



Stiftung
gegen Krebs

**Im Kampf gegen Krebs verwandeln wir Hoffnung in Realität!
Die Hoffnung auf eine Welt, in der das Leben gegen den
Krebs gewinnt.**

Mit wem kann ich darüber sprechen?

- Suchen Sie Hilfe oder andere Informationen?
- Sie möchten Ihrem Herzen Luft machen?
- Sie suchen Informationen über eine Krebsart oder die Behandlungsmöglichkeiten?
- Möchten Sie wissen, wie Sie ein Angebot der Stiftung gegen Krebs nutzen können?

**Rufen Sie gratis bei der Krebsinfo an
(montags bis freitags, von 9 bis 18 Uhr).**

Professionelle Berater (Ärzte, Psychologen, Pflegepersonal und Sozialarbeiter) haben für all diejenigen Zeit, die mit Krebs konfrontiert werden. Diese Ansprechpartner sind französisch- oder niederländischsprachig. Gerne können Sie sich auch an einen deutschsprachigen Ansprechpartner wenden unter 0476 99 08 19 oder info@stiftunggegenkrebs.be.

Krebsinfo

Stiftung gegen Krebs

- ☎ 0800 15 801 (Französisch)
- ☎ 0800 15 802 (Niederländisch)
- 🌐 www.cancer.be/info



Stiftung
gegen Krebs

Chaussée de Louvain 479 • 1030 Brüssel
T. 02 736 99 99 • info@stiftunggegenkrebs.be • www.cancer.be
Unterstützen Sie uns: IBAN: BE45 0000 0000 8989 • BIC: BPOTBEB1



Verfolgen Sie uns auf
www.facebook.com/fondationcontrecancer



Stiftung
gegen Krebs

Krebs und die Angst, sein Leben zu verlieren





Verfasser:

Nele Van den Cruyce - Stiftung gegen Krebs
Goedele Van Edom - Krankenhaus-Pastorin im
Imeldaziekenhuis Bonheiden und ehrenamtliche
wissenschaftliche Mitarbeiterin der KU Löwen.

Diese Publikation basiert auf dem Buch G. VAN EDOM,
Bang voor kanker. Hoe kun je helpen? (Angst vor Krebs.
Wie kann man helfen?), Löwen, LannooCampus, 2014.

Inhalt

Vorwort	5
Was bedeutet Angst bei Krebs?	8
Wie umgehen mit dieser Angst?	9
Mit dem Tod vor Augen leben	27
Sterbebegleitung	31
Hilfreiche Informationen	32
Schematische Übersicht der eigenen Angst	34
Notizen	36
Stiftung gegen Krebs	
Im Kampf gegen Krebs verwandeln wir Hoffnung in Realität!..	39

Vorwort

Bei der Nachricht, dass man Krebs hat, scheint die ganze Welt einzustürzen. Krebs greift nicht nur den Körper an, sondern auch das eigene Leben und das des Partners, der Kinder, der Freunde und Bekannten. Die Emotionen kochen hoch in Kopf und Körper. Man fühlt sich erschüttert, bestürzt, verzweifelt, ungläubig, schuldig, unsicher oder wütend, hegt aber zugleich Hoffnung. Dies alles sind ganz normale Reaktionen. Und dennoch können Sie das Leben gehörig auf den Kopf stellen.

Ein bestimmtes Gefühl, das bei der Diagnose Krebs oft aufkommt, ist Angst. Man hat den Eindruck, dass man das Leben gerade in jeder Hinsicht verliert. Man hat Angst vor der Behandlung und den Schmerzen, die man dabei erleiden könnte. Die Zukunftspläne sind plötzlich Makulatur. Man fragt sich, ob man noch weiter arbeiten kann, reisen oder seinem Lieblingssport oder Hobby nachgehen. Man macht sich Gedanken über den Sinn des Lebens und stellt sich beängstigt die Frage, ob diese Gefühle normal sind.

„Ich muss allerhand Untersuchungen machen. Dabei werde ich komplett durchleuchtet. Die größte Angst habe ich vor der Lumbalpunktion. Ich habe gehört, das ist so das Schmerzhafteste, was man erleben kann. Der Arzt und die Krankenpflegerinnen spielen das runter, aber ich traue mich schon gar nicht mehr zu diesem Termin.“

„Wir hatten gerade erst ein Haus gekauft. Und da kam die Diagnose Krebs. Es war keine Zeit zu verlieren. Sofort ab unters Messer und danach Strahlen- und Chemotherapie. An Arbeiten war eine Zeit lang nicht zu denken. Mein Herz pochte vor Angst, denn ich bin der Hauptverdiener. Was sollte nur aus uns werden?“

„Der Arzt sagte mir, dass ich nach der Behandlung wahrscheinlich keine Kinder mehr bekommen kann. Niemals Mutter zu sein ist für mich unvorstellbar. Mein Lebensideal, der Kern meiner Existenz war nichts als Rauch und löste sich gerade in Luft auf. Denn selbst wenn ich die Krankheit überlebte, wie sollte ich danach weiterleben?“

Überhaupt ist man mit der eigenen Sterblichkeit konfrontiert. Selbst wenn man weiß, dass inzwischen die Hälfte der Patienten die Krankheit überlebt, klingt die eigene Diagnose wie ein Todesurteil. Man weiß, dass jeder Mensch irgendwann sterben muss. Doch mit einem Mal wird aus dieser Binsenwahrheit die zutiefst persönliche Erkenntnis, dass man auch selbst sterben wird. Der Tod war bisher in weiter Ferne und ist einem plötzlich auf den Fersen. Diese Erkenntnis löst oft Angst aus. Sowohl mit Blick auf den Sterbevorgang als auch den Moment des Todes und das, was danach kommt.

