



Krebs und die großen und kleinen Fragen nach dem Sinn



BARBARA STREHLER
Diplomierte Psychologin
und Psychotherapeutin

Mit einer Krebsdiagnose werden die meisten Menschen aus einer sicheren Alltäglichkeit gerissen. Krebs rüttelt auf, verunsichert und schwemmt Fragen an die Oberfläche, zum Beispiel zum „Wie weiterleben“, und zum Sinn des Lebens allgemein, den Tod eingeschlossen. Denn Menschen suchen nach Zusammenhängen, möchten ihr Leben verstehen und können Absurdität schlecht ertragen. Macht diese Krankheit irgendeinen Sinn? Wofür habe ich bisher gelebt, im Angesicht ablaufender Lebenszeit? Wofür war mein Leben gut? Was ist mir jetzt noch wichtig? Was macht noch Sinn, wenn der Arbeitsplatz, der bisher Lebensmittelpunkt war, krankheitsbedingt aufgegeben werden muss? Wie kann ich noch sinnvoll meine Rolle aus Mutter ausfüllen, wenn der Körper nicht mehr so wie zuvor mitmacht? Anregungen aus neuen psychotherapeutischen Ansätzen können Impulse geben, wenn es um Sinnsuche geht, fernab von Glauben und Esoterik.

Die Suche nach einem Sinn ist eine typische Frage, die Menschen besonders in Umbruchphasen ihres Lebens beschäftigt. Etwa nach dem Verlust eines geliebten Menschen oder im Falle eigener schwerer Krankheit können Fragen nach dem Sinn des Lebens oder des Leidens allgemein aufbrechen. Aber es sind nicht nur die großen Sinnfragen, die sich stellen. Bei den kleinen Sinnfragen geht es um die alltäglichen Entscheidungen: ob es einen Sinn macht, jetzt einen Freund zu besuchen, heute ins Fitnessstudio zu gehen, gleich der Enkelin einen Kuchen zu backen. Die kleinen und großen Sinnfragen stehen dabei nicht unabhängig voneinander, sondern sind eng miteinander verbunden. In den kleinen banalen Entscheidungen wird sozusagen der „große Sinn“ konkretisiert, findet seinen Ausdruck im Alltäglichen, zeigt sich, wer man ist und was einem im Leben wirklich wichtig ist. Dabei hat der Begriff Sinn (von althochdeutsch *sinnan*: „reisen, streben, trachten“) vor allem etwas mit einer Bewegungsrichtung zu tun, nicht mit dem Ankommen. Vergleichbar auch mit einem Leuchtturm in unerreichbarer Ferne, den man zur Orientierung im Auge behält und auf den man sich zubewegt, auch wenn man etwa durch eine schwere Krankheit „aus der Bahn geworfen“ wird.

- Ein Beispiel: Frau Majerus ist im Alter von 70 Jahren an Pankreaskrebs erkrankt. Mit zunehmendem Alter aber besonders auch seit sie von der Krankheit weiß, blickt sie häufig nachdenklich auf ihr Leben zurück: „Wofür habe ich eigentlich gelebt?“ oder „Hat mein Leben einen Sinn gehabt?“ und „Kann ich so in Ruhe sterben?“ Seit sie über diese Fragen offen spricht, mit der Tochter und auch mit einer Psychoonkologin, fühlt sie sich deutlich erleichtert. Vorher versuchte sie, diese bohrenden Themen wegzuschieben, was die Unruhe, Depressivität und Schlafstörungen nur verstärkte. Besonders beschäftigt sie während der kräftezehrenden Chemotherapie die Frage, was sie ihren Enkeln noch Wichtiges mitgeben kann, so schwach wie sie sich jetzt fühle, könne sie nicht mehr wie früher die aktive Großmutter sein. Das mache ihr Leben jetzt sinnlos, lautet ihr Fazit, es fehle ihr das ganze Aufgabenpaket als Großmutter und Mutter, das sie bis zum Krankheitsbeginn zuverlässig und mit viel Befriedigung ausgefüllt habe.

