

# Helfen **wollen** –

Wenn der geliebte Mensch an Krebs erkrankt, kann sich für seinen Partner eine schier übermenschliche Belastung auf türmen, oft ohne dass das persönliche Umfeld Notiz davon nimmt. Andrea G. (G) hat das erlebt. Im Rückblick spricht sie mit der lebensmut Psychologin Anja Malanowski (M) über den kräftezehrenden Ausnahmezustand, Einsamkeit – und ihre wichtigen Anlaufstellen.

**Frau G., sie waren 34 und ihr Mann 37 Jahre alt, als er 2019 am Hodgkin-Lymphom, einem bösartigen Lymphknotengeschwulst, erkrankte. In welche Lebenssituation platzte die Diagnose?**

**G:** Wir waren beide beruflich sehr engagiert und unser Sohn zweieinhalb Jahre alt. Damals waren wir gerade dabei, uns neu zu sortieren: Wie verteilen wir die Aufgaben als Eltern und im Alltag, wie finden wir als Paar wieder mehr Zeit füreinander und jeder für sich?

Als mein Mann die Diagnose an Heiligabend erhielt, konnte ich es einfach nicht fassen, dass uns das jetzt passiert. Immerhin war die Prognose sehr gut und die meisten Erkrankten können geheilt werden.

**Wie ging es ihnen in dieser Anfangszeit?**

**G:** Ich war sofort im Stress und hatte natürlich Angst: Was, wenn nicht wieder alles gut wird? Und ich wollte, dass es so gut wie möglich läuft. Aber da war nichts, was ich hätte tun können. Außer die Leitlinien zu lesen und mich über Risiken zu informieren.

**Und ihr Mann?**

**G:** Unser Umgang war sehr unterschiedlich und das führte zu großen Spannungen. Er wollte den Ärzten vertrauen, nichts von Risiken hören und konnte alles viel besser so hinnehmen und auch aushalten. Ich sagte: Nein, wir brauchen eine Zweitmeinung. Er sagte: Du fragst so viel und das macht mich nervös. Darum wollte er auch nicht, dass ich zu den Arztterminen mitkomme. Stattdessen ging meine Mutter mit und erzählte mir dann... So blieb es, auch weil er später wegen Corona nur allein zu den Terminen durfte. Und dann zog er zu Beginn der Therapie in den Keller und verfiel in eine komplette Sprachlosigkeit – ich glaube, dass er mit dieser existenziellen Krise allein sein und alles mit sich selbst ausmachen musste.

**M:** Ich denke, Sie waren genauso in einer existenziellen Not. In einer solchen Situation werden die Rollen neu verteilt. Oft kommen die Erkrankten mit der Situation eher klar, weil sie von den Behandlern und durch die Behand-

# und nicht **können**

lung geführt werden. Ihr Mann hat am eigenen Leib gespürt, wann es besser oder schlechter wurde. Sie waren immer darauf angewiesen zu interpretieren.

**Was hätten sie sich denn gewünscht?**

**G:** Dass wir auch mal beisammen sind, einfach so, zusammen auf der Couch sitzen, uns vielleicht mal in den Arm nehmen, Hände halten.

**Haben sie darüber gesprochen?**

**G:** Ja, ein wenig, im Sinne von: Das wünsche ich mir. Aber er sagte, dass er das gerade nicht kann. Das habe ich dann hingenommen. Er war ja in der tödlich-bedrohlichen Situation!

**Und in welcher Situation waren sie?**

**G:** Ich habe das erst mal akzeptiert, dass er sich aus dem Familienleben rauszog, und sagte mir, er ist jetzt in der Krise. Für mich bedeutete das aber, dass ich komplett allein war. Ich musste nicht nur Kind, Beruf und

Alltag bewältigen, sondern auch meine Gefühle und die unseren Sohnes. Und alles, während mich die Frage umtrieb: Überlebst du?

**M:** Wenn die Art, die Krankheit zu verarbeiten, so gegensätzlich ist, wird das gemeinsame Leben und Miteinander schwierig. Natürlich hatte er das Recht dazu, es so zu tun, wie er es tat. Aber sie hatten auch ein Recht darauf, mit ihren Gefühlen irgendwo hinzukommen. Frauen möchten fast immer mehr darüber reden und die Männer tun erst mal so, als würde alles einfach so weitergehen.

