

rowohlt repertoire

Leseprobe aus:

Anne-Marie Tausch, Reinhard Tausch

Sanftes Sterben

Was der Tod für das Leben bedeutet

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf
www.rowohlt.de/repertoire

Inhalt

Krankheit und Sterben – eine Möglichkeit persönlicher Entwicklung

(Erfahrungen von Anne-Marie Tausch und ihren Angehörigen)

Wie dieser Teil des Buches entstand	11
Anne-Maries Leben vor der Erkrankung	13
Umgang mit der Krebserkrankung	18
Die Zeit schwerer körperlicher Beeinträchtigung	26
«Wenn ich gehen muß, möchte ich gehen dürfen»	46
Erlebnisse und Erfahrungen in den letzten Tagen	54
Die Zeit nach Anne-Maries Tod	61

Erfahrungen bei der Begleitung Sterbender

Wie dieser Teil des Buches entstand	75
Hilfreiche, erleichternde Erfahrungen	80
Angehörige und Helfer setzen sich mit Sterben und Tod auseinander	80
Der Sterbende setzt sich mit seinem Lebensende auseinander	88

Mit dem Sterbenden sprechen	94
Für den Sterbenden einfühlsam sorgen	104
Begleiter erhalten Hilfe	112
Belastungen und Überforderungen	129
Sterben und Tod abwehren	129
Der Sterbende ignoriert das nahe Lebensende	138
Verschweigen und beschwichtigen	142
Angehörige fühlen sich hilflos und belasten sich	152
Angehörige erfahren Mitmenschen als belastend	159
Belastende Erfahrungen mit medizinischen Helfern	164
Ärzte, Schwestern und Pfleger fühlen sich überfordert	170
Abschied	178
Intensive Nähe und Frieden	178
Was ein sanftes Sterben verhindert	187
Ein Wandel bahnt sich an	192
Hospize – Stätten des Lebens für Sterbende	195
Begräbnis	197
Belastende Umstände	197
Hilfreiche Bedingungen	202
Die Zeit danach	208
Belastungen	210
Erleichternde Erfahrungen	217
Veränderte Einstellungen zu Sterben und Tod	221
Veränderte Einstellungen zum Leben	227

Erfahrungen bei der Vorstellung
des eigenen Sterbens im entspannten Zustand
(sog. Sterbemeditation)

Wie dieser Teil des Buches entstand	235
Was ist eine Sterbemeditation ?	239
Wie nehmen Menschen die Nachricht von ihrem bevorstehenden Tod auf?	253
Wie möchte ich die letzten Wochen meines Lebens verbringen ?	262
Abschiednehmen und Loslassen	274
Angehörige erleichtern es dem Sterbenden, zu gehen	276
Angehörige belasten den Sterbenden	277
Der Sterbende nimmt Abschied	283
Was half den Sterbenden ?	285
Was Sterbenden das Loslassen erschwerte	287
Der Moment des Sterbens – allein oder in Begleitung	292
Was erleben Menschen, wenn sich ihre Seele vom Körper löst?	296
Rückblick auf das Leben	305
Wie wollen Menschen ihr Leben verändern?	316
Das Ende der Meditation: Rückkehr und Rückblick	321
Die Auswirkungen der Meditationserfahrungen auf das tägliche Leben	327
Größere Bewußtheit, andere Werte und mehr Gelassenheit	329
Hinwendung zu anderen	334

Mit Tod und Sterben offener und angstfreier umgehen	335
Sterbende besser begleiten können	340
Wie würden Menschen in einem «neuen Leben» anders leben?	344
Nachwort	351
Literatur	353
Hilfreiche Informationen	355
Sach- und Personenverzeichnis	357

Krankheit und Sterben – eine Möglichkeit persönlicher Entwicklung

Erfahrungen von Anne-Marie Tausch und
ihren Angehörigen

Wie dieser Teil des Buches entstand

Ein halbes Jahr nach dem Tod meiner Frau Anne-Marie, im Dezember 1983, hielt ich zusammen mit meiner Tochter Daniela in Stuttgart einen Vortrag über Anne-Maries und unsere Erfahrungen mit ihrer Krankheit und ihrem Sterben. Es war ein sehr bewegender Abend. Über tausend Zuhörer waren gekommen. Obwohl mir manchmal die Tränen kamen, berichteten Daniela und ich fast zwei Stunden lang in einer Atmosphäre großer Aufmerksamkeit und Stille.

