

# Krebs: Was hält und stützt uns in der Krise?

*Nicht jede Krankheit führt uns in eine Krise. Anders verhält es sich häufig bei Tumorerkrankungen. Mit dem Tag der Diagnose kann für den betroffenen Menschen das Leben aus den Fugen geraten. Doch Krisenzeiten können bestanden und überwunden werden. Dr. Felix Grützner vom Lehrstuhl für Palliativmedizin der Universität Bonn und Martina Kern, Leiterin eines Bonner Palliativzentrums, stellen im folgenden Text hilfreiche Wege und Strategien zum Umgang mit der Krise vor.*

**Brustkrebs!** Die Diagnose kam ohne Vorwarnung, ein Zufallsbefund. Barbara konnte es erst gar nicht begreifen und glaubte an eine Verwechslung der Untersuchungsergebnisse. Als sie verstanden hatte, dass das nicht der Fall war, kam der Absturz, das Gefühl, in einen bodenlosen Abgrund zu fallen. In den ersten Tagen und Wochen nach dem Arztgespräch hatte sie das Gefühl, dass ihr komplettes „Lebenshaus“ nun wie nach einem schweren Erdbeben zusammenbrechen würde.

Die von uns erdachte Patientin Barbara – wir denken sie uns 32 Jahre alt, mit zwei Kindern (acht und fünf Jahre), Ehemann, Hund und einem Halbtagsjob in einer Marketing-Agentur – erlebt in dieser ersten Zeit nach der Diagnose eine schwere Krise. Von einem Tag auf den anderen ist für sie die Erfüllung wesentlicher menschlicher Grundbedürfnisse in Frage gestellt: Wohlbefinden, Selbstwertgefühl, Orientierung, Kontrolle und Bindung, wie der Psychotherapieforscher Klaus Grawe sie benannt hat.

Mit dem Wissen um einen Tumor, der in ihrem Körper wächst, und als Folge von Therapien wie Operation, Bestrahlung und Chemotherapie verliert Barbara ihr Wohlbefinden. Sie empfindet sich als Invalidin, als versehrte Frau; zu was noch zu gebrauchen? Ihr Selbstwert sinkt ins Bodenlose. Auch weiß sie nicht mehr, wohin ihr Weg sie nun führt. Für sie fühlt es sich an, als habe die Krankheit sie in den Würgegriff genommen: null Kontrolle, kein

Entkommen. Und mit den Bindungen ist das auch so eine Sache. Barbara hat Angst, dass sich Freundinnen und Freunde zurückziehen und – das Schlimmste – ihr Mann sich von ihr abwenden könnte.

Unser erdachtes Beispiel ist eine Zuspitzung. Dennoch erfahren viele Patientinnen und Patienten mehr oder weniger unvorbereitet, wie das, was sie das Leben lieben lässt, durch die Erkrankung gefährdet ist. Wikipedia bietet folgende Definition für den Begriff Krise an: Sie „... ist ein durch ein akutes Geschehen hervorgerufener schmerzhafter Zustand oder Konflikt (...), der dann entsteht, wenn Hindernisse auf dem Weg zur Erreichung wichtiger Lebensziele nicht mit den üblichen Problemlösungsmethoden bewältigt werden können.“ Leben ist in seiner bisherigen Form nicht mehr möglich und die Betroffenen wissen zunächst auch nicht, wie es weitergehen kann.

In den unterschiedlichen Definitionen von Krise sind neben Begriffen wie *Notlage, Zwangslage, Ausweglosigkeit, Angst, Panik* und *Bedrohung* auch Aspekte zu finden, die in eine ganz andere Richtung weisen: *Entscheidungssituation, Handlungsdruck, Höhepunkt, Herausforderung* oder *Wendepunkt*. Die chinesische Sprache bringt es bildhaft zur Anschauung. Das Schriftzeichen für Krise setzt sich aus den Zeichen für „Gefahr“ und „Chance“ zusammen. Ein Schicksalsschlag muss nicht in den Untergang führen, er kann Chancen bieten. Die Krise als Möglichkeit zum Perspektivwechsel zu begreifen, kann ein erster Schritt hinaus aus der schmerzvoll empfundenen Ohnmacht sein.

Barbara hat Bestrahlung, Operation und Chemotherapie hinter sich gebracht. Sie ist auf dem Weg zurück in ihren Job, hat sich Wissen über ihre Erkrankung angeeignet und kennt hilfreiche Tipps, mit denen sie die



Nebenwirkungen der Hormontherapie lindern kann. Sie selbst wundert sich noch immer, dass und wie sie jetzt mit dem Krebs lebt. Wo sie zu Beginn sprach- und tatenlos nur noch Angst und Lähmung spürte, da sind mit der Zeit – wenn auch zuerst nur sehr langsam – die Lebensgeister zurückgekehrt. Als sie vor ein paar Tagen eine Schulfreundin wiedergetroffen hat, wirkte diese mehr als nur leicht irritiert, als Barbara lachend davon erzählte, wie sie sich während der Chemotherapie mit ihrem Mann durch den Perückenladen probiert hatte und dann doch statt Bob bei ihrem Base-Cap geblieben war.