„Wie stehen meine Überlebenschancen, fragte ich den Arzt. Medizin ist keine Wissenschaft, sagte er, aber statistisch gesehen liegen sie bei dieser Krebsart bei etwa 70 %. Ich bin also ziemlich optimistisch. All mein Mut war dahin. 30 % heißt, 3 von 10 schaffen es nicht. Und was, wenn ich zu diesen 30 % gehöre?“

„Ich habe Angst, dass ich mit der Aussicht, vielleicht nicht mehr lange zu leben, schlecht umgehen kann. Wie kann ich verhindern, dass ich in düsteren Gedanken versinke?“

Solche Fragen können einen Tag und Nacht beschäftigen. Sie machen einen zutiefst betrübt oder jagen einem kalte Schauer den Rücken hinunter.

Es ist meist die Art Fragen, mit der man häufig alleine da steht. Es fällt oft schwer, darüber zu reden. Nicht nur man selbst tut sich schwer damit, sondern auch Familienangehörige, Freunde, Ärzte und Krankenpersonal.

Deshalb hat die Stiftung gegen Krebs ein Informationsheft mit konkreten Ratschlägen zusammengestellt, wie man mit dieser Angst fertig wird und somit seine Lebensqualität verbessert. In diesem Informationsheft finden Sie allerlei Anregungen, wie man mit Angst umgehen lernt. Sinn der Sache ist es, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Nicht alles trifft auf Ihre spezifische Situation zu. Angst ist schließlich etwas sehr Persönliches. Aber es lohnt sich in jedem Fall, diese Empfehlungen auszuprobieren. Die Erfahrung zeigt nämlich, dass sie der beste Weg sind, bei einer Krebserkrankung mit Angst umzugehen und somit mehr Lebensqualität zu gewinnen.

Am Ende geht das Informationsheft auch auf die letzte Lebensphase ein. Angst bei Krebs wird dann im wahrsten Wortsinn zur Todesangst. Obwohl die allgemeinen Empfehlungen zum Umgang mit Krebs auch in dieser Lebensphase eine große Hilfe sein können, gibt das vorliegende Informationsheft speziell zu dieser Form der Angst bei Krebs noch einige zusätzliche Anhaltspunkte und Rettungsanker.

Dieses Informationsheft ist vor allem für die Patienten gedacht, doch sind die hierin enthaltenen Themen und Empfehlungen sicher auch für Angehörige hilfreich. Geht man richtig mit seiner Angst um, lässt sie allmählich nach und macht zunehmend Platz für das Leben. So fühlt man sich in Situationen, in denen man befürchtet, dass das Leben dahin ist, wieder lebendig!

Was bedeutet Angst bei Krebs?

Krebs ist eine Krankheit, die einschneidende Folgen für das Leben hat und allerlei Ängste auslöst.

„Eine doppelte Brustamputation und mein Haar ist weg. Ich traue mich echt nicht mehr ins Schwimmbad!“

„Mein Vater ist an Lungenkrebs gestorben. Er ist erstickt. So will ich nicht abtreten. Ich habe dem Arzt schon gesagt: Tun Sie mir das nicht an. Davor hab ich eine Höllenangst.“

„Wird mein Mann klarkommen, wenn ich nicht mehr da bin? Ich habe mich immer um die Finanzen gekümmert. Ich mache mir auch Sorgen, dass er dann ganz allein ist. Ein guter Freund von ihm ist vor Kurzem gestorben. Wäre der noch am Leben, wäre ich nicht so beunruhigt.“

Begriffsbestimmung

Angst ist eine normale Reaktion darauf, dass man sich einer Bedrohung oder Gefahr bewusst wird. Diese Angst kann an eine bestimmte Zeit geknüpft sein (Lebensalltag, Lebensende und projizierte Zeit danach) und verschiedene Aspekte der menschlichen Existenz betreffen (das Körperliche, Seelische, Spirituelle und Zwischenmenschliche).

Wie umgehen mit dieser Angst?

Geben Sie der Angst eine konkrete Form

Ist die Angst nicht konkret fassbar, bleibt sie unersichtlich und überwältigend. Gehen Sie Ihrer Angst auf den Grund und finden Sie heraus, welche Befürchtungen im Einzelnen dahinter stecken.

Finden Sie anschließend heraus, was Sie gegen diese einzelnen Befürchtungen tun können. Dies ist bei jedem Menschen anders. Finden Sie nur eine Lösung für einen Teil dieser Befürchtungen? Selbst dann lässt Ihre Angst insgesamt schon deutlich nach.

„Ich hatte vor allem Angst, dass meine Freunde mich anders behandeln und nur noch als ‚den armen Kerl mit Krebs‘ sehen.“ Ich habe ihnen deshalb ziemlich schnell eine E-Mail geschickt, um zu sagen, dass ich Mitgefühl, aber kein Mitleid will. Das fühlte sich gut an. Ich hatte das Gefühl, etwas mehr Kontrolle über ihre Reaktionen zu haben.“

Tipp

Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Angst

- Stellen Sie sich die Frage: „Wovor genau habe ich alles Angst?“ Versuchen Sie, Ihre Angst so konkret wie möglich zu formulieren. Hierzu können Sie das Schema am Ende dieses Informationsheftes benutzen.
- Stellen Sie fest, was Sie gegen die einzelnen konkreten Befürchtungen tun können. Dies können Sie allein machen oder auch zusammen mit jemandem, beispielsweise einem Familienangehörigen, einem Schicksalsgenossen oder einem beruflich Sachkundigen (z. B. Arzt, Krankenpfleger, Psychologe, Seelsorger, Sozialarbeiter usw.).

Mit einem Schema haben Sie Ihre Ängste klar vor Augen

Eine Vorlage für ein solches Schema finden Sie am Ende dieses Informationsheftes.

