

PSYCHOLOGIE HEUTE

BEZIEHUNG

„Ich schaffe das nicht!“

Therapiestunde: Ein Schlaganfall verändert das Leben eines Paares. Psychotherapeut Andreas Knuf über den Weg einer Klientin zu neuen Perspektiven.

VON ANDREAS KNUF



14. MÄR 2018

Frau F. schickt mir eine E-Mail und schreibt: „Mein Mann hat vor vier Wochen einen schweren Schlaganfall erlitten und ist halbseitig gelähmt. Ich schaffe das allein nicht, können Sie mich unterstützen?“

Kaum ist sie da und hat Platz genommen, bricht Frau F. in Tränen aus. Zunächst bin ich still, irgendwann sage ich dann: „Es ist ein schlimmer Schicksalsschlag, der ihrem Mann widerfahren ist, und es muss auch für Sie schrecklich sein. Es ist gut, dass Sie gekommen sind und sich Hilfe holen. Und es ist sehr hilfreich, dass Sie weinen können.“ In unserem Gespräch brechen sich die Tränen immer wieder Bahn. Dazwischen erfahre ich einiges über Frau F. und ihren Mann. Beide sind Ende 50 und führen eine erfüllte Ehe.

Das Paar war bisher sehr aktiv, beide reisten gerne, ihr Mann arbeitete Vollzeit, sie selbst ist halbtags als Logopädin tätig. Das Leben war nicht immer einfach, vor einigen Jahren war ihr Mann bereits an Krebs erkrankt, konnte aber genesen. Der Schlaganfall kam ohne Vorwarnung und hat von einem auf den anderen Tag die Welt des Paares komplett

verändert. Frau F. befürchtet, zusammenzubrechen und selbst in eine Krise zu geraten. Wir vereinbaren, dass sie zu Gesprächen kommt, wenn es die Situation erlaubt.

Wie wichtig Tränen sind

Über Wochen hinweg stelle ich Frau F. Raum zum Weinen zur Verfügung. Die Tränen fließen, sobald sie sich hinsetzt. Ich bin still, höre zu, trage die Traurigkeit und die Ängste mit. Wie grenzenlos ist der Schmerz angesichts einer schweren Behinderung und lebenslangen Einschränkungen des Partners? Frau F. befürchtet, mir zur Last zu fallen, und hat den Gedanken, dass sie ja gerade jetzt stark sein müsse und die Tränen dazu nicht passen. Ich erzähle ihr nicht nur einmal, wie wichtig die Tränen sind. Wenn der Schmerz da sein darf, ist es viel leichter, ihn auch irgendwann wieder loszulassen. Das gelingt aber nur, wenn man sich nicht in Selbstmitleid oder Anklage verstrickt, sondern mit dem Gefühl verbunden bleibt.

Zunächst gibt es noch Hoffnung, dass die Einschränkungen sich zurückbilden und ihr Mann wieder gehen lernen kann. Doch je länger die Behandlung und die Reha dauern, umso deutlicher zeigt sich, dass die Fortschritte sehr klein sind und das Paar sich auf lebenslange Einschränkungen einstellen muss. Das löst natürlich erneut Angst und ein Empfinden von Hilflosigkeit aus. Vor allem mit dem Ohnmachtsgefühl hat meine Klientin zu kämpfen. Wir arbeiten daran, wie sie die Handlungsmöglichkeiten nutzen kann, die ihr zur Verfügung stehen. Sie lernt zu unterscheiden, welches Handeln sinnvoll ist und welches Handeln nur die Funktion hat, eigene Hilflosigkeitsgefühle in den Griff zu kriegen. So beschließt sie irgendwann, nicht länger im Internet nach weiteren Informationen über die Folgen eines Schlaganfalls zu suchen. Die langen Recherchen bieten ihr keine neuen Erkenntnisse, sie dienen eher dazu, ihr Empfinden von Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit vorübergehend abzuschwächen.

Der alte Traum vom Malen

Mit der Zeit lässt der Schmerz nach, die Phasen der Tränen werden kürzer. Wir nutzen unsere Gespräche, um darüber nachzudenken, wie Frau F. leben möchte und was realistisch ist. Zunächst hat sie die Vorstellung, dass ihr Leben jetzt eigentlich vorbei sei, wie sie sagt. Ich erzähle von meinen Erfahrungen, dass sich Angehörige oft aufopfern und ihr eigenes Leben aus dem Blick verlieren. Da hört sie sehr aufmerksam zu. Sie weiß, dass ihr das auch passieren könnten, und ist ganz achtsam, um nicht in diese Falle zu geraten. Gemeinsam mit ihrem Mann trifft sie die Entscheidung, dass sie weiter arbeiten wird und eine ausländische Pflegehilfe beide entlastet. Sie will auch ihr eigenes Leben gestalten. Wenn sie sich so engagiert um ihren Mann kümmert, wie sie das tut, braucht sie einen großen Freiraum, um auch ihre eigenen Bedürfnisse leben zu können, die im gemeinsamen Alltag mit ihrem Mann nun weniger Platz haben. Sie mietet ein paar Häuser weiter eine kleine Wohnung, die sie zum Atelier umbaut, in dem sie einen alten Traum, das Malen, verwirklichen kann. Das Atelier wird zugleich ihr Rückzugsort, denn sie braucht ab und zu die Möglichkeit, Abstand zum gemeinsamen Alltag zu finden. Außerdem lässt sie das gemeinsame Haus renovieren. Die notwendigen Umbauarbeiten für das Leben mit dem Rollstuhl nutzt sie, um auch das Wohnzimmer und andere Räume im Haus neu zu gestalten.

Offen für das, was weiterhin gut ist

Insgesamt kommt Frau F. etwa drei Jahre lang zu knapp 30 Gesprächen zu mir. Im dritten Jahr sagt sie immer häufiger „Mir geht es gut.“ Und sie zweifelt: „Stimmt mit mir etwas nicht, dass es mir so gut geht?“ Ich sage: „Wer zwei Jahre bereit war, sich dem Schmerz zu öffnen und zu trauern, der darf irgendwann ernten.“ Es geht sogar vielen Menschen so: Studien zeigen, wer im Lotto gewinnt, wird nicht unbedingt glücklicher, und wen ein schwerer Schicksalsschlag trifft, kann oft erstaunlich gut damit umgehen.

Im Falle meiner Klientin hat sich vieles in ihrem Leben grundlegend verändert: Ihr Mann braucht häufig Unterstützung von ihr. Manches ist heute nicht mehr möglich, längere Reisen etwa; ihr Mann ist oft depressiv, und die Sexualität ist eingeschränkt. All das ist schwierig, aber meine Klientin stellt sich diesen Herausforderungen, und zwar nicht, indem sie sich die Realität schönredet oder sich selbst bedauert, sondern indem sie bereit ist, das Leidvolle anzunehmen, und dadurch offener wird für das, was weiterhin gut ist im Leben. Da ist zum Beispiel die Beziehung der beiden, die unter der Behinderung nicht gelitten hat. Dass ihr Mann nicht mehr arbeitet, ermöglicht neue Freiräume und gemeinsame Zeit.

Besonders belastend sind für das Paar allerdings manche Reaktionen von außen: die mitleidigen Blicke der Nachbarn und auch die Freundschaften, die zerbrochen sind, weil für einige Menschen im Umfeld des Paares der Rückzug leichter schien als eine Auseinandersetzung mit der Erkrankung.
