# *«Ich spinne nicht,* ICH HABE KREBS!»

Das hört die **PSYCHOONKOLOGIN FRANZISKA GROSS** von manchen Patienten. Ihre Praxis ist ein Ort, wo die Krebskranken über ihre Ängste reden können und die seelischen Erschütterungen, die sie seit der Diagnose plagen.

Interview Ginette Wiget  Fotos Esther Michel

**Franziska Gross, haben Sie Angst vor dem Tod?**
Ich werde in meiner Arbeit ständig mit dem Tod konfrontiert. Hätte ich eine erdrückende Angst davor, könnte ich meinen Beruf nicht ausüben.

**Sie begleiten Krebspatienten oft bis an ihr Lebensende. Können Sie ihnen die Angst vor dem Tod nehmen?**
Viele haben Angst vor dem Sterben, weil sie befürchten, grosse Schmerzen zu haben. In diesem Punkt kann ich sie ein Stück weit beruhigen, da es wirksame Medikamente zur Linderung von Schmerzen und Atemnot gibt. Die Angst vor dem Tod jedoch kann ich den Menschen nicht nehmen. Ich kann höchstens helfen, sie besser auszuhalten.

**Wie geht das?**
Wichtig ist, dass es überhaupt Platz gibt, über die Angst zu sprechen. Oft wollen Patienten ihre Familie und Freunde nicht damit belasten. Bei mir wissen sie, dass sie mich nicht schonen müssen. Durch die Gespräche über Sterben und Tod wird den Patienten oft auch bewusster, dass jeder Mensch von der Endlichkeit betroffen ist. Sie merken, wir sitzen alle im gleichen Boot. Das zu erkennen, kann entlasten.

**Es gibt sicher auch Patienten, die nicht über ihre Ängste reden wollen.**
Ja. Das muss nicht unbedingt schlecht sein. Jeder Patient muss seinen eigenen Weg finden, und die Abwehr der Angst kann ein wichtiger Schutzmechanismus sein. Wenn aber jemand darunter leidet, sich niemandem anvertrauen zu können, ist es wichtig, ihm die Möglichkeit zum Gespräch zu geben.

**Wie reagieren die Menschen, wenn sie die Diagnose Krebs erhalten?**
Die Krebsdiagnose trifft viele wie aus heiterem Himmel. Es kommt dann häufig zum sogenannten Diagnoseschock. Die Betroffenen fühlen sich wie betäubt und können keinen klaren Gedanken mehr fassen, viele können nicht mehr schlafen. Manche beschreiben, dass ihnen alles wie ein böser Traum vorkommt, aus dem sie nicht erwachen können. Diese akuten Belastungsreaktionen klingen typischerweise nach Stunden bis Tagen wieder ab.

**Wie geht es weiter nach dem ersten Schock?**
Es beginnt die Zeit der Krankheitsverarbeitung. Eigentlich ein unglückliches Wort.

## DIE PSYCHOONKOLOGIN

**Franziska Gross,** geboren 1959, ist Psychologin FSP und arbeitet in der Praxis für Psychoonkologie der Krebsliga Zürich in Zürich. Sie betreut als Psychoonkologin Krebspatienten oder deren Angehörige.

Die Psychoonkologie ist ein **Spezialgebiet der Psychotherapie.** Sie befasst sich mit den psychischen und den sozialen Folgen von Krebserkrankungen und bietet Betroffenen wie auch Angehörigen Unterstützung und Begleitung in der veränderten Lebenssituation.

