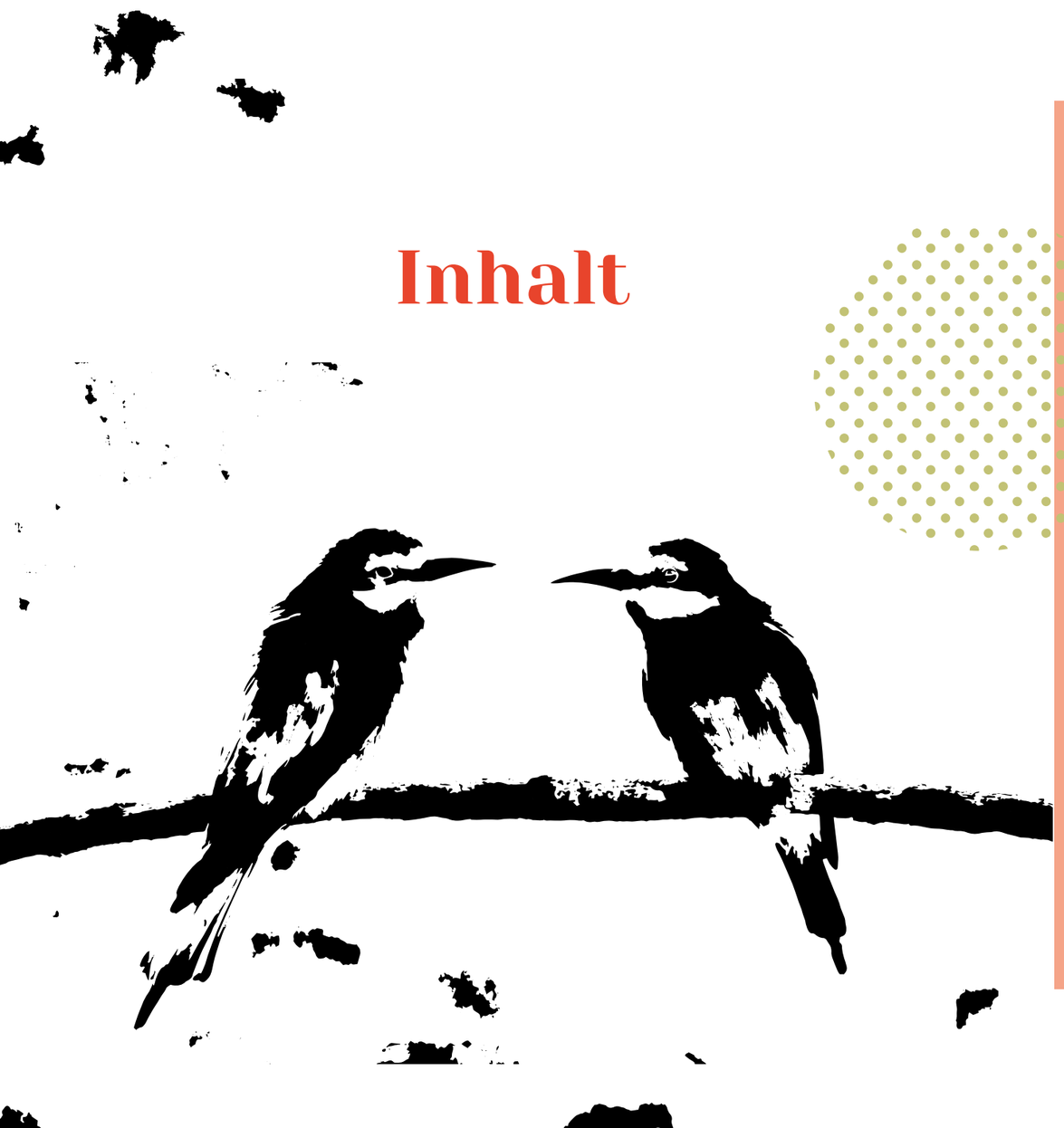
Ehemann UND PARTNER

IMPULSE FÜR DEN MANN, DESSEN PARTNERIN AN METASTASIERTEM BRUSTKREBS ERKRANKT IST

Inhalt



Vorwort	4
Die erneute Diagnose	6
Die neue Lebenssituation	12
Sexualität leben	16
„Paar-Reife“ – Entwicklungs- und Lernprozesse	32
Zwischen Stärke und Schwäche	36
Verlustängste – Auseinandersetzung mit der Endlichkeit	42
Neubewertung – ein Gewinn?	48

VORWORT

„Ich denke, es geht darum Mut zu machen, Mut zum Mut. Die Message muss einfach sein: lauf nicht weg, das Beste hast du und vergiss nie, den Gesunde von heute kann der Kranke von morgen sein. Du selbst kannst es sein. Das ist mir wirklich eine Herzensangelegenheit!“

Heiner H.

Partner in einer Beziehung zu sein, ist schon unter ganz normalen, gesunden Verhältnissen nicht immer einfach. Partner in einer Beziehung zu sein, in der die Frau Krebs, gar fortgeschrittenen Krebs, hat, ist eine noch größere Herausforderung.

Zu sehen, wie es anderen betroffenen Partnern damit geht, was andere erleben, welche Gefühle sie hegen, was sie bewegt und welche Lösungen sie gefunden haben, ist der eine Teil dieser Broschüre. Der andere Teil ist die Betrachtung und Erläuterung einer erfahrenen Psychologin – sozusagen aus der Vogelperspektive. Ein Wechselspiel der Sichtweisen, mit dem Ziel, Ihnen neue zu eröffnen.

Wir wünschen Ihnen, dass diese Broschüre Sie anregt, auf einfühlsame Weise mit sich selbst und Ihrer Partnerin umzugehen, Dinge zu überdenken, die Sie unzufrieden stimmen und die zu verändern sind. Aber vor allem hoffen wir, dass sie Ihnen Mut macht – denn in all dem Unglück gibt es auch das „Schöne“.

Alles Gute für Sie und Ihre Partnerin!

betroffen sein
bestürzt sein
überwältigt sein
ernüchtert sein

Nico S.

AUS DER SICHT EINES BETROFFENEN PARTNERS

Ich kam von der Arbeit nach Hause und stand noch im Flur, als fünf Minuten später meine damalige Verlobte Svenja durch die Wohnungstür trat. Sie begrüßte mich mit einem Kuss und drückte mich ganz fest an sich. Wir müssen reden, war ihr nächster Satz. Beim Hinsetzen schaute ich ungewollt auf die Uhr, es war 16:35 Uhr!

„Wie war der Arzttermin?“, habe ich nicht über die Lippen bekommen, denn ihr Gesichtsausdruck verriet alles! Svenja berichtete mir nun – teils mit Galgenhumor („... na, dann lass ich mir eben meine Brüste machen , dann hängen sie mit 60 nicht so tief, hast ja auch was von“) – aber unter Tränen von der Diagnose. Für mich brach eine Welt zusammen. Kennen Sie dieses Gefühl? Man hat alles im Griff, alles ist gut, die Wunden sind verheilt, das Leben geht weiter und in diesem Moment haut der da oben dir direkt auf die zwölf.

Diese Gedanken kann man nicht in Worte fassen. Meine Gefühle: Angst und Wut zugleich. Angst sie zu verlieren, seelisch sowie körperlich. Wütend darüber, dass das Schicksal immer wieder härter zuschlägt, als man es verträgt und man hilflos im Ring hüpft und auf den erlösenden Gong wartet.

Eine 27-jährige junge Frau, die mit 26 dem Tod noch mal von der Schippe gesprungen ist. Mit den galanten Worten der Ärztin gesprochen: „Sie hat geblutet wie ein Schwein, aber wir konnten sie gerade noch zurückholen.“ Wir begannen uns zu freuen und waren erleichtert, glücklich, wir begannen unsere Familienplanung in Angriff zu nehmen. Das Schicksal ist ein mieser Verräter, sag ich dazu nur.

Das Schicksal ist ein miesen Verräter, sag ich dazu nur.

Zu sehen wie meine Frau an Haarausfall und den Knochenschmerzen leidet und mit ihren Depressionen und ihrem unkontrollierten, aggressiven Verhalten umgehen zu lernen, war sehr schwer für mich und sie dabei leiden zu sehen, tat mir sehr weh.

Ich habe ihr mit Rat und Tat zur Seite gestanden, so gut ich es konnte. Habe in dem Krankenhaus, in dem ich als Krankenpfleger arbeite, Termine gemacht, Informationen über die Erkrankung eingeholt usw.! Ich bin zu jeder Untersuchung mitgegangen und habe „Händchen gehalten". Habe sowohl mit ihrer als auch mit meiner Familie darüber gesprochen, was gut für Svenja wäre .

Ich habe mich meinem Bruder und seiner Frau gegenüber geöffnet, welche Ängste und Gefühle ich hege, aber zum Schluss habe ich die Erfahrung gemacht, dass man allein vor den Trümmern und Entscheidungen steht. Svenja zog ihre Kraft aus der Hochzeit, die wir aufgrund der Diagnose nun vorverlegten. Ich habe mich innerlich mehr verschlossen.

Nach der Hochzeit gab es keine Hochzeitsreise, sondern eine Fahrkarte ins Krankenhaus zur Chemo. Da träumt jede Frau von oder ...? Was musste meine Liebste leiden, oh Mann.

Heute ziehe ich Kraft aus den Erfolgen, die meine Frau derzeit macht.

Ich beschloss kurzerhand von Berlin nach Hamburg zu ziehen, damit ihre Familie bei und um sie ist, und um ihr beizustehen in den schweren Stunden, denn die Ärzte rechneten uns keine großen Chancen aus.

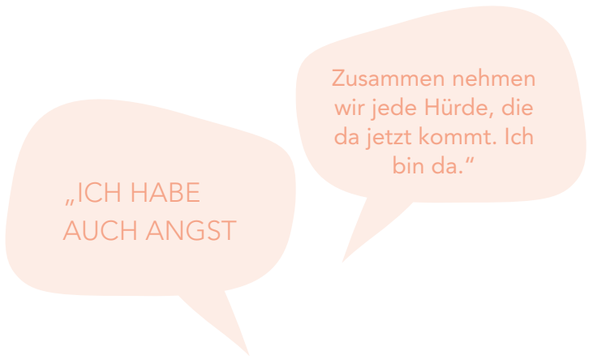
DIE ERNEUTE DIAGNOSE

BETRACHTUNG UND ERLÄUTERUNG EINER PSYCHOLOGIN

Die Gewissheit über die Rückkehr der Krebserkrankung der Partnerin löst zunächst einmal eine Schocksituation aus, die beide Partner erschüttert. Sie, als Lebensgefährte einer betroffenen Frau sehen sich ebenfalls konfrontiert mit Gefühlen der Angst, Wut, Verzweiflung und Hilflosigkeit. Entscheidende zukunftsbezogene Fragen stellen sich neu, gemeinsam geschmiedete Pläne müssen zurückgestellt werden bzw. sind vielleicht gar nicht mehr realisierbar. Fragen um Endlichkeit und Sterben, den weiteren Verlauf der Krankheit und ihrer Auswirkungen auf alle Lebensbereiche belasten möglicherweise Ihre Psyche. Das verursacht Unsicherheit, auch darüber, ob Sie als Partner dem gewachsen sind und was nun überhaupt von Ihnen erwartet wird.

