

---

## „Krebs (be)trifft die ganze Familie“

Mit einer Krebserkrankung konfrontiert zu sein, erleben viele Patienten zunächst als einen „Sturz aus der normalen Wirklichkeit“. Inwieweit es Krebskranken dann gelingt, einen eigenen, individuell geeigneten Weg zu finden, wie aus dem „Durchleben“ einer existenziellen Lebenskrise ein Teil der eigenen Lebensgeschichte werden kann – dies hängt vor allem von den Fähigkeiten und Stärken der Betroffenen ab, von ihren Erfahrungen aus früheren Krisen und deren Bewältigung. Vor allem aber hängt es davon ab, ob sie nahe stehende Menschen an ihrer Seite wissen.

„Krebs (be)trifft die ganze Familie“, so beschreibt es ein Angehöriger. Denn Angehörige sind unvermeidlich mitbetroffen, ob als Partner, Kinder oder Verwandte. Zwar nicht am eigenen Leib, doch Kummer, Angst, Hoffnung und Sorgen spüren Nahestehende nicht weniger, sondern häufig noch mehr als der an Krebs Erkrankte selbst – und oft genug, ohne sich das Zermürbende solcher Ängste einzugestehen. Doris Dörrie hat diese Erfahrung, als ihr Ehemann an Krebs erkrankte, auf den Punkt gebracht: „Es weiß ja jeder, der so eine Zeit durchmacht: Was einem so furchtbar zusetzt und die Kraft raubt, ist die ständige Angst. Das Gefühlskarussell aus Angst und Hoffnung.“ Oft genug gesellt sich zu der Angst der Angehörigen auch ein Gefühl der Hilflosigkeit: Nichts oder nicht genug für den Erkrankten tun zu können, sein Leiden nicht wirksamer lindern, nicht die „richtigen“, ermutigenden Worte oder tröstenden Gesten finden zu können. Zumindest – so empfinden es Angehörige oft – ist es nie genug, und sie übersehen und unterschätzen dabei, dass es einfach ihr Da-Sein, ihr wortloses Mitfühlen oder eine vertraute Geste sind, wodurch sich der Erkrankte sicher, beruhigt und geborgen weiß. „Ohne meinen Partner, meine Schwester, meinen Freund hätte ich das alles niemals geschafft“ – so drücken Patienten die Erfahrung aus, dass es letztlich die Beziehungen zu anderen sind, die sie, uns alle am und im Leben halten. Gerade in Zeiten existenzieller Bedrohung wachsen, oft unbemerkt, Verbundenheit und Nähe, mit dem Potenzial für Veränderung und Entwicklung, auch in Beziehungen: Für den Erkrankten kann das beispielsweise ungeachtet vielfältiger Beeinträchtigungen und körperlicher Schwäche das Erleben von Selbstwirksamkeit und Autonomie oder erstmals

auch das Wertschätzen der eigenen Person sein, das Angehörige ihm helfen zu entdecken und zu nutzen, wodurch diese selbst wiederum die Erfahrung machen, wie wirksam und – im wahrsten Sinne – bewegend sie unschätzbare Unterstützung und Hilfe ermöglichen.

Gerade in schweren Zeiten und Krisensituationen versuchen Angehörige und Erkrankte sich gegenseitig zu schützen und möglichst zu (ver)schonen. Aus dem Bedürfnis, dem anderen zusätzliche Ängstigungen zu ersparen, kann es manchmal zu einer „ausgedünnten“ Kommunikation kommen, ungeachtet der sonst großen Nähe und Verbundenheit: Unausgesprochen einigen sich Erkrankte und Angehörige darauf, positive und mutmachende Aspekte miteinander zu teilen – die trüben Gedanken, Kummer und Befürchtungen macht dagegen jeder dann mit sich alleine aus. Damit es nicht zu Missverständnissen und Fehlwahrnehmungen und in deren Folge zu einer „Verschwörung des Schweigens“ kommt, stehen Angehörige – nicht weniger als die Erkrankten – vor der Aufgabe, gemeinsam nach Wegen zu suchen, wie sie sich miteinander verständigen können – bevor das scheinbar Unaussprechliche zu einer trennenden Kluft wird, die Kommunikation abzureißen droht. Weil es dafür einiges an Mut, manchmal auch an Überwindung braucht, hält dieser Ratgeber vieles an Anregungen, vor allem aber die Ermutigung bereit, der Sprachlosigkeit keinen Raum zu überlassen.

Angehörige von Krebskranken neigen dazu, sich enorme, manchmal übermenschliche Anstrengungen abzuverlangen; sie möchten buchstäblich alles in ihren Kräften Stehende für den Erkrankten und sein Wohlergehen tun – ohne zu merken, dass sie an ihre eigenen Belastungsgrenzen geraten und oft genug auch über diese hinaus. Wenn sie mit ihrer eigenen Belastung auch von den medizinischen Behandlern unzureichend wahrgenommen werden, geraten sie leicht in eine Negativspirale aus Überforderung und Erschöpfung und werden zum „hilflosen Helfer“, der sie nicht sein wollen, weil sie dies als beschämendes Zeichen von Schwäche erleben.

Damit es nicht soweit kommt, will dieser Ratgeber Sie als Angehörige bei eigenen Lernerfahrungen unterstützen: Wie setzen Sie eigene Prioritäten anstatt vorbehaltloser Selbstaufgabe? Wie nehmen Sie sich selbst ausreichend ernst und übernehmen damit auch Verantwortung für Ihr eigenes Wohlergehen? Wie kommen Sie zu einer – für Sie persönlich passenden – Balance von Bedürfnissen und Gefühlen? Und dies alles nicht, weil Sie rücksichtslos

oder egoistisch sind, sondern weil Sie nur dann über ausreichend Kräfte verfügen – für all die Ziele und Aufgaben, die Ihnen als Helfender wichtig sind –, wenn Sie genügend für sich selbst sorgen.

Dieser Ratgeber will Sie neugierig machen und ermutigen: Neues bei sich selbst und anderen zu entdecken, liebgewordene Überzeugungen zu hinterfragen und vielleicht über Bord zu werfen. Er liefert Ihnen das Handwerkszeug, mit dem Sie unnötig schwere Lasten loswerden, Ihre Prioritäten neu sortieren, etwas Neues in eingefahrenen Beziehungs- und Kommunikationsmustern ausprobieren – und lässt Sie so gemeinsam mit dem Erkrankten Erfahrungen machen, wie viel Veränderung und Entwicklung Ihnen gemeinsam möglich ist, auch und gerade in schwierigen Zeiten und Krisensituationen.

Dem Buch und seiner Autorin, vor allem aber Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, ist zu wünschen, dass es Ihnen zu einem ebenso verlässlichen wie hilfreichen Begleiter wird, um all die vielfältigen Herausforderungen als Helfer zu meistern.

**Priv.-Doz. Dr. med. Monika Keller**

Internistin, Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin, Psychoanalyse  
Sektion Psychoonkologie  
Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik  
der Medizinischen Universitätsklinik Heidelberg