



Prognose Tod: Ein Gespräch über das Leben und Sterben

Der Tod ist der blinde Fleck unserer Gesellschaft. Er ist Tabuthema, obwohl er jeden trifft. Für viele Menschen sind das Sterben und die Endlichkeit ihres Seins kaum präsent. Anders bei unheilbar Kranken, deren Angehörigen und Betreuern: Für sie ist der Tod allgegenwärtig. Wie gehen sie damit um? Eine Gespräch über das Leben und Sterben.

[Mehr zum Thema Krebs finden Sie hier](#)

2013 erhält Anke G. die Diagnose Brustkrebs. Für die damals 53-Jährige ist das ein Schock, doch die Ärzte machen ihr Mut. Die Heilungschancen scheinen gut. Der Tumor wächst langsam, ist hormonabhängig und gut zu behandeln. Außerdem liegt die Metastasierungsrate bei unter sieben Prozent. Die Wahrscheinlichkeit, dass der Krebs streut, ist also gering.

Therapie sollen genügen – sind sich die Mediziner sicher.

Plötzlich Palliativpatientin

Nach abgeschlossener Therapie wird die Tierärztin als geheilt entlassen. Doch drei Jahre nach der Erstdiagnose das Unbegreifliche: Der Krebs ist zurück und er hat gestreut. Metastasen – Ableger des Krebses – haben Knochen und Leber befallen. Für Anke G. bedeutet das, sie wird nie wieder gesund. Sie ist chronisch krank, eine Palliativpatientin.

Sie erhält nun so lange eine Chemotherapie, wie ihr Körper sie verträgt – um die Metastasen im Zaum zu halten. Sie sollen nicht weiter wachsen und sich nicht vermehren.

Ob und wie gut die sogenannten Zytostatika anschlagen werden, weiß keiner. Ziemlich sicher aber ist: Anke G. wird an ihrer Krankheit oder deren Folgen sterben – nur wann das sein wird, weiß keiner.

Mitten in der Therapie lernt Anke G. auf einer Veranstaltung des Vereins "[Nana Recover Your Smile](#)" Barbara Stäcker kennen. Der Verein bietet kostenfreie Workshops an, in denen sich Krebspatienten wie Anke G. professionell schminken und anschließend fotografieren lassen können.

Die Idee für den Verein hatte Stäckers Tochter Nana, die 2012 mit 21 Jahren an einer seltenen Form von Knochenkrebs verstarb. Sie selbst ließ sich während ihrer Therapie schminken und fotografieren und schöpfte daraus neue Kraft.

In den Workshops geht es aber nicht nur ums Schminken und Fotografieren. Stäcker spricht mit den Betroffenen, hört ihnen zu, weint und lacht mit ihnen, spendet Trost. Für die Patienten da zu sein, ist für die Vereinsgründerin eine Herzensangelegenheit. Für ihr Engagement ist die 57-Jährige mehrfach ausgezeichnet worden unter anderem mit dem Elisabeth-Norgall-Preis und dem Goldene-Bild-der-Frau-Preis.



Anke G. (links) und Barbara Stäcker (rechts)

Anke, dein Krebs ist nicht heil- aber behandelbar. Wie sehen deine Prognosen mit Chemotherapie aus?

Anke G.: Die Ärzte hoffen, dass ich 24 Chemo-Gaben schaffe. Sollte das nicht der Fall sein, gibt es noch andere Substanzen, die eventuell helfen können. Meine Prognose ist natürlich ungünstig, denn jederzeit kann ein Lebersversagen auftreten. Und ich bin mir bewusst, dass noch etwas anderes dazukommen kann. Dann ist Schicht im Schacht. Ganz klar.

Wie hast du es damals aufgenommen, dass der Krebs zurück ist?

Anke G.: Ich dachte, das sei eine Verwechslung. Das ist kein Tumor, sagte ich mir. Das sind keine Metastasen. Ich war mir sehr sicher. Ich hatte mich mit meiner Erkrankung sehr intensiv beschäftigt. Mein Mann ist zudem Humanmediziner. Für mich war es undenkbar, dass der Krebs zurück ist. Mir ging es gut, ich hatte keine Schmerzen.

Erst durch die [Chemotherapie](#) geht es mir schlecht. Das ist das Brutale daran: Man gerät als vermeintlich gesunder Mensch in einer Diagnostikschleife und wird als schwerkrank bis todkrank eingestuft.

Anke G.: Mir ist bewusst, dass irgendwann Schluss ist. Ich versuche aber im Hier und Jetzt zu leben – im Gegensatz zu früher, wo ich immer nur in die Zukunft geschaut habe.