Da diese Fragen schwer zu beantworten sind oder zu belastend, konzentrieren sich die meisten Männer auf die Handlungsebene: Pflichten erledigen, Arztgespräche führen, Informationen einholen, den Alltag neu organisieren, Krankenhausbesuche. Darüber hinaus meinen sie häufig, stets stark sein und derjenige sein zu müssen, der allen Halt gibt, vor allem der Partnerin, aber auch den Kindern und eventuell anderen Familienmitgliedern. Vorsicht wenn es Ihnen auch so ergeht, denn dies gelingt oft nur auf Kosten der eigenen Emotionen, die dabei häufig verdrängt oder verschwiegen werden. Ein solches Verhalten mündet nicht selten in eine Überforderung.

Umgekehrt ist es für Ihre geliebte kranke Frau aber nun besonders wichtig, dass Sie ihr auch auf der Gefühlsebene begegnen, sie dort nicht alleinelassen. Dies führt nicht – wie häufig befürchtet – zum totalen Zusammenbruch, sondern stabilisiert und intensiviert Ihre Bindung. Sie könnten z. B. auf die entsprechende Emotion Ihrer Partnerin eingehen und so etwas sagen wie: „Ich habe auch Angst/bin traurig/wütend – aber ich bin auch sicher: Zusammen nehmen wir jede Hürde, die da jetzt kommt. Ich bin da." Es ist klar, dass dieses emotionale Mitgehen nicht in jedem Moment möglich ist. Es sollte aber schon die grundsätzliche, überwiegende Verhaltensweise sein.



Die Bindung und die gemeinschaftliche Bewältigung der Herausforderungen, das „Wir-Gefühl" oder „Zusammen-sind-wir-stark-Gefühl" ist eine enorme Kraftquelle, aus der Vertrauen erwächst. Vertrauen ist das beste Mittel gegen Angst und Verunsicherung. Auf der Handlungsebene kann man weitere krankheitsbezogene Informationen einholen, welche Möglichkeiten zur Verfügung stehen, eventuell auch ärztliche Zweit- und Drittmeinungen, um dann gemeinsam die nächsten Schritte zu besprechen. Dies auch im Hinblick auf die Organisation des (Familien-)Alltags.

Auf der emotionalen Ebene gilt es, die Gefühle, die Sie beide haben, anzunehmen als Teil der normalen psychischen Verarbeitung in dieser schwierigen Situation. Es sollte grundsätzlich eine Atmosphäre herrschen, in der emotionale Öffnung möglich ist, wo es kein Tabu gibt. Wie zusammen zu lachen, kann auch zusammen weinen die Bindung und damit den emotionalen Halt stärken. Depressive Verstimmungen, existenzielle Ängste, auch Aggressionen der kranken Betroffenen müssen von Ihnen als Partner ausgehalten und damit mitgetragen werden. Das ist sicher nicht einfach. Es ist aber gar nicht immer nötig, in diesen Momenten Antworten und Lösungen parat zu haben: Oft genügt es schlicht, da zu sein, zuzuhören, empathisch zu sein, vielleicht die Partnerin in den Arm zu nehmen und zu halten.

Trotz der Akzeptanz der negativen Gefühle sollten Sie versuchen, einen positiven Fokus zu behalten, d. h. in sich selbst und im anderen den Glauben und das Vertrauen stärken, dass es weitergeht, dass Hoffnung immer die grundsätzliche Sichtweise ist.

Neue Erkenntnisse aus der Psychoneuroimmunologie weisen uns darauf hin: Der Fokus auf positive Gedankeninhalte mit den damit verbundenen positiven Gefühlen fördert die Aktivität des Immunsystems. Daher ist es sinnvoll, nach solchen zu suchen. Auch das Vertrauen in medizinische Möglichkeiten sowie deren Fortschritt, die Einflussnahme durch die eigene positive Einstellung und gesunde Lebensweise, das Gehaltenwerden in einem sozialen Netz aus Freunden, Familie und professionellen Helfern gibt enorme Sicherheit.

Tipp:

Soziale Unterstützung ist gerade auch für Sie als mitbetroffenen Lebensgefährten von unschätzbarer Bedeutung. Es wäre sinnvoll zu überlegen, wen Sie bei der Bewältigung des Alltags, gegebenenfalls der Kinderbetreuung, auch der Unterstützung der Partnerin um Hilfe bitten könnten und mit wem Sie sprechen können, wenn Sie das Bedürfnis dazu haben.

stark sein
gesprächig sein
aufgeschlossen sein
mitfühlend sein

Benedikt N.

Der „Starke"

Während der Akutphase (Diagnosestellung, Chemotherapie, Bestrahlung, Anschlussheilbehandlung) war ich meist der „Starke", der immer wieder positiv blieb, ihr Mut zusprach und sie aufbaute, ihr Kraft gab. Dieses viele Geben an Unterstützung kam aus ganz freien Stücken, da es mir das Wichtigste war, meiner Partnerin ein gutes Gefühl zu verschaffen. Sie hat diese Stärke und das Anlehnen nicht aktiv eingefordert, aber natürlich unter den Umständen der Therapie auch nicht abgelehnt – das würde wohl niemand tun :-). Auch den Eltern meiner Partnerin gegenüber war ich es meist, der die positiven Seiten immer wieder betonte, um nicht in eine Negativspirale zu kommen. Hoffnung und Kraft geben, einfach da sein, wenn die Ängste wieder zurückkommen, stark bleiben und die eigenen Gefühle und Ängste nicht zeigen.

Dies war ab einem gewissen Zeitpunkt (ca. einein-halb bis zwei Jahre nach der Diagnosestellung) sehr kräfteraubend. Da ich über diesen langen Zeitraum wenig auf mich und meine ganz persönlichen Bedürfnisse geachtet habe (Freunde und Hobbys vernachlässigt), war ich irgendwann total ausgelaugt.

Etwa zwei Jahre nach Diagnosestellung war ich deshalb dann auch kurzzeitig an dem Punkt angelangt, an dem ich die Beziehung komplett infrage gestellt habe und kurz davor stand, die Beziehung nach ca. acht Jahren zu beenden. Das lag nicht an der Beziehung an sich oder der Erkrankung, sondern daran, dass ich das Bedürfnis nach etwas völlig anderem als Krankheit und Partnerschaft hatte – ich brauchte wieder mehr Raum für mich und meine Bedürfnisse.

Es dauerte einige Wochen und viele, viele Gespräche und sich aneinander (auf-)reiben, bis ich überhaupt rausgefunden habe, was mich belastet hat, da ich meine Bedürfnisse so lange unterdrückt hatte. Trotz dieses Tiefpunktes haben wir immer wieder gemeinsam nach Erklärungen und Lösungen gesucht und darüber wieder zusammengefunden.

Trotz dieses Tiefpunktes haben wir immer wieder gemeinsam nach Erklärungen und Lösungen gesucht und darüber wieder zusammengefunden.

DIE NEUE LEBENSSITUATION

BETRACHTUNG UND ERLÄUTERUNG EINER PSYCHOLOGIN

Eine starke (Ver-)Bindung und die schrittweise Bewältigung der anstehenden Herausforderungen sind tragende Faktoren in der Krise. Dieses Zusammenstehen sollte auch in der Kommunikation Ausdruck finden. Das heißt, dass Sie und Ihre Partnerin im offenen, emotionalen Gespräch sowie Gedankenaustausch miteinander stehen. Dabei ist aber immer vor allem auch Einfühlungsvermögen gefragt, wo im Moment die Grenzen des anderen liegen.

Grundsätzlich sollte ein Klima vorherrschen, in dem alles gesagt werden darf, gerade wenn es starke Empfindungen betrifft. Männer neigen manchmal dazu, emotional sehr belastende Themen zu vermeiden aus der Vermutung heraus, es würde die Situation verschlimmern. Sie befürchten, Gefühle könnten so überwältigen, dass man nicht mehr in der Lage ist, den Anforderungen mit ganzer Kraft zu begegnen. Vielleicht geht es Ihnen ähnlich.

Schwierige Inhalte zu verdrängen kostet aber ebenfalls Energie, die dann an anderer Stelle fehlt. Verdrängen kann übergangsweise hilfreich sein, wenn die Seele mit einer momentanen Situation überfordert ist. Es darf aber keinesfalls zum Dauerzustand werden. Es ist notwendig, sich mit den Tatsachen auseinandersetzen, um weitere Schritte planen zu können. Der Fokus ist darauf auszurichten, was Ihre Partnerin im jeweiligen Moment braucht, möchte oder ertragen kann. Dies unterliegt Schwankungen. Es ist also wichtig, in den Moment hineinzuspüren, ob etwas jetzt angesprochen werden kann oder vielleicht besser ein anderes Mal.

Tipp:

Wenn es um Dinge geht, die Ihnen persönlich sehr wichtig sind (z. B. Aufgabenteilung, Ängste, Freiheiten, Urlaube ...), dürfen Sie diese auch zur Sprache bringen. Umgekehrt sollten Sie versuchen, für alle Themen Ihrer Frau offen zu sein. Dabei brauchen Sie nicht immer nur Stärke zu demonstrieren. Durch Einfühlen und Mitschwingen, ein ehrliches „Mit-ihr-Sein" bekommen Sie beide die Kraft, die Sie jetzt brauchen.

attraktiv sein
befriedigt sein
Mann sein
unsicher sein

Roland E.

AUS DER SICHT EINES BETROFFENEN PARTNERS

Die Diagnose war ja schon schwer zu ertragen gewesen. Als wir darüber informiert wurden, dass die Brust zwingend amputiert werden muss, waren wir schockiert. Anfangs hatte es geheißen, dass dies gar nicht notwendig sei. So waren wir auf die schlechte Nachricht nicht vorbereitet. Noch weniger war ich darauf vorbereitet, was sich dann zwischen meiner Frau und mir entwickelte.

Unmittelbar nach der Ankündigung hat sich sofort etwas zwischen uns verändert. Anfangs konnte ich es nicht zuordnen, ich spürte nur eine „negative Aura". Zunächst fiel mir auf, dass meine Frau mich mehr beobachtete als sonst. Das steigerte sich von Tag zu Tag, zuletzt hatte ich ständig das Gefühl, gescannt zu werden. Ich habe ihr von da an immer wieder versichert, dass sich zwischen uns beiden von meiner Seite nichts ändern wird, obwohl ich ehrlicherweise ein mulmiges Gefühl bei dieser Aussage hatte. Das hat mich noch mehr verunsichert. Als wollte ich meine Ankündigung mit Fakten untermauern, begann ich sie zu umwerben und zu verführen, was von meiner Frau zu meiner Überraschung mit freudiger Begeisterung aufgenommen wurde. Dadurch angespornt wurde ich immer kreativer darin, ihr den Kopf zu verdrehen.

