



Reden über Krebs

Wir haben uns in der Redaktion Gedanken darüber gemacht, welcher Kommunikations-Fachmann zu diesem Thema etwas schreiben könnte. Und letztlich haben wir uns dafür entschieden, die Experten in eigener Sache zu Wort kommen zu lassen: Menschen, die ehemals von Krebs betroffen waren. Sie haben sich erlebt im Gespräch mit den Medizinern, im Austausch mit anderen Betroffenen, im Dialog mit ihren Freunden und Familien. Die Erfahrungen waren so individuell wie die Menschen selbst und ihre Gesprächspartner.

? Wenn Sie heute an Ihre Erkrankung von damals zurückdenken: Welches Gespräch war für Sie besonders wichtig und warum?

Traudel Beickler: Ich vertraute mich meinem Gynäkologen an, der mich seit meinem 16. Lebensjahr wie ein väterlicher Freund begleitete. Er wusste schon immer Rat und sprach liebevoll mit mir, sodass sich meine Angst in Tränen löste. Nach und nach half er mir die Erkrankung realistischer zu sehen und ich konnte mich auf Überlebenschancen einlassen. Er war wichtig, weil ich mit ihm dem Tod ins Auge blicken konnte und er dabei keine Angst um mich hatte.

Bert Heuper: Meine damalige Partnerin hatte sich, ohne mein Wissen, mit dem behandelnden Arzt abgesprochen, um mich in eine bestimmte Behandlungsrichtung zu drängen. In einem gemeinsamen Arztgespräch wurde mir das klar, und ich beschloss, mich nicht manipulieren zu lassen. Das gab mir trotz der schwierigen Situation das Gefühl, mich

lieber auf mich selbst, statt auf andere zu verlassen.

Karin Schacher: Das klingt vielleicht etwas merkwürdig, aber das wichtigste Gespräch war das mit mir selbst: mich erstmals allein mit mir und der Krankheit auseinanderzusetzen, den Mut aufzubringen, den Tatsachen ins Auge zu sehen, um dann letztlich eine Entscheidung zu treffen, wie es mit der Behandlung und mit meinem Leben weitergehen soll. Die Gespräche mit Freunden und der Familie waren zwar im Ansatz teilweise tröstlich, aber auch belastend, denn keiner kann so richtig helfen, auch wenn alle meinen, das tun zu müssen.

Gisela Söfftge: Ein Gespräch mit Herrn Doktor Irmey ist mir besonders in Erinnerung: Er sagte mir, dass er mich bis zum Tode begleiten würde. Daraufhin fühlte ich mich sicherer. Prägend war für mich auch ein Seminar zum Visualisieren nach Carl Simonton. Dort lernte ich, dass ich nicht die Welt verändern kann, sondern nur meine Einstellung dazu.

? Was hat Sie dabei unterstützt, über die Erkrankung zu reden? Und in welchen Zusammenhängen fiel es Ihnen besonders schwer? Wie haben Sie es geschafft, dann trotzdem im Dialog zu bleiben?

Traudel Beickler: Als nach zwei Jahren eine Metastase entdeckt wurde, rutschte mir der Boden unter den Füßen weg. Genauso drastisch vermittelte mir der Onkologe meine Situation. Im Kontakt mit ihm fühlte ich mich als Opfer und zerfloss in Selbstmitleid. Eine zweite Meinung bei einem anderen Facharzt half mir, erneut zu hoffen. Seine Beratung verlief in einer unaufgeregten Atmosphäre, in der sowohl seine menschliche Zugewandtheit als auch fachliche Kompetenz anwesend waren. Ich fühlte mich gehalten, beschützt und respektiert.