- Ein weiteres Beispiel: Frau Meyer, 54 Jahre alt, alleinstehend, lebte bis zur Diagnose einer Darmkrebserkrankung für ihre Arbeit. Verlässlichkeit und Einsatzbereitschaft waren für sie zentrale Werte in ihrem langen Arbeitsleben, ebenso wie Freundlichkeit und Fairness gegenüber den Arbeitskollegen. Da schaute sie dann auch nicht so genau auf die Uhr, wenn die Arbeit sich anhäufte. Anders als geplant läutete die Krebserkrankung zeitgleich mit einer Umstrukturierung der Firma ein früheres Ausscheiden aus dem Beruf ein, für Frau Meyer zunächst einmal etwas wie ein Absturz ins Leere. Anders als bei einem wohlverdienten zeitbegrenzten Urlaub hatte sie nun das Gefühl, eine Wüste bis zum Horizont des Lebensendes vor sich zu haben. „Wer bin ich jetzt noch?“ und „Welchen Sinn hat mein Leben überhaupt noch, so ohne Arbeit?“
- Ein letztes Beispiel für das Aufbrechen von Sinnfragen: Frau Zens erkrankte mit 50 Jahren an Brustkrebs und schlitterte nach (erfolgreicher) Behandlung in eine echte „Midlife-Crisis“, in der Arbeit und Partnerschaft auf dem Prüfstand landeten. Ausgelöst durch den Schrecken der Diagnose drängte sich bei ihr die Frage auf: „Soll ich so weiterleben wie bisher?“ Es entstand das Gefühl, dass das bisherige Leben keine Erfüllung gebracht hat, Entscheidungen vor sich her geschoben wurden und vieles gewohnheitsmäßig immer so weiterging, ohne wirkliche Zustimmung und Bejahung. Sinnlosigkeitsgefühle hatten sich so über viele Jahre in ihr Leben bereits vor der Diagnose eingeschlichen, eine allgemeine Lebensunzufriedenheit, die mit der Diagnose nun ganz deutlich wurde. „Mehr desselben“, Ablenkung, Verdrängung schien ab diesem Zeitpunkt keine Alternative mehr zu sein.

Eine schwere Krankheit und die möglichen Folgen einer Krebserkrankung wie der Verlust des Arbeitsplatzes oder Einschränkungen bei der Ausübung von Rollen in der Familie können somit eine Sinnkrise auslösen. „Der Boden wird unter den Füßen weggerissen“, „plötzlich fehlt die Grundlage des Lebens“, Orientierungslosigkeit macht sich breit. „Das Leben erscheint abgründig und haltlos“, so kann dann das Erleben von Patienten in Sinnkrisen auf den Punkt gebracht werden.

Hat mein Leben einen Sinn gehabt?

Welche Anregungen bei der Lösung von Sinnfragen kommen für Krebsbetroffene aus der Psychologie?

Etwa aus der Logotherapie von Viktor Frankl oder aus der aktuell sehr verbreiteten Akzeptanz- und Commitmenttherapie? Was berichtet die empirische Forschung zum Sinnempfinden? Frankl, der 1997 verstorbene Begründer der modernen Sinnforschung, Neurologe und Psychiater, musste mehrere Jahre in einem Konzentrationslager verbringen. Im KZ etwa hätten nur jene überlebt, die sich einen Lebenssinn bewahren konnten, so Frankl. Die Sinnorientierung ergibt sich für ihn auch aus einer inneren Haltung heraus, weg von der üblichen Nabelschau mit der eigenen Person als Mittelpunkt zu einem weiteren Blickfeld: Was kann ich beitragen, um die Situation insgesamt zu verbessern? Hier stimmt auch die empirische Forschung zu, die den Begriff der Generativität als zentral ansieht. Damit ist das Bemühen gemeint, etwas an andere Generationen weiterzugeben und zum „großen Ganzen“ beizutragen – etwa in dem man Kinder erzieht, Wissen vermittelt oder sich für eine Sache einsetzt. Generativität hat etwas mit einer inneren Haltung zu tun, sich in einem größeren Zusammenhang verwoben zu sehen, der den eigenen begrenzten Horizont überschreitet und damit das individuelle Leben mit Sinn erfüllt – auch über den eigenen Tod hinaus. In der Akzeptanz- und Commitmenttherapie geht es darum, nach einem selbst gewählten Wertekompass sein eigenes Leben so