In den Tagen danach erreichten uns viele Briefe, in denen Menschen uns dafür dankten, daß wir ihnen einen so persönlichen Einblick in Anne-Maries Krankheit und Sterben gegeben hatten. Eine Frau, die zwei ihrer drei Kinder durch Krankheit verloren hatte, schrieb: «Die Tränen, die ich danach weinen konnte, haben mir wohlgetan. Mir war, als wäre eine Tür nach innen aufgegangen, die ich sonst sorgsam verschließe. In den Erfahrungen Ihrer Frau und in den Ihren habe ich viel Trost gefunden.» Eine gelähmte Frau teilte uns mit: «Ich habe neue Anstöße für meine Lebensbewältigung bekommen. Euer ehrlicher Bericht macht mir nicht nur Mut, ohne Masken zu leben, sondern auch den Mut, ohne Fassaden zu sterben. Ich bin daran, meine Wünsche (rund um mein Sterben) allen Traditionen zum Trotz neu zu regeln.» Und eine vierzigjährige Frau schrieb uns: «An diesem Abend hat der Bericht über den Abschied von Anne-Marie Tausch bei mir so viel ausgelöst. Durch dieses Teilhaben an ihrer Krankheit, an Euren Hoffnungen, Schwierigkeiten, durch das Erzählen der nicht immer einfachen Pflegesituation, von Euren eigenen Höhen und Tiefen, vor allem aber durch das Spüren, was das Daheimsein für Anne-Marie bedeutete. Dadurch habe ich deutlich gemerkt, daß dies meine Aufgabe beim Tod meines Vaters werden soll. Ich habe an diesem Abend so

unendlich viel Mut geschöpft, soviel Kraft und Willen in mir gespürt. Ich habe aus Euren Worten aber auch klar meine eigenen Grenzen erkannt, daß ich nur so weit gehe, wie meine Kräfte und die meiner Familie reichen.»

Die vielen positiven Reaktionen der Besucher unseres Vortrags waren der Anlaß, in diesem Buch von den Erfahrungen zu berichten, die meine Lebenspartnerin Anne-Marie und wir als Familie während der letzten Jahre ihrer schweren Krankheit und ihres Sterbens machten. Ich denke, der Bericht kann aus mehreren Gründen für viele von Bedeutung sein:

- Wir waren eine Familie, die wie viele andere nie mit schwerer Krankheit und langsamem Sterben konfrontiert worden war.

- Anne-Marie teilte ihre persönlichen Erfahrungen öffentlich mit und gab so Menschen die Chance, angstfreier mit einer Krebserkrankung und mit der Wahrscheinlichkeit des Sterbens zu leben. Es war ihr wichtig, das große Schweigen um diese Vorgänge zu vermindern.

- Sie war darum bemüht, Wege zu finden, trotz fortschreitender schwerer Erkrankung seelisch heil zu bleiben und bewußt und intensiv zu leben. Ihre Botschaft war, in ihren Worten ausgedrückt: Wir brauchen nicht seelisch zu sterben, bevor der Tod eintritt.

- Sie hat Krankheit und Sterben als eine Herausforderung zur persönlichen Entwicklung angesehen. So waren ihre letzten Jahre für sie und für uns Angehörige auch eine Zeit der seelischen Entwicklung, nicht eine Zeit, die gleichsam abgebucht werden muß und nur voller Angst, Trauer und Unglück ist.

- Ihr und mir ist sehr klar geworden: Wie wir auf schwere Krankheit und Sterben reagieren, was wir dabei erleben, hängt sehr entscheidend von unseren Einstellungen, Gedanken und erworbenen Bewältigungsformen ab.

Wichtig ist es mir, zu betonen: Ich berichte nicht über ihre und unsere Erfahrungen, um meine Lebenspartnerin zu idealisieren oder eine Art Vorbild aus ihr zu machen. Auch schreibe ich dies nicht in der Erwartung, daß andere den gleichen Weg gehen soll-

ten. Menschen sind seelisch unterschiedlich, und ihre Lebenssituation ebenfalls. Vielmehr denke ich, daß diese Erfahrungen für manche hilfreich sein können, sich *vor* einer Krankheit damit auseinanderzusetzen und dann im Falle einer schweren Erkrankung leichter einen Weg zu finden, der für sie angemessen ist, ihren Wünschen und ihrer persönlichen Entwicklung entspricht.

