer Zitrone erzeugt Speichelfluss).

2.2.3.5 Welche Grenzen haben Gedanken- und Phantasiereisen?

Phantasiereisen zählen zu den komplementären und begleitenden Verfahren und sollten nur durchgeführt werden, wenn eine stabile, vertrauensvolle therapeutische Beziehung besteht. Schwierigkeiten treten eher selten auf; wenn, dann ähneln sie denen bei Entspannungsübungen. Wichtig zur Vorbeugung von Schwierigkeiten oder problematischen Verläufen sind die Vorbereitung und Nachbesprechung [5].

2.2.3.6 Ablauf der Übungen, weiterführende Informationen

Da die Durchführung einer Phantasiereise für viele Patient*innen eine neue Erfahrung darstellt, müssen das Vorgehen und die damit verbundene Zielsetzung ausführlich erklärt, Fragen und Unsicherheiten besprochen und Widerstände gegen die Technik ernstgenommen und bearbeitet werden. Der Inhalt der Phantasiereise sollte in der Einführung kurz umrissen werden. Dies ist auch deswegen notwendig, weil nicht alle Vorstellungen für alle Patient*innen angenehm sind (z. B. kann eine Bootsfahrt Symbol für Aufbruch sein und positive Empfindungen aktivieren, bei manchen aber löst diese Vorstellung Schwindelzustände und Verunsicherung aus).

Zunächst erfolgt eine kurze Einstimmungs- und Entspannungsphase (bequeme Sitz- oder Liegeposition, Augen schließen, auf Atmung fokussieren, Gedanken kommen lassen, anschauen und weiterziehen lassen).

In der Regel handelt es sich um eine gelenkte Phantasiereise, die Empfindungen anregt, aber auch Raum für die eigene Ausgestaltung lässt (z. B. „Schauen Sie sich die Lichtung genau an – was sehen Sie, was hören Sie, was riechen Sie, was spüren Sie? Fühlen Sie das weiche Moos? Die Wärme der Sonne?“ usw.). Es wird eine Geschichte erzählt oder eine angenehme Situation geschildert (z. B. Waldspaziergang). Die Phantasiereise kann improvisiert oder vorgelesen werden. Sie kann allgemein formuliert oder auf die speziellen Belange von Patient*innen ausgerichtet sein. Die Phantasiereise sollte mit ruhiger Stimme, langsam und mit vielen Pausen vorgetragen werden, damit die „Reisenden“ Zeit haben, sich auf die Vorstellungen einzulassen und eigene Bilder und Wahrnehmungen zu entwickeln. Das Ende der Phantasiereise wird angekündigt („Die Reise geht jetzt zu Ende“) und sollte mit einer möglichst angenehmen Vorstellung und Empfindung enden („Wenn Sie möchten, können Sie jetzt nochmals an die Stelle zurückkehren, an der Sie sich am wohlsten gefühlt haben“).

Wie bei jeder Entspannungsübung erfolgt dann die Rückführung zur Umschaltung der Entspannungsreaktion in einen wachen, entspannten Zustand und zur Kreislaufaktivierung: Die Patient*innen werden aufgefordert, tief durchzuatmen, Arme und Beine zu bewegen und dann die Augen zu öffnen. Je nach zeitlichen Möglichkeiten und der Zielsetzung folgt eine Nachbesprechung.

Hier finden Sie den [Übungskatalog](#).

2.2.4 QiGong

2.2.4.1 Was ist QiGong?

Qi - ist ein Begriff im Chinesischen, für den es keine eindeutige Übersetzung in europäische Sprachen gibt, da er tief in chinesisches Denken begründet ist. Im Gegensatz zur westlichen Welt gibt es in der chinesischen Philosophie keine Trennung von Körper und Geist. Am ehesten lässt es sich mit einer in allen Dingen innewohnenden Energie übersetzen.

Gong - wäre mit „Arbeit“ gut übersetzt.

QiGong ist somit die „Arbeit mit der Energie“. Fließende Bewegungen mit dem Ziel Körper, Geist und Atmung in Harmonie zu bringen.

