

Freund SEIN



IMPULSE FÜR FREUNDE VON
FRAUEN, DIE AN METASTASIERTEM
BRUSTKREBS ERKRANKT SIND



Gutschein
für einen
Kuchen

Gutschein für einen Fahrdienst
für die Kinder

Gutschein für eine
gekochte Mahlzeit

**GUTSCHEIN FÜR
EINEN EINKAUF**

Gutschein für einen
KORB BÜGELWÄSCHE

Gutschein für einen
Ausflug

GUTSCHEIN
für eine Fahrt zum Arzt

Gutschein für
eine Unternehmung
mit den
Kindern

Inhalt

Bildnachweise:

Titel: © FatCamera-istockphoto.com; S. 6: © dragana991-istockphoto.com;
S. 9: © alvarez-istockphoto.com; S. 10: © wernerimages-istockphoto.com;
S. 12: © fizkes-istockphoto.com; S. 15: © MStudioImages-istockphoto.com;
S. 17: © wundervisuals-istockphoto.com; S. 19: © AleksandarNakic-istockphoto.com;
S. 20: © LightFieldStudios-istockphoto.com; S. 22: © Oleh_Slobodeniuk-istockphoto.com;
S. 24: © Xesai-istockphoto.com; S. 26, 27: © Maria Korneeva-istockphoto.com;
S. 28: © Chinnapong-istockphoto.com; S. 30: © bojanstory-istockphoto.com

Vorwort	4
Nicht schon wieder	6
Leben ist jetzt	10
Helfen können erleichtert	12
Die Enttäuschung der Hoffnung	20
Und ich?	22
Wenn das Ende naht	24
Mein Krafthaushalt	28

VORWORT

*Anteilnehmende Freundschaft
macht das Glück strahlender
und erleichtert das Unglück.*

Marcus Tullius Cicero



Liebe Leserin, lieber Leser,

diese Broschüre wendet sich an Freunde und Angehörige von Frauen mit metastasiertem Brustkrebs. Einen kranken, wertgeschätzten Menschen auf seinem Weg zu begleiten, beinhaltet enorme Herausforderungen. Diese besser bewältigen zu können, ist unser Anliegen. Die Broschüre soll Ihnen Mut machen, trotz des eigenen Mit-Betroffenseins, der ins Herz geschlossenen Erkrankten die Hilfe und Unterstützung zukommen zu lassen, die Sie ihr so gerne geben möchten.

Oft fühlt man sich als Freundin selbst schockiert, überfordert, ja einfach ratlos, was nun zu tun ist. Das Leben im Jetzt erleben, trotz allem der Freude die Tür öffnen, gemeinsam wertvolle Zeit verbringen – darum soll es gehen. Aber auch um konkrete

Unterstützung der Kranken in ihrem Alltag. Auch wie diese Hilfe tatsächlich aussehen kann, soll angeregt werden. Sie finden in dieser Broschüre dazu praktische Anregungen und auf den Ausklappseiten Gutscheine, Sprüche der Kraft und Hoffnung und Karten der Freundschaft zum Heraustrennen und Abgeben.

Nicht zuletzt geht es aber auch um die eigene Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens.

Wir hoffen, dass die Broschüre dazu beiträgt, Ihnen all diese Aufgaben leichter zu machen und es möglich wird, zusammen mit der betroffenen Freundin wertvolle Zeit zu verbringen.

Herzlichst
Dipl.-Psych. Birgit C. Wagner und das Team
von Novartis Oncology

Diese Broschüre richtet sich an Freunde und Angehörige von an metastasiertem Brustkrebs erkrankten Frauen. Zur besseren Lesbarkeit fassen wir die Verbindung dieser Menschen unter dem Begriff der „Freundschaft“ zusammen und sprechen daher von der „Freundin“. Dieser Begriff steht stellvertretend für Angehörige oder männliche Freunde.



Nicht schon wieder

6

SCHOCK: DIE ERNEUTE KREBSDIAGNOSE

Was geschieht in dem Moment, in dem das Wiederauftreten der Krankheit zur Gewissheit wird? Ihre Freundin erlebt einen Schock, sie wird von Angst und Panik ergriffen, ihre Hoffnung erlischt und sie hat das Gefühl, in einen Abgrund zu stürzen. Was sie jetzt am dringendsten braucht, ist Halt.

