

Studientag 2: Kommunikation und der Weg von der infausten Diagnose bis zum Tod

2.13.b Abschied – ein schwieriger Weg

aus Heinke Geiter: Weil der Tod zum Leben gehört. Ludwigsburg 2015 Hospizverlag

Mit der Diagnose einer tödlichen Krankheit konfrontiert, müssen die Betroffenen und ihre Angehörigen einen schwierigen Weg gehen, der bestimmt ist vom Kampf gegen die Krankheit, von Nicht-wahr-haben-Wollen, von Wut, Zorn und Verzweiflung, Depression oder Hoffnung und Einwilligung in die eigene Endlichkeit. Diese Geschichte soll helfen, die Situation von Betroffenen zu verstehen und auch die Befindlichkeit der Angehörigen wahrzunehmen. Sterbende und ihre Angehörigen reagieren oft sehr unterschiedlich oder sind zu unterschiedlichen Zeitpunkten wütend und kämpferisch oder depressiv und hoffnungslos. Das macht das Verständnis für einander schwierig und kann schnell zu Meinungsverschiedenheiten und Streit führen. Er folgende Fall ist ein Beispiel dafür:

„Nein! Das kann nicht wahr sein, das darf einfach nicht wahr sein!“ Mein Mann saß da wie versteinert und starrte ins Leere, und mir liefen unaufhörlich die Tränen über das Gesicht. „Bauchspeicheldrüsenkrebs“ hatte der Arzt gesagt und „Metastasen in der Lunge.“

Ich weiß nicht mehr, wie wir nach Hause gekommen sind und wie wir die nächsten Tage überstanden haben. Dann sagte mein Mann plötzlich: „Du, ich glaub‘ das einfach nicht! Mir geht es doch gut. Der Arzt hat sich bestimmt geirrt. In der Klinik war doch so viel los. Die haben sicher die Laborwerte verwechselt oder die Röntgenbilder vertauscht. Lass uns zu einem anderen Arzt gehen!“

Und so begann eine Odyssee von einem Arzt zum nächsten. Wir haben die verschiedensten alternativen Heilmethoden ausprobiert und waren sogar bei einem Wunderheiler, aber keiner konnte uns helfen. Peter bekam starke Schmerzen und musste oft nach Luft ringen. Die Chemotherapie war die Hölle: Übelkeit, Erbrechen und Schwächeanfälle.

Unsere Freunde reagierten sehr unterschiedlich, Die einen zogen sich zurück, als ob wir Aussätzige wären. Andere erkundigten sich regelmäßig nach Peters Befinden, aber wie es mir dabei ging, danach fragte keiner. „Was willst du denn? Du bist doch nicht krank!“ sagte selbst meine beste Freundin. Und so fühlte ich mich entsetzlich allein mit meiner Angst und meiner Verzweiflung.

Auch mit Peter wurde es immer schwieriger. Ständig fragte er: „Warum gerade ich? Womit habe ich das verdient?“ Bei der kleinsten Kleinigkeit brüllte er mich an und bekam richtige Wutanfälle. Völlig verzweifelt rief ich eines Tages meine Freundin Susanne an. Sie ist ehrenamtliche Hospizbegleiterin. Kaum eine Stunde später stand sie vor meiner Tür.

„Ich verstehe das einfach nicht! Peter hat sich total verändert.“ platzte ich gleich los, kaum, dass ich sie begrüßt hatte. „Anfangs haben wir gemeinsam nach Wegen gesucht, und seine Krankheit hat uns eher zusammengeschweißt, aber jetzt komme ich überhaupt nicht mehr an ihn heran. Ich tue doch alles für ihn, aber er überschüttet mich mit Vorwürfen und Beschimpfungen. In seiner Wut wirft er mir alle möglichen Dinge an den Kopf, und dabei habe ich ihm doch überhaupt nichts Böses getan.“ Susanne nahm mich liebevoll in den Arm, als mir schon wieder die Tränen kamen. Es tat richtig gut, sich an ihrer Schulter ausheulen zu können.