Dazu dienen einfache Bewegungsabläufe, die es nach einigen Wochen des Übens ermöglichen, erste Erfolge zu verspüren. Eine kurze Übungsreihenfolge wird täglich wiederholt. Dazu genügen 10 Minuten. Wichtig ist die regelmäßige Wiederholung, um die Übungen ohne Konzentration auf die Abfolge auszuführen. So entsteht die Harmonie von Körper, Geist und Atmung. Eine Erweiterung der Übungen und Verbesserung der Ausführung ergibt sich in den folgenden Monaten und beschäftigt viele in ihrem weiteren Leben.

2.2.4.2 Was will QiGong?

Die Harmonisierung von Körper, Geist und Atmung dient der Krankheitsverhütung, kann während einer Behandlung die gesunden Körperfunktionen unterstützen und diese nach einer Erkrankung stabilisieren. QiGong kann somit dazu beitragen, Symptome, die in Folge der Krebserkrankung oder der -therapie auftreten, als weniger belastend zu empfinden.

Im klassischen Buch der Chinesischen Medizin (Huang Di Nei Jing, ca. 475-221 v. Chr.) heißt es dazu: „Bewahre die Lebenskraft innerlich, dann können die krankmachenden Störungen den Körper nicht schädigen.“ Dieser Satz zeigt, dass QiGong nicht gegen eine auslösende äußere Ursache, sondern auf eine Stärkung des gesunden Körpers gerichtet ist.

2.2.4.3 Wie funktioniert QiGong?

QiGong - Übungen sehen leicht aus und sind es auch. Grundsätzlich kann somit jeder die für sich passenden Übungen finden. Diese sind auch im Sitzen oder Liegen möglich. Wesentlich ist durch regelmäßiges, am besten tägliches Üben einen persönlichen Rhythmus zu finden.

Im Chinesischen gründen die Erklärungskonzepte auf dem Daoismus, welcher das Universum als ein sich in Harmonie oder Balance befindliches System betrachtet, in welchem der Mensch seinen Platz hat. Damit der einzelne Mensch hier sein inneres Gleichgewicht findet und diese Harmonie auch in seine Umgebung herzustellen vermag dienen die QiGong- Übungen der Wahrnehmung und wenn notwendig der Bearbeitung („Gong“) von Störungen.

In der westlichen Welt sind positive Effekte auf Atmung, Verdauung und die psychische Verfassung, insbesondere Angst und Fatigue, erforscht. So kann das regelmäßige Praktizieren von QiGong zu einer Verbesserung der Lebensqualität beitragen.

2.2.4.4 Was bewirkt QiGong?

Die Harmonisierung der Körperfunktionen zielt auf eine Stabilisierung des gesunden Körpers. Einatmung – Ausatmung, Anspannung – Entspannung, Heben – Senken sind Prinzipien der Bewegung deren Rhythmisierung Stabilität verleiht.

QiGong stellt somit eine sinnvolle Ergänzung der in der Therapie von Krebserkrankungen eingesetzten Verfahren (Operation, Bestrahlung, medikamentöse Behandlung) dar. Es kann helfen, Symptome als weniger belastend zu empfinden.

2.2.4.5 Welche Grenzen hat QiGong?

QiGong ist somit keine gezielte Therapie für bestimmte Erkrankungen, sondern eine komplementäre, also ergänzende Maßnahme um den gesunden Körper zu stabilisieren. Es kann helfen, Symptome als weniger belastend zu empfinden und bei regelmäßiger Anwendung zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen.

2.2.4.6 Ablauf der Übungen, weiterführende Informationen

Um einen Einstieg zu finden sind zu Beginn einige Stunden mit Lehrer*innen sinnvoll und meistens notwendig. Es gibt keinen allgemein anerkannten Qualifikationsnachweis. Die verschiedenen QiGong-Gesellschaften oder Volkshochschulen bieten hier Informationen, die einer ersten Orientierung dienen. Entscheidend ist, sich in einigen Probestunden einen persönlichen Eindruck vom Lehrenden zu verschaffen und wahrzunehmen, ob eine gemeinsame Arbeit möglich erscheint. Wenn die Grundlagen erlernt sind, sollten Sie regelmäßig üben, um die Bewegungsabläufe zu harmonisieren. Zur Vertiefung können im Verlauf Kurse wiederholt werden.

