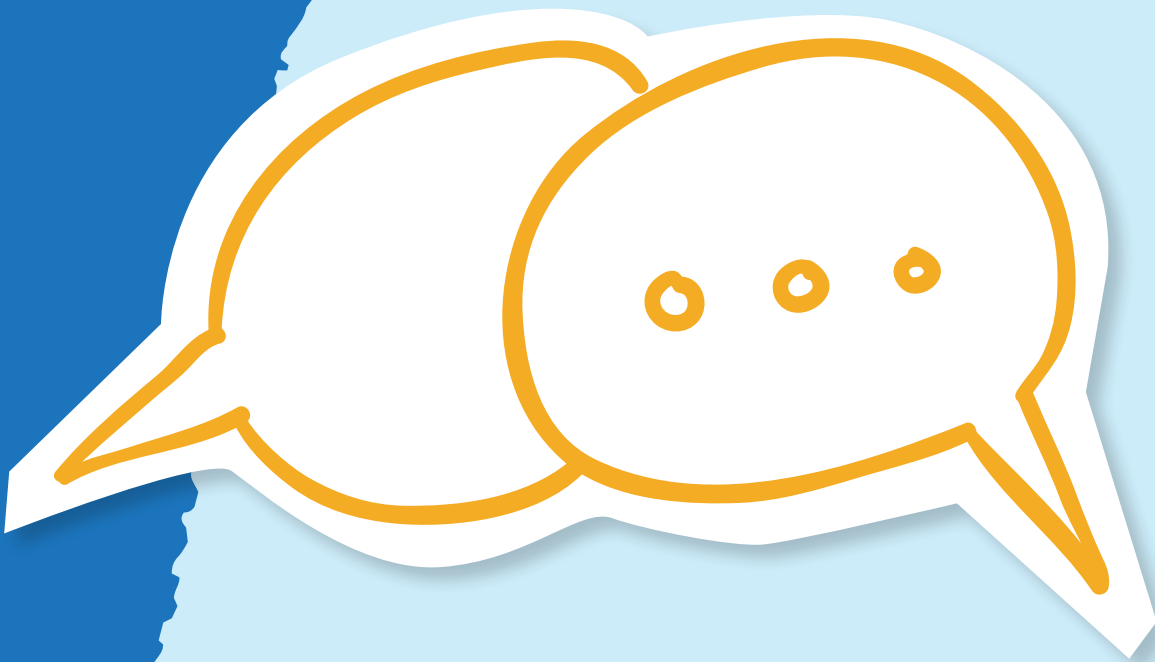


#mehralsKrebs
by Janssen Oncology



Workbook

Kommunikation bei Krebs

INHALT

➤ VORWORT	03
➤ HAB MUT ZU KOMMUNIZIEREN	04
➤ HERAUSFORDERNDE KOMMUNIKATIONSSITUATIONEN BEI KREBS . . .	05
Erfahrungen & Tipps von Blogger:innen und Psychoonkologin R. Skorka-Weiser	05
➔ Tipp 1: Nur Mut – offen kommunizieren	07
➔ Tipp 2: Bedürfnisse, Bedenken und Erwartungen – klar formulieren . . .	07
➔ Tipp 3: Verletzende oder übergriffige Reaktionen – akzeptieren und reflektieren	10
➔ Tipp 4: Unerfüllte Erwartungen und Enttäuschungen – gemeinsam Alternativen suchen	13
➔ Tipp 5: Überfordernde und ungewollte Angebote – wertschätzend, aber bestimmt ablehnen	14
➔ Tipp 6: Die Perspektive der Angehörigen – zuhören und konkret fragen	15
➔ Blogger:innen-Tipps: Krebserkrankung – mit Kindern sprechen und erklären	17
➔ Blogger:innen-Tipps: Arzt-Patient:innen-Kommunikation – auch aktiv einfordern	18
➤ EXKURS ACHTSAMKEIT BEI KREBS	19
mit Psychotherapeutin und Achtsamkeitslehrerin R. Saner	19
Sich mit Achtsamkeit bei Krebs unterstützen	19
Trösten, schützen und motivieren mit achtsamen Selbstmitgefühl	21
➤ LITERATURHINWEISE	23
➤ VORLAGE DANKBARKEITS-TAGEBUCH	24
➤ VORLAGE RESSOURCEN-BLUME	25

Schluss mit dem Tabu – hab Mut zu kommunizieren

Austausch und Kommunikation ist ein Thema, das vielen Krebspatient:innen am Herzen liegt und auch für Angehörige, Freund:innen und/oder Bekannte wichtig ist. Sobald jemand die Diagnose Krebs erhält, sind häufig nicht nur die Betroffenen, sondern auch ihr Umfeld überfordert. Viele sind verunsichert, wissen nicht, wie sie über das Thema sprechen sollen. Dabei ist es für Menschen mit Krebs wichtig, dass sie bei Bedarf über die Erkrankung und alles was sie mitbringt, offen reden können und die Unterstützung ihres Umfelds haben. Das kann helfen, mit Ängsten und Herausforderungen im Alltag mit Krebs besser umzugehen – und zwar sowohl Krebspatient:innen als auch den Menschen um sie herum. Krebs sollte daher kein Tabu-Thema sein, das Betroffene allein lässt und sozial ausgrenzt, sondern ein Thema, über das offen gesprochen werden kann.

Bei unserer **Social-Media-Aktion #mehralsKrebs** auf Instagram steht deshalb diesmal das Thema **#mehrAustausch** und Kommunikation bei Krebs im Mittelpunkt. Die Aktion soll dazu beitragen, dass Betroffene trotz der Diagnose Krebs nicht ihren Mut verlieren und weiterhin Raum für kleine und große schöne Momente im Leben haben. Die Erfahrungen und Tipps der fünf Blogger:innen der #mehralsKrebs-Aktion haben wir dir in diesem Workbook zusammengefasst und durch Inspirationen, Rat und Übungen von zwei Fachexpertinnen aus dem Bereich Psychoonkologie und Achtsamkeit ergänzt.

Viel Spaß beim Lesen,
Ausprobieren und Üben.

Dein #mehralsKrebs-Team
von Janssen Oncology



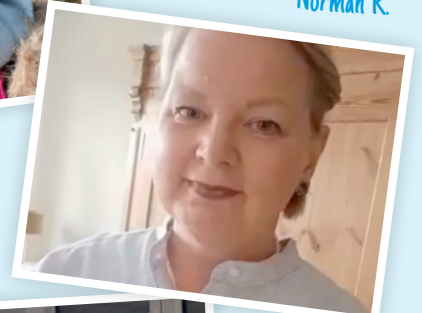
Sarah S.



Norman R.



Melanie B.



Nicole K.



Nicole L.



#mehralsKrebs
by Janssen Oncology



„Krebs und die Kommunikation darüber ist leider heute oft noch ein sehr schwieriges Thema. Egal ob im Privatleben oder in der Berufswelt, Krebs ist oft ein Tabu. Gerade Männern fällt es nicht leicht über ihre Erkrankung zu reden. Ich kann es für mich bis heute nicht nachvollziehen. Woran liegt das? Oder bin ich in dem Punkt einfach zu unmännlich? :-D“

Norman R.

Multipler Myelom, @normanrossberg



Regula Saner

Psychotherapeutin, Psychologin FSP
und zertifizierte MBSR- und MSC-Lehrerin,
Basel



„Es entsteht eine ‚hörbare‘ wechselseitige Sprachlosigkeit, die ein stilles Leiden mit sich zieht und den Helfenden sowie dem Heilwerden des Patienten entgegensteht. Meines Erachtens gilt es als unabdingbar diese Lücke zu schließen.“

Ruth Skorka-Weiser

Psychoonkologin und Paarberaterin



„Ist es überhaupt erwünscht über Krebs zu reden? Will ich denn jedem mein Leid verkünden? Will ich überhaupt bemitleidet werden oder besser gesagt: was will ich erreichen, wenn ich über Krebs rede? All diese Fragen kommen unweigerlich auf einen zu, wenn man die Diagnose erhält. Und ebenso unaufhaltsam ist oftmals auch das, was mit der Kommunikation bei Familie, Freunden oder Bekannten ausgelöst wird.“

Melanie B.

Lungenkarzinoid, @halbelungevollepower



„Ich war wirklich überfordert mit meiner Diagnose. Wir kamen ins Krankenhaus. Da kam gleich die Diagnose, dann direkt die erste Chemotherapie. Für uns war das sehr überstürzt und auch für meine ganzen Mitmenschen. Teils haben sich meine Freunde oder sehr gute Freunde von mir abgewandt, weil sie einfach nicht wussten, wie sie reagieren sollten und weil wir einfach viel zu wenig über das Thema Krebs geredet haben. Wir waren einfach viel zu verschlossen.“

Nicole L.

Leukämie, @nicoles_way_back



Sarah S.

Lymphdrüsenkrebs, @pinguinkuh



Nicole K.

genetisch bedingter Brustkrebs,
@prinzessin_uffm_bersch

Herausfordernde Kommunikationssituationen bei Krebs

Eine Einführung von Ruth Skorka-Weiser

Eine heilsame Kommunikation ist eng verbunden mit den Begriffen Akzeptanz, Raumgeben zur Reflexion, Mut, sich selbst, aber auch anderen zumuten, Resilienz, Selbstfürsorge, Initiative ergreifen und schließlich der Selbstwirksamkeit.

