

MADAUS: Lektin - Ratgeber


Beziehungsweise- Miteinander gegen Krebs

MADAUS



Natur und Wissenschaft

für Patienten und Angehörige



*Wenn du vor mir stehst und mich ansiehst,
was weißt du schon von den Schmerzen,
die in mir sind, und was weiß ich von deinen.
Und wenn ich mich vor dir niederwerfen würde
und weinen und erzählen, was wüßtest du mehr
von mir als von der Hölle, wenn dir jemand
erzählt, sie ist heiß und fürchterlich.
Schon darum sollten wir Menschen voreinander
so ehrfürchtig, so nachdenklich stehen wie vor
dem Eingang zur Hölle.*

Franz Kafka



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Diagnose "Krebs" ist mit vielen großen Herausforderungen verbunden.

Eine davon ist, Beziehungen zu leben, Kraft daraus zu schöpfen, sich austauschen, offen zu sein für ein wirkliches Miteinander. Auch für ein Miteinander im Kampf gegen die Krankheit.

Bei der Vorbereitung dieser Broschüre für Menschen mit Krebs sowie deren Familien und Freunde haben wir festgestellt, daß oft der Satz "der Betroffene beziehungsweise seine Familie und Freunde" gefallen ist. Der Grund mag darin liegen, daß oft beide Seiten mit dem gleichen Problem beschäftigt sind, jeder auf die ihm eigene und mögliche Weise.

"Beziehungsweise" möchte deshalb zu mehr Verständnis auf beiden Seiten beitragen ..., damit Ihre Beziehungsweise Ihren Wünschen und Bedürfnissen künftig besser entspricht.

Damit Sie sich in dieser Broschüre leichter zurechtfinden:

Die Seiten für Partner, Familie, Freunde haben zum einfacheren Zurechtfinden einen grünen Hintergrund.

Ihr Madaus Forum

Angst

Es liegen scheinbar Welten
zwischen diesen beiden Gefühlen.
Angst lähmt uns, nimmt uns den
Mut, nach vorne zu schauen.
Scheint der Bremsklotz zu sein,
den beiseite zu räumen uns die Kraft
fehlt. Dabei bräuchten wir dieses
Quentchen Hoffen für eine Zeit mit
neuer Zuversicht. Und doch ist der
Weg in Richtung Hoffnung manchmal
näher, als es zunächst scheint.



Hoffnung

Das Gefühl der Angst ist ein völlig normaler Begleiter in bedrohlichen Situationen. Krebs zu haben ist eine solche Situation.

Selbst wenn Sie keinen Grund mehr zu Angst und Sorge haben, weil Ihre Therapie Erfolg gezeigt hat oder Sie die Fünfjahresgrenze bereits hinter sich haben, kann ein nichtiger Anlaß Angst machen.

- ✓ Lassen Sie in einer solchen Situation Ihre Gefühle zu.
Schreien Sie, schweigen Sie, schmeißen Sie Teller an die Wand.
- ✓ Versuchen Sie aber bitte gleichzeitig, sich Ihr tatsächliches (Wohl-) Befinden vor Augen zu führen.
- ✓ Wenn Sie Grund zur Sorge haben, weil Sie ein Wiederauftreten Ihrer Erkrankung befürchten, vereinbaren Sie bitte sofort einen Termin mit Ihrem Arzt, oder machen Sie sich auf den Weg in seine Praxis.
- ✓ Aber selbst dann können Sie zunächst hoffen, daß sich hinter einem vermeintlichen Rückfall vielleicht eine ganz harmlose Sache verbirgt.
- ✓ Wichtig ist, daß Sie versuchen, den Menschen Ihres Vertrauens Ihre Angst zu zeigen.
Denn nur so können Sie aufgefangen und beruhigt werden. Und neue Hoffnung schöpfen.

Ungewißheit

Die Ungewißheit von eventuellen Schmerzen, körperlichen Einschränkungen, einem neuen Tumor, neuer Therapie, Abhängigsein von anderen Menschen, Verlust von Beziehungen, weniger Lebenszeit – dies und noch vieles mehr kann Menschen mit Krebs Angst bereiten, die sie oft nicht zeigen. Vielleicht, weil man solche Gefühle ja im Griff hat. Aber auch, weil man Partner, Freunde oder Familie nicht belasten will. Und dann auch noch Angst davor hat, seine Angst zu zeigen.