Sind Sie als Freundin in dieser Situation mit dabei, so werden Sie von sich selbst erwarten, dieser Halt zu sein. In aller Regel wird es jedoch so sein, dass der Schock Sie selbst ebenso trifft und Sie sich nicht mehr in der Lage sehen, irgendjemand anderen zu stützen. Im Schockzustand verengt sich unsere Wahrnehmung. Das Gehirn kann aufgrund der zu hohen Erregung nicht mehr normal arbeiten und es kann sein, dass in diesem Moment nur noch ein oder zwei Sätze Ihr eigenes Denken beherrschen. Sätze wie „**Ich halte das nicht (nochmal) aus**“, „**Ich breche zusammen**“, „**Ich kann nicht mehr**“, können sich wie in einem Gedankenkarussell drehen. Dabei haben Sie gleichzeitig eine Ahnung, dass es der Freundin ebenso, nein, sogar noch viel schlimmer ergehen muss. Und Sie fühlen sich absolut ohnmächtig, möchten vielleicht einfach nur aus der Situation flüchten.

Vertrauen und Hoffnung sind mächtige Mittel gegen die Angst. So lange der Schockzustand anhält, können einfache Sätze in Gedanken, oder auch laut, ständig wiederholt werden, z. B.: „**Die Kraft kommt**“ oder „**Vertrauen bleibt**.“ Sprechen Sie langsam, ruhig und kraftvoll. Wenn Sie die Freundin trösten wollen, und sie es zulassen kann, halten Sie sie, wiegen Sie sie und wiederholen Sie einfach nur den Satz der Kraft. Stellen Sie sich auch vor, wie sich das anfühlt, wenn die Kraft kommt bzw. das Vertrauen. Durch unsere Gedanken oder Vorstellungen lösen wir Vorgänge im Körper aus. Sind die Vorstellungen positiv, so sind auch die Wirkungen auf den Körper positiv. Dies gilt es auch der Freundin zu vermitteln. Es ist möglich, auf diesem Weg das körperliche Wohlbefinden zu erhöhen oder wieder herzustellen. Es ist möglich, selbst Einfluss zu nehmen! Diese Erkenntnis ist von unschätzbbarer Bedeutung.

Wichtig ist es nun, für alle Beteiligten, nicht in dieser eingeschränkten Sichtweise der Hoffnungslosigkeit und der Angst hängen zu bleiben.

7

Vertrauen entsteht auch durch tragende Bindungen, Eingebundensein in ein soziales Netz von Beziehungen. Die Belastung durch die Krankheit sollte idealerweise von mehreren Personen gemeinsam geschultert werden, sodass nicht der Einzelne überlastet wird. Es ist gleichermaßen für die Betroffene wichtig, mehrere stützende und verlässliche Bezugspersonen zu haben, als auch für die helfenden Freunde, sich gegenseitig zu unterstützen. Fühlen Sie sich in dieser Hinsicht allein gelassen, suchen Sie gezielt nach weiteren Personen, die der Freundin und auch Ihnen beistehen können: Freunde, Angehörige, eventuell professionelle Helfer. Auch Hilfsorganisationen/Selbsthilfegruppen sind hierfür sehr gut geeignet.

Alle Beteiligten sollten Hoffnung und Sicherheit vermitteln, ohne aber die Endlichkeit zu verleugnen oder zu tabuisieren. Beides kann – und sollte idealerweise eigentlich in jedem Leben – nebeneinander bestehen dürfen: Die Endlichkeit jeden physischen Daseins nicht ganz aus dem Blick verlieren und doch Sicherheit finden im Vertrauen auf das Leben. Vielleicht auch darauf, dass es mit dem körperlichen Tod gar nicht endet.

Wann man stirbt, bleibt für jeden von uns letztendlich offen. Man muss hierbei auch nicht die Bewertung der Ärzte übernehmen. Nicht selten hat schon mancher Patient wesentlich länger gelebt als sein Arzt vermutet hat. Neue, effektivere Therapien könnten gefunden werden. Lebensfreude und mutmachende, kraftspendende Quellen aller Art können die Qualität des Lebens sowie die Lebenserwartung selbst erhöhen. Eine dieser Quellen, in manchen Fällen sogar die stärkste überhaupt, ist die Spiritualität bzw. das Gehalten- und Getragen-Sein durch einen starken Glauben, der sich persönlich stimmig anfühlt. Und dies gilt nicht nur für die Kranke selbst, sondern auch für Sie als Helfende.

Tipp:

Fragen Sie immer ganz konkret nach: „Ich fahre gleich in den Supermarkt, kann ich Dir etwas mitbringen?“, darauf antwortet es sich leichter auch „konkret“. Auf die Frage: „Kann ich Dir irgendwie helfen? Sag mir einfach Bescheid“, erhält man natürlicher Weise eher keinen direkten Auftrag und kann so auch leider nicht unterstützen.