Sexualität als Gegenteil einer morbiden Stimmung, scheinbar paradox, aber warum eigentlich nicht? Es fühlte sich gut an und es fühlte sich gesund an, also musste es richtig sein. Mindestens einmal am Tag fielen wir übereinander her. Wenn wir zusammenlagen fühlten wir uns unangreifbar. Ein Tier mit acht Beinen, alles Weiche aneinander geschmiegt, außen die harten Rücken. Wir liebten uns, als gäbe es kein Morgen mehr. So ähnlich fühlten wir uns auch – „als gäbe es kein Morgen mehr". Die Gegenwart wurde unsere Verbündete. Bis zum OP-Tag: dann wurde alles anders.

Mindestens einmal am Tag fielen wir übereinander her. Wenn wir zusammenlagen fühlten wir uns unangreifbar.

... wie zufällig die Narbe berühren und dabei fühlen, wie sich das anfühlt.

Nach der Operation war ich zuerst erleichtert, Hauptsache, das Leben konnte weitergehen. Wir hatten soviel zusammen durchgemacht, hatten kaum eine Jugend, schon früh Kinder und Verantwortung, nie richtig Urlaub gemacht und jetzt das. Es war nicht nur lebensgefährlich, es war auch ungerecht. Trauer und Enttäuschung überkamen mich, Mitleid und Selbstmitleid. Aber nur nichts anmerken lassen. Der Knoten war draußen, der Eingriff überstanden, der Körper würde heilen, nur die Seele war verletzt. Mit verletzten Körpern kannte ich mich aus – aber mit verletzten Seelen? Wie sollte ich mich ihr gegenüber verhalten? Vor allem auch sexuell? Sie sagte nur, dass ihr das nichts ausmacht. Ihre traurigen Augen sagten etwas anderes. Ich schmiedete einen Plan, das Unbegreifliche begreiflich machen zu können. Ich würde das sprichwörtlich angehen. Ich würde behutsam an die Stelle greifen, um zu begreifen. Ich würde meine Frau gelegentlich von hinten umarmen, wie zufällig die Narbe berühren und dabei fühlen, wie sich das anfühlt. Würde sie nicht abweisend reagieren, würde ich einen Schritt weiter gehen. Der Plan gefiel mir, aber es kam anders. Meine Frau hatte nämlich auch einen Plan, aber der würde mir nicht gefallen.

Am Samstag nach der OP bat sie mich, sie ans Waschbecken zu begleiten, damit ich ihr beim Wäschewechsel helfen konnte. Ich habe sie mit gemischten Gefühlen eingehakt, ans Waschbecken begleitet und blieb auf ihren ausdrücklichen Wunsch in ihrer Nähe. Mir fiel auf Anhieb keine Ausrede ein und sie war ja noch ein bisschen wackelig, sonst hätte ich mich gleich wieder verdrückt. Ich fühlte mich noch nicht bereit, mit, ja mit was eigentlich, konfrontiert zu werden. Ich wollte nicht mal darüber nachdenken, es hatte auf jeden Fall irgendwas mit Waschen und Wäschewechsel zu tun. Zu spät. Meine Frau werkelte am Waschbecken herum. Ich tat abgelenkt und inspizierte ausgiebig meine Fingernägel. Plötzlich drehte sie sich zu mir um und ich schaute reflexartig auf. Sie sagte mit fester Stimme: „Schau mal, wie ich jetzt bin!“, hob hurtig ihr Flügelhemdchen und präsentierte mir im hellsten Neonlicht ihren Oberkörper – beziehungsweise das, was davon übrig geblieben war. Da stand sie nun und schaute mich mit großen, erwartungsvollen Augen an, in ihrem weißen Hemdchen wie das arme Waisenmädchen, das alle seine Sachen an die Armen verschenkt hatte. Leider regnete es aber keine Sterntaler, sondern Hilflosigkeit und Sprachlosigkeit. Ich biss die Zähne zusammen, fand keine Worte. Ich war davon ausgegangen, dass sie noch einen Verband trug, mitnichten! Eine große, rote Narbe in einem See aus blaurotverfärbtem Bluterguss, eingerahmt von ockergelben Resten eines Desinfektionsmittels, am Rand der Wunde baumelte ein blutiger Plastikschlauch aus ihr heraus. Die Wand hinter mir gab mir Halt.

Das Gewohnte und Geliebte war weg, komplett einfach weg. Es war nur noch eine große, fast ebene Fläche Haut übrig, leicht gewölbt, wie bei einem Mann. Ich rang nach Worten, fühlte mich schwach und elend, meine Augen wurden feucht, meine Hände auch, ich bekam Panik, eine Sekunde lang, dann schaltete ich um auf Autopilot und wurde ruhig, schlimmer noch, ich wurde distanziert. Ich legte behutsam einen Eisendeckel auf meine Gefühle und tat wissenschaftlich interessiert.

Gut, sie hatte aus ihrer Perspektive ein Stück Weiblichkeit verloren, aber was hatte das mit mir und meiner Liebe zu tun?

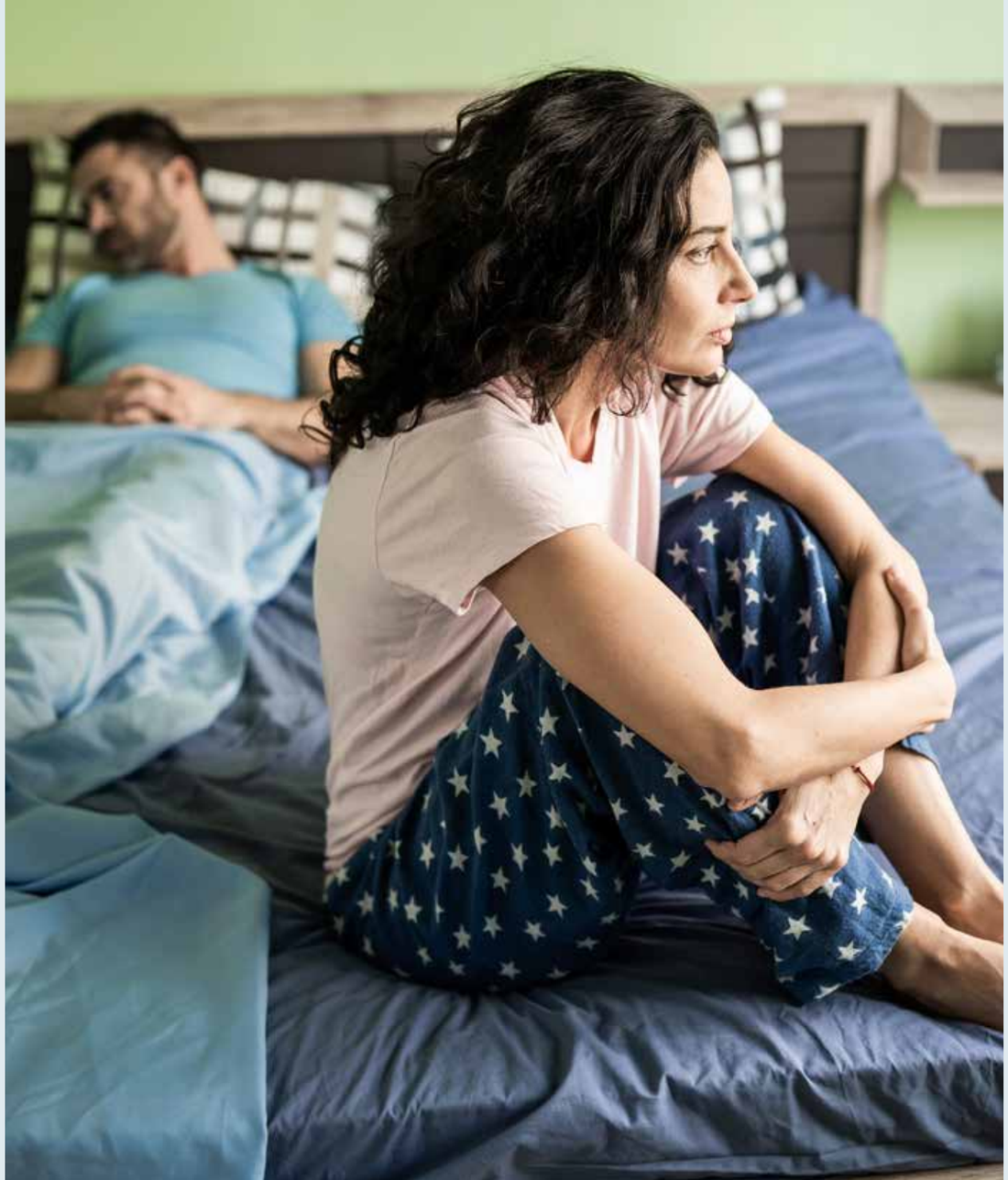
Am nächsten Tag habe ich sie auf ihren kleinen Striptease ohne Brust angesprochen und sie gab zu, dass sie spontan einem Bedürfnis nachgegeben hätte ohne darüber nachzudenken, wie das bei mir ankommt. Sie erklärte, sie wollte halt „ihr Leid teilen". Das hab ich ihr nicht abgenommen. Das hat sie wohl gemerkt, denn sie korrigierte sich, es hätte sie spontan interessiert „ob sie mir noch gefällt".

Ich verstehe durchaus, dass frau wissen will, ob ihr Mann nur aus Pflichtgefühl oder Mitleid bei ihr bleibt, aber nur theoretisch. Nach so vielen Jahren, so vielen gemeinsamen Erlebnissen zweifelte Mulle (meine Frau) an meiner Liebe wegen dem bisschen Brust, wegen ein bisschen Äußerlichkeit? Gut, sie hatte aus ihrer Perspektive ein Stück Weiblichkeit verloren, aber was hatte das mit mir und meiner Liebe zu tun? Meine Frau ist mehr als eine Krankheit! Plötzlich stand ein weiteres Thema im Raum, auf das ich nicht vorbereitet war: Trennung nach Diagnose Brustkrebs. Ich bekam Angst. Nein, keineswegs, weil meine Frau lädiert war, sondern weil offensichtlich das tiefe Vertrauen lädiert war.

Ich fühlte mich wie ein Versager. Wie waren wir da nur hineingeraten, was hatte ich nur falsch gemacht? Hatte ich überhaupt etwas falsch gemacht? Warum war niemand da, den man fragen konnte? Ich möchte noch ergänzen, und das meine ich ganz ehrlich, dass die fehlende Brust keineswegs unschön ist und überhaupt nichts Abstoßendes hat. Es sieht nur direkt nach der OP abstoßend aus mit blauen Flecken und frischer Narbe und diesem ekligen Plastikschlauch.

Meine Frau wollte erst sehr viel später schließlich selbst wissen, wie ich denn besser damit klargekommen wäre. Ich schlug folgende Sätze vor: „Mein Lieber, Du darfst sehen wie ich jetzt bin, wann immer Du möchtest, aber Du entscheidest, wann." Oder: „Ich fühle mich verstümmelt und bin traurig, bitte nimm mich in Deine starken Arme und halte mich ganz fest. Das ist alles, was Du im Moment für mich tun kannst." Auch sie findet das im Nachhinein „psycho-logischer" und vor allem liebevoller. Aber so weit waren wir noch nicht.

