

Goldegg Sachbuch

Krejsa/Jacke

Mein Partner ist krank – und wo bleibe ich?



**GOLDEGG
VERLAG**

Mit Vorworten von Barbara Prammer, Susanne Kastner und Andrea Kdolsky

Krejsa/Jacke

Mein Partner ist krank – wo bleibe ich?

Susanne Krejsa/Jan-Hinnerk Jacke

Mein Partner ist krank – wo bleibe ich?

Titelbild: MYSTERY (2006)

Künstlerin: EVIENNA alias Eveline Aigner

Kurzportrait: Evienna, eine Künstlerin aus Wien, die mit ihren Werken das Augenmerk des Betrachters auf die Gefühlswelt lenkt, wo sich die Gedanken in einem neuen Licht assoziieren lassen und das Geistige ästhetisch nährt. (www.evienna-aigner.com)

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgend einer Form (durch Photokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Autoren und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder der Autoren ausgeschlossen.

Der Verlag und seine Autoren sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an verlag@goldegg-verlag.at.

ISBN: 978-3-901880-48-3

© 2007 Goldegg Verlag Wien

Telefon: +43 (0) 1 5054376-0

E-Mail: office@goldegg-verlag.at

<http://www.goldegg-verlag.at>

Lektorat und Herstellung: Goldegg Verlag

Geleitwort

Gehen zwei Menschen eine Partnerschaft ein, stehen vorerst meist nur die positiven Aspekte der Beziehung im Mittelpunkt. Wird die Partnerin oder der Partner krank oder hat einen Unfall, müssen plötzlich und unvorbereitet Entscheidungen getroffen werden. Dann geht es darum, den eigenen Lebensentwurf mit der Realität abzustimmen. Dabei sind beide PartnerInnen aufs Äußerste gefordert, denn die gemeinsame Beziehung muss der neuen Situation angepasst werden. Dabei taucht unweigerlich die Frage auf, wie der oder die kranke PartnerIn in den Lebensentwurf des oder der Gesunden eingebaut werden kann und ob das überhaupt möglich ist, wenn Opfer abverlangt werden, die die mentalen oder körperlichen Kräfte übersteigen. Es sind mitunter schmerzhaft Entscheidungen, die in dieser Situation getroffen werden müssen.



Diese Entscheidungen können weder Arzt und Ärztin, weder PsychotherapeutIn noch bester Freund oder beste Freundin abnehmen. Diese Entscheidungen müssen und können nur selbst getroffen werden. Auch ein Ratgeberbuch kann solche Entscheidungen nicht vorwegnehmen. Aber ein solches Buch kann unvoreingenommen neutral Anstöße geben, die wichtigen und damit die richtigen Fragen stellen, Lösungsstrukturen entwerfen und Beispiele erzählen. Das kann einem gesunden Partner oder einer gesunden Partnerin helfen Entscheidungen zu treffen und den eigenen Weg zu finden.

Ich wünsche allen, deren Beziehung von Krankheit des Partners oder der Partnerin beeinflusst ist, viel Kraft und jede denkbare Hilfe für alle Entscheidungen, die in dieser Situation zu treffen sind. Wenn das Buch von Susanne Krejsa und Jan-Hinnerk Jacke die richtige Lösung unterstützt, ist es ein gelungenes Buch.

Ihre Mag^a. Barbara Prammer
Präsidentin des Österreichischen Nationalrates

Geleitwort

Wir reden oft davon, wie stark ein Mensch sein muss, der todkrank ist und der weiß, dass er sterben wird. Dabei vergessen wir häufig die Angehörigen, Freunde und Vertrauten, die diesen Weg begleiten, die bis zur Selbstaufgabe trösten und pflegen, die dann am Ende alleine stehen und zurückbleiben.

Von Rainer Maria Rilke stammt ein Satz, der diese Lebensphase eindrucksvoll beschreibt: *„Bis wohin reicht mein Leben und wo beginnt die Nacht?“* Ich glaube, dass hier nicht nur die Sterbenden gemeint sind, sondern diese Frage stellen sich in gleichem Maße die sie begleitenden Menschen.