Dauernde Freundschaft kann nur zwischen Menschen von gleichem Wert bestehen.

Marie von Ebner-Eschenbach

Leben ist jetzt

GEDANKEN FÜR DIE
INNERE HALTUNG

Die Gegenseite von Angst und Traurigkeit ist die Freude. Weinen und Lachen sind die Höhen und Tiefen, die auch Lebendigkeit bedeuten.

Eine Klientin von mir sagte einmal auf meine Frage, was denn das Gegenteil von Angst sei: „Freude!“ Und es ist wahr – wenn wir Freude empfinden oder herzlich lachen, ist es unmöglich, gleichzeitig Angst zu haben. Es ist für alle Beteiligten heilsam, der (Lebens-)Freude und dem Lachen viel Raum zu geben. Das Leben muss ohnehin immer im Jetzt gelebt werden. Jetzt ist man zusammen, jetzt kann man

gemeinsam auskosten, was sich an Schöнем bietet. Und wenn sich dann im Jetzt auch ein Moment der Traurigkeit oder Schwere zeigt, dann kann er immer noch gemeinsam getragen werden. Aber zurück zur Freude. Keinesfalls sollte es sich um eine aufgesetzte Fröhlichkeit handeln, die der inneren Wahrheit entgegensteht.

Es sollen Situationen geschaffen werden, die der Erkrankten Freude bringen. Was tut ihr gut? Was liebt sie? Was macht sie gerne? Was bringt sie zum Lachen? Was gäbe es Neues, das ihr gefallen könnte? Es ist selbstverständlich, dass dies im Rahmen realistischer Möglichkeiten stattfinden muss, immer angepasst an die jeweilige Befindlichkeit der Freundin.

„Lachen zu können bedeutet Freiheit, Abstand zu nehmen und ein Stückchen über die allzu beschwerlichen und beschwerten Dinge hinauszutreten“, schreibt Ingrid Riedel in ihrem Buch „Zeit zum Lachen – Zeit zum Weinen“. Es macht innerlich leicht und hell, „erhebt“ uns. Durch echtes Lachen lösen sich Spannungen, körperliche sowie seelische. Und das sowohl in uns als auch in der zwischenmenschlichen Atmosphäre der anwesenden Personen. Daher wäre es ganz falsch, sich das Lachen zu verbieten, wenn es kommen möchte. Im Gegenteil soll jede Möglichkeit zur Freude, die man gemeinsam erleben könnte, wahrgenommen werden.

Ebenso haben aber auch alle anderen Emotionen, die aufsteigen, ihre Berechtigung. Es muss einem kranken Menschen zugestanden werden, jede Emotion zu zeigen, sei es Trauer, Verzweiflung oder auch Wut. Das bedeutet natürlich auch ertragen und mittragen, aber nicht über die eigenen Grenzen hinaus. Ehrliche Kommunikation darf sein.

Sie dürfen es ansprechen, wenn der andere z. B. durch Wut oder Gereiztheit Ihr eigenes Maß überschreitet.

Emotionen bedeuten Lebendigkeit. Durch sie wird das Leben hereingelassen. Gerade jetzt ganz besonders – darum soll es gehen. Sich Zeit zu nehmen für gemeinsame Unternehmungen, in denen Wohlfinden, Genuss und Entspannung möglich werden. Gemeinsame Zeit, in der alles sein darf: Schwere und Leichtigkeit, Zulassen und Nicht-mehr-können, Reden und Schweigen.



Helfen können erleichtert

WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES?

Auch wenn Sie sich zunächst hilflos gefühlt haben – es gibt doch einige Möglichkeiten, die Freundin in dieser schwierigen Situation zu unterstützen. Bei allem, was Sie tun möchten, ist aber eine grundsätzliche Orientierung an den Bedürfnissen der Betroffenen wichtig.

Welche Art von Hilfe und wie viel davon kann oder will sie überhaupt annehmen? Einfühlungsvermögen in Verbindung mit ehrlichen Gesprächen bilden die beste Basis für optimale/gelingende Unterstützung. Das sollte ein offenes Angebot beinhalten: **„Wenn ich irgendetwas tun kann, lass es mich bitte wissen. Du kannst jederzeit anrufen.“** Das können aber auch konkrete Vorschläge sein wie **„Ich kann die Kinder von der Schule abholen“** oder Gesprächsangebote **„Willst du darüber reden?“** sowie Vorschläge zu gemeinsamen Unternehmungen im Sinne von Lebensfreude: **„Wollen wir einen Ausflug nach X machen?“**. Sie wissen am besten, was Ihrer Freundin gefallen könnte. Darüber hinaus können Sie aber auch zur Entlastung der familiären Situation der erkrankten Person beitragen, indem Sie auch den anderen Familienmitgliedern (dem Partner, den Kindern) Unterstützung anbieten. Ebenfalls durch Gesprächsangebote oder konkrete Aktivitäten. Inwieweit die Hilfe dann angenommen wird, bleibt den anderen überlassen. Es sollte aber

spürbar werden, dass in Ihnen ein tiefer ehrlicher Wunsch dahintersteht, der befreundeten Familie in dieser Lebensphase beizustehen.

