

Krankheit und die Frage nach der Schuld

Nach der Diagnose einer schweren Erkrankung stellen Viele sich die Frage: Weshalb trifft es gerade mich? Was habe ich falsch gemacht? Besonders Frauen neigen dazu, die Schuld für die Erkrankung bei sich zu suchen. Zu den Ängsten, die die Krankheit auslöst, gesellt sich dann noch das Gefühl, persönlich gescheitert zu sein, die Krankheit irgendwie verschuldet zu haben. Diese Sichtweise kann die psychische Belastung aufgrund der Erkrankung noch verstärken.

Erkrankung als Folge von Fehlverhalten?

Mir selbst ging in der ersten Zeit nach meiner Krebsdiagnose immer wieder der Satz durch den Kopf: "Du hast es versiebt! Du hast dein Leben in den Sand gesetzt."

Erst später wurde mir klar, welche Anmaßung hinter dieser Art des Denkens steckt. In dieser Logik würde es bedeuten: Wenn ich alles richtig mache, kann ich nicht krank werden - welch eine omnipotente Vorstellung! Bei solchen Allmachtsgedanken vergessen oder leugnen wir, dass Krankheit zum Leben dazu gehört.

Schuldgefühle werden auch gefördert durch Aussagen, wie diese: "Bis zu zwei Drittel aller Krebserkrankungen könnten nach Expertenmeinungen durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden. Zu einem gesunden Lebensstil gehören : Nichtrauchen, regelmäßige körperliche Bewegung, gesunde Ernährung und der vorsichtige Umgang mit UV-Strahlung." (aus einem Zeitungsartikel einer großen Krebshilfeorganisation). Ähnliches ist auf Krebsskongressen zu hören und in Fachbüchern zu lesen, wobei der Anteil der dem Lebensstil zugeschrieben wird zwischen 30 - und wie hier - 66,6 % variiert.

Ich empfinde diese Aussage, wenn sie so undifferenziert – ohne weitere Erklärungen - ausgesprochen wird, jedesmal als eine Ohrfeige für die Patienten. Selbst schuld! Weshalb hast du nicht vernünftiger gelebt?

Natürlich ist es richtig, sich gesund zu ernähren, nicht zu rauchen, sich viel zu bewegen etc., aber leider lassen sich Krankheiten damit nicht individuell verhindern.

(In unsere Beratungsstelle kommen junge, schlanke Frauen, die sich bewusst ernähren, Sport treiben, Yoga machen, etc. und trotzdem an Brustkrebs erkrankt sind (1*). Hier stellt sich die Frage, weshalb diese Erkrankungen gerade auch bei Jüngeren zunehmen?

Mich ärgert an dieser versteckten Schuldzuweisung auch, dass nur über mögliche individuelle Ursachen der Erkrankung gesprochen wird, dass aber gesellschaftlich bedingte Ursachen nicht einmal erwähnt werden, wie Umweltbelastungen durch Schadstoffe/ Chemikalien und zunehmende Belastung durch Stress, erkennbar an der wachsenden Zahl der Burn-out-Erkrankungen. Es ist unredlich, die Augen vor gesellschaftlichen Problemen zu verschließen und individuelle Schuldzuweisung zu verteilen.

Allein der zunehmende Stress im Arbeitsleben gefährdet die psychische und körperliche Gesundheit der Menschen. Laut Studien der Harvard Universität sind 90 % aller Erkrankungen stressbedingt. In den Beratungsgesprächen höre ich häufig, dass PatientInnen froh sind, aufgrund der Erkrankung einige Zeit aus dem Beruf aussteigen oder sich früher berenteten lassen zu können, weil sie sich der Belastung am Arbeitsplatz nicht mehr gewachsen fühlen.

Indirekte Schuldzuschreibung erfahren PatientInnen auch durch ihre Mitmenschen, wenn diese meinen, die Gründe der Krankheitsentstehung zu kennen. Dann müssen sie sich Aussagen anhören, wie: "Du bist krank geworden, weil du in einer belastenden Beziehung lebst, weil du zuviel gearbeitet hast..." etc.