Anne-Maries Leben vor der Erkrankung

Anne-Marie wurde 1925 in Berlin geboren und wuchs zusammen mit einer Schwester und einem Zwillingenbruder auf. Über ihre Kindheit sagte sie: «Ich war ein sehr lebhaftes Kind, sehr übermütig, sehr ausgelassen, voller Aktivität. Ich habe oft die ganze Klasse zu Streichen angestiftet. Ich glaube, ich war ein recht anstrengendes Kind für die Lehrer. Ich war voller Aktivität und Ideen; für mich war die Schule ein Feld, mich ein Stück zu leben. Ich bin natürlich dann auch viel diszipliniert worden. Ich habe in der Schule sehr viele Rügen und Tadel ins Klassenbuch eingetragen bekommen. Auf dem Zeugnis stand häufig: Sie stört noch immer den Unterricht.»

Bei Ausbruch des Krieges war Anne-Marie vierzehn Jahre alt. Ihr Vater, ein Lehrer, wurde zur Wehrmacht eingezogen. In den folgenden Jahren erlebte sie Hunger und Angst; bei einem Fliegerangriff wurde die Wohnung der Eltern zerstört. Im vorletzten Kriegsjahr begleitete sie ihren Vater in Nachtwachen beim Sterben.

Nach Kriegsende studierte sie an einer Pädagogischen Hochschule. Sie wollte Volksschullehrerin werden. «Ich hatte die Sinnlosigkeit und Zerstörung des Krieges erfahren. Ich war hellhörig und wach geworden gegenüber Aggressionen und gegenüber Leiden anderer Menschen, nachdem ich früher ein völlig unbeschwertes Kind gewesen war. Ich hatte den Wunsch, etwas Sinnvolles zu tun, und zwar Menschen zu helfen, friedfertiger miteinander zu leben. Da ich in meinem Beruf mit Menschen zusammensein wollte und da ich gute Beziehungen zu Kindern

hatte und auch erfahren hatte, daß ich Schülergruppen in der Nachbarschaft gut unterrichten konnte, wurde ich Lehrerin.»

Zwei Jahre später begann sie an der Universität Göttingen Psychologie zu studieren. Nach ihrem Diplom und einer zweijährigen Arbeit als Assistentin an einer Pädagogischen Hochschule vollendete sie eine Doktorarbeit an der Universität Göttingen. Es war eine empirische Untersuchung darüber, wie Kinder Erwachsene erleben.

Danach ging sie als freie wissenschaftliche Mitarbeiterin an das Psychologische Institut der Universität Marburg, um als Kinderpsychologin zu arbeiten. Ich war damals Assistent an diesem Institut. Wir waren uns bereits Jahre zuvor während des Studiums einige Male flüchtig begegnet. Jetzt spürten wir schnell eine starke Zuneigung und entdeckten viele Gemeinsamkeiten. Ein halbes Jahr später heirateten wir.

Wegen der drei Kinder, die wir in den folgenden sechs Jahren bekamen, nahm sie, abgesehen von einer Ausnahme, keine bezahlte Stelle an. Sie arbeitete jeweils als freie Mitarbeiterin an der Hochschule mit, an der ich tätig war.

«Mein Leben ist dadurch gekennzeichnet, daß ich arbeite mit dem Ziel, anderen zu helfen.» Durch meine Tätigkeit als Dozent für Psychologie an einer Pädagogischen Hochschule bekamen wir viel Einblick in die damals übliche Schulerziehung. Was wir dabei erfuhren, war erschreckend für uns. In mehreren umfangreichen empirischen Untersuchungen wies Anne-Marie nach, daß das Lehrerverhalten sehr autoritär war, daß Schüler durch die starke Neigung der Lehrer, zu lenken und zu dirigieren, wenig Selbstbestimmung und Selbstverantwortung entwickeln konnten. Diese Arbeiten erregten viel Aufsehen. Es wurde offenbar, daß die Schulerziehung junge Menschen wenig auf ein späteres demokratisches Zusammenleben vorbereitete. In anderen Untersuchungen zeigte sie, daß auch das soziale Klima in Kindergärten wenig förderlich für die persönliche Entwicklung war und daß Kinder auch in ihren Familien oft wenig Wärme erhielten, jedoch in starkem Ausmaß gelenkt und dirigiert wurden.