Bert Heuper: Wenn ich auf Menschen traf, die auch selbst von der Erkrankung betroffen waren, war klar, dass sie ähnlich empfinden und Verständnis haben. Ich konnte mich tatsächlich öffnen und zeigen. Obwohl ich mit beiden Beinen im Leben stand, war es in Ordnung, dass ich mich schwach und hilflos fühlte. Besonders schwer war es, wenn mir jemand »gute Ratschläge« erteilen wollte – ganz gleich, ob aus dem Freundeskreis oder von Ärzten, Therapeuten oder ähnlichen – auch wenn sie noch so gut gemeint

Die ausführlichen Erfahrungsberichte der Interview-Partner finden Sie unter www.biokrebs.de/patientenberichte/



Der Krebs hat mir beim Aus- und Umsteigen entscheidend geholfen.

Bei **Traudel Beickler** wurde 2007 als Zufallsbefund eine äußerst seltene Tumorart in der Gebärmutter entdeckt: ein Leiomyosarkom. Nach einer umfangreichen Operation ging es ihr zunächst besser und sie kehrte zum normalen Alltag zurück. Ende 2008 zeigte sich dann im MRT eine Lebermetastase, die ebenfalls operativ entfernt wurde. Frau Beickler nahm Kontakt mit der GfBK auf. Sie ergriff verschiedene Maßnahmen der Biologischen Krebsabwehr, wie Entgiftung, Immunstabilisierung, Ernährungsumstellung, Seelenarbeit etc. und stieg aus ihrem Beruf aus. Ihr Leben hat sich mit fast 60 Jahren sehr verändert. Als Fazit ihrer Entwicklungen sagt sie heute »Ich fühle mich reich beschenkt«.



Krebs war das Beste, was mir je passiert ist.

Bert Heuper erhielt 1992 die Diagnose Hodenkrebs und bekam eine 20-prozentige Überlebenschance prognostiziert. Innerhalb weniger Tage krepelte er sein Leben um. Er wollte die verbleibende Zeit genießen und ließ es sich nach besten Kräften gut gehen. Zu seinem eigenen Erstaunen reagierte sein Körper trotz ungesunder Lebensweise und ohne weitere Therapie mit Gesundheit! Inspiriert durch die Erkrankung befasste er sich viele Jahre lang mit ganzheitsmedizinischen, psychologischen und spirituellen Themen. Heute ist Bert Heuper in Rosenheim in eigener Praxis niedergelassen und unterstützt andere Krebspatienten auf ihrem Gesundungsweg mit einer von ihm selbst entwickelten Therapieform, der psychosomatischen Resonanztherapie.



Mei, ich bin gesund, geht's mir gut ... danke.

Als bei **Karin Schacher** 2007 Brustkrebs diagnostiziert wurde, war das wie ein Schlag ins Gesicht: Sie hatte ein Jahr zuvor den Knoten durch Mammografie untersuchen lassen – ohne Befund. Zur bevorstehenden Operation erhielt sie verschiedene Expertenmeinungen und musste letztlich selbst entscheiden. Sie begann ihr Unterbewusstsein mit Positivsuggestionen zu beeinflussen, verlor über Nacht ihre Ängste und entschied sich mit großer Entschlossenheit gegen Chemotherapie und Bestrahlung. In der Habichtswaldklinik fand sie biologische Unterstützung. Ein Plan für Ernährung, Bewegung und Entspannung ist seither fester Bestandteil ihres Lebens. Bei einem GfBK-Kongress hörte sie zum ersten Mal von »The Work« (Signal 1/2013). Mit dieser Methode arbeitet sie heute als Coach und psychologische Beraterin.



Ich habe festgestellt, dass ich die Welt nicht verändern kann, aber meine Einstellung dazu.

Gisela Söfflge war immer zur Vorsorgeuntersuchung gegangen. Dennoch wurde 1984 bei ihr Eierstock- und Gebärmutterhalskrebs im fortgeschrittenen Stadium gefunden. Die komplexe Operation brachte Komplikationen und die folgende Bestrahlung musste aufgrund der Blutbildveränderungen abgebrochen werden. Eine Chemotherapie kam für sie nicht infrage. Zuspruch und Beratung fand sie bei der GfBK. Sie informierte sich umfassend, übernahm die Verantwortung für sich und wendete sich verschiedenen Verfahren zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte zu. Dank der Kraft der Vergebung fand sie ihren Seelenfrieden. Das gab ihr die Chance auf Heilung. Auch heute noch besucht sie die Veranstaltungen der GfBK regelmäßig.

waren. Aussagen wie »Das wird schon wieder«, »Du musst das Positive sehen«, »Iss jeden Tag drei Kilo Äpfel« usw. lösten bei mir eher Wut und Aggression aus statt Hoffnung und Zuversicht. Mit solchen Gesprächspartnern bin ich nicht im Dialog geblieben. Ich habe mich sehr zurückgezogen, meine innere Prioritätenliste hat sich stark verändert. Für mich wurden auf einmal völlig andere Dinge wichtig als vor der Diagnose.

