

ALU KITZEROW

Meine Familie, der Krebs und ich

Die wichtigsten Anlaufstellen, Anträge und Alltagstipps

Krebs ist Familiensache!
Über die Kraft des Zusammenhalts – und das, was wirklich hilft



LESEPROBE

ET: 17.6.2026

Vorwort

Die Erkenntnis: Ich habe Krebs

Ich habe mich nicht gekümmert. So könnte eigentlich der ganze Text lauten, denn ja: Ich habe mich nicht um mich gekümmert!

Habe ich nicht. Habe ich nicht. Ich habe nicht.

Mich um mich gekümmert, meine Arzttermine habe ich alle hin und her geschoben. Irgendwas war eben immer, Therapien des Mittleren, Arztbesuche der drei Kinder, Arbeitstermine.

Und dann war ich nicht da, nicht da für mich und jetzt sitze ich hier im Salat und schaue doof aus der Salatschüssel raus.

Seit Tagen fährt mein Kopf Karussell, kann ich nicht formulieren, worum es geht und ob es geht und doch steht da jetzt dieses Wort und das lautet Krebs.

Krebs. Krebs. Krebs.

Kein Schreckgespenst mehr für mich nach all den Jahren, sondern bittere, verdamnte Realität.

Im März spürte ich etwas und holte mir einen Termin beim Facharzt, so selten sind sie eben, die Facharzttermine und dann saß ich da im Mai und bekam diese eilige Überweisung ins Brustzentrum.

Dort war ich vor drei Wochen und was soll ich sagen, es ist Krebs. Krebs. Krebs.

Brustkrebs.

Ich habe inzwischen alles über den Tumor erfahren, habe geweint, geflucht und nicht geschlafen.

Habe ich aber nicht. Habe ich nicht. Ich habe nicht. Ich.

Nach dem ersten Schock kommen die Angst und die Trauer und sie rollen immer wieder über mich, wie etwas Unbekanntes, denn: Ich habe noch nie wirklich Angst um mich selbst. Um die Kinder ja, oft und immer wieder. Aber um mich? Eigentlich nie.

Der Port sitzt und die erste von 16 Chemos ist bereits geflossen. 20 Wochen und 16 Chemos. Ein Wundersaft der wirken soll.

Und ich bin hier und stehe im Sturm. Falle ins Organisieren und mein Kopf fährt Runden und Runden und Runden und steht nicht still.

Habe ich aber nicht. Habe ich nicht. Ich habe nicht.

Ich habe mich nicht um mich selbst gekümmert, anscheinend etwas zu lang.

Und jetzt sitze ich hier. Ich winke dem alten Leben zu, ich winke dem Sommer zu und ich winke meinem Körper zu, der sich anfühlt, als ob er ein Fremdkörper wäre.

Mein Name ist Alu. Ich habe Krebs und ich bin 40 Jahre alt. Ich habe drei Kinder und bis vor drei Wochen war mein Leben noch in Ordnung. Jetzt habe ich eine ganze andere Zeit vor mir als jemals gedacht.

Na, kommt dir das bekannt vor? Diese Ohnmacht? Diese Angst?

Mit diesem Text habe ich im Juli 2022 meine Diagnose auf unserem Blog www.grossekoepfe.de öffentlich gemacht. Ich hatte zu dem Zeitpunkt bereits mein erstes Gespräch bei der Onkologin erhalten und sogar schon eine Port-Op und erste Chemo hinter mir. Vor mir lag ein völlig unbekanntes Leben, dass ich ab diesem Zeitpunkt mit Texten begleiten wollte.

Kurz nach meinem 40. Geburtstag erhielt ich meine Krebsdiagnose. Bis zu diesem seltsamen Tag und dem Anruf, hätte ich immer gewettet, dass mich diese Krankheit nicht treffen wird. Ich meine, Krebs als Mutter von drei Kindern, mit gerade mal 40 Jahren, für all dafür war ich doch viel zu jung. Der Anruf jedoch widerlegte mein eigenes Sicherheitsgefühl und so überschritt ich an diesem Tag die Brücke von der Flussseite „Keine Ahnung von Krebs“ zum anderen Flussufer „Krebspatientin“, von dem es kein Zurück mehr gibt. Ich verlor mit dem darauffolgenden klärenden Arztgespräch meine Unbedarftheit und musste mich plötzlich mit Themen auseinandersetzen, die mir vorher wohl niemals in den Sinn gekommen wären. Plötzlich war ich eine von 490.000 Menschen im Jahr in Deutschland. Ich hatte mehr mit diesen Menschen gemeinsam, als mir lieb war. Ich hatte Angst und eine Krebsdiagnose.