Sie bemühte sich dann, durch Untersuchungen herauszufinden und zu prüfen, wie eine gute Beziehung zwischen Erwachsenen und Kindern beschaffen ist, die das seelische Wohlergehen und die seelische Lebensfähigkeit des Kindes mehr fördert. Alle diese Untersuchungen erschienen zunächst in wissenschaftlichen Fachzeitschriften. Durch unser Buch *Erziehungspsychologie* wurde sie einer großen Anzahl von Lehrern, Erziehern und interessierten Laien bekannt (29)*.

Die folgenden Äußerungen aus einem Interview zeigen, wie sehr diese Arbeit sie erfüllte: «Ich habe mit meinem Mann zusammen viel in der Erziehung gearbeitet. Ich war immer irgendwie beseelt – nicht besessen, aber beseelt von dem Gedanken: Ja, da kannst du zeigen, was Kindern hilft oder sie angstfreier macht oder persönlich entwickelter. Ich denke, es ist das wichtigste, den anderen in seiner ganz anderen individuellen seelischen Welt zu achten, zu begleiten, zu fördern und sich selbst zu entwickeln. Die persönliche Entwicklung in der Familie und Schule sehe ich als wichtigstes Lernziel an» (28).

«Wissenschaft ist für mich mehr als Forschung und Lehre: nämlich Hilfe für die Menschen in Not.» Sehr beeinflusst wurde Anne-Marie durch den Kontakt mit dem amerikanischen Psychologen Carl Rogers, dem Begründer der klientenzentrierten Psychotherapie. Seine Ideen und wissenschaftlichen Befunde halfen ihr, wesentliche Möglichkeiten des humanen Zusammenlebens von Menschen zu erkennen und zu fördern (14, 15, 17). Durch seine klientenzentrierte Psychotherapie wurde sie angeregt, Kindern und Erwachsenen in Einzel- und Gruppengesprächen zu helfen, sie seelisch zu fördern, ihnen mehr Selbstbestimmung zu ermöglichen, ohne sie zu dirigieren, zu belehren oder zu bewerten. Sie untersuchte die Auswirkungen dieser Gespräche bei unterprivilegierten Kindergartenkindern, bei ängstlichen Schülern, bei alten Menschen über 65 Jahren. Sie führte Gruppengespräche mit Personen, die Schwierigkeiten miteinander hatten,

* Die in Klammern stehenden Zahlen verweisen auf das Literaturverzeichnis am Ende des Buches.

zum Beispiel Richter und inhaftierte Angeklagte sowie alte und junge Menschen.

Über diese Arbeit sagt sie in einem Interview (28): «Viele Menschen leben in einem seelischen Kerker, den sie sich selbst gebaut haben. Etwa aus Angst, abgelehnt zu werden, zwingen sie sich jahrelang in Rollen hinein, die ihnen überhaupt nicht entsprechen. Diese Menschen sind oft verzweifelt und sagen: <Ich weiß überhaupt nicht, wer ich bin. Bin ich der, der ich vorgebe zu sein?> Wir erleben es in Gesprächen und Gruppen, wie dann Menschen sagen, daß ihre Fassade allmählich fällt. Neulich schrieb mir ein junger Mann von 28 Jahren: <Ich fange an, aus meiner Erstarrung aufzutauen.> Und heute schrieb gerade eine Frau: <Ich spüre, wie die Eisenreifen, die um mich gelegt sind, sich allmählich weiten.> Durch meine Forschungen möchte ich wissen: Wie kann ich es einem Menschen ermöglichen, daß er sich seelisch selbst mehr helfen kann?»

Diese jahrelange wissenschaftliche und praktische Tätigkeit, Menschen durch hilfreiche Gespräche zu größerer Selbstverwirklichung und Selbstbestimmung zu verhelfen, fand ihren Niederschlag in unserem gemeinsamen Buch *«Gesprächspsychotherapie»* (30). Mit ihren Untersuchungen habilitierte sie sich an der Universität Hamburg, war dann Privat-Dozentin und wurde später zur Honorar-Professorin ernannt.

