

Praktische Hilfen zur Lebensgestaltung

- 4.1 Krebs und Partnerschaft – 58
- 4.2 Krebs und Sexualität – 62
- 4.3 Krebs und Familie – 66
- 4.4 Der Umgang mit dem sozialen Umfeld – 70
- 4.5 Gespräche mit dem Arzt – 73
- 4.6 Umgang mit Leid – 76
- 4.7 Spiritualität – 78

Die Balance in der Partnerschaft verändert sich

Partner als Unterstützung

4.1 Krebs und Partnerschaft

Lebt ein Mensch mit Krebs in einer Partnerschaft, ist selbstverständlich auch diese in vielerlei Hinsicht von der Krankheit und den Folgen mitbetroffen. Im folgenden Kapitel möchten wir mit Ihnen den Blick auf verschiedene Aspekte der Belastung einer Partnerschaft durch Krebs richten. Gleichzeitig kann die Partnerschaft auch zu einer starken Quelle der Unterstützung werden, sowohl im Zeitraum während als auch nach der Erkrankung. Wir plädieren darum dafür, der Partnerschaft besondere Aufmerksamkeit zukommen zu lassen.

■ Partnerschaft während der Erkrankung

Eine Krebserkrankung bringt Veränderung in das Leben der Betroffenen und in die Partnerschaft. Die bisher bestehende Situation – egal, ob sie im Gleichgewicht oder vielleicht auch im Ungleichgewicht ist – unterliegt damit einem zusätzlichen Einfluss. In den meisten Fällen werden Anpassungen nötig, die auch die Partnerschaft betreffen.

Oft kann der Erkrankte seinem bisher gewohnten Tagesablauf für eine manchmal unbestimmte Zeit nicht mehr so nachgehen wie bisher. Vielleicht müssen verschiedene Aufgaben von den Partnern übernommen werden. Für sie ist dies manchmal eine willkommene Gelegenheit, auch etwas beizutragen, den Patienten hingegen fällt es oft schwer, das empfundene Ungleichgewicht zu ertragen.

Es ist ein Privileg der Patienten, die in einer Beziehung leben, den Partner als Unterstützungsperson zu haben. Oft übernimmt dieser Dinge oder Pflichten, die früher durch den Patienten erledigt wurden. Häufig gehören zusätzliche Hilfestellungen dazu, zum Beispiel die Begleitung zum Arzt oder zur Therapie. Manchmal übernehmen die Partner auch pflegerische Aufgaben oder sind mit anderen Liebesdiensten, beispielsweise einer sanften Massage oder einer Einreibung, um das Wohlergehen des Patienten besorgt.

Für viele Patienten ist die bloße Gegenwart des Partners bereits eine starke Unterstützung bei der Bewältigung der Krankheit. Es wird als hilfreich erlebt, den Partner an seiner Seite zu wissen, die schwierigen Zeiten nicht alleine durchleben zu müssen. Wenn in der Partnerschaft Gespräche üblich sind, können medizinische Entscheidungen gemeinsam diskutiert und getroffen werden. Der Partner trägt zu einer Stabilisierung des Gefühlshaushaltes bei, indem er zuhört, wie es dem Patienten geht und wie er sich fühlt.

Gelegentlich dient der Partner gar als eine Art »Blitzableiter«, der die Frustrationen des Patienten entgegennimmt.

Im Umgang mit Gefühlen ist jedoch zu beachten, dass der Partner des Erkrankten selbst auch Betroffener ist. Er kann damit auch mit eigenen Gefühlsreaktionen zu tun haben. Manchmal sind diese sogar stärker als beim Patienten. Bitte lesen Sie dazu auch ► Abschn. 1.2 »Wie geht es Ihnen als Partner, Partnerin?«

Viele Paare rücken durch die Erkrankung und die gegenseitige Unterstützung näher zusammen. Gleichzeitig müssen sie meist von bisherigen Gemeinsamkeiten oder Aktivitäten vorübergehend oder für längere Zeit Abschied nehmen. So ist es dem Patienten zum Beispiel nicht mehr möglich, die geliebten gemeinsamen Fahrradausflüge zu machen oder den Tanzkurs zu besuchen. Es kann sein, dass selbst der Austausch von Zärtlichkeiten nicht mehr als angenehm erlebt wird.

Dennoch möchten wir Sie ermutigen, die Partnerschaft gerade auch in dieser Zeit im Rahmen des Möglichen zu pflegen und sich neue Gemeinsamkeiten zu erschließen. Vielleicht könnten Sie gemeinsam überlegen, welche Aktivitäten trotz der Einschränkung durch die Krankheit möglich sind. Manchmal kann es guttun, sich vielleicht für ein kleines Schläfchen hinzulegen, sich gemeinsam fallen zu lassen. Auch ein Rollentausch kann dazu beitragen, starr gewordene Rollenzuweisungen (Patient – Hilfsperson) aufzuweichen; vielleicht ist es zum Beispiel möglich, dass der Patient dem Partner eine leichte Fußmassage gibt oder ihm etwas vorliest.

