



# Simonton-Methode

## Leitlinie

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. Carsten Bokemeyer

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

[info@dgho.de](mailto:info@dgho.de)  
[www.dgho.de](http://www.dgho.de)

## **Ansprechpartner**

Prof. Dr. med. Bernhard Wörmann  
Medizinischer Leiter

## **Quelle**

[www.onkopedia.com](http://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

<b>1 Zusammenfassung</b> .....	<b>2</b>
<b>2 Grundlagen</b> .....	<b>2</b>
2.1 Beschreibung .....	2
2.2 Terminologie .....	3
2.5 Anwendung .....	3
2.6 Geschichte .....	3
2.7 Indikationen .....	3
2.8 Wirkmechanismen .....	3
2.9 Verbreitung .....	3
2.10 Zulassung .....	4
2.11 Kosten .....	4
<b>3 Wirksamkeit</b> .....	<b>4</b>
3.1 Klinische Studien .....	4
<b>4 Sicherheit</b> .....	<b>5</b>
4.1 Nebenwirkungen .....	5
4.2 Kontraindikationen .....	5
4.3 Interaktionen .....	6
4.4 Warnung .....	6
<b>5 Literatur</b> .....	<b>6</b>
<b>10 Anschriften der Experten</b> .....	<b>6</b>
<b>11 Erklärungen zu möglichen Interessenskonflikten</b> .....	<b>6</b>
<b>12 Deutsche Übersetzung und Bearbeitung</b> .....	<b>7</b>

Die Kapitel zu komplementären und alternativen Therapieverfahren wurden auf der Grundlage von Übersetzungen der evidenzbasierten Zusammenfassungen (CAM Summaries) des europäischen Projektes [CAM Cancer](#) erstellt. Diese sind strukturierte Übersichtsarbeiten, in denen Daten zu Grundlagen und Anwendung komplementärmedizinischer Verfahren in Form von kurzen Monographien aufbereitet wurden.

## Simonton-Methode

Stand: März 2016

Autoren: CAM-Cancer Consortium, Kompetenznetz Komplementärmedizin in der Onkologie - KOKON

Lieve Vanschoubroek und Michaela Sieh (Englische Originalversion: CAM-Cancer Consortium. Simonton Method [online document]. <http://www.cam-cancer.org/CAM-Summaries/Mind-body-interventions/Simonton-Method> - Mai, 2015) Übersetzung und Ergänzungen durch KOKON - Kompetenznetz Komplementärmedizin in der Onkologie.

### 1 Zusammenfassung

Die Simonton-Methode kombiniert als Beratungs- und Begleitungsprogramm für Tumorpatienten verschiedene Verfahren der Mind-Body-Medizin, darunter Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie, Entspannungsübungen, geführte Phantasie Reisen und Meditation. Ziel der Simonton-Methode ist die Verlängerung des Überlebens und Verbesserung der Lebensqualität. Im Hinblick auf die Wirksamkeit unter Alltagsbedingungen (*effectiveness*) und unter Idealbedingungen (*efficacy*) sind keine schlüssigen Aussagen möglich, da aussagekräftige klinische Studien fehlen. Zur Sicherheit dieser Methode als Kombination verschiedener Modalitäten der Mind-Body-Medizin liegen keine Daten vor. Die Sicherheit der jeweiligen Therapiemodalitäten einzeln betrachtet ist aber gut dokumentiert.

### 2 Grundlagen

#### 2.1 Beschreibung

Die Simonton-Methode als Beratungs- und Begleitungsprogramm kombiniert verschiedene Verfahren der Mind-Body-Medizin: kognitive Verhaltenstherapie (Arbeit mit Glaubenssätzen als Ansatz aus der rational-emotiven Verhaltenstherapie), Entspannungsübungen, geführten Phantasie Reisen und achtsamkeitsbasierte Meditationsübungen. Die Simonton-Methode beruht auf der Vorstellung, dass die Grundhaltung und innere Einstellung (Glaubenssätze, Emotionen und Lebensstil) den Genesungsprozess bei physischen Erkrankungen beeinflussen. Als adjuvante Intervention basiert die Simonton-Methode auf der ganzheitlichen Auffassung, dass Körper, Geist und Emotionen untrennbar verbunden sind und als ein System funktionieren. Eine Veränderung innerhalb eines Teils des Systems könne demnach Veränderungen im gesamten Rest des Systems bewirken [1]. Mit Elementen der rational-emotiven Verhaltenstherapie werden die Patienten dabei unterstützt, eine positive Grundhaltung zu gewinnen und auf diese Weise zu gesunden. Bei den geführten Phantasie Reisen nach der Simonton-Methode arbeiten die Tumorpatienten mit inneren Bildern von ihrem Körper, der gegen Tumorzellen kämpft und sie besiegt.