„Es gibt nicht die richtigen Worte und kein Patentrezept. Der direkte und individuelle Weg ist der beste, um Sorgen, Befindlichkeiten, Ängste auszusprechen. Betroffene können nicht beeinflussen, wie ihr Umfeld reagieren wird, aber eine offene Kommunikation wird in der Regel als entlastend empfunden.“

Ruth Skorka-Weiser

Psychoonkologin und Paarberaterin, Köln

Begegnen wir in herausfordernden Kommunikationssituationen Reaktionen, die unangebracht erscheinen oder uns überfordern, uns kränken oder ärgerlich machen – wie Ablehnung, Verharmlosung, Übergriffigkeit etc. – ist es erst einmal wichtig, diese **so zu akzeptieren und nicht auf sich zu beziehen**. Meist sagen solche Reaktionen oder ein solches Verhalten viel mehr über den anderen aus als über einen selbst. Letztlich können wir die Reaktionen unseres Umfeldes nicht lenken und auch nicht die Verantwortung dafür übernehmen.

Um besser mit unerwünschten Reaktionen umzugehen, kann es neben der Akzeptanz helfen, sich **Raum zur (Selbst-)Reflexion** zu geben und dabei die eigene **Selbstfürsorge** zu betreiben, um die Resilienz sowie das Selbstwertgefühl zu stärken. Das kann z. B. geschehen, indem wir uns mit Menschen umgeben, die uns guttun, die uns wohlwollend zugetan sind.

Gleichzeitig lohnt sich auch einmal ein **Perspektivwechsel**: **Was geht denn trotz meiner Krebserkrankung?** Wie kann ich trotzdem in das Gemeinschaftsleben integriert sein und bleiben – ob familiär oder beruflich? Die anderen können schließlich nichts für die Erkrankung. Auch wenn es nicht immer leichtfällt, kann es helfen, **Initiative zu ergreifen** und vor allen Dingen Mut zu haben, auf das Gegenüber (noch einmal) zuzugehen, und offen, ehrlich zu kommunizieren.

Wichtig und hilfreich ist dabei die sogenannte **gewaltfreie Kommunikation**. Das heißt eigene Bedürfnisse offen auszusprechen, ohne zu werten, zu fordern oder Vorwürfe zu

machen, sondern nur in **Ich-Botschaften** darüber zu sprechen, was ich brauche. Das gibt dem Gegenüber die Möglichkeit positiv darauf zu reagieren, statt sich in die Ecke gedrängt und sich unter Druck gesetzt zu fühlen. Bei Vorwürfen oder Forderungen ist dagegen die Wahrscheinlichkeit hoch, dass das Gegenüber sich verteidigt und/oder zurückzieht.

„Mehr denn je brauchen wir eine heilsame Sprache, zwischenmenschliche Beziehungen, ja – und Menschlichkeit. Es ist falsch anzunehmen, dass man Kommunikation entweder kann oder nicht. Und es ist ein Irrglaube, dass Reden ja wohl jedem zufließt und der Patient sowieso nicht viele Worte hören, sondern nur gesund werden will. Auch ist es nicht richtig zu glauben, dass die Zeit für ein gutes Gespräch nicht reicht. Gute, heilsame Kommunikation dauert nicht länger als schlechte und hat viel mit dem bewussten Umgang der Sprache, mit innerer Haltung, Achtsamkeit und Empathie zu tun. Sie ist erlernbar und – sie tut allen Beteiligten gut.“

Ruth Skorka-Weiser

Psychoonkologin und Paarberaterin, Köln



Dipl.-Päd. Ruth Skorka-Weiser ist Psychoonkologin und Paarberaterin. Bereits seit über 20 Jahren unterstützt sie mit ihrer Arbeit die Stärkung der psychosozialen Gesundheit bei Krebs. Ein besonderer Schwerpunkt von ihr: offene, gute Kommunikation bei Krebserkrankungen und die Stärkung von Betroffenen sowie der Angehörigen. Unsere Aktion #mehrAustausch begleitet sie durch Impulse zum Themenfeld Beziehung und Kommunikation bei Krebserkrankungen.

Offene und klare Kommunikation bei Krebs

Tipps und Erfahrungen von Blogger:innen

„Teilt Eure Sorgen und Ängste sofort mit, klar möchtet Ihr andere oft nicht belasten, aber es mit sich selbst auszumachen, bringt auch nichts. Meist merkt man es eh und zudem tut es auch gut, wenn man darüber spricht.“

Norman R.

Multiples Myelom, @normanrossberg

„Den Betroffenen geht es oft nicht viel anders. Sie merken, dass das Gegenüber häufig überfordert ist. So ging es mir selbst auch. Ich habe direkt gesagt was los ist und musste dann feststellen, dass manch einer sich damit sehr schwergetan hat und völlig irritiert über meine Offenheit war. Beide Seiten sind also ruhig. Nur das ist nicht die Lösung, denn so haben wir keine Kommunikation über Krebs. Und es entstehen dadurch vielleicht noch mehr Missverständnisse, weil jeder nur über den anderen irgendwas denkt. Also: sprecht! Nur wenn wir miteinander reden und sagen, was wir brauchen, was wir wollen und wie wir kommunizieren wollen – nur so funktioniert es. Das ist mein Ratschlag. Seid offen, seid wie ihr seid und sagt, was das Thema ist und was nicht. Setzt dem Gespräch einen Rahmen.“

Melanie B.

Lungenkarzinoid, @halbelungevollepower

„Trotzdem ist es nicht immer einfach: Wie reagieren die anderen Leute? Viele sind auch einfach überfordert. Ich kann nur Mut aussprechen ganz klar zu sagen, was man selbst braucht! Was tut dir gut? Sag, ob du über die Erkrankung sprechen möchtest, oder ob du lieber Ablenkung gebrauchen kannst.“

Sarah S.

Lymphdrüsenkrebs, @pinguinkuh



**GEMEINSAM
gegen Krebs**

Anzeige der Janssen-Cilag GmbH

#mehrLifehacks

Dinge klar und deutlich
1. kommunizieren

2. Den Humor nicht verlieren.

Äußerungen von nicht
Betroffenen nicht immer auf die
3. Goldwaage legen.

Hilfe annehmen aber sich auch nicht dazu
gezwungen zu fühlen. Du wirst sehen, wie gut es
auch tut Unterstützung zu bekommen.
4.

#mehralsKrebs
by Janssen Oncology

Norman R.

Multiples Myelom,
@normanrossberg

#mehralsKrebs
by Janssen Oncology

Besonders wichtig finde ich
auch, dass Frau Skorka-Weiser
keine Generellösung hat. Denn
sie weiß, wie unterschiedlich
die Erfahrungen und
Bedürfnisse und schließlich
das Leben jedes einzelnen ist
und dass Lösungen daher
immer auch individuell sein
müssen.

Anzeige der Janssen-Cilag GmbH

Offene und klare Kommunikation bei Krebs



Wie sieht eine offene und heilsame Kommunikation bei Krebs nun genau aus? Wie finde ich den Mut, offen über meine Gefühle zu sprechen. Wie schaffe ich es, meine Bedürfnisse klar zu kommunizieren, ohne den anderen unter Druck zu setzen? Was braucht es für eine bessere Kommunikation in schwierigen Situationen? Wie gehe ich mit verletzenden Kommentaren um oder wie schaffe ich es, um Hilfe zu bitten? Wie kann ich mich abgrenzen und das eigene Selbst stärken? Wie verhalte ich mich als Angehörige:r, Freund:in oder Bekannte:r richtig?

Im Folgenden findest du Erfahrungen, Tipps und Übungen von Frau Skorka-Weiser und den Blogger:innen, die mögliche Wege und Antworten auf diese Fragen vorstellen. Dabei sind die Tipps eher als Anregungen und grobe Hilfestellung zu verstehen. Denn am Ende ist die Antwort oder Lösung sehr individuell und je nach konkreter Situation und den Beteiligten durchaus unterschiedlich.

TIPP 1

Nur Mut – offen kommunizieren

von R. Skorka-Weiser

Gefühle der Einsamkeit entstehen meist aus dem Eindruck heraus, nicht verstanden zu werden bzw. aufgrund äußerer Veränderungen nicht mehr dazugehören. Hier kann die offene Kommunikation sehr hilfreich sein, eine gemeinsame Grundlage zu schaffen. Mit einer gewaltfreien Kommunikation ist die Wahrscheinlichkeit, dass der andere mich versteht und mir unterstützend zur Seite steht, hoch.

Wenn Betroffene in eine schwierige Kommunikationssituation geraten, ist es empfehlenswert dem Umfeld zu sagen, was los ist – auch wenn das schwierig ist:

- Was ist gerade bei mir an Erwartungen, Was fühle ich?
- Was brauche ich?
- Was möchte ich und was auch nicht?

Es ist in dieser Situation ok, sich gegenseitig etwas zuzumuten und nicht zu schonen. Denn das ist eine schwierige Situation, die Unterstützung erfordert. Und damit dein Umfeld bzw. deine Angehörigen dir beistehen können, müssen sie wissen was los ist und was du brauchst. Wenn das mit niemandem im gewohnten Umfeld möglich ist, kann auch der **Austausch mit anderen Betroffenen** dabei helfen (Selbsthilfegruppen, Psychologische Unterstützungsangebote).