Ich beschloss mir den Anblick erst wieder anzutun, wenn die Sprachlosigkeit überwunden wäre. Als hätte sie das geahnt, präsentierte sie sich bei jeder Gelegenheit oben ohne und schaute mir dabei prüfend in die Augen. Ich hielt ihrem Blick stand. Aber je mehr sie sich präsentierte, umso mehr spürte ich, dass ich „es“ nicht sehen wollte. Schließlich sprach ich sie an. Ich fragte sie, was denn das konkrete Problem für sie wäre, wenn ihr Mann es nicht immer sehen möchte. Sie schaute mich traurig an. Wie konnte ich ihr nur liebevoll und verständnisvoll klarmachen, dass sie überreagierte und nicht ich? Wie konnte ich ihr klarmachen, dass sie etwas von mir verlangte, das für mich seltsam und unerotisch war? Ich ergänzte spontan: „Würdest Du genauso drauf bestehen, eine Zahnlücke von Dir anschauen zu müssen und schön zu finden?“ Der Groschen war gefallen, ich sah es ihr an. Ich ließ es so stehen, aber ich bekam Hoffnung, dass wir das irgendwann mal in Ruhe besprechen könnten und wieder zueinanderfinden. Und wenn nicht? Ich fing an, Mulle misstrauisch zu beobachten. Ich wollte es nicht als Letzter erfahren, wenn sie mich verlässt. Körperlich kamen wir uns vorsichtig wieder näher, aber es war keinerlei Vertrautheit mehr dabei, nur noch Bedürfnisbefriedigung.



Die Zeit verging, dann kam auch noch die „vaginale Trockenheit“ durch die Hormonentzugstherapie dazu. Uns blieb nichts erspart. Obwohl meine Frau Schmerzen dabei empfand, war sie nicht motiviert, etwas dagegen zu unternehmen. Das war der Moment, wo unsere Verbindung endgültig zu scheitern drohte. Jetzt schien gar keine Nähe mehr möglich. Ich gab auf, schob es weg und beschloss, mich daran zu freuen, was ich noch habe und nicht mehr darüber zu jammern, was mir noch fehlt. Schließlich lebten wir ja noch und das Leben schien endlich, wie nie zuvor, und ich hatte nicht mehr die Kraft zu suchen und zu grübeln.

Meine Frau war ein Roboter geworden, so kam es mir vor. Ich war am Ende meiner Kraft. Ein Jahr hatte ich gegrübelt und gesucht und überhaupt nichts erreicht als nur Ärger und Frust, jetzt war endgültig Schluss! Ich versank in Gedanken, diesmal ganz entspannt. Bilder zogen an meinem inneren Auge vorbei. Ich sah und hörte, wie Mulle letztes Jahr nach der Brustamputation von unserem Drittältesten gefragt wurde, wie das für sie ist (– ohne Brust). Und Mulle hatte leutselig geantwortet, dass sie da überhaupt kein Problem mit hat.

Mir ging das noch ein paar Mal durch den Kopf, wie ein unbeteiligter Zuschauer schaute ich mir den inneren Film aus unterschiedlichen Perspektiven an. Mulle hatte gesagt, dass sie da überhaupt kein Problem mit hat. Hm. Aber ich hatte da ein Problem mit! Aber ich konnte doch nicht ganz allein um ihre Brust trauern! Und plötzlich nahm ich wahr, was mit uns passiert war. Mulle litt größte Seelennot, sie war unendlich traurig und wollte die Kinder und mich damit nicht belasten, wollte uns beschützen und hat uns ausgeschlossen von ihrer Trauer. Ich hatte mir gesagt, ich kann doch nicht ganz allein um ihre Brust trauern. Warum eigentlich nicht? Irgendjemand musste doch mal damit anfangen! Hab ich aber nicht, ich habe mitgespielt und die Last, genauso wie Mulle, mit mir herumgetragen wie einen Käfig. Und im selben Moment öffnete sich ein Kanal in mir und eine Woge von Trauer riss mich mit, in einem Strudel von Gefühlen. Tränen liefen mir die Wangen hinunter, die Schleuse in mir ging immer noch weiter auf und es kam alles auf einmal. Ich habe es geschehen lassen, sie hatte es noch nicht mitbekommen, obwohl sie im gleichen Raum war mit mir, denn ich saß in dem Moment mit dem Rücken zu ihr. Ich würde ihr jetzt helfen, ich würde den ersten Schritt machen.

Ich habe mich zu ihr umgedreht und gesagt: „… und es macht mir doch was aus! Es macht mir sogar verdammt viel aus! Es bricht mir das Herz, wenn ich Deine Angst sehe und spüre, nicht mehr schön genug für mich zu sein! Mir fehlt die Brust auch, sie fehlt mir sogar sehr, ich bin untröstlich, weil sie nicht mehr da ist. Aber für mich bist und bleibst Du schön wie einst im Mai, ich werde Dich immer mit meinen jugendlichen Augen sehen und das wird sich niemals ändern! Schon gar nicht durch so einen bescheuerten Knoten.“ Meine Frau schaute mich verblüfft an. Dann senkte sie den Kopf und schwieg. Mir war als hörte ich ihre Gedanken knistern, so intensiv war es in diesem Moment. Sie brauchte ein bisschen Zeit, das war mir klar und ich schwieg, aber nur so würde sie sich wieder öffnen können.

Das war die Brücke zu mir – zu uns. Sie sagte leise: „… Und mir macht es auch was aus und ich bin auch sehr traurig“, und dann kamen die Tränen. Und dann haben wir zusammen getrauert. Zum ersten Mal haben wir zusammen getrauert. Auf einen Schlag war meine Wut verflogen. Ich fühlte mich ganz leicht und leer. Wir waren einsam, distanziert und wütend geworden, weil wir unendlich traurig waren, es aber nicht sein durften. Wir hatten uns die ganze Zeit was vorgemacht und einen hohen Preis dafür bezahlt! Ich hatte endlich verstanden! Erwachsene Liebe kann das gut aushalten - und daran wachsen. So muss es wohl sein, einer von beiden macht den ersten Schritt. Dafür ist man schließlich zu zweit!

Unsere Liebe begann wieder zu fließen und aus der Paartherapie wurde ein Paar in Therapie. Von diesem Moment an hatte ich meine Frau wieder! Das war der Zauberspruch, das war die Brücke!

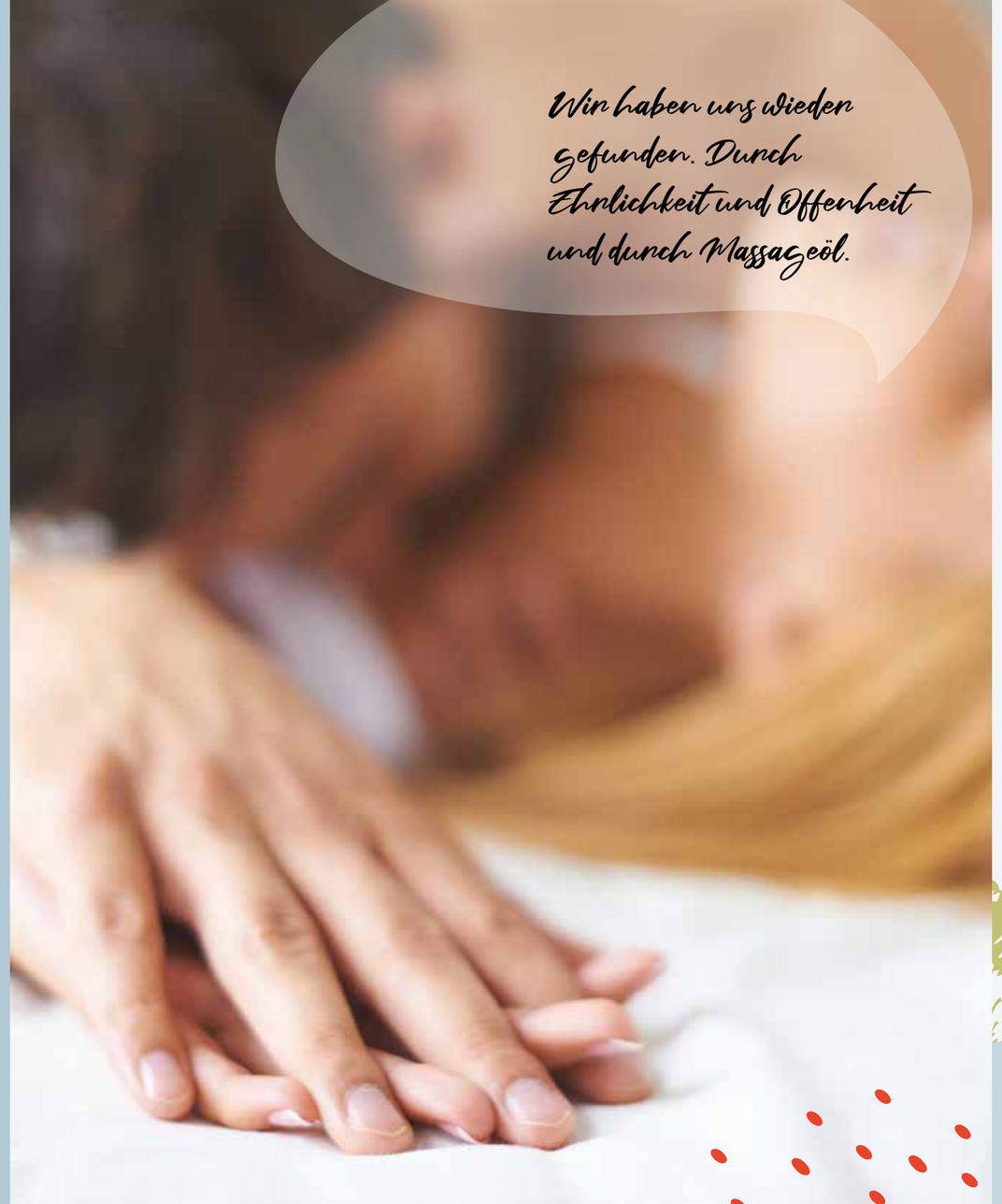
Das letzte Problem, das zwischen uns stand heißt „vaginale Trockenheit“ und ist genauso unerfreulich, wie es sich anhört: Jucken, Brennen, Entzündungen – alles Mist. Und die Folgen? Unser einziges Vergnügen war in Gefahr! Eigentlich hätten wir es vorhersehen können, denn durch die Krebstherapie wird die Produktion des weiblichen Sexualhormons Östrogen gestört. Und das kann auch zu Veränderungen im Scheidengewebe führen. Die Scheide kann trockener, weniger elastisch und sehr empfindlich werden. Bei ihr hatte das vor allem zu Schmerzen geführt. Ich hatte beschlossen: So etwas sollte keine Frau einfach hinnehmen! Und sie auch nicht! Und ich schon gar nicht! Ich machte mich daran, eine praktische Lösung zu finden. Wenn keine Lösung, dann zumindest eine Verbesserung. Eine Frau ist ja keine komplizierte Maschine. Die Natur hält für jedes Problem etwas bereit. Man(n) muss es nur finden.