Person Zeit	Körperlich	Seelisch	Spirituell	Kontextuell
Der weitere Lebensalltag	Angst vor chronischen oder unkontrollierbaren Schmerzen → Schmerzspezialist ¹	Angst vor geistiger Verwirrung	Angst, die Worte wichtiger Gebete nicht mehr zu kennen	Angst, allein zu sein
Konfrontation mit dem Lebensende	Angst vor dem Ersticken	Angst vor dem endgültigen Aus aller Pläne	Angst, die Nähe Gottes nicht zu erfahren	Angst, geliebte Menschen nie mehr sehen, hören oder berühren zu können
Was kommt nach dem Leben?	Angst, vor allen Nachbarn und Bekannten zur Schau auszuliegen	Angst, dass nach dem Tod alles zu Ende ist	Angst vor der Strafe Gottes	Angst, aus der Erinnerung der Familie zu verschwinden → Erinnerungsschatulle ²

Beispiele:

1. Wenn Sie Angst vor Schmerzen haben, kann es sinnvoll sein, mit einem Schmerzspezialisten zu sprechen.
2. Wenn Sie Angst davor haben, aus der Erinnerung Ihrer Familie zu verschwinden, können Sie zusammen mit Ihren Angehörigen eine Erinnerungsschatulle zusammenstellen.

Ängste nicht in sich hineinfressen

Manchmal behält man seine Ängste aus Furcht oder Scheu oder ganz einfach deshalb für sich, weil niemand für einen da ist. Dadurch werden diese Gefühle aber nur noch stärker. Früher oder später bahnt sich die Angst ihren Weg nach außen. Dies geschieht dann oft auf ungute Weise: Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Wut, depressive Anwandlungen oder soziale Isolation. Andere Personen betrachten die Dinge anders und können Ihnen vielleicht helfen, Lösungsansätze gegen Ihre Angst zu finden. Bleiben Sie in keinem Fall auf Ihrer Angst sitzen, sondern teilen Sie anderen mit, was Ihnen Sorgen macht.

„Ich stellte fest, dass ich vor allem Angst vor unerträglichen Schmerzen hatte. Zusammen mit einem Mediziner habe ich versucht herauszufinden, was helfen könnte. Ich sprach mit einem Schmerzspezialisten, bei dem ich zuverlässige Informationen und einen Schmerzbehandlungsplan bekommen habe. Das hat mich dann letzten Endes beruhigt.“

„Mein Mann ist jemand, der nicht viel redet. Ich früher auch nicht. Durch meine Krankheit bin ich aber viel offener geworden. Inzwischen trage ich mein Herz auf der Zunge. Ich sage jetzt, was mich zutiefst bedrückt. Das war nicht leicht. Aber das hat uns beiden gut getan und vor allem Ruhe gebracht. Wenn man über seine Sorgen sprechen kann, fällt eine große Last von einem ab.“

Tipp

Behalten Sie Ihre Ängste nicht für sich, sondern sprechen Sie darüber. Andere Personen können Ihnen zu einer anderen Sicht der Dinge verhelfen.

Was kann man tun, um die Angst nicht in sich hineinzufressen?

- **Ausflüchte bringen nichts.**
Stellen Sie sich Ihrer Angst und lassen Sie diese Gefühle zu. Sie können Ihre Angst nicht verarbeiten, wenn Sie ihr aus dem Weg gehen, sondern nur, indem Sie da durchgehen.
- **Schämen Sie sich nicht für Ihre Angst.**
Ganz gleich, wie heftig oder schräg Ihnen diese Gefühle anfangs vorkommen, gestehen Sie sich Ihre Ängste einfach ein. Es sind ganz normale Reaktionen, die jeder normale, ausgeglichene Mensch hat, wenn er vor einer Bedrohung oder Gefahr steht.
- **Finden Sie jemanden, der Ihre Angst versteht.**
Nicht jeder hört sich gerne Geschichten über Angst, Krankheit und Tod an. Finden Sie eine Person, bei der Sie sich sicher fühlen, die Ihnen zuhört, Ihre Angst ernst nimmt und Sie zu verstehen versucht.
- **Bedenken Sie dabei, dass Reden nicht die einzige Möglichkeit ist, sich auszudrücken.**
Manchmal hilft ein Gespräch nicht über die Angst hinweg. Doch vielleicht kann man sie auf andere Art und Weise zum Ausdruck bringen: mit einem Gedicht, Lied, Tagebuch, Gemälde, einer Zeichnung, Skulptur usw.

Suchen Sie nach zuverlässigen Informationen

Krebs kann Sie vor eine ganze Reihe von Fragen stellen, die Ihnen wortwörtlich Todesangst einjagen. Bleiben Sie bitte nicht auf diesen Fragen sitzen. Sie werden sich sonst immer wieder Sorgen über Dinge machen, die vielleicht gar nicht nicht stimmen oder bei Ihrer Krebsart keine Rolle spielen. So hatte schon mancher riesige Angst vor Knochenschmerzen, obwohl seine Krebsart gar nicht in die Knochen streut. Oder man fühlt sich schuldig, den Krebs selbst verursacht zu haben, obwohl dies wissenschaftlich in keinster Weise erwiesen ist, da Krebs niemals nur eine einzige Ursache hat.

Korrekte Informationen ersparen Ihnen unnötige Ängste. Und selbst wenn die Sorgen berechtigt sind, werden Ihnen zuverlässige Informationen auch gewisse Ängste nehmen. Machen Sie sich selbst auf die Suche nach korrekten Informationen und trauen Sie sich ruhig, Ärzte und andere Gesundheitsfachkräfte zu fragen (z. B. Ihren behandelnden Arzt, Krankenpfleger, einen Psychologen, Seelsorger usw.).

