



Dienstag, 16. Februar 2010

Benutzermenü

Ihre Details

Abmelden



Annette Rexrodt von Fircks | Foto: Privat

„Freunde müssen achtgeben, nicht auszubrennen“

aufgezeichnet von Dorothea Falte

Die Zahlen sind erschreckend: Jedes Jahr erkranken 436.000 Deutsche neu an Krebs, 211.500 Menschen sterben jährlich daran. Bei Frauen ist die häufigste Krebsart der Brustkrebs mit etwa 58.000 Erkrankungen. Schlimm für die Patientin – aber auch Freunde und Angehörige leiden darunter! Sie fühlen sich hilflos, wissen nicht, wie sie mit der Krankheit umgehen sollen. ava-Chefredakteurin Dorothea Falte sprach darüber mit der Bestseller-Autorin Annette Rexrodt von Fircks, Verfasserin des Ratgebers "Ich brauche euch zum Leben. Krebs – wie Angehörige und Freunde helfen können"

ava: Gibt es für Angehörige oder Freunde überhaupt einen „richtigen“ Weg, mit einer Krebserkrankung eines Lieben Menschen umzugehen?

Annette Rexrodt von Fircks: Angehörige und Freunde sind ganz besonderem Druck ausgesetzt: Auf der einen Seite haben sie das tiefe Bedürfnis zu helfen, weil sie viel mit dem Kranken zu tun haben. Auf der anderen Seite findet sie aber Unsicherheit daran, gute Entscheidungen zu treffen, Hilfe anzubieten oder auch andere um Hilfe zu bitten. Dann gibt es auch diejenigen, die zu viel des Guten tun, alles managen wollen und meinen, über alles bestens Bescheid zu wissen. Die Mehrzahl aber stellt ihre eigenen Ansprüche völlig zurück, leidet im Stillen, weil sie sich als Gesunde ja nicht belagern wollen, und übernehmen sich irgendwann.

Wie wichtig sind für beide Seiten Reden und Zuhören?

Es ist gut, wenn der Erkrankte, seine liebsten Angehörigen und enge Freunde das Leid miteinander teilen können, indem sie zusammentreffen und ihren Gefühlen Ausdruck verleihen. Dies muss nicht unbedingt durch Reden geschehen. Verzweifeltes und machtloses U-Zu-Rufen mit Muss-Ratschlägen: „Du musst jetzt positiv denken“, „Du musst du jetzt durch“, „Du musst kämpfen“, „Du musst stark sein, horst du!“ ist genau so wenig hilfreich, wie in der ersten Panik mit Vorwürfen auf den Erkrankten loszutreten: „Siehst du, das hast du jetzt getan, du hast dich jahrelang nur gestress“, „Das kommt vom Rauchen, ist ja ganz klar“, „Hättest du nur auf mich gehört und vernünftig gegessen“, und so weiter.

Hinter solchen Vorwürfen steht einerseits das Bedürfnis, sich die Erkrankung, die so plötzlich zugeschlagen hat, erklären zu können – irgendeinwas, irgendetwas, irgendwem muss ja Schuld daran haben – andererseits äußert sich darin nicht selten die eigene Angst der Angehörigen, selbst an Krebs zu erkranken. Durch die Umkehrwirkung des Gesagten versuchen sie sich zu entlasten: „Ich habe keinen Stress“, „Ich rauche nicht“, „Ich ernähre mich gut, also bekomme ich keinen Krebs.“ Besonders fürchtbar für den Erkrankten ist es, wenn ihm Angehörige und Freunde die traurigen Geschichten der Menschen aufschreiben, die an dieser Erkrankung gestorben sind. Ehrliche, bedingungslose Anteilnahme dagegen, tut gut. Worte, wie: „Ich bin immer für dich da“, die eine so klare, helfende Botschaft vermitteln: Du bist nicht allein.