Leid, Hoffnung, Leere, Vertrauen, Wut, Dankbarkeit, Verzweiflung, Liebe, Unruhe und Frieden gehören in diesen Abschnitt, der aus einem Auf und Ab der Gefühle besteht. Die eigene Lebensgestaltung richtet sich vollständig nach den Bedürfnissen des Partners oder der Partnerin und häufig verliert man sich darin.

Viele von uns verdrängen Krankheit, Sterben und Tod und wollen sich nicht damit auseinandersetzen. Wenn wir als Gesellschaft diesen Bereich nicht länger als Tabu betrachten, sondern Menschen aktiv auf diesem Weg begleiten, kann auch für die Hinterbliebenen der Weg zurück ins Leben gelingen.

Dr. h.c. Susanne Kastner
Vizepräsidentin des Deutschen Bundestages

Geleitwort

Man kann gar nicht oft genug darauf hinweisen, was pflegende Partner/innen und pflegende Angehörige für ihre kranken Familienmitglieder leisten. Es ist ein großer Liebesbeweis, seine eigenen Lebenspläne, Wünsche, Absichten und Hoffnungen an die geänderte Situation anzupassen, in der eine Krankheit die Rolle eines dominierenden Dritten einnimmt. Unsere Zeit wird häufig als leichtfertig, bequemlichkeitsorientiert und bindungsarm dargestellt. Wer aber genauer hinsieht stellt fest, dass unser Gesundheitswesen ohne die aufopfernde Pflege, ohne die motivierende Begleitung, ohne die hilfsbereite Nähe und Wärme von Partner/innen und Angehörigen nicht funktionieren könnte.



Aber wie geht es ihnen dabei? Was brauchen sie, um ihrerseits geben zu können? Wie motivieren sie sich selbst? Wie stehen sie ihre inneren Kämpfe, Zweifel, Ängste durch? Woher holen sie sich die Kraft, oft schwierige Entscheidungen zu treffen? Und wie schaffen es die pflegenden Partner/innen und Angehörigen, gleichzeitig ihr eigenes Leben befriedigend und beglückend zu führen – ein Leben, das sie vielleicht ganz anders geplant haben.

Viel zu selten fragen wir pflegende Partner und Angehörige nach ihren eigenen Befindlichkeiten. Viel zu selten hören wir genauer zu, wenn sie über ihre Bedürfnisse sprechen. Hier setzen die Autoren an und zeigen auf kompetente und sensible Weise, wie wichtig es ist, dass pflegende Partner/innen in dieser schwierigen Lebenssituation auch auf sich selbst achten.

Dr. Andrea Kdolsky

Österreichische Bundesministerin für Gesundheit, Familie und Jugend

Danksagung

Wir sind unseren Freundinnen und Freunden zu großem Dank verpflichtet, weil sie unsere Arbeit an diesem Buch mit großem Interesse begleitet und uns durch kluge Fragen Gelegenheit zu vertiefenden Argumentationen gegeben haben. Im Speziellen bedanken wir uns bei Heidi und Albert Abrahamian (Wien), Anja und Helmuth Beidatsch (Lübeck), Norbert Fischer (Wien), Britta Fischill (Wien), Christin Grope (Lübeck), Ivan Jovanovic (Wien), Peter Krejsa (Wien), Barbara Laschalt (Wien), Ernst Minar (Wien), Helga und Hermann Möller-Soffert (Lübeck), Alexandra Puhl (Lübeck), Erika Rathmanner (Wien) und Miriam und Hanno Zühlke (Lübeck).

Unseren InterviewpartnerInnen danken wir, dass sie uns Aufschluss gegeben haben über ihren Kummer, über ihren Weg und über ihre heutige Sicht.

Janna-Catharina Jacke hat uns bei der Recherche unterstützt. Unsere Lektorin Renate Moser und unser Verleger Elmar Weixlbaumer waren uns wichtige Berater mit großem persönlichem Engagement.