Die Frauenärzte wissen um das Problem und können helfen. Manche Ärzte sprechen das Thema von sich aus an, andere warten auf Fragen. Es gibt u. a. Zäpfchen, Gels und Salben. Allerdings können die Ärzte nur empfehlen, nicht verschreiben. Meist bekommt man eine Probe von dem favorisierten Mittelchen mit. Kaufen muss man es dann selbst teuer in der Apotheke.

Wir haben einige dieser Mittel ausprobiert und festgestellt, dass die meisten helfen können, aber außer, dass sie teuer sind, auch sehr umständlich in der Anwendung. Wer möchte schon mitten im schönsten Liebesspiel plötzlich innehalten, sich ins stille Kämmerlein zurückziehen und mit einem „Applikator" ein Zäpfchen in die Vagina fummeln? Außerdem waren die Mittelchen mehr oder weniger wirksam und das Gefühl mehr oder weniger natürlich. Wir haben alternativ einmal Vaseline ausprobiert und in der Wirkung keinen großen Unterschied festgestellt zu den teuren Produkten aus der Apotheke.

Ich erinnerte mich an meine Physiotherapie: mit Wärme, Öl und Massagen wurden mein Hals und mein oberer Rücken gelockert und beweglicher gemacht. Also wenn man Gewebe einölt und massiert, wird es beweglicher, die Haut geschmeidiger. Warum sollte das nur für meinen Hals gelten? Ihr Interesse hatte ich geweckt. Ich hatte vorher schon recherchiert und herausgefunden, dass es etwas Brauchbares bereits in einem anderen Zusammenhang gibt – und zwar als „Dammmassage" in der Schwangerschaft zur Vermeidung von einem Dammriss während der Geburt.

Ich war gespannt, ob ihr Intimbereich ähnlich reagiert wie mein Hals. Sie hat sich ein gutes Damm-Massageöl in der Apotheke besorgt und nach meiner Anleitung zunächst das äußere Genital eingeölt und massiert. Sobald äußerlich alles



schön geschmeidig und weich war, sollte sie mit dem gut geölten Daumen, Fingernagel zum Körper hin zeigend, behutsam in die Scheide eindringen und auch innerlich massieren mit dehnenden Bewegungen. Vor allem den Bereich Richtung Damm. An dieser Stelle hatte sie nämlich ein kurzes, aber schmerzhaftes Brennen verspürt. Um nichts auszulassen, sollte sie den Daumen zuletzt mit kreisförmigen Bewegungen wieder herausziehen. Da die Prozedur mehr als nur eine sprichwörtliche innere Einkehr sein kann, wo frau mal ganz bei sich ist, darf man das ruhig zelebrieren: ein ruhiger Raum, Dunkelheit, Kerzenlicht, schöne Musik ...

Damit angenehm schön bleibt, was schön ist, sind gute Hygiene und kurz geschnittene Fingernägel obligatorisch. Achtung: Öle und Kondome schließen sich gegenseitig aus! Und besser nicht bei Infektionen oder anderen Beschwerden. Für alle anderen gilt: Jetzt geht's (reibungs-)los! Drei Tage später haben wir die Probe aufs Exempel gemacht! Ihr Kommentar: „Wahnsinn!" Heute sind fünf Jahre vergangen. Wir haben uns wieder gefunden. Durch Ehrlichkeit und Offenheit – und durch Massageöl.

BETRACHTUNG UND ERLÄUTERUNG EINER PSYCHOLOGIN

Sexualität als elementares Thema der Paarbeziehung erfährt durch die neue Krankheitsphase ebenfalls eine Belastungsprobe. Die Krankheit selbst sowie die Therapien verursachen zahlreiche Probleme in diesem Bereich. Einige davon werden Sie vielleicht bereits aus der ersten Erkrankungsphase kennen. Mögliche körperliche Belastungen der Partnerin durch Fatigue, Inkontinenz, Unwohlsein, Schmerzen u. a. Missempfindungen während, teilweise auch noch nach den Behandlungszyklen, beeinträchtigen das Bedürfnis nach Sexualität erheblich.

Durch Operationen entstandene Narben können Schmerzen verursachen, Verletzungen von Nerven mindern die Fähigkeit, an den entsprechenden Körperstellen Berührungen noch ausreichend zu spüren. Die Chemotherapie führt nicht nur zu Übelkeit, sondern fördert durch die Schwächung des Immunsystems die Entstehung von Infektionen, auch im Bereich der Scheide.

Manche Zonen der Haut sind durch eine Strahlentherapie über die Maßen empfindlich, sodass sie nicht berührt werden können. Die Antihormonbehandlung kann eine Symptomatik wie in den Wechseljahren zur Folge haben mit Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und trockenen Schleimhäuten. Die zu trockene Vaginalschleimhaut verursacht unangenehme Empfindungen oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Hinzu kommen die psychischen Belastungen durch Angst, depressive Stimmungen, Aggressionen, Schlafstörungen. Die Frau, die bereits schon einmal in ihrer Körperlichkeit schwer verunsichert und verletzt worden ist, muss nun weitere Verluste in diesem Bereich erfahren. Dies erschüttert erneut das Verhältnis zu ihrem eigenen Körper: Das Vertrauen in ihn sowie das Bild von Weiblichkeit und Attraktivität, das sie mit ihm verbindet. All dies hat Auswirkungen darauf, was und wie viel sie in ihrer Sexualität noch ausleben will oder kann.

Sehr viele Frauen sehnen sich aber nun gerade in dieser Situation nach emotionaler, auch körperlicher Wärme, Zärtlichkeit, nach Gehalten- und Angenommenwerden in Umarmungen. Sie wünschen sich einen Körperkontakt, der Geborgenheit schenkt, ohne sie dabei zu überfordern. Das heißt, die Partnerin bestimmt die Grenze, die jederzeit eingehalten werden muss.

Sie wünschen sich einen Körperkontakt, der Geborgenheit schenkt, ohne sie dabei zu überfordern.

BETRACHTUNG UND ERLÄUTERUNG EINER PSYCHOLOGIN

Vielleicht empfinden Sie wie viele andere Lebensgefährten: Sie sind häufig zutiefst verunsichert, wo nun diese Grenzen sind, was Ihre Frau von Ihnen erwartet oder inwieweit Sie sich zurückhalten sollen. Da Sie, als Partner, ja psychisch ebenfalls enorm unter der schwierigen Situation leiden, kann dies auch bei Ihnen zu sexuellen Funktionsstörungen (Erektionsprobleme, Lustlosigkeit) führen. Auf der anderen Seite kann es sein, dass Sie aufgrund Ihrer sexuellen Wünsche Schuldgefühle entwickeln.

In all dieser Verunsicherung helfen nur ehrliche und offene Gespräche miteinander, was Ängste, Befürchtungen, aber auch Wünsche oder Bedürfnisse angeht. Schweigen führt mit Sicherheit zu Missverständnissen. Auch sollte man nicht davor zurückschrecken, Fachleute um Rat zu bitten, wenn körperliche oder seelische Probleme die Sexualität blockieren. Verlieren Sie nicht den Mut: Es gibt für viele Schwierigkeiten effektive Maßnahmen. Ärzte, Psychoonkologen, psychoonkologische Beratungsstellen können hier gezielt – d. h. zugeschnitten auf die ganz individuellen Probleme – Unterstützung bieten. In der Literatur findet man zusätzlich hilfreiche Informationen.

Eine rücksichtsvolle, unaufgeregte Haltung, die von gegenseitigem Vertrauen, Offenheit und Geduld geprägt ist, ermöglicht eine neue Entwicklung in diesem wichtigen Lebensbereich. Die Partnerin braucht das Gefühl, für Sie, als Ihren Mann, immer noch begehrenswert und anziehend zu sein. Sie will liebevoll angenommen werden in ihrer Veränderung, auch in ihren veränderten Bedürfnissen. Über Zärtlichkeit, gegenseitiges Nachfragen und behutsames Experimentieren können neue Möglichkeiten der Intimität gemeinsam entdeckt werden. Für Sie beide kann der Weg über Entspannungsverfahren (z. B. Yoga, Qi Gong, Autogenes Training) von großem Nutzen sein. Hier lernt man, seinen Körper zu spüren, auch aufmerksam für die eigenen Bedürfnisse zu sein. Gleichzeitig wirken sie ausgleichend auf die Psyche. Beides kommt der Sexualität zugute.

Auch eine erhöhte Aufmerksamkeit für andere angenehme sinnliche Erfahrungen (Musik, Essen, schöne Dinge betrachten usw.) wirkt sich positiv auf die Sinnlichkeit insgesamt aus. Massieren, Streicheln, Schmusen, Kuscheln, Händchenhalten, sich tief in die Augen schauen sind Formen der Intimität, die für sich allein Glücksgefühle auslösen, ohne dass ein Geschlechtsakt dabei sein muss.

Körperliche Berührungen lösen physiologische Reaktionen aus, die das Wohlbefinden steigern. Bei sanften Berührungsreizen wird vermehrt das Hormon Oxytocin ausgeschüttet. Es wirkt angstmindernd und hemmt die physiologische Stressreaktion. Somit schafft Berührung Vertrauen. Wir wissen es selbst: Wie tröstlich war es oft schon im Leben, wenn wir in einer schwierigen Situation jemanden an unserer Seite hatten, der uns beruhigend die Hand auf den Arm oder den Rücken gelegt hat. Auch das Halten der Hand des anderen kann so viel sagen und dem anderen so viel bedeuten: Ich halte zu dir, ich gehe mit, du bist nicht allein, ich halte dich, wir sind miteinander verbunden, ich stelle mich dem gemeinsam mit dir.

zusammen sein
distanziert sein
verbunden sein
selbst sein

Benedikt N.

AUS DER SICHT EINES BETROFFENEN PARTNERS

In guten wie in schlechten Zeiten – auf diese Probe hat uns die Erkrankung gestellt und diesen Satz können wir beide absolut unterschreiben!

Wir achten beide durch die Krankheit und die damit verbundenen Belastungen heute viel rechtzeitiger auf unsere eigenen Bedürfnisse, um daraus Kraft zu schöpfen für das Gemeinsame und die Herausforderungen des Lebens; das heißt nicht, dass jeder egoistischer geworden ist, sondern einfach sensibler und früher in sich hinein hört.

Heute fühlen wir uns als Paar definitiv stärker. Wenn man gemeinsam durch ein tiefes Tal gegangen ist und der Aufstieg auch noch steinig war, ist es ein sehr befreiendes und stolzes Gefühl, alles miteinander bestanden zu haben und darauf zurückzuschauen. Das gibt einem noch mehr Vertrauen zueinander, man lernt einander noch besser kennen, sowohl die Stärken als auch die Schwächen. Und man lernt auch, wann man als Partner mehr geben oder sich auch etwas zurückhalten muss, aus Selbstschutz. Dazu gehören beide Partner und dass dies meiner Partnerin trotz der belastenden Phase möglich war, das hat sie mir mehr als bewiesen, als ich mein Tief hatte.

