

ZUSAMMENHALTEN

Eine schwere Diagnose, ein schlimmer Verlust: Wie können wir Menschen in solchen Situationen am besten unterstützen?

TEXT: SVENJA KORDMANN

*Ich
bin für
dich da!*

*»Wenn sich
jemand nicht
meldet, entsteht
eine große
Lücke«*

NICOLE KULTAU, 57, Aschaffenburg, erkrankte an Brustkrebs

Brustkrebs. So lautete die Diagnose für Nicole Kultau. Die Alleinerziehende aus Aschaffenburg fürchtete, dass sie die Krankheit nicht überleben würde, und hatte Angst um ihren Sohn mit schwerer Mehrfachbehinderung. Wie geht man mit so einer Situation um? „In schweren Krisen gerät das Leben aus dem Gleichgewicht“, sagt Viktoria Preis. Die Diplom-Psychologin leitet die Krebsberatungsstelle im Kreis Pinneberg nahe Hamburg und ist Vorsitzende des Vorstands der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie (dapo). Preis beschäftigt sich von Montag bis Freitag mit Menschen in Ausnahmesituationen. Oft sind aufbrausende Gefühle, Unsicherheiten oder Ängste im Spiel. Ihre Erfahrung: „Was wirklich hilft, ist gar nicht so kompliziert: da sein, zuhören und nichts schönreden.“

Den richtigen Ton finden

Nicole Kultau musste sich viele gut gemeinte Ratschläge anhören. Ob sie nicht statt der Chemotherapie erst etwas anderes ausprobieren wolle. Dass es kein Wunder sei, dass sie krank wurde, bei ihrer großen Verantwortung. „Das hat mir viel Vertrauen genommen“, sagt sie rückblickend. Auch wenn sich jemand nicht meldete, weil es überfordernd war. „Das hinterlässt eine große Lü-

cke.“ Andere in ihrem Umfeld fanden dagegen den richtigen Ton. Manchmal hätten schon „ganz kleine Konfetti-Momente“ geholfen, sagt Kultau. Etwa ein Küchlein, Kuschelsocken für den nächsten Krankenhausaufenthalt, eine liebe Karte oder eine kurze Geschichte aus dem Alltag der anderen. 16 Jahre liegt die Diagnose mittlerweile zurück – noch heute zehrt die 57-Jährige von den liebevollen Gesten und Worten.

Konkrete Hilfe anbieten

An das Gefühl beim Arzt kann sich Andreas Held noch genau erinnern. Seine Diagnose lautete Parkinson. „Ich bin von Anfang an offen mit der Krankheit umgegangen“, sagt er. Viele Menschen aus seinem Umfeld reagierten erschrocken. Aber sich bemitleiden lassen? Das hat Held strikt abgelehnt. „Es ist einfach so und wir müssen damit leben.“ Heute, 15 Jahre später, ist seine Woche gut strukturiert mit Praxis-Terminen, Physiotherapie und Selbsthilfegruppe. Die Strategie des 74-Jährigen aus Leipzig: ein kleiner Schritt nach dem anderen. „Doch ohne die intensive Unterstützung meiner Frau wäre der Alltag nicht mehr zu bewältigen“, sagt Held. Wenn Menschen heute fragen, wie es ihm gerade mit der Krankheit gehe, freut er sich. Aber zu viele Fragen, das könne auch nerven.

„Fürsorge kann ein schmaler Grat sein“, sagt Psychologin Preis. Wer unsicher sei, solle nachfragen, rät sie. Was im Einzelfall hilft, könne sich von Tag zu Tag ändern, sogar von Stunde zu Stunde. Am besten frage man genau. „Meld dich, wenn du was brauchst“ – das ist zu unkonkret“, sagt Preis. Besser sei: „Ich gehe morgen einkaufen, soll ich dir etwas mitbringen?“ Oder: „Ich habe diese Woche Zeit, dich zu einem Termin zu begleiten. Wäre das hilfreich?“ Nicht alle Menschen könnten Hilfe gut annehmen, gibt die Expertin zu bedenken. Die Hürde sei bei exakten Vorschlägen geringer.

Wer helfen und trösten will, ringt oft um passende Worte. „Die perfekten Sätze gibt es nicht“, sagt Preis. Oft reiche es, den Schmerz anzuerkennen. Oder Tränen mit auszuhalten. „Weinen ist ein emotionaler Verarbeitungsprozess“, sagt sie. Tränen könnten entlasten; sie zu unterdrücken, mache den Schmerz hingegen oft schwerer. Angehörige und

»Der Alltag ist ohne die Unterstützung meiner Frau nicht zu bewältigen«

ANDREAS HELD, 74, Leipzig, lebt mit der Parkinson-Krankheit. Seine Frau Gabriele unterstützt ihn

Freunde könnten etwa sagen: „Du musst dich nicht zusammenreißen, lass es einfach raus.“

Es gibt keine falschen Worte

Matthias Keck, Redakteur und Podcaster aus Landshut, wird nach einem Unfall fast überhäuft mit lieben Worten und Gesten. Sechs Meter stürzt der heute 24-Jährige vor drei Jahren von einer Mauer in die Tiefe. Auf dem Boden aufgekommen, fasst er seine Beine an – und spürt sie nicht mehr. Später im Krankenhaus sagt er am Telefon zu seiner Mutter: „Mama, du hast jetzt ei-

nen Sohn im Rollstuhl. Aber das kriegen wir hin!“ Keck sagt, der größte Fehler, den Angehörige machen können, sei „sich zurückziehen und erwarten, dass die betroffene Person die Initiative ergreift“. Und was, wenn man versehentlich die falschen Worte wählt? Das sei eher nebensächlich, meint Matthias Keck. Der oder die Betroffene könne sich im Zweifelsfall dann schließlich beschweren.