Wie gehst du mit dem Wissen um, dass du vielleicht bald schon sterben wirst?

Anke G.: Ich lebe bewusster. Ich habe meine Endlichkeit sehr viel klarer vor Augen und habe konkrete Vorstellungen, wie das mit dem Sterben laufen wird. Mit 58 Jahren blicke ich auf ein tolles, bewegtes, spannendes Leben zurück. Ich habe nicht den Gedanken, noch etwas erreichen zu müssen und ich bin für niemanden mehr verantwortlich – im Gegensatz zu jungen Palliativpatientinnen, die kleine Kinder haben.

Wenn es um junge Menschen geht, ändert sich die Perspektive. Ich habe vor Kurzem einen 30-jährigen Palliativpatienten kennengelernt. Er sieht richtig gut aus – jung und gesund. Man sieht ihn als Mann, nicht als Opfer. Bei jungen Menschen denke ich sowieso: Das ist nicht wahr. Ich dagegen habe mein Leben gelebt, muss mir um einen Kinderwunsch keine Gedanken machen – ich bin eh kastriert. (lacht)

Barbara Stäcker: Da magst du recht haben. Es ist tragisch, wenn jemand jung stirbt, weil so viele Lebensträume noch nicht verwirklicht wurden.

Anke G.: Je schlimmer jemand aussieht und je älter jemand ist, desto eher sagt man: Ja mein Gott, ist schade drum, aber c'est la vie.

Barbara Stäcker: In Bezug auf meine Tochter Nana, die im Alter von 21 Jahren starb, hörte ich immer wieder den Satz: Sie war doch noch so jung. Diesen Satz konnte ich nie leiden. Ich denke, dass Qualität und Quantität gerade in Bezug auf das Leben unterschiedliche Dinge sind. Nana durfte vielleicht mehr Liebe, mehr Glück, mehr sonnige Tage in ihrem Leben erfahren, als so mancher, der 80 Jahre alt werden darf.

Anke G.: Sehr unterschiedlich. Als ich meinen letzten Befund bekam, haben mich an einem Tag etwa 20 Leute angerufen, die alle vorbeikommen wollten, nach dem Motto: Wir wollen dich noch mal sehen, bevor du in die Urne krabbelst. Das braucht kein Mensch und so schnell stirbt man auch nicht. Krebs ist keine Notfallsituation.

Barbara Stäcker: Es hilft auch nicht, wenn die Menschen einem gleich weinend um den Hals fallen.

Anke G.: Überhaupt nicht.

Barbara Stäcker: Unsere Gesellschaft kann nicht mit dem Sterben umgehen. Es wird nicht darüber gesprochen, das Thema findet einfach nicht statt. Darum sind alle so wahnsinnig hilflos.

Wie erklärt ihr euch das?

Anke G.: Weil wir es nicht gelernt haben.

Barbara Stäcker: Weil wir es verlernt haben. Es gibt Wissenschaftler, die sagen, gerade in unserer Gesellschaft hätte der Zweite Weltkrieg einen außergewöhnlichen Einschnitt im Umgang mit dem Sterben gebracht. Das klingt plausibel. Der Tod ist ein Tabuthema.

Außerdem wird man sich seiner eigenen Endlichkeit bewusst, wenn man sich mit dem Thema beschäftigt. Das macht Angst. Doch man kann nur gut im Hier und Jetzt leben, wenn man sich intensiv mit dem Tod beschäftigt hat. Davon bin ich überzeugt.

Anke G.: Meine Familie wiederum befindet sich in einer Art Dauerschleife, in der sie sich fragt, wann sie die Urne bestellen muss. Das ist für sie anstrengend.

Wie redest du mit deiner Familie darüber?

Anke G.: Mein Mann und ich sprechen sehr sachlich darüber. Wir befinden uns diesbezüglich in einer Entwicklungsphase. Für

Mit den Kindern ist es anders. Mein Sohn ist sensibel, mit ihm muss ich etwas anders reden als mit meiner Tochter. Sie ist Krankenschwester und sieht das alles sehr realistisch.

Schwierig ist es mit meiner Mutter. Sie hat Angst, was aus ihr wird, wenn ich nicht mehr bin. Ich als Mutter würde wahrscheinlich anders denken: Wie kann ich meinem Kind helfen? Was kann ich für es tun?

Barbara Stäcker: Ähnliches höre ich von Palliativpatienten immer wieder.

Inwiefern verändert sich der Freundeskreis bei einer solchen Diagnose?