Nachdem ich mich ein wenig beruhigt hatte, sagte sie: „Ich kann dich gut verstehen. Mir ist das damals ganz ähnlich gegangen, als mein Mann so krank war. Ich habe inzwischen viel dazu gelesen und in meiner Ausbildung als Hospizbegleiterin eine ganze Menge gelernt:

Wenn ein Mensch weiß, dass er sterben muss, gibt es ganz viele unterschiedliche Möglichkeiten, wie er damit umgeht. Die Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross hat fünf Sterbephasen unterschieden. Auch wenn wir heute nicht mehr von Phasen reden und wissen, dass Sterben nicht immer in dieser Reihenfolge verläuft, gibt es diese Reaktionsmuster, nämlich den Schock am Anfang, wenn man die Nachricht erfährt, dann das „Nicht-wahrhaben-Wollen“. Erwinnere dich doch an Peters Reaktion: „Das ist nicht wahr. Mir geht es doch gut! Alles Lüge!“ hat er gebrüllt. „Der Arzt muss sich einfach geirrt haben oder: Die haben in der Verwaltung die Akten verwechselt. Ich war doch nur wegen der Bauchschmerzen beim Arzt!“

Ihr seid dann doch auch von Arzt zu Arzt gegangen, um eine andere Diagnose zu hören oder eine Heilungsmöglichkeit zu finden. Ich nickte, während Susanne fortfuhr: „Viele Menschen reagieren mit Zorn und Wut, Groll und Neid auf alle Gesunden, denen es besser geht als einem selbst. Andere versuchen, mit den Ärzten

Studientag 2: Kommunikation und der Weg von der infausten Diagnose bis zum Tod

oder sogar mit Gott zu verhandeln. Sie sagen zum Beispiel: „Wenn ich jetzt mit dem Rauchen aufhöre und endlich abnehme und alle verordneten Medikamente brav schlucke, denn werde ich doch wieder gesund.“ Oder sie versprechen, immer in die Kirche zu gehen und eine größere Summe zu spenden. Für dich klingt das vielleicht blöd, aber die Betroffenen, wollen einfach nichts unversucht lassen und klammern sich an jeden Strohalm. Wenn sie spüren, dass das alles nichts nützt, folgt oft eine Zeit der Depression, in der der Schwerkranke unendlich traurig ist, weil er immer schwächer wird und die Krankheit seinen Alltag mehr und mehr bestimmt. Er spürt, dass sein Leben zu Ende geht. Manche können am Ende ihrem Sterben zustimmen und im Frieden mit sich und ihrer Umgebung Abschied nehmen. Doch lange nicht jeder Mensch findet Frieden, manche kämpfen bis zum Schluss oder verleugnen ihr Kranksein standhaft oder, oder... Das Leben ist eben anders und lässt sich nicht in irgendein Phasenmodell pressen. Aber vielleicht hilft es dir trotzdem, Peter ein wenig besser zu verstehen, wenn du weißt, dass viele Menschen sich so verhalten und Peters Reaktionen ganz normal sind.“

„Danke für Deinen Vortrag, aber was nützt mir das?“ unterbrach ich Susanne. „Entschuldige bitte, wenn ich dich zugetextet habe, aber ich wollte dir zeigen, dass es euch nicht allein so geht, sondern dass andere ganz Ähnliches erleben. Wenn du plötzlich damit konfrontiert wirst, dass du unheilbar krank bist und dein Leben bald zu Ende geht, ruft das einen ganzen Sturm von unterschiedlichen Gefühlen hervor, du bist aus der Bahn geworfen und musst erst lernen, irgendwie damit umzugehen, deshalb können Stimmungen und Verhaltensweisen sich von eine Sekunde auf die andere massiv verändern. Und bei euch beiden, bei Peter und dir sind die Nerven einfach dünn. Da knallt es dann auch mal schneller.“

Eben noch habt ihr zum Beispiel freundlich miteinander geredet, und im nächsten Augenblick brüllt Peter dich wegen irgendeiner Kleinigkeit an, und du fühlst dich völlig ungerecht behandelt. Wahrscheinlich kannst du leichter damit umgehen, wenn du dir klar machst: Dein Mann meint dich eigentlich gar nicht, wenn er dir gegenüber so wütend reagiert. Es ist vielmehr Wut auf das Leben, auf das Schicksal, das ihm so etwas antut, ihm durch die Krankheit sein ganzes Leben einfach durchkreuzt.“

Ich nickte zustimmend, während Susanne fortfuhr: „Schau, Peters Zukunftspläne sind plötzlich zunichte. Alles was er sich für die Zukunft erhofft und erträumt hat, wird nicht mehr möglich sein. All seine Pläne sind wie ein Kartenhaus zusammengestürzt. Das tut unendlich weh. Und du hast es ja selbst schon oft genug erlebt: Wer verletzt ist – und Peter fühlt sich durch sein Schicksal verletzt und um seine Zukunft betrogen – der verletzt wieder andere. Eigentlich will Peter dich damit überhaupt nicht treffen.“

„Ja, aber am Anfang war das doch ganz anders! Ich will doch, dass wir gemeinsam weiterkämpfen, aber nicht gegen einander! Ich bin schließlich auch wütend und oft richtig verzweifelt und traurig. Warum können wir uns da nicht gegenseitig helfen?“ wandte ich ein.