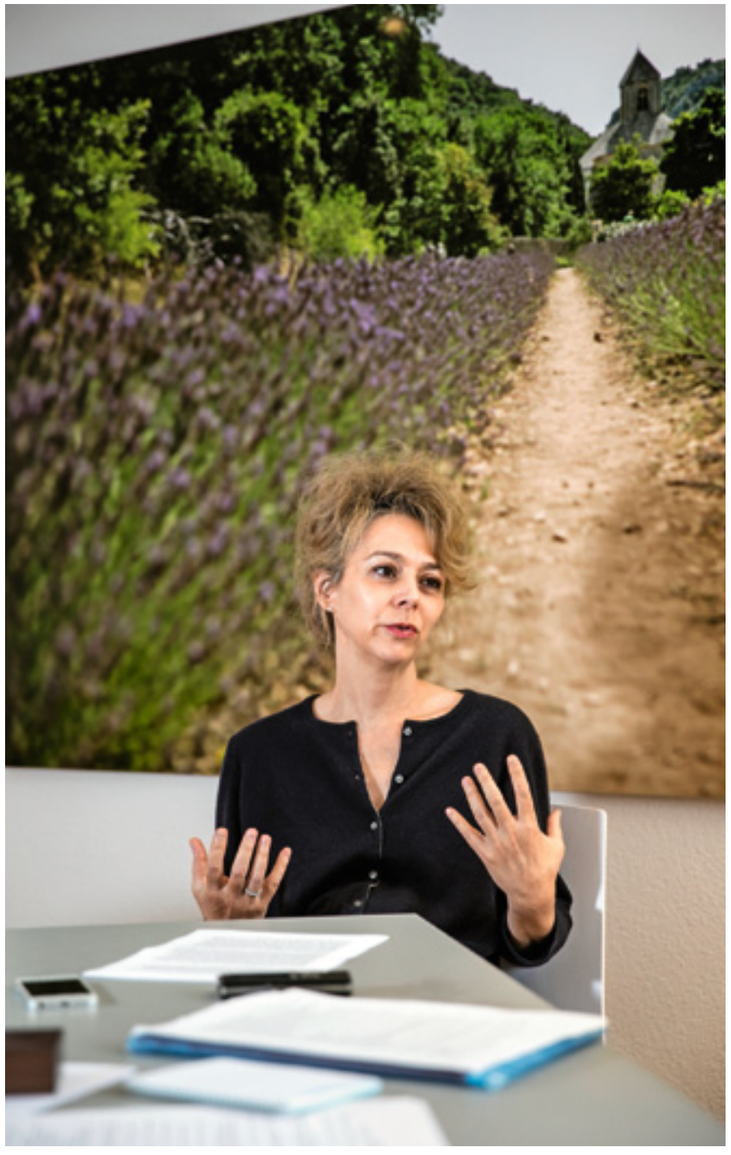
**Warum?**
Es suggeriert, dass man die Krankheit in den Griff bekommt, wenn man sich nur an die Arbeit macht. Das ist aber nicht der Fall. Es geschieht ja etwas mit dem Körper des Krebskranken, unabhängig von seinem Willen und seinen Wünschen. In diesem Sinn liegt die Krebserkrankung jenseits des Machbaren. Sie lässt sich deshalb nicht einfach verarbeiten und erledigen. Darin liegt die Herausforderung, die für Betroffene und Angehörige oft schwer zu ertragen ist.

**Wie meinen Sie das?**
Die Vorstellung, dass alles machbar ist, scheint mir in unserer heutigen Zeit zu dominieren. Krebs lässt sich aber nur beschränkt verhindern oder kontrollieren. Trotz aller Anstrengungen bleibt ein Rest, der sich dem Zugriff entzieht. Man kann Krebs bekommen, obwohl man sich gesund ernährt, nicht raucht und ins Fitnesscenter geht. Und man kann an Krebs sterben, obwohl alles medizinisch Mögliche unternommen wurde.