„Allerlei Fragen geisterten durch meinen Kopf. Sie beschäftigten mich Tag und Nacht. Ich hätte sie gern dem Arzt gestellt. Aber als er zusammen mit seinen Assistenzärzten und Praktikanten hereinkam, ging bei mir der Rollladen runter. Ich konnte mich dann an keine einzige Frage mehr erinnern. Eines Nachts konnte ich nicht schlafen. Eine Krankenpflegerin setzte sich zu mir und fragte, was denn los ist. Und da konnte ich all meine Fragen stellen. Das hat mich unglaublich beruhigt.“

„Während meiner Behandlung musste ich eine ganze Reihe von Untersuchungen mitmachen. Dabei wurde mit Abkürzungen und Begriffen gefachsimpelt, die ich nicht verstand. Ich fühlte mich dadurch hilflos und verängstigt. Ich habe mich auch nicht getraut, die Krankenpflegerin damit zu belästigen, weil die ohnehin schon so viel Arbeit haben. Danach habe ich die Informationen im Internet gesucht. So habe ich einiges darüber erfahren, was mir bevorstand.“

Tipp


Bleiben Sie nicht auf Ihren Fragen sitzen. Suchen Sie nach korrekten Antworten und trauen Sie sich, den Ärzten und Gesundheitsfachkräften auch kritische Fragen zu stellen.

Vorsicht:

Viele suchen im Internet nach Informationen. Was man hier findet, stimmt aber nicht immer. Suchen Sie bitte nur auf wissenschaftlich anerkannten Websites. Die Stiftung gegen Krebs trägt alle verfügbaren Informationen online auf www.kanker.be zusammen. Sie können sich aber auch unter der gebührenfreien Rufnummer 0800 15 801 (Französisch) / 0800 15 802 (Niederländisch) an die Krebsinfo wenden. Gerne können Sie sich auch an einen deutschsprachigen Ansprechpartner wenden unter 0476 99 08 19 oder info@stiftunggegenkrebs.be.



Tipps für Gespräche mit Ärzten und anderen Gesundheitsfachkräften

- Schämen Sie sich nicht für Ihre Fragen.
Es gibt keine dummen Fragen. Ist die Antwort auf eine Frage nicht klar? Dann haken Sie nach und fragen Sie, ob man unverständliche Begriffe nicht verständlicher ausdrücken kann.
- Bereiten Sie Ihre Fragen vor.
Angst bewirkt oft, dass man Fragen nicht stellt oder manche Informationen verdrängt. Notieren Sie sich deshalb wichtige Fragen im Voraus und nehmen Sie die Notizen mit zur Sprechstunde. Notieren Sie auch die Antworten. So können Sie das Gespräch nachlesen. Fragen Sie auch, an wen Sie sich wenden können, falls Sie zwischen den Terminen dringende Fragen haben.
- Gehen Sie niemals allein zu einem Termin.
Nehmen Sie eine Vertrauensperson mit, die Ihre Situation kennt und das ganze Gespräch mitverfolgt und in Erinnerung behält. Wenn Sie möchten, kann diese Person auch für Sie die Fragen stellen. 
- Wiederholen Sie das Gesagte.
Wiederholen Sie in eigenen Worten, was Sie von dem Gesagten verstanden haben. So kann auch der Arzt oder die Gesundheitsfachkraft überprüfen, ob Sie die Erklärungen richtig verstanden haben.

Erkennen und mobilisieren Sie Ihr eigenes Kraftpotenzial

Vielleicht sind Sie sich dessen nicht immer bewusst, aber in Ihnen steckt ein nicht zu unterschätzendes Potenzial, mit Angst umzugehen. Manchmal vergisst man vor lauter Angst, dass man diese Kraft in sich hat. Bestimmt ist es nicht das erste Mal, dass Sie mit Angst zu tun haben. Und bestimmt haben Sie schon vorher in schweren Zeiten die nötige Kraft in sich gefunden.

„Ich war einmal in einem Hotel in London, als nachts der Feueralarm losging. Zum ersten Mal hatte ich richtige Todesangst. Am nächsten Tag habe ich das Tate Modern besucht, ein Museum für moderne Kunst. Da bin ich zur Ruhe gekommen. Jahre später hat mich dann erneut die Todesangst gepackt. Diesmal, weil mein Arzt mir sagte, das ich Krebs habe. Als Reaktion auf diese Angst habe ich beschlossen, Museen zu besuchen, in der Hoffnung, dass ich da wieder zur Ruhe komme. Und so war es auch. Kunst tröstet mich. Wenn ich das Gefühl habe, dass ich den Boden unter den Füßen verliere, kann ich so die Schönheit der Dinge sehen.“

In solchen Momenten der Angst hat man vielleicht die beste Freundin angerufen, damit sie einen tröstet, oder man hat mit dem Hausarzt gesprochen. Manche setzen auf Selbsthilfe und belegen einen Yogakurs oder schöpfen Kraft aus einem inspirierenden Text oder bewegender Musik. Auch in der Natur oder Kunst finden viele Trost. Jeder hat seine eigene Art und Weise, damit fertig zu werden. Gehen Sie noch einmal alles durch, was Ihnen früher geholfen hat, und testen Sie, ob es auch in der jetzigen Situation hilft. Die Chancen stehen gut, dass die einstigen Quellen der Kraft Ihnen auch heute wieder Stärke und Mut geben.

Tipp

Stellen Sie sich folgende Fragen: Hatte ich jemals (eine solche) Angst (wie jetzt)? Gab es etwas Bestimmtes, das mir geholfen und Mut gemacht hat? Erkennen und mobilisieren Sie Ihr eigenes Kraftpotenzial.

Vorsicht:

Mit Alkohol und Drogen scheint sich die Angst zu verflüchtigen. Man glaubt, dass man dadurch ruhiger wird. Doch dem ist nicht so. Im Gegenteil: Alkohol und Drogen verstärken sogar die Gefühle und somit auch die Angst. Um im Kampf gegen den Krebs genügend Kraft zu schöpfen, ist es wichtig, gut für sich zu sorgen. Das heißt regelmäßige Bewegung, genügend Schlaf, gesunde Ernährung und die nötige Entspannung.