Eine andere Art, Gefühle zu zeigen, finden wir in der Berührung: Eine Umarmung, ein Streicheln, oder das Halten der Hand können sehr heilsam sein. Gefühlsblockaden und Verwerfung lösen, Dämme brechen und Tränen zum Fließen bringen. Leider sehen gerade Männer Tränen immer noch als ein Zeichen der Schwäche – als etwas Unmännliches – an und schämen sich dieser; dabei ist Weinen eine der menschlichsten und natürlichsten Reaktionen, die es gibt.

Dürfen Angehörige und Freunde dem Krebskranken auch Grenzen setzen, wenn ihre Kraft für einige Augenblicke nicht ausreicht? Dürfen sie eigene Ängste ansprechen?

Bei einer lebensbedrohlichen Erkrankung ist es ganz natürlich, dass zunächst der Betroffene im Vordergrund steht und uneingeschränkte Unterstützung erhält. Doch während der meist langen Behandlungszeit bleiben die Angehörigen häufig auf der Strecke. Sie werden fast nie gefragt, wie es ihnen geht. Dabei sind sie ebenso mitbetroffen, und wenn sie nicht Obacht geben, können sie selbst auch ernsthaft erkranken. Mir ist in zahlreichen Gesprächen mit Angehörigen und Freunden aufgefallen, dass viele ihre bisherigen eigenen Lebensgewohnheiten vollständig aufgeben, sich nicht mehr mit ihren Freunden treffen, sondern sich nur noch um den Erkrankten kümmern, das Haus nicht mehr verlassen und ihren Hobbys nicht mehr nachgehen. Manche sind sogar der Meinung, dass sie kein Recht mehr dazu hätten, dass sie sich um sich selbst kümmern und es ihnen gut geht. Dieses selbstlose, aufopfernde Verhalten führt auf die Dauer fast immer in eine völlige Isolation, die wiederum eine, wie die Mediziner sagen, Erschöpfungsdepression auslösen kann. Nicht selten versperren die Angehörigen und Freunde dann Wut und Zorn dem Kranken gegenüber, weil der diese Situation schließlich hervorgerufen hat.

Deswegen ist es so wichtig für jeden Angehörigen, Freund oder Helfenden, auch auf sich selbst acht zu geben, um nicht auszubrennen. Sollte das nämlich geschehen, kann er die Heilung des Kranken nicht mehr unterstützen, sondern wird selbst Hilfe benötigen und für den Erkrankten vielleicht sogar zu einer zusätzlichen Belastung, wenn dieser sieht, wie schlecht es seinerwegen dem Helfer geht. So früh wie möglich sollte der Helfer lernen, sich seine Kräfte einzuteilen. Um dem Kranken mit Tat und Rat beiseite stehen zu können, müssen sie dafür Sorge tragen, regelmäßig neue Energie zu tanken. In einer solchen Lebenssituation ist es so wichtig, dass die Angehörigen, wie auch deren Freunde, füreinander da sind. Auf keinen Fall sollten die Helfer ihr gewohntes Leben plötzlich völlig aufgeben, sondern vielmehr versuchen, ihren früheren Freizeitaktivitäten, die ihnen Freude bereiteten, weiterhin nachzugehen, sich ihre Auszeiten nehmen, entspannen und Freunde treffen. Sie mögen für sich selbst genau so viel Beachtung und Verständnis aufbringen, wie für den Erkrankten. Das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern ist ein Elixier für Lebensfreude, ein Muss für Gesundheit von Körper und Geist, eine Voraussetzung, dem Erkrankten auf lange Sicht wirklich zu helfen und ihn in seiner Heilung unterstützen zu können.

Sollte es dem Erkrankten oder seinen Angehörigen nicht gelingen, sich wieder dem Leben zuzuwenden, kann dafür eine unermesslich große Furcht vor dem Tod verantwortlich sein. In unserer Kultur ist der Tod, das Sterben, ein Tabuthema, obwohl der Tod von Geburt an die einzige Gewissheit in unserem Leben ist. Bis zum letzten Atemzug wird er von vielen Menschen verleugnet und gewinnt gerade dadurch an schreckenerregender Macht. Eine Auseinandersetzung mit dem Tod und Gespräche darüber, können wie eine Befreiung für alle wirken und die Lebensqualität deutlich verbessern. Ich weiß, es erfordert Mut, sich dem gedanklich zu nähern, aber wenn wir das tun, sterben wir deswegen nicht eine Minute früher.

