



7 praktische Tipps

Wie spreche ich mit mir, meiner Familie und Freunden über meine Diagnose?

1. Höre Dir selbst zu!

Was erzählst Du Dir für „Geschichten“ über solch eine Diagnose? Meist haben wir Schubladen für unsere Denkweise und je nachdem, was Du hier mit dieser Krankheit verknüpfst, in diese Schublade wirst Du vorerst hineingreifen. Warum vorerst? Ich habe in meinem Freundeskreis gefragt: ‚was denkt ihr, wenn ihr diese Diagnose hört?‘ Ziemlich häufig war sie mit dem Gedanken an den Tod verknüpft. Erst im Gespräch darüber stellte sich heraus, dass viele auch sehr positive Verläufe, bis zur Genesung kennen. Was ist in Deiner Schublade?

Suche Dir Menschen und Geschichten die Dir Mut und Hoffnung machen.



2. Nimm Dir Zeit für Deinen Schmerz

Bei mir kam nach dem ersten Schock die Trauer. Du hast alles Recht der Welt, traurig vielleicht sogar wütend zu sein. Auf Dich, auf die Welt einfach auf alles. Und es ist völlig in Ordnung, den Tränen freien Lauf zu lassen. Falls Du Dich als Heulsuse beschimpfst und meinst, Du müsstest nur das Krönchen richten und Dich zusammenreißen, ist die Gefahr groß, Deine Gefühle und Bedürfnisse zu unterdrücken und damit die notwendigen Änderungen in Deinem Leben zu verpassen.

Was Dir allerdings auch nicht hilft ist, in Trauer oder Wut stecken zu bleiben. Nimm Dir die Zeit, die Du brauchst und dann halte Ausschau, was Dir aus deinem Schmerz heraushilft.

3. Wer hat jetzt ein offenes Ohr für Dich

Wer sind Deine engsten Vertrauten in der Familie, im Freundeskreis? Bleib in Deinem Schmerz nicht allein, das befeuert meist nur das Kopfkino! Überlege, wem Du Dich anvertrauen möchtest. Hast Du einen Partner, eine Freundin, jemand aus der Familie der Dich unterstützen kann? Suche Dir jemand aus, mit dem Du über Deine Erkrankung sprechen kannst. Traue Dich, Deine Ängste, Deine Befürchtungen zu teilen. Nimm Dir Zeit dafür!

4. Wer sollte Bescheid wissen?

Diese Diagnose hat nicht nur Auswirkungen auf Dich, auch Familie und Freunde werden merken, dass da etwas im Busch ist. Unausgesprochenes und Spekulationen können wie eine Mauer wirken. Freundschaften werden auf eine echte Zerreißprobe gestellt, werden sie außen vor gelassen.



Sicher gibt es in Deinem Leben Menschen, die Dich gern unterstützen möchten. Manchmal ist schon eine Umarmung oder ein Mut machendes Gespräch hilfreich. Untätig zu schauen, ist für viele eher schwer auszuhalten. Du bist Dir unsicher, wen du einweihen möchtest? Frage Dich: Von wem möchtest Du ins Vertrauen gezogen

werden, wenn er Deine Diagnose hätte? Dich diesen Menschen mitzuteilen, kann für Dich eine Erleichterung sein, für Verständnis und Hilfsbereitschaft sorgen.

5. Wie offen spreche ich mit Kindern und Enkelkindern?

Meiner Erfahrung nach haben Kinder sehr sensible Antennen. Sie merken genau, wenn die Erwachsenen tuscheln, besorgt sind und dann behaupten, es ist nichts weiter. Sagen wir nichts, weil wir meinen sie dadurch zu schützen, schafft das eine große Unsicherheit bei den Kindern. Sie machen sich Sorgen, weil sie ja merken, dass etwas nicht stimmt. Hier ist sicher Fingerspitzengefühl gefragt und eine altersgerechte Erklärung. (im Internet findest Du spezielle Videos für Kinder)

Bei Enkelkindern sollten auf alle Fälle die Eltern mit einbezogen werden.

6. Wie sage ich es

Bleibe auf alle Fälle in Deinem Sprachgebrauch und damit authentisch. Du brauchst nichts „schön-zu-reden“ oder zu verharmlosen. Allerdings ist auch ein dramatisches Ausschmücken nicht hilfreich. Finde einen Weg für Dich, es mit deinen üblichen Worten klar rüber zu bringen. Das wird Dir leichter fallen, wenn Du die Diagnose bereits für Dich angenommen hast.

7. Sage was Du brauchst

Sei mit Deiner Aufmerksamkeit ganz bei Dir! Überlege, was dir Kraft gibt, was Dich unterstützt, aber auch was Du so gar nicht haben kannst.

Für mich war der Satz: ‚Das (Du) tust mir so leid‘ am schlimmsten. Er kam zwar spontan von meinem Gegenüber und war voller Mitgefühl gemeint, zog mir aber regelrecht die Beine weg und ließ mich in das **Leid** eintauchen.

Mich dann wieder aufzubauen, kostete einfach meine Kraft und meine Zeit. Also habe ich klar formuliert, dass ich weder Mitleid, noch wie ein rohes Ei behandelt werden möchte. Also am liebsten genauso wie vor der Diagnose. Das geht natürlich nur bedingt, weil die Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit einfach da ist und ihren Tribut fordert.

Schau, was es bei Dir ist und teile es mit Deinen Mitmenschen. Es erleichtert für beide Seiten den Umgang, denn auch Dein Umfeld ist verunsichert und weiß nicht recht, wie es sich verhalten soll.

Mit Krankheit und auch mit dem Thema Tod offen umzugehen ist in unseren Kulturkreisen nicht so angesagt. Erinnern wir uns doch dadurch an die Endlichkeit des Lebens. Sei also milde mit Dir, nimm Dir Zeit herauszufinden, was Du jetzt brauchst.

Ich wünsche Dir den Mut und die Kraft Dich mit all Deinen Facetten anzunehmen, Deinen Weg zu finden und die Empathie Deiner Familie, Freunde und allen anderen, die Dir wichtig sind.

Sylvia Bollmeier

Setz Deinem Herz die Krone auf!



Krebsdiagnose - und nun?
Wenn Du den vermeintlichen Feind in Deinem Körper besiegen willst, dann umarme ihn!
Nähere Informationen unter:
www.sylviabollmeier.de