



Paare, die einen offenen Austausch pflegen, sind stärker und zufriedener.

PSYCHOONKOLOGIE

SCHWEIGEN IST SILBER, REDEN IST GOLD

Im Alltag sind wir gewohnt zu kommunizieren. Erkrankt aber eine Person an Krebs, sind wir oft unsicher, wie wir gut mit ihr reden können. Die Psychoonkologie kann helfen, wieder ins Gespräch zu kommen.

Über Alltägliches, Organisatorisches oder Schönes zu sprechen, fällt oft einfach. Schwieriger kann es werden, über eigene Belastungen wie Ängste, über Erwartungen oder Bedürfnisse zu sprechen. Zum einen

sind wir solche Gespräche nicht gewohnt, denn im Alltag findet in der Regel wenig Austausch über persönliche Gefühle und Gedanken statt. Zum anderen fürchten wir, den anderen Menschen mit unseren Sorgen zu

belasten. Dies gilt in besonderer Weise für Angehörige von an Krebs erkrankten Personen, die meinen, den betroffenen Menschen vor ihren Sorgen schützen zu müssen.

Vom Schweigen zum Austausch

Nicht darüber zu sprechen, wie es einem geht, welche Wünsche und Erwartungen man hat, schafft den Boden für Missverständnisse. So denkt die eine Person vielleicht: Er oder sie muss spüren, dass ich jetzt eine Umarmung brauche, während das Gegenüber denkt: Sie oder er sieht so müde aus und möchte Ruhe. Auf diese Weise können beide Seiten das Verhalten des anderen als ablehnend interpretieren, während sich tatsächlich beide Nähe wünschen. Das kann dazu führen, dass sich jeder mit seinen Sor-

gen alleine und unverstanden fühlt, man gemeinsam einsam ist.

Wir wissen aus Studien, dass Paare, die einen offenen Austausch pflegen, stärker und

zufriedener sind. Sich dem anderen Menschen zu öffnen, braucht jedoch Mut und innere Bereitschaft. Aussprechen, wie es mir geht, was ich fühle und denke, bedeutet immer ein Stück Auseinandersetzung und Konfrontation mit der Krebserkrankung. Ist jemand (noch) nicht bereit, über die Erkrankung zu sprechen, dann ist auch der Zeitpunkt nicht der richtige – das sollten wir als Gegenüber akzeptieren.

Während die einen wenig Mühe haben, regelmässig über ihr inneres Erleben zu sprechen, sind andere gewohnt, die Dinge mit sich selber auszumachen. Ein vertrauensvolles Gegenüber, etwas Übung und gute Erfahrungen mit herausfordernden Gesprächen helfen, in einen offeneren Austausch zu kommen. Es braucht dafür auch die passenden Momente. Diese können und sollen geschaffen werden – im persönlichen Raum, zum Beispiel beim Spazieren: In Bewegung fällt vielen Menschen das Sprechen leichter, aber auch im begleiteten Raum psychoonkologischer Paar- und Familiengespräche.

Was hilft für das Gespräch?

Hören Sie gut zu, lassen Sie Ihr Gegenüber ausreden. Stellen Sie offene Fragen, die zum Erzählen einladen. Wenn Sie nicht verstanden haben, was Ihr Gegenüber genau meint, fragen Sie nach, bis Sie es verstehen. Versuchen Sie das Berichtete anzunehmen und nicht in Frage zu stellen. Wenn Sie – gut gemeint – versuchen, den anderen von Ihrer Sichtweise zu überzeugen, kann dies das Gefühl vermitteln, nicht verstanden worden zu sein und den weiteren Austausch blockieren. Wichtig ist, dass ich auch von mir selbst rede, von meinen Wahrnehmungen, Gefühlen und Gedanken. Der «Ich-Gebrauch» ist besser als «Du-Sätze» über den anderen, die nicht selten als Vorwürfe oder Anklagen ankommen. Achten Sie auf Gestik und Mimik, manchmal kann eine Umarmung mehr ausdrücken als viele Worte. Gönnen Sie sich nach einem intensiven Gespräch eine Pause. Versuchen Sie, das Gespräch bewusst zu beenden. Oft ist es nützlich, einen weiteren Zeitrahmen für einen persönlichen Austausch abzumachen. So wird es leichter, sich wieder anderen, einfacheren und alltäglichen Themen zuzuwenden. Wenn sie unsicher sind, wie Sie gut miteinander reden können oder wenn die Kommunikation erschwert oder blockiert ist, kann die Beratung durch eine Fachperson der Psychoonkologie unterstützend sein.



Prof. Dr. Rainer Schäfert



Dr. phil. Diana Zwahlen

Psychoonkologie am Universitätsspital Basel

Die Psychoonkologinnen und Psychoonkologen am Universitätsspital Basel begleiten Patientinnen und Patienten und ihre Angehörigen in allen Phasen der Erkrankung und Therapie. Psychoonkologen sind Expertinnen und Experten für den Umgang mit Belastungen durch die Erkrankung, beginnend mit Abklärung und Diagnosestellung sowie nachfolgend während Therapie und Nachsorge. Sie bieten Beratungsgespräche sowie mittel- und längerfristige Begleitungen nach Situation und Bedarf an. Der Wunsch nach Unterstützung kann bei den zuständigen ärztlichen Fachpersonen oder bei der Pflege mitgeteilt werden. mehrchancengegenkrebs.ch/

Unterstützung durch Fachpersonen

Sind Gespräche über Belastungen, Erwartungen und Bedürfnisse blockiert oder nicht möglich, kann dies für einen der Partner oder für beide schwierig sein – ja es kann sogar zu Konflikten oder Entfremdung führen. In diesen Situationen helfen Psychoonkologen, miteinander ins Gespräch zu kommen und Worte zu finden für das Unbekannte.

Dr. phil. Diana Zwahlen,
Leitende Psychologin Psychosomatik,
Eidg. anerkannte Psychotherapeutin
und Psychoonkologin SGPO

Prof. Dr. Rainer Schäfert,
Chefarzt Abteilung für Psychosomatik



Universitätsspital Basel

Universitätsspital Basel
Tumorzentrum
Klingelbergstrasse 23, 4031 Basel
T 061 265 39 00
tumorzentrum@usb.ch