## 2.2 Terminologie

-

## 2.5 Anwendung

Die Methode wird Tumorpatienten und deren Betreuern in 5-tägigen Intensivseminaren vermittelt. Das Grundkonzept der Simonton-Methode kann auch in Einzelsitzungen erlernt werden.

## 2.6 Geschichte

Die Beratungsmethode für Tumorpatienten wurde 1973 von dem US-amerikanischen Radiologen und Onkologen Oscar Carl Simonton (1942–2009) und seiner Frau Stephanie Matthews-Simonton vorgestellt. Sie gehörten zu den Pionieren der psychosozialen Onkologie, einer Disziplin, die in den 1970er Jahren entstand. Dr. Simonton schuf das erste Beratungsprogramm für Tumorpatienten, in dem die Rolle der Familie und die Bedeutung der persönlichen Unterstützung anerkannt und im Behandlungsplan berücksichtigt wurden. Die Methode entstand aus der Vorstellung, dass Glaubenssätze, Gefühle, Einstellungen und der Lebensstil wichtige Einflussfaktoren für die Gesundheit sind. Von 1974 bis 1978 führte Dr. Simonton selbst eine Pilotstudie zu seiner Beratungsmethode durch [2, 3].

Die Simonton-Methode wird weltweit angewendet. Simonton-Zentren gibt es in den USA (*Simonton Cancer Center*, Kalifornien), den Niederlanden, Deutschland, Italien, Polen, Japan und Südafrika.

## 2.7 Indikationen

-

## 2.8 Wirkmechanismen

Der Begründer der Simonton-Methode schloss aus der von ihm selbst durchgeführten Pilotstudie und aus seiner Erfahrung mit Tumorpatienten, dass dieses Verfahren das Überleben signifikant verlängern könne [2, 3]. Eine tragende Rolle im Genesungsprozess wird dabei in den Selbstheilungskräften gesehen. Um diese zu steigern, soll die Selbstwirksamkeit des Patienten gestärkt werden.

Die Wirkmechanismen sind in den eher unspezifischen Effekten der Mind-Body-Medizin zu sehen. Die Veränderung der inneren Grundhaltung kann zu einer Veränderung der emotionalen Reaktionen auf belastende Lebensereignisse führen. Dieser Prozess soll den Patienten helfen, chronische Stressfaktoren zu reduzieren und auf diese Weise die Lebensqualität und den Allgemeinzustand verbessern. Entspannungsübungen, geführte Phantasiereisen und achtsamkeitsbasierte Meditationstechniken können ebenfalls eine Stressreduktion und Verbesserung der Lebensqualität bewirken.

## 2.9 Verbreitung

Auf der Simonton-Methode beruhende Seminare werden auch als „Patientenwoche“ bzw. „Patientenprogramm“ bezeichnet und in vielen Ländern angeboten. Weltweit werden die

Kurse von etwa 100 bis 200 Patienten pro Jahr besucht. In Europa bieten 30 Simonton-Berater Einzelberatungen an. Viele Tumorpatienten beziehen ihr Wissen über die Methode aus Büchern von Simonton oder aus audiovisuellen Medien mit Vorträgen und geführten Phantasiereisen [4, 5]. Es lässt sich nicht beziffern, wie viele Patienten Elemente des Programms als Teil einer Selbstbehandlung anwenden, ohne eine strukturierte Patientenwoche oder eine individuelle Beratung zu besuchen. Vielfach werden die Visualisierungstechniken (oft auch mit dem Zusatz „nach der Simonton-Methode“) in supportiven Therapieprogrammen eingesetzt, ohne das ursprünglichen Gesamtkonzept beizubehalten.

## 2.10 Zulassung

Das *Simonton Cancer Center* (SCC) vergibt für professionelle Berater Zertifikate in drei Stufen: als Simonton-Berater SCC, Simonton-Supervisor SCC und als Simonton-Lehrtherapeut SCC (engl. *Counseling Therapist, Supervising Therapist, Teaching Therapist*. Quelle: <http://www.corneliakaspar.de/html/fortbildung.html>). Das *Simonton Cancer Center* ist die einzige Institution, die vom verstorbenen Begründer der Simonton-Methode zur Ausgabe dieser Fortbildungszertifikate autorisiert wurde. Um sich vom SCC zertifizieren zu lassen, müssen die Anwender in ihrem Heimatland einer Fachgesellschaft oder einem Berufsverband angehören und sich bestimmten ethischen Richtlinien unterwerfen.