Sie bemühte sich intensiv, ihre Befunde und ihr Wissen Menschen direkt zugänglich zu machen. So führte sie gemeinsam mit mir in den Jahren 1976 bis 1980 im Südwest-Fernsehen 14 Gruppengespräche mit insgesamt über 130 Personen. Durch diese Sendungen erlebten Millionen Zuschauer, wie sich Mitglieder einer Gruppe einander öffnen, sich näherkommen, sich ehrlich mit sich selbst auseinandersetzen und sich ändern. Viele Menschen wurden dadurch angeregt, mehr auf ihre seelische Entwicklung bedacht zu sein.

Daneben war sie immer wieder auch Lernende, als Teilnehmerin in Gruppen am Center von Carl Rogers, auf Seminaren und Workshops und durch Kontakte mit Wissenschaftlern vor allem in den USA.

«Es geht mir darum, Menschen mit meinem Wissen und meinen Erfahrungen zu bereichern.» Im Frühjahr 1978, im Alter von 54 Jahren, begann sie, unterstützt von der Deutschen Forschungsgemeinschaft, zu untersuchen, wie hilfreich es für Krebskranke, ihre Angehörigen und für medizinische Helfer ist, wenn sie an einer psychologischen Gesprächsgruppe teilnehmen.

In einem Interview spricht sie über den Anlaß zu dieser Untersuchung: «In einer unserer Fernseh-Gesprächsgruppen war eine Krebspatientin. Sie hat viel mit uns gesprochen, das war ein Jahr vor ihrem Tod. Sie empfand die Gespräche wie eine <seelische Aufrüstung>. Und dann kamen eben Anrufe und Anfragen von Krebspatienten zur Teilnahme an Gruppengesprächen. Ich dachte, da stehe ich jetzt mit leeren Händen da. Aber ich sah es als eine Aufforderung für mich an. Ich suchte mir Mitarbeiter und Studenten und reichte einen Forschungsplan ein, den ich auch genehmigt bekam.»

Dann schildert sie die darauf folgenden Ereignisse: «Gerade als wir mit der ersten Gruppe begannen, ging ich zu einer Routineuntersuchung, eigentlich ganz gesund. Da stellte der Arzt bei mir die Diagnose Krebs. Unterstützt durch die Mitarbeiter konnte ich die Forschungsuntersuchung weiter begleiten. Es zeigte sich, daß sich die Menschen in den Gesprächsgruppen wie befreit fühlten. Sie haben gesagt: daß sie über ihre Angst sprechen konnten, das hat ihnen die Angst genommen» (27).

In den folgenden zwei Jahren schrieb sie das Buch <Gespräche gegen die Angst>. Ihre wissenschaftlichen Untersuchungen waren dabei nur der Ausgangspunkt. «In diesem Buch empfinde ich mich nicht als Autor, sondern als Medium. Menschen erzählen mir ihre bedeutsamen persönlichen Erfahrungen, ihren Umgang mit der Krankheit oder ihren seelischen Schwierigkeiten. Ich denke, daß das, was Menschen sehr persönlich erfahren, auch für andere Menschen wichtig sein kann. Meine Erkenntnis ist, daß das Persönlichste von Menschen das Allgemeinste ist, wo sich andere wiederfinden können... Ich habe dieses Buch wirklich erst schreiben können, nachdem ich die Krankheit und die Auseinandersetzung mit der Krankheit von der Innenseite

her erlebt habe, als Betroffene und nicht von außen als Beobachter. Es heißt ja auch, die Betroffenen sind Experten... Das Buch war in erster Linie eine ganz tiefe Beschäftigung auch mit mir und eine Auseinandersetzung mit den bei der Krankheit aufkommenden Fragen» (27, 28).

Umgang mit der Krebserkrankung nach der Diagnose

Bei einer Routine-Vorsorgeuntersuchung wurde bei Anne-Marie 1978, im Alter von 54 Jahren, ein kleiner Knoten in der linken Brust festgestellt. Eine erste Operation ergab, daß es ein Krebsknoten war. «Ich bekam die Diagnose durch eine Assistenzärztin im Krankenhaus mitgeteilt, die das eigentlich in sehr wenig liebevoller Weise machte. Gott sei Dank hatte ich meine Tochter Angelika bei mir. Und als die Ärztin raus war und die Krankenschwester, da sind wir uns erst einmal weinend in die Arme gesunken. Das war eigentlich so, daß ich meine Tochter sehr trösten mußte. Ich konnte es in vollem Umfang noch gar nicht so begreifen» (25).