Solche Zuschreibungen können als Abwehrreaktionen der Gesunden gesehen werden, mit denen diese ihre eigene Angst vor Krankheiten bekämpfen. Nach dem Motto: "Wenn ich die Ursachen für die Erkrankung des anderen weiß und benennen kann, dann kann ich mich selbst davor schützen".

Gegen derartige Zuschreibungen und Definitionen Anderer bezüglich der eigenen Krankheitsentstehung sollten Patienten sich generell wehren. Sie stellen in meinen Augen übergreifiges Verhalten dar, sind respektlos und können den Betroffenen belasten.

Andererseits ist es aber auch für Außenstehende oft schwer zu ertragen, hilflos zuzusehen, wie sich die gesundheitliche Situation eines geliebten Menschen verschlechtert oder wie dieser- aus ihrer Sichtweise- nicht die nötigen Konsequenzen ergreift oder die „richtigen“ Behandlungen durchführt. In diesem Fall ist es wichtig, sich immer wieder klar zu machen, dass der Erkrankte ein Recht auf seine eigenen Entscheidungen hat, dass ich als FreundIn nur Vorschläge machen kann, wenn das gewünscht ist. Fragen wie: Was brauchst du jetzt? Wie kann ich dich unterstützen? können die Situation klären. Manche Patienten bitten ihre Freunde, ihnen gute Wünsche und positive Gedanken zu schicken. Das kann für die Erkrankten unterstützend sein, wie wir auch aus Untersuchungen über die Wirkung von Gebeten wissen- aber es hilft auch den Außenstehenden, die etwas tun wollen und dabei im besten Fall selbst positive und tröstende Gedanken entwickeln können.

Es ist wichtig, sich immer wieder klar zu machen, dass die Ursachen von Erkrankungen multifaktoriell bedingt sind, dass viele Zusammenhänge noch unbekannt sind und dass vereinfachte Erklärungen diesem komplexen Geschehen nicht gerecht werden, aber seine Durchschaubarkeit und damit Einflussmöglichkeiten suggerieren.

Wenn Schuldgefühle sich trotzdem festsetzen und zu einer Belastung werden, kann es sinnvoll sein, sich therapeutische Hilfe zu suchen. Schuldgefühlen liegt oft auch eine fehlende oder geringe Selbstliebe zu Grunde, hier kann eine Ressourcenorientierte Psychotherapie Unterstützung geben.

Während Schuldgefühle eine Belastung darstellen, die es zu überwinden gilt, ist es wichtig für sich, für die Genesung und Krankheitsverarbeitung die Verantwortung zu übernehmen. Verantwortung und Schuld unterscheiden sich grundlegend. Schuld ist rückwärtsgewandt und verhindert eher konstruktives Handeln, während Verantwortung in die Zukunft gerichtet ist und Handeln ermöglicht. Vielleicht erinnern Sie sich an den Säufer im "Kleinen Prinzen", der sagte: " ich trinke, um zu vergessen" - Um was zu vergessen? - "Um zu vergessen, dass ich mich schäme". - Weshalb schämst du dich? - "Weil ich saufe!"* (2*)

Ich bin verantwortlich für mich! Aber wofür eigentlich? Für meine Gesundheit? Heilung? Da tut sich wieder die Falle der Allmachtsphantasien auf. Zutreffend ist: Ich bin verantwortlich für meine Entscheidungen, für meinen Umgang mit der Erkrankung und vor allem für meinen Umgang mit mir selbst. Es ist meine Verantwortung gut für mich zu sorgen - gerade jetzt! "Erwachsen ist man, wenn man sich selbst Mutter und Vater sein kann."

Ich kann nicht entscheiden, ob ich krank werde, aber ich kann entscheiden, wie ich mit der Erkrankung umgehe und lebe. Es ist gut, sich klar zumachen, ich kann sehr viel für meine gesundheitliche Besserung erreichen – und gleichzeitig hängt es nicht

von mir allein ab, ob ich gesund werde. Ein wenig Demut tut gut. Wir brauchen beides: Mut und Gnade, wie Ken Wilber es nennt.