Damit Betroffene nicht immer wieder dasselbe erzählen müssen, hat sich in der Praxis folgendes Vorgehen als gute Lösung erwiesen: **Eine Person aus dem Angehörigen- oder Freundeskreis wird bestimmt**, die dem Umfeld den aktuellen Status oder ein gewünschtes Update mitteilt. So wird die entgegengebrachte Anteilnahme und das Mitgefühl des Umfelds gewertschätzt und es wird nicht vor den Kopf gestoßen.

TIPP 2

Bedürfnisse, Bedenken und Erwartungen – klar formulieren

von R. Skorka-Weiser

Die eigenen Wünsche und Erwartungen klar zu formulieren und aktiv nach Unterstützung zu fragen, ohne sein Gegenüber unter Druck zu setzen, hat sich in der Erfahrung als ein hilfreicher Baustein in der Bewältigung der Krebserkrankung gezeigt. Damit das möglichst gut gelingt, sollten Wünsche oder die Frage nach Hilfe so konkret, offen und authentisch wie möglich gestellt werden.



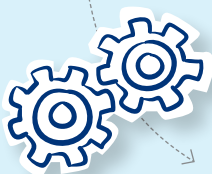
Offene und klare Kommunikation bei Krebs



Je klarer und konkreter du benennen kannst, was du in dem Moment brauchst, desto besser kann dein Gegenüber das nachvollziehen, verstehen und darauf eingehen. Wichtig ist bei der Äußerung von Gefühlen, Wünschen, Bedenken oder dem Ansprechen von Dingen, die einen stören, diese in **Ich-Botschaften** zu äußern.

Mögliche Beispielformulierungen:

- Wenn ich höre, dass dir das alles zu viel ist, dich die Situation herunterzieht, fühle ich mich als Belastung, nur noch als Kranke:r und gar nicht mehr als die Person, die ich ja weiterhin bin. Aber ich bin doch die Summe meiner Persönlichkeit und mehr als „nur“ meine Krebserkrankung.
- Ich brauche deine Freundschaft/Unterstützung/Ermutigung, dass du mich z. B. aufforderst täglich zehn Minuten mit dir spazieren zu gehen, dass wir drei Mal die Woche miteinander telefonieren ...
- Mir ist wichtig, dass ich mit dir auch über das Thema X sprechen kann, dass du mir einfach zuhörst, ohne Lösungsvorschläge zu machen.
- Wärsst du bereit, z. B. die Kinder abzuholen oder mit mir einen Spaziergang zu machen oder mich zur Therapie zu begleiten?



Je konkreter ein Wunsch oder eine Bitte an das Gegenüber geäußert wird, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass heilsam miteinander umgegangen wird und es keine Missverständnisse gibt.

Tipps und Erfahrungen von Blogger:innen

„Ich glaube eine ganz grundlegende Sache ist ein ganz offener Umgang damit. Ich bin ein ehrlicher und direkter Mensch und habe kein Geheimnis daraus gemacht. Das hilft. Ja. Man fühlt sich erstmal „schuldig“: Muss man jetzt wirklich seine Liebsten damit belasten, indem man ihnen von der Diagnose erzählt? Ganz klar: Ja – denn hier ist geteiltes Leid, halbes Leid. Familie und Freunde sind dazu da einen aufzufangen und das ganz besonders, wenn man die Diagnose Krebs erhält.“

Sarah S.

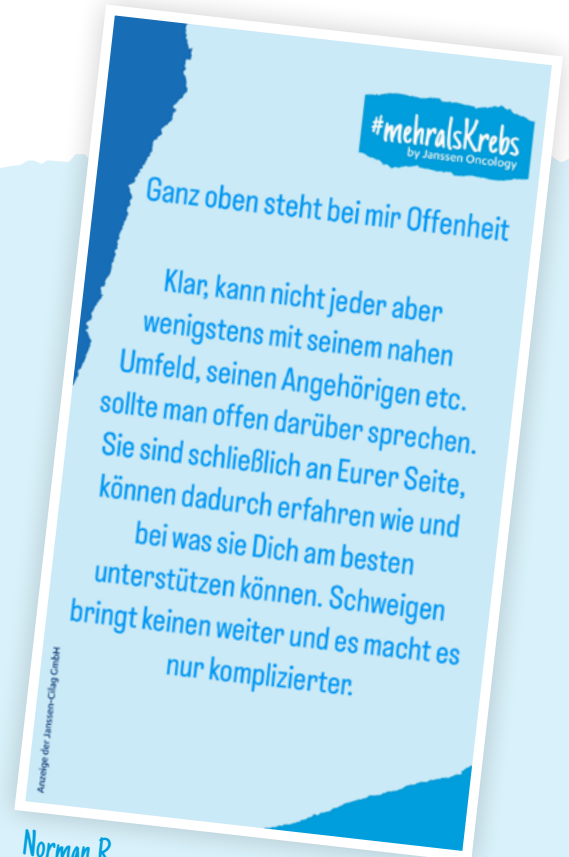
Lymphdrüsenkrebs, @pinguinkuh



Offene und klare Kommunikation bei Krebs

Tipps und Erfahrungen von Blogger:innen

„Ich möchte Euch den Tipp geben, egal wem gegenüber, Dinge klar und deutlich zu benennen. Nur so kann Euch geholfen werden oder Euer Gegenüber versteht Eure Situation besser, weiß mit ihr umzugehen und kann Euch unterstützen. Es ist unabdingbar, dass Ihr auch kommuniziert, wenn Ihr mal Eure Ruhe haben möchtet. Und nicht genervt reagiert, wenn man Euch unterstützen möchte etc. Euer Umfeld meint es immer nur gut und ist mit der Situation auch oft überfordert. Klare Kommunikation lässt oft Konflikte erst gar nicht aufkommen. Also, seid mutig über jedes Problem, jedes Gefühl, jeden Schmerz und eben über Krebs zu reden. Nur so können wir es erreichen, dass Krebs kein Tabuthema mehr bleibt.“



Norman R.

Multiples Myelom, @normanrossberg

„Kaum hatte ich die Diagnose Brustkrebs erhalten, stand mein Telefon selten still. Viele wollten mit mir über die Diagnose reden, vielleicht auch getröstet werden, während ich selbst nur wenige Antworten hatte und mein ganzes Augenmerk darauf gerichtet war, die kommenden Tage zu bestehen und unser Leben neu aufzustellen. Ich fand den Mut mich von ungebetenen Anrufen abzugrenzen. Für meinen Sohn, aber auch für mein Inneres, dass zu zerbrechen drohte. Das kommunizierte ich offen in der Familie und bestimmte EINE Person, die alles Wichtige an Informationen weitergab.“

Nicole K.

genetisch bedingter Brustkrebs,
@prinzessin_uffm_bersch

„Uns hat es sehr geholfen, mit der Diagnose offen umzugehen, denn verstecken kann man sich leider nicht. Redet mit Angehörigen, Freunden und nahen Bekannten darüber, verschließt euch nicht, denn die Stille kann einen auffressen.“

Nicole L.

Leukämie, @nicoles_way_back



Melanie B.

Lungenkarzinoid, @halbelungevollepower

Verletzende oder übergriffige Reaktionen

TIPP 3

Verletzende oder übergriffige Reaktionen – akzeptieren und reflektieren

von R. Skorka-Weiser

Trotz aller Aufklärung der vergangenen Jahre löst die Konfrontation mit Krebs bzw. der Krebsdiagnose bei der Mehrheit der Menschen ein Gefühl der Angst und Hilflosigkeit aus. Oft kommt es zu einer Reflexion auf sich selbst, wenn jemand im unmittelbaren Umfeld an Krebs erkrankt. Die Erste Reaktion ist häufig: „Es könnte auch mich betreffen“. Mit dem Gedanken möchten sich die Menschen meist nicht auseinandersetzen. Denn Krebs macht immer noch Angst und kann in der Folge immer wieder zu unangebrachten oder verletzenden Reaktionen führen, wie Ablehnung, Distanz, Verdrängung und Verleumdung oder Verharmlosung à la „Das wird schon wieder werden“ über Aktionismus (Helfersyndrom) und Schuldzuweisungen bis hin zu übermäßigem Mitleid.

Wichtig für Betroffene ist hierbei zu wissen, dass solche Reaktionen die aktuelle Situation und das Empfinden der Betroffenen widerspiegeln und nicht auf die eigene Person zu beziehen sind. Oft kann es helfen sich erst einmal **abzugrenzen** von der Reaktion, sich Raum zu geben und zu reflektieren: „Was findet hier gerade statt?“. Durch einen Perspektivwechsel kann man etwas zur Ruhe kommen, sich

beruhigen, wenn man gekränkt oder angegangen wurde oder sich in der Situation nicht wohlfühlt. Nach einer gewissen Zeit kann man versuchen noch einmal in Ruhe das **Gespräch zu suchen** und dabei die eigenen Bedürfnisse und Gefühle offen ausdrücken. Auch hier ist es für eine erfolgreiche Kommunikation wichtig, **empathisch und gewaltfrei zu kommunizieren, ohne zu werten oder Vorwürfe zu machen**.