Ein Einführungsvideo zum Mitmachen sowie weitere Informationen zum QiGong bietet das Kompetenznetz Komplementärmedizin in der Onkologie: https://www.kompetenznetz-kokon.de/web/info/-/qigong?_101_INSTANCE_MNwrgLO1kbwE_service=true#video

3 Tipps und Tricks

„Ich habe immer wieder innere Unruhe und stehe so unter Spannung. Was sollte ich tun?“

Fragen Sie nach der Möglichkeit zu einem Gespräch mit Psychoonkolog*innen. Zudem sollten Sie selbständig nach regional verfügbaren Vor-Ort-Angeboten zu Tai Chi, QiGong oder anderen achtsamkeitsbasierten Methoden recherchieren.

„Einerseits bin ich mir nicht ganz sicher, ob so fernöstliche Methoden was für mich sind. Andererseits habe ich schon ganz viel Gutes darüber gehört. Wie sollte ich vorgehen?“

Probieren Sie es doch einfach einmal aus. Viele Anbieter bieten „Schnupperstunden“ an. Sollte Ihnen die gewählte Methode nicht behagen, können Sie problemlos noch weitere austesten.

„Beim Autogenen Training während der Reha bin ich häufig eingeschlafen und habe mich dafür etwas geschämt. Seitdem habe ich so eher Abstand davon genommen, eine Entspannungstechnik in der Gruppe auszuprobieren. Ich habe gemerkt, dass es mir guttut. Was sollte ich tun?“

Dafür brauchen Sie sich keineswegs zu schämen. Es ist erfreulich, dass Sie beim Üben so zur Ruhe kommen konnten, dass Sie eingeschlafen sind. Zögern Sie nicht, Ihre*n Gruppenleiter*in anzusprechen. Sollte Ihnen das Training in der Gruppe nicht behagen, können Sie auf eine Audio-CD oder ein online-Angebot zurückgreifen.

4 Weiterführende Informationen

Schauen Sie doch mal auf den Webseiten der gesetzlichen Krankenkassen oder Ihrer lokalen Volkshochschule vorbei! Zudem gibt es zahlreiche Bücher, zum Teil mit Audio-Beilage sowie online-Angebote in den Audio-Streamingdiensten (z.B. Finden Sie auf YouTube Videos zu den „18 Bewegungen“ / Shibashi des QiGong, welche aber ohne Anleitung zu Beginn nur begrenzt umsetzbar sind.)

- Zum Nachlesen:
Onkopedia bietet unter dem Menü „Komplementäre und alternative Therapieverfahren“ weitere Informationen zu den Themen [Achtsamkeit](#), [QiGong](#) und [Progressive Muskelrelaxation](#) an.
- Kurse zum Erlernen der Methoden:
Kurse zum Erlernen von Entspannungsverfahren bieten manchmal auch die regionalen Krebsberatungsstellen an. Eine Nachfrage nach derartigen Angeboten kann sich lohnen. Bei zertifizierten Kursen werden die Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel ganz oder teilweise übernommen.
- Zum Download:
Die Techniker Krankenkasse bietet zum Praktizieren der Progressiven Muskelentspannung einen MP3-Download mit und ohne Musik sowie als Lang- und Kurzversion an. Den finden Sie hier:
[Progressive Muskelentspannung MP3-Datei zum Download | Die Techniker \(tk.de\)](#)

