

 rowohlt repertoire

Leseprobe aus:

Anne-Marie Tausch

# Gespräche gegen die Angst

Krankheit – ein Weg zum Leben

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf  
[www.rowohlt.de/repertoire](http://www.rowohlt.de/repertoire)

# Inhalt

## Vorwort 7

### Krebs, eine krankmachende Situation heute 11

Wie Krebs häufig erlebt wird	11
Die Persönlichkeit prägt das Erleben der Krankheit	17
Viele Erkrankte machen sich selbst zusätzlich krank	20
Als Erkrankter krankmachend mit anderen leben	34
Verständnislosigkeit gegenüber dem Erkrankten	38
Hilflosigkeit gegenüber den Angehörigen	47
Menschlich versagende Ärzte	48
Medizinische Behandlungsmethoden mit Folgebeschwerden	61
Unzureichende menschliche Betreuung im Krankenhaus	66

### Der Erkrankte hilft sich selbst 73

Sich mit sich selbst und der Krankheit auseinandersetzen	73
Offen über sich und seine Krankheit reden	78
Die Krankheit zu verstehen suchen	83
Sich mit dem Tod auseinandersetzen	87
Bewußter leben	90
Selbstverantwortlich für sich sorgen	94
Anderen liebevoll begegnen	115

### Hilfreiche Angehörige, Freunde, Mitmenschen 121

Offene Selbstauseinandersetzung der Angehörigen	121
Aufrichtig dem Erkrankten begegnen	128

Achtung und Fürsorglichkeit gegenüber dem Erkrankten	132
Die seelische Welt des Erkrankten zu verstehen suchen	139
Hilfreiches Handeln für den Erkrankten	147
Mitmenschen kümmern sich um den Angehörigen	155
Seelische Entwicklungen von Angehörigen und Mitmenschen	158

## Menschlich zugewandte berufliche Helfer 162

Offene Selbstauseinandersetzung des Helfers	162
Aufrichtigkeit des Helfers	167
Achtung und Fürsorglichkeit des Helfers	173
Auf die Gefühle des Erkrankten eingehen	178
Hilfreiche Aktivitäten für den Erkrankten	182
Sich als Helfer weiterentwickeln	198

## Humane Öffentlichkeit 203

Prominente sprechen über ihre Krebserkrankung	203
Die Bevölkerung ehrlich informieren	206
Initiativen von Bürgern und Staat	208
Positive Auswirkungen humaner	
Öffentlichkeitsarbeit auf Nichtbetroffene	211

## Sterben, eine Zeit der Selbstentwicklung 214

Den Tod in sein Leben einbeziehen	214
Dem Tod entgegenleben	222
Den Sterbenden begleiten	234
Loslassen und Abschied nehmen	255
Weiterleben	263

## Nachwort 271

## Literatur und Filme 273

## Information und Hilfe 278

## Sachregister 279

# Krebs, eine krankmachende Situation heute

## Wie Krebs häufig erlebt wird

*«Die Angst wird regelrecht heraufbeschworen.»* Mein Eindruck ist, daß in der Öffentlichkeit im Rahmen der Bemühungen, den Krebs rechtzeitig zu erkennen, viel Angst erzeugt wird. *«Die Angst wird regelrecht heraufbeschworen.»\** Das ist eine Erfahrung, die Krebspatienten immer wieder äußern. Mich macht es betroffen, wie in der Öffentlichkeit mit der Krebserkrankung umgegangen wird. Es wird fast nur Negatives über Krebs geschrieben. In den Massenmedien ist auch viel die Rede davon, den Krebs durch Vorsorgeuntersuchungen zu «bekämpfen», ihn zu «besiegen». Hat dabei niemand an die Betroffenen gedacht, die den «Kampf» verloren haben?