Wenn dann immer noch oder auch nach mehreren Versuchen kein Verständnis da ist, bleibt letztendlich nur die radikale Akzeptanz, dass wir die Sichtweise des Anderen nicht ändern können und ihn auch nicht dazu bringen werden, sein Verhalten zu ändern. In dem Fall ist es ratsam, sich davon abzugrenzen und Selbstfürsorge sowie die Resilienz zu stärken, indem wir z. B. das tun, was uns Spaß macht und guttut oder wir uns mit den Menschen umgeben, die zuhören, ohne zu werten und uns unterstützen.

Die Abgrenzung kann man z. B. wie folgt dem Gegenüber formulieren:

„Du tust mir nicht gut und ich wünsche bis auf Weiteres keinen Kontakt mehr.“

und ggf. ergänzen

„ Wenn es mir wieder möglich ist, komme ich eventuell später wieder auf dich zu.“

SCHRITT
für SCHRITT

Übungen zur Selbststärkung und Resilienzentwicklung

Übung

Das Selbst stärken mit der Ressourcen-Blume

von R. Skorka-Weiser

Wie kann ich mich selbst, meine Resilienz stärken? Eine Übung dazu ist die sogenannte Ressourcen-Blume. Dafür nimmt man ein großes Blatt Papier oder einen großen Block und zeichnet eine große Blume auf. Mit vielen Blütenblättern. In diese Blütenblätter schreibt man all die Dinge, die das aktuelle Leben ausmachen:

„Was ist in meinem Leben vorhanden?“

Das können Dinge sein wie Partner, Familie, Garten, Haustier, Hobbies, Musik, Tanz etc. – alles, was mein gesamtes Leben ausmacht. Zunächst erscheint das sehr banal in dieser Selbstverständlichkeit. Aber in dem Moment dieser Übung bin ich weg von der Defizit-Orientierung, in der ich mich auf den Krebs und den Tumor konzentriere, und sehe stattdessen: Da gibt es ja tatsächlich auch noch das eine oder andere, was ich für selbstverständlich halte. Das ist alles meine Ressource. Das sind Kraftquellen, aus denen ich mit einer oder unter einer Erkrankung schöpfen kann. Diese Visualisierung kann dann sehr hilfreich sein.

Eine Vorlage für das Erstellen einer Ressourcen-Blume findest du am Ende des Workbooks zum Ausdrucken.



Exkurs/Hintergrundwissen

Unter Ressourcen im Kontext von Resilienz werden Dinge im Leben verstanden, die Kraft und Energie geben. Beispiel dafür sind: Spaziergehen, Ernährung, sich eine Massage gönnen, eine Komödie anschauen. Lachen und Humor können eine wunderbare Ressource sein, ebenso mit der Partnerin, dem Partner oder den Kindern auf dem Sofa rumlummeln und kuscheln. Inspiration, wie die Beschäftigung mit Spiritualität, mit Gott, mit Philosophie. Biografien, z. B. über Menschen, die auch mit dieser Erkrankung Großes geleistet haben. Lesen, Bergsteigen, Tauchen, Tiere, in den Zoo gehen, ein Haustier. All das können Kraftquellen sein, wenn die- oder derjenige einen Zugang dazu hat, sich diese bewusst macht und verfolgt.

Übung

Resilienz entwickeln mit dem Dankbarkeits-Tagebuch

von R. Skorka-Weiser

Eine weitere gute Übung zum Thema Resilienz ist das Dankbarkeits-Tagebuch. Das heißt, dass man jeden Tag drei Dinge, Erlebnisse, Gefühle, Begegnungen aufschreibt, die positiv sind oder waren. Es geht darum, sich jeden Tag zu vergegenwärtigen. Auch wenn der Tag vielleicht nicht toll war, gibt es auch immer etwas, was positiv ist: Das Lächeln der Verkäuferin, heute hat die Sonne geschienen, es kam ein toller Anruf oder ich habe geschafft, zehn Schritte spazieren zu gehen. Selbst wenn es noch so klein ist, so hilft es in die Dankbarkeit zu gehen. Und wenn man das mittel- und langfristig macht, dann führt das quasi zu einer Umprogrammierung und stärkt das Selbstbewusstsein. Wissenschaftliche Studien haben eindeutig belegt, dass Dankbarkeit einen wirklich wesentlichen Einfluss auf das Wohlbefinden haben kann.

Auch hierzu haben wir dir eine Vorlage gemacht, die zeitlos ist und in der du die Dinge für die du dankbar bist, festhalten kannst. Du findest sie ebenfalls am Ende des Dokuments.

Verletzende oder übergriffige Reaktionen

Tipps und Erfahrungen von Blogger:innen

„Manche wissen vielleicht, dass es mich hier irgendwann auch total genervt hat, als sich nahezu alle Nachrichten, Kommentare & Co nur noch um das Thema „Deine Haare wachsen ja so schön“ gedreht hat. Das hat mich damals ziemlich genervt, weil es einfach noch ne sehr schmerzliche Sache war und ich nicht NUR über meine Haare sprechen wollte. Ich hab' euch das damals auch einfach gesagt. Mir ist's zu viel. Ich möchte das nicht. So gings mir viel besser und ihr seid auch nicht mehr ständig in ein Fettnäpfchen getreten. Heute freue ich mich auch immer mal wieder über einen Kommentar zu meinen Haaren. Damals wars aber einfach zu viel. Deshalb meine klare Empfehlung: **Falls etwas nervt – traut euch. Traut es euch anzusprechen.** Die meisten freuen sich darüber, denn sie wissen ja selbst gar nicht, was sie am besten machen sollen. Nur so findet IHR gemeinsam einen Weg, der für dich passt.“

Sarah S.

Lymphdrüsenkrebs, @pinguinkuh

„Mein Glaubenssatz seit der Diagnose ist: **„Es ist nur eine schwere Zeit, kein schweres Leben. An ihm halte ich tagtäglich fest.“**

Nicole L.

Leukämie, @nicoles_way_back



Im Rückblick verletzende Äußerungen für mich:

„Gib deinen Sohn in ein Heim.“

„Du bist krank geworden, weil du so viel Stress in deinem Leben hast!“

„Du hast eine Schuld aus deinem früheren Leben nicht verarbeitet. Überleg doch mal.“

„An Brustkrebs erkrankt, wer Probleme mit seinem Frausein hat.“

„Wirst du jetzt wieder schlank?“ (Da hatte ich gerade erst meine Chemo beendet)

„Frau K. warum fragen Sie so viel? Woher haben Sie die Unterlagen?“

„Wirst du jetzt wieder normal? Chemo ist ja jetzt rum ...“

„Warum bist du nur so anders?“

Nicole K.

genetisch bedingter Brustkrebs,
@prinzessin_uffm_bersch



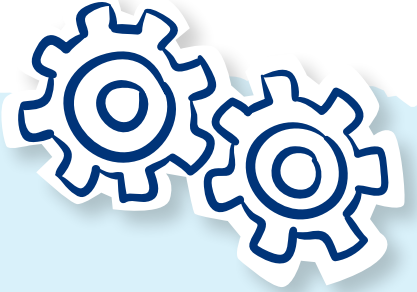
„Nahezu wir alle können Geschichten über schwierige Momente mit unserem Umfeld erzählen. Sei es im Arbeitsleben, in unserem Freundeskreis und selbst in der Familie. Manches hat zutiefst verletzt, manchmal haben auch wir verletzt. Nicht selten wird unser Selbstbewusstsein ordentlich in einen tiefen Abgrund gestoßen, aus dem es mühsam wieder herauszuklettern gilt. Manchmal ist der Graben zu anderen so zerklüftet, dass es kein gemeinsames Miteinander mehr gibt und auch geben kann. Manchmal verstummen wir, weil wir einfach nicht wissen, wie wir über traumatische Erlebnisse berichten sollen, von denen sich unser Gegenüber keine Vorstellungen machen kann – oder wir wollen einfach nicht erzählen, wie es einem aktuell unter der Therapie geht, weil es uns einfach zum Hals raushängt.“

Mir standen Menschen zur Seite, die uns beiden einfach nur guttaten. Die OHNE zu werten zuhört, mit denen ich lachen und weinen konnte und mit denen ich GERNE meine Zeit verbrachte. Von Karma-Kennern distanzierte ich mich zunehmend. Auf dem schmerzhaften Weg der Abgrenzung begleitete mich eine Psychoonkologin.“

Nicole K.

genetisch bedingter Brustkrebs,
@prinzessin_uffm_bersch

Unerfüllte Erwartungen und Enttäuschungen



TIPP 4

Unerfüllte Erwartungen und Enttäuschung – gemeinsam Alternativen suchen

von R. Skorka-Weiser

Die Diagnose Krebs betrifft nicht nur einen selbst, sondern hat auch Auswirkungen auf das Umfeld. Pläne der/des Partner:in, Freund:in oder der Arbeitgeber:in können dadurch ebenso wie die eigenen plötzlich umgeworfen werden. Das führt häufig zunächst trotz Verständnis und Mitgefühl zu Enttäuschungen, z. B. bei Arbeitgeber:innen, die ihr Projekt in Gefahr sehen, oder bei Partner:innen, die sich auch damit arrangieren müssen, dass bislang gemeinsam erlebte Hobbies, die Lebensplanung, eine anstehende von langer Hand geplante Reise oder der Hausbau mit der Erkrankung nicht mehr so wie geplant machbar sind.

