

# Was hilft, wenn Worte fehlen?

Von Kathrin Maurer

Die letzten Worte des Arztes nach „Sie haben Krebs“ verhallen ungehört. Sie klingen verzerrt, fremd, fern. Unwirklich. Eine schier unerträglich laute Stille vermischt sich mit dumpfer Taubheit. Alles fühlt sich an wie unter einer Glocke. Nur der Pulsschlag pocht unerbittlich rhythmisch. So schildert eine Betroffene ihre Empfindungen, als der Arzt das Unerwartete ausspricht.

Eine schwere Diagnose stellt die Welt für die Betroffenen auf den Kopf. Und auch für Partner, Familie, Freunde und Kollegen ist solch eine Nachricht ein Einschnitt. Angst, Unsicherheit und Überforderung erschweren oft eine erste Reaktion. Was sagen, wenn es einem die Sprache verschlägt? Wie die richtigen Worte finden? Und, gibt es überhaupt falsche?

Mit solchen Fragen setzt sich das Team der Psychoonkologie des Städtischen Klinikums Karlsruhe bei seiner täglichen Arbeit mit Erkrankten und deren Angehörigen auseinander. Andrea Kühnel, Stefanie Ario und Alexander Müller wissen, wie schwer es fällt, in einer solchen Situation auf das Gegenüber zuzugehen – und geben ein paar hilfreiche Tipps, wie es doch gelingen kann.

## Mit der eigenen Unsicherheit offen umgehen

Erhält der Partner, die Mutter, ein Freund oder eine Kollegin eine schwere Diagnose, sind viele erst mal überfordert und häufig sprachlos. Plötzlich stellt sich die Frage: Wie gehe ich jetzt auf diesen Menschen zu? Wie soll, und vor allem, kann ich reagieren, ohne etwas falsch zu machen? Nichts scheint mehr zu sein wie zuvor. Plötzlich ist da eine Befangenheit zwischen Menschen, die sich eigentlich nahestehen.

„Es beginnt damit, überhaupt in Kontakt zu treten und den Erkrankten genau dort abzuholen, wo er gerade steht“, rät Andrea Kühnel, Leitung des Psychoonkologie-Teams des Städtischen Klinikums Karlsruhe. „Es ist ein erstes Einfühlen in die gesamte Situation, ein Beobachten und Zuhören.“

Hört man von einer schweren Erkrankung im Umfeld, gehen einige zuerst auf Distanz. „Das ist ein sehr häufiges Phänomen“, weiß Müller, „geschieht jedoch meist aus eigenen Ängsten.“ Die Diagnose Krebs kann auch bedrohlich sein oder ein Bedrohungsgefühl auslösen: „Jetzt hat es jemanden getroffen, der möglicherweise sogar gesünder lebt als ich! Das kann sehr verunsichern und eigene Ängste schüren“, sagt der Karlsruher Psychoonkologe.

Dabei sei es ganz normal, mit der Situation überfordert zu sein: „Wer einen Zugang zu seiner inneren Gefühlswelt hat, reagiert in einer Belastungssituation natürlich belastet“, sagt Müller, „das gilt für Erkrankte wie auch das Umfeld.“ Doch, egal, ob man emotional oder eher rational veranlagt ist – mit Offenheit und Transparenz mache man aus Experten-sicht vieles richtig.

## Welche Sätze sind hilfreich, welche nicht?

Verletzlichkeit als Türöffner: Seine eigene Unsicherheit nicht zu verstecken, sei ein erster guter Schritt aus der Sprachlosigkeit, erklärt Müller. Das könne in etwa so klingen: „Ich weiß selbst nicht wirklich mit der Situation umzugehen, aber ich möchte Dir sagen, ich bin da“, oder „Was könnte ich nun ganz konkret für Dich tun?“. Diese Sätze zeigten Anteilnahme und spiegeln die eigene Verletzlichkeit wider.

„Viele Menschen tendieren in schweren Situationen zu Ratschlägen“, weiß der Karlsruher Psychoonkologe, „doch das ist meist eine Stütze für sich selbst, um

Wie man auf Menschen nach einer schweren Diagnose zugehen kann: Das Psychoonkologie-Team des Klinikums Karlsruhe zeigt, wie Offenheit Nähe schafft



Foto: Gary Waters/Imago



Andrea Kühnel  
Foto: Markus Kümmerle



Alexander Müller  
Foto: Müller/Privat



Stefanie Ario  
Foto: Markus Kümmerle

gegen die quälende Ohnmacht anzugehen.“

Dahinter stecke der stetige Wunsch des Menschen, Situationen kontrollieren zu können: „Findet man eine Lösung, ist das Problem ja nicht mehr da, und alle könnten sich wieder besser fühlen. Doch so einfach ist es eben nicht.“

Als verunsichernd und wenig hilfreich empfinden viele Betroffene laut Andrea Kühnel außerdem, wenn man ihnen Worte entgegenet wie: „Du musst jetzt kämpfen! Du musst jetzt stark sein!“

„Solche Aussagen setzen in dieser Situation unheimlich unter Druck. Oft er-

lauben sich die Patienten dann nicht mehr, schwach zu sein oder zu weinen, denn sie wollen ihr Umfeld nicht enttäuschen und haben Angst zu scheitern.“ Das Gefühl des Scheiterns habe in einem Krankheitsverlauf nichts zu suchen. Schließlich ziehe man nicht in eine Schlacht oder einen Kampf.