Karin Schacher: Die eigene Klarheit, Informationen über das Krebsgeschehen sowie zahllose Bücher haben mir sehr geholfen. Mit der eigenen Erkenntnis kamen das Selbstvertrauen und auch die

Kraft, anderen sogar die Ängste zu nehmen und positiv über Krebs zu denken. Von meiner Seite war der Dialog immer ein ganz offener. Das hat den anderen geholfen, ihre Sprechbarrieren beim Thema Krebs zu überwinden.

Gisela Söfflge: Ein halbes Jahr vor meiner eigenen Krebsdiagnose war meine Freundin an Krebs erkrankt und somit waren mir einige Begebenheiten schon vorher bekannt. Diese Erfahrung war insofern hilfreich. Schwer war es für mich, meiner Mutter die Diagnose mitzuteilen, da mein Vater an Krebs verstorben war. Jahre später ist es mir bei einem Wortwechsel dann doch herausgerutscht.

? *Wie offen oder restriktiv sind Sie mit den Informationen rund um Ihre Krebserkrankung umgegangen? Wie haben Sie gewählt, mit wem Sie sich austauschen wollen und mit wem nicht?*

Traudel Beickler: Meine dunklen Kammern habe ich mit einer Psychologin bearbeitet. Im Alltag war es mir oft unmöglich, über meine Situation zu sprechen. Ich konnte und wollte mein Innerstes nicht zeigen. Es war befremdlich so hilflos im Mittelpunkt zu stehen. Manchmal brach ich in Tränen aus, manchmal hatte ich das Gefühl, die anderen trösten zu müssen. Dann wieder löste eine Be-

merkung so viel Ärger aus, dass ich mich spontan umdrehte und weglief. Oft tat es gut, mit vertrauten Menschen wortlos zusammen zu sein. Eine Freundin oder meine Familie waren mir meist genug.

Bert Heuper: Bei einem verständnisvollen Gegenüber habe ich alles offengelegt, was ich wusste und was mich bewegt hat. Als ich vor 22 Jahren erkrankte, gab es nur spärliche Informationen, die einzigen Quellen waren Bücher, Zeitschriften oder Gespräche. Das Internet mit all seinen Möglichkeiten war damals noch kein gängiges Informationsmedium. Bei der Auswahl meiner Gesprächspartner habe ich auf mein Gefühl geachtet. Mit allen Menschen, die mir das Gefühl von Verständnis vermittelt haben, bin ich im Kontakt und Dialog geblieben. Wenn ich den Eindruck hatte, die Hilflosigkeit und Ohnmacht der anderen stützen zu müssen, obwohl ich der Betroffene war, ist der Austausch sehr schnell eingeschlafen.

Karin Schacher: Ich habe offen über mein Wissen gesprochen. Natürlich nur, wenn ich gemerkt habe, dass es den anderen interessiert. Nicht jeder kann mit einer ernsthaften Krankheit und der Möglichkeit des Todes umgehen, was ja bei Krebs als Thema automatisch im Raum steht. Ich habe gespürt, mit wem ich mich darüber austauschen kann. Man sollte vorsichtig sein, die Ängste anderer erkennen und respektieren und niemandem etwas überstülpen.

Gisela Söfftge: Da ich ja immer auf der Suche nach neuen Behandlungsmethoden war und in den Gesprächen Hinweise und Anregungen erhalten konnte, bin ich offen mit meiner Krebserkrankung umgegangen. Intensiv habe ich mich mit meiner Freundin ausgetauscht.