## 2.11 Kosten

Die Kosten für ein 5-tägiges Patientenprogramm liegen zwischen 700 und 1.970 € ohne Unterkunft und Verpflegung (je nachdem, in welchem Land der Workshop stattfindet). Darin enthalten ist die Kursgebühr für die Begleitperson. Einzelsitzungen kosten etwa 60 € pro Stunde, Gruppensitzungen etwa 12 € pro Person und Stunde.

## 3 Wirksamkeit

Dr. Simonton führte selbst eine nicht kontrollierte Studie durch (siehe unten), um das von ihm entwickelte Verfahren zu evaluieren. Diese Studie ist die einzige klinische Studie zur Simonton-Methode. In zwei Artikeln wurden vorläufige Ergebnisse publiziert. Die Studie als solche und die beiden Publikationen sind von geringer methodischer Qualität [2, 3]. Insgesamt sind im Hinblick auf die Wirksamkeit unter Alltagsbedingungen (*effectiveness*) und unter Idealbedingungen (*efficacy*) keine schlüssigen Aussagen möglich, da streng durchgeführte klinische Studien fehlen. Zur Beurteilung der Simonton-Methode in ihrer heute praktizierten Form sind weitere Forschungsarbeiten notwendig.

### 3.1 Klinische Studien

Von 1974 bis 1978 wurden 245 Patienten in die nicht kontrollierte Studie aufgenommen; diese erhielten fünf bis zehn Tage lang Gruppen- oder Einzelberatung. Die erwähnten Interventionstechniken waren: geführte Phantasiereisen, Phantasiezeichnungen, Identifizierung und Veränderung von inneren Grundhaltungen (Arbeit mit Glaubenssätzen), ein Programm mit körperlichen Übungen und eine Ernährungsberatung. In der ersten Publikation wurden 75 Patienten aus drei Gruppen (Mamma-, Lungen- bzw. Kolonkarzinom) evaluiert [2]. In der zweiten Arbeit wurden die Zielparameter von 123 Patienten ausgewertet [3]. Für die unterschiedliche Anzahl der eingeschlossenen Patienten werden keine Gründe angegeben. Beide Arbeiten erwähnen lediglich den Zielparameter „medianes Überleben“, doch wird zugleich erklärt, dass auch die Lebensqualität und die Sterbequalität Zielparameter gewesen seien.

Das Überleben der Interventionsgruppe (gruppiert nach Tumorlokalisation) wird auf Grundlage mehrerer Publikationen einem mit einem als „medianes nationales Überleben“ bezeichneten Parameter verglichen. Beim Mammakarzinom wies die Interventionsgruppe ein medianes Überleben von 35 Monaten auf im Vergleich zu 16 Monaten in der Vergleichsgruppe. Beim Kolonkarzinom betrug das mediane Überleben in der Interventionsgruppe 21 Monate im Vergleich zu 11 Monaten in der Vergleichsgruppe. Beim Lungenkarzinom wurden Ergebnisse von 14 Monaten für die Interventionsgruppe und sechs Monaten für die Vergleichsgruppe angegeben. Die Korrektheit der Vergleichsdaten wurde in Zweifel gezogen. Der Autor kam zu dem Schluss, dass das Überleben verlängert und die Lebensqualität verbessert wurden.

Mehrere Elemente könnten die Studienergebnisse beeinflusst haben. Die Patientenpopulation war stark selektiert, motiviert, gebildet und aus dem eigenen Patientenstamm rekrutiert. Es gab keine Kontrollgruppe. Eine geplante Studie mit parallelisierten Stichproben (*matched pairs*) wurde zwar angekündigt, aber nicht veröffentlicht. Erkrankungsstadien und Schweregrade werden als Variablen bei der Beurteilung des Gesamtüberlebens nicht erwähnt. Eine Veröffentlichung erwähnt die unterschiedlichen konventionellen Therapieverfahren, die die Mammakarzinompatientinnen während der Studienphase erhielten: diese reichten von der Hochdosis-Chemotherapie mit mehreren Wirkstoffen über die Strahlentherapie bis hin zur Hormontherapie. Die Unterschiede bei der konventionellen Behandlung müssen als spezielle Störgrößen berücksichtigt werden. Für alle in die Studie eingeschlossenen Patienten war der regelmäßige Besuch von psychotherapeutischen Einzelsitzungen vor und nach der intensiven Patientenwoche obligat. Es ist deshalb nicht möglich, die spezifischen Effekte der Simonton-Methode von den Effekten der Psychotherapiesitzungen abzugrenzen.