5 Literaturverzeichnis

1. Mikolasek M, Berg J, Witt CM, Barth J. Effectiveness of Mindfulness- and Relaxation-Based eHealth Interventions for Patients with Medical Conditions: a Systematic Review and Synthesis. *Int J Behav Med.* 2018 Feb;25(1):1-16. [DOI:10.1007/s12529-017-9679-7](#)
2. Zeng Y, Xie X, Cheng ASK. Qigong or Tai Chi in Cancer Care: an Updated Systematic Review and Meta-analysis. *Curr Oncol Rep.* 2019 Apr 6;21(6):48. [DOI:10.1007/s11912-019-0786-2](#)
3. Wayne PM, Lee MS, Novakowski J, Osypiuk K, Ligibel J, Carlson LE, Song R. Tai Chi and Qigong for cancer-related symptoms and quality of life: a systematic review and meta-analysis. *J Cancer Surviv.* 2018;12:256-267. [DOI:10.1007/s11764-017-0665-5](#)
4. Hartmann-Strauss S. Entspannungstherapie, Psychotherapie: Praxis. Springer, Berlin, Heidelberg. 2020
5. Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): Psychoonkologische Diagnostik, Beratung und Behandlung von erwachsenen Krebspatient*innen, Langversion 1.1, 2014, AWMF-Registernummer: 032/051OL, <http://leitlinienprogramm-onkologie.de/Leitlinien.7.0.html>, (Stand: April 2014)
6. Patientenleitlinie Psychoonkologie-Psychosoziale Unterstützung für Krebspatienten und Angehörige. Herausgeber „Leitlinienprogramm Onkologie“ der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V., der Deutschen Krebsgesellschaft e. V. und der Stiftung Deutsche Krebshilfe. Februar 2016, S.121.

7. Thygeson MV, Hooke MC, Clapsaddle J, Robbins A, Moquist K. Peace-ful play yoga: serenity and balance for children with cancer and theirparents. J Pediatr Oncol Nurs 2010;27(5):276–84. DOI:10.1177/1043454210363478
8. Park CL, Cho D, Wortmann JH. The impact of Yoga upon young adultcancer survivors. Complementary Therapies in Clinical Practice. 2013;19:77-82. DOI:10.1016/j.ctcp.2012.12.005
9. Buffart LM, van Uffelen JGZ, Riphagen II, et al. Physical and psychosocial benefits of yoga in cancer patients and survivors, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. BMC Cancer 2012;12(1):559. DOI:10.1186/1471-2407-12-559
10. Schmauser C et al.: Einfluss des Qigong auf die Lebensqualität onkologischer Patienten. Forum 2012;27(4):287-291, abrufbar unter DOI:10.1007/s12312-012-0807-7, abgerufen am 23.09.2021
11. Warth M, Zöller J, Köhler F, Aguilar-Raab C, Kessler J, Ditzen B. Psychosocial Interventions for Pain Management in Advanced Cancer Patients: a Systematic Review and Meta-analysis. Curr Oncol Rep. 2020;22:3. DOI:10.1007/s11912-020-0870-7
12. Dorfmüller, Monika, Dietzfelbinger, Hermann (Herausgeber): Psychoonkologie: Diagnostik – Methoden – Therapieverfahren, Urban & Fischer Verlag, 2009
13. Ford CG, Vowles KE, Smith BW, Kinney AY. Mindfulness and Meditative Movement Interventions for Men Living With Cancer: A Meta-analysis. Ann Behav Med. 2020;54:360-373. DOI:10.1093/abm/kaz053
14. Richter D, Koehler M, Friedrich M, Hilgendorf I, Mehnert A, Weißflog G. Psychosocial interventions for adolescents and young adult cancer patients: A systematic review and meta-analysis. Crit Rev Oncol Hematol. 2015;95:370-86. DOI:10.1016/j.critrevonc.2015.04.003

6 Anschriften der Experten

Dr. rer. medic. Michael Köhler

Praxis für Psychoonkologie
Hegelstr. 4
39104 Magdeburg

Dr. med. Katharina Egger-Heidrich

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
Medizinische Klinik und Poliklinik I
Fetscherstr. 74
01307 Dresden
katharina.heidrich@uniklinikum-dresden.de

Dr. med. Hans Lampe

Universität Rostock
Medizinische Klinik III
Abteilung Hämatologie & Onkologie
Ernst-Heydemannstr. 6
18055 Rostock
hans.lampe@med.uni-rostock.de

apl. Prof. Dr. med. Inken Hilgendorf

Universitätsklinikum Jena

KIM II

Abt. für Hämatologie und Internistische Onkologie

Am Klinikum 1

07747 Jena

inken.hilgendorf@med.uni-jena.de

7 Erklärungen zu möglichen Interessenskonflikten