**Vielen Menschen ist es peinlich, zum Psychologen und Psychiater zu gehen. Erst recht, wenn sie Krebs haben und keine psychische Erkrankung.**
Die Psychoonkologie stösst immer wieder auf Skepsis. Manchmal sagen Patienten: «Ich spinne nicht, ich habe Krebs!» oder: «Bin ich jetzt auch noch ein Psycho?» Ich sage dann, dass eine Krebsdiagnose oft eine seelische Erschütterung bedeutet und dass es helfen kann, einen Ort zu haben, wo man sich aussprechen kann. Wenn jemand diese Hilfe nicht möchte, ist das selbstver- ➠

**«Man kann Krebs bekommen, obwohl man sich gesund ernährt, nicht raucht und ins Fitnesscenter geht»: Franziska Gross, Psychoonkologin.**

«Manche Patienten fragen sich: Warum ist mir das passiert? Diese Frage ist die Frage nach dem Sinn. Krebs hat aber keinen Sinn.»



ständlich in Ordnung. Ich masse mir nicht an, zu wissen, was die Leute brauchen.

**Die Psychoonkologie ist ein relativ junges Fachgebiet, das immer mehr Verbreitung findet. Warum?**

Krebs war lange Zeit ein Todesurteil. Dank den Fortschritten der Medizin können heute viele Patienten geheilt werden oder über Jahre mit der Erkrankung leben. So sehr dies ein Segen ist – es bringt auch neue Belastungen mit sich. Die Patienten müssen mit viel Unsicherheit und Angst leben. Sie wissen zum Beispiel nicht, ob und wie lange eine Behandlung wirkt. Oft haben Krebsbehandlungen auch Beeinträchtigungen wie Inkontinenz, Impotenz oder Unfruchtbarkeit zur Folge. Die Psychoonkologie bietet hier Begleitung und Unterstützung an.

**Welche Ratschläge geben Sie krebskranken Menschen?**

Gut gemeinte Ratschläge bekommen die Patienten von ihrem Umfeld meist schon genug. Meine Aufgabe ist es, zuzuhören und die Patienten zu unterstützen. Es gibt keine Regeln, mit einer Krebserkrankung umzugehen, kein Richtig oder Falsch. Am allerwenigsten bin ich die Therapeutin, die weiss, wie es geht. Ich begleite meine Patienten einfach auf ihrem Weg. Dabei hilft es, dass ich als Psychoonkologin weiss, welche Momente im Krankheitsverlauf besonders kritisch sind und welche Ängste und Belastungen damit verbunden sein können.

**Sie betreuen auch Angehörige. Kommen diese manchmal mit der Situation schlechter zurecht als der Betroffene selbst?**

Ja. Ich habe zum Beispiel schon erlebt, dass ein älterer Patient sich wünschte, zu sterben. Das Leben war für ihn schwerer geworden als der Tod. Dennoch fiel es seiner Familie schwer, das zu akzeptieren. Auch ist es für Angehörige oft nicht leicht, die eigene Ohnmacht zu ertragen. Es ist schwer, nicht helfen zu können. Andere wieder haben Schuldgefühle und fragen sich: «Warum hat der Krebs nicht mich getroffen? Warum habe ich dieses unverdiente Glück?» Das kann zu ernsten Krisen führen.

**Wie merke ich als Betroffener oder Angehöriger, ob eine psychoonkologische Beratung sinnvoll ist?**

Wenn Sie nicht mehr schlafen können, Verabredungen absagen, aber gleichzeitig darunter leiden, alleine zu sein. Auch bei anhaltender Deprimiertheit, starken Ängsten und ausgeprägten Schuldgefühlen.

**Sind Schuldgefühle auch bei Erkrankten ein Thema?**

Ja. Manche Patienten fragen sich: «Warum ist mir das passiert?» Die Frage nach der Schuld ist im Grunde die Frage nach dem Sinn. Aber der Krebs hat keinen Sinn. Da wir aber gewohnt sind, in Zusammenhängen von Ursache und Wirkung zu denken, möchten wir eine Antwort auf die Frage nach dem Warum. Und wenn wir diese Antwort nicht finden, besteht die Gefahr, dass wir die Ursache dessen, was uns zustösst, uns selber zuschreiben. Das

*Fortsetzung Interview auf Seite 74*





# «Wie eine rettende Insel»

Martin Nater erkrankte letztes Jahr an Schilddrüsenkrebs. Als er merkte, dass er seine Ohnmacht nicht mit Sport kurieren konnte, ging er zur Psychoonkologin. Die Gespräche haben ihm geholfen.