Auch wenn es im ersten Moment vielleicht schwerfällt, ist es hilfreich, zu versuchen auch die andere Perspektive zu sehen und möglichst Verständnis zu zeigen – für die Situation des anderen und dass er/sie sich vielleicht überfordert fühlt. Empathisch zuzuhören, wo er steht und seine Bedürfnisse und Gefühle nachzuempfinden und diese zu respektieren, kann dabei helfen. Gleichzeitig ist es wichtig, klar zu kommunizieren, wie die Situation ist, was geht und was nicht. Dazu gehört auch klar Nein zu sagen. Je nach Situation ist auch die Bitte um Raum und Zeit hilfreich und gibt beiden die Möglichkeit zu reflektieren, was angemessen und machbar ist. Die gemeinsame Suche nach einer Lösung bietet schließlich auch die Möglichkeit das Wir-Gefühl zu stärken.

Beispielformulierungen in solchen Situationen können folgende sein:

- *Ich nehme wahr, was du da sagst, dass du da enttäuscht/gekränkt bist, oder, dass dir das anders vorgestellt hast. Ich kann das verstehen, dass du dich darauf gefreut hast. Ich hatte mich auch auf die Reise gefreut/hätte das Projekt gerne zu Ende gebracht.*

→ **Verständnis zeigen**

- *Wenn du mir jetzt so entgegentrittst, ist es natürlich schwierig, darauf zu reagieren, denn ich kann dir das gerade nicht anbieten.*

oder:

- *Ich kann dir das aber jetzt nicht zusagen.*

→ **klar kommunizieren/Nein sagen**

- *Was können wir beide zusammen überlegen, was können wir gemeinsam tun, um die Situation zu verbessern?*

→ **Wir-Gefühl stärken**

„Für mich war es ab Tag eins absolut selbstverständlich über meine Diagnose zu sprechen, egal ob im sozialen Umfeld oder meinem Arbeitgeber gegenüber. Gerade in Bezug auf die Berufswelt kann dies sicher auch nach hinten losgehen. Ich glaube es gibt hier kein richtig oder falsch. Über eine der ersten Fragen seitens des Arbeitgebers war ich damals doch sehr verwundert. Sie lautete, wer könne meine Projekte übernehmen. Ich war am Tag der Diagnose nicht ansatzweise in der Lage, diese Frage zu beantworten.“

Norman R.

Multiples Myelom, @normanrossberg

Überfordernde und ungewollte Angebote

TIPP 5

Überfordernde und ungewollte Angebote – wertschätzend, aber bestimmt ablehnen

von R. Skorka-Weiser

Viele Menschen wollen unbedingt etwas tun und in allen möglichen Dingen helfen, den Betroffenen bestmöglich unterstützen. An sich eine gute Sache, denn es ist wichtig Unterstützung zu haben. Jedoch kann es auch zu viel werden oder man will in einer bestimmten Situation keine Hilfe, weil es zum Beispiel für einen wichtig ist, das selber zu machen. Zeitgleich möchte man den anderen nicht vor den Kopf stoßen.

Die Erfahrung zeigt, dass es ein guter Weg ist, erst einmal das Angebot wertzuschätzen und sich zu bedanken. Damit kann man dem anderen zeigen, dass man das nicht als selbstverständlich betrachtet. Überfordert das Angebot nur in dem Moment, so ist es sinnvoll, um Zeit und Raum zu bitten und sich die Option zu sichern, später darauf zurückkommen zu können. Empfindet man das Angebot hingegen als unangebracht oder möchte es grundsätzlich nicht annehmen, empfiehlt es sich klar Nein zu sagen, dass man es nicht annehmen möchte, weil es z. B. wichtig ist, das allein zu machen oder man bereits Unterstützung von jemand anderem dabei bekommt.

Beispielformulierung

- *Danke für dein Angebot. Das ist ganz lieb von dir gemeint.*
- *Es freut mich, dass du dich um mich kümmerst und für mich da sein möchtest.*

oder:

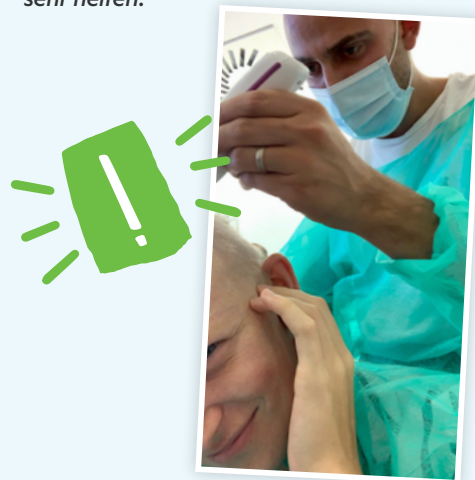
- *Ich weiß das wirklich zu schätzen, dass du so viel Anteil nimmst und helfen möchtest.*

Hilfsangebot vertagen

- *Ich selbst brauche jetzt aber für mich einfach ein bisschen Zeit, das zu sortieren.*
- *Für mich wäre es sehr hilfreich, wenn ich darauf ggf. zurückkommen kann/dazu auf dich zugehen kann, wenn mir danach ist.*
- *Ist das okay?*

Hilfsangebot ablehnen

- *Mir ist jedoch wichtig, dass ich das allein schaffe.*
- *XY unterstützt mich bereits hierbei. Daher brauche ich hier keine weitere Hilfe.*
- *Aber vielleicht könntest du, mich bei ... unterstützen. Das würde mir aktuell sehr helfen.*

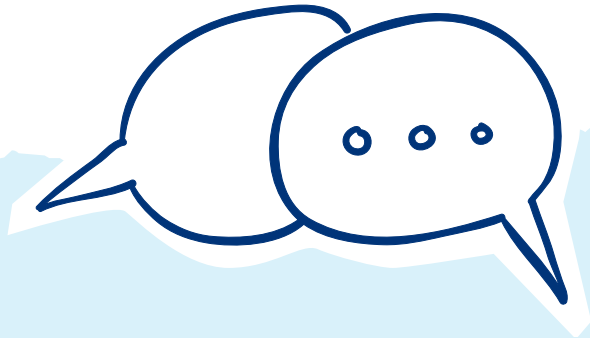


Nicole L.
Leukämie,
@nicoles_way_back

„Ich kommunizierte klar, welche Unterstützung ich für uns benötigte und lehnte aber auch Angebote ab, die für uns nicht passend waren!“

Nicole K.
genetisch bedingter Brustkrebs,
@prinzessin_uffm_bersch

Die Perspektive der Angehörigen



TIPP 6

Die Perspektive der Angehörigen – zuhören und konkret fragen

von R. Skorka-Weiser

Wie kann ich mit einem Betroffenen am besten kommunizieren, möglichst ohne direkt in Fettnäpfchen zu treten? Wie verhalte ich mich, wenn mir jemand von der Diagnose erzählt? Wie kann ich meine Hilfe anbieten. Diese und viele weitere Fragen treten auf, wenn jemand in unserem Umfeld die Diagnose Krebs erhält. Die eine richtige Antwort auf diese Fragen gibt es nicht. Aber auch hier hilft offen und konkret nachzugfragen, was der Betroffene braucht, will, was ihm hilft.

Beispielformulierungen

- *Willst du darüber reden und wenn ja, wie sollen wir darüber sprechen? Jetzt oder später?*
- *Was wünschst du dir JETZT?*
- *Kann ich für dich ganz konkret etwas tun? (einkaufen gehen, die Kinder abholen, mit dem Hund rausgehen, dich zur Therapie begleiten, ...)*

Darüber hinaus hilft es, verständnisvoll und aufmerksam zuzuhören, was sich die-/derjenige wünscht oder gerade braucht – ohne Lösungen anzubieten, Patentrezepte oder Krankengeschichten von anderen zu äußern.

Häufig kann auch schon eine „nur“ stumme Kommunikation helfen – in Form einer Umarmung oder Berührung, die Mut gibt

und Kraft spendet. Generell kann es immer mal passieren, dass man trotzdem in ein Fettnäpfchen tritt oder die/der andere gerade seine Ruhe will und keine Hilfe annimmt. Dann ist es wichtig, das in dem Moment zu respektieren und in Zukunft dennoch weiter die Kommunikation zu suchen.

Gleichzeitig ist es auch völlig ok, Betroffenen eigene Grenzen zu kommunizieren und es offen anzusprechen, wenn sie trotz aller Unterstützungsversuche unnahbar, ständig schlecht gelaunt oder gar unverschämt sind.

Hier geht es um Respekt in der Beziehung. Egal in welcher Situation und ob ich in einer vielleicht lebenslimitierenden und schweren Erkrankung befinde, sollte immer der Respekt miteinander bleiben: Wie gehen wir eigentlich miteinander um? Und auch wenn Angehörige nicht direkt betroffen von der Erkrankung sind, betreffen die Auswirkungen sie allemal, und genauso unverschuldet. Zudem leisten sie oft viel und sind eine wichtige Stütze.