Inhaltsverzeichnis

Geleitworte	5
Mag ^a . Barbara Prammer (Präsidentin des Österreichischen Nationalrates) ..	5
Dr. h.c. Susanne Kastner (Vizepräsidentin des Deutschen Bundestages)	7
Dr. Andrea Kdolsky (Österreichische Bundesministerin für Gesundheit, Familie und Jugend)	9
Danksagung	10
Vorwort.....	13
1. Mein Leben und ich	15
2. Warum tue ich mir das an?	28
3. Vor wem muss ich mich verantworten?	33
4. Abhängigkeiten	39
5. Aus der Apathie herauskommen	45
6. Im Gespräch eigene Gedanken überprüfen	57
7. Durch Gespräche Irrtümer korrigieren	61
8. Wenn der Partner nicht mehr leben will	67
9. Ein letzter Liebesdienst?	77
10. Abendgedanken	82
11. Unruhe	96
12. Träume. Oder „fürchte die Danaer, wenn sie Geschenke bringen ...“	101
13. In Treue fest	107
14. Ein tapferes Heer von isolierten Einzelkämpfern	116
15. Manfred D. „Man darf sich vom Scheißkrebs das Leben nicht verhunzen lassen“	125
17. Anita F. „Es war sein Wagerl, das in die Tiefe schoss – nicht meines.“	128
18. Rita F. „Wir haben jetzt einen Schutzengel im Himmel“	131
19. Renate H. „Wir haben das Beste aus der Zeit gemacht“	134
20. Frau S. „Krankheit ist nicht nur schlimm“	136
21. Rolf R. „Es war wie ein Schuss vor den Bug“	138
22. Lotte A. „Ich habe die Achtung vor mir selber behalten.“	142
23. Christian B. „Weil ich es nicht länger ertragen kann“	146
24. Hilfe aus der Selbsthilfegruppe	149
25. Quellen, aus denen wir viel gelernt haben	160
Stichwortverzeichnis.....	163

Vorwort

In Liebe und Verantwortungsbewusstsein – sich selbst gegenüber

Ich will Dir treu sein, Dich lieben, achten und ehren, Dir beistehen in guten wie in schlechten Tagen – so oder so ähnlich lautete der Treueschwur, den man geleistet hat im Hochgefühl der Liebe – geflüstert im eigenen Herzen oder laut vor einer hoch gestimmten Gratulantschar.

Diagnose

Dann trat der Ernstfall ein, jäh oder schleichend, eine Vermutung verfestigte sich zu einer Diagnose: Mein Partner ist krank und es ist mehr als eine bloße Grippe. Ob Krebs, Multiple Sklerose, Schizophrenie, Epilepsie, Querschnittslähmung, Wachkoma oder etwas anderes – die auf Ewigkeiten der Gesundheit geplante Basis der Beziehung ist dahin. Vielmehr heißt die Konstellation jetzt: Gesunder liebt Kranken. Das gemeinsame Leben wird nicht mehr vom Willen der beiden Partner und von den äußeren Ansprüchen durch Familie, Beruf, Freundeskreis und Interessen bestimmt – sondern von der Krankheit.

Durchhalten oder
aufgeben

Mein Partner ist krank – und wo bleibe ich? Wie geht es mir Gesundem mit Dir Krankem? Wie geht es mir Gesundem in der Beziehung zu Dir Krankem? Ist das überhaupt noch die Beziehung, die ich eingegangen bin? In der ich mich gefordert und aufgehoben fühle? In der ich sein und bleiben will? Halte ich durch oder gebe ich auf?

Berichte über früher oder später geflohene PartnerInnen lassen sich Gesprächen im Freundeskreis oder Magazinen entnehmen. Mitleid und Sympathien der Zuhörer richten sich je nach Betroffenheit und Eigenidentifikati-

on auf den Kranken oder den Geflohenen. Die Kommentare reichen von „Er macht es sich leicht“ bis zu „Ich könnte das auch nicht aushalten!“

Die Geflohenen kämpfen mit dem Urteil der Gesellschaft; mehr noch mit eigenen Schuldgefühlen, denn keine/r lässt seine/n PartnerIn leichtherzig im Stich.

„Mein Partner ist krank – und wo bleibe ich“ will die Situation des Gesunden in einer Partnerschaft bewusst machen und ihm Möglichkeiten erweitern, diese Partnerschaft zu leben, oder Wege zur ehrlichen Loslösung aufzeigen – in Liebe und Verantwortungsbewusstsein sich selbst gegenüber.