Anke G.: Einige Freundschaften sind sofort weggebrochen. Dafür habe ich viele neue Bekanntschaften gemacht. Es sind warmherzige, empathische, ehrliche und offene Menschen in mein Leben getreten. Denen kann ich bedenkenlos sagen, wie es mir gerade geht. Wenn mir zum Beispiel übel ist, steht fünf Minuten später jemand mit der Hühnersuppe vor der Tür und sagt: Leg dich mal hin! Tatsächlich hätte es das früher so nicht gegeben.

Und inwiefern verändert sich der Umgang mit anderen?

Anke G.: Ich bin schon immer offen und direkt gewesen. Jetzt kann ich das noch viel zwangloser, denn jetzt sagen alle: Die Frau ist krank, der darf man das nicht so übel nehmen. Manchmal ist das ganz praktisch.

Barbara Stäcker: Nana nannte das immer den Krebsbonus. Dass man auch mal knallhart die Wahrheit sagen darf oder sich in bestimmten Situationen ein bisschen mehr erlauben.

Anke G.: Definitiv. Und dann sind die Leute schockiert und schnappen nach Luft. Und dann fällt denen ein: Das kannst du der jetzt nicht sagen. (lacht)

Es lebt sich also etwas unbeschwerter?

haben. Offen zu kommunizieren ist ganz wichtig, sonst verstehen sie es nicht. Ich kann ja niemandem sagen: Ich bin ein bisschen krank und deswegen bin ich so langsam.

Anke, was bedrückt dich momentan am meisten?

Anke G.: Dass ich nicht mehr arbeiten darf. Ich habe meinen Beruf als Tierärztin mit Leidenschaft ausgeübt. Mir setzt das psychisch schwer zu.

Wie hat sich dein Alltag verändert? Was ist die größte Herausforderung?

Anke G.: Ich lebe mit meinem Mann und meinen erwachsenen Kindern in einer Art Familien-WG. Alle kümmern sich wunderbar. Deshalb geht es mir damit sehr gut. Würde ich allerdings alleine leben, bekäme ich wohl Hartz IV.

Was gibt euch Zuversicht im Umgang mit der Krankheit Krebs?

Barbara Stäcker: Eigentlich kann ich nicht wirklich mitreden. Ich selbst weiß nicht, wie es ist Krebs zu haben. Als Angehörige so etwas zu begleiten, ist etwas ganz anderes, als es zu haben. Ich weiß nicht, wie sich der Körper anfühlt, wie es ist, diese Ängste und Sorgen zu haben.

Anke G.: Das ist richtig, allerdings bekommt man durch die Gespräche eine Vorstellung davon.

Barbara Stäcker: Das mag gut sein. Es ist für mich aber auch wichtig zu wissen, da ist eine Grenze.

Anke G.: So wie du mit den Menschen umgehst, würde ich behaupten, dass du das sowieso machen würdest – unabhängig davon, was dir persönlich passiert ist. Ich denke, du arbeitest auf zwei Ebenen: der sachlichen und der emotionalen. Und da eine Grenze zu ziehen, ist wichtig.

Barbara, wie nahe gehen dir die Gespräche mit Palliativpatienten?

Wird es mit der Zeit leichter oder schwerer?

Barbara Stäcker: Ich weiß tatsächlich nicht, ob ich das beantworten kann. Es gibt Menschen, denen ich sehr nahe komme wie Luise. Sie ist im Alter von 26 Jahren gestorben. Sie ist mir eine sehr enge Freundin geworden. Ich vermisse sie und unsere WhatsApp-Nachrichten. Natürlich ist mir ihr Tod sehr nahe gegangen. Aber ich finde, das darf es auch. Ich habe immer ein Problem mit der Annahme, man müsse sich von allem abschotten, von seinen Gefühlen. Das wäre doch ganz schlimm, wenn man sich nicht mehr berühren ließe. Andererseits merke ich, dass ich nicht mehr so schnell weine.

Weil du gelernt hast, eine Grenze zu ziehen?

Barbara Stäcker: Ich mache das Schicksal anderer nicht zu meinem eigenen. Auch bei Luise – so sehr ich sie geliebt habe, immer noch liebe und gedanklich mit ihr rede. Es ist und bleibt ihr Schicksal. Dennoch darf ich mich aber berühren lassen.

Du hast einmal gesagt, wir sollten im Umgang mit dem Sterben keine Angst vor unseren Gefühlen haben ...

Barbara Stäcker: ... öffentlich zu zeigen, meinte ich. Wir haben alle kein Problem, vor anderen zu lachen und zu scherzen. Aber anderen zu zeigen, dass einem etwas sehr nahe geht, schon. Diese Angst, Tränen zu zeigen, braucht es nicht.

Ein schönes Schlusswort. Vielen Dank für das Gespräch!

Krebs: Was Ausbruch befördert und welche Arten am gefährlichsten sind.