

Allgemeine Empfehlungen für Tumorpatienten

Nicht nur im Rahmen meines Berufes, sondern auch in meinem Privatleben (als mittelbar Betroffener) hatte ich viele Gelegenheiten, mich mit Krebspatienten auszutauschen und dabei wertvolle Erfahrungen zu sammeln. Einige besonders bewährte Bewältigungshilfen fasse ich im folgenden zusammen.

- 1. Bewahren Sie die Ruhe!** Die Diagnose „Krebs“ ist heute keineswegs mehr ein „Todesurteil“. Selbst wenn sie ein solches wäre, kann es bis zur „Vollstreckung“ Jahrzehnte dauern. In vielen Fällen (z. B. Prostatakarzinom) sterben die „Verurteilten“ in der Zwischenzeit an völlig anderen Todesursachen. Mitunter hilft auch folgende Relativierung: „Sogar das Leben ist eine Erkrankung, die durch Geschlechtsverkehr übertragen wird und immer tödlich endet“. Wie der letzte Satz hoffentlich zeigt: Krebsbetroffene dürfen weiterhin Humor haben (der bekanntlich die Gesundheit fördert).
- 2. Finden Sie heraus, was die Diagnose genau bei Ihnen auslöst.** Ist es mehr der Aspekt, dass Sie erstmalig sehr konkret mit der Möglichkeit des eigenen Todes konfrontiert werden? Bedrückt Sie mehr die Vorstellung von möglichem Leid, das auf Sie oder Ihre Angehörigen zukommt? Haben Sie die Sorge, dass Sie isoliert werden könnten, weil man in unserer Gesellschaft noch immer nicht frei genug über das Thema „Krebs“ spricht? Fallen Ihnen plötzlich Schicksale anderer Krebsbetroffener ein, die Ihnen Angst machen?
- 3. Relativieren Sie Ihre Sorgen.** Gönnen Sie sich bei Bedarf die Hilfe eines „Krebs-erfahrenen“ Psychotherapeuten. Im Gespräch mit diesem werden Sie erleben, dass viele Ihrer Sorgen teilweise erheblich nachlassen. Unter anderem werden Sie dabei erfahren, dass Ihre bisherigen Vorstellungen gar nicht immer so viel mit Ihrer individuellen Situation zu tun haben. Außerdem werden Sie am eigenen Beispiel nachvollziehen, dass man über (fast) alles sehr gut reden kann. Diese Erfahrung können Sie dann auf Ihre Beziehungen zu anderen Menschen übertragen.
- 4. Leben Sie weiter.** Bei manchen Krebsbetroffenen hat man den Eindruck, dass Sie sich aufgrund der Diagnose schon so verhalten, als wären Sie bereits tot. Das ist vermutlich der größte Fehler, der Ihnen zur Zeit unterlaufen könnte. Fragen Sie sich an jedem Morgen, was Sie an dem jeweiligen Tag tun würden, wenn es die Diagnose nicht gegeben hätte. Überlegen Sie, ob Sie einen Teil dieser Dinge nicht trotz der Diagnose tun oder erleben wollen. Lassen Sie auf keinen Fall Ihr gesamtes weiteres Leben nur noch durch die Krebsdiagnose bestimmen. Ziehen Sie sich nicht aus wichtigen Beziehungen zurück (es sei denn, dass Ihr bisheriges Leben mit Stress oder einem Zuviel an Kontakten überfrachtet war). Vermeiden Sie auch den Fehler, immer nur voller Sorgen auf das Ergebnis der nächsten Kontrolluntersuchung zu warten. Wenn eine solche Untersuchung gut ausfällt, sollte dies ein ausreichender Grund sein, die Zeit bis zur nächsten Kontrolle um so mehr zu genießen.
- 5. Bleiben Sie im Gespräch.** Wenn die Diagnose gesichert ist, macht es meist sehr viel Sinn, diese auch wichtigen Bezugspersonen mitzuteilen. Wenn Sie anderen „seelische Lasten“ ersparen wollen (der Ehefrau, den Kindern, Freunden und Bekannten), tun Sie sich selbst, aber auch den „anderen“ meist keinen Gefallen. Für Sie persönlich wird die „Last“ um so größer und die „anderen“ spüren meist, dass Sie etwas verheimlichen. Dadurch können Phantasien und (unausgesprochene) Ängste entstehen, die ihrerseits die Beziehungen zusätzlich unnötig belasten. Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihr Gegenüber zu befragen, was die Diagnose Krebs bei diesem ausgelöst hat. Wenn Sie über solche menschlichen „Reaktionen“ im Gespräch bleiben, werden Sie Ihre Beziehungen auch in Krisenzeiten hervorragend „regeln“ können. Scheuen Sie sich nicht, auch Ihren Ärz-

ten entsprechende Fragen zu stellen. Diese sind ebenfalls nur ganz „normale“, also nicht perfekte Menschen, was Sie über kurz oder lang bei der Behandlung ohnehin feststellen werden. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Ärzte mit Fragen zu „löchern“. Wenn es um das eigene Leben geht, kann man sich nicht blamieren und gibt es keinen Grund, „auf eine günstigere Gelegenheit zu warten“.