Auch Verharmlosung wirke kränkend: Du siehst ja gar nicht so krank aus! Ach, das wird schon wieder, das haben ja viele! Durch solche vermeintlich mutmachenden Worte werde das Leid des Gegenübers laut Kühnel verharmlost und nicht gesehen. „Im Grunde lässt man

den anderen mit solchen Worten allein, auch wenn das gar nicht die Intention ist. Aber man schiebt die Verantwortung von sich weg und lässt den anderen somit auch ein Stück weit im Stich.“

Doch es gibt auch das andere Extrem – die Übergriffigkeit. Ein ständiges Bemitleiden oder die Frage „Wie geht es Dir heute?“ sei auch nicht wirklich hilfreich, findet Müller: „Schließlich ist eine ernste Erkrankung keine Erkältung, die nach drei Tagen abklingt.“

Alternativ könnte man fragen: „Wo stehst Du gerade?“, „Was ist im Moment für Dich wichtig?“, „Hast Du Gesprächs-

bedarf?“, „Was wünschst Du Dir von mir, jetzt und hier?“.

## Klare Ansagen und Angebote von beiden Seiten

Die Hilflosigkeit, das Gefühl, nichts wirklich ausrichten zu können für den erkrankten Menschen, ist für viele nur schwer aushaltbar. „Hier helfen klare Angebote an den Erkrankten, aber auch klare Ansagen und ausgesprochene Wünsche der Betroffenen an die Angehörigen“, sagt Müller.

Das helfe beiden Seiten aus der Hilf- und Sprachlosigkeit heraus. Von „Umar-me mich bitte“, „Kaufe bitte Kartoffeln“ über „Lass mich mal kurz alleine“, bis hin zu „Fahr mich bitte zur Bestrahlung“ sei alles hilfreich.

Auch eine gewisse Normalität aufrechtzuerhalten, könne hilfreich sein, gerade in Familiendynamiken, sagt Kühnel: „Die meisten Patienten wünschen sich einfach, weiterhin als der Mensch wahrgenommen zu werden, der sie sind – unabhängig von der Erkrankung oder der Diagnose.“

Dabei hilft es, sich Unterstützung von außen zu holen oder auch an kleinen Stellschrauben im Familienalltag zu drehen, und nicht nach Perfektion zu streben, rät Psychoonkologin Stefanie Ario: „Eine Freundin könnte vielleicht die Kinder aus dem Kindergarten abholen, zum Abendessen gibt es statt Selbstge-kochtem eine bestellte Pizza oder die Oma bringt eine Suppe.“ Auch Angehörige seien für Unterstützung aus dem Umfeld sehr dankbar: „Durch solche Gesten entsteht wieder Nähe, auch wenn Worte fehlen.“

## Gesunde Ablenkung, und kein Gefühl bleibt für immer

Einen Kinobesuch, um auf andere Gedanken zu kommen, das Lieblingsessen im Restaurant, einen Spaziergang mit Aussicht: In schweren Zeiten kann Ablenkung Balsam für die Seelen der Erkrankten sein und düstere Gedanken, Ängste und Zweifel kurzzeitig vertreiben.

„Grundsätzlich ist alles erlaubt, was möglich ist, Freude bereitet und somit von den Belastungen ablenkt“, sagt Kühnel, „aber es geht, wie bei vielem, um das richtige Maß.“

Positive Ablenkung sei schön und hilfreich, bestätigt auch Müller. Jemand, der sich jedoch zu viel ablenkt, bezahlt womöglich irgendwann einen Preis – etwa in Form von starken Schlafstörungen, Angstzuständen oder Panikattacken, „wenn man dann mal zur Ruhe kommt“.

Generell sei im Zusammenspiel von Erkrankten und Angehörigen alles eine Frage der Balance, sind sich die Experten einig: „Wie Surfer sollten Betroffene und Angehörige versuchen, stets in der Mitte der Welle zu bleiben, um weiterzukommen und Ressourcen zu bilden.“

Statt gegen die Diagnose kämpfen zu wollen, sollte man gemeinsam mit dem Betroffenen sanft zurück ins Gleichgewicht gelangen, raten die Experten. „Hierfür ist es wichtig, dass Patienten und auch Angehörige in diesem Prozess alle Gefühle zulassen, die sich zeigen wollen“, sagt Kühnel. Beide Seiten sollten sich vor Augen führen: „Kein Gefühl bleibt ewig!“

Nicht nur negative Emotionen können belastend sein – auch positive. Darf man sich über Augenblicke freuen, obwohl man krank ist? Darf man lachen mit der erkrankten Person? „Viele Menschen spalten im Leben vieles in Gut und Schlecht auf“, sagt Müller, „dabei geschehen die meisten Dinge und auch Emotionen gleichzeitig.“ Patienten – und auch Angehörige – können im einen Moment herzlich lachen und im anderen bitterlich weinen. „Man sollte die Emotionen so annehmen, wie sie kommen, fühlen und wieder ziehen lassen – eben wie eine Welle.“