Augmentez votre confiance en vous

Die Angst oder Krankheit kann einem derart zusetzen, dass man an der eigenen Identität zu zweifeln beginnt: „Wer oder was bin ich eigentlich noch?“ Diese Angst wird teilweise noch durch Ärzte oder andere Gesundheitsfachkräfte verstärkt, wenn Sie sich auf Ihre Krankheit reduziert fühlen. Hinzu kommt, dass nahestehende Personen Sie oft mit den besten Absichten entlasten wollen und Ihnen damit aber wichtige Aspekte Ihrer Persönlichkeit nehmen. Dabei ist es gerade jetzt wichtig, ein stimmiges Selbstbild zu wahren oder wiederzugewinnen.

„Wenn plötzlich der Kopf kahl ist, stehen die Leute gewöhnlich mit schräger Kopfhaltung vor einem, mit diesem Ach-du-Arme-Ausdruck. Ich will aber auf keinen Fall Mitleid, denn das hilft mir nicht weiter. Ich bin weitaus mehr als, die mit Krebs. Ich bin immer noch ich. Ich will leben!“

„Obwohl ich krank war, kam meine Partnerin sich bei mir ausweinen. Mein Sohn baute gerade und brauchte meinen technischen Rat. Im Unterschied zu den Ärzten, bei denen ich mich nur als Patient und Nummer fühlte, ließen sie mich weiterhin Mann, Ehepartner und Vater sein. Das Gefühl, dass ich mehr bin als nur ein Krebskranker, hat mich sehr gerührt, aber es hat mir auch Ruhe und Kraft gegeben.“

Tipp

Lassen Sie nicht zu, dass die Krankheit alles in Ihrem Leben bestimmt. Testen Sie weiter aus, was Sie noch alles können, wer Sie noch sind, und machen Sie den Leuten in Ihrer Umgebung das auch klar.

In der Praxis

- Verabschieden Sie sich von den üblichen Schreckensbildern.
Es gibt eine ganze Reihe fataler Vorstellungen von Krebs: „Krebs ist ein Todesurteil“, „gegen Krebs helfen nur aggressive Behandlungen“. Diese Vorstellungen decken sich nicht immer mit der Realität. Im Vergleich zu früher sind die Heilungs- und Überlebenschancen deutlich gestiegen. Krebs ist immer häufiger eine chronische Krankheit, mit der man manchmal noch Jahrzehnte leben kann. Lassen Sie sich deshalb nicht durch negative Vorstellungen entmutigen. Leben Sie vielmehr mit dem Gedanken „ich schaff das“ statt „vielleicht schaff ich es nicht“.
- Richten Sie den Fokus darauf, was Sie können, und nicht darauf, was Sie (vorübergehend) verlieren. Finden Sie heraus, welche Rollen Sie im Leben noch ausfüllen können: Vater, Mutter, Bruder, Schwester, Kollege, Freund. Oder entdecken Sie, welche wertvollen Eigenschaften Sie immer noch haben: Optimismus, Humor, Erfahrung, Lebenskraft ...
- Reden Sie ganz offen mit den Menschen, die Ihnen nahe stehen.
Ein echter Austausch mit Familie und Freunden ist sehr wichtig. Sagen Sie ihnen, dass Sie nicht nur als Kranker, sondern nach wie vor als guter alter Vertrauter angesehen werden wollen. Machen Sie klar, dass Sie weiterhin in den Alltag einbezogen werden wollen. Zeigen Sie den anderen, dass Sie immer noch ein offenes Ohr für sie haben. Machen Sie deutlich, was Sie wollen und was nicht. So wird klar, dass Sie mehr sind als ein Patient, der Pflege braucht.

Erzählen Sie von Ihrer Erfahrung mit Krebs

„Ich halte meine Gefühle täglich in einem Tagebuch fest. Manchmal schreibe ich eine ganze Geschichte, manchmal sind es nur einige Stichwörter. Das hilft mir, Ruhe und Ordnung in meine Gedanken zu bringen und Zweifel oder Ängste abzuschütteln.“

Die Konfrontation mit Krebs unterbricht regelrecht die Lebensgeschichte.

Jetzt geht es darum, die eigene Lebensgeschichte so zu überarbeiten, dass die beängstigende Erfahrung mit Krebs in die Erzählstruktur eingebaut wird. Dies geht am besten, indem man die Geschichte ganz einfach erzählt. Wissenschaftler nennen dies narrative Rekonstruktion. Indem man von dem Hintergrund, den Umständen und dem Verlauf der Krebserkrankung erzählt, bringt man Ordnung in ein chaotisches Erlebnis.

„Ich beschloss, meinen Facebook-Freunden wöchentlich ein Update mit Informationen zu posten, wie ich mich fühlte, wie es mir ging und was ich mitmachte. Das half mir, alles auf die Reihe zu bringen, und beruhigte mich auch. Außerdem musste ich so nicht jedes Mal am Telefon dieselbe Geschichte erzählen. Das brachte mir Klarheit, Übersicht und Ruhe.“

Tipp

Suchen Sie eine persönliche Art und Weise, Ihre eigene Geschichte zu erzählen. So können Sie Ihre Geschichte mündlich mitteilen, schriftlich festhalten oder auch kreativ verarbeiten (z. B. durch Malen, Bildhauerei, Musik). Sie können auch wählen, wem Sie die Geschichte erzählen (z. B. Freunden, einer Krankenpflegerin, einem Seelsorger) und wem nicht.

Erzählen Sie Ihre Lebensgeschichte

Bei der Konfrontation mit Krebs blickt man oft auf Vergangenes zurück und zieht eine Art Lebensbilanz. Alle wichtigen Entscheidungen, die man im Leben getroffen hat, werden in Frage gestellt und abgewogen: Waren sie gut oder nicht? Es stellen sich allerhand Fragen zur Vergangenheit und Zukunft. Würde oder soll ich das weiter so machen oder anders? Was will ich aus meinem Leben machen?