Daher ist es wichtig, in solchen Situationen genauso offen gegenüber Betroffenen zu kommunizieren:

„Ich helfe gerne, ich bin für dich da, ich bleibe auch bei dir, aber ich wünsche mir einen entsprechend respektvollen Umgang. Lass uns doch gemeinsam schauen, wie wir die Situation verbessern können.“



Die Perspektive der Angehörigen

Tipps und Erfahrungen von Blogger:innen



„Vor allem bei den Außenstehenden musste ich feststellen, dass der Schritt Erkrankte anzusprechen sehr schwerfällt. Meist haben sie keine Ahnung wie dieser – nennen wir es doch einfach Mal ‚Ritt auf der Rasierklinge‘ – funktionieren soll. Sie haben oft das Gefühl, dass egal wie sie es machen, die Ansprache falsch ist.“

Melanie B.

Lungenkarzinoid,
@halbelungevollepower



„Ich habe in solchen Momenten (wenn Betroffene genervt, zornig, ungerecht sind) schon vielen, die mich um Rat gefragt haben, empfohlen, den Betroffenen auf sein Verhalten aufmerksam zu machen und ihn auch mal in die Schranken zu weisen. Redet in solchen Situationen offen und ehrlich miteinander, denn nur so kann dann auch wieder gegenseitiges Verständnis aufgebracht werden.“

Norman R.

Multiples Myelom, @normanrossberg

„Meiner Meinung nach müssen wir Krebspatienten uns auch immer wieder besinnen, was unser Umfeld in dieser Situation alles mitmachen und bewältigen muss. Wir alle haben Krebs, nicht nur der Patient selbst, sondern auch der Lebenspartner, die Familie, die Freunde etc., denn sie müssen all das Leid, die Sorgen, den Schmerz, die Angst usw. nicht nur mittragen, sondern sie haben auch selbst Sorgen, Ängste etc. Ich habe schon oft von Angehörigen gehört, ich weiß nicht mehr, was ich machen soll, er/sie ist von allem genervt, zornig, böse, ungerecht etc. auf mich/uns. Ich weiß, wie schwer es ist, wir haben gute und schlechte Tage, dennoch dürfen wir eins nicht außer Acht lassen. Ohne unser Umfeld hätten wir noch größere Sorgen, Ängste etc., diese Lebenslage zu bewältigen. Sie können nichts für unsere Situation, meinen es nur gut und wollen uns in jeder Hinsicht unterstützen und uns helfen. Ja, wir dürfen auch mal schlecht gelaunt sein, Dampf ablassen... das Wichtige ist aber dann am Ende des Tages, dass wir uns klar sind, wie wichtig unser Umfeld ist, und wir uns auch mal für unsere Launen entschuldigen.“

Norman R.

Multiples Myelom, @normanrossberg

Krebserkrankung – mit Kindern sprechen und erklären

Blogger:innen-Tipps:

Kinder als Angehörige von Krebspatient:innen brauchen eine besondere Kommunikation

Kinder von Patient:innen trifft die Diagnose besonders und sie brauchen viel Unterstützung und Kraft. Eine achtsame, offene Kommunikation, die Raum gibt Gefühle zu kommunizieren und Fragen zu stellen, ist hier sehr wichtig. Dabei sollten einige Dinge beachtet werden: der richtige Zeitpunkt für das Gespräch, z. B. nicht kurz vor dem Schlafengehen, die Situation verständlich erklären und im besten Fall nicht alles auf einmal zu erzählen, um das Kind nicht zu überfordern.

Weitere Informationen was bei der Kommunikation beachtet werden sollte und Hilfestellungen sowie Erklärvideos finden sich auf der Webseite [der Deutschen Krebshilfe](#) und in der [Broschüre der Österreichischen Krebshilfe](#). Im Zweifel oder bei Unsicherheit, kann eine Kinderpsychologin bei der Kommunikation helfen, damit das Kind trotz dem Wissen um die Diagnose sein Sicherheitsgefühl nicht verliert.



Als Alleinerziehende:r mit Krebs sicherstellen, dass das Kind aufgefangen und unterstützt wird

„Für mich als Mom standen ganz oben auf der Liste ALLE Menschen, die mit meinem Sohn zu tun hatten! Denn nur wenn Bezugspersonen unserer Kinder um eine besondere Situation in einer Familie wissen, können diese auch ein sensibles Augenmerk auf unsere Kinder haben und auf Leistungsabfälle oder Wesensveränderungen angemessen reagieren. Wenn man selbst nicht die Kraft findet oder es der Gesundheitszustand nicht zulässt diese Schritte zu gehen, vielleicht findet sich eine vertraute Bezugsperson, die schwierige Gespräche abnehmen kann! **Es braucht Mut andere ins Vertrauen zu ziehen! Der Vorteil: Unsere Kinder werden aufgefangen, wenn sie Unterstützung brauchen.**“

Um meinen Sohn bestmöglich in dieser Zeit aufzufangen, suchte ich zeitnah Gespräche mit seiner Schule, der Lebenshilfe, seinen Therapeuten und Ärzteteam. Mir war es UNFASSBAR wichtig, dass mein Sohn aufgefangen wird, wenn ich mich nicht um ihn kümmern konnte oder wenn er sich psychisch verändern sollte. Dadurch, dass ich den Weg einer offenen Kommunikation gewagt habe, wurde meinem Sohn und mir unfassbar viel Unterstützung geschenkt, für die ich heute noch zutiefst dankbar bin. Denn neben mir war mein Kind der Mensch, auf den es zu achten galt.“

Nicole K.

genetisch bedingter Brustkrebs,
@prinzessin_uffm_bersch

Arzt-Patient:innen-Kommunikation

Blogger:innen-Tipps:



„Was ich hiermit sagen möchte, Arzt-Patienten-Kommunikation ist immens wichtig. Und hierbei meine ich nicht nur den Arzt, dass er mit seinem Patienten gut kommunizieren können muss. Nein, es beruht auf Gegenseitigkeit. Auch der Patient sollte klar kommunizieren und zum Ausdruck bringen, was er wissen möchte und auch was ihm auf der Seele brennt etc. Traut Euch, fragt Löcher in den Bauch, das Recht habt ihr, es ist schließlich Euer Leben und Euer Körper.“

Norman R.

Multiples Myelom, @normanrossberg

„Von meinem ersten Ärzteteam fühlte ich mich als Patientin in der Kommunikation weder verstanden noch gut betreut und wechselte dieses kurzentschlossen. Durch diesen Schritt erhielt ich eine bessere Behandlung. Die Vertrauensbasis stimmte im neuen Team einfach. Ich konnte alle Fragen stellen, die wichtig waren, um Entscheidungen für meinen Behandlungsweg treffen zu können.“

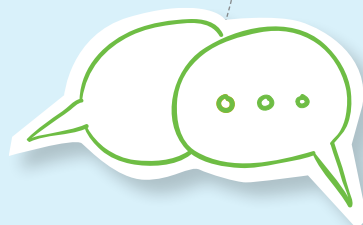
Nicole K.

genetisch bedingter Brustkrebs,
@prinzessin_uffm_bersch

„Als der Arzt vor uns stand und gemeint hat, ‚Ihre Frau/Mutter kommt nach dem Krankenhausaufenthalt in ein Hospiz.‘ – da war uns klar, es ist nur eine Frage der Zeit, bis sie von uns gehen wird. Ich habe mir damals gewünscht, dass wir auch von den Ärzten mehr Verständnis bekommen hätten, in der Art, Dinge zu überbringen. Aber hätten wir es dann verstanden? Was ich damit sagen möchte ist, dass auch das Überbringen von Diagnosen nicht immer leicht ist.“

Nicole L.

Leukämie, @nicoles_way_back



Sich mit Achtsamkeit bei Krebs unterstützen



Exkurs mit Psychotherapeutin & Achtsamkeitslehrerin Regula Saner

Achtsamkeit kann eine Ressource sein, um die Herausforderungen einer Krebserkrankung besser zu bewältigen. In Momenten, wenn wir eine Diagnose erhalten, wenn wir nicht wissen, wie wir das alles regeln sollen, wenn wir in Beziehungen, in Gesprächen überfordert oder mit Schmerzen konfrontiert sind, aber auch während des Genesungsprozesses, wenn uns Sorgen überrollen und wir in Grübeleien versinken – in all diesen Momenten, in denen die Gefühle sehr stark aktiviert sind, kann Achtsamkeit dazu beitragen, ruhiger zu werden, wieder Boden unter den Füßen zu gewinnen oder sich zu motivieren und sich aus der Starre zu lösen.

Achtsamkeit heißt innehalten, innehalten und versuchen mit einem freundlichen Blick wahrzunehmen, was jetzt gerade da ist. In schwierigen Situationen sind wir meist mit den Gedanken überall, und unsere Gefühle sind herausfordernd oder überwältigend. Um das Nervensystem wieder zu beruhigen und das Umherirren von Gedanken und Sorgen zu verringern, kann es beispielsweise helfen die Aufmerksamkeit auf einen Fokus im Körper zu lenken, den ich konzentriert empfinden und anschauen kann, immer und immer wieder.