Barbara entwickelt hier eine gute Strategie im Umgang mit der Krise „Tumorerkrankung“. Durch Um- und Neubewerten (Reframing) gibt sie sich bzw. ihrem Leben einen neuen Rahmen. Sie schafft es, sich in den veränderten Lebensbedingungen einzurichten. So gelingt es ihr, Sätze zu sagen wie „Ich komme mit der neuen Situation zurecht.“ oder „Ich habe mich daran gewöhnt, dass ...“.

Die Perspektive zu wechseln und anders, also mit einem neuen Blick, auf die zunächst als schmerzvoll empfundenen veränderten Lebensumstände zu schauen, ist einer der möglichen Wege hinaus aus der Krise. Auch in dem nun vielleicht beschnittenen Rahmen kann das Leben wieder lebenswert werden. Es mag auch sein, dass durch die Krise das Leben ganz neue Qualitäten entfaltet, beispielsweise in Partnerschaften, die sich vertiefen, oder in der Entdeckung von Lebensaspekten, die zuvor verschüttet waren. Vielleicht finden sich auch neue Weggefährten.

Nicht selten entwickeln Menschen in der Krise neue und ungeahnte Fähigkeiten und Kräfte. Der Psychiater Gerald Caplan hat das folgendermaßen beschrieben: Nach einer Phase der Realisierung des aktuellen Zustandes folgt die Erkenntnis, dass die allgemeine Problemlösung nicht zum erhofften Ziel führt. Dann können als

ein mögliches Reaktionsschema verbleibende Kräfte mobilisiert werden. Die Anpassung an die Krisensituation führt so zu neuer Handlungsfähigkeit. Es kann auch sein, dass sich die Bedeutung der Grundbedürfnisse verschiebt: Vielleicht gibt es weniger körperliches Wohlbefinden, Orientierung und Kontrolle, dafür jedoch ein Mehr an Bindung und ein neu entdecktes Selbstwertgefühl („Ich bin viel stärker, als ich dachte!“).

Caplan beschreibt außerdem, dass statt „Eroberung“ der Rückzug eine Reaktion auf Krise sein kann; wenn man sich zum Beispiel von früheren Erwartungen und Zielen distanziert. Auch in einem Rückzug aus der sozialen Gruppe, der oftmals herausfordernd für alle Beteiligten ist, kann Kraft für eine Anpassung an die neue Situation gesammelt werden („Ich brauche Zeit für mich, um meine Kräfte zu sammeln“).

„Selbst ist die Frau!“ und ein kindlich-trotziges „Ich schaffe das schon allein!“ – diese Sätze hatten lange in Barbaras Kopf die Überhand. Sich Hilfe bei anderen zu holen, kommt für sie nicht infrage. Als sie dann bei einer Internetrecherche zur Brustkrebsnachsorge auf einen Videoclip mit einer grünen Handpuppe namens Emily trifft, die genau ihre Situation spiegelt und Unterstützung durch die Selbsthilfe findet\*, kommt Barbara doch ins Grübeln. Nach einem längeren inneren Kampf trifft sie schließlich die Entscheidung: „Schaden kann es ja nicht. Heute gehe ich mal hin!“

Im Umgang mit Krisen kommt der Selbsthilfe eine besondere Bedeutung zu: Der Austausch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, das Erfahren von Normalität in der Gruppe, das Wiederentdecken von Lebensfreude z.B. durch gemeinsame Aktivitäten sowie das gemeinsame Heben verborgener Talente, Fähigkeiten und Stärken und vieles mehr kann Halt in und jenseits von Krisen geben.

\* Die Emily-Clips der Frauenselbsthilfe nach Krebs finden sich hier: [www.frauenselbsthilfe.de/medien/videos.html](http://www.frauenselbsthilfe.de/medien/videos.html)

## Autoren dieses Beitrags



**Dr. Felix Grützner**

Wiss. Mitarbeiter am Lehrstuhl für Palliativmedizin  
Universität Bonn  
Tänzer und Choreograph  
[www.lebenstaenzer.de](http://www.lebenstaenzer.de)



**Martina Kern**

Leiterin Zentrum für Palliativmedizin  
Malteser Krankenhaus Seliger Gerhard  
Bonn/Rhein-Sieg und ALPHA Rheinland