**G:** Und dabei sagte er, er möchte mich nicht zu sehr belasten. Das war seine Art der Fürsorge, aber sie machte mich einsam. Ich hätte gerne gewusst, wie es ihm geht. Aber ich wollte ihn nicht drängen und mit meinen Sachen belasten. Gott sei Dank hatte mein Freundeskreis vor dem ganzen Elend keine Angst und hat das in der ersten Zeit gut abgefangen.

### Sie haben ihr Unternehmen noch eine Weile weitergeführt.

Zuerst hieß es ja, die Therapie dauere ein halbes Jahr und mit einer Wahrscheinlichkeit von 95 Prozent sei mein Mann dann wieder gesund. Da dachte ich, das schaffe ich. Aber als er aus der Reha kam und sagte, der Krebs ist wieder da, merkte ich, ich kann das nicht mehr leisten. So habe ich mich um eine Anstellung bemüht, den Betrieb abgewickelt – und mir in der existenziellen Krise, in der ich dann war, Hilfe gesucht. Mein Mann hat das später auch für sich gemacht. Miteinander zur Psychoonkologin zu gehen, war nicht möglich.

**M:** Ich glaube, es war eine gute Entscheidung, nicht gemeinsam zur Psychoonkologin zu gehen. Eine solch große Diskrepanz in dieser Situation aufzulösen – das wäre wohl nicht möglich gewesen. Möglich ist in einer solchen Lage allenfalls zu schauen, worüber können wir reden, wenn wir nicht über den Krebs sprechen? Welche Rituale können wir weiterführen und womit fühlen wir uns beide wohl? Wenn man bespricht, wie man über diesen Graben hinweg eine Brücke bauen kann, können sich Wege zueinander auftun.

### Welche Unterstützung haben sie bei der Psychoonkologin gefunden?

**G:** Bei ihr konnte ich endlich auch mal sagen: Ich bin wütend, mein Leben ist in Scherben. Ich muss darüber auch mal zornig sein können. Sie hörte zu und es hat so gutgetan, als sie irgendwann sagte: Ihre Gefühle sind berechtigt, ihre Situation ist so schwierig und es ist in Ordnung, dass sie traurig, ängstlich und wütend sind.

So konnte ich dann auch die Situation zu Hause besser bewältigen und zwischen Mann und Sohn übersetzen. Sie waren ja sehr innig und sind es während der Krankheit auch geblieben. Ich konnte dem Kleinen erklären, dass Papa ihn trotzdem liebhat, auch wenn er wegen der Krankheit nicht mehr alles

mit ihm tun kann. Und mein Mann konnte, wenn es ihm gutging, etwas mit unserem Sohn machen.

### Wie hat sie in dieser harten Zeit ihr Umfeld unterstützt?

**G:** Da hat uns Corona sehr getroffen, zur erzwungenen Isolation kam die nötige Rücksicht auf den Kranken wegen fehlender Impfung, Ansteckung etc. Ich war sehr allein. Da war es umso schmerzlicher, dass in vielen Telefonaten die Fragen vor allem meinem Mann galten. Ich kam wenig vor.

**M:** Von fehlender Empathie erzählen viele Angehörige. Von ihnen wird automatisch angenommen, dass sie sich zusammenreißen und nicht an sich denken. Und wenn dann abends auch noch die eigenen Freundinnen fragen, wie es dem kranken Mann geht ... Schließlich sind sie diejenigen, mit denen Angehörige über ganz andere Dinge reden können. Denn sie brauchen krebsfreie Zeiten, um mal zu plaudern, in die Sauna zu gehen, sich zu entspannen.

### Die Belastungen im Alltag allein zu stemmen, geht auf Dauer nicht gut.

**M:** Deshalb ist es ein wichtiges Thema, wie die Aufgaben in der Krankheitszeit zwischen den Partnern neu verhandelt werden. Das ist ja schon nicht einfach, wenn beide gesund sind. Auch Unterstützung aus der Familie, von Freunden oder Nachbarn ist da sehr hilfreich.