Schöne Erinnerungen, zum Beispiel der Stolz auf die eigenen Kinder oder auf die Arbeit, spielen eine wichtige Rolle im Umgang mit Angst. Sie bestätigen, dass Ihr Leben Sinn hatte und immer noch hat. Sie können auch deutlicher zu erkennen geben, welche Rollen Ihnen am Herzen liegen. Lassen Sie aber auch **unschöne Erinnerungen** zu und beschäftigen Sie sich damit. So lassen sich manchmal Dinge, die man schlecht verarbeitet hat, endlich abhaken. Beispielsweise könnte man einen alten Familienstreit beilegen, wieder Kontakt mit einem Freund aufnehmen, den man aus den Augen verloren hat, oder eine ganz neue Richtung einschlagen.

„Der Krebs hat mich doch ganz schön nachdenklich gemacht. Was zählt jetzt noch wirklich in meinem Leben? Was macht mich eigentlich noch glücklich? Dabei bin ich zu der Erkenntnis gekommen, dass ich mich in meinem bisherigen Job und der Branche nicht wohl fühle. Vielleicht habe ich sogar das Falsche studiert. Da will ich etwas dran ändern. Ich weiß zwar noch nicht genau wie, aber damit befasse ich mich gerade.“

Tipp

Nutzen Sie diesen Moment, um über Ihr Leben nachzudenken. Sowohl schöne als auch unschöne Erinnerungen können lehrreich sein und Kraft geben.

Finden Sie einen Sinn

Wenn man Krebs hat, zweifelt man an vielen Dingen. Werde ich tatsächlich gesund? Was, wenn ich einen Rückfall habe? Werde ich meine Kinder noch aufwachsen sehen? Werde ich meine Enkelkinder noch kennen lernen? Solche Zweifel untergraben die Moral: Hat das alles noch Sinn?

„Ich habe solche Angst, dass ich keinen Sinn mehr im Leben finden werde. Nehmen wir nur meine Enkelkinder. Die sind mein Ein und Alles. Und trotzdem: Durch den Krebs und die jahrelange Chemo, die mich geschlaucht hat, vertrage ich es nicht mehr, wenn sie zu Besuch kommen. Beim letzten Mal im Krankenhaus konnte ich sogar nicht vertragen, dass sie auf meinem Bett sitzen wollten. Was hat mein Leben da noch für einen Sinn?“

Wichtig ist, dass man nach realistischen Zielen und einem wahrhaftigen Sinn im Leben sucht. So findet man tatsächlich wieder einen Sinn und Freude im Leben. Außerdem schöpft man hieraus Kraft und Mut, gegen die Krankheit anzukämpfen, und stärkt die innere Widerstandsfähigkeit.

„Ich war ein begeisterter Läufer. Ich bin Marathon gelaufen. Das ist im Moment nicht möglich, aber ich habe mir schon jetzt das Ziel gesetzt, nächstes Jahr einen Halbmarathon zu laufen. Vielleicht werde ich die letzten Kilometer nur noch gehen können oder sogar kriechen, aber ich werde es ins Ziel schaffen!“

Tipp

Suchen Sie nach einem Sinn im Leben, und Sie werden spüren, dass Sie dadurch Ruhe finden.

Worin kann ich einen Sinn finden?

1. Suchen Sie nach einer Beschäftigung, die Sie erfüllt

- Arbeit
- eine künstlerische Betätigung
- ein Hobby
- irgendetwas, das Ihnen am Herzen liegt
- ...

2. Suchen Sie nach Schönheit und Güte, die aufbauend wirken

- Religion
- die Wunder der Natur
- Kunst
- Liebe zu anderen
- Humor
- ...

3. Ändern Sie Ihre Einstellung

- Versuchen Sie, Ihre Haltung gegenüber Ihrem Leiden bewusst zu wählen
- Versuchen Sie, Ihr Augenmerk auf positive Dinge zu richten
- ...

Und wenn die Kinder noch klein sind?

Selbstverständlich machen Sie sich auch Sorgen wegen Ihrer Kinder und vielleicht schon Enkelkinder. Sie haben Angst, ihnen zu sagen, dass Sie Krebs haben. Oder Sie denken ständig daran, was wohl aus ihnen wird, wenn Sie nicht mehr für sie sorgen können.

„Ich habe Angst, meinen Kindern zu erklären, dass ich Krebs habe. Sie sind noch so klein. Das kann man seinen Kindern doch nicht antun.“

Es ist ganz wichtig, die Kinder in den Krankheitsprozess einzubeziehen. So gern Sie Ihre Kinder auch von Krebs und allem fernhalten möchten, was damit zu tun hat: Das ist nicht machbar.

Erfahrungen wie Schmerz und Kummer gehören mit zum Leben. Sie tun gut daran, Ihren Kindern beizubringen, wie man damit umgeht. Auch sie haben entsprechende Fragen, Ängste und beunruhigende Gefühle. Diese werden nur dann weniger, wenn man offen und ehrlich darüber spricht.

Tipp

Informieren Sie Ihre Kinder nach und nach, sobald Sie wissen, was genau Sache ist.

Vorsicht:

Kinder haben ein feines Gespür. Sie merken sofort, wenn etwas nicht stimmt. Wenn Sie Ihre Kinder nicht einweihen, ziehen sie möglicherweise falsche Schlüsse. Reden Sie deshalb mit ihnen.



