Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
Heft: 3

Artikel: "Das offene Gespräch in der Familie ist eine Entlastung"
Autor: Wössmer, Brigitta
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-722962

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Das offene Gespräch in der Familie ist eine Entlastung»

Unheilbar krank: Wie reagieren Betroffene auf diese Diagnose? Viele ältere Menschen sind sehr traurig, sie blicken aber gleichzeitig dankbar auf ein gutes Leben zurück. Betroffene kurz vor oder nach der Pensionierung trifft es oft sehr hart: Die Diagnose zerstört Pläne und Träume, die sie in die Zeit nach ihrem Beruf verschoben haben. Besonders schmerzhaft ist der absehbare Tod für Mütter und Väter, die kleine Kinder zurücklassen.

Gibt es Unterschiede zwischen Frauen und Männern? Grundsätzlich reden Frauen eher darüber. Sie haben oft eine «beste Freundin» und tauschen sich im Freundinnenkreis über ihre Krankheit aus. Männer verschliessen sich häufiger und regeln diese neue Situation mit sich selber. Wichtig ist zu wissen, dass es kein «richtiges» oder «besseres» Verhalten gibt. Menschen reagieren auf die Krankheit so, wie sie schon früher Schwierigkeiten angegangen sind – unterschiedlich!

Kann das nicht eine Partnerschaft zusätzlich belasten? Ich muss oft als Drittperson das Gespräch leiten – wenn Frauen meinen, Männer müssten über ihre Krankheit reden, und diese in Ruhe gelassen werden möchten. Dann versuche ich zu sagen, dass die unterschiedlichen Lebensstrategien schon vorher vorhanden waren und sich bis hierher bewährt haben. Darauf kann man aufbauen. Es ist wichtig, die Art des Partners wertzuschätzen und darin das Positive zu sehen.

Schaffen es alle Menschen, mit dieser Diagnose umzugehen? Es bleibt ihnen nichts anderes übrig. Man kann sich ja nicht einfach davonstehlen. Selbst der Gang zu einer Sterbehilfeorganisation ist nichts anderes als ein möglicher Umgang mit der Diagnose. Meine Erfahrung zeigt: Gerade ältere Menschen mussten in ihrem Leben schon viele schwierige Situationen durchstehen. Auf diese Erfahrungen und Ressourcen können sie zurückgreifen.

Brigitta Wössmer, Dr. phil., ist Psychotherapeutin sowie Paar- und Familientherapeutin und hat sich auf das Gebiet der Psychoonkologie spezialisiert. Neben ihrer eigenen Praxis in Olten ist sie leitende Psychologin an der Abteilung für Psychosomatik am Universitätsspital Basel. Brigitta Wössmer ist Vorstandsmitglied der Krebsliga Schweiz und Präsidentin der schweizerischen Gesellschaft für Psychoonkologie.

Wie können sich Angehörige und das Umfeld optimal verhalten? Ich möchte Betroffene und ihre Angehörigen ermutigen, ihrem Umfeld mitzuteilen, wie und wann sie Hilfe brauchen. Denn oft sind Freunde und Bekannte überfordert. Sie möchten helfen, wissen aber nicht wie und ziehen sich dann zurück. Von Angehörigen weiss man, dass die Belastung bezüglich Angst und Depression bei ihnen ähnlich hoch ist wie beim Patienten selber. Auch sie brauchen – manchmal mehr, manchmal weniger – Unterstützung.

Wie wichtig ist das Gespräch in der Familie? Ich erlebe oft eine Art Sprachlosigkeit innerhalb einer Familie. Alle beschäftigen sich mit der Situation, alle haben Angst, sind traurig und verzweifelt. Weil sie einander aber schonen möchten, reden sie nicht miteinander. Dabei können solche Gespräche eine grosse Entlastung sein. Ich plädiere unbedingt für offene Kommunikation – auch damit letzte Dinge geregelt und besprochen werden können.

Gibt es Tipps, wie man sich die schwierige Zeit nach einer solchen Diagnose erleichtern kann? Es sind kleine Dinge, die den Alltag erleichtern und aus einem Tief heraushelfen: ein feines Bad, etwas Schönes kaufen, mit einer Freundin einen Kaffee trinken, einen Spaziergang machen, eine bestimmte CD hören… Eine Möglichkeit ist, sich auf Zettel diese kleinen Freuden zu notieren und in dunklen Stunden einen Vorschlag zu ziehen. Vielleicht passt er, sonst nimmt man einen anderen… Man kann sich Zeitinseln schenken – einen Nachmittag oder ein Wochenende, an dem kein Wort über die Krankheit gesprochen wird. Manchmal hilft die Imagination: Man macht eine innere Reise zum eigenen Kraftort, wo man sich wohlfühlt. Oder den Wecker stellen: Jetzt darf ich eine Stunde weinen – dann gehe ich hinaus…

Mit welchen Gefühlen denken Sie selber ans Sterben? Aufgrund meiner Erfahrungen bemühe ich mich, im Hier und Jetzt und nicht in die Zukunft zu leben. Wie ich mich mit dem Tod vor Augen verhalten würde, weiss ich nicht. Von meinen Patienten und ihren Familien habe ich im Verlauf der Jahre unglaublich viel geschenkt bekommen. Ich spüre eine grosse Achtung und auch Demut, wie sie diesen Weg gegangen sind. Ich wünsche mir, dass ich auf dieses Geschenk zurückgreifen kann, wenn es bei mir so weit ist.

Weitere Informationen:

Die Krebsliga ist eine nationale gemeinnützige Organisation, die Betroffene und Angehörige berät, begleitet und mit Infomaterial und Kontaktadressen unterstützt. Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern, Telefon 031 389 91 00, www.krebsliga.ch

Das Krebstelefon 0800 11 88 11 ist ein Informations- und Beratungsdienst für alle Betroffenen sowie für deren Angehörige und Freunde.
Die Telefonnummer 0800 11 88 11 wird von Montag bis Freitag, 9 bis 19 Uhr, betreut.

Buchtipp: In «Über das Sterben» wirft Palliativmediziner Gian Domenico Borasio einen sachlichen, umfassenden Blick auf die verschiedenen Aspekte und Prozesse am Lebensende.
Gian Domenico Borasio: «Über das Sterben», C. H. Beck, München 2011, 207 S., CHF 27.90.