Ich halte das Wecken von Ängsten bei der Vorsorge und die hochtrabenden Reden über das «Besiegen» des Krebses im ganzen gesehen für wenig hilfreich. Meine Erfahrungen mit an Krebs erkrankten, aber auch mit gesunden Menschen sind geradezu geläufig: Sie sind abgeschreckt worden, rechtzeitig zur Vorsorge zu gehen, die Angst erschwert es ihnen, Nachsorgeuntersuchungen gelassener entgegenzusehen. Die ungünstigen Auswirkungen dieser Art von Öffentlichkeitsarbeit wird in den Äußerungen der zweiundfünfzigjährigen Katrin offensichtlich: «Ich habe vor der Operation sehr viel Angst gehabt, Krebs zu bekommen, weil man durch Illustrierte und Zeitungen so beeinflusst worden ist. Jeden Tag liest man über Krebs etwas, so daß ich mir

\* Fast alle in diesem Buch zitierten Äußerungen entstammen auf Tonband aufgezeichneten Einzel- oder Gruppengesprächen oder Fernsehfilmen. Die Namen der einzelnen Menschen habe ich überwiegend geändert.

sagte: Hoffentlich hast du keinen Krebs. Ich hatte schon furchtbare Vorstellungen. Dann kam der Befund, den mußte ich verkraften, die Bestrahlungen mußte ich verkraften. Aber irgendwie habe ich etwas die Angst überwunden, weil ich jetzt keine Angst mehr zu haben brauche, daß ich Krebs bekomme. Ich *habe* ihn nämlich. Und diese Angst, ihn zu kriegen, die war ja schon fast hysterisch aufgebaut von allen Medien. Es war fast eine Offenbarung und eine positive Erkenntnis: Du kannst ja weiterleben, und nicht nur ein halbes Jahr. Ich habe hier Mitpatientinnen getroffen, die schon jahrelang mit dem Krebs leben und sich dabei positiv verändert haben.» [22]\*

Ich bin während des letzten Jahres vielen Menschen begegnet, die in panischer Angst davor leben, selber Krebs zu bekommen. Sie haben sich wie Katrin von den Berichten in Illustrierten, Zeitungen und anderen Medien beeinflussen lassen: In ihnen ist die Krebsangst gewachsen. Noch ehe die Erkrankung als tatsächliche Störung in ihre vitale Lebenssituation eingegriffen hat, sind sie beunruhigt, fühlen sich in ihrer Existenz bedroht.

So gestand mir zum Beispiel die Redakteurin eines Dokumentarfilms über unsere Gesprächsgruppen mit Krebspatienten und Angehörigen in einem Gespräch nach den Dreharbeiten ihre Angst vor dem Thema Krebs: «Ich habe zuerst nicht daran gedacht, wie mich das mitnehmen könnte. Ich hatte einfach Angst vor dem Thema Krebs. Ich hab zuerst mal nach allen möglichen Ausreden gesucht, um das Thema nicht bearbeiten zu müssen. Aber dann hab ich mir gesagt: Wenn ich mich dem Thema nicht stelle, dann stelle ich mich mir selber nicht. Ich darf vor mir selber nicht fliehen. Das ist eine Erfahrung, der ich mich nicht entziehen darf und durch die ich reifer werde. Um mich den Krebspatienten überhaupt stellen zu können, bin ich dann zur Krebsvorsorgeuntersuchung gegangen. Das war meine erste, weil ich jetzt erst dreißig geworden bin. Und dann bin ich ein bißchen beruhigter in das Projekt hineingegangen. So komisch

\* Die Zahlen in den Klammern weisen auf die Quellenangabe im Literaturverzeichnis am Ende des Buches hin.

das klingt, die Untersuchung hat mich nur zum Teil beruhigt. Wenn ich abends nach den Dreharbeiten plötzlich allein war und das ganze Geschehen des Tages, die vielen Gespräche mit Krebskranken überdacht habe, dann kam auch bei mir die Angst. Ich habe dann auch Schmerzen gespürt an den Stellen, die die Patienten geschildert haben. Die gleichen Symptome traten bei mir auf, obgleich ich doch wußte, ich bin untersucht worden vor drei Monaten.»

