

PRESSEMITTEILUNG

Kommunikation bei Krebs

Mit Selbstreflexion, Authentizität und liebevollem Respekt gelingt eine gute Kommunikation

München - 10. November 2022: Nach dem ersten Schock der Krebs-Diagnose gibt es sehr viele Themen, die Betroffene und ihre Angehörigen beschäftigen und über die zu sprechen schwerfällt. „Dazu gehören vor allem die Angst, das Gegenüber zu überfordern, das Bemühen, es besonders gut machen zu wollen und der Wunsch nach Freude und Hoffnung, trotz der Diagnose“, so Dr. med. Adak Pirmorady-Sehouli, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalytikerin, Kulturwissenschaftlerin und Leiterin der Psychosomatischen Ambulanz des Campus Benjamin Franklin der Charité in Berlin. Sie erläutert in Video-Interviews typische Gesprächsmuster in der Kommunikation bei Krebs und zeigt mögliche Wege aus der Sprachlosigkeit und Unsicherheit im Umgang mit der Erkrankung auf. Die Videos sind Teil der Initiative „#gemeinsamgegenkrebs: Lasst uns offen sprechen und das Schweigen brechen“ des forschenden Pharma-Unternehmens Bristol Myers Squibb.

Noch immer erschweren Tabus und Unsicherheiten die Kommunikation zwischen Krebspatient:innen und ihren Angehörigen. Dabei sind sich Fachleute einig, dass in Lebenskrisen wie einer Krebsdiagnose eine offene Kommunikation sehr wichtig und entlastend sein kann. Wieso fällt uns das Sprechen über Krebs dann so schwer? „Die Erkrankung konfrontiert uns mit Themen des Lebens, die wir sonst im Alltag relativ gut aussparen können. Das ist Teil der ganz normalen, physiologischen menschlichen Abwehr. Mit der Diagnosestellung wird das aber sehr präsent in unserem Leben, und deswegen ist die Kommunikation mit diesem Thema auch so schwierig“, erläutert Pirmorady-Sehouli in einem der Video-Interviews, die unter www.gemeinsam-gegen-krebs.de abgerufen werden können.

Erster Schritt in der Kommunikation: Sich der eigenen Bedürfnisse bewusst werden

Was rät die Berliner Expertin Patient:innen und Angehörigen in Bezug auf ein offenes, ehrliches Miteinander? „Wenn es um Kommunikation geht, fixieren wir uns oft sehr schnell auf das Gegenüber. Könnte ich jemanden verletzen, was denkt er/sie von mir? In einer Krisensituation sollten wir jedoch früher ansetzen, nämlich bei uns selbst. Und uns erst einmal klar werden, was

wir brauchen, damit es uns gut geht, und wie wir das dem Gegenüber vermitteln können.“ Dabei hilft auch ein strukturiertes Vorgehen wie beispielsweise das Führen eines Tagebuchs. Beim Durchlesen und Auswerten der Einträge lassen sich Situationen erkennen, die besonders schwierig waren und die man dann konkret adressieren und kommunizieren möchte. Oder sich gezielt dafür Unterstützung von außen holt.

Die Sorge, den anderen mit den eigenen Gefühlen zu belasten, habe laut Pirmorady-Sehouli vor allem mit der eigenen Angst zu tun. „Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass das Gegenüber unglaublich viel verkraften kann, und ich ihn/sie, wenn ich authentisch, respektvoll und liebevoll über meine Gefühle spreche, nicht überfordere. Im Gegenteil: Es ist ja ein ganz großes Geschenk und zeugt von Vertrauen, dem/der anderen das sagen zu können, was ich fühle.“

Doch auch das „nicht über die Erkrankung sprechen Wollen“ darf sein. In der ersten Situation nach der Diagnosestellung kann es ein physiologischer Abwehrmechanismus sein, dass der Patient/die Patientin sich verschließt und nicht kommunizieren möchte. „In dieser Phase der Krankheitsverarbeitung ist es wichtig, dass der/die Betroffene authentisch ist und sich erlaubt, nicht darüber sprechen zu müssen, und die Angehörigen es akzeptieren, die eigenen Gefühle zurückstellen und dem Zeit und Raum geben.“

Beibehalten der gemeinsamen Routine meist größter Wunsch von Betroffenen

Ein wichtiger Punkt im Miteinander sei laut Pirmorady-Sehouli das Bemühen vieler Angehöriger, es besonders richtig machen zu wollen, indem sie dem/der Erkrankten noch mehr Zuwendung und Aufmerksamkeit schenken. „Dabei erlebe ich bei meinen Patient:innen oft, dass sie sich die Routine wie vor der Diagnose wünschen. Die ganz banale morgendliche Frage Kaffee oder Tee – warum sollte die nicht mehr da sein, nur weil sich etwas im Gesundheitszustand verändert hat? Gemeinsam praktizierte Routine und Rituale aktivieren Ressourcen von verinnerlichten Erfahrungen, die alle schon da waren, bevor die Erkrankung ins Leben gekommen ist.“

„Ein ganzheitliches Verständnis von uns selbst schafft Freude, trotz der Diagnose“

Sich an den Menschen zu erinnern, der man „vor der Diagnose“ war, ist auch essenziell bei der Beantwortung der Frage, wie man trotz der Erkrankung Freude zulassen kann. „Es geht um ein ganzheitliches Verständnis von uns selbst. Denn wir sollten uns bewusst sein, dass wir lange vor

der Diagnosestellung da waren und dass wir eine bunte Mischung an Erfahrungen und Gefühlen sind, völlig unabhängig von der Erkrankung. Die Erkrankung ist nur ein Teil von uns. Es ist nicht das, was uns ausmacht oder definiert. Und das kann uns helfen, Glück zu empfinden, weil wir trotz der Diagnose noch so viel reicher sind. Und das sollten wir erlebbar machen,“ so die Berliner Expertin im Videointerview.

