

Worte für die Krankheit finden

28.09.2013 | 16:13 | Von Karin Schuh (Die Presse)

Krankheiten machen oft sprachlos. Es gibt kein Patentrezept, wie man etwa über Krebs spricht. Es erleichtert aber das eigene Verarbeiten, dem Umfeld zu vermitteln, was man braucht. Zuzuhören und da zu sein ist meist richtig.

Wie kommuniziert man über etwas, das man selbst nicht versteht? Wie sagt man anderen Menschen, dass sich mit einem Moment alles geändert hat, dass das Sein von einer Sekunde auf die andere neu definiert werden muss und plötzlich ganz viel Angst da ist, die Worte aber fehlen. Irene Kernthaler-Moser wusste es nicht, als sie 2006 die Diagnose Krebs erhielt. Aber sie hat es sich erarbeitet und ihre Umgebung mit ihrer Offenheit genauso beeindruckt, wie das jetzt bei Nationalratspräsidentin Barbara Prammer der Fall war. Als die Politikerin vergangene Woche – gemeinsam mit ihrem Arzt – öffentlich verkündet hat, dass sie Krebs hat, in Behandlung ist, ihre Arbeit wieder aufnehmen wird und um Verständnis bittet, dass sie Details nicht preisgeben will, da auch sie ein Anrecht auf Privatsphäre hat – da hat sie alles richtig gemacht. Die Öffentlichkeit und auch alle Parteien haben es positiv aufgenommen und ihr Genesungswünsche übermittelt.

Jedes Mal wieder erleben. Was bleibt, ist die Frage, wie man das alles schafft. Wie findet man so schnell die richtigen Worte, und wer weiß, welche und wie viele für ihn oder sie die richtigen sind. Irene Kernthaler-Moser hat darauf eine Antwort gefunden. „Es gibt immer zwei Seiten: Anteilnahme ist natürlich etwas Wichtiges, und es ist gut, das mit Freunden zu teilen. Ich hab aber auch schnell gelernt: Jedesmal, wenn du es erzählst, erlebst du es wieder, inklusive der Angst.“ Und sie hatte schnell einmal das Gefühl, dass sie andere Menschen, die sie mit ihrer Diagnose Brustkrebs konfrontierte, auch irgendwie trösten muss. „Eigentlich braucht man aber die Energie für sich selbst“, sagt Kernthaler-Moser, die als Kommunikationsexpertin tätig ist und auch Vizepräsidentin des Katholischen Familienverbands ist. Also hat sie ihren Freunden ein E-Mail geschrieben und sie über den aktuellen Stand der Dinge informiert. Aber eben auch darüber, dass sie alle zwar gern treffen möchte, aber eben nicht mit jedem von A bis Z über die Krankheit sprechen will. Ihren Mann hat sie zu jedem Arzttermin mitgenommen, als Unterstützung, aber auch, damit sie das Ganze nicht zuhause noch einmal erzählen muss. Und: „Ich habe ihn als Abwehrkämpfer eingesetzt.“ So hat er zum Beispiel mit einer Freundin gesprochen, die Kernthaler-Moser mit ihren Alltagsorgen belastet hat, und ihr erklärt, was seine Frau jetzt braucht – und was nicht.

Todesangst. Über Krankheiten zu sprechen fällt uns generell schwer. Bei Krebs kommt aber noch das Bild dazu, das wir von der Krankheit haben, man könnte es schlechtes Image nennen. „Krebs ist die Todesangstkrankheit. Die Leute haben mich immer angeschaut, als würden sie denken: ‚Hab ich ein schwarzes G'wand für dein Begräbnis?‘ Es ist aber eine chronische Krankheit, die Überlebenschance ist genauso groß wie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, sagt Irene Kernthaler-Moser, die generell ein positiver, kommunikativer Mensch ist und auch so etwas wie Galgenhumor besitzt. Als ihr der Arzt verkündet hat, dass sie nach einer Operation und Chemotherapie eine Bestrahlung machen werde, hat sie zu ihrem Mann gesagt: „Das ist wie beim Kebabstand: Einmal mit alles.“

Das bedeutet aber nicht, dass es für sie leichter war, mit der Krankheit umzugehen. „Auch

wenn es auf die Umgebung so wirkt, es heißt nicht, dass extrovertierte Menschen mit solchen Diagnosen besser umgehen können“, sagt Psychologin Eva Lehner-Baumgartner. Jeder müsse für sich herausfinden, welche Art der Kommunikation richtig ist. Generell lässt sich aber sagen, dass die Kommunikation über eine Krankheit oder besser gesagt über den Umgang mit der Krankheit sich positiv auf die Krankheitsverarbeitung auswirkt. Selbst dann, wenn sie sich auf den Hinweis beschränkt, dass man eben nicht darüber sprechen will.

Was die Umgebung betrifft, spricht ihr Kollege Gerhard Rumpold vom „hilfreichen und weniger hilfreichen Gegenüber“. Ersteres hört zu – „das ist leider in unserer Gesellschaft verloren gegangen, weil jeder glaubt, er müsste etwas tun“ – und gibt das Gefühl zu teilen und auch zu entlasten. Die weniger hilfreichen beurteilen oder geben Ratschläge. Selbst ein „Wird schon wieder“ kommt bei den wenigsten Menschen gut an. „Die meisten Patienten finden das sehr störend, man braucht keine Handlungsanweisungen.“

Irene Kernthaler-Moser hat das speziell bei Medizinern erlebt. „Ganz schwierig ist die Kommunikation mit Ärzten. Es ist furchtbar schwer herauszufinden, welcher Arzt der richtige ist. Einer hat mir auf die Schulter geklopft und gemeint: ‚Gnä‘ Frau, überlassen Sie das mir, ich mach das schon.‘ Genau das wollte ich aber nicht, er sollte mich operieren und nicht mein Leben in die Hand nehmen.“ Sie hat einen guten Arzt gefunden und die Krankheit überstanden. „Aber es kann passieren, dass ich unvermittelt anfange, darüber zu reden“, sagt sie. Und sie hat noch einen Tipp für überforderte Angehörige parat: „Mir hat Gesellschaft sehr gutgetan. Ich wollte nicht über das Sterben reden, sondern gemeinsam das Leben gestalten. Man muss auch nicht immer reden. Am allermeisten hat es mir geholfen, wenn ich in den Arm genommen wurde.“

© DiePresse.com