
Paartherapie

Die Liebe in Zeiten der Krise

Eine Krebserkrankung verändert auch die Partnerschaft. Wie Paare gemeinsam stark sein können.

Von **Katrin Blawat**

29. Mai 2017, 10:02 Uhr / Aktualisiert am 4. September 2017, 16:13 Uhr / 3 Kommentare

AUS DER ZEIT NR. 22/2017 [<http://www.zeit.de>



/2017/22?wt_zmc=fix.int.zonpme.zeitde.wall_abo.premium.packshot.cover.zbd&utm_medium=fix&utm_source=zeitde_zonpme_int&utm_campaign=wall_abo&utm_content=premium_packshot_cover_zbd]

Der eine ist krank und bedürftig, der andere gesund und stark? Diese Zweiteilung entspricht weder der Realität, noch hilft sie betroffenen Paaren. Es sei wichtig, sich von starren Rollenbildern zu lösen, sagt der Paartherapeut Guy Bodenmann von der Universität Zürich. Der Krebspatient solle dem Partner zugestehen, dass dieser ebenfalls leidet. Womöglich fühlt der Gesunde sich emotional sogar stärker belastet, weil er selbst nichts tun kann, außer zu hoffen, und zudem versucht ist, sein eigenes Leid hintanzustellen.

So wie die Erkrankung beide Partner betrifft – Bodenmann spricht von "*we-disease*" –, so sind beide gefordert, ihre Beziehung der Situation anzupassen. Bodenmann wählt das Bild zweier Ruderer: Weder solle der gesunde Partner weiterrudern wie bisher, noch solle er seinen Schlag verdoppeln, um für den Erkrankten mitzurudern. Stattdessen finden beide Partner einen gemeinsamen neuen Rhythmus. Dazu braucht es offene Gespräche, um frühzeitig zu merken, wenn sich der Erkrankte als Last fühlt oder der andere sich verausgabt.

Wichtig für beide dabei: sich gegenseitig zuhören und prüfen, was von der Aussage des anderen in einem selbst nachhallt. Und nachfragen. Für den gesunden Teil heißt es: der Versuchung widerstehen, den Partner mit Ratschlägen zu überhäufen. Das kann ihn ungewollt unter Druck setzen.

Unterstützung von außen ist oft sinnvoll, etwa durch Freunde: Die wollen meist helfen und sind dankbar für konkrete Aufgaben wie Kochen, Einkaufen



[<https://premium.zeit.de/abo/diezeit/2017/22>]

Dieser Artikel stammt aus der ZEIT Nr. 22/2017. Hier können Sie die gesamte Ausgabe lesen.

[<https://premium.zeit.de/abo/diezeit/2017/22>]

oder Fahrdienste. Auch ein Menüservice oder eine Haushaltshilfe können entlasten. Dem gesunden Partner verschafft das Zeit, etwas für sich zu tun. Hindert ihn ein schlechtes Gewissen daran, kann es entlastend sein, wenn der Erkrankte ihn explizit dazu ermuntert. Für jeden der beiden Partner wie auch für ihre gemeinsame Zeit brauche es krebsfreie Zonen, sagt der Psychoonkologe [<http://www.zeit.de/2013/42/beruf-psychoonkologin>] Alexander Wunsch von der Uni-Klinik Freiburg. Paare können solche Auszeiten wie einen Termin gezielt festlegen.

Sexualität spielt in der ersten Zeit meist keine Rolle. Um sich als Paar dennoch nah zu sein, sind Umarmungen und Berührungen wichtig. Die Sexualität wiederzuentdecken braucht Zeit und Geduld. Viele Patienten müssen sich mit ihrem

veränderten Körper anfreunden, etwa wenn sie vom Cortison aufgeschwemmt sind, eine Brust fehlt oder Potenzprobleme auftreten. Manche möchten sich eine Zeit lang erst einmal selbst liebevoll berühren, ehe sie wieder intim mit dem Partner sein können.

Alexander Wunsch rät dazu, auch Hilfsmittel und Medikamente zu nutzen – etwa Viagra bei Potenzproblemen oder Gleitgel bei trockenen Schleimhäuten nach einer Chemotherapie. Die plastische Chirurgie kann helfen, eine Brust oder einen Hoden zu ersetzen. Nach Wunschs Erfahrung empfindet der Partner die neuen Körperteile als viel weniger fremd als der Patient selbst.

Auch nach der akuten Krankheitsphase hilft es, wenn die Rollen nicht zu strikt verteilt sind. Beim Sex fällt es dann leichter, den notgedrungenen Veränderungen etwas Gutes abzugewinnen und vielleicht sogar Spaß am Experimentieren [<http://www.zeit.de/2016/45/sexualitaet-beziehungen-stress-erotik-therapie>] zu entwickeln.

Wie schnell die Sorgen rund um den Krebs abnehmen, ist so verschieden, dass die Partner sich darüber auf dem Laufenden halten sollten, verbunden mit der Versicherung: "Du kannst auf mich zählen!" Dazu kann gehören, die zusammen überstandene Krise mit einem gemeinsamen Ritual zu würdigen, etwa den Jahrestag der letzten Chemotherapie zu feiern.