Da sie gerade einen Fernsehtermin mit einer Gesprächsgruppe hatte, ließ sie die Operation erst eine Woche später durchführen. Damals machte mir dies Sorge – heute sehe ich es als richtig an. So hatte sie vor der Operation ein gutes Erlebnis und war seelisch gestärkt, mit Leben erfüllt.

Da der Krebs schon weit gestreut hatte, wurden die linke Brust und 17 erkrankte Lymphknoten im umliegenden Bereich entfernt. – Wie Anne-Marie mit der beginnenden Erkrankung umging, hat sie eingehend in ihrem Buch *«Gespräche gegen die Angst»* beschrieben.

«Ich verschweige meine Erkrankung nicht, ich spreche in der Familie, zu anderen Menschen und in der Öffentlichkeit über sie. Das ist hilfreicher für mich, als sie zu verbergen.» Anne-Marie traf die Krebserkrankung völlig überraschend. So war es für sie zunächst sehr schwierig zu akzeptieren, daß sie krank war und

sich operieren lassen mußte, zumal sie vorher keinerlei körperliche Beschwerden gehabt hatte. Es war ein sehr bedeutsamer, tiefer seelischer Eingriff in ihr Leben.

Wenige Tage nach der Operation schrieb sie einen Rundbrief an die Teilnehmer der Gesprächsgruppe und an ihre Freunde:

«Vor genau einer Woche bin ich operiert worden; es ist mir die linke Brust abgenommen worden, und viele Lymphknoten sind entfernt worden. Der Befund drei Tage später besagte, alle Gewebeproben sind krebsartig. Und das bedeutet, daß die Gefahr besteht, daß doch die Krebszellen gestreut haben können. Damit hatte ich nicht gerechnet, und es hat mich sehr deprimiert. Irgendwie dachte ich, ich wäre mit der Operation über den Berg.

Es ist mir dann klargeworden, daß ich mich damit auseinandersetzen muß, daß ich mit dieser Krankheit leben muß, gefaßt sein muß, sie wiederzubekommen.

Heute, drei Tage später, sehe ich noch einen Weg vor mir. Es gibt eine Therapie, die etwa zwölf Monate dauert, die mit Hilfe von Tabletten und Infusionen die möglicherweise gestreuten Krebszellen abtöten kann.

Ich hoffe, daß ich in zwei bis drei Tagen hier aus dem Krankenhaus entlassen werde und mit dieser neuen Therapie nächste Woche beginnen kann.

Sie wird mich sicherlich für ein Jahr körperlich etwas reduzieren. Ich muß auch für die Infusion stationär ins Krankenhaus gehen. Aber alle Informationen, die wir eingeholt haben, sprechen für diese Methode, und so will ich mich auch dieser medizinischen «Pferdekur» stellen. Ich denke, daß ich seelisch so stabil bin, daß ich diese medikamentöse Einwirkung gut verkrafte.

Ich bin ganz sicher, wenn ich erst einmal diese Krankenhausatmosphäre verlassen habe, daß ich mich ganz schnell wieder erhole und mir auch meine Arbeitsfähigkeit, die ja ein wesentlicher Teil meiner Person ist, wenigstens zeitweise erhalten werde.

Viel zu dieser Hoffnung haben beigetragen die vielen Grüße, anteilnehmenden Worte, liebevollen Gedanken, die ich von so vielen Seiten bekommen habe. Sie summierten sich in mir zu

einer inneren Kraft, die mir Zuversicht gibt, das nächste Jahr bei guter seelischer und hinreichender körperlicher Gesundheit zu verbringen.

Wenn Ihr jetzt in mein Krankenzimmer hineinschauen könntet, Ihr würdet kaum glauben, daß ich krank bin. Ich fühl mich auch gar nicht krank. Und das ist schließlich die Hauptsache, um bald wieder gesund zu werden.»