Ich habe eine starke Verbundenheit zu meiner Partnerin entwickelt. So sehr die Krankheit erst einmal alles durcheinanderbringt und vieles verändert, kann man nichtsdestotrotz an ihr und mit ihr wachsen – sowohl persönlich als auch in der Partnerschaft. Ich habe meiner Partnerin kurz nach der Diagnose einen Heiratsantrag gemacht, um ihr damit zu zeigen, dass ich auch gerade jetzt für sie da bin und wir das alles gemeinsam durchstehen, in guten wie in schlechten Zeiten. Wir hatten bis dato nicht über Heirat gesprochen, dennoch habe ich gefühlt, dass es das richtige Zeichen ist und wir einfach daraus Kraft schöpfen können, in dem Wissen, gemeinsam kriegen wir das hin. Meine Partnerin fühlt diese Verbundenheit auch. Wir sind noch weiter zusammengewachsen und immens gestärkt aus dieser Krise herausgegangen. Und das Wissen, das man sich auch nach einer solchen schicksalhaften Erfahrung zusammen entwickelt hat, gibt Kraft und Zuversicht für alles Weitere.

Das Wichtigste für mich ist, dass ich eine persönliche Veränderung zum Positiven und Starken an mir und meiner Partnerin bemerkt habe. Das gibt mir weiterhin ein sehr gutes Gefühl, für alles, was das Leben einem noch an Herausforderungen stellen wird.

„PAAR-REIFE“ – ENWICKLUNGS- UND LERNPROZESSE

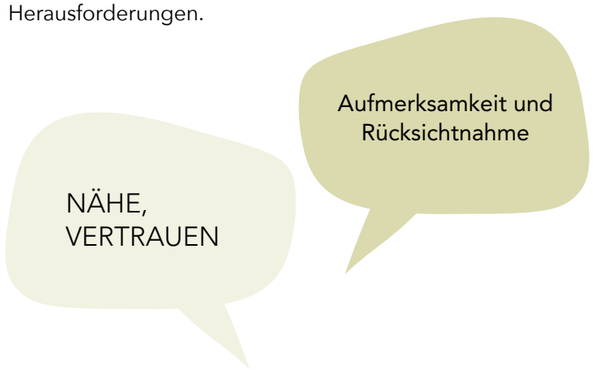
BETRACHTUNG UND ERLÄUTERUNG EINER PSYCHOLOGIN

Jede Krise beinhaltet Weiterentwicklungsmöglichkeiten für den Einzelnen, aber auch für die Paarbeziehung als Ganzes. Die Krankheit bricht mit all ihren Auswirkungen als Störung in die gewohnten Abläufe ein, verändert sie zeitweise oder auch dauerhaft einschneidend. Es mag sein, dass sich manche der zuvor gewohnten Verhaltensmuster als nicht sinnvoll herausstellen und nun geändert werden müssen. Manche Aspekte der Beziehung, die eventuell schon vor dem Rückfall nicht förderlich waren, wie z. B. starre Rollenaufteilungen, funktionieren nun möglicherweise überhaupt nicht mehr. Als Paar könnten Sie sich daher gemeinsam die Frage stellen: Welche Änderungen innerhalb der Beziehung legt uns die Erfahrung mit der Krankheit nahe?

Was lernen wir daraus – auch im Hinblick auf unser beider Bedürfnisse? Sind wir überhaupt aufmerksam für unsere Bedürfnisse – für die eigenen genauso wie für die des Partners? Womit haben wir uns schon zuvor unwohl gefühlt, wo gab es schwelende, sich wiederholende Konfliktherde?

Abgesehen von der Beziehung ist es außerdem sinnvoll, wenn jeder für sich hinschaut, wo er in seinem Leben eigentlich schon lange etwas anders machen möchte, was ihm nicht mehr „passt“, was nicht stimmig ist. Sich selbst zu leben, zum Ausdruck zu bringen, d. h. authentisch zu sein, setzt jede Menge positiver Energien frei, vor allem wenn es kreatives Tun mit einschließt. Diese Energien wirken auf Seele und Körper gleichermaßen heilsam. Was hingegen ständig Widerstände hervorruft, wozu man sich zwingen muss, was Kraft raubt, sollte hinterfragt und geändert werden.

Viele betroffene Paare haben durch die gemeinsame Bewältigung der Erkrankung eine Intensivierung und Stärkung ihrer Bindung erfahren. Nähe, Vertrauen, Aufmerksamkeit und Rücksichtnahme gegenüber dem anderen sind gewachsen mit der Folge einer noch tieferen Zuneigung sowie einer besonderen Widerstandskraft gegen kommende Herausforderungen.



stark sein
schwach sein
kraftvoll sein
frei sein

Timo R.

Ich glaube, ich muss früh anfangen. Meine Frau ist sehr selbstbewusst und stark, das gleiche würde ich auch von mir behaupten. In unserer Partnerschaft gab es noch nie eine klassische Rollenverteilung im Sinne von „Ich bin der starke Mann und du die zu beschützende Frau". Jeder ist mal stärker und auch mal schwächer. Das hat sich auch bemerkbar gemacht als uns die Diagnose Brustkrebs erreichte.

Zu den ersten Untersuchungen und der Biopsie ist meine Frau alleine gegangen – zur „Urteilsverkündung" ging ich mit.

Das Zwischenmenschliche ist nicht einfach: Konflikte um das Mit- und Gegeneinander. Für mich war die Zeit der Therapie natürlich alles andere als Alltag oder normal. Es war natürlich eine Belastung und auch ganz Alltägliches wird zur Geduldsprobe. Wenn man z. B. in einem anderen Raum essen muss, weil der Partner den Geruch von Essen nicht ertragen kann, wenn man nachts um 3:00 Uhr ins Krankenhaus fährt, weil seine Frau gestürzt ist oder so banale Dinge wie „Schatz, ich hab jetzt Hunger auf einen Burger" und das nächste Fastfood-Restaurant 25 Minuten einfache Fahrtstrecke entfernt ist – dann ärgert man sich auch mal über die Tatsache oder auch die Krankheit.

Man muss Geduld auf einem neuen Level lernen, zumindest war dies bei mir so. Meine Aufgabe während der Chemo und der Krankheit war nicht der starke Part oder der schwache Part – meine Aufgabe war es einfach da zu sein. So zu sein wie immer, meine Frau so zu lieben wie sie war und auch so mit ihr zu streiten wie sie es in dem Moment „verdient" hat.

Ich glaube, für uns war dies genau das Richtige, zu versuchen die Erkrankung so zu integrieren, dass sie kein Fremdkörper ist, sie anzunehmen und gemeinsam zu kämpfen.

Über die ganze Zeit war meine Frau unglaublich willensstark und auch jetzt noch – ein Jahr nach der Diagnose – kümmert sie sich um ihre Therapie, bespricht mit ihrer Ärztin Medikamente, neue Therapieformen, schreibt in diversen Internetforen, bloggt auf ihrer Webseite und macht regelmäßig Videos zu dem Thema auf YouTube.

ZWISCHEN STÄRKE UND SCHWÄCHE

BETRACHTUNG UND ERLÄUTERUNG EINER PSYCHOLOGIN

Da die Partnerin durch die Erkrankung und die damit verbundene psychische Verfassung geschwächt ist, haben die Männer oft den Anspruch an sich, immer belastbar sein zu müssen. Vielleicht glauben sie auch, solche Erwartungen aus dem gesamten Umfeld zu spüren.

Das heißt einerseits, die Ängste und stark erhöhte Empfindlichkeit der Partnerin aushalten zu müssen, dabei aber andererseits die eigenen entsprechenden Gefühle abzuwehren, aus der Befürchtung heraus, nicht mehr „stark" bleiben zu können. Zudem fallen zusätzliche Pflichten an, die man als Partner nun für seine Frau übernehmen muss, vor allem wenn eine Familie zu versorgen ist. Das verursacht Stress und führt häufig dazu, dass eigene Bedürfnisse immer zuletzt kommen bzw. gar nicht mehr beachtet werden.

Die Vernachlässigung von Bedürfnissen betrifft geschätzte Freizeitaktivitäten, Treffen mit Freunden oder den Wunsch, einfach einmal ganz für sich sein, einmal wieder frei durchzuatmen. Man kann sich vorstellen, dass dieser Umgang mit der Situation auf Dauer die Kraftreserven erschöpft. Ein körperliches und psychisches Tief kann die Folge sein, dauernde Müdigkeit, sich „ausgebrannt" fühlen.

Dieser Zustand wiederum birgt das Risiko, den Mut zu verlieren, einfach nur noch wegzuwollen, d. h. unter Umständen die Beziehung als Ganzes infrage zu stellen. Ohnehin ist der Ausgleich zwischen Geben und Nehmen in einer Beziehung immer eine anspruchsvolle Aufgabe, besonders aber dann, wenn ein Partner krank wird.

Die Krankheit darf nicht dazu führen, dass Sie als der gesunde Partner sich selbst vernachlässigen. Achten Sie bitte darauf, ausreichend Kraft zu tanken, indem Sie für Ihre eigenen Bedürfnisse aufmerksam bleiben. Das heißt auch, sie auszudrücken. Das bedeutet, weitere Personen (Freunde, Angehörige) um Hilfe zu bitten bei der Bewältigung der anfallenden Aufgaben. Gelegentliche Auszeiten von der Beschäftigung mit der Krankheit, in denen Sie einfach nur das machen, was Ihnen jetzt guttut, auch mal ganz unbeschwert lachen, etwas mit Freunden unternehmen oder sich eben auf Ihre ganz persönliche Weise erholen, sind unschätzbar wichtig. Als mitbetroffener Lebensgefährte haben Sie nicht nur das Recht darauf, auch für sich selbst zu sorgen – es ist die Voraussetzung dafür, überhaupt „einsatzfähig" bleiben zu können.

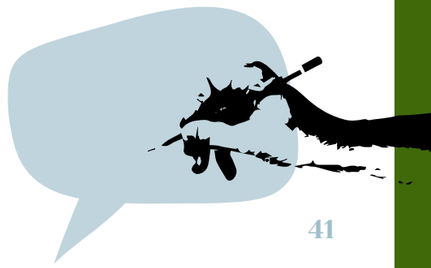
BETRACHTUNG UND ERLÄUTERUNG EINER PSYCHOLOGIN

Für beide Partner ist es eine unerschöpfliche Kraftquelle, in sich zu spüren, was sie brauchen oder was sie nicht (mehr) möchten. Dies muss auch ausgesprochen werden. Weitere bedeutende Ressourcen für Sie beide sind Optimismus, Humor und – ganz nach dem Motto „jetzt erst recht!" – Lebensfreude. Die Krankheit mag Einschränkungen erfordern, die man hinnehmen muss, aber soweit es möglich ist, will das Leben, der Genuss und die Freude in aller Intensität gelebt werden. Dies sollte Vorrang bekommen vor Pflichten, deren Erfüllung Sie eventuell anders organisieren können oder die Sie vielleicht nun als gar nicht mehr so wichtig erkennen.