Eine der stärksten Möglichkeiten, in einer Partnerschaft Nähe und Intimität zu fühlen, besteht darin, sich über die eigenen Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse auszutauschen. In derartigen Gesprächen lösen sich die Rollen von Patient und Hilfsperson auf und es ist wieder möglich, sich einander in seiner Einzigartigkeit zu zeigen.

In vielen Paarbeziehungen besteht eine gewisse Schonungstendenz, die aus gegenseitiger Fürsorge erwächst. Beide wollen den anderen nicht mit unangenehmen Themen oder mit den eigenen Gefühlen und Sorgen belasten. In gewissen Situationen ist diese Haltung angemessen. Manchmal entlastet es den Patienten, wenn er von den Anforderungen, die das Leben sonst an ihn stellt, verschont wird und er sich auf die Therapie konzentrieren und seine Kräfte auf Heilung ausrichten kann.

Es ist jedoch wichtig zu bedenken, dass Fürsorge und Schonung in der Paarbeziehung zu einem Ungleichgewicht führen kann. Diese Haltung kann auch dazu führen, dass jeder sich mit den eigenen Sorgen alleine fühlt und wichtige Themen unausgesprochen bleiben – und damit auch ungeklärt. Wir möchten Ihnen

Partnerschaft ist mitbetroffen

**Partnerschaft als
Unterstützung**

Fürsorge und Schonung

Nähe und Distanz

darum vorschlagen, sich als Paar darüber auszutauschen, wie viel Fürsorge oder Schonung der eine vom anderen braucht.

In jeder Partnerschaft muss ein Gleichgewicht gefunden werden zwischen Nähe und Distanz: Die Partner sollten sich auf Nähe und Verbundenheit einlassen, aber auch immer wieder auf sich selbst besinnen. Es ist auch in einer Krankheitssituation wichtig, beides zuzulassen. Manchmal haben insbesondere Partnerinnen die Tendenz, sich selbst zu vergessen (vergleichen Sie dazu auch ► Abschn. 1.2 »Wie geht es Ihnen als Partner, Partnerin?«). Wir möchten Ihnen vorschlagen, dass jeder Aktivitäten für sich pflegt, falls es die Krankheitssituation erlaubt. Bleiben Sie im Austausch über die jeweiligen Bedürfnisse und über das, was möglich ist.

Unterstützung in Anspruch nehmen

Bitte scheuen Sie sich nicht, auch als Paar Unterstützung eines Psychoonkologen oder eines Paar- und Familientherapeuten in Anspruch zu nehmen. In gemeinsamen Gesprächen können mit dessen Hilfe Gefühle und Bedürfnisse ausgedrückt und neue Möglichkeiten für den Umgang mit der Krankheit und ihren Folgen gefunden werden.

Rückkehr zur Normalität**■ Partnerschaft nach der Erkrankung**

In vielen Fällen ist die Therapie irgendwann abgeschlossen. Damit werden viele Einschränkungen und Nebenwirkungen zunehmend geringer. Und selbst in einer palliativen Situation gibt es Zeiten, in denen die Nebenwirkungen der Therapie weniger belastend sind. Damit ist es möglich, nach und nach die Rückkehr in die Normalität anzutreten oder zumindest phasenweise wieder »mehr Alltag zu leben«. Auch in der Partnerschaft kann es sehr zuversichtlich stimmen, Aktivitäten, die durch die Erkrankung nicht mehr ausgeübt werden konnten, wieder zurückzuerobern.

Schonklima auflösen

Einer der wichtigsten Prozesse besteht nun darin, das während der Krankheit aufgebaute Schonklima wieder aufzulösen. Dabei sind beide Partner gefordert: Der ehemalige Patient lernt, zunehmend seinen zurückgewonnenen Fähigkeiten und Möglichkeiten wieder zu vertrauen. Der unterstützende Partner muss sich manchmal sehr bewusst dafür entscheiden, die inzwischen zur Gewohnheit gewordene Fürsorge wieder loszulassen, sich auf sich selbst zu besinnen und den ehemaligen Patienten in die Eigenständigkeit zu entlassen.

In vielen Fällen gibt es in dieser Zeit der Rehabilitation neben Erfolgen auch Rückschritte. Was am einen Tag schon möglich ist, geht am nächsten vielleicht doch noch nicht. Dies ist sowohl für den ehemaligen Patienten als auch für den Partner eine große Herausforderung. Wir möchten Ihnen empfehlen, sich über Ihre Be-

findlichkeit und über das, was möglich ist, in einer Regelmäßigkeit auszutauschen, die Ihnen beiden angenehm ist.

Sowohl der ehemalige Patient als auch der Partner werden in dieser Zeit immer wieder herausgefordert, von ihren gewohnten Vorstellungen – wie es sein sollte – Abschied zu nehmen. Einbrüche oder Rückschritte können auf beiden Seiten zu Enttäuschung führen.