- ✓ Versuchen Sie, Antennen für die Gefühle des Betroffenen zu entwickeln und behutsam nachzufragen, wenn Sie das Gefühl haben, Sie bekommen keine ehrliche Antwort auf die Fragen: "Wie fühlst Du Dich? Was geht Dir durch den Kopf?"
- ✓ Angst lähmt. Und genau da können Sie helfend eingreifen, wenn es um die Klärung von (medizinischen) Fakten geht.
- ✓ Erinnern Sie daran, daß Untersuchungsergebnisse nun schon über einen langen Zeitraum konstant sind.
- ✓ Vereinbaren Sie einen Termin beim behandelnden Arzt, um aktuelle Fragen zu klären.
- ✓ Wenn Sie selbst Angst um die Ihnen nahestehende Person haben, kann es besser sein, diesem Gefühl Ausdruck zu verleihen. Sie eröffnen damit auch dem anderen die Möglichkeit, mit seinen Ängsten offener umzugehen – und können gemeinsam anfangen, wieder zu hoffen.



Tip

Wie Sie sicherlich aus Erfahrung wissen, ist Angst wie ein Gespenst. Sie verliert ihre Macht, wenn man sich ihr bewußt stellt und überprüft, ob und wieviel Berechtigung sie hat.

Sicherlich ist das in einer solchen Situation nicht ganz einfach. Es kann Ihnen wesentlich leichter fallen, wenn Sie versuchen, sich innerlich und körperlich zu entspannen. Es lohnt sich, Entspannungstechniken wie Atemübungen, Meditation, Yoga, Biofeedback, autogenes Training usw. für einen solchen "Ernstfall" zu beherrschen.

Diese Techniken können Sie auch gemeinsam lernen und dann zu Hause üben und anwenden. Adressen können Sie z.B. über Ihren Arzt, Selbsthilfegruppen, Ihre Krankenkasse oder Volkshochschule erfragen.

Wenn Sie so etwas noch nie versucht haben, vielleicht können Sie sich mit dieser einfachen, kleinen Übung entspannen: Setzen Sie sich ruhig an einen Platz, an dem Sie sich wohl fühlen. Das geht übrigens auch zu zweit oder zu mehreren. Schließen Sie die Augen, und atmen Sie möglichst ruhig. Bei jedem Ausatmen stellen Sie sich vor, ein kleines Stückchen Angst mit einem Luftballon davonzuschicken. Ganz weit weg. Das wiederholen Sie dann, solange Sie mögen. Und – geht es Ihnen besser?



Isolation

Isolation kann Gefängnis bedeuten. Gefangen zu sein im kranken Körper. Gefangen in Gedanken, die ausweglos zu sein scheinen. Über die man nicht einmal sprechen mag.

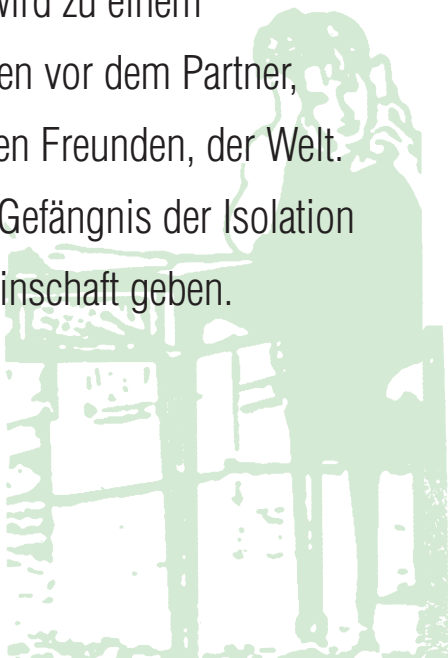
Wechselnde Gefühle, die man weder kennt noch versteht. Und die man deshalb auch nicht mitteilen kann.

Es entsteht quälende Stille, ein Austausch scheint völlig unmöglich.

Die Isolation wird zu einem

Sichabschließen vor dem Partner, der Familie, den Freunden, der Welt.

Aber auch im Gefängnis der Isolation kann es Gemeinschaft geben.



Gemeinschaft

Wenn die Diagnose "Krebs" für Sie noch eher neu ist und damit verbundene Eingriffe oder Therapien erst ganz kurz zurückliegen, befinden Sie sich vielleicht noch in einem Wechselbad der Gefühle.