Gesellschaftliche Sicht auf Krankheit:

Da wir in einer hoch technisierten Gesellschaft leben, wo viele Probleme technisch lösbar sind, hat sich eine bestimmte Haltung zur Krankheit entwickelt. Sie ist der Fehler, der verhindert werden muss: durch Impfungen, Medikamente etc., der Körper soll einfach immer funktionieren. Wenn wir uns Kinderkrankheiten ansehen, so können wir feststellen, dass diese bei den Kleinen oft Entwicklungsschübe auslösen, dass es für die Kinder wichtige Lernphasen waren (natürlich total lästig und anstrengend für die Eltern, besonders wenn es kein unterstützendes soziales Umfeld gibt.) Aber auch bei den Erwachsenen sind Infekte gute Übungsmaßnahmen, quasi Trainingseinheiten für den Körper. Wie Karl Valentin sagt, "Nie krank, ist auch nicht richtig gesund!" Freuen Sie sich über ihr intaktes Immunsystem, wenn Sie mal Fieber bekommen. Viele Krebspatienten sagen, dass sie jahrelang nicht mehr krank waren, nie Fieber hatten. Und auch unsere Psyche braucht gelegentlich solche Rückzugstage.

Aber wenn das Funktionieren an erster Stelle steht, dann ist Krankheit der Fehler, der nicht ins System passt. Es wurde ja sogar überlegt, die Kosten für bestimmte "selbstverschuldete" Krankheiten den Patienten allein aufzubürden. Ganz neoliberal: der Einzelne als Schmied seines Glückes und seiner Gesundheit trägt auch die Risiken allein, statt sich in einer Solidargemeinschaft mit anderen abzusichern.

Nochmal zurück zur Schuld:

Das Schuldthema ist in unserer christlichen Tradition sehr verankert. Die Einsicht, dass die Schuldfrage auch in Beziehungsproblemen und bei sozialen Konflikten keine Hilfe ist, entwickelt sich erst langsam. Auch aufgeklärte rationale Menschen deuten ihre Erkrankung manchmal als Strafe für Fehler, die sie begangen haben. Aber der Körper straft uns nicht für falsches Verhalten. Er reagiert auf unseren Umgang mit ihm, gibt uns Hinweise auf mögliche Änderungen und warnt uns durch Schmerzen.

Besonders heikel wirkt diese Schuldfrage, wenn es um Krankheiten geht, bei denen Sexualität eine Rolle spielt, wie bei der HIV-Erkrankung. Hier war es nur einer starken Bewegung verkörpert durch die Aids-Hilfe zu verdanken, dass sich die Diskriminierung der Betroffenen allmählich verringert. In letzter Zeit wird auf das gehäufte Auftreten von Krebserkrankungen im Mund-/Rachenraum hingewiesen. Als Ursache wird die Zunahme von oralen Sexpraktiken genannt, durch die Keime in den Mundbereich kommen, die sonst nicht dort sind.

An diesem Beispiel wird deutlich, dass die berechtigte Suche nach Ursachen in diesem Umfeld die Suche nach Schuld impliziert oder nahe legt.

Selbst wenn es einen wissenschaftlich erwiesenen Zusammenhang gäbe, der ja immer nur statistisch erwiesen werden kann, ist es unwissenschaftlich diesen Zusammenhang so darzustellen, als wäre er erwiesenermaßen die einzige Ursache. Möglich ist ebenso eine Schädigung des Mund-/Rachenraumes durch Lebensmittelchemikalien, durch häufige Tabletteneinnahme oder andere Ursachen. Die o.g. Deutung wendet sich gegen die Patienten und lenkt erneut von gesellschaftlichen Ursachen ab.