Raten Sie Angehörigen, Kinder und Freunden dazu, in ihrer speziellen Situation psychologische, professionelle Hilfe zu suchen?

Wenn bei den Betroffenen das Gefühl der Ratlosigkeit, Ohnmacht, Traurigkeit und Verzweiflung vorherrscht, halte ich das für äußerst wichtig. Aber das Angebot ist bislang unzureichend – die Wartezimmer auf einen Therapieplatz sind zumeist viel zu lang!

Kinder sind in einer besonders schwierigen Lage, wenn die Mutter an Krebs erkrankt. Raten Sie dazu, ihnen die Wahrheit über das Leiden zu erzählen oder sollte die Krankheit heruntergespielt werden, um die emotionale Belastung möglichst gering zu halten?

Trifft Krebs Mutter oder Vater von jungen Kindern, ist es vielen Familien nicht möglich, mit ihnen offen über Ängste und Sorgen zu sprechen. Daher stehen sie meistens alleine mitten im Chaos, denn die Erwachsenen sind viel zu sehr mit sich selbst beschäftigt. Für die seelischen Belastungen, denen die Kinder im Verlauf der Krebserkrankung eines Elternteils ausgesetzt sind, haben Eltern häufig nur eine eingeschränkte Wahrnehmung, was angesichts der eigenen Probleme absolut verständlich ist. Ihre Angst und Unsicherheit, das Kind durch aufklärende Gespräche möglicherweise zu belasten, erschweren die Situation.

Und sind wir Erwachsenen irren uns, wenn wir glauben, dass unsere Kinder nicht merken, wenn ein bedrohliches Ereignis eintritt, ob es uns gut oder schlecht geht oder wir von Traurigkeit und Angst geplagt sind. Auch wenn wir uns noch so sehr zu beherrschen versuchen, um unsere Empfindungen zu verborgen? Genau wie auch wir ganz genau spüren, wie es unserem Kind geht, spürt ein Kind, wie es um sie bestellt ist. Erkrankt ein Elternteil schwer, muss das Kind darum wissen und Fragen stellen dürfen. Sonst wird das vor ihm Verborgene, das unausgesprochene Urheilvolle zunehmend unheimlicher und bedrohlicher. Dadurch kann es eine für seine Seele und seine Entwicklung schädigende Dimension einnehmen, die wir Eltern gar nicht in der Lage sind, zu überschauen. Man versucht zu verharmlosen, um die Kinder zu schonen, aber in Wirklichkeit ist es furchterregend für sie, wenn sie etwas anderes vermuten und wahrnehmen, als die Eltern ihnen erzählen. Besonders Vorschulkinder fühlen sich unbewusst schuldig, wenn sie sich ein bedrohliches Geschehen in der Familie nicht erklären können. Sie schraggen Worte wie „böseartig“ oder „Tod“ auf, aber keiner redet mit ihnen. Erhalten sie keine Erklärung, sind vor allem die Kleinen davon überzeugt, die Probleme, die Krankheit selbst verursacht zu haben: „Die sind plötzlich alle so komisch zu mir und reden nicht. Mama weint. War ich vielleicht nicht lieb?“

