

# „Paare sollten offen mit der Krankheit umgehen“

Wie wirkt sich die Diagnose Krebs auf die Partnerschaft der Erkrankten aus? Das erforscht der Düsseldorfer Psychiater André Karger

Die Diagnose einer schweren Krankheit bringt die Welt ins Wanken – und verändert unter Umständen auch die Partnerschaft. Wie? Das versuchen Forscher der Medizinischen Hochschule Hannover und des Uni-Klinikums Düsseldorf mit einer Umfrage unter Betroffenen herauszufinden. Wir haben den an der Studie beteiligten Psychiater André Karger an der Düsseldorfer Uni-Klinik getroffen.

VON RAINER KURLEMMAN

**WELT AM SONNTAG:** Sie arbeiten an einer Studie zur Auswirkung einer Krebserkrankung auf eine Partnerschaft. Ist das nicht längst erforscht?

**ANDRÉ KARGER:** Es gibt zwar Hinweise, dass auch die Angehörigen stark belastet sind, wenn der Partner an Krebs erkrankt. Doch wie stark, darüber weiß man nicht viel. Große Studien sagen, jeder zweite Krebspatient sei erhöht belastet. Vermutlich ist die Gefährdung für Angehörige ähnlich hoch. Doch das müssen wir noch genauer herausfinden.

## Wer ist besonders gefährdet?

Wir wissen nicht genau, warum manche Paare mit dieser existenziellen Bedrohung gut umgehen können und andere nicht. Man kennt nur ein paar Risikofaktoren: Wenn jemand schon vorher an einer psychischen Erkrankung leidet oder im Leben andere schwer belastende Erfahrungen machen musste, ist er unter Umständen auch empfänglicher für den Stress, der mit einer Krebserkrankung einhergeht. Neben der Kommunikation in der Partnerschaft und der Beziehungsqualität spielt auch das soziale Netz der Familie und Freunde eine Rolle.

## Was können die Angehörigen denn konkret tun?

Wir empfehlen, sich Hilfe zu holen und so viel Alltag zu delegieren wie möglich. Viele Menschen haben eine Scheu, anderen zur Last zu fallen. Das ist auf Dauer nicht hilfreich. Hilfe zu holen, ist



CATRIN MORITZ

eine wichtige Strategie. Damit bekommen die Paare auch Raum für den emotionalen Prozess miteinander.

## Bekommen denn auch die Angehörigen psychologische Betreuung?

Leider ist das in Deutschland noch nicht gut gelöst. Wir haben an der Uni-Klinik das Präventionsprogramm „Gemeinsam stark sein“. Dort können Paare ihre Strategien im Umgang mit der Erkrankung verbessern. Das wird aber von der Krankenkasse nicht be-

zahlt, da es reine Prävention ist. Einen Anspruch auf psychotherapeutische Hilfen gibt es erst, wenn jemand krank ist. Forschung ist immer auch ein Weg, um die Notwendigkeit bestimmter Versorgungsstrukturen zu dokumentieren.

## Von welchem Zeitpunkt an brauchen auch die Angehörigen Hilfe?

Schon mit dem Bekanntwerden der Diagnose. Sie brauchen Hilfsangebote für

die Bewältigung der Erkrankung des Partners, für die Unterstützung des Patienten und für sozialrechtliche Fragen. Aus psychologischer Sicht funktioniert ein Paar wie ein System kommunizierender Röhren. Wenn der Angehörige gestützt wird, stützt das auch den Patienten – und umgekehrt.

## Wie beraten Sie Paare mit der Diagnose Krebs?

Wichtig bei der Bewältigung der Krankheit ist die Kommunikation in Familie und Partnerschaft. Wir ermutigen Paare, offener mit dem umzugehen, was sie beschäftigt. Sie sollen sich trauen, über schwierige Themen zu sprechen. Fantasien, Grübeln und unterdrückte Gefühle sind oft schädlicher als der gemeinsame Umgang mit dem, was ist.

## Was läuft denn häufig falsch?

Oft versuchen beide Partner zunächst, an der Normalität festzuhalten. Und sie möchten nicht darüber sprechen, was sie negativ beschäftigt. Beide glauben, den Partner zu belasten. Jeder nimmt

sich deshalb zurück. Letztlich führt das aber dazu, dass die Kommunikation immer schwieriger wird und beide Partner sich emotional voneinander entfernen. Typischerweise tritt dieses Phänomen erst auf, wenn die akute Erkrankung überstanden ist. Die andere Falle liegt darin, dass viele Angehörige das Gefühl haben, sie müssten sich ständig kümmern. Das führt oft dazu, dass die Angehörigen sich aufgeben und verausgaben. Auch wenn es dem Partner schlecht geht, muss der Angehörige darauf achten, dass er weiterhin positive Dinge für sich selbst macht. Wer sich Zeit für sich selbst nimmt, hat ein Gegengewicht für die Belastung, die er sonst erlebt.

## Was ist der schwierigste Moment?

Es gibt viele Knackpunkte, die zur inneren Entfremdung oder zur Trennung führen können. Oft hat der Angehörige Schwierigkeiten, die Veränderungen des erkrankten Partners zu akzeptieren. Krebs geht je nach Tumorart mit körperlichen Veränderungen einher: ein künstlicher Darmausgang, Erektions-

probleme, Inkontinenz, Operationen im Gesicht oder an der Brust. Es ist eine große Herausforderung, den Partner trotzdem weiter zu lieben. Das müssen die Paare erst lernen. Die Paare leugnen das oft, sie sprechen nicht darüber, dass ihnen die Veränderungen schwerfallen.

## Soll man über den Tod reden?

Wenn sie das Thema Krebs hören, ist bei den meisten Menschen sofort der Gedanke an Tod und Sterben da. Aber meistens ist es so, dass zu wenig darüber gesprochen wird. Die Empfehlung ist ganz klar: Das gehört mit zu der Erkrankung und ist eines von den schwierigen Themen. Es ist unangenehm, aber für die meisten Menschen sehr hilfreich sich mit Tod und Sterben auseinanderzusetzen und darüber zu sprechen.

■ André Karger leitet die Psychoonkologie am Tumorzentrum der Uni Düsseldorf. 2017 gründete er gemeinsam mit der Krebsgesellschaft das Beratungsangebot „Gemeinsam stark sein“ für Paare mit einer Krebserkrankung.