Manchmal ist es darum wichtig, anzuerkennen, dass sich durch die Erkrankung einiges verändert hat. Wie wäre es, sich im Gespräch über das auszutauschen, was jeder als verändert erlebt, also diese Veränderung zu benennen? Dies kann zwar schmerzlich sein, und es können Gefühle wie Trauer dazugehören. In vielen Fällen kann das Durchleben der Trauer jedoch dazu beitragen, das Alte zu verabschieden und sich dem Neuen zuzuwenden.

Das krankheitsbedingt verstärkte Bewusstsein für die eigene Endlichkeit kann das Ausleben von früher zu wenig gelebten Bedürfnissen deutlich werden lassen. Der Partner kann dies als Bereicherung, aber auch als Bedrohung erleben, je nachdem, wie die Bedürfnisse beider in Einklang zu bringen sind.

Fallbeispiel: Unterschiedliche Bedürfnisse

Ein etwa 60-jähriger Mann litt seit einigen Monaten an Prostatakrebs. Eine der Operationsfolgen, der Harnverlust, beschäftigte ihn sehr. Er hatte einen sehr korrekten Charakter und erlebte die Unvorhersehbarkeit der Harnabgänge als große Belastung. Er fühlte sich unsicher und traurig und zog sich weitgehend von der Welt zurück.

Bei seiner Frau war einige Jahre zuvor Brustkrebs entdeckt und behandelt worden. Sie hatte ein Leben lang Kinder großgezogen und gearbeitet und das Gefühl, vieles im Leben verpasst zu haben. Darum wollte sie fortan noch möglichst viel erleben und pflegte einen Kreis von Freundinnen, mit denen sie gerne die verschiedensten Dinge unternahm.

Es fiel diesem Paar nicht leicht, ihre sehr verschiedenen Bedürfnisse nach Rückzug bzw. Öffnung auf einen Nenner zu bringen. In begleiteten Gesprächen konnten beide einander die unterschiedlichen Bedürfnisse zugestehen und damit beginnen, sich in der Umsetzung zu unterstützen. Sie vereinbarten, welche Zeiten sie getrennt und welche sie gemeinsam verbringen wollten.

Wichtig erscheint es uns in jedem Fall, der Partnerschaft nach der Erkrankung besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Vielleicht gibt es Aktivitäten, die Sie früher bereits gerne gemeinsam ausgeübt haben; können Sie diese wieder pflegen? Vielleicht

Veränderungen anerkennen

Unterschiedliche Bedürfnisse

Neue Gemeinsamkeiten entdecken

Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen

können Sie auch gemeinsam überlegen, was Ihnen beiden Spaß macht, falls das Alte nicht mehr passt.

Könnten Sie sich dazu ermutigen – neben der vielleicht vorhandenen Trauer um Vergangenes –, eine Neugier zu entwickeln für das, was kommt? Sie sind durch die Erkrankung gereift, haben einen veränderten Bezug zu sich und Ihrem Leben. Möglicherweise führt dies dazu, dass andere Inhalte in Ihrer beider Leben wichtig werden. Vielleicht bietet Ihnen die Welt noch »Neuentdeckungen«. Bleiben Sie im Austausch über Ihre Empfindungen. Als Paar haben Sie das Privileg, einen neuen Weg gemeinsam versuchen zu können.

Es ist nicht immer leicht, diese Herausforderungen als Paar erfolgreich zu bewältigen. Scheuen Sie sich nicht, als Paar im gemeinsamen Umgang mit den Erkrankungsfolgen die Unterstützung eines Psychoonkologen oder eines Paar- und Familientherapeuten in Anspruch zu nehmen. Dieser wird Sie auf Ihrem Weg zurück in die Normalität begleiten und unterstützen.

4.2 Krebs und Sexualität

Krebserkrankungen und die damit verknüpften Behandlungen können einen erheblichen Einfluss auf die Sexualität ausüben. Der Zugang zum sexuellen Erleben kann sich auf der psychischen Ebene verändern, es können aber auch rein körperliche Funktionseinschränkungen auftreten. Manchmal ist es daher angezeigt, in der Sexualität neue Wege zu finden. In diesem Kapitel finden Sie einige Ideen, die Sie auf diesem Weg leiten können.

Ein leider auch von Fachleuten häufig vernachlässigter Lebensbereich von Krebsbetroffenen ist die Sexualität. Die Erfahrung zeigt, dass Patienten das Thema eher selten von sich aus gegenüber den behandelnden Fachpersonen ansprechen. Zum Thema »Sexuelle Folgeprobleme in Zusammenhang mit einer Krebserkrankung« gibt es Broschüren von der Krebsliga Schweiz und vom Deutschen Krebsinformationsdienst, die eine gute Übersicht vermitteln. Die Titel lauten jeweils »Männliche Sexualität bei Krebs« und »Weibliche Sexualität bei Krebs«. Die Bezugsadressen finden Sie in ► Kap. 8.

Vielfältige Einflüsse

Eine Krebserkrankung kann auf vielfältige Weise Einfluss auf die Sexualität nehmen. Es kann direkte körperliche Einschränkungen der sexuellen Funktion geben, zum Beispiel behandlungsbedingte Trockenheit der Vaginalschleimhaut bei Frauen oder