Wie haben Sie Ihre Grenzen gesetzt, wenn Sie jetzt nicht oder nicht mit dieser Person oder nicht in dieser Weise über Ihre Erkrankung sprechen wollten?

Traudel Beickler: Viele Telefonate hat mir mein Mann abgenommen. Ab und zu hat er unseren Freunden einen aktuellen Zustandsbericht per E-Mail geschickt. Auch ich habe diese Möglichkeit genutzt, mich mitzuteilen und mit einem »Klick« viele zu erreichen. So konnte ich selbst

wählen, wann ich kommunizieren wollte. Wenn ich in der Stadt jemanden traf, war es unverfänglicher über die Symptome und die Behandlung zu sprechen als über mich. Zuhause habe ich bei Überraschungsbesuchen oft nicht geöffnet oder mich in mein Zimmer verzogen und meine Familie vorgeschickt.

Bert Heuper: Ich habe deutlich gemacht, dass ich diese Art der Kommunikation nicht mag bzw. akzeptiere, jedoch bereit bin, mich zu unterhalten, wenn meine Einstellung respektiert wird. Seinerzeit war es einfach, nicht erreichbar zu sein, denn Handys waren damals noch nicht üblich. Zu den sonstigen Treffen wie Stammtisch oder Sportverein bin ich einfach nicht mehr hingegangen. Mir war ein gutes Buch lieber.

Gisela Söfftge: Ich habe klipp und klar gesagt, was ich nicht mehr kann, auch wenn sich die anderen das nicht vorstellen konnten.

Welche Erfahrungen haben Sie bei den Gesprächen mit den Behandlern in Praxis und Klinik gemacht? Was hat Sie gestärkt und Ihnen trotz der Situation ein Gefühl von Sicherheit vermittelt? Und was sollte lieber vermieden werden?

Traudel Beickler: Mich hat immer die Ehrlichkeit beeindruckt, wenn Menschen offen über Krebs sprechen konnten und miteinander konstruktiv umgingen. Wichtig war, dass ich als ganzer Mensch gesehen wurde und nicht als »Sarkom«. Dass ich mich nicht alleingelassen fühlte und kleine Fortschritte und Lichtblicke benannt wurden. Vermieden werden sollten Bewertungen sowohl von Ärzten als auch von Patienten. Negative Zukunftsperspektiven wirken immer sehr destruktiv.

Bert Heuper: Meine Erfahrungen waren leider überwiegend schlecht: Ich hörte zu viele Ratschläge und Unwahrheiten und erlebte einen eher unsensiblen Umgang mit mir als Patient. Ich hatte den Eindruck, so manch einer muss sich mit einer ruppigen oder arroganten Art selbst schützen. Selten wurde ich gefragt, was jemand für mich tun könnte, mir wurde mehr vermittelt, wie ich zu funktionieren habe. Ich persönlich hätte lieber verzich-

tet auf ungebetene Ratschläge, Besserwisserie, den unsensiblen Umgang und auch auf inhaltlich falsche Auskünfte.

Karin Schacher: Ich habe erfahren, dass ich letztlich allein mit der Situation war und keiner die Verantwortung für mich übernimmt, was auch gut ist. Ich wurde durchgereicht in der ärztlichen Maschinerie. Jeder Mediziner ist nur für seinen begrenzten Fachbereich zuständig, den ganzen Menschen sieht fast keiner. Das war am Anfang für mich sehr enttäuschend. Es hat mich aber dann auf meinen Weg zu einer ganzheitlichen Betrachtungsweise gebracht. Dafür bin ich dankbar. Gleich zu Beginn fragte ich den Onkologen, was ich an meiner Lebens- bzw. Ernährungsweise ändern sollte. Er sagte »nichts«, ich solle so weitermachen wie bisher. Wie mein »Bisher« aussah, danach hatte er mich nicht gefragt. Das fand ich ausgesprochen merkwürdig und ernüchternd. Letztlich hat mich dieses Gespräch jedoch auf meinem Weg zur Eigenverantwortung gestärkt.