**«Ich wollte nicht ständig mit meiner Frau über meine Ängste reden»: Martin Nater.**

Eine Bronchitis rettete mir vermutlich das Leben. Der Dauerhusten zwang mich letzten Sommer, eine Ärztin aufzusuchen. Als sie bei der Nachkontrolle meinen Hals abtastete, fiel ihr auf, dass meine Lymphknoten geschwollen waren. Weitere Abklärungen folgten. Sorgen machte ich mir nicht. Ich fühlte mich kerngesund, fitter denn je, hatte gerade den Jungfrau-Marathon gelaufen.

Als das Untersuchungsergebnis vorlag, kam der Arzt gleich zur Sache. Er sagte: «Sie haben ein papilläres Schilddrüsenkarzinom mit Lymphknotenmetastasen.» Ich war perplex und fragte, was das Fachchinesisch bedeute. Er zeigte auf die Stelle am Hals und sagte: «Krebs.» «Das kann nicht sein», war meine Reaktion, «ich bin kerngesund, Sie haben da eine falsche Krankenakte.» Doch er beharrte darauf. Mein Herz fing an zu klopfen, meine Hände wurden feucht. Ich kam mir vor wie in einem schlechten Film. Der Arzt erklärte mir, mit dieser Art von Krebs hätte ich eine gute Prognose. Das beruhigte mich keineswegs. Ich dachte die ganze Zeit nur: Was passiert mit meinen Kindern, wenn ich nicht mehr da bin?

«Ich dachte die ganze Zeit nur: Was passiert mit meinen Kindern, wenn ich nicht mehr da bin?»

Die nächsten Tage durchlebte ich grosse Ängste und Ohnmacht. Die behandelnden Ärzte machten mich auf das psychoonkologische Angebot der Krebsliga aufmerksam. Zuerst war ich skeptisch. Wozu ein Psychodoktor? Ich hatte meine Probleme immer durch Sport in den Griff bekommen. Dieses Mal war es anders. Meiner Angst vor dem Krebs, der Behandlung und den möglichen Folgen konnte ich nicht davonrennen. Und ich wollte nicht ständig mit meiner Frau darüber reden, um sie nicht noch mehr zu belasten. Ich dachte also, ein Versuch kann nicht schaden.

Schon das erste Gespräch mit der Psychoonkologin war entlastend. Während der ganzen Behandlung und auch noch später begleitete sie mich durch Höhen und Tiefen. In manchen Zeiten ging ich ein- bis zweimal pro Woche zu ihr, dann wieder nur einmal im Monat, ganz nach Bedarf. Ich konnte ihr alles anvertrauen, was mich beschäftigte, und musste nicht Angst haben, sie damit zu überfordern. Darüber war ich sehr froh. Die Gespräche waren für mich wie eine rettende Insel.

Inzwischen habe ich die Krebsbehandlung hinter mir. Der Krebs ist verschwunden. Und ich bin dankbar und glücklich, dass ich weiterleben darf. Gleichzeitig wurde mir durch die Krankheit bewusster, wie schnell das Leben vorbei sein kann. Das macht mir manchmal immer noch Angst. Doch die Zuversicht überwiegt.

«Manchmal ist Krankheit eben keine Chance, sondern eine Katastrophe.»

geschieht häufig im Sinne einer Selbstanklage: «Weil ich so und so gelebt habe, habe ich Krebs bekommen.» Der Krebs erscheint dann als Antwort auf etwas, was ich selbst verschuldet habe. Er wird zur Strafe und erhält damit einen Sinn.