Wien und Lübeck, Mai 2007

*Susanne Krejsa
Jan-Hinnerk Jacke*

Tausend
Gedanken

1. Mein Leben und ich

Nein, nicht schon wieder so ein Tag, er macht mich müde, er zerschlägt mich, ich muss noch so viel tun, manchmal glaube ich, dass ich es nicht schaffe. Mühsames Erwachen, tausend Gedanken gehen mir durch den Kopf, immer wiederkehrend:

Ich muss dringend die Betten neu beziehen, ach ja, beim Arzt muss ich noch anrufen, er muss mir das Rezept ausstellen, hoffentlich schaffe ich es noch in die Praxis während der Sprechstunde, ich muss die Tabletten doch noch aus der Apotheke holen. Vielleicht kann ich das ja mit dem Einkauf verbinden, dann muss ich mich aber beeilen. Aber erst noch Ordnung machen in der Küche, die Waschmaschine anstellen.

Doch jetzt schnell noch nach ihm schauen, „Guten Morgen, mein Schatz, (mein Schatz? Was ist ein Schatz?) wie geht es dir denn?“ – „Ich bin schon lange wach, konnte nicht schlafen, du warst nicht da ...“ – „Entschuldige (Warum rechtfertige ich mich eigentlich?), aber ich musste noch die Wäsche machen.“ – „Du immer mit deiner Wäsche ...“ – „Irgendwer muss ja für die Dinge sorgen ...“ (Das war blöd von mir, er kann es ja nicht! Jetzt habe ich noch ein schlechtes Gewissen obendrein!)

„Entschuldige, das war mir so herausgerutscht ...“ – „Na ja, du hast ja recht, ich bin nicht nur nutzlos, sondern eine rechte Belastung ... das Beste wäre, ich ...“ – (nicht schon wieder diese Leier!) „Erzähle jetzt nicht so einen Quatsch, wir brauchen dich doch!“ (Warum, wozu?) „Na ja, ich meine ja nur ...“

(Dass ich das auch noch aushalten muss, bei der vielen Arbeit.) „Ich weiß gar nicht, was du hast, ich tue doch alles für dich!“ „Aber nie hast du Zeit für mich!“

Das Gefühl zu
versagen

Das hat gesessen! Wortlos gehe ich in mein Zimmer. Da rackert man sich ab von morgens bis abends und dann so ein Vorwurf! Ich bin zutiefst gekränkt, alles, was ich habe und bin opfere ich für ihn, meine Kraft, von der ich spüre, wie sie zunehmend schwindet, meine Zeit, die ja auch meine Lebenszeit ist. Die Jahre gehen ins Land und meine Perspektive, wie sieht die aus? O ja, ich habe gesagt, sogar versprochen, dass wir in schweren Zeiten zusammenhalten wollen. Ich will es ja auch, aber es ist so unendlich schwer. Es ist ja nicht nur die Mühe, die täglichen Verpflichtungen, die mich abends ganz abgehetzt in den Schlaf fallen lassen. Einen Schlaf, der oft genug unruhig ist, und in dem mich schwere Träume plagen. Es ist auch der ständige Zweifel, was richtig ist. Das Gefühl, zu versagen, es nicht richtig zu machen, nicht ausreichend sorgen zu können, die Ansprüche, die ich an mich gestellt sehe, nicht erfüllen zu können, rauben mir die Lebensfreude.

Perspektiven
erweitern

Die Freude an meinem Leben, wie bekomme ich sie wieder? Was muss anders laufen in meiner Situation? Der Anspruch: „Aber nie hast du Zeit für mich!“, trotz aller Arbeit für meinen Kranken, trotz aller Fürsorge, zu der ich fähig bin, zieht mich in einen Strudel, aus dem ich nicht mehr heraus zu kommen fürchte.

Ich habe mein Leben nicht mehr selbst in der Hand, werde bestimmt durch diese Forderung – Überforderung – und wo bleibe ich?

Ich möchte nicht nur dadurch bestimmt werden, möchte mein Leben wieder mögen, morgens mit Freude den Tag beginnen, Zeit haben für mich, für Dinge, die mir Freude bereiten, und möchte auch wieder mit guter Laune und

*Ein Mensch sagt – und ist stolz darauf –
er geht in seinen Pflichten auf.
Bald aber, nicht mehr ganz so munter,
geht er in seinen Pflichten unter.*

Aus: Mensch und Unmensch (Eugen Roth)