Dr. Simonton schloss, dass sich die vorgestellten Ergebnisse nicht verallgemeinern ließen.

Zur Simonton-Methode wurden weder weitere wissenschaftliche Untersuchungen durchgeführt noch Arbeiten in Fachzeitschriften mit Peer-Review-Verfahren veröffentlicht.

Zwei Bücher wurden veröffentlicht, die sich an Patienten und ihre Unterstützungspersonen richten: „Wieder gesund werden“ (engl. *Getting Well Again*) und „Auf dem Wege der Besserung“ (engl. *The Healing Journey*) von Dr. Simonton [4, 5]. Dr. Simonton hat außerdem den Film *Affirmations for getting well* herausgebracht.

## **4 Sicherheit**

Zu unerwünschten Wirkungen, Kontraindikationen und zur Sicherheit der Simonton-Methode als Kombination verschiedener Modalitäten der Mind-Body-Medizin sind keine Daten zu finden. Im Hinblick auf die unterschiedlichen Elemente der Simonton-Methode (kognitive Verhaltenstherapie, Entspannung, geführte Phantasie Reisen, achtsamkeitsbasierte Meditation) kann gesagt werden, dass die Sicherheit jedes einzelnen dieser Verfahren im Rahmen der supportiven Therapie bei Krebs gut belegt ist.

### **4.1 Nebenwirkungen**

Keine bekannt.

### **4.2 Kontraindikationen**

Psychische Erkrankungen können eine Kontraindikation darstellen.

### 4.3 Interaktionen

Keine bekannt.

### 4.4 Warnung

Die Simonton-Methode wird gelegentlich als Alternative zur konventionellen Tumorthherapie empfohlen.

Dr. Simonton wies auf die möglichen Risiken von Beratungsangeboten hin, welche die bestehenden Copingstrategien des Patienten nicht berücksichtigen. Er führte nicht weiter aus, welche negativen Auswirkungen das Beratungsprogramm auf manche der Patienten, die an der Studie teilnahmen, hatte.

## 5 Literatur

1. Mary Lou Klisch, R.N., M.S.N., The Simonton Method of visualisation: nursing implications and a patient's perspective. *Cancer Nursing* 3:295-300, 1980. [PMID:6994878](#)
2. Simonton OC, Matthews-Simonton S, Sparks TF. Psychological intervention in the treatment of cancer. *Psychosomatics* 21:226-233, 1980. [PMID:7367569](#)
3. Simonton OC, Matthews-Simonton S. Cancer and stress: counselling the cancer patient. *Med J Aust* 1: 679, 682-683, 1980. [PMID:7278751](#)
4. Simonton OC, Matthews-Simonton S, Creighton JL. *Getting Well Again - A Step-by-Step, Self-Help-Guide to Overcoming Cancer for Patients and Their Families*. Bantam Doubleday Dell Publishing; 1992.
5. Simonton OC, Hampton B, Henson R. *The Healing Journey*. Authors Choice Press; 1992.

## 10 Anschriften der Experten

### **CAM-Cancer Consortium**

NAFKAM - The National Research Center  
in Complementary and Alternative Medicine  
UiT The Arctic University of Norway  
NO 9037 Tromsø  
[contact@cam-cancer.org](mailto:contact@cam-cancer.org)

### **Kompetenznetz Komplementärmedizin in der Onkologie - KOKON**

Klinik für Innere Medizin 5, Schwerpunkt Onkologie/Hämatologie  
Universitätsklinik der Paracelsus Medizinische Privatuniversität  
Klinikum Nürnberg  
Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1  
90419 Nürnberg  
[kokon@klinikum-nuernberg.de](mailto:kokon@klinikum-nuernberg.de)

## 11 Erklärungen zu möglichen Interessenskonflikten

KOKON wird gefördert durch die Deutsche Krebshilfe.



CAM-Cancer erhält finanzielle Unterstützung von der Krebsliga Schweiz und der Stiftung Krebsforschung Schweiz für die deutschen Übersetzungen.

## **12 Deutsche Übersetzung und Bearbeitung**

Das Kompetenznetz Komplementärmedizin in der Onkologie – KOKON koordinierte den Prozess der Fachübersetzung. Die englische Originalversion übersetzten Martha Bohus und Christa Heiß, Conference Consulting, Interpreting and Translations, Königsbrunn. Die Begutachtung und Bearbeitung der deutschen Version erfolgte durch KOKON und wurde durch CAM-CANCER freigegeben.