In der Praxis

- Kleinen Kindern sollte man 6 Dinge sagen:
 1. Dass man ernsthaft krank ist.
 2. Dass die Krankheit Krebs heißt.
 3. Was sich (zu Hause) eventuell alles verändern wird.
 4. Wer für sie sorgen wird.
 5. Dass die Krankheit/der Krebs nicht ansteckend ist.
 6. Dass sie keine Schuld an der Krankheit haben.
- Geben Sie Ihren Kindern die Möglichkeit, ihre Gefühle auszudrücken und Fragen zu stellen.
 - 1. Schaffen Sie eine Atmosphäre der Wärme und Zuneigung.**
Gelingt Ihnen das nicht aufgrund Ihrer eigenen Gefühlszustände? Dann suchen Sie eine Vertrauensperson, an die sich die Kinder anlehnen können.
 - 2. Bringen Sie Ihre Gefühle zum Ausdruck, geben Sie eventuell Erklärungen dazu und stellen Sie sie als normale Sache hin.** So vermitteln Sie die Botschaft, dass man selbstverständlich Gefühle zeigen darf.
 - 3. Bedenken Sie, dass Kinder nicht lange traurig sein können.** Im einen Augenblick sind sie traurig, im nächsten lachen sie schon wieder. Ihren Kummer äußern sie in ihrer eigenen Sprache: im Spiel.
 - 4. Kinder stellen oft sehr direkte Fragen.** Wenn sie beispielsweise fragen „Wer sorgt denn für uns, wenn du nicht mehr da bist?“, sollten Sie eine ehrliche Antwort geben, wie: „Papa und Tante werden dann für euch sorgen“.
 - 5. Kinder äußern ihre Gefühle erst nach einer Weile.** Sie warten damit, bis sie sich sicher fühlen. Manchmal finden sie diese Sicherheit in der Schule. Sagen Sie deshalb in der Schule Bescheid, was zu Hause vor sich geht.

Mit dem Tod vor Augen leben

In manchen Situationen schreitet der Krebs voran, und es kommt der Augenblick, in dem Sie mit dem eigenen Ableben konfrontiert sind. Sie haben dann möglicherweise Angst, vollständig zu verschwinden.

Halten Sie Erinnerungen lebendig

Sie verspüren das Verlangen, nach dem Tod in Erinnerung zu bleiben.

„Ich habe Angst, dass meine Kinder sich schon bald nicht mehr an mich erinnern. Vor allem Hanna und Benjamin sind noch so klein. Wann fangen die ersten Erinnerungen an? Wenn man drei oder vier ist? Woran werden sie sich noch erinnern?“

Wie kann man eine Identität nach dem Tod aufbauen? Hierzu können allerhand kleine Dinge beitragen: aufräumen und wichtige Sachen aufbewahren oder verschenken, wie Schmuck oder Bücher, ein Testament aufstellen oder die eigene Palliativpflege und Bestattung vorbereiten. Man kann durchaus eine Identität nach dem Tod aufbauen, indem man Erinnerungen schafft. Hierzu kann man seinen Dank zum Ausdruck bringen, Briefe oder ein Lebensbuch schreiben, einen Erinnerungsfilm oder eine Erinnerungsschatulle zusammenstellen.

Tipps

Stellen Sie eine Erinnerungsschatulle zusammen. Dies hilft nicht nur bei Ihrem eigenen Bewältigungsprozess, sondern auch Ihren Nächsten. Trauer hat nichts mit Loslassen zu tun, sondern man lernt, anders festzuhalten: nicht mehr an der Realität, sondern an der Erinnerung.

Was kommt in eine Erinnerungsschatulle?

Sachen, die...

...ein Bild davon entstehen lassen, „wer Sie sind“.

Sachen, die an Sie als gesunde Person erinnern (z. B. Schürze für Papa als Koch) oder etwas von Ihrer Lebensgeschichte erzählen (z. B. Kinderschuhe, Diplome, Hochzeitsalbum).

...ein schönes Gefühl vermitteln.

Sinnliche Dinge, wie ein Fläschchen Parfüm (riechen), ein eigenes Rezeptbuch (schmecken), eine selbstgehäkelte Decke (fühlen), ein Schmuckstück mit Foto (sehen), eine Sprachaufnahme auf CD (hören).

...von Generation zu Generation weitergegeben werden.

Gegenstände, die erzählen, woher Sie stammen, aus welcher Familie Sie kommen und mit welchen Gewohnheiten und Traditionen Sie aufgewachsen sind (z. B. Familienschmuckstücke).

...auf wichtige Momente zurück- oder vorausblicken.

Gegenstände, die an schöne gemeinsame Zeiten erinnern, wie Fotos von einem Besuch im Vergnügungspark, oder die auf Momente anspielen, die Sie niemals gemeinsam erleben werden. So können Sie einen Brief an Ihre Tochter schreiben, den sie später lesen kann, wenn sie ihren ersten Freund hat.

...wichtige Lektionen fürs Leben mit auf den Weg geben.

Gegenstände, die stellvertretend sind für eine bestimmte Lebenseinstellung, wie ein Gemälde oder ein Spruch (z. B. 'Es gibt keinen Weg zum Glück. Glückliche sein ist der Weg.'). Sie können auch ein Foto für jedes Ihrer Kinder mit einer persönlichen Botschaft anfertigen, z. B. 'Sei du selbst'.

Was erwarten Sie von dem Tod?

Man verspürt ein Gefühl der Sicherheit, wenn man sich mit der Vorstellung vom Ende anfreundet. Wie sehen Sie den Tod? Was erwarten Sie von ihm? Wer dem Tod einen gewissen Sinn verleihen kann, hat weniger Angst als diejenigen, die den Tod als sinnlos hinstellen (z. B. im Nichts verschwinden, im Jenseits bestraft werden oder der Tod als das große Unbekannte).

„Wir wissen ja nicht, ob nach dem Tod noch was ist. Wie es ist. Das beunruhigt mich. Ist doch so. Bisher ist noch niemand zurückgekehrt, um uns davon zu erzählen. Ob da was ist und wie es da ist.“

„Ich glaube ans Jenseits. Für mich ist es einfach unvorstellbar, dass danach gar nichts mehr ist.“

Vielleicht haben Sie schon eine eigene Vorstellung, oder Sie finden Inspiration in einem Lied, Buch oder Text. Eine solche Vorstellung ist ein ganz persönlicher Prozess. Man kann sich dabei auch von einem Seelsorger oder einem anderen Begleiter in Religions- und Weltanschauungsfragen unterstützen lassen. Fragen Sie im Krankenhaus nach einer solchen Person.

Tipp

Denken Sie darüber nach, was der Tod für Sie bedeutet. Suchen Sie selbst nach Inspiration.

Beispiele zur Inspiration

Wenn man tot ist ...