Es ist generell unzulässig, statistisch erwiesene Zusammenhänge als reale und einzige Ursache im konkreten Fall zu nennen und damit den Betroffenen zum Urheber bzw. Verantwortlichen zu machen.

Ich kann die Frage nach der Schuld auch positiv wenden: Was schulde ich mir? Vielleicht weist mich die Erkrankung daraufhin, dass ich besser für mich sorgen und mehr so leben soll, wie es mir ganz persönlich entspricht. Lawrence le Shan (3*) spricht von der persönlichen Lebensmelodie, die es zu finden gilt. Ich schulde es mir, mein Leben so zu gestalten, dass ich davon erfüllt bin.

Die Frage nach den Ursachen der Erkrankung hängt auch mit dem zutiefst menschlichen Bedürfnis nach Sinnfindung zusammen. In ernstesten unerwarteten Krisen fragen wir immer nach dem Warum, den Ursachen und eigenen möglichen Anteilen. Aus der Bearbeitung solcher Fragen können sich allmählich Handlungen, Aktivitäten und Wünsche ergeben, die von Ergebenheit in das Schicksal bis zum Aufbegehren und Widerstand reichen können. Bei der Sinnfrage geht es auch darum, das Leben in seinem Auf und Ab als stimmig zu begreifen d.h. um die Integration von schwierigen Ereignissen und "Umbrüchen" in den Lebenslauf zur Gewinnung einer eigenen Identität.

Die Annahme von Schicksalsschlägen und Krisen kann durch die Sinngebung erleichtert werden. Bei der individuellen Sinngebung geht es immer um den subjektiven Sinn. So sah z.B. eine Patientin die Ursache ihrer Erkrankung darin, dass sie sich zu sehr dem Willen anderer unterwerfe und deren Anforderungen entsprechen wolle. Sie lerne jetzt, mehr auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten, um ihre Gesundheit zu schützen. (4*) Ob diese Erklärung/Sinngebung objektiv zutreffend ist, spielt weniger eine Rolle. Wichtiger ist, wie weit dieser subjektive Sinn dazu beiträgt, ihr Leben hoffnungsvoller zu gestalten. ("Wenn ich weiß, was ich falsch gemacht habe, kann ich es ändern und damit meine Gesundheit unterstützen".)

Diesen subjektiven Sinn zu finden, bedeutet für jede/n etwas anderes.

Für einige heißt es, grundlegende Lebensveränderungen zu vollziehen, Zustände zu ändern, die in ihren Augen krankmachend waren. Für andere bedeutet es einfach, mehr auf sich zu achten und sich z.B. zu fragen: Was tut mir persönlich gut und wie kann ich es in mein Leben integrieren? Damit kann die Krankheit auch Freiräume eröffnen und Lebensqualität verbessern. Es ist erstaunlich, wie die Bedrohung durch eine schwere Erkrankung manchmal auch Kräfte freisetzen und neue Lebensentwürfe ausprobieren werden können. Wie bei einer Patientin, die durch die Diagnose quasi die Erlaubnis bekam, endlich einen alten Traum umzusetzen und aufs Land zu ziehen, während ihr Mann in der Stadt blieb und sie ihre Beziehung unter neuen Bedingungen erprobten und wieder belebten.

Lawrence le Shan: Die Suche nach sich selbst, die Entdeckung des Lebens, das zu leben, was dem innersten Bedürfnis entspricht, kann eine der stärksten Waffen gegen die Krankheit sein.

Literatur

1* Die verkannte Gefahr - Umwelteinflüsse und Brustkrebs. AKF, Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V. (evtl. weglassen?)

2* Antoine de Saint Exupery: Der kleine Prinz

3*Lawrence Le Shan: Krebs-Wendepunkt und Neubeginn. Klett-Cotta, Stuttgart 1993
4*Irmhild Harbach-Dietz: Ich bin sehr dankbar für mein Leben. Frauen berichten über Alternativen im Umgang mit Krebs. Orlanda Verlag 2010

Irmhild Harbach-Dietz, Psychologische Psychotherapeutin, Gesundheitstrainerin