Wie war das bei dir? Wie und wann hast du – oder ein naher Angehöriger – die Diagnose Krebs erhalten? Wurdest du direkt beim Arzt informiert oder gab es auch „nur“ einen Anruf, der das Leben für immer auf den Kopf stellen sollte?

Ich habe mit mehreren meiner Freundinnen und Freunde darüber gesprochen, wie und wann sie ihre Diagnosen erhalten haben. Nicht selten ist das Telefon das Mittel der Wahl der Onkologie. Um Zeit zwischen Erhalt der Daten aus der Pathologie (dort wo die Krebszellen gefunden und gesichert werden) und dem Beginn einer möglichen Therapie zu sparen, möchte man die/ den Patienten/in so schnell wie möglich informieren, dadurch jedoch weniger feinfühlig als gedacht.

Da kam also dieser Anruf und plötzlich musste ich mich mit Fragen von Leben und Tod beschäftigen. Dabei stand ich doch selbst mitten im Leben. Plötzlich musste ich Anträge ausfüllen, obwohl ich doch gerade ums Überleben kämpfen. Behörden anrufen, obwohl die Schmerzen kaum aushaltbar waren. Widersprüche einlegen, während ich manchmal gar nicht wusste, wie die nächste warme Mahlzeit für meine Kinder auf den Tisch kommt.

All das kann sehr belastend sein. Doch was genau ist alles zu beachten, wenn man an selbst oder enge Anvertraute an Krebs erkranken? Ärztinnen, Ärzte und Pflegerinnen helfen einem gut durch den medizinischen Dschungel, aber alles darüber hinaus kann man selbst kaum überblicken. Die Masse an Informationen und wachsenden Papierbergen ist oftmals viel zu viel und so habe ich versucht, in den letzten zwei Jahren die Themen und Möglichkeiten rund um das Thema Krebs für alle Betroffenen zu bündeln. Ich habe immer wieder mit vielen Expertinnen und Experten sowie mit Betroffenen über wichtige Themen rund um eine Krebserkrankung gesprochen. Dabei sind einige Kategorien immer wieder aufgefallen, diese möchte ich in diesem Buch beleuchten und einen Wegweiser für Betroffene und Angehörige bieten. Auch und vor allem zu Aspekten, die oft wenig Raum bekommen: Das Leben mit Kindern, Hilfe im Digitalen und auch Armut durch eine Krebserkrankung. Manche der beleuchteten Punkte sind direkt nach der Diagnose relevant, andere Kapitel benötigt man erst im Laufe der Krankheit. Mit diesem Buch sollen krebskrankte Menschen und ihre Angehörigen in einer Zeit unterstützt werden, die mehr als herausfordernd ist. Das Buch kann dabei helfen, sich Zeit und Luft zur Konzentration auf das Allerwichtigste zu verschaffen: die eigene Gesundheit.

Kapitel 1 – Diagnose

Wie sage ich es meinen Liebsten?

Gestern waren meinen Mann und ich gemeinsam im Drogerie-Markt einkaufen und während ich Spülmaschinensalz und Haferflocken gesucht habe, stand da diese Frau im Gang. Ihre raspelkurzen Haare wuchsen ganz grau und flauschig nach, sie trug ein Pflaster am linken Schlüsselbein und eine Maske und ein wehendes Sommerkleid. Ganz klar, sie ist mitten in einer Behandlung.

Wenn man selbst Krebs hat, dann ändert sich das eigene Sehen. Man kann nicht nicht sehen, dass jemand Krebs hat, dass jemand krank ist. Ständig frage ich mich bei Frauen mit sehr kurzen Haaren, ob wir das gleiche Schicksal teilen oder ob sie nur modische Frisurentrends verfolgen. Ich erkenne es, wenn Frauen Perücken tragen und achte darauf, ob sie rosa Schleifen-Pins besitzen. Dieser Blick, er bleibt wohl jetzt für immer. Die Gruppe der Menschen, die ebenfalls Krebs haben oder hatten, sie sind für mich nicht länger unsichtbar und gehen nicht länger unter in der Masse. Seit Juli 2022 hat dieser Teil der Bevölkerung mehr mit mir gemeinsam als 90% aller anderen Menschen. Früher hätte ich das nicht gesehen, nun kann ich nicht mehr anders. Seit meiner Erkrankung muss ich hinschauen und darüberschreiben und sprechen:

Aber wie spricht man darüber, wenn man das allererste Mal mit einer Krebsdiagnose konfrontiert ist?

