lebensmut
Leben mit Krebs

„Hoffnung ist das, was den Menschen am Leben hält“

Welche Herausforderungen gemeistert werden müssen, bevor sich Zuversicht einstellt: Ein Gespräch mit unserem Experten

Foto © privat

Prof. Dr. Martin Fegg beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen Hoffnung, Lebensqualität und Sinn. Der Psychologe und Psychotherapeut arbeitet seit 20 Jahren in der Palliativmedizin am Klinikum Großhadern und betreut Patienten und Angehörige.

Herr Prof. Dr. Fegg, mit dem Schock der Krebsdiagnose gerät das Leben vieler Betroffenen aus den Fugen. Sich neu zu orientieren und hoffnungsvoll nach vorne zu schauen ist nicht leicht …

Ja, das braucht Kraft und Zeit. In dieser Krisensituation stellen sich Fragen: Warum trifft es mich jetzt? Habe ich etwas falsch gemacht? Muss ich sterben? Es ist ein Anpassungsprozess, der da stattfindet und der langsam zu einem konstruktiven Umgang mit der Situation führt: zum Beispiel zu dem Wunsch, das eigene Leben umzustellen, aus dem Ganzen einen neuen Sinn für sich zu finden oder zu erkunden, was jetzt – im Gegensatz zu früher – wichtig ist.

Was macht diese Neuorientierung schwierig?

Zum einen findet sie nicht freiwillig statt. Zum anderen ist sie mit Herausforderungen verbunden, wie unsichere Zukunftsaussichten, Verlusterfahrungen usw. Damit wandelt sich auch die Hoffnung. Das, was ich früher für mich erhofft habe, gilt jetzt vielleicht nicht mehr. Ähnliches geschieht womöglich auch mit meinen Werten, sodass ich auf die Frage nach dem, was mir wichtig ist, nun eine andere Antwort finden muss.

Wie verstehen Sie Hoffnung?

Im ursprünglichen Sinn ist Hoffnung eine positive Zukunftserwartung. Das allein aber bleibt leer, wenn nicht noch eine emotionale Komponente hinzukommt. Hoffnung ist also auch etwas, was mir Zuversicht gibt und hilft, wieder Boden unter den Füßen zu gewinnen. Und es muss noch etwas hinzukommen – etwas, was für mich bedeutsam ist: eine Richtung, eine Motivation oder ein Wert.

Warum ist es so wichtig zu hoffen?

Weil es die Hoffnung ist, die den Menschen am Leben hält. Oder anders formuliert: Das Gefühl der Hoffnung verbindet uns mit dem Leben. Der Schriftsteller Erich Fried fragte in einem Gedicht: „Wie lange kann ich noch leben, wenn mir die Hoffnung verloren geht?“ Und endete mit den Worten: „Das hängt davon ab, was du noch Leben nennst, wenn deine Hoffnung tot ist.“ (Gedicht siehe Seite 8). Das kann ich nur unterstreichen: Hoffnung ist das wesentliche Thema, insbesondere in einer so kritischen Lebenssituation wie einer Krebserkrankung.

Was kann helfen, Hoffnung zu finden?

Hilfreich ist, die Erwartungen an die Wirklichkeit anzupassen. Viele Betroffene erleben das ohnehin – im Lauf der Zeit passiert es einfach, dass plötzlich andere Dinge wichtig werden. Hier kommt das Thema Lebensqualität mit ins Spiel. Mit der Diagnose wird der Unterschied größer zwischen dem, was ist, also der Realität, und den Erwartungen, die man hat. Je kleiner diese Lücke ist, desto besser wird die

Lebensqualität. Wenn ich also sagen kann: Im Grunde habe ich alles, was mich glücklich macht, dann kann ich sehr zufrieden sein. Wenn ich aber meine, es müsste besser sein und ich bräuchte noch dies und das, dann fühle ich mich schlecht. Was jedoch für den Einzelnen wichtig ist, ist sehr unterschiedlich.

Und in der Zeit der Krankheit?