Ich bin auch Menschen begegnet, die das Wort Krebs nicht auszusprechen wagten, wenn wir über meinen Gesundheitszustand sprachen. Sie waren meist sehr erleichtert, wenn ich die Erkrankung als erster und wiederholt beim Namen nannte. Dann gingen auch sie, wenn auch zögernd, dazu über, das Wort Krebs zu benutzen. Ein Freund sagte mir: «Ich habe Hemmungsmechanismen, das Wort Krebs auszusprechen. Ich glaube, ich kann in diesem Zusammenhang die Angst vor Krebs in mir selber nicht leugnen. Davon kann ich mich nicht frei machen.»

Sehr beeindruckt hat mich, was Ursula, die als Ärztin an unseren Gesprächsgruppen teilnahm, über ihre Erfahrungen in der Ambulanz berichtete: «Das sehe ich ja auch bei vielen Patienten, die wirklich gesund sind. Sie sind so voller Angst, und durch ihre Angst nehmen sie sich ein Stück ihres Lebens.»

Wie können Betroffene mit der Angst fertig werden, wenn es schon so vielen gesunden Menschen schwerfällt, sich nicht von ihr überwältigen zu lassen? Die durch die einseitigen Berichte in den Medien geförderte Verunsicherung müssen die Erkrankten noch zusätzlich zu ihrer eigenen Angst verarbeiten. Und diese Angst, die ihnen ihre Krankheit bereitet, ist bei den meisten Krebspatienten überwältigend groß.

Katrin: «Die Angst, daß wieder etwas entdeckt wird, die habe ich jedesmal wieder. Weltuntergangsstimmung ist das vor jeder Nachsorgeuntersuchung. Es ist die reine Todesangst.» Maike: «Ein ganz starker wunder Punkt bei mir ist, daß ich unter Angstgefühlen leide. Jetzt, nach meiner zweiten Operation, habe ich

fast Angst, mittags einzuschlafen. Ich habe immer Angst, die Kontrolle über mich zu verlieren.» Und wenig später erkennt sie: «Ich nehme mir durch meine Angst viel von meinem Lebensgefühl – was nicht nötig ist.» [22]

Hier spricht die Patientin ein wesentliches Problem an, das schon in der Äußerung der Ärztin zum Ausdruck kam: Menschen bringen sich täglich um ihr Leben. Sie leben nicht wirklich. Die Angst zerrt an ihrer Lebenskraft. Sie ist wie der Kriechstrom beim Auto, der, für den Autofahrer nicht erkennbar, der Batterie Energie entzieht. Angst kostet den Menschen viele Körperkräfte und seelische Energien, die der Gesunde wie der Kranke sinnvoller einsetzen könnte. Deshalb wäre eine öffentliche Krebsvor- und -nachsorge, die darauf bedacht ist, das Aufkommen von Angst zu vermeiden, und die statt dessen die Mündigkeit des Menschen respektiert und ihm Hilfen gibt, selbstverantwortlich für seinen Körper zu sorgen, für alle – Betroffene und Nichtbetroffene – hilfreicher.

*«Jetzt zerfrißt mich der Krebs.»* Wie tief die Krebsangst in den Menschen verwurzelt ist, wurde mir auch an den vielen gutgemeinten Briefen deutlich, die ich nach meiner Operation von Freunden erhielt. Da war unter anderem von der «schockierenden Krankheit» die Rede, die mich «befallen» habe. Sehr eindrucksvoll schildert Heidi, wie sie ihre Krankheit erlebt: «Der Name Krebs als solcher sagt mir, daß mich irgend etwas langsam zerfrißt. Ich denke: Jetzt zerfrißt dich der Krebs. Aber du weißt nicht, wie lange ... wann ... was noch kommt, und irgend etwas geht im Körper vor. Das sitzt da irgendwo und breitet sich aus. Und du weißt gar nicht, wo das ist. Und nicht mal mein Arzt kann mir im Moment sagen, wo es ist. Das geht da irgendwo vor sich hin, schleicht, zerfrißt so langsam.» [22]

Viele Gesunde und vor allem auch Erkrankte verbinden mit dem Wort Krebs die Vorstellung von einem frühzeitigen, abrupten Lebensende: «Für mich ist Krebs zum Teil identisch mit dem Tod. Das ist doch so mit dem Endgültigen verbunden.» Ehe-

mann: «Da ich gar keine Information hatte über Krebs – wie schnell es gehen kann –, dachte ich: Mein Gott, es kann in zwei Monaten schon zu Ende sein.»