In der Therapiephase

Während der Behandlungsphase, in der es Ihrer Freundin möglicherweise schlecht geht, können Sie ihr beistehen, indem Sie Aufgaben übernehmen, die sie nun nicht mehr wahrnehmen kann. Oder Sie sind einfach bei ihr, sitzen mit ihr zusammen, sprechen oder schweigen gemeinsam. Vielleicht denken Sie sich zusammen mit Ihrer Freundin Sätze der Kraft und Stärkung aus, die Sie ihr dann immer wieder mit ruhiger Stimme sagen können. Gut ist auch ein Talisman, vielleicht ein Stein o. Ä., den die Freundin in die Hand nehmen kann, wenn es ihr schlecht geht. Er kann ihr Stärke und Zuversicht vermitteln.



Versuchen Sie auch, Hoffnung bzw. positive Ausblicke auf die Zeit nach der Behandlung zu wecken: Was dann wieder an Schönerem möglich sein wird. Umgekehrt können Sie sie an Situationen aus der Vergangenheit erinnern, in denen sie sich stark, kraftvoll oder auch glücklich gefühlt hat. Diese Momente soll sie noch einmal durchleben mit all ihren Sinnen. Idealerweise hat sie solche Ereignisse zuvor aufgeschrieben und Sie lesen ihr diese während der schlechten Phasen immer wieder vor. Überhaupt ist Vorlesen eine gute Möglichkeit der Stärkung und Ablenkung. Wichtig dabei ist, dass es sich um positive Texte handelt, die der Seele guttun. Dabei kann Heilung von Krankheit Thema sein – muss aber nicht – Hauptsache, die Texte vermitteln Hoffnung.

Bei allem, was Sie an Hilfe anbieten möchten ist jedoch immer entscheidend, auf die Bedürfnisse der Freundin zu achten. Vielleicht möchte sie auch gar nichts hören in diesen Momenten. Dann können Sie einfach still bei ihr sitzen. Vielleicht möchte sie, dass Sie ihre Hand halten oder auch nicht. Fragen Sie nach, wenn Sie unsicher sind, was sie jetzt braucht. Manchmal genügt es, einfach nur da zu sein: mit oder ohne Berührung – mit oder ohne Worte.

*Freundschaft ist
die Blüte des
Augenblicks und
die Frucht der Zeit*

August von Kotzebue

Tipp:

Bleiben Sie mit Ihrer Freundin in Kontakt. Sagen Sie Ihr ganz konkret, zur Entlastung, dass Sie keine Antworten erwarten und melden sich immer mal wieder per Postkarte, Mail, WhatsApp, SMS und natürlich auch persönlich und telefonisch.

Sprechen und Schweigen

Es ist von großer Bedeutung, sich für alle Themen des erkrankten Menschen gesprächsbereit zu zeigen. Dies gilt in gleicher Weise auch für die Familie der Betroffenen. Mit Vorsicht, Einfühlungsvermögen und Orientierung an dem, was die Freundin möchte – vielleicht auch das indirekt Signalisierte – finden wir den richtigen Weg. Man muss (und kann) auch nicht auf alles eine Antwort haben. Zuhören reicht oft völlig aus. Schweigendes Mitfühlen und Verstehen hat auch eine heilsame Wirkkraft. Gefühle sollen gezeigt werden dürfen und so wie das Lachen ist auch das Weinen erlaubt. Dadurch löst sich eine Anspannung. Im Körper werden chemische Reaktionen ausgelöst, die der Beruhigung dienen. Mit oder bei jemandem weinen zu können bedeutet, sich fallen lassen zu können in dem Vertrauen, gehalten zu werden. Angenommen zu sein, wie man ist. Gerade dann, wenn man sich schwach fühlt.

Man muss auch keine Angst vor dem Schweigen haben oder dem Stillsein. Zusammen schweigen zu können zeugt von großer Vertrautheit. Wenn man beispielsweise auf einer Bank sitzt und gemeinsam die Natur betrachtet. Oder gemeinsam Musik genießt. Oder, wenn man sich schweigend ansieht im Angesicht des Unausprechlichen. Oft genügt es, einfach nur da zu sein.

