

## WENN EIN PARTNER ERKRANKT



Wenn ein Partner erkrankt, wird die Beziehung oft vor grosse Herausforderungen gestellt. Der Umgang mit einer chronischen oder schweren Erkrankung kann eine enorme Belastung sein – sowohl für den Betroffenen als auch für den gesunden Partner. In solchen Situationen ändern sich oft die Rollen und Verantwortlichkeiten innerhalb der Partnerschaft, was zu emotionalen, physischen und praktischen Spannungen führen kann. Dennoch ist es möglich, auch in schweren Zeiten eine stabile, liebevolle und unterstützende Beziehung zu pflegen, die sich durch gegenseitige Rücksichtnahme, Kommunikation und Zusammenhalt auszeichnet.

### **Rollenveränderung und Belastung des gesunden Partners**

In vielen Fällen übernimmt der gesunde Partner automatisch die Rolle des Pflegenden und Unterstützenden. Dies kann die Dynamik innerhalb der Beziehung stark verändern und zu einer Verschiebung von Machtverhältnissen und Aufgaben führen. Während die pflegende Rolle für den gesunden Partner erfüllend sein kann, wird sie oft auch als belastend und ermüdend empfunden.

- **Pflegeaufgaben und Alltag:** Pflegerische Aufgaben wie Medikamentengabe, Arztbesuche und eventuell sogar körperliche Unterstützung erfordern eine zusätzliche Energie und Aufmerksamkeit, die der gesunde Partner vielleicht zuvor nicht aufbringen musste. Besonders bei chronischen Krankheiten kann diese Rolle zur Daueraufgabe werden und den Alltag prägen.
- **Emotionale Belastung:** Neben der körperlichen Anstrengung sind pflegende Partner oft auch psychisch stark belastet. Die Sorge um das Wohlergehen des Partners, die Angst vor Rückfällen oder einer Verschlimmerung der Krankheit und die manchmal fehlende Unterstützung von aussen können zu Stress und Erschöpfung führen. Oftmals treten zudem Schuldgefühle auf, wenn der gesunde Partner das Gefühl hat, nicht genug für den kranken Partner tun zu können.

- **Eigenes Wohlbefinden:** Pflegende Partner neigen dazu, ihre eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen. Dabei ist es essenziell, dass sie sich auch um ihr eigenes Wohl kümmern und Zeit für sich selbst einplanen. Ein gutes Mass an Selbstfürsorge hilft, die körperliche und seelische Gesundheit zu bewahren, sodass man langfristig für den kranken Partner da sein kann.

## Umgang mit den Emotionen des kranken Partners

Eine Krankheit geht nicht nur mit körperlichen Beschwerden, sondern auch oft mit emotionalen Herausforderungen wie Angst, Trauer und Frustration einher. Diese Gefühle können sich auf die Beziehung auswirken und für beide Partner schwierig sein.

- **Gefühl von Hilflosigkeit und Wut:** Menschen, die an einer schweren oder chronischen Krankheit leiden, fühlen sich oft hilflos und machtlos. Dies kann Wut und Frustration auslösen, die sich unter Umständen auf den gesunden Partner übertragen. Wichtig ist, diesen Gefühlen Raum zu geben und nicht jede emotionale Reaktion als persönliche Ablehnung wahrzunehmen.
- **Schuldgefühle und Selbstwertprobleme:** Der erkrankte Partner kann sich auch schuldig fühlen, wenn er den anderen „belastet“ oder seine Freiheiten einschränkt. Auch das Selbstwertgefühl kann durch die Krankheit angegriffen werden, wenn der Betroffene das Gefühl hat, nicht mehr der „gleiche“ Partner wie früher zu sein. Hier kann eine liebevolle Kommunikation helfen, diese negativen Gefühle gemeinsam zu verarbeiten.
- **Depression und Angst:** Chronische Erkrankungen und schwere Krankheiten können zu Depressionen und Angststörungen führen, die einer besonderen Unterstützung bedürfen. Wenn die Krankheit den Alltag prägt, kann das Zukunftsängste und negative Gedanken verstärken. Die Unterstützung eines Psychologen oder Therapeuten kann hier hilfreich sein, um beide Partner mental zu entlasten.

