

# Das Ich stärken – Ressourcen aktivieren

Psychoonkologische Begleitung hilft Krebspatienten Lebensqualität zu erhalten.

Für Betroffene sind schwerwiegende Diagnosen und Erkrankungen stark einschneidende Momente im Leben. „Das gesamte Leben scheint auf den Kopf gestellt“, sagt Henning Nowak, Heilpraktiker für Psychotherapie in Bad Schwartau. „Werte, Normen und Glaubenssätze, die sich im Laufe vieler Jahre geformt und gefestigt haben, verlieren scheinbar innerhalb kürzester Zeit an Sinn und Bedeutung.“

Aber auch Angehörige nehmen an der Erkrankung Teil – ob gewollt oder ungewollt, bewusst oder unbewusst, direkt oder indirekt. „Bevor die Diagnose auf dem Tisch liegt, nehmen sie bereits wahr, dass etwas nicht stimmt“, so Nowak. „Sie versuchen die Situation einzuordnen, suchen nach angemessenen Reaktionen darauf und scheitern doch oft am eigenen Anspruch, dem geschaffenen Wertesystem oder verkrusteten Denkstrukturen.“ Hier setzt die psychoonkologische Beratung des Heilpraktikers an. Ziel dieser spezialisierten Form der psychologischen Begleitung ist es, Patienten psychisch soweit zu stabilisieren, dass die angewandten medizinischen Therapien einen optimalen Wir-



„Es geht um einen Perspektivwechsel.“

**Henning Nowak**

kungsgrad erreichen können. Dabei möchte die psychoonkologische Beratung andere Therapieverfahren weder ersetzen noch einschränken, sondern im besten Sinne ergänzen.

Insgesamt geht es immer darum, eine Steigerung der Lebensqualität zu erlangen, Kraft, Mut und Energie zu reaktivieren, um schwierige Phasen durchzuhalten, die Selbstheilungskräfte des Körpers therapieunterstützend einzusetzen, Schmerzen zu reduzieren, bestenfalls Nebenwirkungen der Chemotherapie medikamentenfrei zu mildern, Ziele zu finden und seiner Lebenszeit neuen Wert zu geben.

Manchmal gilt es aber auch, einen besseren Umgang mit dem eventuell bevorstehenden Tod zu finden und sein Leben würdig abzuschließen. „Einen Ort zu haben, an dem offen gesprochen werden kann und an dem es keine Tabuthemen gibt, ist für viele Betroffene eine große Entlastung“, sagt der Heilpraktiker.

**Praxis Henning Nowak**

Eutiner Ring 6a  
23611 Bad Schwartau  
Tel.: 0451 / 80 70 12 66  
[www.nowak-hypnose.de](http://www.nowak-hypnose.de)



*Henning Nowak hilft seinen Patienten dabei, in schwierigen Phasen wieder Kraft und Mut zu tanken.* Fotos: Gajus / Fotolia, hfr



**Henning Nowak**

Heilpraktiker für Psychotherapie

Hypnosetherapie | Coaching  
Psychoonkologische Betreuung  
Entspannung/Blockadenlösung | Burnout-Prävention  
Behandlung von Ängsten/Phobien  
Rauchentwöhnung/Gewichtsreduktion

Eutiner Ring 6a | 23611 Bad Schwartau  
Tel. 0451 / 80 70 12 66 | [www.nowak-hypnose.de](http://www.nowak-hypnose.de)