Heilsame Berührungen

Trost und Unterstützung können Sie auf vielfältige Weise bieten. Es müssen nicht immer Worte sein. Jemanden in den Arm zu nehmen, der traurig ist, bewirkt oft mehr als tausend Worte. Dann fühlt sich dieser Mensch gehalten. Er findet Halt in einer Lebenslage, in der man den Boden unter den Füßen verlieren kann. Körperliche Nähe vermittelt liebevolle Zuwendung, wenn sie denn im Rahmen der Beziehung angemessen ist.

Durch Streicheln oder Massieren kann Liebe weitergegeben werden, die besonders einem kranken Menschen sehr guttut. Körperliche Berührungen lösen physiologische Reaktionen aus, die das Wohlbefinden steigern. Bei sanften Berührungsreizen wird vermehrt das Hormon Oxytocin ausgeschüttet. Es wirkt angstmindernd und hemmt die physiologische Stressreaktion. Somit schafft Berührung Vertrauen. Wir wissen es selbst: Wie tröstlich war es oft schon im Leben, wenn wir in einer schwierigen Situation jemanden an unserer Seite hatten, der uns beruhigend die Hand auf den Arm oder den Rücken gelegt hat. Auch das Halten der Hand des anderen kann so viel sagen und dem anderen so viel bedeuten: Ich halte zu dir, ich gehe mit, du bist nicht allein, ich halte dich, wir sind miteinander verbunden, ich stelle mich dem gemeinsam mit dir.

Auch was die körperlichen Berührungen anbelangt, sollten Sie sich immer orientieren an dem, was die Betroffene zulassen, annehmen kann. Wie viel und welche Art davon ihr guttut. Dabei ist wieder Ihr Einfühlungsvermögen wichtig oder aber Sie fragen einfach nach: „**Soll ich deine Füße massieren?**“, „**Darf ich dich in den Arm nehmen?**“



Tipp:

Auf die Kinder aufpassen, wenn wichtige Arzttermine anstehen, die Ihre Freundin mit dem Ehemann gemeinsam wahrnehmen möchte.



*Man kommt in den
Freundschaft nicht weit,
wenn man nicht bereit ist,
kleine Fehler zu vergeben.*

Jean de La Bruyère

Konkrete Tätigkeiten

Abgesehen von Kommunikation und emotionaler Unterstützung sind aber auch ganz konkrete Tätigkeiten zur Entlastung der Betroffenen und ihrer Familie gefragt. Viele alltägliche Pflichten, die in Anbetracht der Krankheit, für Ihre Freundin eine zu große Belastung bedeuten, könnten von Ihnen bzw. weiteren Personen übernommen werden. Man kann es als offenen oder konkreten Vorschlag anbieten, wie z. B. **„Wenn ich etwas für dich übernehmen soll, sag es bitte. Ich mache es gern.“** Oder: **„Ich könnte morgen euren Rasen mähen, wenn du willst.“** Die Freundin sollte dabei immer das Gefühl haben, dass man es wirklich gerne tun möchte. Nachfolgend finden Sie weitere mögliche Beispiele für unterstützende Aktivitäten:

- Hausarbeiten
- Gartenarbeiten
- Kinderbetreuung (Hausaufgaben, Fahrdienste, Zuhören)
- den Partner der Freundin entlasten
- Einkäufe erledigen
- Begleiten/Fahren (Krankenhaus- und Arzttermine, Lymphdrainage ...)
- Botengänge
- gemeinsame Unternehmungen vorschlagen im Sinne von „Leben ist jetzt“ (siehe Seite 10)



18



Freundschaft: ein Schiff, groß genug, um bei gutem Wetter zwei Menschen, bei schlechtem aber nur einen zu tragen.

Ambrose Bierce

19



Die Enttäuschung der Hoffnung

METASTASEN –
VORBEREITET SEIN FÜR WEITERE KRISEN

Immer wieder neu auftretende Metastasen bringen jedes Mal eine tiefgreifende Erschütterung mit sich. Die Hoffnung, dass doch noch eine Heilung eintritt oder dass zumindest ein sehr großer Zeitraum ohne Rezidiv vergeht, wird wieder und wieder zerstört. Darauf sollten sowohl Sie als auch die Freundin vorbereitet sein.

Mit Hoffnung und Vertrauen leben, aber gleichzeitig vorbereitet sein auf jeden Rückschlag. Überlegen Sie sich schon im Vorfeld einen Notfallplan, bei dem Sie auch möglichst viele andere Helfer mit einbeziehen. Auch die Freundin sollte sich überlegen, was/ wer ihr in diesem Fall am ehesten helfen kann oder wird, ihre Psyche zu stabilisieren. Machen Sie ihr klar, dass es trotzdem weitergeht und dass nichts ihr die Hoffnung nehmen kann – außer sie selbst tut es.