Tatsache ist, daß nur sehr wenige Krebskranke innerhalb weniger Wochen sterben. Die Vorstellung eines raschen Todes trifft also nicht zu. Eine Krebspatientin: «Ich weiß noch, wie damals meine Kusine zu mir sagte: Selbst wenn das nun irgendwie weitergegangen sein sollte, so zwei bis drei Jahre hast du ja wenigstens noch. Darauf war ich überhaupt nicht gekommen. Das war mir ganz neu. So hat man sich da hineingesteigert.»

«*Man kann sagen, man ist ein Krüppel.*» Das sind die Worte einer brustamputierten Krebspatientin. Die meisten Frauen, denen eine oder beide Brüste entfernt werden mußten, erleben sich als «verstümmelt», als «nicht mehr vollwertig». Mir erging es zunächst ebenso: Als ich das erste Mal nach der Operation in den Spiegel sah, erschien mir der Anblick sehr fremd. Ich war erschrocken. Heute mag ich meine «Kinderbrust». Ich habe sie als einen Teil meiner Person akzeptiert.

Warum kommen sich Frauen nach Brustamputationen verstümmelt oder verkrüppelt vor? Ich denke, daß dieses Gefühl in hohem Maße auf die Darstellung, auf die Vermarktung des Frauenkörpers in den Medien und auf die schon zur Tradition gewordene Tatsache zurückzuführen ist, daß Männer in der weiblichen Brust, oft losgelöst von der Person, ein besonderes Sexualobjekt sehen. Viele Frauen machen sich diese Vorstellung zu eigen. Der makellose Frauenkörper mit den «auf Hochglanz polierten» Brüsten wird uns als Ideal- und Lustobjekt angepriesen. Er wird auf Titelseiten von Illustrierten und in der Werbung gezielt als Kaufanreiz eingesetzt. Welche zusätzliche Erschwernis für Menschen mit einer Körperbehinderung! Maïke: «Ich möchte es den anderen nicht sagen, daß ich brustamputiert bin, weil ich vermute, daß sie dadurch abgeschreckt werden. Aber ich lege in den anderen damit irgend etwas hinein, sonst würde ich nicht so denken.» Und wenig später erklärt sie: «Ein Jahr bevor meine



Brust amputiert wurde, habe ich von einer Bekannten gehört, sie sei brustamputiert. Es war ein Schock für mich. Ich habe gedacht, sie ist jetzt nur noch halbseitig. Sie ist als Frau nicht mehr so schön. Ich glaube, daß die anderen das von mir heute auch denken.»

*«Gerade wenn man aus dem Krankenhaus entlassen wird, braucht man Hilfe.»* Die geradezu leidenschaftlichen Bemühungen im Rahmen der öffentlichen Krebsvorsorgeprogramme stehen im krassen Gegensatz zu dem offensichtlichen Mangel an Hilfsangeboten bei der Nachsorge für die an Krebs erkrankten Menschen.

Schmerzlich empfinden die Betroffenen ihre Hilflosigkeit, wenn sie nach Operationen aus dem Krankenhaus entlassen werden. Die Ungewißheit ihres Gesundheitszustandes lastet auf ihnen. Zumeist werden sie nicht darüber informiert, wie ihre Behandlung weiterläuft, was weiter auf sie zukommt. Die Angst lähmt ihre körperlichen Wiederherstellungskräfte. Sie fühlen sich allein gelassen. Doris, die seit über zehn Jahren mit ihrer Krebserkrankung lebt, berichtet: «Für mich ist das Leben im Grunde genommen nur halb soviel wert, trotz aller medizinischen Erkenntnisse und lebensverlängernden Maßnahmen, wenn da im Hintergrund immer die Angst schmort. Da fühlt man sich doch ziemlich allein gelassen. Ich finde, gerade wenn man aus dem Krankenhaus entlassen wird, braucht man Hilfe, dann müßte da irgend jemand sein, zu dem man gehen kann, mit dem man sich über die Angst unterhalten kann, der einen versteht. Es wird soviel für die Krebsvorsorge getan, aber das Allerwichtigste vergessen sie: die Betreuung hinterher.» [22]