Am Anfang habe ich erst mit meiner engen Familie, also meinem Mann, meinen Eltern, meiner Schwester und meinen Kindern über das anstehende tiefe Loch Krebs gesprochen und mich dann angefangen zu belesen. Ich wollte niemanden informieren, ohne selbst informiert zu sein, das half mir auch selbst beim Ordnen.

Aber wie sagt man es seinen Liebsten? Wie bereitet man sie auf das vor, was passieren kann? Als ich meine Diagnose bekam, war ich nicht allein. Mein Mann saß neben mir, aber das ist natürlich nicht immer der Fall. Am Telefon wurde mir mitgeteilt, dass ich Krebs habe, er konnte also nur Bruchstücke hören. Nach dem Telefonat versuchte ich ihm die spärlichen Infos zusammenzustellen, die ich mir gemerkt hatte: 1. Die Tatsache, dass man mir eben gesagt hatte, dass ich Krebs habe und 2. Ein dringender Termin, der mir genannt wurde.

Viele Menschen sind jedoch allein bei ihrer Diagnose. Sie sitzen schutzlos und ohne liebe Menschen in Arzträumen und haben genau in diesem schweren Moment keinerlei Hand zum halten oder Schulter zum Anlehnen. Viele Betroffene berichten davon, dass es sich angefühlt habe, wie ein direkter Schlag in die Magengrube. Dass sie zuerst gedacht haben, damit können nicht sie gemeint sein. Das sei das falsche Zimmer, der falsche Mensch, die falsche Diagnose. Alles sei falsch und sie seien nur da hineingerutscht. Viele Onkologinnen spulen in solchen Momenten ihr routiniertes Programm ab. Sie versuchen einen nicht zu lange in der Schockstarre verweilen zu lassen, sondern sprechen Lösungswege und Therapiebausteine an. Aber, diese kann man nach der Diagnose erst gar nicht erfassen. Als man mir am Telefon sagte, dass ich dann in die Onkologie kommen solle, um die Therapie zu planen, da sagte ich zwar „ja“ am Telefon, wusste aber überhaupt nicht, was dieses „ja“ bedeuten würde. Für vielen bedeutet es im allerersten Schritt: den liebsten Menschen klar mitzuteilen, dass man schwer erkrankt ist, dass man vielleicht sterben wird, und das ist sehr, sehr schwer. Einige Betroffene haben mir berichtet, dass sie „das Pflaster“ einfach abgerissen haben. Sie haben einfach gesagt „Ich habe Krebs. Ab jetzt wird sich alles ändern“, andere haben mir berichtet,

dass ihnen dieser Satz erst nach einigen Tagen über die Lippen gekommen ist. So lange haben sie erstmal nur für sich versucht, das Ganze zu verarbeiten.

Mein Mann und ich haben nach diesem Telefonat lange im Auto gesessen. Ich konnte mich einfach nicht bewegen. Ich wusste nicht, wie ich jemals wieder aus diesem Auto aussteigen sollte und wie ich meinen Kindern in die Augen schauen soll. Mein Mann hat mir damals die Tür geöffnet und mich gestützt. Gemeinsam sind wir zum Sofa gelaufen und ich habe mich einfach erstmal hingesetzt. Es verschwand alles im Nebel. Da war nichts mehr, kein klarer Gedanke. Wir saßen stumm da und ich habe einfach nur die ganze Zeit gedacht: „Meine Kinder, was passiert mit meinen Kindern?“ Als sie irgendwann nach Hause kamen und mich da so liegen sahen, habe ich ihnen gesagt, dass ich heute die Diagnose Krebs bekommen habe. Dass wir noch nicht alles darüber wissen, aber dass ab heute ein längerer Weg vor mir liegt.

Als nächstes habe ich eine SMS an meine Schwester geschickt. Sie ist mir eine der vertrautesten Menschen dieser Welt. Nur: „Du musst kommen. Jetzt sofort!“, und sie kam. Als sie da war, konnte ich weinen. Ich konnte weinen und weinen und weinen und sagen: „Man hat mir gesagt, dass ich Krebs habe“. Und sie musste auch weinen und wir hielten uns fest. Ich wollte es eigentlich nicht gleich meinen Eltern sagen, aber gemeinsam haben wir an dem Abend noch angerufen und auch sie kamen und wir weinten wieder zusammen und saßen da und starrten gemeinsam in eine ungewisse Zukunft.