Hoffen, aber gleichzeitig vorbereitet sein, dass immer wieder ein Rückfall kommen kann. Ihr Vertrauen stärken, dass sie wieder damit fertig wird und jetzt erst recht mit aller Freude weiterlebt. Möglicherweise auch anders als zuvor – vielleicht möchte sie noch etwas an ihrem Leben ändern, damit es ihr mehr entspricht, sie stimmiger mit sich selbst lebt. Das heißt auch, Manches loszulassen, das ihr nicht (mehr) guttut. Das gilt im Grunde für uns alle. Leben im Vertrauen, in Übereinstimmung mit sich selbst, ohne aber die Endlichkeit des Körpers zu verleugnen.



Tipp:

Versuchen Sie Vergleiche zu anderen Erkrankten und deren Therapien zu vermeiden. Jeder reagiert anders, jede Therapie hat andere Nebenwirkungen, jede Erkrankte hat eine andere Konstitution, aus der er schöpfen kann. Vergleiche helfen meist nicht weiter, sondern setzen die Erkrankte in irgendeiner Weise unter Druck und das kostet noch mehr von der ohnehin wenigen Kraft.

Und ich?

DIE SITUATION DER FREUNDE

Häufig mögen wir uns im Leben schon hilflos und ohnmächtig gefühlt haben, überwältigt und überfordert von einem Problem, das übergroß vor uns stand.

Doch sicher könnte es niemals so erschütternd, so unausweichlich sein wie die mögliche Konfrontation mit der Endlichkeit des Lebens. Noch nicht unseres eigenen Lebens, aber die eines wertgeschätzten Menschen – einer lieben Freundin oder nahestehenden Verwandten. Deren existenzielle Erschütterung greift auf unsere Seele über, wenn auch in abgeschwächter Form.

Sie verändert den Menschen, den wir so gut kannten, und trennt ihn dadurch schon ein Stück weit von uns. Denn die Freundin wird einen Prozess erfahren, den Sie zwar begleiten, aber nicht mit ihr durchleben können.

Die Erwartung zu helfen, die ja aus der Freundschaft immer erwächst, lässt uns hilflos vor der Frage stehen: Wie? Und gleichzeitig steigt Angst in uns auf – die Angst vor dem Leiden und dem Tod; dass nun auch wir selbst aufgefordert sind, uns damit auseinanderzusetzen, was bis dahin möglicherweise noch gut verdrängt werden konnte.

Weil wir den Weg mitgehen müssen, ohne recht zu wissen, was da noch kommt. Weil es schwer wird, mitzugehen. Weil am Ende der Abschied steht. Vielleicht wehren wir uns zunächst gegen die Realität, wollen es nicht wahrhaben, können es nicht glauben. Dann wieder möchten wir etwas tun und wissen nicht, was.

Später dann, wenn die Beschäftigung mit dem Alltagsgeschehen sich allmählich wieder in den Vordergrund schiebt, kommt die Frage auf, welche Themen mit der Freundin noch besprochen werden können. Scheint nicht alles eigene, worüber man sprechen möchte, viel zu banal und unwichtig im Angesicht dessen, was die Freundin erlebt? Darf sie überhaupt noch mit irgendetwas belastet werden? Und inwieweit darf alles, was mit Sterben und Tod zu tun hat, angesprochen, welche Fragen dürfen gestellt werden?

Es geht einerseits darum, die Grenzen und Bedürfnisse der Freundin zu erkennen und zu respektieren – andererseits dürfen Sie aber auch Ihre eigene Belastbarkeit nicht überschreiten. In einem Alltag, dessen Anforderungen durch Beruf und Familie gleich geblieben und durch die neue Situation noch größer geworden sind. Es kostet viel Zeit und Kraft, einem nahestehenden Menschen in dieser Lebenslage beizustehen – aber es hilft Ihnen beiden, dem Unausweichlichen Schritt für Schritt zu begegnen und mag sich letztlich als eine der wertvollsten Phasen Ihrer Beziehung erweisen.

Tipp:

- mit dem Hund Gassi gehen
- am Wochenende Kuchen vorbeibringen
- in die Bücherei gehen und Bücher ausleihen



Wenn das Ende naht

EIGENE AUSEINANDERSETZUNG
MIT KRANKHEIT UND ENDLICHKEIT

Um Ihrer Freundin in dieser Zeit ihres Lebens beistehen zu können, ist es hilfreich, sich selbst mit der Endlichkeit des Daseins auseinanderzusetzen.