**Was sagen Sie einem Patienten in solch einer Situation?**

Ich sage, dass es darum gehen könnte, das Sinnlose auszuhalten und die Suche nach dem Sinn aufzugeben. Wenn der Krebs keinen Grund hat, dann liegt es nicht an mir selbst, dass ich daran erkrankt bin.

**Immer wieder ist aber zu hören, dass die Psyche an der Entstehung von Krebs beteiligt ist. Ist das Humbug?**

Für diese These gibt es keine wissenschaftlichen Belege. Es ist wichtig, das zu wissen. Dennoch werden häufig solche Behauptungen geäussert. Dann heisst es etwa: «Weil ich immer nur für andere sorge, habe ich Krebs bekommen. Nun muss ich lernen, für mich selber einzustehen, sonst schreitet der Krebs fort.» Solche Vorstellungen können sehr belastend sein.

**In Krebs-Ratgebern ist oft zu lesen, man solle die Krankheit als Chance betrachten. Sagen Sie das Ihren Patienten auch?**

Mir persönlich gefallen solche Weisheiten nicht, weil sie leicht zu Phrasen werden. Dennoch: Es gibt die Erfahrung, dass der Umgang mit Schwierigkeiten neue Entwicklungsmöglichkeiten eröffnet. In der Psychologie spricht man in diesem Zusammenhang vom sogenannten posttraumatischen Wachstum.

**Kennen Sie Beispiele von Patienten, die das so erlebt haben?**

Manche Patienten sagen, dass sie durch die Krankheit gelassener und ruhiger geworden sind. Andere fühlen sich dankbarer für das Schöne im Leben. Was früher selbstverständlich war, wird plötzlich wertvoll. Aber man darf aus solchen Berichten nicht schliessen, dass Krankheit immer mit einer seelischen Entwicklung verbunden ist. Das hiesse, die Dinge zu verklären. Manchmal ist Krankheit eben keine Chance, sondern eine Katastrophe.

**Wie viele Ihrer Patienten ändern ihr Leben aufgrund der Erkrankung?**

Manche ändern gar nichts und finden gerade darin einen Halt. Das sind zum Beispiel die Kämpfernaturen, die auch zwischen zwei Chemotherapien noch arbeiten gehen. Andere wiederum überdenken ihr Leben, ihre Arbeit und ihre Beziehungen.

**Die Konfrontation mit der Endlichkeit führt also bei manchen dazu, dass sie die Dinge neu bewerten.**

Ja. Auch wenn man gesund ist, kann man sich die Frage stellen: «Was würde ich ändern, wenn ich nur noch einen Monat, ein Jahr, zwei Jahre zu leben hätte?» Es kann interessant sein, sich diese Frage zu stellen.

**Ziehen todkranke Patienten bei Ihnen in der Sprechstunde Bilanz?**

Einige schon. Ein junger, todkranker Patient, der es sehr schwer hatte, sagte mir kürzlich, er habe trotz allem ein gutes Leben gehabt. Das hilft ihm abzuschliessen. Andere wiederum plagen sich mit Reue oder dem Gefühl, etwas versäumt zu haben.

**Wie fangen Sie das auf?**

Ich hüte mich vor billigem Trost. Manchmal ist ja tatsächlich einiges nicht gelungen. Doch es ist menschlich, Fehler zu machen. Manchmal hilft es auch zu wissen, dass Gefühle wie Reue wieder verschwinden können. Gefühlsmässige Verfassungen sind nicht stabil, sie wandeln sich, wie alles im Leben. ●

*Praxis für Psychoonkologie der Zürcher Krebsliga: www.krebsligazuerich.ch/de/praxis_fur_psychoonkologie*

*Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie: www.psychoonokologie.ch*

*Gratis-Informations- und Beratungsdienst der Krebsliga Schweiz: Tel. 0800 11 88 11*