## Kommunikation als Schlüssel

Offene und ehrliche Kommunikation ist eine der besten Möglichkeiten, um die Partnerschaft zu stärken, wenn einer der beiden Partner erkrankt. Das offene Besprechen von Gefühlen, Sorgen und Bedürfnissen hilft beiden Partnern, sich zu unterstützen und die Beziehung zu stabilisieren.

- **Gefühle teilen:** Viele Paare finden es hilfreich, regelmässig über ihre Gefühle zu sprechen. Der kranke Partner kann Ängste und Sorgen ausdrücken, während der gesunde Partner ebenfalls seine Bedürfnisse und Grenzen kommuniziert. Diese Gespräche sollten wertschätzend und ohne Vorwürfe geführt werden.
- **Gemeinsame Entscheidungen treffen:** Bei schweren oder lebensbedrohlichen Krankheiten stehen oft wichtige Entscheidungen an – etwa über die Behandlung, den Wohnort oder die Lebensplanung. Auch wenn es schwerfällt, ist es wichtig, diese Entscheidungen gemeinsam zu treffen und offen über Wünsche und Ängste zu sprechen.
- **Grenzen setzen:** Pflegende Partner müssen lernen, ihre eigenen Grenzen anzuerkennen und dem anderen mitzuteilen. Dabei hilft es, klar zu kommunizieren,

wann man Unterstützung von aussen benötigt und wo die eigenen Belastungsgrenzen liegen.

## **Intimität und Nähe bewahren**

Krankheit kann die Intimität und Nähe in einer Partnerschaft beeinflussen, sei es durch körperliche Einschränkungen oder durch emotionale Distanz. Trotzdem ist es möglich, die Beziehung lebendig und liebevoll zu halten.

- **Intimität anpassen:** Manchmal ist es notwendig, die Art und Weise, wie man Zärtlichkeit und Intimität erlebt, an die Krankheit anzupassen. Das können Massagen, Streicheln oder gemeinsames Kuscheln sein, wenn Geschlechtsverkehr nicht mehr möglich oder gewünscht ist. Diese Zärtlichkeiten stärken die Bindung und schaffen Verbundenheit.
- **Emotionale Nähe betonen:** In schwierigen Zeiten kann emotionale Nähe wichtiger sein als körperliche Intimität. Das regelmässige Ausdrücken von Liebe, Dankbarkeit und Zuneigung trägt dazu bei, die Verbindung zwischen den Partnern zu erhalten.

## **Unterstützung von aussen**

Eine schwere Krankheit ist oft eine Herausforderung, die eine Partnerschaft allein nicht tragen kann. Externe Unterstützung kann helfen, die Belastung zu teilen und die Beziehung zu stärken.

- **Freund\*innen und Familie einbeziehen:** Enge Freunde und Familienmitglieder können eine wertvolle Stütze sein, indem sie praktische Hilfe leisten oder einfach emotionalen Beistand bieten. Scheuen Sie sich nicht, Unterstützung zu suchen und um Hilfe zu bitten.
- **Professionelle Hilfe und Selbsthilfegruppen:** Psychologen, Paartherapeuten und Selbsthilfegruppen können wertvolle Ressourcen für Paare sein, die sich durch eine Krankheit belastet fühlen. In solchen Gruppen finden sich oft Menschen mit ähnlichen Erfahrungen, die ein tiefes Verständnis und Mitgefühl mitbringen.
- **Pflegedienste und ehrenamtliche Helfer:** Bei chronischen Erkrankungen oder schweren Einschränkungen kann ein Pflegedienst helfen, die Versorgung zu übernehmen, sodass der gesunde Partner nicht allein für die Pflege verantwortlich ist.

Arlette Bär, Psychologin

[arl@caritas-aargau.ch](mailto:arl@caritas-aargau.ch)

**Ökumenische Eheberatungsstelle Lenzburg-Freiamt-Seetal**