Die Diagnose einer Krebserkrankung kann hier wachrütteln und Suchprozesse auslösen. Denn: Voraussetzung dafür, gut zu leben, ist es im Einklang mit den eigenen Werten zu leben, mit dem, was einem „lieb und teuer“ ist.

zu gestalten, dass es den Vorstellungen von einem gelungenen Leben entspricht. Ausgangspunkt ist hier zunächst einmal, dass es keine Patentrezepte für ein gelungenes und erfülltes Leben gibt. Erst recht in Phasen, in denen die inneren und äußeren Umstände schwierig sind, muss jeder für sich selbst herausfinden, wie sein Leben mit oder nach der Krankheit aussehen soll und auf welche Art und Weise er es führen möchte, damit es für ihn ein erfülltes und wertvolles Leben ist. Häufig sind die Vorstellungen von einem gelungenen Leben und die persönlichen Werte allerdings „verschüttet“. Die Diagnose einer Krebserkrankung kann hier wachrütteln und Suchprozesse auslösen. Denn: Voraussetzung dafür, gut zu leben, ist es im Einklang mit den eigenen Werten zu leben, mit dem, was einem „lieb und teuer“ ist.

Wozu können persönliche Werte in existentiellen Krisen wie einer Krebserkrankung nützlich sein?

Konkret an die Beispiele angeknüpft: Frau Majerus konnte neue Energie daraus gewinnen, dass sie sich zunächst ihre persönlichen Vorstellungen von einem guten Leben auch während der Krankheit bewusst machte. „Was ist mir wichtig? Und wie will ich mich dementsprechend verhalten?“ sind wichtige Fragen bei der Sinnsuche. Familie und Freundschaft waren und blieben für sie zentrale Werte. In einem nächsten entscheidenden Schritt gelang es ihr mit psychoonkologischer Hilfe, die mal mehr und mal weniger knappe

Energie dazu einzusetzen, diese Werte ins Tun umzusetzen. Ihr Einsatz für die Familie gestaltete sich natürlich dabei anders als zuvor, aber die familienorientierte Richtung blieb gleich. Zwar konnte Frau Majerus die Enkelkinder nicht mehr täglich betreuen, für sie kochen, mit ihnen die Hausaufgaben machen, während die Eltern ganztags ihrer Berufstätigkeit nachgingen. Frau Majerus: „Jede Woche überlege ich nun, was ich konkret tun kann, um meine Tochter und die Enkelkinder zu unterstützen. Wenn ich mich sehr schwach fühle, dann hole ich sie vom Tennis ab und lese etwas vor. Wenn es mir besser geht, tue ich entsprechend mehr, da es mir wichtig ist! Das gibt mir ein gutes Gefühl!“ Dabei hatte sie in der psychoonkologischen Beratung gelernt, nicht nur nach einem „Alles-oder-Nichts-Prinzip“ den bisherigen Einsatz als Maßstab zu nehmen, sondern jeden kleinen Schritt der Fürsorge für Tochter und Enkel als wertvoll anzuerkennen. „Auch wenn ich den Nordpol als Ziel

nicht erreiche, bin ich auf dem Weg nach Norden“, im übertragenen Sinne als Leitmotiv für ihr Leben. Oder anders gesprochen: Es kommt nicht auf die Ziel-Erreichung an, sondern eher auf das Darauf-zu-Streben.

Rückblickend auf ihr Leben bezogen und das eigene Sterben schon im Blickfeld fühlte Frau Majerus sich nicht immer im Reinen mit den Entscheidungen, die sie getroffen hatte und die sie im Nachhinein bedauerte. „Kann ich so in Ruhe sterben?“, diese Frage quälte sie beständig. Hilfreich waren da nicht nur die Gespräche mit der Tochter, die Bitte um Verständnis für getroffene Entscheidungen und auch die Bitte um Verzeihen, sondern auch eine schriftlich verfasste Erzählung von ihrem Leben, speziell als Nachlass für die Enkelkinder gedacht. Was für eine Großmutter möchte ich sein? Was ist mir wichtig als Mutter? Wie soll meine Familie mal nach meinem Tod über mich denken und sprechen und was kann ich jetzt schon dafür tun, dass dies eintritt? Diese Fragen waren ihr wichtig, da sie erkannt hatte, dass sie zwar wenig Einfluss darauf hat, wie lang ihre Lebenszeit noch ist, aber viel Einfluss darauf hat, wie sie die Tage oder Monate nutzen kann.