Dabei ist es normal, dass dies zunächst einen natürlichen Widerstand in Ihnen hervorruft. Doch sollten wir nicht darin stecken bleiben. Der Widerstand verbraucht Energie, die wir nun für Wichtigeres benötigen. Nehmen wir die Wahrheit des Todes innerlich an, kann sich auch eine Verkrampfung, Blockierung lösen, die psychische Kraft freisetzt. Das bedeutet aber nicht, dass wir nicht gleichzeitig auf ein Wunder hoffen dürfen. Beides kann nebeneinander bestehen. Das Annehmen der Endlichkeit und der gleichzeitige Blick auf das Leben ist eine Bewegung, die ineinandergreift. „Panta rhei“ – alles fließt. Dieser Ausspruch geht auf den Philosophen Heraklit zurück, der sich bereits vor über 2000 Jahren mit der Thematik von andauerndem Werden und Wandel auseinandergesetzt hat. Alles ist ständig in Bewegung. Starres, verkrampftes Festhalten führt zu psychosomatischen Blockaden, die ja gerade dem Fließen des Lebens entgegenstehen.

Wenn Sie mögen, versuchen Sie doch bitte einmal, sich die folgenden Szenarien vorzustellen. Nehmen Sie sich etwas Zeit für jedes Einzelne:

1. Stellen Sie sich vor, Sie würden auf dieser Erde ewig weiterleben ...
2. Im Alltag füllen wir ständig verschiedene Rollen aus: Mutter/Vater, Sohn/Tochter, Ehepartner, Freundin, berufliche Rollen. Stellen Sie sich nun bitte vor: Was wäre, wenn alle diese Rollen, alle Aufgaben plötzlich wegfallen würden?

Im Betrachten der konkreten Endlichkeit, die uns mit betrifft, können wir vielleicht den Sinn des Lebens und auch seiner Beendigung besser verstehen. Es kann den Wert der Zeit deutlich machen, eine Aufforderung, sie nicht zu verschwenden, nicht das Wesentliche zu verschieben zugunsten des oberflächlich Wichtigen. Es mag daran erinnern, dass wir diese Zeit haben, um uns selbst zum Ausdruck zu bringen mit unseren Fähigkeiten und ganz besonderen Schattierungen. Und dass diese Zeit eben nicht endlos ist. Leben, was gerade uns ausmacht, authentisch sein. Ein sinnerfülltes Leben. Darauf mag der Tod, der konkret ins Bewusstsein tritt, hinweisen. Und auch, wie die Zeit, die mit einem Menschen noch bleibt, ausgefüllt werden soll. Gerade mit Leben, gerade mit Gefühl und Freude.

Die eigene Auseinandersetzung mit dem Thema ist auch deshalb wichtig, um sich in die Freundin besser einfühlen zu können. Ohne Widerstände, ohne Tabus. Es schafft in der Beziehung ein Klima der Offenheit. Für die Freundin wird dann spürbar, dass alles ausgesprochen werden darf. Wenn wir uns mit der eigenen Angst vor dem Sterbeprozess und dem Tod auseinandersetzen, haben wir vielleicht Lösungen, Ideen entwickelt oder gefunden, die auch der Freundin jetzt Halt geben könnten. Dann besteht auch nicht die Gefahr, dass wir die geliebte Person noch zusätzlich mit unserer eigenen Angst belasten.

Den beste Weg, einen Freund zu haben, ist den, selbst einen zu sein.

Ralph Waldo Emerson

Möglicherweise können ja außerdem die eigenen Ideen, die über den Tod hinausreichen, der Freundin wertvolle Anregungen geben, wenn nicht sogar Trost spenden. Ob nun das Thema überhaupt zur Sprache kommt, sollte aber unbedingt der kranken Betroffenen überlassen bleiben. Und auch, inwieweit sie unsere Gedanken dazu hören möchte. Es ist sehr gut möglich, dass Ihre Freundin bereits längst eigene Vorstellungen gefunden hat, die für sie tragfähig sind.





Mein Krafthaushalt

GUT FÜR SICH SELBST SORGEN

Bei aller Bereitschaft, der kranken Freundin und deren Familie zu helfen, darf man jedoch nicht sich selbst vergessen.