Doris weiß, worüber sie spricht: Sie hat schon achtundzwanzig Operationen hinter sich. Der Krebspatient Lothar sagt bei einem ähnlichen Gespräch: «Mein Gott, die Armen, denen das noch bevorsteht! Wie wenig Hilfe haben sie im Grunde genommen zu erwarten. Was könnte man tun? Gesprächsgruppen halte ich für sehr wichtig – und mehr Informationen für die Ärzte, die sie

dann den Patienten weitergeben könnten.» Viele Krebspatienten klagen darüber, wie schwer es für sie ist, eine Gesprächsgruppe zu finden. Auch berichten sie über ihre entmutigenden Erfahrungen mit Behörden. Doris: «Ich habe bei Behörden erlebt, daß man recht abweisende Antworten erhält, wenn man um Hilfe bittet. Aber ich kann mich inzwischen dagegen wehren. Ich hatte jahrelang das Gefühl, ich laufe nur mit Boxhandschuhen herum und muß mich gegen Gott und die Welt wehren. Und das kostet wirklich sehr viel Kraft.»

Warum werden diesen durch ihre Erkrankung entkräfteten und verängstigten Menschen solche Behördengänge unnötig erschwert? Warum können zum Beispiel Anträge auf Behindertenausweise nicht schneller bearbeitet werden? Ich selbst warte seit einem Jahr auf meinen Ausweis.

## Die Persönlichkeit prägt das Erleben der Krankheit

*«Die Krankheit zeigt noch deutlicher: Wer bin ich und wo stehe ich.»* Mit diesen Worten beschreibt Myriam, eine Psychologische Helferin in einer unserer Gesprächsgruppen, eine Erfahrung, die sie im Laufe ihrer Arbeit gemacht hat: Jeder reagiert unterschiedlich auf die Krankheit. An der Art und Weise, wie der Erkrankte mit ihr umgeht, läßt sich zumeist erkennen, wie er vorher gelebt hat, was für ihn wichtig und bedeutsam war.

Der Krebspatient Carsten neigte bereits lange Zeit vor der Entdeckung seiner Erkrankung dazu, sein Leben in Akten zu ordnen. Zu den Treffen unserer Gesprächsgruppen erschien er jedesmal mit einem dicken Ordner, in dem er alle ihm zugänglichen Informationsbroschüren und Zeitungsausschnitte zum Thema Krebs abgeheftet hatte. Auch berichtete Carsten in der Gruppe, daß er sich seinen Tag genau einteile: «Ja, so habe ich mein Programm. Abends bin ich ein bißchen stolz darauf und

sage: Das habe ich geschafft, und das habe ich nicht geschafft. Das kann ich nächstes Mal besser machen! Das ist zwar reichlich etepetete, aber es hilft mir übers Nachdenken hinweg.» Carsten konnte seiner Krankheit nur mit Sachlichkeit und großer Distanz entgegentreten. Er führte auch Tagebuch über seinen Körper, er schrieb täglich auf, welche Medikamente er nahm, registrierte körperliche Beschwerden und Temperaturschwankungen und kontrollierte täglich zweimal sein Gewicht. Geringfügige Verschlechterungen seines Zustandes kennzeichnete er mit einem, drastische Verschlechterungen mit zwei Ausrufungszeichen. Und zwei Wochen vor seinem Tod trug er drei Ausrufungszeichen in sein Buch ein. So hat er die letzte Zeit seines Lebens dazu benutzt, Buch über seine Krankheit zu führen. Er hatte gehofft, den verzweifelden Wettlauf mit der Krankheit zu gewinnen. Sein Ordner war Ausdruck seiner Verzweiflung, die er nur versachlicht ertragen konnte.