**G:** Bei uns war dieses Thema deshalb schwierig, weil sich mein Mann komplett aus dem Familienleben zurückgezogen hatte. Als unser Sohn im Herbst 2020 in den Kindergarten kam, habe ich gesagt: Du kannst nicht gar nichts tun. Wir brauchen irgendwo eine gemeinsame Struktur und ich muss wissen, was du noch machen kannst. Für mich wäre es wichtig, dass du morgens mit aufstehst und wir das

Kind gemeinsam in den Kindergarten bringen. Danach kannst du ja wieder ins Bett.

**M:** Sich darüber auszutauschen, was unbedingt gemacht werden muss und was auch mal liegen bleiben kann, ist auf jeden Fall sinnvoll. Genauso wichtig ist es, sich darüber zu verständigen, wo die jeweilige Belastungsgrenze liegt. Wer nichts mehr tut, obwohl es möglich wäre, zieht nicht nur den Ärger des gesunden Angehörigen auf sich, sondern verliert auch die eigene gute Rolle in der Familie.

Umgekehrt können auch Angehörige überprüfen, ob sie Aufgaben ohne Not übernehmen, etwa Dinge, die zur erkrankten Person gehören, wie die Vereinbarung von Behandlungsterminen, Fiebermessen, Medikamente besorgen, Hilfe gegen Nebenwirkungen anfordern.

### Wie haben Sie es geschafft, sich als Paar wieder anzunähern?

**G:** Tatsächlich erst 2022 nach der Knochenmarkstransplantation. Nach der langen Zeit im Krankenhaus begann mein Mann, Kontakt mit uns aufzunehmen und auch ich war nach der langen Trennung weniger angespannt. Er durfte nicht zurück nach Hause und wohnte bei seinen Eltern. Dennoch begann er, mir Aufgaben abzunehmen, holte auch mal unseren Sohn vom Kindergarten ab und kochte einmal ein Abendessen für uns. Da fiel meine Anspannung zum ersten Mal seit 2019 komplett von mir ab und ich spürte: Er ist wieder da, wir sind eine Familie – und wir finden wieder zueinander. Aber das war auch das letzte Mal, dass wir so beisammen waren. Direkt danach kam der Zusammenbruch und seine medizinische Situation wurde immer dramatischer.

### In dieser Zeit suchten Sie auch wieder psychoonkologische Unterstützung.

**G:** Ja, und die brauchte ich dringend, denn auch wenn ich irgendwie weiter funktionier-

te, so fühlte ich mich doch am Ende meiner Kräfte. Uns allen ging es so, auch seinen Eltern, unseren Familien, den Freunden, aber aller Blicke richteten sich nur auf ihn. Jeder hat halt nur seine Kraftreserven.

### In dieser Zeit unterstützte sie auch die Familiensprechstunde?

**G:** Ja, die Therapeutin kannte meinen Sohn aus vielen Treffen und von ihr erhielt ich viel Ermutigung dabei, wie ich mit ihm umging und die Situation erklärte, als der Tod nah war. Diese geschulte Unterstützung gab mir die Sicherheit, dass er nicht traumatisiert wird, wenn er mit auf die Palliativstation geht, solange er das selbst möchte und ich ihn gut vorbereite.

### Was hat sie in dieser letzten Zeit gestärkt?

**G:** Wir hatten ja in den wenigen schönen Momenten zu Hause als Paar und Familie wieder zusammengefunden. Daran konnte ich festhalten und bis zu seinem Tod liebevoll mit meinem Mann sein.

**M:** Ich denke, es war eine glückliche Wendung, noch zu sehen, da ist eine Liebe, die Bestand hat. Für ihr weiteres Leben und das, was sie ihrem Sohn weitergeben.

### Dann starb ihr Mann.

**G:** Das war im Februar 2023 und ich wusste, ich brauche weiter Unterstützung. Nicht nur in der Rolle als Mutter, sondern auch für mich. Ich möchte, dass es mir wieder besser geht. So kam ich zu Frau Malanowski. Mittlerweile sehe ich, dass ich über all die Zeit gelernt habe, wie ich mir selbst helfe, wenn es mir schlecht geht. Und ich weiß: Die Trauer gehört jetzt mit zu meinem Leben. Aber sie hält mich nicht von meinem Leben ab.

(Interview: Regine Kramer)