Auch wenn es schwer fällt, direkt nach einer Diagnose können Dir folgende Dinge helfen:

1. Nicht googeln
2. Ruf die Telefonseelsorge an
3. Du kannst richtig wütend werden und laut schreien

Mir haben nach meiner Diagnose folgende Webseiten geholfen einen ersten Umgang mit meiner Erkrankung zu finden:

<https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/diagnose-krebs-wie-geht-es-weiter/>

<https://www.krebsinformationsdienst.de/untersuchungen-bei-krebs/diagnose-und-befunde-bedeutung>

Sprechen, um dem Krebs die Macht zu nehmen

Ich meine, ich kannte Krebs. Krebs begleitet mich schon mein Leben lang. Meine Omi hatte mit 38 Jahren das erste Mal Brustkrebs und erzählte uns kleinen Mädchen schon seit meinem vierten Lebensjahr: „So sieht Krebs aus, das ist schrecklich.“ Sie zeigte uns ihre Mastektomie-Narben. Meine Mama bekam den Krebs mit 55 Jahren. Wir haben zusammen geweint und die Ärmel hochgekrempelt, ich war damals mit dem zweiten Kind schwanger und hatte Angst um meine Mutter. Nun also ich. Gerade 40 geworden. Eine Enkelin, eine Tochter, eine Mutter – eine weitere Frau, deren Schicksal eine Krebserkrankung ist.

Da standen wir nun also, meine Familie und ich mit dem Krebs. Mein Mann mit einer Partnerin, die er vielleicht verlieren würde.

Während mein Mann und ich uns sehr offen und klar nach der Diagnose besprachen, was das alles für uns bedeutete und wen wir und warum informieren sollten, ließen wir auch den Kindern ihren Raum zu entscheiden, wer in ihrem Umfeld davon erfahren sollte. Hierbei ist zu beachten, dass Kinder auch Hochphasen des Lernstresses erleben. Meine Diagnose kam zum Beispiel kurz vor dem Notenschluss im Frühsommer. Die großen Kinder waren also voll mit Klassenarbeiten, Tests und vielen Hausaufgaben beschäftigt, als ihre Mutter ihnen

gesagt hat, dass sie schwer krank ist. Für die Kinder ein totaler Schock mit eindeutigen Auswirkungen auf ihre Schulleistungen. Gerade weil wir wussten, dass es sich um die Hochphasen in den Schulen handeln würde, haben wir mit den Kindern ernsthaft darüber gesprochen, wie und was genau wir erzählen. Sind die schulischen Leistungen in diesen Zeiten wichtig? Mir war es nicht wichtig, ich wollte vor allem, dass unsere Kinder diesen Schock gut verarbeitet bekommen und Platz für all ihre Ängste bleibt. Daher habe ich ihnen angeboten, dass sie daheimbleiben dürfen, wenn ihnen gerade einige Dinge zu viel sind. Erst nach ihrer Zustimmung gaben wir den Lehrerinnen im Gymnasium, der Grundschule und den Erzieherinnen in der Kita Bescheid.

Ich wandte mich an die Berliner Krebshilfe und die Kinder hatten die Möglichkeit auf psychoonkologische Begleitung. Dabei wird zuerst ein erstes Gespräch zur Einordnung der Lage mit Eltern und Kind geführt. Sollte sich dann herausstellen, dass das Kind eine engere Begleitung und Möglichkeiten zur Öffnung benötigt, dann werden individuelle Termine festgelegt. Hier waren es vorerst sechs Termine im monatlichen Abstand, so dass das Kind eine längerfristige Begleitung während der ersten Akuttherapie-Phase erfahren durfte. Ich selbst begann auch, mit psychoonkologischer Hilfe über den Krebs und mich zu sprechen. Meine psychoonkologische Begleitung startete ich gemeinsam mit meinem Mann direkt nach der Diagnose. Bei zwei Terminen direkt im Krankenhaus begannen wir über unsere Ängste zu sprechen. „Was passiert nun? Was bedeutet Krebs für uns als Familie?“, um uns dann nach zwei gemeinsamen Sitzungen aufzuteilen. Ich begann mit einer Beratung in sechswöchigem Abstand, was aber von mir individuell festgelegt wurde. So lange man in der Onkologie im Krankenhaus betreut wird, hat man ein Anrecht auf psychoonkologische Begleitung. Viele Betroffene berichten, dass ihnen wöchentliche Termine am Anfang gut gefallen haben. Sie haben diesen Termin während der Akuttherapie konsequent wahrgenommen, um ihren eigenen Raum zum Thema Krebs zu schaffen.

