

Vier Sätze, die man sich gegenüber Krebskranken sparen kann

Bei einer Krebsdiagnose im nahen Umfeld sind Angehörige oft verunsichert: Wie gehe ich jetzt mit meiner Mutter oder dem guten Freund um?

„Dasein und zuhören, Ratschläge bleiben lassen und konkrete Hilfe anbieten“, bringt es die Psychoonkologin Angela Grigelat auf den Punkt. Weil sich viele Angehörige im Umgang mit Krebspatientinnen und -patienten selbst unter Perfektionsdruck setzen, schießen sie manchmal kommunikativ über das Ziel hinaus.

Die Psychologische Psychotherapeutin nennt vier Sätze, die ihrer Erfahrung nach bei Krebskranken oft nicht gut ankommen - so gut sie auch gemeint sind.

1. «Du bist so stark. Wenn es eine schafft, dann du»

Angela Grigelat: „Dieses Wegloben kann dazu führen, dass sich die krebserkrankte Person denkt: „Wenn ich Zweifel habe, ob ich es schaffe, mache ich den Mund künftig lieber nicht mehr auf, alle halten mich ja für stark.““

„Auch Kommentare wie „Wenigstens hast du einen gut zu behandelnden Krebs, es hätte noch schlimmer kommen können“ helfen Betroffenen nicht. Dann kommen Gedanken auf wie: „Okay, dann beklage ich mich lieber gar nicht mehr.““

2. «Meine Tante hatte auch Krebs ...»

Angela Grigelat: „Bitte keine Krebsgeschichten von anderen. Es gibt tausende von Krebserkrankungen mit völlig unterschiedlichen Prognosen, Verläufen und Therapieschemata. Das eine hat mit dem anderen über-



Ehrliches Interesse zeigen, sich Floskeln und Ratschläge verkneifen: Das ist im Umgang mit krebserkrankten Menschen wichtig.

FOTO: ALICIA WINDZIO/DPA/DPA-MAG

haupt nichts zu tun. Solche Geschichten wirken selten tröstlich, sondern sind oft eher ängstigend.“

3. «Meinst du nicht, das war der ganze Stress?»

Angela Grigelat: „Analysen rund um die Entstehung des Krebses sollte man lassen. Leider ist das aber weit verbreitet. Da fallen dann auch mal Sätze wie: „Ihr habt doch euer Haus gestrichen, vielleicht waren in der Farbe Toxine drin.““

Das ist sinnlos, sagt sie, „weil wir bei vielen Krebserkrankungen nicht wissen, warum genau sie entstanden sind. Es gibt nie-

mals nur einen Faktor, der die Erkrankung maßgeblich ausgelöst hat. Selbst wenn man eine Genmutation in sich trägt - es ist immer ein Mix.“

Was man auch sein lassen sollte: „Interpretationen in Richtung psychologischer Faktoren wie Stress oder einer unglücklichen Ehe. Es gibt keine Studie, die verlässlich nachweist, dass die bei der Entstehung von Krebs irgendeine Rolle spielen.“

„So schieben Sie stattdessen Betroffenen die Verantwortung für die Entstehung der Erkrankung zu - und damit auch die Schuld daran. Nach dem Motto: Du hast etwas falsch gemacht

und jetzt hast du die Quittung.“

4. «Du musst jetzt positiv denken»

Angela Grigelat: „Auch das schlägt in die Kerbe: Verantwortung dem Betroffenen zuschieben. Damit vermittelt man: „Du musst jetzt zuversichtlich sein, sonst wird das nichts.“ Und das, obwohl sich Betroffene vielleicht fragen: „Bin ich nächstes Weihnachten überhaupt noch da?““

Solche Aussagen, sagt sie, basieren auf der Vorstellung, dass positives Denken eine bessere Prognose für die Erkrankung bringt. „Das stimmt nicht, das ist vielfach untersucht worden. Sie

können so pessimistisch sein, wie Sie wollen: Den Krebszellen ist egal, wie Sie drauf sind.“

Wie es besser geht

Statt der großen Gesten und Worte zählt oft mehr eine ruhige Präsenz. Die kann Angela Grigelat zufolge zum Beispiel so klingen:

- «Ich verstehe nicht alles, was gerade bei dir passiert, aber ich bin hier und nehme Anteil.»
- «Ich kann dir dein Leid nicht abnehmen, aber ich bin an deiner Seite.»
- «Was geht gerade in dir vor? Was kann ich für dich tun?» (DPA)

Weiterhin recht mild!

Vorhersage

In den kommenden Tagen ist es anhaltend mild. Zunächst mischen aber auch zum Teil dichtere Wolkenfelder mit. Die Sonne ist nicht jedoch nicht chancenlos und sie sollte in der neuen Woche sogar wieder öfter durchkommen können.

Biowetter

Die vorherrschenden Wetterreize lassen vor allem bei sensiblen Menschen mit bereits zu niedrigem Blutdruck mehr Probleme erwarten. Besonders Kopfschmerzen dürften ein Thema sein. Sonst können viele Wetterfühlige das freundliche Wetter mehr genießen.

Bauernregel

Sankt Roman hell und klar bedeutet ein gutes Jahr. (28.2.)

Das Wochenwetter wird präsentiert von

NEUER SHOW ROOM

JEDEN 1. SONNTAG IM MONAT **SCHAU TAG** 14-17 UHR

Schulstraße 23 • 29399 Wahrenholz • m-s-m.de

Sonntag

