

Reden über Krebs - mit Freunden und Angehörigen

erstellt am 25.06.2024

Das Webinar skizziert die Herausforderungen, die sich im kommunikativen Zwischenraum bei Krebserkrankung ergeben können, welche Ansätze es gibt und soll Mut geben, sich auf den kommunikativen Weg zu machen, gemeinsam, oder um sich in der Mitte zu treffen. Haben Sie als Betroffene schon erlebt, dass Familienmitglieder, enge Bekannte oder Freundinnen und Freunde Sie nicht richtig im Bezug auf Ihre Erkrankung ansprechen konnten, oder sich verzögert gemeldet haben oder gar nicht? Oder vielleicht wussten Sie als Angehörige, Nahestehende nicht, wie in der Nähe der betroffenen Person sich zu verhalten? Damit sind Sie nicht alleine. Darum geht es im [Webinar](#).

Warum können sich Schwierigkeiten bei der Kommunikation über Krebs ergeben?

Krebs ist eine akute Krise, die häufig für eine stark erhöhte Anspannung und intensive Gefühle bei Patienten und Angehörigen sorgt. Das kann konstruktive Problemlösungen schwierig machen.

Hinter dem Gesagten stehen Gefühle, Wünsche, Werte, Erfahrungen und Glaubenssätze. Diese schwingen bei der Kommunikation mit. Das kann dazu führen, dass die Aussagen anders aufgefasst werden, als sie gemeint sind.

Warum hinterlassen manche Gespräche ein ungutes Gefühl? Was kann ich dann tun?

Ein Großteil der Kommunikation läuft unbewusst ab. Wenn ein Gespräch ein ungutes Gefühl hinterlässt, ist wahrscheinlich ein Bedürfnis nicht erfüllt: wie der Wunsch, sich verstanden zu fühlen, Trost zu finden oder Austausch zu erleben.

Es ist wichtig zu wissen, dass Gefühle Gedanken verursachen und Gedanken Gefühle verstärken. Dadurch können starke negative Empfindungen gegenüber dem Gesprächspartner entstehen. Diese Schleife lässt sich durchbrechen, indem Sie auf die andere Person zugehen und über Ihre Gefühle sprechen. Alternativ kann es helfen, sich zu sagen, dass das Gespräch blöd gelaufen ist, aber beim nächsten Mal besser wird.

Kommunikation mit Freunden und Angehörigen

Für gute Gespräche ist es wichtig, sich in den anderen hineinversetzen zu können (**Einfühlungsvermögen/Empathie**) und zu zeigen, dass wir die Erfahrungen des anderen akzeptieren (**Anerkennung/Wertschätzung**). Es ist ebenfalls bedeutsam, sich in Gesprächen nicht zu verstellen, sondern so zu sein, wie man ist (**Echtheit/Authentizität**).

Das Eisberg Modell:

Um besser zu verstehen auf welchen Ebenen Kommunikation abläuft, kann das **Eisberg-Modell** helfen. Nach diesem laufen 20% der Kommunikation auf der Sachebene ab und 80% auf der Beziehungsebene. Zu der Sachebene gehören Zahlen, Daten und Fakten und sie ist das, was in Worte gefasst wird. Zur Beziehungsebene gehören Gefühle, Werte, Haltungen, Erwartungen, Glaubenssätze, Stress und vieles mehr. Es handelt sich dabei um das, was unterbewusst in Ihnen und in Ihrem Gesprächspartner abläuft. Nach diesem Modell findet ein Großteil der Kommunikation ohne Worte statt und was nicht ausgesprochen wird, kann der andere nicht so einfach wissen.

Das 4-Ohren-Modell:

Ein weiteres Modell, das Kommunikation auf verschiedenen Ebenen beschreibt, ist das **4-Ohren-Modell**. Dieses geht davon aus, dass jede Nachricht auf vier Ebenen ausgedrückt wird: Der Sach-, Selbstkundgabe-, Beziehungs- und Appellebene. Der Empfänger der Nachricht müsste demnach auf all diesen Ebenen wahrnehmen, was die Botschaft ist, um sie richtig aufzufassen.

- **Sachinhalt:** Über diese informiert der Sender den Empfänger (z.B. Mein Leben wird sich durch die Krebserkrankung plötzlich ändern)
- **Selbstoffenbarung:** Jede Nachricht enthält Informationen über die Person des Senders (z.B. Ich bin hilflos, habe Angst)
- **Beziehung:** Es zeigt sich beispielsweise über den Tonfall und die Formulierung, wie der Sender zum Empfänger steht (z.B. Ich möchte dir nicht zur Last fallen, aber ich brauche deine Hilfe)
- **Appell:** Jede Nachricht hat die Funktion den Empfänger zu beeinflussen, ob offen oder versteckt (z.B. Gehe nicht weg)



Missverständnisse gehören in der Kommunikation dazu und können durch Reflexion des Gesprächs entschlüsselt werden. Meist stehen dahinter Werte, die negativ aufgefasst werden. Deswegen erfordert eine gute Kommunikation Zuhören, Interesse und Neugier zu zeigen - für das, was im Gegenüber vorgeht.

Weitere Informationen erhalten Sie im Webinar „[Herausforderungen für Angehörige bei Krebserkrankung in der Familie](#)“.

Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Reden über Krebs - mit Freunden und Angehörigen“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).