Diese Angebote sind komplett kostenlos und können sehr einfach über die Webseiten der jeweiligen Krebshilfe gefunden werden. Wenn man selbst überfordert ist, kann dies auch gut ein Angehöriger übernehmen. Ein Erstgespräch ist auch immer online möglich.

Nachdem ich mich bei Terminen mit der Psychoonkologin gestärkt hatte, habe ich dort auch darüber gesprochen, wie ich es meinen Freundinnen sage. Hierbei hat mir die Ansicht der Psychoonkologin geholfen, dass es nicht für mein Gegenüber passen muss, sondern vor allem für mich. Ich tat mich am Anfang der Diagnose sehr schwer damit, Menschen ins Gesicht zu sagen, dass ich Krebs habe. Ich habe mich fast geschämt es auszusprechen, als wäre ich Schuld an dieser Erkrankung. Daher wählte ich für mich den Weg, es meinen Freundinnen per Messenger mitzuteilen. Ich formulierte einen Nachrichtentext und schickte ihn an meine Freundinnen und Freunde. Die meisten von ihnen reagierten mit viel Verständnis, aber einige wenige eben doch auch mit diesen Bullshit-Sätzen, die man als krebserkrankter Mensch schwer ertragen kann.

Von „Die Cousine meiner Mutter ist auch an Krebs gestorben“ über „Das ist doch eine private Sache, darüber sollte man nicht sprechen“ und „Deine armen Kinder“ war alles dabei.

Generell gilt: Es gibt keine Leitlinie, wie und wann man Menschen über die eigene Erkrankung informieren sollte, jedoch empfiehlt es sich relativ schnell darüber nachzudenken, wie und ob man etwas sagen möchte. Eine gute Freundin von mir sagte mir im Nachhinein, dass sie sich gewünscht hätte, dass ich sie angerufen hätte, damit wir zusammen hätten weinen können. Ich verstehe diesen Wunsch durchaus, aber ich hatte in diesen Momenten fast keine Tränen mehr übrig für solche Telefonate. In den letzten zwei Jahren habe ich von sehr unterschiedlichen Methoden erfahren, wie Menschen ihre Diagnose mitgeteilt haben. Von „Ich habe einen Messenger Kanal erstellt und einfach alle hineingepackt“ über „Ich habe eine E-Mail

geschrieben“ bis zu „Ich habe eine Freundin angerufen, ihr alles erzählt und dann gesagt: Bitte erzähl es weiter“ war alles dabei.

Ich finde, jeder Mensch kann und sollte frei darüber entscheiden, inwieweit offenes und transparentes Umgehen mit der Krankheit für ihn selbst gesund und förderlich ist. Für mich war dies relativ schnell sehr klar: Ich muss darüber schreiben, sprechen, filmen uvm.. um dem Krebs die Macht zu nehmen. Ich wollte und will weiterhin, dass ICH entscheide. Krebs sollte kein Stigma sein, dafür sind wir zu viele. Du und ich, deine Angehörigen und meine – Wir sind nicht allein! Man trägt an seiner Erkrankung keine Schuld. Selbst wenn man nie Alkohol getrunken, nie geraucht und immer ordentlich Sport gemacht hat, kann man trotzdem Krebs bekommen. Und genau deswegen kannst du auch von Anfang an offen damit umgehen. Wenn du es möchtest.

3 Tipps:

1. Du kannst dir für das Gespräch mit deiner Familie Hilfe suchen
2. Du musst erstmal Niemandem von deiner Diagnose erzählen
3. Du kannst immer STOP sagen, wenn jemand nicht angemessen reagiert

Folgende Webseiten können Dir dabei helfen zum Thema Krebs zu kommunizieren:

Links:

https://www.gemeinsam-gegen-krebs.de/?cid=d_2400816&gclid=CjwKCAjwl6-3BhBWEiwApN6_ktOLzfgyvFGp3_tnMAJ7h3SElqlzBAonUj-bos_BggJFxFxKV078JcUhoCgL4QAvD_BwE QR Code

<https://www.kurvenkratzer.com/https://www.k-wie-krebs.de/index.htmhttps://www.berliner-krebsgesellschaft.de/krebsberatung/psychosoziale-krebsberatung/>

<https://www.psycho-onkologie.net/link-tipps/angebote-fuer-kinder-krebskranker-eltern/>

Die Expertin Inke Hummel im Interview

Steckbrief:

Inke Hummel ist SPIEGEL-Bestseller-Autorin, Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung „sAchtsam Hummel“.

Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien im Babyjahr, in der Kindergarten- und Grundschulzeit und in der Pubertät. Besonders häufig begleitet sie Eltern mit gefühlsstarken, regulationsschwachen oder schüchternen Kindern und verhilft ihnen zu einer gelingenden Eltern-Kind-Bindung. Außerdem arbeitet sie mit pädagogischen Fachkräften, um auch diese durch Fortbildungen in ihrem beziehungsstarken Blick zu stärken. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder.

Aus ihrer Feder stammen Familien- und ein Erwachsenenratgeber, Kinderbücher und pädagogische Schulungsmaterialien und Fachartikel.

Während ich noch überlegte, wie und wann ich es unseren Kindern genau sagen würde, übermannten mich dann doch die Emotionen und das erste Gespräch viel spontaner und unstrukturierter aus als gedacht. Dabei wäre es schön gewesen, wenn ich irgendwo einen Leitfaden oder eine Hilfestellung für solch ein Gespräch gehabt hätte. Ich habe daher die Pädagogin Inke Hummel darum gebeten mich, für das Buch, bei diesem Abschnitt zu unterstützen.

1. Wann sind Sie/ bist Du das erste Mal mit Krebs in Berührung gekommen und wie?

Als ich im Grundschulalter war, hatte meine Lieblingsoma Eierstockkrebs. Ich habe aber nicht viel davon mitbekommen. Wir haben sie ein paar Mal in einem sehr schönen, kleinen Krankenhaus besucht und in meiner Erinnerung ging es ihr immer ganz gut und sie war kuschelig und engagiert wie immer, nur dass sie im Bett lag.

2. Wie war ihre Reaktion als Du/Sie damit in Berührung gekommen sind?

Ich hatte daher keine großen Ängste. Für mich war Krebs damals keine besondere Krankheit unter den möglichen Erkrankungen und auch nicht mit Gedanken an den Tod verbunden.

3. Hattest Du/ Haben Sie selbst Krebs oder sind noch davon betroffen?

Nein. Allerdings haben meine engsten Verwandten inzwischen in zahlreichen Fällen eine Krebserkrankung gehabt: Brustkrebs, Prostatakrebs, Hautkrebs, Hirntumor.

4. Woran denkst Du/ denken Sie zuerst, wenn Du/Sie von einer Krebsdiagnose hören?

Inzwischen bin ich relativ positiv in solchen Momenten, weil ich zwar schwere Leidenswege mitbekommen habe, aber auch sehr viel Heilung.

5. Immer mehr Menschen in jüngeren Jahren, familiären Zusammenhängen, erhalten die Diagnose Krebs. Gibt es etwas, dass Du/Sie speziell dieser Gruppe von Menschen mitteilen möchten?

Ich kann eigentlich nur betroffenen Eltern etwas mitgeben, da ich mit dieser Gruppe immer wieder arbeite: Ich bewundere die Kraft, die oft zu Tage kommt, wenn es um die eigenen Kinder geht, selbst bei Eltern, die wissen, dass sie die Krankheit nicht besiegen können. Und ich kann sagen, dass sie damit wirklich viel für ihre Kinder tun können.

Spezielle Fragen:

1. Wenn Eltern/ nahe Angehörige Krebs bekommen, wann sollten Sie mit ihren Kindern/ Enkeln darüber sprechen?

Sobald die Krankheit Auswirkungen auf das Kinderleben hat und es etwas Konkretes zu sagen gibt. Kinder kommen nicht gut zurecht mit Diffusität, also weder damit, unschwerflich zu merken, dass irgendwas los ist, ohne Genaueres zu erfahren, noch damit, wenn Eltern in Konjunktiven sprechen.

2. Wie können Eltern/ nahe Angehörige mit ihren Kindern über Krebs sprechen?

Am besten ist es zu formulieren, was man weiß, was gleichbleibt, was sich verändert, konkret mit Bezug auf den Kinderalltag. Vielen Eltern hilft außerdem ein Buch, um passende Worte zu finden.