Fotos: privat; Shutterstock/PhotoFolio Finds

„Dass ich nach meinem Unfall psychisch nicht in ein Loch gefallen bin, lag auch an der sozialen Unterstützung“, sagt er. Seine engsten Freunde nahmen Keck schon während der Zeit in der Unfallklinik zu kleinen Ausflügen mit. Mal ein Picknick. Mal an den Staffelsee.

Heute weiß Keck: Der Unfall war nicht nur für ihn, sondern auch für seine Freunde ein Schicksalsschlag. Viele fühlten sich vielleicht erst hilflos. Dazu rät Psychologin Preis: „Wir können

immer nur so gut unterstützen, wie es uns auch selbst geht.“ Gute Selbstfürsorge sei daher entscheidend, um auf lange Sicht anderen zu helfen.

Was genau macht jetzt Angst?

Nicht selten steht bei einer schweren Diagnose der Tod mit im Raum. „Das macht große Angst“, sagt Preis. Vielen Menschen fällt es dann besonders schwer, passende Worte zu finden. Preis rät: „Fragen Sie, vor was die betroffene Person genau Angst hat und was sie sich gerade wünscht.“ Ambulante Hospizdienste, Selbsthilfegruppen oder Letzte-Hilfe-Kurse können Betroffene und Angehörige unterstützen.

Nicole Kultau teilt heute ihre Erfahrungen mit anderen Krebspatientinnen

»Dank der vielen Unterstützung bin ich in kein Loch gefallen«

MATTHIAS KECK, 24,
Landshut, ist nach
einem Unfall im
Rollstuhl unterwegs

Hilfe in schweren Lebenslagen

Das Personal in Ihrer Apotheke kann auf Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen hinweisen und Tipps für bestimmte Präparate geben, die etwa entspannend wirken. Schlafstörungen, innere Unruhe und Verwirrtheit sollten immer ärztlich abgeklärt werden. Falls Betroffene von Suizid sprechen, lassen Sie die Person nicht alleine. Die Telefonseelsorge erreichen Sie 24 Stunden unter den Nummern 0800 1110111 und 0800 1110222 oder **kontaktieren Sie die 112**.

und -patienten. Sie saß schon bei Menschen am Bettrand, die Pläne für den nächsten Sommer geschmiedet haben. Obwohl wahrscheinlich war: Es wird für sie keinen nächsten Sommer geben. Das müsse man aushalten können. Sie sagt: „Es gilt Halt zu geben – bis zum letzten Atemzug.“ Dafür brauche es keine Worte. Stille reiche und vor allem: Raum für Gefühle geben, die eben so da sind.

Es tut gut, wenn andere da sind

Dann gibt es Situationen, in denen keine Zeit für letzte Worte bleibt. So ist es bei Judith Braun aus Bonn. Vor 25 Jahren starben ihr Bruder Norbert und ihr Neffe bei einem Autounfall. Der vierjährige Robin war sofort tot. Brauns Bruder lag zehn Tage im Koma, starb dann an Organversagen. „Zwei Beerdigungen in zwei Wochen – mit den gleichen Angehörigen, aber ein anderes Familienmitglied im Sarg“, sagt die heute 54-Jährige. Was ihr geholfen hat? „Wenn andere deine Trauer sehen und anerkennen, dann tut das einfach gut“, sagt sie.

„Es ist wichtig, Trauernden zu signalisieren: Ich bin da“, weiß Conny Kehrbaum. Die gelernte Krankenschwester aus Wiehl bei Köln, arbeitet seit 1996 in Hospizen und leistet Trauerberatung. Wenn sie Hinterbliebene betreut, ist ihr wichtig, dass jede und jeder mit einem Verlust individuell umgehen kann.

Den Schmerz könne man niemandem nehmen – aber gemeinsam aushalten. Nicht nur nach einem Schicksalsschlag sei Unterstützung wichtig, sondern teils auch noch Monate später. „Trauer folgt keinem Plan“, erklärt Kehrbaum, „Trauer braucht vor allem Zeit.“

Nicole Kultau betreibt inzwischen einen Blog zum Thema Krebs und engagiert sich in einer Hospizgruppe. Andreas Held möchte mit seinem Parkinson jeden Tag so leben, als wäre es der letzte. Matthias Keck hat sich mit seinem Rollstuhl angefreundet. Und Judith Braun erzählt inzwischen gerne von ihrem Bruder und Neffen. Für sie alle waren und sind soziale Kontakte eine wichtige Stütze. Psychologin Preis betont: „In Krisen geht es nicht um die perfekten Worte oder Lösungen. Sondern darum, authentisch zu sein.“ Dazu kann und darf gehören, dass man selbst überfordert ist. Und gleichzeitig zeigt: Ich halte das mit dir zusammen aus!