Gisela Söfftge: Mein Hausarzt war sehr verständnisvoll und hat mich gewähren lassen, während die Fachärzte mich eher belächelt haben. Ich hatte gelernt auf meine innere Stimme zu hören, obwohl es zeitweise irrsinnig erschien.

Was raten Sie Patienten, die in einer ähnlichen Situation sind?

Traudel Beickler: Finden Sie heraus, wie Sie am besten durch diese Zeit kommen und was Sie dazu von anderen brauchen. Wenn Sie sich darauf einlassen, erleben Sie vielleicht wie ich, dass im Helfen und im Hilfe-Annehmen eine Chance auf Begegnung liegt, aus der Dankbarkeit und Demut erwachsen können – manchmal auch und gerade bei Fremden. Wer hätte das gedacht?! Holen Sie sich eine zweite Meinung ein und fragen Sie nach Alternativen. Sie müssen nichts überstürzen. Finden Sie Wege, wie Sie dem Druck der eigenen Ängste bzw. dem von äußeren Autoritäten standhalten.

Bert Heuper: Suchen Sie sich verständnisvolle Gesprächspartner. Achten Sie darauf, bei welchen Personen Sie sich wohlfühlen. Lassen Sie sich nach Möglichkeit Zeit für Entscheidungen. Versu-

chen Sie mit Menschen zu sprechen, die eine solche Situation selbst erlebt und nach Möglichkeit gut überstanden haben.

Karin Schacher: Lesen Sie und informieren Sie sich. Lassen Sie sich Zeit und nicht unter Druck setzen. Wägen Sie in Ruhe ab, was zu Ihnen passt, recherchieren Sie, welche Behandlungsmethoden es außerhalb der ärztlichen Praxis noch für Sie gibt. Möglicherweise ist es sinnvoll, schon vor der Operation zu entgiften.

Gisela Söfflge: Lassen Sie sich keine Angst machen. Die Ärzte fühlen sich bei der Diagnose Krebs häufig selbst überfordert und üben aus ihrer eigenen Angst heraus Druck auf die Patienten aus.

7 Und was empfehlen Sie Menschen, die mit einer Krebserkrankung bei ihrer Partnerin oder ihrem Partner, in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz konfrontiert sind?

Traudel Beickler: Fragen Sie offen und direkt, was der Kranke von Ihnen will.

Und fragen Sie auch sich selbst, was Sie für den anderen tun wollen und können – und was Ihre Motivation dabei ist. Mitleid ist eine Falle, die dazu dient, die eigene Bedürftigkeit zu verstecken. Achten Sie daher gut auf Ihre eigenen Gefühle, wenn Sie in Begriff sind zu helfen. Jeder darf abwägen, was er tun kann, ohne sich zu überfordern. Es gibt jede Menge professionelle Helfer, auf die man verweisen kann. Das größte Geschenk ist das »Zeit-Haben« und Zusammensein.

Bert Heuper: Fragen Sie den Betroffenen ganz offen: »Was hättest du gerne von mir?« und versuchen Sie dann, den geäußerten Wunsch auch tatsächlich zu erfüllen.

Karin Schacher: Ruhe bewahren!!!! Geben Sie hilfreiche Informationen, wenn der Patient das wünscht. Bitte stülpen Sie dem Erkrankten nichts über. Es nützt nichts, wenn Sie ihn zu Schritten überreden, die Sie für gut halten, wenn er sie nicht gehen will. Haben Sie Geduld! Für den Betroffenen ist manchmal Ihr pures

Da-Sein wertvoll und dass Sie sich zur Verfügung stellen – selbst wenn er Ihre Hilfe dann gar nicht in Anspruch nimmt.

Gisela Söfflge: Gehen Sie offen mit der Erkrankung um. Erwarten Sie nicht allzu viel Verständnis von Fremden, denn sie können sich oft nicht wirklich in die Lage eines Erkrankten hineinversetzen.

Mit Traudel Beickler, Bert Heuper, Karin Schacher und Gisela Söfflge im Dialog war PetRa Weiß.