Für Gläubige:

- Ist es nicht das Ende, sondern der Beginn von etwas Neuem.
- Wird man die geliebten Hinterbliebenen irgendwann wiedersehen.
- Ist man umgeben von einem hellen, liebevollen Licht.
- Entsteht eine dauerhafte Verbundenheit, mit der man die Geliebten überwachen und behüten kann.
- Steht man vor dem Angesicht Gottes.
- Erfährt man ewigen Frieden.

Für Nichtgläubige und Gläubige:

- Bleibt man durch seine Lebensweise, seine Ratschläge usw. ein Fels in der Brandung für die geliebten Hinterbliebenen.
- Lebt man in den Gedanken der geliebten Hinterbliebenen weiter, denn die Liebe ist stärker als der Tod.
- Wird ein Teil Ihrer selbst, durch Ihre Gene, von Generation zu Generation weitergegeben.
- Lebt man im kollektiven Gedächtnis der Menschheit weiter, die sich schon seit Millionen Jahren tapfer auf der Erde weiterentwickelt.
- Ist man vielleicht von einer leidvollen Existenz befreit.
- Sind Angst, Schmerz, Kummer und Leid endlich vorbei.

Sterbebegleitung

Das vorliegende Informationsheft soll Ihnen helfen, Lebensmut in Situationen zu schöpfen, in denen Sie Angst haben, ihr Leben zu verlieren. Hierzu geben wir Ihnen praktische Tipps an die Hand.

Manchmal ist die Angst aber derart groß, dass unsere Tipps nicht ausreichen. Leben Sie ständig in solch großer Angst, dass Sie den Alltag dadurch nicht mehr bewältigen können? Dann sollten Sie in jedem Fall professionelle Hilfe suchen. Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, einen Spezialisten oder an die Stiftung gegen Krebs. Es ist nicht immer einfach, um Hilfe zu bitten, aber denken Sie daran, wie schön und wichtig es wäre, wenn Sie nicht ständig in Angst leben müssten.

„Anfangs hatte ich diese Todesangst einige Male am Tag. Vor allem abends, wenn ich einschlafen wollte. Aber mit der Zeit wurde es immer schlimmer. Ich bekam Panikanfälle und konnte nicht mehr schlafen oder essen. Ich verspürte permanent Angst.

Sie beherrschte mein ganzes Leben. Ich habe meinem Mann das gesagt. Er riet mir, damit zum Hausarzt zu gehen. Der gab mir eine Adresse von einem Psychotherapeuten. Und der hat mir geholfen, meine Angst etwas in den Griff zu bekommen. Auch heute noch habe ich manchmal Angst. Aber ich kann auch das Leben wieder genießen. Die Angst bestimmt nicht mehr mein ganzes Leben.“

Hilfreiche Informationen

Literatur

G. VAN EDOM, *Bang voor kanker. Hoe kun je helpen?*, Löwen, LannooCampus, 2014.

In diesem Buch (in Niederländisch) finden Sie viele weitere Tipps, die Ihnen helfen können, besser mit Angst umzugehen.

G. VAN EDOM, *Sterker dan de dood is de herinnering*. Werken aan waardevolle herinneringen in het pastoraat, in Pastorale perspectieven, 2014.

M. KEIRSE, *Helpen bij verlies en verdriet*. Een gids voor het gezin en de hulpverlener, Tielt, Lannoo, 2008.

Adresse

Stiftung gegen Krebs
Chaussée de Louvain 479
1030 Brüssel
Tel. 02 736 99 99
E-mail : info@stiftunggegenkrebs.be
www.cancer.be/info

Gebührenfreie Rufnummer der Krebsinfo 0800 15 801
(Französisch) / 0800 15 802 (Niederländisch). Gerne können Sie sich auch an einen deutschsprachigen Ansprechpartner wenden unter 0476 99 08 19 oder info@stiftunggegenkrebs.be.



Schematische Übersicht der eigenen Angst

Essayez de spécifier le mieux possible votre peur : de quoi avez-vous précisément peur ?



Person Zeit	Körperlich	Seelisch	Spirituell	Kontextuell
Der weitere Lebensalltag				
Konfrontation mit dem Lebensende				
Was kommt nach dem Leben?				

Notizen

Auf **www.cancer.be** finden Sie:

- **zusätzliche Informationen über die Krankheit, Behandlungen, Nebenwirkungen**
- **Tipps, um besser mit Ihrer Krankheit umzugehen: Ernährung, Schönheit usw.**
- **die Kontaktangaben all unserer Patientenbegleitdienste**
- **eine ganze Reihe von Informationsheften und Faltblättern, die Sie dort lesen und/oder bestellen können**

Sie können unsere Publikationen auch bei der Krebsinfo 0800 15 801 (Französisch) / 0800 15 802 (Niederländisch), oder auf unserer Website www.cancer.be/publications bestellen.

Stiftung gegen Krebs:

Im Kampf gegen Krebs verwandeln wir Hoffnung in Realität!

Die Stiftung gegen Krebs hat sich Folgendes zur Aufgabe gemacht:

- In erster Linie **finanzieren** wir die besten Forscherteams, damit sie Behandlungen **finden** können, die die Überlebenschancen und die Lebensqualität der Patienten verbessern. Denn im Kampf gegen Krebs ist es die wissenschaftliche Forschung, die Schritt für Schritt Hoffnung in Realität verwandelt.
- Wo es nötig ist, **handeln** wir selbst, und zwar insbesondere, indem wir psychosoziale Projekte finanzieren, die dazu beitragen können, die Lebensqualität von an Krebs erkrankten Personen und ihren Angehörigen zu verbessern.
- Wir **mobilisieren** alle Akteure, denn gemeinsam sind wir stärker und kommen schneller ans Ziel.
- Wir **informieren** und verbreiten das gesamte Wissen über Krebs, über die Mechanismen hinter der Krankheit und über Behandlungsformen; wir machen Forschungsergebnisse für die breite Öffentlichkeit zugänglich und verständlich ...