

»TRAUER ZUZULASSEN IST WICHTIG« Viele Menschen leiden, wenn sie nicht mehr arbeiten können. Welche Einsichten helfen?

Interview **Corinna Schöps**

Krebs stellt Menschen vor existenzielle Herausforderungen: Zunächst geht es ums Überleben, später aber auch oft darum, mit einer neuen Situation zufrieden zu sein – etwa wenn jemand seine Arbeit als erfüllend erlebt hat und sie nach der Krankheit nicht mehr ausüben kann. Alexander Wunsch, Psychoonkologe und Leiter der psychosozialen Krebsberatungsstelle an der Universitätsklinik Freiburg, unterstützt Patienten in dieser Lage, seelisch stabil zu bleiben.

ZEIT Doctor: Warum schlägt es vielen Patienten so auf die Seele, wenn sie ihrem Beruf nicht mehr oder nur eingeschränkt nachgehen können?

Alexander Wunsch: Es gibt auch Betroffene, die heilfroh sind, dass sie nicht mehr arbeiten müssen. Aber wir leben in einer Gesellschaft, in der wir unseren Selbstwert oft über Produktivität definieren. Am besten jedes Jahr noch drei Prozent mehr, schneller, effektiver: Diese Haltung prägt unser Arbeitsleben und unser Körperbild. Ein Patient, der nicht mehr so leistungsfähig ist, sich aber immer daran misst, wie es vorher war, hat es schwer.

Was wäre eine klügere Strategie?

Zum Beispiel zu schauen, wie es einem vor einer Woche, vor drei Wochen oder vor drei Monaten ging – da fällt



Alexander Wunsch hilft Patienten, neue Prioritäten zu entwickeln

es leichter, zu sehen, was man schon geschafft hat. Manche leiden auch sehr, weil sie sich schämen. Ein Patient von mir ist zwischen neun und 17 Uhr gar nicht mehr aus dem Haus gegangen, weil Nachbarn oder die Leute im Supermarkt hätten sehen können, dass er jetzt berentet ist.

Wie helfen Sie so jemandem?

Man kann ihm Fertigkeiten an die Hand geben, wie er mit blöden oder unachtsamen Kommentaren umgeht. Viele ziehen sich obendrein zurück, weil das Geld nicht reicht.

Doch es gibt kulturelle Angebote für Menschen mit wenig Geld, und dort begegnet man eher Verbündeten als Stigmatisierung. Aber erst mal ist für die meisten Betroffenen wichtig, die Trauer zuzulassen. Statt sich zu geißeln, dass man weniger leisten kann, darf man betrauern, was man verloren hat. Das ist schmerzhaft, doch danach tun sich oft neue Türen auf.

Zu einem zufriedenen Leben gehört das Gefühl von Sinn. Wie findet man den, wenn man nun zu Hause sitzt?

Der berühmte Psychiater Viktor Frankl hat einmal gesagt, dass jeder Mensch Sinn brauche und jeder auch Sinn im Leben stiften müsse. Ihm kam diese Erkenntnis in einer sehr krassen Situation: als er Zwangsarbeiter in einem Außenlager des KZs Dachau war, als er da übers Feld ging. Viele seiner Mithäftlinge waren depressiv geworden, und er hatte beobachtet, dass diejenigen das Grauen eher ertrugen, die sich erlaubten, an ein Ziel zu glauben. Selbst unter den widrigsten Umständen ist es uns möglich, Sinn zu erfahren, zuzulassen und auch Sinn zu suchen.

Wie lässt sich das auf das Leben von Krebspatienten übertragen?

Sinnhaftigkeit ist nicht unbedingt schicksalsgegeben. Man kann und muss sich aktiv darum bemühen. Viele suchen sie im Job, in der Familie, in der Partnerschaft. Andere finden sie auf dem spirituellen Weg, beim Yoga oder in der Kirche. Und viele Krebspatienten gehen raus in die Natur. Sie laufen ein bisschen langsamer und nehmen die Landschaft aufmerksamer wahr. Manchmal stehen Erkrankte dem Leben sogar weiser gegenüber als Nicht-Krebspatienten.

Und aus solch einer genauen Beobachtung lässt sich Sinn schöpfen?

Ja. Man muss aber aktiv suchen und aktiv zulassen. Diese feine Wahrnehmung des Moments kann man in fast jeder Situation haben. –