

„Das Leben soll möglichst gut weitergehen – das ist das Ziel“

Verlust der Weiblichkeit, Schuldgefühle, Angst – gerade Frauen mit Brustkrebs haben einen hohen Bedarf an psychoonkologischer Betreuung. Wie professionelle Hilfe möglich ist, sagt PD Dr. Kerstin Hermelink von der LMU München im Interview.

Interview: Cornelia Weber



PD Dr. Kerstin Hermelink
Leitende
Psychologin
Klinik und Poliklinik
für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe
LMU Klinikum
München

Frau Dr. Hermelink, Sie betreuen Frauen mit Brustkrebs. Welche psychischen Probleme stehen im Vordergrund?

Hermelink: Das größte Problem ist Angst. Eine Krebsdiagnose kann das Gefühl von Sicherheit und das Vertrauen in die eigene Zukunft zerstören. Selbst Frauen, die davon ausgehen, geheilt zu werden, fürchten oft, nach der Therapie nicht mehr dieselbe, sondern auf Dauer geschwächt zu sein und Gestaltungsmöglichkeiten für ihr Leben zu verlieren.

Dazu kommen Angst und Trauer durch viele andere Verluste, die Frauen mit Brustkrebs hinnehmen müssen – viele davon im Bereich der Weiblichkeit: Junge Frauen können therapiebedingt vorzeitig in die Menopause kommen und ihre Fertilität verlieren. Die Brust mit ihrer großen Bedeutung für Attraktivität und Sexualität und natürlich mit ihrer Fähigkeit zu stillen ist bedroht, und die meisten Patientinnen verlieren vorübergehend durch die Chemotherapie ihre Haare.

Dann leiden viele Frauen darunter, dass sie sich selbst die Schuld an der Erkrankung geben. Psychosomatische Krankheitstheorien sind immer noch weit verbreitet.

Vor allem hören viele, dass die Erkrankung durch Stress und Belastungen verursacht worden wäre.

Wobei zahlreiche Studien gegen das Schuldkonzept sprechen.

Trotzdem hält sich diese falsche Annahme hartnäckig. Stress und Belastungen finden sich in jedem Leben – sie werden dann oft als Erklärung einer Krebserkrankung herangezogen. Betroffene machen sich – zu Unrecht – Vorwürfe, dass sie sich nicht besser geschützt haben, und überlegen, wie sie ihr Leben ändern müssen, auch wenn sie damit eigentlich sehr zufrieden sind.

Das heißt, es kann praktisch jede treffen?

In den letzten Jahren sind Lebensstilfaktoren als Ursache von Krebserkrankungen in den Fokus geraten. Das hat zu dem großen Missverständnis geführt, dass Brustkrebs – und natürlich andere Krebserkrankungen auch – verhindert werden kann, wenn man nur alles richtig macht. Auch das bürdet den Betroffenen wieder die Schuld an der Erkrankung auf. Und das, obwohl auch sportlich aktive, schlanke Frauen erkranken, die sich gut ernähren und weder rauchen noch trinken. Unter ein bestimmtes Niveau lässt sich das Risiko an Krebs zu erkranken nun einmal nicht drücken, alles andere ist Wunschenken von (zumindest noch) Gesunden und belastet die Erkrankten zusätzlich.

Welche Unterstützung können Sie betroffenen Frauen anbieten?

Zunächst einmal hören wir jeder Patientin geduldig zu und versuchen, ihre persönliche Situation möglichst gut zu verstehen. Gar nicht so wenigen Menschen hört nie irgendjemand ernsthaft zu – für die Frauen

Viele Frauen geben sich selbst die Schuld. Falsche Krankheitstheorien sind immer noch weit verbreitet.



ist es oft schon eine Erleichterung, dass sie von uns in dieser Situation gehört und gesehen werden. Aber dabei bleiben wir natürlich nicht stehen, sondern wir suchen mit der Patientin nach dem für sie besten Weg, mit der Erkrankung zurechtzukommen. Das Leben soll auch mit Krebs möglichst gut weitergehen – das ist das Ziel.

Sie haben den Aspekt Angst angesprochen. Oft geht es erstmal darum, medizinische Informationen zu klären, die für die Betroffenen häufig verwirrend und rätselhaft sind. Wir gehen in Ruhe auf alle Fragen ein und geben verständliche Erklärungen. Es hilft gegen Gefühle von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein, wenn die Frauen sich in ihrer medizinischen Situation orientieren können und es keine „dunklen Ecken“ gibt, in denen etwas nicht Verstandenes lauert. Alles, was im Dunkeln bleibt, ist besonders bedrohlich – deswegen sprechen wir auch, soweit die Patientin es möchte, über das, was ihr besonders große Angst macht. Wir überlegen mit der Frau, was es an weiteren Belastungen in ihrem Leben gibt und wie man diese vielleicht entschärfen könnte. Auch bestimmte Verhaltens- und Denkmuster tun der Patientin vielleicht nicht gut und sollten möglichst geändert werden. Das Wichtigste aber: Wir schauen, welche Ressourcen eine Frau hat, was sie stärkt, was ihr wirklich Freude macht. Ressourcen sollten gut genutzt werden, um ein Gegengewicht zur Erkrankung zu schaffen und Kraft zu geben.

Werden die Angebote von allen Frauen angenommen?

Es gibt unterschiedliche Gründe, keine psychoonkologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Ein Teil der Patientinnen fühlt sich nicht so stark belastet. Anderen reicht die Unterstützung durch Angehörige und Freunde. Manche Patientinnen nehmen aber auch an, dass wir ihnen Unterstützung anbieten, weil wir sie für psychisch krank



halten. Das wird häufig als beleidigend und bedrohlich empfunden: Neben der körperlichen Gesundheit soll nicht auch noch die psychische Gesundheit in Frage gestellt werden. Deshalb achten wir darauf, klarzustellen, dass es nicht um die Behandlung einer psychischen Störung geht, sondern um Unterstützung in einer Situation, die wirklich für jeden Menschen schwierig ist.

Sie haben ein Buch für Kinder krebskranker Eltern geschrieben. Was bedeutet die Diagnose für die Kinder?

Die Krebserkrankung eines Elternteils ist für Kinder immer eine Belastung; das können die Eltern den Kindern nicht vollständig abnehmen. Viele Mütter glauben, dass sie die Kinder schonen, wenn sie ihnen die Erkrankung ganz oder teilweise verheimlichen, ihnen nicht die Wahrheit sagen. Genau das Gegenteil ist richtig: Uninformierte Kinder sind stärker belastet als Kinder, die mit ihren Eltern offen über die Situation sprechen können. Kinder merken, wenn etwas in der Familie nicht stimmt. Andererseits heißt Offenheit aber nicht, dass die Eltern die Kinder vollständig in das Krankheitsgeschehen einbeziehen und als Stütze und Trost brauchen sollten – damit sind Kinder überfordert. Die Kinder sollten Lebensbereiche haben, in denen die Krebserkrankung keine Rolle spielt. ■■

In Ruhe auf alle Fragen eingehen, verständliche Erklärungen geben, verbleibende Ressourcen stärken.

.....
Wir suchen gemeinsam nach dem besten Weg, mit der Erkrankung zurechtzukommen.
.....

”