„Ich versteh dich gut, aber manchmal ist das schwierig“, antwortete Susanne nachdenklich. „Die Sterbephasen, von denen Frau Kübler-Ross gesprochen hat, laufen nicht schön gleichmäßig hintereinander ab. Du musst dir das vielmehr wie eine Achterbahn vorstellen. Manchmal ist man ganz oben, hat Hoffnung und Mut, um zu kämpfen, dann fällt man ganz tief in ein richtiges Loch, ist nur noch verzweifelt oder wütend. Und dann geht es irgendwann wieder nach oben, oder es gibt auch mal eine gerade Strecke.“

Mir kommt es so vor, als ob ihr, du und Peter, am Anfang an genau denselben Punkten der Achterbahn wart, jetzt befindet sich aber jeder von euch an einem anderen Punkt.

Manchmal trifft ihr euch, seid beide gemeinsam traurig oder wütend oder kämpferisch, aber manchmal ist der eine ganz oben und der andere ganz unten, und dann ist es schwierig, einander zu verstehen und miteinander zu reden. Vielleicht hilft dir dieses Bild, um ein wenig besser klar zu kommen.“ Ich nickte dankbar.

Einige Wochen später war die Situation bei uns wieder ganz anders: Peter war sehr schwach und hatte aufgehört zu kämpfen. Er kümmerte sich um nichts mehr, sondern verkroch sich am liebsten in sein Bett und wollte von niemandem angesprochen werden. Er versuchte zwar stets, seine Tränen vor mir zu verbergen, aber ich sah doch, dass er geweint hatte.

Ich war verzweifelt. Er konnte sich doch nicht einfach aufgeben! Wo war nur sein Kampfgeist geblieben? Ich versuchte alles, um ihn aufzumuntern oder wenigstens mit ihm zu reden, aber er sagte kaum ein Wort. Das Schweigen lastete schwer und war einfach unerträglich für mich. Er lehnte alles ab, wollte nichts essen, obwohl ich ihm seine Lieblingsspeisen vorsetzte, ihm extra frische Erdbeeren besorgte und mir wirklich alle Mühe gab, ihn ein bisschen aufzumuntern.

Studientag 2: Kommunikation und der Weg von der infausten Diagnose bis zum Tod

Wieder rief ich Susanne an. „Peter spürt, dass er dem Tod sehr nahe ist, und er merkt auch, dass du ihn noch nicht loslassen kannst,“ sagte Susanne und bot mir an: „Ich komme, und vielleicht können wir gemeinsam einen Weg finden. Es wäre schade, wenn ihr die Zeit nicht nutzt, um voneinander Abschied zu nehmen.“

Ja und dann hat Susanne mit uns beiden geredet. Behutsam und liebevoll hat sie das angesprochen, was wir selber nicht konnten. Es war, als ob sie uns eine Brücke gebaut hätte. Ich habe in diesen Gesprächen gelernt, dass ich Peter gehen lassen muss. Peter meinte: „Ich war so verzweifelt, weil ich dachte, dass ich dich doch nicht einfach allein lassen kann. Wer sorgt denn dann für dich?“ Als ich ihm geantwortet habe, dass er ja in meinem Herzen bleibt und ich die Verantwortung für mein Leben schon in meine Hände nehmen könne, hat Peter erleichtert gelächelt. Obwohl Peter schon so schwach war, dass er kaum noch sprechen konnte, hat er mir noch so viel Schönes gesagt. Wir haben miteinander geweint und gelacht, und als er dann starb, war trotz aller Traurigkeit und allen Schmerzes ein großer Friede in mir.

„Ja“, habe ich gedacht, „Peter, du hast es geschafft und bist jetzt frei von allen Schmerzen und allem, was dir das Weiterleben so schwergemacht hätte. Du hast mir Kraft gewünscht, dass ich es lerne, mit diesem Abschied zu leben, Kraft, dass ich meinen Trauerweg gehe und sich meine Trauer am Ende wandelt in Dankbarkeit für die gemeinsamen Jahre. Du möchtest auch, dass ich genug Stärke habe und den Mut finde, mein Schicksal anzunehmen.“

Ich weiß, du wirst immer eine wichtige Rolle in meinem Leben spielen und auch nach deinem Tod auf neue veränderte Weise bei mir sein. Ich habe zwar große Angst vor dem Leben ohne dich, aber ich spüre: All die schönen Erinnerungen an unsere gemeinsame Zeit werden bleiben, und aus ihnen werde ich irgendwann die Kraft finden, um meinen Weg allein weiterzugehen. Ich glaube auch, dass so viel von dir in mein Leben eingegangen ist, dass du immer irgendwie bei mir sein wirst.