Da stellt sich die Frage, ob und wie sich meine Werte durch die Krankheit wandeln. Wenn es früher vielleicht materielle Werte waren, die ich erreichen wollte, dann können während der Krankheit oder am Lebensende auf einmal Beziehungen das Wichtigste werden, also die Familie und Freunde. Auch Glaube, Spiritualität oder das Naturerlebnis können zu wichtigen Ankerpunkten werden. Eigentlich gibt es nichts, was nicht wertvoll sein kann. Wir haben deutschlandweit nachgefragt, was den Menschen Sinn gibt. Rund 80 Prozent der Befragten nannten die Familie, Freunde und Beziehungen. Es wurden aber auch Hobbys und Beschäftigungen genannt und natürlich auch der Beruf. Ich begleite gerade einen Patienten mit metastasiertem Krebs, der sagt: Ich will in meinem Job weitermachen und noch einen Karriereschritt schaffen. Daraus zieht er Hoffnung und Sinn, auch wenn es ein Stück weit Verdrängung dessen ist, was ist. Oder der Arzt, der sterbenskrank war und seine Praxis so lange weiterführte, wie es ging. Denn das war es, was ihm immer Erfüllung gegeben hat.

Was kann noch, in diesem Auf und Ab zwischen Hoffen und Bangen, eine Kraftquelle sein?

Das können lieb gewordene Rituale sein, die man weiter pflegt: Sportschau gucken und dabei ein Bier trinken oder mit dem Enkel auf den Spielplatz gehen. Das Leben ist bunt, so bunt wie wir Menschen. Helfen kann vielleicht auch, sich zurückzuerinnern: In welchen Momenten habe ich mich besonders lebendig gefühlt? Könnte mir das auch heute helfen? Was habe ich Kreatives getan, das mich erfüllt hat? Eine andere Kraftquelle kann sein, sich zu erinnern, welche Krisen man schon erlebt und bewältigt hat.

Was aber, wenn sich über längere Zeit oder dauerhaft Hoffnungslosigkeit einstellt?

Als Betroffener würde ich mir als erstes anschauen, ob der Grund meiner Hoffnungslosigkeit nicht eine depressive Entwicklung ist. Denn der Verlust von Hoffnung ist per Definition ein Ausdruck von Depression. Und wenn tatsächlich eine Depression diagnostiziert wird, dann ist es notwendig, sie zu behandeln: durch Psychotherapie und/oder mit einer Psychopharmaka-Therapie. Ich glaube, dass in vielen Fällen eine Depression vorliegt. Auch wenn ein Patient den Wunsch äußert zu sterben, ist die Hoffnungslosigkeit, die dem zugrunde liegt, oftmals Anzeichen einer unerkannten bzw. unbehandelten Depression. Etwas anderes ist es allerdings, wenn ein Betroffener viele Jahre Palliativpatient war und sagt: Ich kann nicht mehr. Ich will, dass es jetzt zu Ende geht.

Die drei Steine

**„Wie lange kann ich noch leben
wenn mir die Hoffnung
verlorengeht?“
frage ich die drei Steine.**

**Der erste Stein sagt:
„Soviel Minuten du
deinen Atem anhalten kannst
unter Wasser
noch soviel Jahre.“**

**Der zweite Stein sagt:
„Ohne Hoffnung kannst du noch
leben
solange du ohne Hoffnung
noch leben willst.“**

**Der dritte Stein lacht:
„Das hängt davon ab was du
noch Leben nennst
wenn deine Hoffnung tot ist.“**

Erich Fried (1981)

Auf der Palliativstation begleiten Sie schwerkranke Patienten. Wie präsent sind da die Themen Hoffnung und Lebenssinn?

Die Betroffenen gehen unterschiedlich mit dem Thema um. Dem einen gibt es Hoffnung, dass er noch die Hochzeit seines Kindes erleben kann und fiebert auf diesen Tag hin. Oder es steht die eigene silberne oder goldene Hochzeit vor der Tür. So einen Termin zu haben, das noch zu erleben, kann unheimlich viel Kraft geben und dazu beitragen, diesen Tag tatsächlich zu erleben.

Wir haben eine Untersuchung dazu gemacht, wie sich Werte am Ende eines Lebens wandeln. Das Spannende bei Palliativpatienten am Lebensende ist, dass die altruistischen Werte, also für andere noch da sein zu wollen, viel stärker werden. Und wenn sich der Zeithorizont auf die nächsten Tage oder Wochen verkleinert, dann kann sich die Hoffnung darauf richten, dass sich ein ungelöster Konflikt klärt, sich ein Treffen einstellt oder man noch bestimmte Dinge gemeinsam erleben kann. Die Hoffnung ist auch am Ende eines Menschenlebens elementar.

Das Gespräch führte Regine Kramer.