

war, als wärst Du plötzlich aus unserem gemeinsamen Lebenszug ausgestiegen. Ich sehe wie Du aussteigst. Ich bin geschockt und mein Zug fährt ohne Dich weiter. Ich brauche viele Bahnhöfe lang um auf die Idee zu kommen, dass ich auch aussteigen könnte. Aber auf die Idee auszusteigen und zurückzufahren, um Dich zu suchen, bin ich wohl nicht gekommen. Ich hatte so viel mit mir zu tun und wohl auch Angst davor. Also habe ich gewartet und gehofft, dass Du mit einem der nächsten Züge zu mir kommst. Ich bin so froh, dass Du wieder in mein Leben in Gesundheit gekommen bist.»

Die unterschiedliche Konstellationen sind denk- und lebbar. Nicht alle führen zu einem guten und befriedigenden Leben und doch wünschen sich alle Menschen glücklich sein zu können. Um die eigene Situation und die Paarsituation strukturiert überdenken und neu gestalten zu können, können Modelle aus der Copingforschung helfen. Coping ist die Auseinandersetzung mit einer Lebensveränderung mit dem Ziel, psychisch stabil zu bleiben und gut leben zu können.

Das Copingmodell nach Welter-Enderlein, aus Jellouschek, H., »Und bis zuletzt die Liebe«, zeigt drei Bereiche auf, die Betroffene beeinflussen können:

- Der erste Bereich: Die neue kritische Lebenssituation, zum Beispiel die Krebserkrankung. Welche Therapien möchte ich in Anspruch nehmen, um mich gut zu fühlen und gesund zu werden?
- Der zweite Bereich: Die Bedeutungswelt. Wie bewerte ich die Erkrankung? Es gibt übrigens kein »Krebs heißt natürlich dies und das und wenn ich ihn habe, muss ich mich so fühlen und so verhalten«! Mein Rat: Im günstigsten Fall sage ich mir, ich nehme die Herausforderung an.
- Der dritte Bereich: Die Lebenswelt: Lebe ich Beziehungen, die mir gut tun. In welchen Beziehungen möchte ich leben?

Durch die Struktur der einzelnen Bereiche ergeben sich unterschiedliche Anstrengungen, die Menschen unterneh-

men, um sich an die neue Lebenssituation anzupassen – mit mehr oder weniger Stress.

Noch immer unterschätzt die moderne Krebstherapie den Aspekt der sozialen Unterstützung, obwohl alle diesbezüglichen Studien und auch Alltagsbeobachtungen die herausragende Rolle der guten Eingebundenheit in soziale Netze – also auch Zweier-Beziehungen – bestätigen. Alle professionellen Helfern möchte

– Anzeige –

„Hauptursache von Krebs: Sauerstoffmangel!“

Neue Studien bestätigen diese Warburg-Hypothese (Nobelpreisträger) bzw. den Ansatz seines „Schülers“ Prof. von Ardenne mit der Sauerstoff-Mehrschritt-Kur (€ 550 – 4980).

Informationen zur Kur zuhause:

Telefon 069/20278

Sauerstoffkur-Institut
Gesundheit erleben

ich zuzurufen: Binden sie die Angehörigen mit ein und sie werden entlastet sein. Und mein Rat an alle Betroffenen: Behalten Sie nicht nur die Heilung im Blick, sondern versuchen Sie schon heute gut zu leben.

Ein Test fürs emotionale Bündnis

Hans Jellouschek – betroffener Ehemann, Paartherapeut und Autor des Buches »Bis zuletzt die Liebe« – hat das Bild entwickelt, Krebs wie einen Dritten anzusehen. Meine Patienten stellen ihn sich zum Beispiel vor als einen Nebenbuhler oder Untermieter, der einfach eingezogen ist. Sicher kann sich jeder an schwierige Dreierkonstellationen im Leben erinnern: als ein Kind geboren wurde oder wenn die Beziehung zu einem Sportklub enger wurde als zur Ehefrau. Die Erkrankung als etwas wirklich Eigenständiges – Drittes – zu betrachten, kann es leichter machen, zu beobachten, wer sich wie

mit wem verbündet oder wer wen wie benutzt. Und Krebs ist im Beziehungsgefüge eine wirklich mächtige Krankheit.

Die Reaktionen auf die neue Beziehungssituation können eine Gefahr und auch eine Chance für die weitere Entwicklung von Beziehungen bedeuten. Manchmal entstehen unter Belastungen noch stärkere Strukturen: Es spricht nur noch einer für beide oder ein Partner zieht sich noch mehr zurück. Bei solchen Entwicklungen ist eher zu erwarten, dass dieses Beziehungssystem weiteren Belastungen mit immer weniger Flexibilität begegnen kann. Wenn die eigene Beziehung flexibel bleiben oder werden soll, kann vielleicht das Reflexionsmodell von Hans Jellouschek weiterhelfen, um zu einem guten Dialog in der Partnerschaft zu kommen: Überlegen sie gemeinsam: Wie stellt sich unsere Situation dar? Was hat sich durch die Krankheit verändert? Soll unsere Konstellation so beibehalten werden? Und was bedeutet dies bzw. möchte ein Partner an der bisherigen Struktur etwas verändern?

Manchmal ist das Leid an der Struktur auch einseitig und Veränderungen daher schwierig zu erreichen. Professionelle Hilfe für den einzelnen Partner und im günstigsten Fall eine gute Paartherapie können helfen, auch diesen wichtigen Meilenstein zu mehr Wohlbefinden zu meistern. Paare, die hier erfolgreich sind, können Krebserkrankungen rückblickend auch positiv und oft als wichtige Schicksalsfügung betrachten.

Die ersten gemeinsamen Schritte

Die männliche Reaktionsform auf Neues ist eher rational, sie möchte verstehen und Lösungen festlegen, emotional ist sie dagegen meist zurückhaltend. Die weibliche Reaktionsform ist eher emotional und auf Nähe orientiert. So kommt es, dass Paare in der ersten Zeit des Zusammenlebens mit Krebs oft eine größere Distanz erleben und teilweise unter den Reaktionen des anderen leiden, zum Beispiel die Ehefrau, die ständig mit gutem Essen am Bett sitzt oder der Lebenspartner, der immer neues Infomaterial anschleppt, aber körperliche Nähe nicht