Daher ist es wichtig, dass sich Eltern die Zeit nehmen, mit ihren Kindern altersgerecht über die Erkrankung zu sprechen und sich entsprechend vorbereiten. Ein dreijähriges Kind hat ein anderes Verständnis vom Leben und von Dingen als ein fünfjähriges, Zehnjährige oder pubertierende Kinder bedürfen wiederum einer anderen Sprache und Aufklärung. Ganz gleich aber weichen Alters, sie sollten erfahren, dass alles getan wird, um zu heilen oder zu lindern. Und es tut immer gut, wenn ihnen von krebserkrankten Menschen in ihrem Umfeld erzählt wird, die diese Erkrankung überstanden haben. Am Ende der Gespräche kann es hilfreich sein, nachzufragen, ob sie alles verstanden haben, denn nicht jedes Kind mag sofort Fragen stellen. Möglicherweise ergeben sich dann erst Gesprächsthemen, die ihm wichtig sind. Viele Eltern versuchen ihr Kind sofort abzulenken, wenn das erste Tränchen sich zeigt. Aber gerade das Weinen mit dem Eltern oder Großeltern, ein sich in die Arme nehmen, können sehr tröstlich für alle sein und Geborgenheit schenken. Sollten Kinder den Anschein geben, dass sie das Gesagte nicht erreicht hat, so kommt doch alles an. Nur, jedes Kind reagiert anders.

Gibt es für krebskranke Mütter und Kinder genügend geschützte Räume, um nicht nur ihre Sorgen und Ängste zu verarbeiten, sondern auch neue Kraft zu schöpfen?

Es gibt noch viel zu tun. 200.000 Kinder sind jährlich neu betroffen, mit einem Elternteil, das an Krebs erkrankt ist. Die Hälfte von ihnen wird ohne Intervention auffällig, 30 Prozent der Kinder werden behandlungsbedürftig. Meine eigenen Erfahrungen als Krebspatientin und Mutter von drei Kindern, die damals drei, fünf und sieben Jahre alt waren, die Erfahrungen tausender von krebskranken Müttern und die angestrichelten Fragen der Kinder haben mich dazu bewegt, vor fünf Jahren, 2005, die Rexrodt von Fircks Stiftung für krebskranke Mütter und ihre Kinder zu gründen. Ziel ist, Projekte zu entwickeln und zu fördern, die betroffenen Familien helfen. Unser erstes Projekt heißt gemeinsam gesund werden und startete 2006. Es ist ein innovatives ganzheitliches Rehabilitationskonzept für krebskranke Mütter und ihre Kinder zum Wiedererlangen von Kraft, Lebensfreude, Zuversicht und vor allem gegenseitigem Vertrauen. Durch eine hohe diagnostische Qualität sollen seelische Probleme der Kinder und Störungen in der Mutter-Kind-Beziehung erkannt und für Mutter und Kind gezielte therapeutische Hilfen angeboten werden, um trotz der Ausnahmesituation durch die Erkrankung eine normale Beziehung zu ermöglichen. Das Programm wird hinsichtlich seiner Wirksamkeit von der Arbeitsgruppe Therapieevaluation der Philipps-Universität Marburg wissenschaftlich begleitet. Jährlich können 450 Mütter gemeinsam mit ihren Kindern an dieser Maßnahme teilnehmen.



Annette Rexrodt von Fircks mit ihren Kindern I Foto: Privatarchiv

gut.

Die Interviewpartnerin:

Annette Rexrodt von Fircks wurde 1961 in Essen geboren und ist dort aufgewachsen. Nach dem Studium arbeitete sie als Redakteurin und Dolmetscherin unter anderem für das spanische Generalkonsulat und als Dozentin für Fremdsprachen an der Volkshochschule Ratingen. Als Mutter von drei kleinen Kindern erhielt sie im Alter von fünfunddreißig Jahren die Diagnose Brustkrebs im fortgeschrittenen Stadium. Die Ärzte gaben ihr wenig Grund zu hoffen, doch sie ließ sich nicht entmutigen, entwickelte eigene Strategien und ging Hand in Hand mit der modernen Schulmedizin durch alle Höhen und Tiefen der therapeutischen Möglichkeiten. Heute, 13 Jahre nach der Diagnose, geht es ihr

Diskutieren Sie diesen Artikel in der ava-Community: [Freundschaft und Krebs](#)

Lesen Sie ab 17. Februar 2010 dazu auch den Erfahrungsbericht von ava-Autorin Brigitte van Hattem: [Eine Geschichte vom Leugnen](#)

[Weiter >](#)