Auch für uns – die Kinder Cornelia, Angelika, Daniela und für mich – kam ihre Erkrankung völlig überraschend. Daniela: «Für mich war es damals unfassbar, daß das Leben meiner Mutter so bedroht sein sollte. Und ich konnte mir nicht vorstellen, daß sie sterben sollte oder daß der Tod so nahe dastand.» Cornelia: «Als es dann herauskam, daß es Krebs war und er schon recht verbreitet war, das war besonders für meinen Vater sehr schwer. Wir haben zusammen geweint und sind uns noch näher gekommen. Ich hatte Angst, daß er sich dann auch noch tötet, weil er soviel verloren hat. Ich hatte solche Angst, beide Eltern zu verlieren. Wir haben dann auch darüber gesprochen, und er hat gesagt, daß er es nicht tun würde, und das war mir sehr wichtig.»

Reinhard: «Eigentlich war Anne-Marie diejenige von uns beiden, die körperlich viel leistungsfähiger war. Ich hatte immer gedacht, daß mich viel eher eine lebensbedrohende Krankheit treffen würde als sie. Insofern kam das alles völlig überraschend. Es hat mich zunächst sehr traurig gemacht und niedergedrückt» (25).

In den Tagen und Wochen nach der Diagnose und Operation halfen Anne-Marie Gespräche mit uns und mit Freunden sehr, dieses einschneidende Ereignis mit seinen noch unklaren Folgen anzunehmen: «Ich habe es manchmal bei mir erlebt, daß ich geneigt bin, wenn es mir nicht sehr gutgeht, mich zurückzuziehen. Aber daß meine Familienangehörigen oder Freunde immer gesagt haben: Komm, sprich, was ist es, das dich bedrückt? Es ist nicht so belastend, wenn du uns das sagst, als wenn du dich zurückziehst. Sonst ist eine Mauer zwischen uns, die ist belastender» (26). Daniela: «Es war mir wichtig, daß sie ihre Traurigkeit und ihre Ängste zuließ, sie nicht ignorierte, sondern darüber

sprach und sich klären konnte und wieder freier in ihrem Bewußtsein wurde.»

Dies beschreibt auch Anne-Marie in einem Interview: «Für mich waren bei der Krankheit sehr wichtig Menschen in unserem Freundeskreis und in Gruppen, die mir zuhören, die mir helfen, mich mit mir auseinanderzusetzen. Es ist sehr hilfreich, jemanden zu haben, mit dem ich sprechen kann, damit ich mich mit meiner Angst und meinen Sorgen und meinem Kummer auseinandersetzen kann. Ich habe ja auch viele Gespräche mit Krebspatienten geführt, und sie haben gesagt: Daß ich mir meine Ängste und meinen Kummer mal von der Seele reden kann, das hat mich befreit. Also, was hilft, ist Selbstauseinandersetzung und auch das Zulassen von Angst. Ich denke, das schönste für den Erkrankten ist, wenn er gehört wird in dem, was er fühlt. Wenn ihm die Möglichkeit gegeben wird, das auch auszusprechen, ohne abgewürgt zu werden, ohne beschwichtigt zu werden» (26, 28).

Was Anne-Marie wohl am meisten beeinträchtigte, war die Ungewißheit, wie die Krebserkrankung weiter verläuft: «Da kommt irgend etwas auf mich zu, wo ich zur Passivität verurteilt sein werde, wo ich in meiner Aktivität stark eingeschränkt bin, wo ich nur noch Patient bin.» Es war uns weitgehend unklar, wie eine Krebserkrankung verläuft, wie ein ungünstiges Ende aussieht. Würde sie in zwei Monaten sterben? In einem halben Jahr oder in zwei Jahren? Wir hatten lediglich einige Informationen von anderen Krebspatienten. Sie hatten uns auch von sehr unangenehmen Erfahrungen erzählt, etwa von Chemotherapie und Bestrahlungen, durch die sie in ihrer Lebensqualität sehr eingeschränkt worden waren und die doch die Krankheit nicht aufhielten. So lebten wir in großer Ungewißheit, und das belastete uns. Reinhard: «Was mich sehr viel geplagt hat, war: Wie können wir vermeiden, daß sie eine medizinische Therapie unternimmt, die vielleicht ihr Leben etwas verlängert, die aber ihre Lebensqualität sehr einschränkt?» (25)