

Wieder Gründe finden weiterzumachen

Psychotherapie bei Krebserkrankungen



Die Krebsdiagnose war ein Schock, die Serie von Chemos und OPs ein Martyrium. Ihre Welt war dunkel und schwarz, als Anna A. (Name geändert) im Internet einen Psychotherapeuten suchte.

Vor rund zehn Jahren erfuhr Anna A., 45 Jahre, dass in ihren Eierstöcken ein Krebs wuchs. „Werde ich jetzt sterben?“, dachte sie im ersten, zweiten, dritten und noch vielen weiteren Momenten. Die Ärzte machten Hoffnung: Die Art des Eierstockkrebs, an der sie erkrankt war, wuchs sehr langsam und war gut behandelbar. Doch die Bedrückung und die Frage blieb: „Werde ich durch den Krebs früher sterben?“

Ständig drehten sich ihre Gedanken um den Krebs.

Die ersten Jahre fiel es ihr schwer, über die Erkrankung zu sprechen. Eine Angst legte sich über ihr ganzes Leben. Ständig drehten sich ihre Gedanken um den Krebs. Sie waren kaum zu stoppen. In dieser Zeit lebte sie noch mit der Illusion, dass durch die Behandlung alles wieder so werden könne wie zuvor.

Zwei Jahre später fanden die Ärzte erneut Metastasen. Die Illusion, dass der Krebs „eine vorübergehende Sache ist“, war geplatzt. Ihr dämmerte die Erkenntnis, dass der Krebs „ein Thema ist, das mich weiter begleiten wird“. Ihr Leben war nicht mehr unversehrt. Es war ständig bedroht. Aus einem Leben ohne Gedanken an den Tod war ein Leben von einem Kontrolltermin zum nächsten geworden, alle drei Monate das Warten auf die Ergebnisse. Der Krebs gab keine Ruhe. Fast jährlich lag sie auf dem OP-Tisch, um wieder ein Geschwür entfernen zu lassen.

Das Leben erschien Anna A. immer häufiger dunkel und düster. Täglich fiel es ihr schwerer, noch Gründe für das Aufstehen zu finden. Die Zeit der „schwarzen Gedanken“ begann.

Fünf Jahre nach der Diagnose begann Anna A. schließlich eine Psychotherapie. „Um über ihre Ängste zu sprechen“, „ihren Lebensmut wiederzufinden“, „die Kraft zu finden weiterzumachen“. Die Psychotherapie begann mit einem Dammbruch. Die Tränen flossen und flossen. Psychotherapeut Dr. Klaus Lang fand ihre Tränen notwendig und ein gutes Zeichen. Endlich konnte Anna A. „ihr Unglück ausatmen“, wie er es in Anlehnung an ein Gedicht von Erich Fried formuliert. Anna A. war „erleichtert, verzweifelt sein zu dürfen“. Dankbar dafür, einen Gesprächspartner gefunden zu haben, den ihre Tränen nicht schreckten, der ihre Verzweiflung mitrug und mit dem sie auch die medizinischen Entscheidungen, die sie in ihrer Krebsbehandlung treffen musste, besprechen konnte. Klaus Lang ist Psychotherapeut mit dem Schwerpunkt Psychoonkologie. Er arbeitet in München.

In der Psychotherapie besprach sie zunächst ihre drängendsten Fragen: „Wie kriege ich das Auf und Ab um die Kontrolltermine besser in den Griff?“, „Wie kann ich leben in der Zeit zwischen einer OP oder einer Chemo bis zur nächsten?“ Anna A. sehnte sich nach Tagen ohne Angst. Ohne Angst davor, dass das Telefon klingelt

und sie die nächste Hiobsbotschaft erhält. In den Laborwerten fanden sich fast immer kleinste Veränderungen, die aber beunruhigten, weil sie stets damit zu tun hatten, dass ihr Leben bedroht war. Anna A. kam nicht mehr an der Erkenntnis vorbei, dass der Krebs fortan ihr „ständiger Begleiter“ war. Ihr Krebs „nichts, was wieder wegging“, er war eine „chronische Erkrankung“, er gehörte fortan zu ihrem Leben. Klaus Lang half „die schlimmsten Gedanken zu Ende zu denken“ und eine „neue Akzeptanz“ ihrer Erkrankung zu erreichen. Er trainierte mit ihr auch, das Gedankenkarussell zu stoppen, das sie ständig grübeln und brüten ließ. Doch er stellte vor allem eine neue Frage: „Wenn Sie sich vorstellen, dass Sie einmal von Ihrem Lebensende zurückschauen: Welches Leben möchten Sie dann geführt haben?“

Aus der Frage „Wie viel Zeit habe ich überhaupt noch?“ wurde die Frage „Wie nutze ich die Zeit, die mir bleibt, richtig?“ Die erste Frage machte Angst und nahm den Mut, die zweite aber erweckte das Leben wieder zum Leben. Die überraschende Wirkung der zweiten Frage war die Entdeckung, dass die Krankheit sie das Leben intensiver erleben ließ. Weil sie ihr die für alle gültige Tatsache vor Augen führte, dass das Leben endlich ist, für jeden, aber besonders für sie. Anna A. war klarer als anderen, dass sie keine Zeit zu vertrödeln hatte. Sie begann, ihren Alltag stärker nach ihren Wünschen zu gestalten. Was erst einmal bedeutete, gemeinsam mit dem Psychotherapeuten herauszubekommen, welche Wünsche ihr denn nun wirklich wichtig waren.

