

Todkrank - aber sonst ganz normal

Tipps zum Umgang mit Schwerkranken und ihren Angehörigen

Eines vorweg: falsch machen könnt ihr gar nichts!

Wir alle - Schwerkranke und ihre Angehörigen - kennen es, dass sich unser Umfeld plötzlich verändert, wenn die Krankheit bekannt wird. Freunde ziehen sich zurück, weil sie unsicher sind und nicht wissen, wie sie sich verhalten sollen. Andere wieder fühlen sich unwohl, mit einer lebensbedrohlichen Krankheit konfrontiert zu werden, haben Angst vor ihren eigenen Gefühlen.

Eine andere Verhaltensweise ist das regelrechte Insistieren in die Betroffenen, alles ganz genau zu schildern, von der Chemotherapie angefangen bis hin zum Miterlebenwollen der belastenden Pflegesituation. Kein anderes Thema scheint es mehr zu geben, als nur noch die Krankheit und ihre Folgen. Aber es ist ja nicht nur die Krankheit, die unser ganzes Leben ausfüllt. Trotz aller Einschränkungen erleben wir trotzdem noch eine ganze Menge - und wenn es nur der Abendspaziergang mit dem schönen Sonnenuntergang ist oder die kleine Ausfahrt mit dem E- Bike zum nächsten Imbiss und dem netten Gespräch mit dem Sitznachbarn.

Wirklich wenige bleiben übrig, die ganz normal mit uns umgehen, uns weiter als Freunde, Nachbarn, Bekannte in ihr Leben einbeziehen, mit uns über Alltägliches plaudern, die jüngsten zeitgenössischen Fragen diskutieren, genauso wie sie auch interessiert und zugewandt nach der aktuellen Situation fragen - die natürlich unser Leben bestimmt, aber doch nicht ständig im Mittelpunkt stehen soll. Schon allein weil wir ja selbst nicht permanent daran denken wollen. Manche sind regelrecht pikiert, wenn wir darum bitten, mal über etwas anderes zu reden.

Wie ist es nun richtig? Wie oben schon gesagt: falsch machen könnt ihr gar nichts! Die Hauptsache ihr geht weiter auf uns zu, bezieht uns weiterhin ein, lasst uns nicht links liegen. Denn abgesehen von der Krankheit und ihren Auswirkungen auf unsere Liebsten sind wir weiterhin ganz normal.

Trotzdem möchte ich ein paar Handreichungen geben, die vielleicht für euch hilfreiche Anregungen sind und ein paar Unsicherheiten abbauen helfen.

Als Einstiegsfloskel in ein Gespräch fragt man ja normalerweise „Wie geht's?“. Das bringt uns oft in ein Dilemma. Entweder wir antworten ehrlich und sind dann schon gleich wieder gefangen in die Krankheitsberichterstattung. Oder wir lügen und antworten einfach „gut“, was auch nicht wirklich zufriedenstellend ist. Ein lieber Nachbar, auch er inzwischen an Krebs gestorben, pflegte auf diese Frage zu antworten „Man krebst so vor sich hin.“

Vielleicht findet ihr eine Alternative, wie etwa „Wie kommst du zurecht?“, „Was gibt's Neues“, „Schön, dich zu sehen“ oder etwas anderes, was ein neutrales Gesprächsangebot ist. Klar, ihr wisst, dass wir eine schwere Zeit haben und natürlich möchten wir auch manches davon berichten, aber nicht ausschließlich. Und grundsätzlich tut es uns auch wohl zu wissen, dass ihr Anteil nehmt. Ach und noch etwas, verkneift euch möglichst all die Geschichten von Leuten mit ähnlichen Schicksalen., die schlimme Krankheiten haben oder ganz gräßlich gerade daran gestorben sind. Diese sind uns Kranken und Angehörigen nämlich ständig präsent und ziehen uns zusätzlich runter.

Gerne werden wir angesprochen mit dem wirklich ernst gemeinten Angebot „Sag Bescheid, wenn du Hilfe brauchst“. Das ist schwierig, denn Hilfe brauchen wir eigentlich ständig, aber das sind keine Kleinigkeiten wie etwa mal ein Stück Butter vom Supermarkt mitzubringen, sondern Dinge, die mit mehr Aufwand verbunden sind. Da ist die Hemmschwelle deutlich höher, so etwas zu erbitten. Schaut einfach hin, betrachtet die Lebenssituation der Betroffenen. Wo könnte Hilfebedarf sein? Die Pflege ist so erschöpfend, dass für anderes keine Energie mehr bleibt. Wie wäre es mit Folgendem: „Am Samstag komme ich vorbei und mähe dir den Rasen.“ „Du brauchst bestimmt mal eine Pause, ich koche morgen und übernehme vom Einkaufen bis hin zum Abwasch komplett die Küche. Ihr bleibt in der Zwischenzeit gemütlich auf dem Balkon sitzen.“ Oder der Liebesdienst par excellence: „Wir sind die Heinzelmännchen und wollen mal eben bei euch durchputzen.“ Also gar nicht erst fragen sondern konkret etwas tun. Das ist nicht nur eine echte Hilfe, sondern bedeutet emotional unendlich viel. Denn wir spüren dadurch, dass wir euch wirklich wichtig sind, dass ihr so etwas für uns tut, obwohl ihr selbst genug um die Ohren habt.

Ein letzter Tipp noch zu kleinen Fluchten aus dem Alltag, sei es für den Kranken oder die Pflegeperson. Lockt uns raus! Oft sind wir so eingeschlossen in unserer eigenen Welt mit Schmerzen, Beschwerlichkeiten und Pflichten, dass wir ein bisschen den Kontakt zur Welt außerhalb unserer kleinen Blase verlieren. Ein Ausflug in die Natur, ein Feuer im Garten mit Bratwurst oder Grillgemüse, eine überraschende Einladung ins Konzert oder der gemeinsame Besuch zur Ausstellungseröffnung lokaler Künstler - all das hilft, mal für kurze Zeit wieder am normalen Leben teilzuhaben, völlig losgelöst von allem, was uns sonst bedrückt.

Das waren unsere Gedanken zum Thema. Wir haben uns häufiger darüber unterhalten und sind allen, die uns auf unserem schweren Weg liebevoll begleitet haben, sehr dankbar für ihre Unterstützung. Jetzt, wo ich meinen Lebensweg allein weitergehen muss, habe ich dies für euch aufgeschrieben, denn ihr werdet immer wieder mit dieser Situation konfrontiert sein, wo ihr Menschen, die ihr liebt und schätzt Beistand leisten wollt.

Juli 2023 von Dorothea P.-R.

Anmerkung der Redaktion: Conny, der Mann von Dorothea, ist im Juni 2023 verstorben. Den Angehörigen, ganz besonders Dorothea, sprechen wir unser tiefes Mitgefühl aus.