

DIE ZEIT

DOCTOR

Alles, was der Gesundheit hilft

EXTRA



Nur Mut

**Vom Reden und Schweigen
über das Leben mit Krebs**



WAS MIR GEHOLFEN HAT

»Nach meiner Diagnose haben sich leider nur wenige Freunde bei mir gemeldet. Das hat mich enttäuscht. Heute weiß ich, dass viele einfach Angst hatten, etwas Falsches zu sagen. Also haben sie lieber meinen Mann gefragt, wie es mir geht. Deshalb hier mein Rat an alle Angehörigen: Traut euch! Der erkrankte Mensch sagt schon, was er will. Lieber etwas Falsches sagen als gar nichts.«

Anke Simon, 37, gründete den Selbsthilfverein »Eisvogel e.V.«.
Diagnose 2013: Lymphknotenkrebs

Wie spreche ich mit meinen Eltern?

Krebspatientinnen und -patienten haben oft große Hemmungen, ihren eigenen Eltern von der Krankheit zu erzählen. Sie wissen, dass sie ihnen damit Kummer bereiten, und fühlen sich schuldig. Am besten ist es, dies anzusprechen, idealerweise mit Ich-Botschaften wie: »Ich habe Angst, euch zu belasten.« Wenn das Kind sich nur stumm zurückzieht, weil es die Eltern schonen will, sind diese womöglich erst recht beunruhigt – sie können ja nicht wissen, dass Schuldgefühle der Grund sind. Kinder dürfen ihren Erzeugern ruhig etwas zumuten. Es ist sinnvoll, sich einmal zu überlegen, an welchem Ort einem das Gespräch am angenehmsten ist – bei sich, bei den Eltern, am Telefon –, und sich vorher der eigenen Erwartungen und Wünsche bewusst zu werden. »Ich rate Patienten, sich nicht zu überfordern«, sagt der Hamburger Psychoonkologe Frank Schulz-Kindermann. »Es ist völlig in Ordnung, das Gespräch erst einmal kurz zu halten und sich Zeit zu erbitten, etwa indem man sagt: ›Ich wollte nur, dass ihr wisst, wie es mir geht, wir können ein anderes Mal darüber sprechen.‹« Klarheit schafft Freiräume.

Wie spreche ich mit meinen Freunden?

Das Wichtigste zuerst: Jeder Erkrankte entscheidet natürlich selbst, wem er sich wann anvertraut. »Niemand muss seine Freunde und Bekannten informieren, wenn er spürt, dass ihm das gerade nicht guttut«, sagt Imad Maatouk, Oberarzt und Leiter der Sektion Psychoonkologie am Uniklinikum Heidelberg. Mit einer Ausnahme: »Hat der Betroffene Kinder, empfehlen wir Offenheit im Freundeskreis.« Denn Kinder behalten so etwas ohnehin nicht für sich. Wenn der Patient sich nicht selbst mitteilen möchte, kann er den Partner bitten, das zu übernehmen. Wie in jeder Beziehung sind auch im Austausch mit Freunden Ehrlichkeit, Offenheit und Ich-Botschaften am besten. Dazu gehört, sich bei Bedarf abzugrenzen, unwillkommene Hilfsangebote freundlich abzulehnen – oder konkrete Unterstützung zu erbitten (»Kann bitte jemand meinen Hund nehmen?«). Das erfordert Mut. Doch je klarer eine Anfrage oder Aussage ist, desto besser für das Umfeld. Andere wollen häufig helfen, sind womöglich aber unsicher. Wenn sie eine Gelegenheit bekommen, sich einzubringen, nehmen sie die oft dankbar an.