6. **Planen Sie von einer Wegmarke zur anderen.** Es ist ganz natürlich und auch vernünftig, wenn Sie sich jetzt so kundig wie möglich machen. Dafür bietet das Internet heutzutage eine unerschöpfliche Quelle (leider mitunter auch der Verwirrung). Bitte bedenken Sie bei Ihren Nachforschungen unbedingt, dass alle „Fakten“ und „statistischen Werte“ sich auf Menschen beziehen, die nicht unbedingt mit Ihnen vergleichbar sind. Gehen Sie vor allem mit „Prognosen“ sehr kritisch um. Prüfen Sie, ob diese überhaupt auf Sie zutreffen (und wenn ja in welchem Umfang). Deshalb macht es nicht so viel Sinn, alle möglichen Einzelheiten eines sehr langen Weges jetzt schon zu bedenken (da von diesen Eventualitäten immer nur ein Bruchteil auf Sie zutreffen wird). Das kann sehr energieraubend sein. Die „Hauptreiserichtung“ sollten Sie allerdings immer im Auge behalten. Dazu gehört insbesondere die Frage, wie Sie die kommenden Wochen, Monate und Jahre möglicherweise anders gestalten wollen, als es bislang geplant war.
7. **Schöpfen Sie alle medizinischen Möglichkeiten aus.** Wir haben in Deutschland das Glück, dass jeder Bürger Anspruch auf die notwendige Diagnostik und Behandlung hat. Sie dürfen also darauf vertrauen, dass man Ihnen alle heute zur Verfügung stehenden Möglichkeiten eröffnet. Es liegt an Ihnen, diese auch rasch und konsequent auszuschöpfen. Bei manchen Krebserkrankungen (schnell wachsende Tumore) ist es wichtig, nicht unnötig Zeit zu verlieren. Beginnen Sie also nicht mit den „alternativen Methoden“, sondern setzen Sie die letztgenannten möglichst immer „ergänzend“ ein (also nicht „alternativ“). Vertrauen Sie darauf, dass alle Ärzte mittlerweile gehalten sind, Ihre Behandlungen am „gesi-

cherten Stand der Wissenschaft“ (Evidence Based Medicine) zu orientieren. Dieser hat Eingang in „Leitlinien“ gefunden, die Sie meistens im Internet finden werden. Zögern Sie nicht, sich bei unklaren Diagnosen eine „zweite Meinung“ einzuholen. Das ist nicht nur Ihr gutes Recht, sondern auch ratsam, da Ihre Erkrankung mit großer Wahrscheinlichkeit nicht „lehrbuchmäßig“ verläuft. Selbst unter Kostengesichtspunkten ist es sinnvoll, die Weichen schon am Anfang optimal zu stellen (wozu eine zweite Meinung beitragen kann). Entscheiden Sie sich bei stationären Aufenthalten möglichst für eine Klinik, die schon über größere Erfahrung im Umgang mit ihrer Erkrankung verfügt. Mittlerweile ist es bei einzelnen Tumorerkrankungen (Beispiel: Brustkrebs) sogar verbindlich vorgesehen, diese nur noch in erfahren „Zentren“ zu behandeln. Im Anschluss an die Versorgung im Akutkrankenhaus haben Krebsbetroffene in aller Regel Anspruch auf eine „onkologische Rehabilitation“ in einer Nachsorgeklinik. Machen Sie davon Gebrauch.

8. **Lassen Sie Ihre Gefühle zu.** Für viele Menschen ist die Diagnose Krebs oft der erste Anlass, sich intensiver mit der eigenen Gefühlswelt auseinander zu setzen (was für Männer mitunter schwieriger ist als für Frauen). Normalerweise erleben die meisten Menschen in einer solchen Situation Gefühle von Wut und Zorn („Warum gerade ich?“), aber auch von Angst und Verzweiflung („Soll das mein Leben gewesen sein?“ „Was kommt als nächstes?“). Sie hadern mit ihrem Schicksal und wollen es nicht wahr haben. Um den eigenen Energiehaushalt zu entlasten und die zwischenmenschlichen Beziehungen nicht damit zu belasten, sollten Sie sich ihrer Gefühle bewusst werden, diese ansprechen und die mit den Gefühlen verbundene Energie konstruktiv nutzen (z. B. in Form gesunder Verhaltensweisen, aktiver Therapiemitarbeit, neuer Lebensgestaltung). „Bekämpfen“ Sie nicht Dinge, die sich nicht mehr verändern lassen. Akzeptieren Sie diese lieber und werden Sie dadurch in Ihren Handlungs- und Erlebnismöglichkeiten freier.