Gefühle und Gedanken wie "Ich doch nicht", "Warum ich?!", "Ich tue alles um wieder gesund zu werden", "Wozu?" kommen Ihnen sicherlich bekannt vor. Die Art der Heftigkeit wird für Sie wahrscheinlich neu sein. Fast scheint es, als wäre da gar kein Platz für etwas anderes.

Eine Reaktion kann deshalb sein, daß Sie mit diesen inneren Turbulenzen alleine sein wollen. Weil Sie niemanden belasten möchten – oder mit Unverständnis rechnen. Also ziehen Sie sich zurück, bauen eine Mauer um sich herum, hinter der Sie sich verstecken können. Dieser Prozeß des "Sichschützens" kann sich jedoch auch verselbständigen, wenn die Umwelt mit dieser neuen Situation genausowenig umzugehen weiß. Rückzug, selbstgewählte Isolation ist die Folge.

- ✓ Vielleicht kann es Ihnen helfen, mit anderen Betroffenen zu sprechen.
- ✓ Oder Sie vereinbaren mit einem Therapeuten oder in einer Selbsthilfegruppe ein gemeinsames Gespräch mit Ihrer Familie oder Freunden.
- ✓ Wenn Sie es schaffen, einen ersten kleinen Schritt nach draußen zu tun, hat Ihre Mauer bereits einen Stein weniger. Und Sie können die Erfahrung machen, daß Gemeinschaft – wo und wie auch immer – in einer solchen Lebenssituation ein starker Rückhalt ist.

Eine Krebserkrankung betrifft Körper und Seele gleichermaßen.

Nichts ist mehr so, wie es einmal war. Bis der Betroffene die Existenz seiner Erkrankung auf allen Ebenen wirklich angenommen hat, durchläuft er verschiedene Stufen emotionaler Reaktionen.

Nach Elisabeth Kübler-Ross gehören dazu

1. Das Nicht-wahrhaben-Wollen ("Ich doch nicht, das ist kein Krebs!")
2. Zorn ("Warum denn gerade ich?")
3. Verhandeln ("Ich werde nie wieder rauchen, wenn ich nur gesund werde!")
4. Depression ("Das bringt mir doch sowieso nichts!")
5. Zustimmung ("So – und nun?")

Gefühle mit enormer Intensität überfluten einen Krebskranken. Eine verständliche Reaktion ist selbstgewählter Rückzug, um "besser verarbeiten zu können". Aber auch, weil man den geliebten Menschen nicht zur Last fallen und noch mehr Kummer bereiten möchte. Manchmal führt dieser Rückzug zum Errichten von Mauern, die so hoch sind, daß man den Betroffenen scheinbar gar nicht mehr erreichen kann. Er hat sich völlig isoliert.

- ✓ Versuchen Sie, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. Wenn Sie Anzeichen für einen Rückzug bemerken, steuern Sie behutsam gegen.
- ✓ Durch kleine Zeichen, die Anteilnahme und Verständnis bedeuten. Wie diese dann in der Umsetzung aussehen sollen, können Sie selbst am besten beurteilen. Laden Sie gute Freunde, die um Ihre Situation wissen, ein. Arrangieren Sie "Termine" draußen: einen Besuch im Kino, im Theater. Einen Spaziergang durch die Stadt. Planen Sie gemeinsame Aktivitäten wie den Besuch eines Kurses oder eine kleine Reise.
- ✓ Manchmal hilft bereits ein Arm um die Schulter, der Gemeinschaft signalisiert.

TIP

Darauf können Sie sich beziehen

Wenn Sie professionelle Hilfe von Psychotherapeuten, Sozialarbeitern oder in Selbsthilfegruppen für sich alleine oder gemeinsam mit Ihren Angehörigen suchen, können Ihnen die nachfolgenden Anschriften weiterhelfen.

