

Schuld und Scham bei Krebs: Von der schädlichen Wirkung dieser mächtigen Gefühle

Erst kommt die Diagnose, dann die Angst und oft sogar die Frage „Bin ich vielleicht selbst schuld?“ Manche schämen sich dafür, erkrankt zu sein. Das Gefühl der Scham erschwert jedoch das helfende Gespräch. Diese Erfahrung macht Gudrun Bruns, Leiterin der Krebsberatungsstelle des Tumor-Netzwerks im Münsterland, häufiger, wenn sie Menschen mit einer Krebserkrankung berät. Im folgenden Beitrag schildert sie, was gegen Schuld- und Schamgefühle helfen kann.

Krebs ist eine beängstigende Diagnose. Inmitten von Verunsicherung und Angst suchen viele nach einer Erklärung, warum ausgerechnet sie erkrankt sind. Ein hartnäckiger Mythos, der in diesem Zusammenhang auftaucht, ist die sogenannte „Krebspersönlichkeit“. Diese Theorie besagt, dass bestimmte Persönlichkeitsmerkmale (z. B. Schüchternheit, Überangepasstheit) oder emotionale Veranlagungen (z. B. Neigung zu Depressionen) das Risiko erhöhen, an Krebs zu erkranken.

Mythos „Krebspersönlichkeit“ ist klar widerlegt

Obwohl der Mythos „Krebspersönlichkeit“ wissenschaftlich klar widerlegt ist, hält er sich hartnäckig in den Köpfen einiger Betroffener – und wird leider auch von Angehörigen, im Freundes- und Kollegenkreis gern kolportiert. Dieser Mythos trägt dazu bei, Gefühle von Schuld und Scham bei den Erkrankten aufkommen zu lassen oder zu verstärken.

Große epidemiologische Studien und Analysen haben gezeigt, dass psychologische Faktoren wie Wesensart oder emotionale Befindlichkeiten nicht direkt mit der Entstehung von Krebs in Verbindung gebracht werden können. Zwar können Stress und emotionale Belastungen das Immunsystem beeinflussen und somit indirekt das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit beeinträchtigen, doch gibt es keinen Hinweis darauf, dass diese Faktoren eine Krebserkrankung auslösen. Die Idee, dass die eigene Persönlichkeit oder emotionale Verfassung mitverantwortlich oder gar kausal für den Krebs sind, ist daher nicht nur falsch, sondern auch schädlich, weil sie Schuldgefühle weckt und verstärkt.

Schuldgefühle entstehen, wenn eine Person glaubt, dass ihre Handlungen oder Unterlassungen irgendwie zu der Erkrankung beigetragen haben: Genussmittel, falsches Essen, immer

nur Stress, zu wenig Sport. War das der Grund? Kaum ein Mensch kann von sich sagen, dass das eigene gesundheitsbezogene Verhalten immer konsequent und optimal ist. Sich selbst die Schuld zu geben an der Erkrankung, schwächt allerdings das Selbstwertgefühl und führt zu noch mehr emotionaler Belastung.

Hilfreich ist der Blick nach vorn

Präventionskampagnen appellieren an die persönliche Verantwortung für die eigene Gesundheit. Aufklärungsarbeit ist sinnvoll und wichtig; sie sollte jedoch nicht dazu führen, dass Betroffene sich schuldig fühlen, wenn eine Krebsdiagnose gestellt wird. Hilfreich ist vielmehr der Blick nach vorn und die Frage, wie ich nach der Diagnose mit der Erkrankung mein Leben gut gestalten kann.

Schuldgefühle lösen häufig auch Scham aus. Scham ist ein tiefgreifendes Gefühl der Unzulänglichkeit oder Wertlosigkeit. Es entsteht der Eindruck, dass etwas an der eigenen Person falsch oder mangelhaft ist. So kann die Krankheit sogar als eine Art Strafe oder Beweis für die eigenen Unzulänglichkeiten erlebt werden. Auch körperliche Veränderungen durch die Krankheit und Therapien wie z. B. Haarausfall, Inkontinenz, Organverlust, Verlust von Körperteilen, geringere Belastbarkeit können dazu führen, dass Betroffene unter Rollenverlust leiden, sich nicht mehr als Familienernährer, sexuell begehrenswert oder wertgeschätzt empfinden.