3. Gibt es konkrete Leitfäden für solche Gespräche?

Das ist bei allen krisenhaften Themen ähnlich: Zuwendung und Körpersprache sind wichtiger als der Inhalt. Wenn du nicht die richtigen Worte findest, zeig deinem Kind Halt und Zuversicht, aber auch Traurigkeit, Wut. Alle Gefühle sind okay. Kinder können Belastungen aushalten. Wichtig ist ihre Bewältigung – also selbst bei einem Todesfall das Angehen der Gefühle, das Sortieren und Überwinden der Krise.

4. Sollte man eine besondere Atmosphäre für solch ein Gespräch schaffen?

Das Wichtigste in Bezug auf die Atmosphäre ist wahrscheinlich Zeit. Es wäre gut, wenn man sich für solch ein Gespräch zum Beispiel ein Wochenende ausguckt, an dem nicht viel anderes ansteht, so dass man leicht darauf reagieren kann, was die Kinder brauchen: Ruhe, Rückzug, Nähe, Abwechslung, Raum zum Weinen...

5. Traumatisiert man Kinder mit solchen Gesprächen? Kann man dem Vorbeugen?

Traumatisierung bedeutet, stark überlastet zu sein und keinen Ausweg aus der Situation zu sehen. Die schwere Erkrankung eines Elternteils und möglicherweise ein Ableben können Kindern natürlich ein derartiges Gefühl vermitteln. Daher ist es wichtig auf das zu schauen, was in den eigenen Händen liegt, um aus der Ohnmacht herauszukommen. Eltern sollten also hinsehen, was sie mit dem Kind zusammen entwickeln können, um ihm aus Ohnmachtsgefühlen herauszuhelfen: Was kann es tun? Jetzt? Und ggf. bei einem Trauerfall?

6. Im Verlaufe einer schweren Krankheit gibt es Hoch/ Tiefs, wie oft sollte man mit den Kindern über den Verlauf sprechen?

Das kommt ein bisschen aufs Alter an. Natürlich ist es okay, seine Gefühle zu zeigen. Aber je jünger Kinder sind, desto schwerer können sie sich oder auch eigene Schuldgefühle davon abtrennen. Erst zwischen 6-8 Jahren kommen Kinder besser damit zurecht. Daher würde ich bei jüngeren Kindern versuchen darauf zu achten, dass sie stärkende andere Begleitung haben, wenn es der erkrankten Person selbst gerade gar nicht gut geht und wenig Zuversicht gefühlt wird.

7. Ist es ratsam den Kindern genaueres zur Medizin/ Klinik/ Verlauf zu erzählen oder zu zeigen?

Ich glaube, das hängt vom Kind ab. Ich finde es gut, auf Fragen zu reagieren oder auch darauf, wenn Kinder etwas Greifbares brauchen, um mit der Belastung zurechtzukommen.

8. Welche Fragen stellen Kinder sehr wahrscheinlich und wie kann ich mich darauf vorbereiten?

Je jünger, desto ich-bezogener werden die Fragen sein: Was bedeutet das für mich und meinen Alltag? Oder es wird aus Überforderung eher Stille und Nähesuche kommen statt Fragen. Auf beides kann man feinfühlig direkt reagieren, weil man meist ganz gut merken kann, was das Kind braucht. Bei älteren Kindern ist oft schnell mehr Perspektivwechsel da einschließlich geäußertem Mitgefühl. Da sollte man ein bisschen aufpassen, ob sie nicht zu sehr bei den Eltern sind und sich kümmern und ggf. vielleicht Rückfragen stellen: „Was brauchst du denn?“

9. Wie kann ich mit Kindern darüber sprechen, wenn meine Lebenserwartung nach solch einer Diagnose sinkt?

Ich habe immer wieder Eltern in der Beratung, die genau in einer solchen Situation sind. Wieder kommt es auf das Alter der Kinder an, aber vor allem auf die Zuverlässigkeit: „Könnte vielleicht“ ist diffus und verunsichert sehr. Spricht also eher darüber, wenn ihr eine Klarheit habt. Und holt ggf. dann schon eine Trauerbegleitung ins Boot, die euch hilft, die Gespräche zu planen und den Kindern vor allem auch etwas Aktivierendes mitzugeben.