Nationale Kontaktstelle zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)
Albrecht-Achilles-Straße 65
10709 Berlin
Telefon (0 30) 8 91 40 19

Frauenselbsthilfe nach Krebs
Bundesverband e.V.
B, 6 10/11
68159 Mannheim
Telefon (0621) 280 65

Deutsche Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen
Friedrichstraße 33
35392 Gießen
Telefon (06 41) 745 03

Selbsthilfe nach Krebs und für
Gefährdete e.V.
Hohenzollernstraße 24
40211 Düsseldorf
Telefon (02 11) 35 47 35

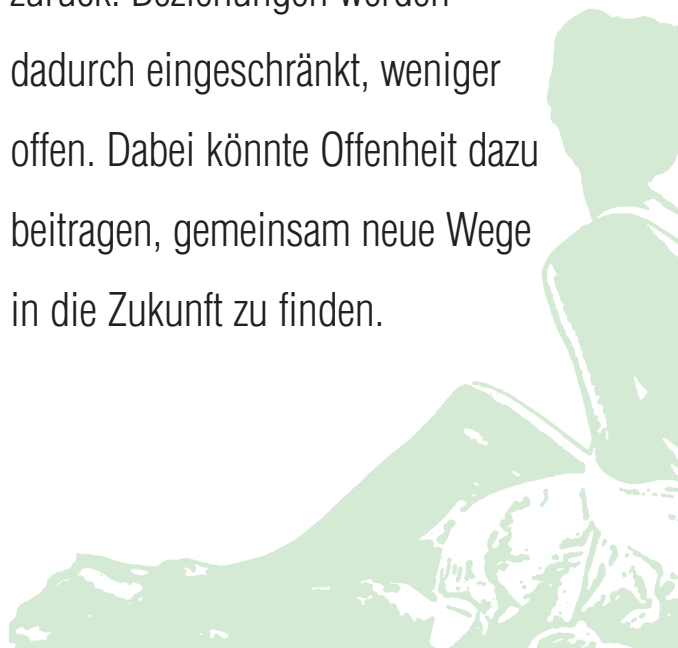
Weitere Adressen können Sie über Ihren Arzt, spezielle Klinikambulanzen, Nachsorgeeinrichtungen, Reha-Kliniken oder über Ihre Krankenkasse erfahren.

Übrigens: Auch Therapie kann "Gemeinschaft" bedeuten: Beispielsweise bei der Injektion von Mistelextrakten, wenn es dem Erkrankten aufgrund der momentanen Situation alleine nicht möglich ist.

Informationen zur Mistel-Lektin-Therapie unter der Rufnummer 0800/1009277, das kostenlose MADAUS Lektin-Telefon.

Hemmung

Krebs ist eine Erkrankung, die Hemmung bedeuten kann – für beide Seiten. Gehemmt sein, über Gedanken und Gefühle zu sprechen. Sich gehemmt fühlen, offen mit dem Körper und seinen krankheitsbedingten Veränderungen umzugehen. Man zeigt damit weniger von sich, nimmt sich zurück. Beziehungen werden dadurch eingeschränkt, weniger offen. Dabei könnte Offenheit dazu beitragen, gemeinsam neue Wege in die Zukunft zu finden.

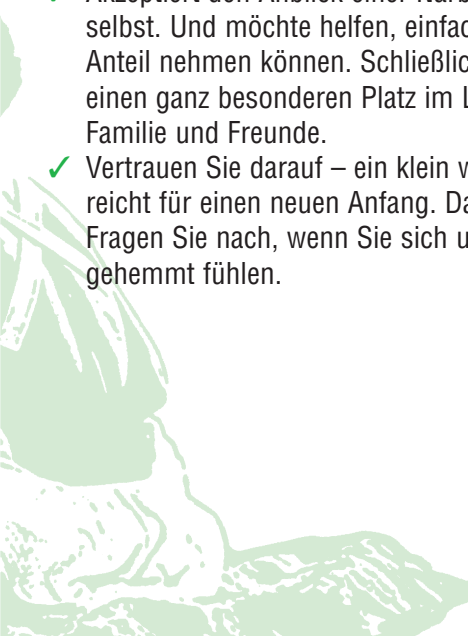


Offenheit

Fühlen Sie sich seit Ihrer Erkrankung gehemmt, Ihre Gefühle zu zeigen? Ziehen sich nur noch im verschlossenen Badezimmer um? Fällt es Ihnen schwer, offen zu sagen, was Ihnen durch den Kopf geht? Glauben Sie, der andere könnte mit Ihren negativen Gefühlen nicht umgehen und verschonen ihn deshalb?

Es ist durchaus verständlich, daß Sie sich unsicher fühlen und deshalb weniger Offenheit zeigen. Zunächst kann das auch Schutz bedeuten, bis Sie sich in einer völlig neuen Lebenssituation zurechtgefunden und mehr Sicherheit gewonnen haben.