In der stärksten Form taucht in der psychoonkologischen Praxis die Sinnfrage auch in der Art auf, dass Patienten verzweifelte Fragen nach dem Sinn ihrer Krankheit, des Leides, des Verlustes, des Todes stellen. Manchmal erscheint ihnen das Leiden durch die Krebserkrankung so unfassbar, dass ihnen all das, was vorher als sinnvoll in ihrem Leben erschien plötzlich sinnlos vorkommt: „Warum gerade ich?“ „Warum gerade das?“ „Welchen Sinn hat das Leben überhaupt, wenn es so vergänglich ist?“. Auf diese Fragen bietet die Psychoonkologie natürlich keine Antwort, denn das Leid selbst erscheint außerhalb von Glauben und Esoterik als sinnlos; ein mitfühlender Psychoonkologe kann aber Raum schaffen für (berechtigtes) Klagen und Trauern. Manchmal zeigt es sich im Verlauf, dass der Patient selbst aus sich heraus aus der Situation (aus der Krankheit, aus dem Leiden) etwas für sich lernt, an Weisheit gewinnt, an Lebenserfahrung, was ihm dann zugute kommt und zu einem späteren Zeitpunkt dann so eingeordnet werden kann, dass das Leiden Sinn gemacht hat.

Und wenn die Werte im eigenen Leben völlig im Dunkeln sind? Wenn Sie sich bisher noch nie die Frage gestellt haben, was für Sie ein gelungenes Leben ausmacht? Wenn vielleicht erst mit einer Krebserkrankung ein diffuses Gefühl von Sinnlosigkeit entstanden ist? Dann kann es vielleicht helfen, sich einmal den

Fragen zu öffnen, die Ihnen in Ihrem Leben wirklich wichtig sind. Was Sie auch im Hinblick auf die Endlichkeit jedes Lebens wirklich bedeutsam finden.

Hier einige Lebensbereiche, die von Menschen als wirklich wichtig und wertvoll angesehen werden. Wie ist das für Sie? (*in Anlehnung an den Wertekompass nach Hayes et al., 1999/2012*):

Partnerschaft

Wie soll Ihre Partnerschaft im Idealfall aussehen? Welche Art von Partner wären Sie dabei gerne? Was bedeutet das für Sie, ein liebender Mensch zu sein? Wie würden Sie dies gerne zeigen? Versuchen Sie sich auf Ihren eigenen Beitrag in dieser Beziehung zu konzentrieren, das was Sie als Partner in die Beziehung einbringen können.

Familiäre Beziehungen

Was bedeutet es Ihnen, Sohn oder Tochter zu sein? Was bedeuten für Sie Eltern? Welche Art von Sohn, Tochter, Bruder oder Schwester wären Sie gerne, wie würden Sie diese Familienmitglieder am liebsten behandeln? Welche menschlichen Qualitäten Sie selbst dann einbringen?

Kinder

Welche Art von Mutter oder Vater möchten Sie gerne für Ihre Kinder sein? Beschreiben Sie, wie Sie Ihre Kinder gerne behandeln würden, wenn Sie eine Idealform Ihrer selbst wären? Was wäre Ihnen wichtig, wenn die Kinder noch klein sind und später, wenn sie heranwachsen? Was möchten Sie ihnen gerne vermitteln? Wie würden Sie gerne von Ihren Kindern einmal in Erinnerung behalten werden?

Freundschaft – soziale Beziehungen

Wie sieht eine ideale Freundschaft für Sie aus? Wenn Sie in der Lage wären, ein sehr guter Freund sein zu können, wie würden Sie sich dann gegenüber Freunden verhalten? Was bedeutet eine gute Freundschaft für Sie?