Regula Saner ist eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Psychologin FSP und zertifizierte MBSR (Mindful Based Stress Reduction)- und MSC (Mindful Self Compassion)-Lehrerin. 2016 gründete sie das Zentrum für Achtsamkeit im Basel. Dort bieten sie und ihr Team Kurse und Seminare an, um Menschen jeden Alters und in unterschiedlichen Lebenssituationen auf ihrem Weg zu einer achtsamen Lebenshaltung zu begleiten. Die Achtsamkeitsexpertin und Mediationslehrerin steht uns bei unserer Aktion #mehralsKrebs mit Rat und Inspiration rund um das Thema achtsame Kommunikation und Selbstmitgefühl zur Seite.

**GEMEINSAM
gegen Krebs**

„Meine Vision und damit auch die des Zentrums für Achtsamkeit ist es, Menschen darin zu unterstützen, achtsam und mitfühlend mit sich und ihrer Umwelt umzugehen. Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch einen eigenen Weg finden kann, schwierige Lebenssituationen zu bewältigen.“

Regula Saner

Psychotherapeutin, Psychologin FSP und
zertifizierte MBSR- und MSC-Lehrerin, Basel

Sich mit Achtsamkeit bei Krebs unterstützen

SCHRITT
für SCHRITT

Übung

Achtsamkeitsübung bei Überforderung: Besinne dich auf deine Füße

Spüre deine Füße, da, wo sie jetzt sind. Vielleicht stehen deine Füße jetzt auf dem Boden oder nur ein Fuß steht auf dem Boden. Vielleicht magst du die Füße beide auf den Boden stellen und spüren, wie sich dein rechter und linker Fuß anfühlt. Spüre die Füße in deinen Schuhen. Die Zehen, Ferse, die ganze Fußsohle.

Vielleicht kannst du deine Füße mal nach links oder nach rechts bewegen und dann spüre, wie beweglich diese Fußsohlen wirklich sind. Diese Fußsohlen, sie haben dich durchs ganze Leben getragen haben. Sie verdienen sehr wohl deine liebevolle und wertschätzende Aufmerksamkeit.

Und immer wieder, wenn deine Gedanken irgendwo anders als bei deinen Füßen sind, wenn du an etwas anderes denkst, dann komme wieder zurück mit deiner Präsenz in deine Fußsohlen. Und spüre diese.

Vielleicht presst du deine Füße nochmals bewusst auf den Boden – vielleicht beginnt etwas in dir ruhiger zu werden. Und nun ein-, zweimal tief und bewusst ein- und ausatmen.

Und dann kommen wir wieder zurück z. B. in das Gespräch und bemerken, dass wir wieder präsenter sein können. So können und dürfen wir immer wieder, vielleicht im Gespräch oder wenn wir auch irgendwo warten, uns auf uns selbst besinnen.

Übung

Achtsamkeitsübung: Ein Stein als Anker im Jetzt

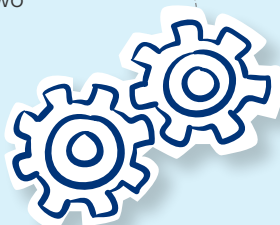
Eine andere Achtsamkeitsübung, um in einer aufwühlenden Situation wieder ruhiger werden zu können beinhaltet einen Stein.

Nimm dir einen Stein, den du auf einem Spaziergang gefunden und aufgehoben oder dir selbst gekauft hast und du schön findest. Stecke ihn in deine Hosentasche.

Wenn du unruhig bist, dich unsicher fühlst, dann nimm den Stein aus deiner Tasche und beginne damit ihn konzentriert anzusehen. Dreh ihn in deinen Fingern, schau, wie er sich vielleicht in seinen Farben verändert, wenn Licht drauf fällt und schau ihn mal von allen Seiten an: Ist er rund? Ist er eckig? Hat er Kanten?

Dann beginne, ihn in deinen Finger und in der Hand zu halten, ihn einfach zu spüren: Ist er kühl? Ist er groß, rau? Wie fühlt es sich in deiner Hand an?

Falls deine Gedanken wandern, komm einfach wieder mit deiner Präsenz zurück zu deinem Stein. Zu deinem Stein, geschenkt oder für dich selbst gekauft: Er ist dein Hier-und-Jetzt-Stein! Er hilft dir, dich immer wieder zurückzubringen ins Jetzt, wenn du mit deinen Gedanken in schwierigen Situationen hängenbleibst, du dich unruhig oder gestresst fühlst. Du trägst ihn in deiner Hosentasche oder in deiner Handtasche und kannst ihn auch einfach berühren in Momenten, in denen du vielleicht Angst hast oder wenn du überfordert bist. Er ankert dich, wenn du ihn berührst, seine Berührung kann dir Halt geben.



Trösten, schützen und motivieren mit achtsamem Selbstmitgefühl



Wenn wir im Moment präsent, achtsam sind, dann sind wir meist warmherzig, mitfühlend mit uns. Diese Qualität des Selbstmitgefühls, das ist eine sehr wichtige Qualität in schwierigen Lebenssituation, in denen wir Stress empfinden und dazu neigen oft auch sehr kritisch mit uns selbst zu sein. Das achtsame Selbstmitgefühl ist dabei nicht zu verwechseln mit Selbstmitleid. Vielmehr geht es darum, in schwierigen Momenten wohlwollend mit sich selbst zu sein, statt sich zu kritisieren, zu verurteilen und mit anderen zu vergleichen. Das Selbstmitgefühl kann uns sowohl trösten (**das sanfte Selbstmitgefühl**) als auch motivieren und beschützen (**das kräftigende Selbstmitgefühl**).

Das zeigt sich in Momenten, wo wir uns motivieren, etwas zu tun, einen kleinen Spaziergang zu machen oder so:

„Ja, das kann ich und das tue ich jetzt in dem Moment“

oder wenn wir uns beschützen:

„Nein, das ist jetzt genug, ich brauche jetzt einen Moment Ruhe, ich setz mich jetzt mal hin und mache gar nichts.“

Oder

Ich gehe jetzt in mein Zimmer und schlafe ein wenig.“

*WUSSTEST
du SCHON..?*

Selbstmitgefühl als Gegenmittel bei Schuld- und Schamgefühlen

Alle, die an Krebs erkranken, werden mit unterschiedlichen, schwierigen Gefühlen konfrontiert. Von Scham und Schuld reden wir jedoch kaum.

Eines ist ganz klar: Keiner trägt die Schuld, wenn sie oder er an Krebs erkrankt. Aber es gibt immer wieder Momente, in denen wir merken, dass wir uns selbst sehr, sehr kritisch die Frage stellen: Was hast du denn falsch gemacht? Vielleicht finden wir dann auch irgendwelche Gründe: Das sind schwierige Momente, in denen wir uns oft selbst angreifen. Die sind nicht nötig, die Kritik stärkt uns im Moment nicht. Kann eine achtsame, nicht wertende und mitfühlende Haltung eingenommen werden, hilft uns das, unsere Ressourcen zu wecken.

Auch Scham ist ein Gefühl, das oft mit einer Krebserkrankung einhergeht. Scham ist ein besonderes Gefühl, weil es etwas sehr Klebriges an sich hat und an anderen schwierigen Gefühlen anhaftet, beispielsweise an der Angst. Fühlen wir uns unsicher oder traurig und schämen uns dazu auch, wird die Trauer, die Angst oft verstärkt: Wir fühlen uns nicht richtig, falsch und letztlich nicht liebenswert. Scham ist ein Gefühl, das mit einem Glaubenssatz einhergeht, der vernichtend sein kann, zum Beispiel:

„Du warst zu dumm, um dich zu erinnern.“

oder

„Du wirst es nicht schaffen.“

oder

„Du bist nicht liebenswürdig, halt krank.“

Das kann jemanden in große Not bringen. Aber Selbstmitgefühl kann sowohl bei Schuld- als auch bei Schamgefühlen ein sehr gutes Gegenmittel für diese schwierigen Gefühle sein.

Trösten, schützen und motivieren mit achtsamem Selbstmitgefühl

Das achtsame Selbstmitgefühl wecken

(am Beispiel Scham bei Krebs)

Benennen – Perspektive öffnen – liebevoll sein

1. Versuche einen Moment innehalten, festzustellen, wo du gerade bist, wie du dich in diesem Moment fühlst und **benenne** es ganz konkret:

„Ich bin überfordert mit dieser Situation, das ist schwierig und ich fühle gleichzeitig Schuld oder ich kritisiere mich.“

oder

„Da ist dieser Glaubenssatz, dass ich nicht gut genug sein sollte, dass ich es nicht wert sein sollte.“

Erkenne an, dass es weh tut, wenn du dich klein machst, dir nicht vertraust oder dich selbst nicht liebenswert findest.

2. Versuche, dich daran zu erinnern, dass du **nicht allein bist**.

Unendlich viele andere Menschen empfinden genauso in einer Situation, wie du jetzt gerade empfindest. Schwierige Gefühle tauchen auf, wenn man mit einem Problem konfrontiert ist. Versuche zu spüren, dass du nicht die/der Einzige bist, die/der mit schwierigen Gefühlen wie Scham und Schuld zu kämpfen hat. Viele Menschen haben negative Grundüberzeugungen von sich selbst.