- ✓ Hemmungen entstehen besonders oft dann, wenn man glaubt, der andere könnte glauben oder nicht wollen, daß Dabei glaubt der andere gar nicht, daß Sie mit der Diagnose "Krebs" weniger liebenswert sind. Möchte gar nicht, daß Sie Verzweiflung oder tiefe Traurigkeit verbergen.
- ✓ Akzeptiert den Anblick einer Narbe besser als Sie selbst. Und möchte helfen, einfach dasein und Anteil nehmen können. Schließlich haben Sie einen ganz besonderen Platz im Leben Ihrer Familie und Freunde.
- ✓ Vertrauen Sie darauf – ein klein wenig Offenheit reicht für einen neuen Anfang. Das bedeutet: Fragen Sie nach, wenn Sie sich unsicher und gehemmt fühlen.



Menschen, die vor ihrer Krebserkrankung völlig locker und entspannt durchs Leben gingen, ziehen auf einmal den Kopf zwischen die Schultern. Extrovertierte, die ihr Herz auf der Zunge trugen, trauen sich nicht, den Mund aufzumachen. Oder die beste Freundin läßt sich seit ihrer Brustkrebserkrankung nicht mehr in den Arm nehmen.

Der Erkrankte fühlt sich gehemmt, weil er unsicher ist. Sie werden dadurch unsicher und reagieren ebenfalls gehemmt. Eine Reaktionskette, die ein offenes Miteinander auf lange Sicht erschwert oder gar ausschließt. Was können Sie tun, um die Voraussetzungen für mehr Offenheit zu schaffen?

- ✓ Informieren Sie sich. Gespräche mit Betroffenen aus Selbsthilfegruppen, ein Anruf beim behandelnden Arzt, aber auch entsprechende Literatur können Ihnen Fragen beantworten und einen Verständnissvorsprung verschaffen.
- ✓ Fragen Sie behutsam, aber direkt nach, wenn Sie den Eindruck haben, der andere versteckt sich, fühlt sich gehemmt.
- ✓ Sprechen Sie über Ihre Gefühle, Fragen, Wünsche, Sorgen, Bedenken. Damit demonstrieren Sie selbst Offenheit und geben dem Erkrankten die Chance, sich selbst offener zu zeigen!



Tip

Es gibt viele Möglichkeiten, Hemmungen abzubauen. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ihren Körper mit seiner Erkrankung anzunehmen – und das muß nicht immer eine Frage von Operationsnarben sein – versuchen Sie, die Dinge zu tun, bei denen Sie sich immer gerne gespürt haben. Sport im Rahmen Ihrer Kräfte, Massagen, mit denen Sie auch Ihr Partner verwöhnen kann, Kuschneln mit Kindern oder Enkeln. Meditation, Yogaübungen oder einfach leichte Gartenarbeit. Sie werden spüren, daß Ihr Körper noch in der Lage ist, Ihnen ein gutes Gefühl zu vermitteln!

Offenheit kann für beide Seiten ein Problem sein – besonders, wenn man nicht weiß, welche Reaktionen man provoziert. Wenn es Ihnen schwerfällt, Dinge, die Sie belasten, zu besprechen, schreiben Sie dem anderen doch einfach auf, was Sie sagen oder fragen möchten. Ihr persönlicher "Kummerkasten" kann zunächst die Basis für vertrauensvolle, offene Gespräche werden!



Schwäche

Wer sich mit Schwäche konfrontiert sieht, gerät leicht unter Druck.

Den Druck, stark sein zu müssen, um den anderen stützen zu können. Problematisch, wenn eine Erkrankung wie Krebs beide Seiten schwach sein läßt, man gemeinsam keinen Halt hat. Ein Weg, zu neuer Stärke zu finden, besteht darin zu lernen, die Schwäche des anderen, aber auch die eigene, zulassen und annehmen zu können.



Stärke

Krebs konfrontiert auf besondere Weise mit Schwäche und Stärke. Man fühlt sich schwach – und weiß, man müßte stark sein, um kämpfen zu können. Oder man fühlt sich stark und braucht auf einmal Kraft für zwei, weil die Auseinandersetzung mit der Krankheit den sonst so souveränen Partner ganz schwach werden ließ. Sicherlich kennen Sie noch weitere Varianten aus eigener Erfahrung und haben trotzdem noch keinen Weg gefunden, mit Ihrer und der Schwäche des anderen umzugehen – und wieder zu Kräften zu kommen. "Kraft" gibt es noch nicht als Medikament, wir können Ihnen deshalb nur Tips geben, was Ihnen Kraft schenken könnte.