Arbeit – berufliche Entwicklung

Welche Art von Arbeit/Beruf würden Sie gerne im Idealfall ausüben? Warum wäre gerade diese Arbeit so anziehend für Sie? Was wäre dabei wichtig? Welche Talente könnten Sie dort einbringen oder

weiterentwickeln? In Ihrem Beruf, welche Qualitäten wären Ihnen wichtig in Beziehung zu den Anderen, mit denen Sie im Beruf in Kontakt sind? Wie möchten Sie sich verhalten, in Bezug auf die Arbeitsinhalte und Anforderungen, in Beziehung zu Ihren Kollegen? Als Vorgesetzter, welche Qualitäten möchten Sie einbringen?

Bildung – Ausbildung – Lernen

Wenn dieser Bereich Ihnen wichtig ist, sei es in der Schule oder im Beruf oder aber in Kursen, was spricht Sie dabei an? Was ist Ihnen als Lernender über das gesamte Leben wichtig, wenn dies für Sie ein relevanter Bereich ist?

Freizeit und Erholung

Wie und wobei möchten Sie sich erholen? Welche Punkte sind für Sie in Ihrer Freizeitgestaltung wichtig?

Religion und Spiritualität

Hier geht es nicht unbedingt um eine organisierte Religion (z. B. in Kirchen oder in den Weltreligionen), sondern auch um das, was Sie darunter verstehen. Für manche bedeutet dies, im Einklang mit der Natur zu leben. Und ebenso wie in all den anderen Bereichen auch, gehen Sie zum nächsten Punkt über, wenn dies kein wichtiger Lebensbereich für Sie ist.

Gesellschaftliches Engagement

Für manche Menschen ist es wichtig, sich politisch, in einem Verein, einem karitativen Verband, bei der Feuerwehr oder der Telefonseelsorge zu engagieren. Wenn diese Arten von gemeinschaftsorientierten Aktivitäten für Sie wichtig sind, dann schreiben Sie diese auf. Was spricht Sie dabei an? Welche Ihrer Talente kommen da zur Geltung? Welche Art von Beziehungen möchten Sie dabei zu den anderen Freiwilligen pflegen?

Gesundheit – körperliches Wohlbefinden

Wie möchten Sie mit sich selbst umgehen in Bezug auf Gesundheitsthemen wie Schlaf, Ernährung, Bewegung, Rauchen, Alkoholkonsum? Wie möchten Sie Ihre Gesundheit fördern, stärken, wenn Sie so könnten, wie Sie wollten? Wie würde im Idealfall Ihr eigener Beitrag aussehen, den Sie für Ihr körperliches Wohlbefinden und für Ihre Gesundheit leisten könnten?

Um sich mit Ihren Werten auseinanderzusetzen, können Sie in einem ersten Schritt die persönliche Wichtigkeit des Lebensbereiches mit seinen Verhaltensfeldern auf einer Skala von 1 bis 10 einschätzen. In einem zweiten Schritt können Sie ebenfalls auf einer Messlatte von 1-10 festhalten, wie sehr Sie sich tatsächlich für diesen Bereich engagieren. Wie viel Lebensenergie geht in diesen Bereich? (nach Dr. Reiner Sonntag, Akzeptanz- und Commitmenttherapie).

Die entscheidenden Fragen: Stimmen Wichtigkeit und Einsatz überein? Wenn nicht, was ließe sich daran ändern?

Seinen eigenen Werten entsprechend zu leben und sich seinen Möglichkeiten entsprechend für das, was einem wichtig ist, einzusetzen, auch im Kleinen, kann dem eigenen Leben einen Sinn verleihen. Die eigenen Werte auch dann weiterzuerfolgen, wenn zum Beispiel eine Krankheit wie Krebs das Leben erschwert, kann hilfreich sein, das Gefühl eines gelungen Lebens zu erhalten. Dies zeigt auch die Forschung: Menschen, die ihr Tun als sinnvoll erleben, die einen Wertekompass in ihrem Leben haben, und sich dementsprechend verhalten, erholen sich im Schnitt besser von Schicksalsschlägen und können besser mit Stress umgehen. ●