lebensmut
Leben mit Krebs

Macht Krebs einsam?

„Gefühle zu teilen, verbindet und entlastet“

Ein Gespräch mit Dr. Friederike Mumm, Leitung des Interdisziplinären Zentrums für Psycho-Onkologie am Klinikum der LMU

Fotos © Alexander Spraetz

Dr. Friederike Mumm leitet die Psycho-Onkologie an der Medizinischen Klinik III und am CCC[LMU] München. Die Psycho-Onkologin und Hämato-Onkologin begleitet Krebskranke und ihre Angehörigen durch die sehr bewegte Zeit der Erkrankung und darüber hinaus.

Frau Dr. Mumm, Krebs kann Betroffene sprachlos und einsam machen.
Das ist richtig. Mit der Diagnose beginnt eine Zeit großer Belastungen und Unsicherheit, häufig begleitet von Gefühlen der Angst, Traurigkeit und Hilflosigkeit. Das sind Gefühle, die mit einer hohen Verletzlichkeit verbunden sind und einsam machen können, gerade wenn man nicht weiß, wohin mit ihnen.

Wie oft berichten Betroffene von dem Gefühl der Einsamkeit?
Unsere Erfahrung im Team ist, dass praktisch in jedem Gespräch mit Patienten und Angehörigen das Alleinsein mit seinen Gefühlen und Gedanken zum Thema wird. Meine Gesprächspartner benennen das zunächst vielleicht nicht so, aber ich höre sehr häufig: ‚Das versteht keiner’.

Miteinander reden kann die Einsamkeit verringern?
Ja, Erlebtes und Gefühle zu teilen und gemeinsam auszuhalten, entlastet. Wenn ich über meine Ängste oder Sorgen rede, werden sie ein Stück kleiner. Wahrhaftige Kommunikation ist doch das, was sich die Menschen wünschen.

Eine Diagnose oder den Tod anzusprechen, ist nicht einfach.
Ich denke, das hat mit der Verletzbarkeit und der Trauer zu tun, die damit verbunden sind. Und davor will ich den anderen schützen. Doch vielleicht geht es meinem Partner gerade schlecht, weil über die wichtigen Dinge nicht geredet wird. Viele Betroffene sagen mir: ‚Das kann ich meinem Partner oder meinem Kind nicht zumuten.‘ Natürlich ist entscheidend, wie man diese Dinge anspricht, aber prinzipiell kann der andere doch damit umgehen. Wir machen uns etwas vor, wenn wir denken, der Partner hat das Thema Tod nie bedacht oder weiß nicht, dass es mir nicht gut geht.

Und so bleibt der Partner des Patienten mit seinen Sorgen allein.
Richtig. Da ist zum Beispiel die Ehefrau, die im täglichen Pendeln zwischen Arbeit, Alltag und Krankenhaus keine Zeit mehr für sich hat. Auf der anderen Seite fühlt sich ihr Mann auf Station gut versorgt, macht sich aber Sorgen um seine belastete Partnerin. Aber beide sprechen ihre Bedürfnisse nicht an. Diese Sprachlosigkeit kennzeichnet sehr viele Beziehungen, auch wenn die Partner immer sehr offen miteinander gesprochen haben.

Was sagen Sie als Psycho-Onkologin dieser Angehörigen?

Ich ermutige sie, den Blick immer wieder auf sich und die eigenen Bedürfnisse zu richten und mit dem Partner zu sprechen, auch wenn das in der Situation schwerfällt. Der sagt dann sehr wahrscheinlich: ‚Du musst nicht jeden Tag kommen, ich hab mich eh schon gefragt, wie du das alles bewältigst.' Letztlich ist es für Kranke wie Angehörige wichtig, in dieser hoch belastenden Zeit der Krankheit die eigenen Gefühle anzuerkennen, auf eigene Wünsche zu hören und sie zu äußern.

Wie unterstützen Sie als Psycho-Onkologin dabei?

Ein wichtiges Ziel der Psycho-Onkologie ist, die Belastung für Kranke und Angehörige zu verringern. So schauen wir mit den Betroffenen nach Kraftquellen und Ressourcen, die ihnen helfen können, wenn die Angst sie packt oder sie sich einsam fühlen.

Auch der behandelnde Arzt ist ein wichtiger Gesprächspartner.

Er ist sogar ein sehr wichtiger Gesprächspartner, weil er im Rahmen der Behandlung wichtige Orientierung gibt. Doch im Klinikalltag fühlen sich Patienten manchmal nicht gänzlich wahrgenommen. Mein Tipp: den Arzt ansprechen. Meine Erfahrung ist, dass sich der Kontakt mit dem Arzt verändert, wenn ein Patient seine Gefühle, insbesondere seine Sorgen und Ängste, äußert.

Das Gespräch führte Regine Kramer.

Für persönliche Beratung + mehr Information
Kontakt- und Informationsstelle
Tel. (089) 4400-74918
lebensmut@med.uni-muenchen.de

Psycho-onkologische Ambulanz
am Klinikum der LMU München
Tel. (089) 4400-74919
psycho-onkologie@med.uni-muenchen.de

Familiensprechstunde
Tel. (089) 4400-77905
familiensprechstunde-onkologie@med.uni-muenchen.de

Weitere Informationen + Angebote: www.lebensmut.org