Diese Frage hatte es mehr in sich, als zunächst gedacht. Denn ein paar entscheidende Antworten standen bei ihr nicht mehr zur Auswahl. „Familie gründen?“, „Kinder kriegen?“. Das machten ihre Freundinnen, aber sie halt nicht mehr. Karriere machen und berufliche Veränderungen wagen? Da musste sie sich immer fragen: „Wann falle ich wieder aus?“. Anna A. gelang es trotzdem, für sie passende Antworten zu finden: Zu den „wichtigen Dingen“ in ihrem Leben gehören jetzt: „Mit Menschen in Kontakt zu sein“,



Dr. Klaus Lang

Praxis für Psychotherapie und Psychoonkologie

Fragen, die Betroffene bei einer Krebserkrankung beschäftigen:

Eine Krebserkrankung verändert Vieles im Leben der Betroffenen und ihrer Familien. Was zuvor selbstverständlich war, erscheint plötzlich zerbrechlich. Neue Fragen können sich stellen:

- *Warum ich? Habe ich Schuld an der Erkrankung?*
- *Was kommt in der Behandlung auf mich zu?*
- *Wie geht es danach für mich weiter? Werde ich wieder zurück in mein normales Leben finden?*
- *Wie komme ich mit körperlichen Langzeitfolgen (zum Beispiel Müdigkeit, verändertem Aussehen, Schmerzen) zurecht?*
- *Wie kann ich mit meiner Familie, den Freunden und den Kollegen darüber sprechen?*
- *Wie kriege ich meine Angst in den Griff?*
- *Wie kann ich besser schlafen?*
- *Der Krebs hat mir gezeigt, dass mein Leben endlich ist. Was ist mir angesichts dieser Begrenztheit wirklich wichtig im Leben? Welche Ziele habe ich?*

„Emotionen leben zu können“ und „mehr riskieren“. Aber auch „ganz normalen Beziehungsstress zu haben“, weil das nun mal zu einem normalen Leben gehört. Oder dass „die Freundin von ihren Geldsorgen erzählt“, weil sie auch für andere da sein möchte.

Psychotherapeut Lang nannte diesen Prozess „Horizont erweitern“, für Anna A. war es „hinter die Wand schauen“. Denn die Krankheit war wie eine Wand gewesen, die den Blick auf das Leben versperrte. „Heute ist die Wand aus Plexiglas“, berichtet sie. „Ich sehe wieder eine Zukunft, aber sie ist verschwommen.“

Die Frage, wie viel Zeit ihr noch bleibt, ist weiterhin nur ungefähr zu beantworten: Eine gänzliche Heilung ist weiter unwahrscheinlich. Die Ärzte schätzten die Lebenszeit anfangs auf zehn bis zwanzig Jahre. Jetzt sind schon zehn Jahre vorbei. „Vielleicht sind es auch dreißig Jahre, die mir noch bleiben“, sagt sie heute. Das Entscheidende aber ist: Die Unsicherheit der Antwort führt nicht mehr zu einer ständigen Angst vor dem Tod. Es gibt Tage, an denen sie sich Sorgen macht, und Tage, an denen das nicht so ist. Die Kontrolltermine sind inzwischen nur noch alle sechs Monate. Kurz vor dem Gespräch für diese Reportage hatte Anna A. allerdings wieder eine OP. So ist halt das Leben mit einer Krebserkrankung.

Durch die Psychotherapie war Anna A. „nicht mehr alleine in der Dunkelheit“. Die Dunkelheit verlor durch die Gespräche mit Klaus Lang deutlich an Schrecken. Mit einer Taschenlampe, die der Psychotherapeut für ihre Schattenwelt mitgebracht hatte, suchten sie gemeinsam im Lichtkegel immer wieder nach dem nächsten Stein, auf den sie treten konnten. Aus den „schwarzen“ Gedanken, die sie in tiefe Verzweiflung stürzten, waren so „schwere“ geworden, die immer noch nicht leicht, aber besser auszuhalten waren. Aus Gedanken, die ständig um die Krankheit kreisten, Gedanken, die sich wieder mit ihrer Zukunft und dem Leben beschäftigten.



Erich Fried: Aufhebung*

Sein Unglück
ausatmen können
tief ausatmen
so dass man wieder einatmen kann

Und vielleicht auch sein Unglück
sagen können
in wirklichen Worten
die zusammenhängen
und Sinn haben
und die man selbst noch verstehen kann
und die vielleicht sogar
irgendwer sonst versteht
oder verstehen könnte

Und weinen können

Das wäre schon
fast wieder
Glück

*Copyright: Erich Fried, Aufhebung
aus: Erich Fried, Beunruhigungen
© 1984, 1997 Verlag Klaus Wagenbach, Berlin