- ✓ Wenn sich Ihr Körper schwach fühlt, versuchen Sie ihm zu geben, was er verlangt. Das kann Ruhe sein, eine andere Ernährung, Klimawechsel oder ergänzende therapeutische Maßnahmen.
- ✓ Eine Therapie mit Mistel-Lektin kann auf mehreren Ebenen dazu beitragen, daß Sie sich kräftiger fühlen: Das Immunsystem wird gestärkt, über die Anregung der körpereigenen Endorphin-Produktion hebt sich die Laune, auch eine Gewichtszunahme wird unter der Mistel-Lektin-Therapie einfacher. Und nebenbei macht es stark zu wissen, daß Sie selbst etwas gegen Ihre Erkrankung tun: zweimal wöchentlich eine Injektion mit Mistel-Lektin-Extrakt.
- ✓ Wenn möglich, überlassen Sie die Hausarbeit anderen, bis Sie sich wieder bei Kräften fühlen. Sie können auch über Ihre Krankenkasse eine Hilfe auf Zeit bekommen, die Sie zu Hause unterstützt.
- ✓ Fühlt sich Ihre Seele schwach, versuchen Sie, diese Schwäche zuzulassen – im Bewußtsein, daß sie vorübergehen wird.
- ✓ Vielleicht können Sie sich erinnern, was Ihnen früher geholfen hat, wenn Sie ähnliche Gefühle hatten: Weinen, bis man keine Tränen mehr hat, oder Musik hören, die man besonders liebt. Es gibt viele Dinge, die Ihrer Seele neue Kraft schenken können. Probieren Sie`s aus!

Einen vertrauten Menschen, der an Krebs erkrankt ist, plötzlich völlig schwach zu erleben, kann große Hilflosigkeit und eigene Schwäche hervorrufen. Sie wissen nicht, wie Sie mit der neuen Situation umgehen sollen, sind vielleicht müde und ausgelaugt durch zusätzliche Belastung, weil Sie die Aufgaben des anderen vorübergehend mittragen. Oder fühlen sich ohnmächtig und schwach angesichts der Unberechenbarkeit dieser Krankheit.
Stark sein – wie denn?

Vielleicht glauben Sie ja, vor allem für den anderen stark sein zu müssen und bloß keine Schwäche zeigen zu dürfen. Das mag in manchen Situationen angebracht sein, halten Sie sich aber bitte vor Augen: Kein Mensch hat immer alle Kraft der Welt zur Verfügung und kann einen solchen Zustand lange aufrechterhalten.

- Fragen Sie sich einmal, was schlimm daran wäre, wenn Sie dem anderen Ihre Schwäche zeigen würden?
- Zeigen Sie, wie betroffen Sie von seiner Erkrankung sind, wie schlecht Sie manchmal damit umgehen können.
- Es klingt vielleicht paradox, aber: Ihre Schwäche anzunehmen kann Ihnen neue Stärke geben.



Tip

Wenn Sie sich schwach fühlen, kann das Aufschreiben von Gefühlen in ein Tagebuch helfen, Ihre Schwäche neu zu sehen.

Beschreiben Sie die Situation, in der Ihnen so zumute ist, was der Auslöser war, wie Sie sich fühlen. Und schreiben Sie dann auf, was Sie tun möchten, um wieder zu Kräften zu kommen.

Wenn Sie diese Situationsberichte nach einer Weile lesen, werden Sie feststellen, daß Sie allen Grund hatten, sich schwach zu fühlen. Weil Sie Angst hatten, Ihrem Körper oder Ihrer Seele zuviel zugemutet haben, ein Untersuchungsergebnis nicht wie erwartet ausgefallen ist.

Sie werden aber auch feststellen, daß Sie es schon öfter geschafft haben, sich wieder stark zu fühlen. Und das, weil Sie aktiv wurden oder die Gelassenheit hatten, in Ruhe und mit Zuversicht abzuwarten. In beidem liegt sehr viel Kraft – und Stärke.



**Weitere Informationen zur Mistel-Lektin-
Therapie erhalten Sie über das kostenlose
MADAUS Lektin-Telefon**

0 800 -100 92 77

MADAUS

**MADAUS AG
Ostmerheimer Straße 198
51109 Köln**

Natur und Wissenschaft