Glauben und Spiritualität sind ebenfalls sehr intensive Kraftquellen, mit denen Vertrauen – auch nach weiteren Rückschlägen – immer wieder aufgebaut werden kann. Sie können auch Vertrauen vermitteln, sogar über das Ende eines jeden Lebens hinaus.

Jede Art von kreativer Beschäftigung (Schreiben, Malen, selbst etwas herstellen usw.) hilft bei der Verarbeitung schwieriger Lebensphasen. Kontakte beider Partner zu anderen Menschen, selbst Betroffenen und nicht Betroffenen, erleichtern das Leben, bringen zusätzlich Anregungen und Bereicherung. Umgekehrt gilt gleichermaßen: Wer oder was jetzt nicht mehr guttut, sollte auch ernsthaft infrage gestellt werden. In der Beziehung selbst sind Offenheit und Intimität besonders wertvolle Energiequellen. Damit ist nicht nur – aber auch! – körperliche Nähe wie z. B. zärtliche Berührungen gemeint, sondern ebenso der Austausch von Gedanken und Gefühlen.

Es mag zudem sein, dass Sie beide erst jetzt, in dieser Herausforderung eine weitere, bis dahin nicht beachtete Kraftquelle finden: Dankbarkeit. Für all die schönen, wertvollen Momente, Begegnungen, die Erfahrungen miteinander, mit anderen Menschen und für vieles mehr.



ängstlich sein
besorgt sein
allein sein
traurig sein

Florian R.

Zwei Jahre nach der erfolgreichen Behandlung des Brustkrebs kam die Diagnose Knochenmetastasen. Weitere Untersuchungen wurden durchgeführt. Dann der Anruf vom Krankenhaus: „Kommen sie bitte vorbei, jetzt sofort." Verkündung der Untersuchungsergebnisse: Metastasen nicht nur in den Knochen, sondern auch in Hirn, Leber und Lunge, teils massive Raumforderungen. Die Welt bricht zusammen, Fassungslosigkeit. Die Lagebesprechung ergibt: sofortige Hirn-OP, dann wahrscheinlich Bestrahlung und Chemo, je nach OP-Verlauf, palliative Behandlung. Palliativ? Da wurde mir klar: Meine Frau ist Mitte 30 und unheilbar krank. Der Alptraum wird Realität. In den nächsten Tagen funktioniere ich einfach, Sachen ins Krankenhaus bringen, Einzelgespräche mit den Ärzten, Patientenverfügung organisieren, Zuversicht für die OP verbreiten. Pragmatismus hilft, mit dem Unfassbaren umzugehen.

Kurz nach der, glücklicherweise gut verlaufenen, OP sackten die Eindrücke tiefer in mein Bewusstsein. Angst, dass sie bald sterben wird. Verzweiflung, wenn ich grade nicht bei ihr bin. In ihrer Gegenwart reiße ich mich zusammen, ich will sie natürlich nicht verrückt machen. Sie ist tapfer, wir schauen nach vorne und versuchen den Kopf nicht hängen zu lassen. In dieser Situation hilft uns eine Einstellung, die ich schon sehr lange in meinem Leben als sehr nützlich empfinde und die mit der Zeit auch auf sie übergegangen ist: Steht es in meiner Macht eine Situation zu ändern? Nein! Hat hadern mit der Situation irgendeine positive Auswirkung? Nein! Dann versuche dir nicht allzu viele Sorgen zu machen und gehe davon aus, dass du sowieso mit dem Problem umgehen musst. Sei möglichst ruhig und mache einfach das Beste daraus. Zusammenbrechen wäre völlig kontraproduktiv.

Natürlich war es noch nie zuvor so schwierig wie in dieser Lage, ruhig zu bleiben. Trotzdem denke ich, dass wir beide besser mit der Situation klargekommen sind, weil wir uns nicht sehr viel mit den ultimativen Konsequenzen der Diagnose beschäftigt haben. Die Krankheit wurde zum Projekt. Schulmedizinische Behandlung planen, zusätzliche Heilverfahren erörtern, zwischendurch für Entspannung sorgen usw. Schritt für Schritt vorgehen. Versuchen, eine Art Alltag zu etablieren, möglichst angenehmen Zeitvertreib neben der Behandlung schaffen. Sich selbst klarmachen, dass eine positive Einstellung beider Partner eine Grundvoraussetzung für einen erfolgreichen Therapieverlauf darstellt. Wer aufgibt, hat schon verloren!

Monate später: Chemo und Bestrahlung sind abgeschlossen, die Behandlungserfolge sind beachtlich. Es geht meiner Frau, den Umständen entsprechend, wieder recht gut. Wir versuchen das Leben so gut es möglich ist zu genießen. Auch wenn der Tod im Moment kein akutes Thema ist, so begleitet er meine Gedankenwelt doch in gewissen Abständen.

Diese Gedanken belasten mich dann sehr und selbstverständlich habe ich keine Lösung für unser Problem parat. Das erzeugt Ohnmacht und immer wieder Fassungslosigkeit. Mittlerweile haben sich die Ängste zur Gewissheit entwickelt, sie sind ein Teil meines Alltags geworden. Meine Frau wird mit einer sehr hohen Wahrscheinlichkeit vom Krebs dahingerafft werden. Die Frage ist nur, wann das geschehen wird. Um den Gedanken zu ertragen, muss ich mir immer wieder bewusst vor Augen führen, dass sie aktuell immer noch ein lebenswertes Leben mit mir führt und niemand kann sagen, wann die Krankheit wieder zuschlägt. Was zählt, ist das Hier und Jetzt und ich möchte mir niemals vorwerfen müssen, dass ich wertvolle Zeit damit verschwendet habe, schlechte Laune gehabt zu haben.

Mit den Konsequenzen der Erkrankung will ich mich erst beschäftigen, wenn es soweit ist. Wie mein Vater immer sagte: „Never jump a hurdle before you reach it." Das fällt mir nicht immer leicht, aber ein gewisses Maß an Verdrängung macht es leichter damit umzugehen.

Rede ich mit meiner Frau über den Tod? Aktuell nein. Ich bin der Meinung, dass der Tod ein sehr negativ behaftetes Thema ist und sehe auch nicht den Sinn darin sich viel damit zu beschäftigen. Wenn er kommt, dann wird er sich von mir wohl leider nicht aufhalten lassen. Wir haben natürlich mal darüber gesprochen, wenn auch nicht besonders ausführlich, und haben für uns beschlossen, dass wir alles in unserer Kraft stehende tun werden, um den Kampf möglichst lange für uns zu entscheiden. Für uns zählen positive Gedanken und wir versuchen, die vorhandene Zeit effektiv zu nutzen. Das macht nicht nur Spaß, das schafft auch Beschäftigung und macht es leichter nicht den negativen Gedanken anheimzufallen.

Trotzdem weiß ich natürlich, dass sie, genau wie ich, auch hin und wieder vom Thema Tod eingeholt wird und mich nicht damit belasten will. Das ist ein schmaler Grat, denn natürlich darf keiner von uns den Eindruck haben, dass seine Gefühle vom anderen als tabu angesehen werden, weil er den anderen nicht belasten will. Da muss ich einfach versuchen meine Frau zu „lesen", um zu erkennen wann sie ein Tief hat.

„Never jump a hurdle before you reach it."

VERLUSTÄNGSTE – AUSEINANDER-SETZUNG MIT DER ENDLICHKEIT

BETRACHTUNG UND ERLÄUTERUNG EINER PSYCHOLOGIN

Dieser Abschnitt ist für diejenigen gedacht, die dem Thema Endlichkeit des Lebens (und Abschied) nicht mehr ausweichen wollen oder können.

Es ist hilfreich, wenn Sie sich als Partner ganz persönlich auch einmal mit der Tatsache auseinandersetzen, dass unser aller Dasein irgendwann endet. Niemand kann sagen, wann das sein wird, aber man sollte sich ernsthaft die Frage stellen, ob man dieser Situation dann unvorbereitet gegenüberstehen will: Egal, ob es einen persönlich betrifft oder geliebte Menschen. Falls nicht, kann man sich dem Thema ein Stück weit öffnen – immer genau so viel, wie es einem momentan möglich ist. Es geht dabei auch gleichzeitig darum, die Partnerin unterstützen zu können, wenn sie darüber sprechen möchte bzw. sich innerlich damit auseinandersetzen will. In diesem Fall darf das Ende kein Tabuthema sein.

Ein Partner, der sich selbst Gedanken gemacht hat über hilfreiche (Glaubens-) Vorstellungen oder Ansichten, die in der letzten Lebensphase Zuversicht bringen könnten, wird seiner Lebensgefährtin mehr Halt geben als einer, der sich dem Thema entzieht. Das bedeutet nicht, dass Sie die Hoffnung aufgeben müssen. Es bedeutet nur, besser vorbereitet zu sein. Glaubensvorstellungen oder spirituelle Sichtweisen, die zu jeder Zeit, aber auch noch über das Lebensende hinaus Vertrauen schaffen, vermitteln Sicherheit. Sie können schließlich für beide Partner zur tragenden Kraft werden, auch für das Leben. Wichtig ist dabei eine positive Sichtweise, eine, die Ihrer Partnerin guttut. Hat sie diese bereits selbst gefunden, ist es wichtig, dass Sie sie darin unterstützen. Auch dann, wenn Sie dem Glauben Ihrer Frau für sich selbst nicht folgen können – versuchen Sie einfach, ihn zumindest im Raum der Möglichkeiten anzuerkennen.

Darüber hinaus ist es gut, Beziehungen und Angelegenheiten zu klären. Gibt es in Ihrer Partnerschaft etwas, das längst ausgesprochen werden will, etwas, das verziehen werden soll? Gibt es im Leben der Partnerin noch andere Beziehungen, in denen sie eventuell Dinge zurechtrücken möchte? Menschen, mit denen sie gerne noch einmal sprechen möchte? Ist es Ihnen als Partner möglich, dafür sensibel zu sein, die Begegnung gegebenenfalls in die Wege zu leiten? Auch rechtliche Angelegenheiten sollten geregelt werden. Hat Ihre Lebensgefährtin konkrete Vorstellungen über die letzte Lebensphase (medizinische Maßnahmen/Patientenverfügung, Menschen,

die da sein sollten, mögliche Erleichterungen, Gebete u. a. Wünsche)? Beim Thema Endlichkeit entscheidet immer die Betroffene selbst, inwieweit und wann sie darüber reden möchte. Sie als der Mann, der sie liebt, dürfen ihr aber Ihre Offenheit für jedes Thema signalisieren. Sie können sie auch fragen, ob sie darüber sprechen möchte. Gegenseitiges Vertrauen, offene Gespräche – auch bei allen anderen Themen – sowie Einfühlsamkeit schaffen eine Atmosphäre, in der alles gesagt werden darf.