9. **Verzichten Sie auf Schuldzuweisungen.** Viele Menschen fragen sich nach der Krebsdiagnose, was sie falsch gemacht haben. Diese Frage lohnt insofern, als die Antwort dazu anregen kann, das weitere Leben günstiger zu gestalten. Auf keinen Fall sollte man mit Hilfe der genannten Frage „den oder die Schuldigen“ suchen. Das bringt nicht weiter, sondern erhöht für alle Beteiligten nur den schon meist reichlich vorhandenen Stress. Schuldzuweisungen sind oft nur Ausdruck von Wut und Verzweiflung, der Hilflosigkeit („Das kann doch nicht alles nur Schicksal sein!“) und des Bemühens, für den Gang der Dinge nicht allein Verantwortung tragen zu müssen. Außerdem lenken Schuldzuweisungen den Blick weg von Gegenwart und Zukunft, die aufgrund der Krebserkrankung jetzt vermehrt Beachtung verdienen.
10. **Verringern Sie „Dis-Stress“.** Fast immer findet man bei Krebsbetroffenen „massiven Stress“ in der Vergangenheit (Definition: Stress ist ein Missverhältnis zwischen inneren und äußeren Anforderungen einerseits und den vorhandenen Möglichkeiten ihrer Bewältigung andererseits). Es ist müßig zu überlegen, ob Stress zur Krebsentstehung beitrug (das verändert nichts an der gegenwärtigen Situation). Viel hilfreicher ist es, sich in Gegenwart und Zukunft unnötigen Stress zu ersparen. Denn ein Übermaß an Stress beeinträchtigt nachweislich das Immunsystem. Dieses kann Krebszellen dann weniger gut erkennen und beseitigen. Rutschen Sie auf keinen Fall von einem Extrem ins andere: Absolut nichts mehr zu tun, ist selten eine bessere Lösung. Am förderlichsten für unsere Gesundheit sind Anforderungen, die uns reizen und die wir mit „etwas“ (!) Anstrengung bewältigen können (sog. Eustress). Achten Sie bei Ihrer Lebensführung auf einen vernünftigen Wechsel von Anspannung und Entspannung. Erlernen Sie bei Bedarf Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation oder Meditation. Auch Biofeedback kann Ihnen helfen, sich selbst zu beruhigen. Hören Sie nicht unbedingt auf, Sport zu treiben, wenn dieser Ihnen bisher gut getan hat (Fragen Sie dazu Ihren Arzt!).
11. **Zapfen Sie alle verfügbaren Informationsquellen an.** Zögern Sie nicht, alle vorhandenen Informationsquellen auszuschöpfen. Wie wollen Sie kompetent an Ihrer Behandlung mitwirken und alle wesentlichen Entscheidungen selbst treffen, wenn Ihnen ein Minimum an Entscheidungsgrundlagen (Informationen) fehlt? Hilfreiche Ansprechpartner sind heute außer Ihren behandelnden Ärzten auch Tumorzentren, Selbsthilfegruppen und „Hotlines“ für Krebsbetroffene. An die zuletzt genannten können Sie sich per Telefon oder per E-Mail wenden. Als Beispiel sei der Krebsinformationsdienst Heidelberg genannt (Tel. 06221-410121, mo-fr 8-20 Uhr, E-Mail: krebsinformation@dkfz.de, Internet: www.krebsinformation.de). Informationen zu Selbsthilfegruppen erhalten Sie ebenfalls oft im Internet, bei Ihrer kassenärztlichen Vereinigung oder dem Paritätischen Wohlfahrtsverband. Zu den häufigeren Krebsarten (wie Brustkrebs) gibt es meist schon laienverständlich geschriebene Bücher oder Broschüren der pharmazeutischen Industrie. Mittlerweile bieten zudem viele gesetzliche Krankenkassen und Privatversicherungen „Gesundheitstelefone“ für Ihre Kunden an. Manche Krankenkassen haben für ihre Versicherten sogar einen besonderen Service: Ein medizinisch kompetenter Mitarbeiter („Gesundheitspilot“, „Case-Manager“) begleitet den Versicherten bei komplizierteren Behandlungen durch das „Gestrüpp des Gesundheitsdickichts“. Erkundigen Sie sich bald, ob Ihnen ein solcher Service zur Verfügung steht.
12. **Erfragen Sie die Therapieprinzipien.** Um konstruktiv an Ihrer Behandlung mitwirken zu können, ist es unabdingbar, deren Prinzip verstanden zu haben. So sollte man beispielsweise bei einer Chemotherapie wissen, dass diese darauf abzielt, Zellen während des Vermehrungsprozesses zu behindern. Da sich Tumorzellen besonders rasch vermehren, erzielen Chemotherapeutika bei diesen viele „Treffer“. Leider gilt dies auch für schnell wachsende gesunde Zellen, wie Haar- oder Schleimhautzellen (was viele Nebenwirkungen erklärt, wie etwa den Haarausfall). Zugleich wird verständlich, warum Chemotherapie bei langsam