Auch in Gesprächen mit anderen Krebspatienten wird deutlich, daß sie sich selbst in ihrer Reaktion auf die Krankheit wiedererkennen. Alwine: «Ich sitze so voller Angst. Diese Angst habe ich im Grunde genommen schon immer gehabt, obwohl ich das manchmal nicht zugebe.» Mein Schulfreund Gerhard: «Ich kann natürlich in der Krankheit nur *mich* leben – so, wie ich bin. Ich habe in meinem Leben viele Dinge allein getragen, die wirklich auch manchmal schwer waren. Deshalb ist es für mich nichts Fremdes, daß ich so umgehe mit meiner Krankheit. Das ist eigentlich eine Fortsetzung meines bisherigen Lebens. Wenn etwas Belastendes in meinem Leben war, das habe ich immer schon so für mich allein abgemacht. Das hängt wohl mit meiner Erziehung zusammen.»

Gerhard spricht einen wichtigen Bereich an: unsere Erziehung. Führt man seinen Gedanken weiter, ergibt sich eine deutliche Perspektive: Nicht nur Gesundheitserziehung sollte in die Schulen und Familien hineingetragen werden, sondern ebenso «Krankheitserziehung». Durch sie könnte sich der einzelne mit Fragen wie den folgenden auseinandersetzen: Wie lebe ich mit

einer Krankheit? Durch welches Verhalten mache ich mich seelisch noch kranker? Welche Möglichkeiten habe ich, mich mit meiner Krankheit auseinanderzusetzen? Kann ich lernen, sie als einen Teil meiner Person zu akzeptieren? Wie kann ich mir ein seelisches Heilklima schaffen, wenn ich körperlich erkrankt bin? Vielleicht lernen wir aufgrund der Beschäftigung mit solchen Fragen, nicht vor Krankheiten zurückzuschrecken.

*«Ich denke, daß meine Ehekrise nicht nur mit der Krankheit zu tun hatte.»* Dieser Zusammenhang wird Ilse in einer Gesprächsgruppe bewußt. Sie hatte ihre gescheiterte Ehe zunächst als eine Folge ihrer Brustamputation angesehen. Nach mehreren Gruppengesprächen erkennt sie, daß sie in ihrer Ehe schon immer ihre Bedürfnisse zurückgestellt hat. Sie erzählt, daß ihr Mann noch immer einen Schlüssel zu ihrer Wohnung besitze, obwohl er seit langem mit einer anderen Frau zusammenwohne. Sie bringe nicht den Mut auf, berichtet sie, den Schlüssel von ihrem Mann zurückzufordern. Auch in ihrer Krankheit stellt sie sich zurück und schafft sich nicht den für sie nötigen Raum. Sie lebt sich selbst in ihrer Ehe, ihrer Krankheit und in der Gruppe. Myriam, die Psychologische Helferin ihrer Gruppe, sagt: «Auch in der Gruppe hat Ilse manchmal so wenig Raum für sich beansprucht. Sie hat auch gesprochen, aber sie war mehr ein Mensch, der zugehört hat.»

Auch die Beziehungsprobleme, die viele Frauen nach einer Brustamputation zu bewältigen haben, liegen häufig mehr in ihrer eigenen Person, in ihrer Selbsteinschätzung begründet als in der empfundenen Ablehnung ihres Partners. «Das war doch mein ganzer Stolz», trauert eine Krebspatientin ihrer amputierten Brust nach. Ihr Mann dagegen tröstet sie: «Ich habe dich doch nicht wegen der Brust geheiratet.» [4]

Aus einer Statistik geht hervor: Ist die Beziehung auch vor der Operation unbelastet und liebevoll, so trennt sich der männliche Partner nach der Brustamputation entgegen den Befürchtungen vieler Brustkrebspatientinnen nicht von seiner Frau. [52] Viele

brustamputierte Frauen haben über Wochen, Monate oder Jahre eine unüberwindliche Scheu, sich nackt vor ihrer Familie zu zeigen. Oft verwehren sie sogar ihrem Mann den ihr Meinung nach schockierenden, abstoßenden Anblick. Diese Scheu ist meist nur zu einem geringeren Teil auf das Verhalten der Familie zurückzuführen. Diese Frauen leben sich selbst. Personen, die im allgemeinen weniger von ihrem Inneren mitteilen, haben vermutlich auch größere Schwierigkeiten, anderen ihren vernarbten, durch Amputationen veränderten Körper zu zeigen.