3. Versuche schließlich dir in dieser Situation etwas **Liebevoll**es zu sagen, so wie du es einer Freundin sagen würdest, z. B.:

*„Oh, möge ich zu mir stehen, jetzt, in diesem Moment.“,
„Möge ich beginnen zu mir zu stehen, möge ich mir jetzt Gutes tun.“*

oder

*„Da ist keine Schuld, da ist keine Kritik an mir selbst notwendig.“,
„Möge ich mich sicher fühlen.“,
„Du bist richtig, du gehörst dazu.“*

oder

ausführlicher sich selbst zuwenden und mit sich selbst sprechen.

„Es tut mir so leid, dass du meinst, du gehörst nicht dazu. Möge ich jetzt doch wohlwollend sein mit mir, anstatt mich selbst mit einer negativen Grundüberzeugung zu blockieren.“

4. Vielleicht hilft es dir auch, deine **Hand auf eine Körperstelle** – vielleicht im Brustbereich oder auf die Magengegend zu legen – um dich dir selbst liebevoll zuzuwenden, und nicht in Kritik und negativen Grundüberzeugungen zu versinken.



Übung

Achtsamkeits- und Weisheitsübung: Das Gute, Schöne sehen und wertschätzen

Diese kleine Übung ermöglicht uns diesen klitzekleinen Spalt im Alltag zu sehen, der angenehm, leicht und schön ist. Schönes ist auch da – neben all dem, was an verschiedenen Tagen sehr, sehr schwierig sein kann. Zum Beispiel die frische Brise, wenn du das Fenster öffnest, die Blume, die in deinem Wohnzimmer steht, oder eine warme Tasse Tee ...

Vielleicht ist es schwierig, an einem Tag etwas Schönes zu finden. Lass es zu und schweife dann mit deinen Augen in die Weite: Was siehst du, wenn du in die Natur, in dein Zimmer schaust? Vielleicht entdeckst du einen Baum, den besonderen Stoff der Vorhänge. Versuche dich dem zuzuwenden, was du besonders findest, jetzt in diesem Moment. **Koste das Schöne aus. Verweile dabei.**



#mehrWissen



Buch: Marshall Rosenberg. Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Junfermann. 2016.

Videos mit Tipps und Übungen von R. Skorka-Weiser und R. Saner:
[https://www.janssenmedicalcloud.de/de-de/therapiegebiete/onkologie/patientenservice/mehrlskrebs/](https://www.janssenmedicalcloud.de/de-de/therapiegebiete/onkologie/patientenservice/mehrlskrebs;)
 zuletzt aufgerufen: 30.01.2023

Informationsportal für Patient:innen und Angehörige mit Expertenrat Mein Krebsratgeber
<https://www.janssenwithme.de/de-de/krebserkrankungen/leben-mit-krebs/psyche-krebs/>
 zuletzt aufgerufen: 30.01.2023

Online-Artikel auf Mein Krebsratgeber mit Links zu 1. Anlaufstellen: Einen Psychoonkologen finden
<https://www.janssenwithme.de/de-de/krebserkrankungen/leben-mit-krebs/psyche-krebs#Einen-Psychoonkologen-finden;>
 zuletzt aufgerufen: 30.01.2023

Patientenleitlinie Psychoonkologie der Deutschen Krebshilfe zum Download (PDF):
<https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek/>
 zuletzt aufgerufen: 30.01.2023

Blaue Reihe der Deutschen Krebshilfe zum Download (PDF):
<https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek/>
 zuletzt aufgerufen: 30.01.2023
 - Ratgeber: Hilfen für Angehörige
 - Ratgeber: Patienten und Ärzte als Partner

Erklärvideos der Deutschen Krebshilfe:
Kindern Krebs erklären: Buchtipp und Erklärvideos.
<https://www.krebshilfe.de/blog/kindern-krebs-erklaren/>
 zuletzt aufgerufen: 30.01.2023

Broschüre der Österreichischen Krebshilfe „Mama/Papa hat Krebs“ (PDF)
<https://www.krebshilfe.net/services/broschueren#broschuere-56;>
 zuletzt aufgerufen: 30.01.2023

Mein Dankbarkeitstagebuch

DANKE

Heute ist der: _____

Ich fühle mich:

- _____
- _____
- _____

Das hat mir heute richtig gut gefallen, davon will ich mir:

Drei Dinge, für die ich dankbar bin:

1.

2.

3.

Darauf freue ich mich: _____

Heute ist der: _____

Ich fühle mich:

- _____
- _____
- _____

Das hat mir heute richtig gut gefallen, davon will ich mir:

Drei Dinge, für die ich dankbar bin:

1.

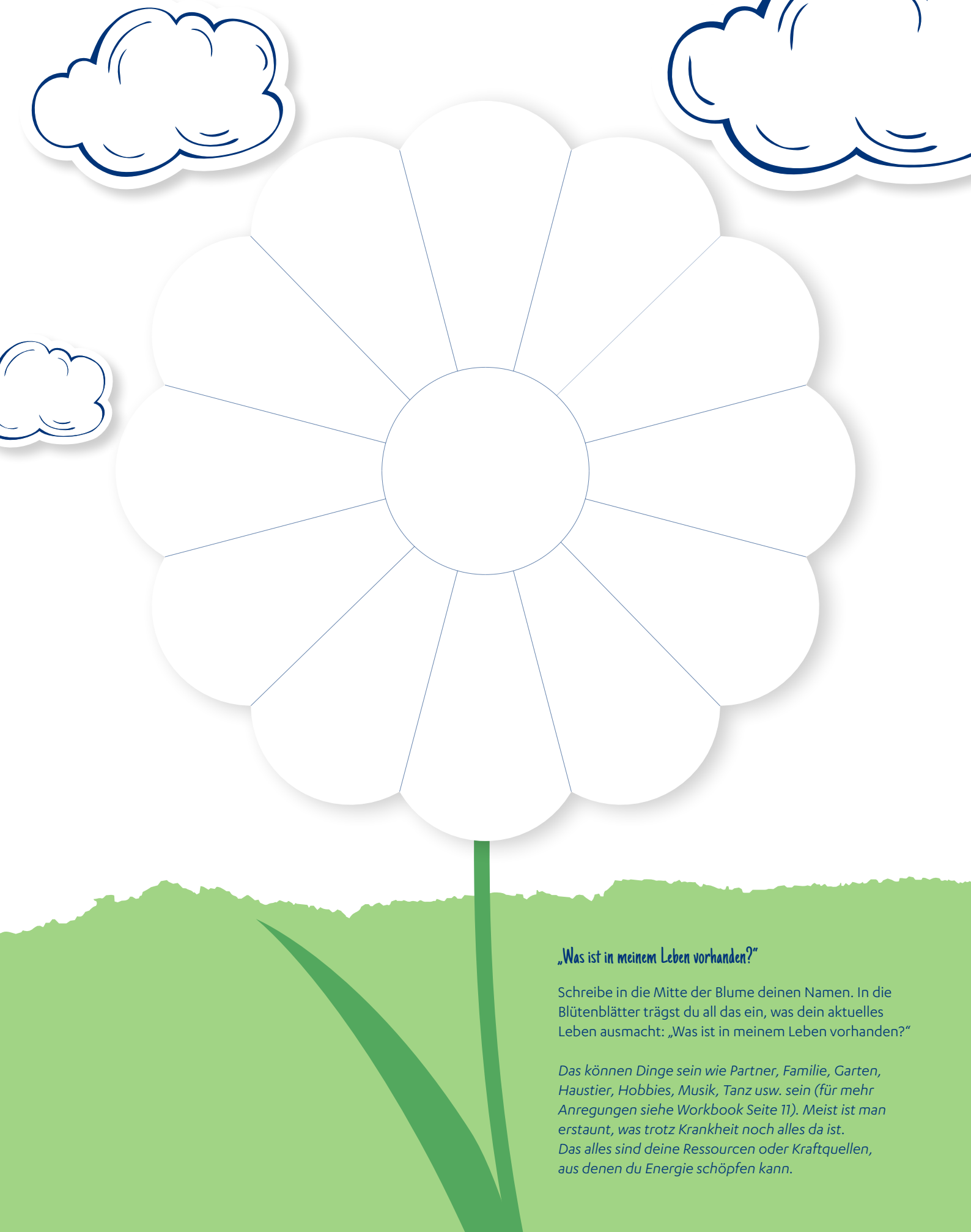
2.

3.

Darauf freue ich mich: _____



Ressourcen-Blume



„Was ist in meinem Leben vorhanden?“

Schreibe in die Mitte der Blume deinen Namen. In die Blütenblätter trägst du all das ein, was dein aktuelles Leben ausmacht: „Was ist in meinem Leben vorhanden?“

Das können Dinge sein wie Partner, Familie, Garten, Haustier, Hobbies, Musik, Tanz usw. sein (für mehr Anregungen siehe Workbook Seite 11). Meist ist man erstaunt, was trotz Krankheit noch alles da ist. Das alles sind deine Ressourcen oder Kraftquellen, aus denen du Energie schöpfen kann.



*„Mehr denn je brauchen wir eine heilsame
Sprache, zwischenmenschliche Beziehungen,
ja – und Menschlichkeit. Es ist falsch
anzunehmen, dass man Kommunikation
entweder kann oder nicht.“*

Ruth Skorka-Weiser

Psychoonkologin und Paarberaterin, Köln