wachsenden Tumoren weniger erfolgreich ist.

13. Legen Sie eine Gesundheitsakte an.

Wer als Krebsbetroffener nicht das Glück hat, nur einen Ansprechpartner vorzufinden (z. B. Betreuung durch ein Tumorzentrum), muss seinen „Fall“ oft mit vielen unterschiedlichen Helfern besprechen. Sie erleichtern sich dies und sorgen für eine optimale Information aller Beteiligten, wenn Sie sich eine „Gesundheitsakte“ anlegen, in der Sie alle wichtigen Fakten und Informationen sammeln, die Ihre Erkrankung betreffen (z. B. auch die Namen und Adressen Ihrer medizinischen Betreuer, insbesondere aber Ihre ausführliche und ständig aktualisierte „Krankengeschichte“). Machen Sie davon ausreichend viele Kopien und reichen sie (nur!) die Kopien weiter.

14. Mit Unsicherheit leben lernen.

Selbst wenn Sie alle heute verfügbaren Informationsquellen nutzen, wird immer ein mehr oder weniger großer Rest an Unsicherheit bleiben. Daran ändern auch noch so viele „Statistiken“ und „Erfahrungen“ nichts. Mit dieser Erkenntnis sollten Sie sich arrangieren, um sich selbst „Enttäuschungen“ zu ersparen. Machen Sie sich bewusst, dass Ihnen niemand die Verantwortung abnehmen kann, angesichts der immer vorhandenen Unsicherheit „Entscheidungen“ treffen zu müssen (zum Begriff der „Entscheidung“ gehört ja, dass diese in einer gewissen Unsicherheit getroffen wird). Da Leben unberechenbar ist (manche beschreiben es auch als „Eine Störung nach der anderen“), zeigt immer erst die weitere Entwicklung, inwieweit eine Entscheidung letztendlich wirklich hilfreich war. Auch wer einen Menschen heiratet, erfährt oft

erst nach sehr vielen Jahren, ob sich die Entscheidung in der Praxis als gut erwiesen hat. Ähnliches gilt für Berufsentscheidungen. Warum sollte es in Gesundheitsangelegenheiten anders sein? Wägen Sie bei Ihren Entscheidungen immer sorgfältig zwischen den sich miteinander ausschließenden Alternativen „Lebensverlängerung“ und „gute Lebensqualität“ ab. Oft ist es befriedigender, lieber etwas kürzer, dafür aber glücklicher zu leben, als einige Monate oder Jahre zu gewinnen, die man dann aber hauptsächlich im Krankenhaus verbringt (anders ausgedrückt: „Es kommt nicht immer darauf an, wie alt wir werden, sondern wie wir alt werden“). Zwar kann Ihnen niemand abnehmen, die für Ihr weiteres Leben wichtigen Werte selbst festzulegen. Dennoch haben Sie die Möglichkeit, sich vorher mit Freunden und Verwandten zu besprechen.

15. In der Krise die Chance entdecken.

Für sehr viele Menschen stellt die Krebsdiagnose einen „wertvollen“ (!) Wendepunkt in ihrem Leben dar. Sie reißt sie aus dem „Alltagstrott“ heraus, indem sie ihnen die Endlichkeit des Lebens abrupt vor Augen führt und den Sinn bisherigen Tuns hinterfragen lässt. Manche ziehen daraus Schlussfolgerungen und gestalten Ihr Leben um. Vor allem: Sie gewinnen ein neues Verhältnis zu Gegenwart und Zukunft, indem sie die Gegenwart viel mehr schätzen und genießen und Wichtiges nicht länger auf den meistens doch nicht eintretenden Tag X verschieben. Überlegen Sie, ob Sie nicht auch in dieser Hinsicht ein wenig umdenken und anders handeln wollen. So paradox es auch klingt: Nicht wenige Menschen lebten nach der Diagnose Krebs in mancherlei Hinsicht glücklicher als zuvor.

Zögern Sie nicht, mir weitere hilfreiche Ansätze mitzuteilen! Alles Gute!