

# „Ich habe Krebs, wie komme ich da durch?“

Interview mit Dr. Ekkart Bühler, Psychoonkologe

*Was braucht ein Patient, um gut durch die Therapie einer Krebserkrankung zu kommen?*

Einen Krebs sucht sich niemand aus. Deshalb sollte derjenige, der ihn hat, wenigstens so viel aussuchen, wie er kann. Das heißt, Patienten sollten nachfragen beim Behandlungsplan und mitbestimmen soweit das möglich ist. Sie sollten in Anspruch nehmen, was zur Besserung der Lebensqualität dient, beispielsweise eine Haushaltshilfe für die Kinder oder unterstützende Medikamente bei Nebenwirkungen. Dazu gehört auch, nur noch „ja“ zu sagen, wo man wirklich „ja“ meint. Man darf Gespräche und „gutgemeinte“ Ratschläge ablehnen, wenn man das gerade nicht brauchen kann. Und man darf und soll andere um Unterstützung bitten. Das Gegenteil von Ablehnung ist die Anlehnung, beides zu können ist wichtig.

Ein realistischer Optimismus ist hilfreich: „Zwar habe ich Krebs an diesem Organ, aber sonst bin ich ein recht gesunder Mensch.“ „Weil ich gesund gelebt habe, ist mein Körper sonst ja fit und wird deshalb auch mir der Chemotherapie fertig werden.“ „Es kann sein, dass der Krebs wiederkommt und trotzdem lebe ich jetzt und werde das erleben, was jetzt möglich ist!“

Ängste sind in die Zukunft gerichtet, von der wir nicht wissen wie sie wird und was kommt. Wir Menschen neigen oft dazu uns in Ängste zu stürzen und diese Gedanken über die Zukunft mit der Realität gleichzusetzen. Dabei müssen solche Vermutungen und Zukunftsvisionen gar nicht eintreten. Der Weg aus diesem Gedankenkreisen gelingt durch Konzentration auf Überprüfbares in der Gegenwart: ein gutes Gespräch, schöne Erlebnisse, ein erfüllendes Konzert oder auch dadurch, die eigene Atmung zu spüren.

*Gibt es Persönlichkeitsstrukturen, die anfällig für Krebs sind? Gibt es eine Krebspersönlichkeit?*

Nein.

## *Was macht Stress bei Krebs?*

Gesunder Stress hält am Leben und ist ein Antrieb: „jetzt erst recht!“. Angst und ungesunder Stress reduzieren die Abwehrkräfte und das Immunsystem des Körpers. Ein Beispiel: Sport aus Freude und mit Spaß ist gesund und hilfreich. Sport nur aus Angst nicht gesund zu werden macht Stress. Dann wird das Hilfreiche am Sport durch den Stress der Angst wieder vernichtet. Sport sollte eine Lösungsstrategie sein, eine Hilfe zur Selbständigkeit und Autonomie.

Angst, Belastung und Stress zu haben ist normal und natürlich bei einer Krebserkrankung. Aus Angst getrieben sein oder jede Tätigkeit mit Schuldgefühlen verknüpft zu wissen, ist jedoch wieder mit negativem Stress verbunden. Dass man mal Stress hat, ist normal, auch bei Krebs. Nur wenn der Stress uns hat, dann wird er für jeden auf die Dauer schädlich, weil wir uns dann wieder ausgeliefert fühlen und nicht mehr selbst steuern.

## *Welche Bedeutung haben Angehörige/Freunde für einen Patienten mit einer Krebserkrankung? – Müssen wir auf Angehörige mehr achten?*

Patienten sind immer Mitglieder von Familien. Wenn wir die Familie mit einem Team im Sport vergleichen, hat hier wie dort jeder seinen Platz. Wenn ein Teammitglied ausfällt, hat das Auswirkungen auf die ganze Mannschaft. Und jedes Team hat seinen „Fanclub“, die Freunde, Nachbarn, Kollegen. Ändert sich die Rolle des Erkrankten, so ändern sich auch die aller anderen im Team. Das Beispiel macht deutlich, wie wichtig die Angehörigen für den Patienten sind. Je besser das Zusammenspiel des Teams, desto besser kann es auch mit schwierigen Situationen fertig werden.

Alle im Team werden gebraucht. Und deshalb müssen auch alle im Team dafür Sorge tragen selbst möglichst gesund zu bleiben. Sonst muss der Kranke sich zusätzlich auch noch Sorgen um seine Angehörigen machen. Der Erkrankte selbst kann die Teamkollegen unterstützen ihre neue Rolle zu finden. Wie gut, wenn er sagen kann, was er braucht und was er nicht brauchen kann. Das können Streicheleinheiten genauso sein wie Überfürsorge, der Wunsch nach Ruhe genauso wie der nach Kontakt. Und es liegt beim Angehörigen seinerseits zu sagen, ob ihm das gerade möglich ist oder nicht. Offener, ehrlicher, vertrauensvoller, wertschätzender Umgang ist wichtig für Patienten wie für Angehörige und Freunde.