Und was schafft Hoffnung? Dafür gäbe es nach den Worten von Pirmorady-Sehouli kein „Patentrezept“, denn die Bedeutung von Hoffnung sei individuell unterschiedlich. „Aber ich denke, der Schlüssel zur Hoffnung liegt in der Achtsamkeit: Scharfsinn in Bezug auf die kleinen Dinge schafft Hoffnung. Das kommt nicht zufällig, sondern bedeutet Arbeit, denn man muss diese kleinen Dinge aktiv wahrnehmen.“

Initiative zeigt Wege aus der Sprachlosigkeit

Die Video-Interviews sind Bestandteil der von Bristol Myers Squibb Deutschland ins Leben gerufenen Initiative „#gemeinsamgegenkrebs: Lasst uns offen sprechen und das Schweigen brechen“. Mit einem vielfältigen Angebot möchte das Unternehmen, das zu den Pionieren der Krebsforschung gehört, Wege aus der möglichen Unsicherheit und Sprachlosigkeit im Umgang mit der Diagnose Krebs aufzeigen. Dazu Eszter Viragh, Head of Corporate Affairs bei Bristol Myers Squibb Deutschland: „Ziel unserer Initiative ist es, dazu beizutragen, das Thema Krebs zu enttabuisieren und einen vertrauensvollen Austausch zu fördern. Damit eine Kommunikation zwischen allen Beteiligten (wieder) möglich wird.“

Zentrale Plattform der Initiative ist die Webseite gemeinsam-gegen-krebs.de. Hier finden Betroffene Anregungen, wie sich im Gespräch über die Erkrankung die richtigen Worte finden lassen oder wie sie sich gut auf Gespräche mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin vorbereiten können. Ein weiteres Kapitel beschäftigt sich mit wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Stellenwert einer guten Arzt-Patienten-Beziehung. Abgerundet wird das Angebot der Initiative durch Fragen aus verschiedenen Lebensbereichen, die zum Nachdenken anregen und Impulse für die Kommunikation mit Angehörigen, Freund:innen und auch dem Arzt/der Ärztin geben möchten. All das folgt dem klaren Credo: Patient:innen entscheiden selbst, ob und wenn ja, wie und worüber sie sprechen möchten.

Für Bristol Myers Squibb stehen die Patient:innen im Mittelpunkt des Handelns, wie Viragh betont. „Unsere Mission ist die Erforschung, Entwicklung und Bereitstellung von innovativen

Medikamenten, die Patient:innen dabei helfen, schwere Erkrankungen wie Krebs zu überwinden. Mit der Initiative #gemeinsamgegenkrebs möchte das Unternehmen einen weiteren Beitrag dazu leisten, Patient:innen zu unterstützen und zu stärken.“

Bristol Myers Squibb: Für eine bessere Zukunft für Menschen mit Krebs

Wir bei Bristol Myers Squibb verfolgen eine gemeinsame Vision: „Transforming patients' lives through science“ – das Leben von Patienten durch Forschung und Wissenschaft zu verbessern. Unsere Krebsforschung verfolgt das Ziel, Therapieoptionen zu entwickeln, die Patienten ein besseres, gesünderes Leben sowie letztendlich eine Aussicht auf Heilung ermöglichen. Aufbauend auf unseren Erfahrungen und bereits erzielten Fortschritten bei der Behandlung verschiedener Tumorarten, die dazu beigetragen haben, dass sich die Überlebensraten für viele Patienten verändert haben, forschen Wissenschaftler bei Bristol Myers Squibb im Bereich der personalisierten Medizin weiter nach innovativen Ansätzen. Innovative digitale Plattformen und Datenbanken bilden dabei das Kernstück unserer Arbeit und sollen es uns ermöglichen, Daten in bedeutungsvolle Erkenntnisse zu übertragen. Unsere umfassende wissenschaftliche Expertise, hochmoderne Technologien und Forschungsplattformen nutzen wir, um Krebs – aus verschiedenen Blickwinkeln – immer besser zu verstehen. Denn Krebs kann sich ganz maßgeblich auf viele Lebensbereiche von Patientinnen und Patienten auswirken. Daher setzt sich Bristol Myers Squibb dafür ein, gezielt Maßnahmen zu ergreifen, um auf alle Aspekte der Patientenversorgung, von der Diagnose bis zur Genesung, einzugehen. Als Pionier in der Krebsforschung arbeiten wir daran, allen Menschen, die von einer derartigen Erkrankung betroffen sind, eine bessere Zukunft zu ermöglichen.

Über Bristol Myers Squibb

Bristol Myers Squibb ist ein weltweit tätiges BioPharma-Unternehmen, das sich die Erforschung, Entwicklung und Bereitstellung innovativer Medikamente zur Aufgabe gemacht hat, die Patienten dabei helfen, schwere Erkrankungen zu überwinden. Weiterführende Informationen unter bms.com/de, [Twitter](#), [LinkedIn](#) und [YouTube](#).

Kontakt

Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA
Eszter Viragh
Arnulfstraße 29
80636 München
Mail: ca-germany@bms.com