### Viele Erkrankte machen sich selbst zusätzlich krank

*«Meine Hoffnungslosigkeit macht mich seelisch fertig.»* Viele Erkrankte machen sich durch ihre Ängste und negativen Vorstellungen von ihrer Krankheit, durch ihre Verslossenheit und ihre ungesunde Lebensführung zusätzlich krank.

Besonders deutlich zeigt sich dies an Karens Umgang mit ihrer Krebserkrankung. Sie lehnt sich und ihren Körper, der durch eine kleine Narbe gekennzeichnet ist, ab. «Das ist für mich die größte Kränkung, daß ich mir sagen muß: Die Krankheit hat mich in solchen Strudel hineingeworfen. Und ich komme mir vor wie jemand, der da so zappelt und kämpft, aber der nicht sieht, daß da schließlich noch irgendwo ein Ufer ist. Und da komme ich dann an meine Hoffnungslosigkeit heran.» Ihre Krankheit, sagt Karen, habe sie «in ein tiefes Loch gestürzt». Jeder Tag sei für sie eine Anstrengung, das Erwachen eine Konfrontation mit dem Todesurteil: Ich habe Krebs. «Dieses Grau in Grau, wenn mich der Gedanke überfällt: Du hast ja Krebs. Ich erlebe so selten, daß ich mal fröhlich aufwache, mich auf den Tag freue. Ich muß richtig kämpfen, um den Tag zu beginnen. Ich wache mit dem Gefühl der Schwere und des Kummers auf. Irgendwie ist dieses Gefühl immer gegenwärtig: Du hast Krebs.»

Karen erfährt eine Erschütterung ihrer ganzen Person, ihres bisherigen Lebens: «Ich erlebe mich seit der Operation als eine ganz andere Person als vorher. Von meiner Sicherheit und der geringen Angst vor dem Tod ist nichts mehr übriggeblieben. Es ist eine unheimliche Kränkung für mich, daß ich mich als feige erlebe und diese wahnsinnige Panik spüre – Angst auch vor dem Tod.»

Ängste und seelische Qualen bestimmen Karens Leben. Sie spricht von ihrem «schwersten Jahr». Ihre Hoffnungslosigkeit – das «große Grauen», wie sie es nennt – nimmt zu. Ihr gestörtes Körperschema macht ihr zu schaffen. Sie hat ihre Diagnose wie ein «Todesurteil» aufgenommen, spricht vom «Stigma», fühlt sich «ohnmächtig», «kraftlos» und «leistungsunfähig». Sie stellt ihr ganzes bisheriges Leben in Frage: «Wenn ich die Bilanz meines Lebens ziehe, macht es mir Angst.» Sie spürt, daß es ihr in ihrer beruflichen Tätigkeit als Krankenschwester schwerfällt, «auf andere so zuzugehen, wie ich möchte», daß sie sich vor den Nöten der Patienten «zurückzieht», daß sie nicht mehr die Kraft hat, in ausreichendem Maße auf deren Bedürfnisse einzugehen. Diese Kraftlosigkeit führt dazu, daß sie sich noch mehr Einsatz, noch mehr körperliche und seelische Kräfte abverlangt, um ihrem Selbstbild, nach dem sie vor der Operation gelebt hatte, wenigstens annähernd zu genügen. Immer wieder quälen sie Zweifel: «Hoffentlich kannst du es kräftemäßig überhaupt noch. Diese Gefühle lähmen mich so und erschweren mir die Arbeit, die mir sehr wichtig ist. Manchmal fressen mich die schwarzen Gedanken auf. Wirklich!»

So versinkt sie tiefer in Depressionen und Mutlosigkeit. Sie ist schließlich seelisch so krank, daß sie «die ersten Schritte, die die schwierigsten sind», nicht mehr zu gehen wagt. Erst nach vielen Gesprächen, die ich mit ihr führte, erkennt sie die Notwendigkeit, die Hilfe anderer Menschen zu erbitten und anzunehmen: «Ich muß seelische Hilfe haben, damit ich wieder leben kann, damit meine Lebensqualität anders wird. Ich quäle mich im Moment sehr. Und ich kann das überhaupt nicht erzählen, was für