Eine Freundin in dieser schwierigen Zeit zu unterstützen, kostet sehr viel Kraft und Energie – psychisch wie auch körperlich. Da das eigene Leben mit all den Anforderungen normal weiterläuft, beinhaltet dies die Gefahr einer Überlastung, Überforderung. Um für den kranken Menschen da sein zu können, ist es deshalb ebenso notwendig, die eigene Kraft zu stabilisieren, die eigene Gesundheit zu schützen. Das heißt, sich selbst nicht zu viel aufzuladen oder zuzumuten in einer überzogenen „**Ich-muss-das-jetzt-durchziehen**“-Haltung. Es gilt, sensibel für die eigenen Grenzen zu bleiben.

Je nachdem, inwieweit Sie sich für die kranke Person engagieren, müssen an anderer Stelle Abstriche gemacht werden. Prioritäten müssen neu gesetzt werden. Was ist jetzt weniger wichtig? Welche Arbeiten, Erledigungen im eigenen Haushalt können delegiert werden und an wen? Wo kann reduziert werden, was ist nicht mehr unbedingt oder so häufig wie zuvor erforderlich?

Gleichzeitig geht es darum, sich Zeit zu nehmen für den Erhalt der eigenen Ressourcen. Wo findet man Erholung, Entspannung?

Wo oder wie kann die eigene Energie wieder aufgeladen werden? Wer oder was wirkt dabei unterstützend? Kommunikation ist entscheidend: Bitten Sie ruhig weitere Angehörige oder Freunde um Hilfe; sprechen Sie mit Ihrer eigenen Familie, wer welche Aufgabe übernehmen könnte, weil Sie dafür weniger Zeit haben werden. Suchen Sie sich auch selbst Gesprächspartner, um über die eigene Befindlichkeit sprechen zu können. Wenn Sie den Wunsch verspüren, sich zeitweise zurückzuziehen, tun Sie dies. Vielleicht können Sie jemand anderen bitten, solange für die Freundin da zu sein. Im Rückzug und in der Beschäftigung mit ganz anderen Dingen kann neue Kraft getankt werden, mit der es dann auch wieder weitergeht.

Tipp:

Mit den Kindern mal was Schönes unternehmen: Eisessen, Kino, Schlittschuhlaufen, Spielplatz, Schwimmbad, Museum ...

Es ist ganz klar: einen Menschen in dieser schwierigen Zeit zu begleiten, erfordert wirklich alles von uns. Es gehört dazu, von Zeit zu Zeit auch überfordert zu sein. Das darf man sich zugestehen. Es ist eine Situation, die schwer zu tragen ist. Doch wer sich ihr stellt, der wird nicht nur daran wachsen, sondern letztendlich auch – wenn der Abschied kommt – einen enormen Trost darin finden, das Bestmögliche für die Freundin getan zu haben.

Tipp:

Sie haben viele Flugmeilen gesammelt und es gibt eine Freundin/Verwandte, die weiter weg wohnt und sich keinen Besuch leisten kann? Dann spenden Sie die Meilen doch für diesen Zweck.

Freundschaft ist nicht nur ein köstliches Geschenk, sondern auch eine dauernde Aufgabe.

Ernst Zacharias

Wenn euer Freund seine Meinung äußert, fürchtet ihr nicht das Nein in eurer Seele, noch versagt ihr ihm das Ja. Und wenn er schweigt, hört euer Herz nicht auf, seinem Herzen zu lauschen; denn ohne Worte werden in der Freundschaft alle Gedanken, alle Wünsche, alle Erwartungen geboren und geteilt, mit einer Freude, die keiner Bestätigung bedarf.

Khalil Gibran „Der Prophet“

Der Glaube gibt uns Kraft, tapfer zu ertragen, was wir nicht ändern können und Enttäuschungen und Sorgen gelassen auf uns zu nehmen, ohne je die Hoffnung zu verlieren.

Martin Luther King

FÜR HEUTE WÜNSCHE ICH DIR:

.....
.....

Du fühlst Dich allein,

willst reden, brauchst Hilfe ...

RUF MICH AN,

ich freue mich für Dich da zu sein:



.....

Es wird ein Engel dir gesandt, um dich durchs Leben zu begleiten. Er nimmt dich liebend an der Hand und bleibt bei dir zu allen Zeiten. Er kennt den Weg, den du zu gehen hast und trägt mit dir der Erde Leid und Last.

Karl Friedrich May

ICH SENDE DIR GANZ VIEL KRAFT.

Ich denke so oft und intensiv an Dich.

WAS ICH DIR SCHON IMMER MAL SAGEN WOLLTE:

.....
.....

Welchen Wunsch kann ich Dir erfüllen?

.....
.....

LASS ES MICH WISSEN. ICH GEBE MEIN BESTES!



 **NOVARTIS**

Novartis Pharma GmbH
Nürnberg
www.novartis.de