Besonders dann, wenn Veränderungen für jeden schnell sichtbar sind, ist das

Risiko groß, dass Menschen sich zurückziehen und Kontakte meiden, die ihnen bislang gutgetan haben. Soziale Isolation kann psychische Belastungen zusätzlich verstärken und führt dazu, dass Ressourcen fehlen, die bislang die Lebensqualität gestärkt haben.

„Meine Frau hat sich seit ihrer Darmkrebsdiagnose total zurückgezogen; sie ist sehr verunsichert und stark belastet durch die körperlichen Behandlungsfolgen. Sie möchte das Haus nicht verlassen und auch keinen Besuch mehr empfangen aus Angst und Scham, ihren Stuhl nicht halten zu können. Ich fühle mich sehr isoliert, Körperkontakt lässt sie kaum noch zu, Sexualität gibt es in unserer Beziehung seit der Krebsdiagnose nicht mehr. Ich möchte meiner Frau gerne zur Seite stehen, weiß aber nicht, wie lange ich diese schwierige Situation noch aushalten kann.“

Dieses Zitat eines Angehörigen verdeutlicht, welche Auswirkungen eine Krebserkrankung für Partnerinnen und Partner sowie weitere Familienangehörige haben kann. Angehörige indessen stellen nicht selten an sich selbst den Anspruch, immer für die Erkrankten da sein zu müssen. Hier können bereits eigene Bedürfnisse nach Kontakten und Unternehmungen Schuldgefühle und Scham auslösen.

Schuld- und Schamgefühle bei den Angehörigen

Eine psychoonkologische Beratung kann in dieser Situation eine unschätzbare Hilfe für diejenigen sein, die nach einer Krebsdiagnose Scham, Schuldgefühle und andere Belastungen erleben. Doch leider sind es häufig genau die Gefühle von Schuld und Scham, die eine besondere Hürde für offene und damit hilfreiche Beratungsgespräche darstellen.

Sollten Sie sich in dieser Beschreibung wiedererkennen, kann es helfen, wenn Sie zunächst mitteilen, dass es Ihnen generell schwerfällt, offen zu sprechen und Gefühle zu benennen. Eine Beratung in einer Krebsberatungsstelle bzw. mit Psychoonkologinnen und

-onkologen kann Ihnen und auch Ihren Angehörigen helfen, diese starken Gefühle zu verstehen, manche Überzeugungen zu überprüfen und für sich stärkende Denk- und Bewältigungsmuster zu entwickeln.

Hilfreich: Ursachen und Hintergründe für die Gefühle hinterfragen

Ein weiterer Schritt gegen Schuld- und Schamgefühle ist es, die Ursachen und Hintergründe zu ermitteln, die diese Gefühle auslösen. Wenn es Ihnen gelingt, sich selbst besser zu verstehen und zu akzeptieren, verlieren die starken und schweren Gefühle an Kraft. Besonders unter Angehörigen schaffen offene Gespräche Nähe, durch die sich alle gestärkt fühlen. Veränderungen im Lebensalltag durch eine Krebserkrankung sind häufig leichter zu akzeptieren, wenn sie von Erkrankten und Angehörigen als gemeinsame Aufgabe verstanden werden.

Eine Form von „Selbstmitgefühl“ zu entwickeln, hilft Betroffenen, das eigene Befinden zu stärken. Dies bedeutet, sich selbst mit der gleichen Freundlichkeit und dem gleichen Verständnis zu behandeln, das man in einer ähnlichen Situation einer Freundin oder einem Freund entgegenbringen würde. Es trägt dazu bei, sanfter mit sich selbst umzugehen und anzuerkennen, dass nicht die eigene Person, sondern die Erkrankung „Schuld“ ist an Belastungen, die entstanden sind.

Die Beratung in einer Krebsberatungsstelle bietet Ihnen und Ihren Angehörigen einen sicheren Raum, um komplexe Gefühle, die nach einer Krebsdiagnose auftreten, auszudrücken und zu verarbeiten – und das natürlich möglichst jenseits von Scham und Schuldgefühlen.

Auf der Website des Krebsinformationsdienstes finden Sie Informationen, wo es Krebsberatungsstellen in Ihrer Wohnortnähe gibt: www.krebsinformationsdienst.de/krebsberatungsstellen

Autorin dieses Beitrags



Gudrun Bruns

Leiterin der Krebsberatungsstelle des Tumor-Netzwerks im Münsterland (TiM) e.V.
www.krebsberatung-muenster.de

Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft für ambulante psychosoziale Krebsberatung (BAK) e.V.
www.bak-ev.org