Vertrauen in die Beziehung, in größere – eventuell spirituelle – Zusammenhänge, in andere Menschen und Hoffnung helfen in jeder Phase der Krankheit. Das Hier und Jetzt intensiv zu erleben, sich darauf zu konzentrieren, was in diesem Moment an Positivem da ist, ist das mächtigste Mittel gegen die negativen Stimmungen. Mit aller Freude das Zusammensein, alles Schöne genießen, wertvolle Momente schätzen und Liebe leben – das ist es, worauf es ankommt.

dankbar sein
vertraut sein
anders sein
glücklich sein

Christian H.

AUS DER SICHT EINES BETROFFENEN PARTNERS

Meine Partnerin hat Krebs – eine Diagnose, die uns trotz aller bösen Vorahnungen ordentlich schockierte. Schlagartig fühlte ich mich mit mehreren Fragen konfrontiert: Wie geht es weiter? Wird meine Partnerin wieder gesund? Wird sie sterben? Wie sieht unsere gemeinsame Zukunft aus? Wird die Krankheit fortan unseren Umgang miteinander, unseren Alltag oder auch unser Sexualleben bestimmen? Diese Ungewissheit machte mir Angst. Ziele, die man sich für die nächste Zeit vorgenommen hatte, wie z. B. der Umzug in eine größere Wohnung oder die Nachwuchsplanung, gerieten plötzlich aus dem Fokus. Ich musste umdenken und glaubte, alles der Genesung meiner Partnerin unterordnen zu müssen.

Das ist nun etwas mehr als zwei Jahre her.

Glücklicherweise steckt meine Partnerin die anschließenden Therapien (Chemo, Bestrahlung, Anti-Hormon-Therapie) und Operationen erstaunlich gut und sehr tapfer weg, geht optimistisch an die Sache ran und spricht offen über ihre Erkrankung. Diese positive und auch sachliche Herangehensweise macht auch mir den Umgang mit ihrer Erkrankung sehr viel leichter und dafür bin ich ihr sehr dankbar.

Und spätestens jetzt weiß ich, dass Gesundheit sehr wichtig, wenn nicht das Wichtigste überhaupt ist. Und ich bin mir darüber bewusst, dass es auch mich jederzeit erwischen kann. Ich lebe seitdem nur bedingt ernährungsbewusster oder sportlich aktiver, das kann nämlich durchaus anstrengend sein. Wirklich ungesund habe ich vorher jedoch auch schon nicht gelebt. Aber ich freue mich über jeden Tag, an dem es mir gut geht, und weiß das mehr zu schätzen. Es ist keine Selbstverständlichkeit, gesund zu sein, sondern wohl das größte Glück, das man erfahren kann.

Was mir meine Partnerin vermittelt, ist, dass man mehr auf seinen Körper hören soll. Beruflich hat sie sich neu orientiert, weil sie gemerkt hat, dass ihre alte berufliche Umgebung nicht gut für sie war – augenscheinlich brauchte es aber erst solch ein einschneidendes Erlebnis, damit ihr das überhaupt bewusst geworden ist. Ich hinterfrage mittlerweile auch häufiger mein Tun oder mein berufliches wie privates Umfeld: Tut mir das gut? Ist das richtig, was ich mache? Könnte mir das auf lange Sicht eher schaden? Auch wenn es egoistisch klingen mag: Aber aus meiner Sicht ist in erster Linie nichts wichtiger als das eigene Wohlempfinden. Was letztendlich aber auch dem Partner bzw. dem eigenen sozialen Umfeld zugutekommen kann. Ich habe gelernt, auch unangenehme Dinge anzusprechen und vermehrt das offene Gespräch zu suchen – früher habe ich meistens alles in mich reingefressen; eine ziemlich destruktive Variante, mit Problemen umzugehen. Insgesamt kann man durchaus sagen, dass uns die Erkrankung meiner Freundin nähergebracht, ja sogar zusammengeschweißt hat.

Auf der anderen Seite haben wir weiterhin unsere Meinungsverschiedenheiten und sind uns auch in Alltagssituationen, z. B. was die Ordnung im Haushalt betrifft, nicht immer grün. Jetzt könnte man natürlich anfügen, dass es doch wichtigere Dinge gibt im Leben, gerade durch die schlimme Krankheitserfahrung meiner Partnerin. Aber auch die vermeintlich weniger wichtigen Dinge im Leben sollten meiner Ansicht nach weiterhin zumindest diskussionswürdig sein, und ein ehrlicher und offener Umgang mit meiner Partnerin ist essenziell.

Insgesamt kann man durchaus sagen, dass uns die Erkrankung meiner Freundin nähergebracht, ja sogar zusammengeschweißt hat.

NEUBEWERTUNG – EIN GEWINN?

BETRACHTUNG UND ERLÄUTERUNG EINER PSYCHOLOGIN

Der Einbruch einer lebensbedrohlichen Erkrankung erschüttert das Wertesystem – nicht nur das der betroffenen Person selbst, sondern auch das nahestehender Menschen. Gesellschaftlich vorgegebene Werte wie z. B. Erfolgs- und Statusdenken treten nun in den Hintergrund. Dafür lernt man, viele Dinge mehr zu schätzen, die man zuvor als selbstverständlich betrachtet und damit kaum beachtet hat.

Aufmerksamkeit für die eigene Gesundheit sowie die der geliebten Menschen ist nun das, was am allerwichtigsten ist. Es bedeutet auch, achtsamer mit dem eigenen Körper und der eigenen Befindlichkeit umzugehen. Dabei spielt die Psyche, die mit dem Körper ja eine Einheit bildet, eine erhebliche Rolle.

Manche Betroffenen erkennen durch die Krankheit, was bisher in ihrem Leben nicht „in Ordnung" war, was ihnen nicht zuträglich war, wo sie sich vielleicht auch unnötig selbst zuviel zugemutet haben.

Es ist wahrscheinlich, dass Sie und Ihre Partnerin auf dem Weg durch die Krankheit ebenfalls wertvolle neue Einsichten gewinnen. Oft entwickelt sich auch eine nie gekannte Dankbarkeit für ganz einfache, d. h. vorher unbeachtete Gegebenheiten: sich wohlzufühlen, ein gutes Essen zu genießen, frei von Beschwerden zu sein, mit einem geschätzten Menschen zusammenzusitzen, Hilfe und Verständnis zu bekommen von anderen und vieles mehr.

Umgekehrt kann Ihnen beiden klarer bewusst werden, was in Ihrem Leben – beruflich oder privat – geändert werden sollte, sodass es stimmiger wird. Damit Sie beide sich dadurch wohler fühlen können – jeder für sich, aber auch in der gemeinsamen Beziehung.

Die Beziehung selbst kann durch diese einschneidende Erfahrung an Stärke, Nähe und Tiefe gewinnen. Unter der enormen Belastung wird die gesamte Palette an Gefühlen zutage treten. Sich ihnen zu stellen, dem anderen sozusagen die Seele zu öffnen, die Wahrheit zusammenzutragen – gerade auch bei unangenehmen Themen – schafft ein möglicherweise ungeahntes Ausmaß an Ehrlichkeit und damit an Vertrauen zueinander.

Werte wie Verständnis, Nicht-Nachtragen, Verlässlichkeit, Geduld miteinander und mit anderen können das Leben neu bereichern. Auch Freundschaften, bestehende sowie neue, erhalten eine größere Bedeutung. Die Konfrontation mit der Endlichkeit von allem und jedem kann uns zu der Erkenntnis

bringen, dass das Leben genau jetzt gelebt werden will, dass die Dinge, die uns berühren, bewegen und persönlich wichtig sind, nicht aufgeschoben werden dürfen zugunsten dessen, was man oft meint, tun zu müssen. Durch sie kann das gefunden werden, was wirklich zählt, was „wert-voll" ist.

Mit diesem Finden entdeckt man dann auch oft die außergewöhnliche Kraft in sich, die durch die Krisenerfahrung hindurch hilft. Krisen zwingen uns Menschen, aus eingefahrenen Routinen auszubrechen, weil diese plötzlich nicht mehr funktionieren. Sie bringen uns dazu, über Bord zu werfen, was sich als „nicht mehr richtig" herausstellt, stoßen die Suche nach neuen Lösungen an. Sie können uns mit Erstaunen erkennen lassen, wie viel Wertvolles, Schönes da auch ist, das wir zuvor nie gesehen haben.

„WERT-

voll"

Impressum

Herausgeber
Novartis Pharma GmbH
Nürnberg
www.novartis.de

Idee, Konzeption
klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG
Patricia Martin, Kim Zulauf
Bergstraße 106a
64319 Pfungstadt
www.klarigo.eu

Text
Birgit C. Wagner, Dipl.-Psychologin
Roland E., Christian H., Heiner H., Benedikt N., Florian R., Timo R., Nico S.

Die klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG ist bestrebt vollständige, aktuelle und inhaltlich zutreffende Informationen in dieser Broschüre zusammenzustellen. Gleichwohl kann keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit, Aktualität oder inhaltliche Richtigkeit der dargestellten Informationen übernommen werden. Sollten Sie Fragen zu medizinischen oder gesundheitlichen Aspekten haben, die in dem vorliegenden Kalender thematisiert werden, oder auf Basis der in dem vorliegenden Kalender enthaltenen Informationen medizinisch oder gesundheitlich relevante Entscheidungen treffen wollen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder eine sonstige hierfür qualifizierte Auskunftsstelle.

Sofern über Quellenangaben oder Empfehlungen für weiterführende Informationen auf andere -Druckwerke, Internetseiten oder sonstige Informationsquellen verwiesen wird, haftet die klarigo Verlag für Patientenkommunikation oHG in keiner Weise für dortige Darstellungen.

Diese Broschüre oder Auszüge dieser Broschüre dürfen nicht ohne schriftliche Einwilligung des Verlages in irgendeiner Form mit elektronischen oder mechanischen Mitteln reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Alle Rechte vorbehalten.

©klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG, Pfungstadt, 3. Auflage, 2025

Quellennachweise Fotos
Titel: © Morsa Images-istockphoto.com; S 6, 12, 48: © fizkes-istockphoto.com; S. 9: © KatarzynaBialasiewicz-istockphoto.com;
S. 15: © GeorgeRudy-istockphoto.com; S. 16: © Dean Mitchell-istockphoto.com; S. 18: © NDABCREATIVITY-stock.adobe.com;
S. 20: © JohnnyGreig-istockphoto.com; S. 22: © valentinrussanov-istockphoto.com; S. 24: © Marjan_Apostolovic-istockphoto.com;
S. 26/27: © shironosov-istockphoto.com; S. 30: © golero-istockphoto.com; S. 32: © jacoblund-istockphoto.com;
S. 35: © Morsa Images-istockphoto.com; S. 36: © NADOFOTOS-istockphoto.com; S. 39: © mihailomilovanovic-istockphoto.com;
S. 40: © RealPeopleGroup-istockphoto.com; S. 42: © menuha-istockphoto.com; S. 44: © skynesher-istockphoto.com;
S. 47: © jacoblund-istockphoto.com; S. 51: © xavierarnau-istockphoto.com; S. 53: © OJO_Images-istockphoto.com

klarigo

Verlag für Patientenkommunikation

1319805

NOVARTIS

Novartis Pharma GmbH
Nürnberg
www.novartis.de