10. Welche gemeinsamen Zeiten/ Ideen tragen Familien durch solch eine schwere Zeit?

Alle. Ich würde sagen, da gibt es keine No Gos und keine To Dos. Wenn ihr Erinnerungen basteln, Stimm- oder Filmaufnahmen machen wollt, macht das. Wenn ihr lieber viel zusammenlesen, Filme gucken oder nebeneinander im Sandkasten sitzen wollt, macht das.

11. Wie kann man Familien in besonderen Situationen als Außenstehender unterstützen?

Immer wieder anklopfen: „Ich bin da. Brauchst du etwas?“ Aber ich würde auch meinen normalen Alltag weiterhin teilen: „Kommt ihr zu unserem Gartenfest? Kennst du einen guten Kinderzahnarzt? Hast du eine Idee wegen meines pubertären Kindes?“

Wenn man plötzlich die Ältere ist

Ich weiß noch genau, wie sehr ich damit haderte meinen Eltern von meiner Diagnose zu erzählen. Meine Schwester war nach meinem Akutanruf sofort ins Auto gesprungen und zu mir gekommen, gemeinsam weinten wir auf dem Sofa. Aber wie sagt man es den eigenen Eltern? Eigentlich geht das doch gar nicht? Man selbst hat doch gerade erst Kinder bekommen und kümmert sich in Ansätzen um seine eigenen Eltern, man steht doch mitten im Leben. Krebs, den kriegen doch nur Ältere. Den bekommen doch nur Menschen, die bereits ein Leben hinter sich haben und irgendwas falsch gemacht haben, aber doch nicht ich? Ich, die gerade mal 40 ist und deren Eltern gerade erst in Rente gegangen sind. Ich tat mich so wahnsinnig schwer damit meine Eltern anzurufen, aber meine Schwester meinte sehr klar, dass es besser wäre es gleich zu tun und so rief ich sie an und bat sie am Telefon sich hinzusetzen. Dann haute ich es einfach raus, „Ich habe Krebs“ noch gar nicht in der Lage innendrin wirklich zu verstehen, was das bedeutet. Meine Eltern kamen sofort. Obwohl wir noch nicht viele Informationen hatten, so konnten wir doch erstmal beisammensitzen und schweigen. In den nächsten Tagen ließ mich meine Familie nicht allein. Wir besprachen zusammen die Tumorbilogie, tauschten uns aus und sprachen über das, was sich so seltsam anfühlt. Das auch Kinder, jüngere Menschen und relativ junge Erwachsene an Krebs erkranken können und dass es niemanden gibt, den es nicht treffen kann. Krebs kennt nämlich kein Alter oder sucht sich nur Menschen ab 70 aus. Krebs ist ein Ar*** und nimmt das, was er kriegen kann. Er ist ein Zellhaufen, der sich verändert und immer wieder versucht auch die Gesundesten und Jüngsten von uns allen umzubringen. So einfach ist das. Im Laufe meiner Erkrankung habe ich mit meinen Eltern einen anderen Umgang erlernt. Da auch meine Mutter bereits an Krebs erkrankt war, können wir gut über viele Nebenwirkungen aber auch emotionale Punkte sprechen. Außerdem gibt es für mich seit der Diagnose eine ganz neue Regel. Ich sage meinen Eltern immer wieder, wie lieb ich sie habe. Irgendwann hört man damit auf, wenn man erwachsen ist, aber warum eigentlich? Warum kann man nicht das, was man fühlt genau so sagen? Ich sage ihnen klipp und klar immer wieder was sie mir bedeuten, und das hat uns näher zusammengebracht. Weil wir uns gegen das Schweigen und für das Reden entschieden haben, auch darüber, dass es schwer ist, wenn man vielleicht den Generationenvertrag brechen wird. Bis heute fällt mir der Gedanke schwer, dass ich vor meinen Eltern an Krebs sterben könnte. Keine Eltern sollten in irgendeiner Weise ihr Kind zu Grabe tragen müssen, das ist meine innere Regel. Ich versuche mich daran zu halten und hoffe meine Kinder tun das auch. Wenn euch das Thema ebenfalls umtreibt, dann lege ich euch folgende Webseiten ans Herz.

3 Tipps für das Gespräch mit den eigenen Eltern

1. Sei ehrlich und berichte von deiner Situation
2. Lass deinem Gegenüber Zeit die Informationen zu verarbeiten
3. Du kannst um Hilfe bitten, auch wenn du die/der Jüngere bist

<https://www.gemeinsam-gegen-krebs.de/gespraechsimpulse>