

Gertrud Teusen

Vom Glück
und Schmerz
sich um andere zu kümmern

© des Titels »Vom Glück und Schmerz, sich um andere zu kümmern« von Gertrud Teusen
(ISBN 978-3-7474-0172-9), 2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

EINLEITUNG

In einem Augenblick

»Es gibt ein Vorher und ein Nachher. Es gibt einen Tag, einen Augenblick, in dem ein Leben abrupt endet und ein neues beginnt. In dem, ohne, dass man bemerkt, was eigentlich vorgeht, das Leben anders wird.« Diese Zeilen stammen aus dem Buch »In einem Augenblick«¹. Geschrieben haben es Hasso von Bredow und seine Frau Catherine. Er, Hasso von Bredow, hatte einen Schlaganfall und litt von da an am sogenannten »Locked-in-Syndrom«. Diese Behinderung sorgte dafür, dass er in sich eingeschlossen war und keine Möglichkeit mehr hatte, mit seiner Außenwelt zu kommunizieren. Erst einmal zumindest. Denn mithilfe seiner Frau Catherine gelang das quasi Unmögliche: Sie schrieben gemeinsam ein Buch über diese tragische Lebensgeschichte.

Auf der Suche nach passenden Worten, mit denen ich meine Leser an »das Leid der anderen« heranführen könnte, kam mir wieder dieses Buch in den Sinn. Damals war es kein so wichtiges Thema für mich, aber doch eines, was sich hartnäckig in meinem Hinterkopf festsetzte. »Vom Glück und Schmerz, sich um andere zu kümmern« handelt dieses Buch, und das geht auch ein bisschen weniger dramatisch, dafür aber immer mit derselben Betroffenheit für alle Beteiligten ab.

Es gibt unzählige Diagnosen, ganz abgesehen von Schlaganfall oder Herzinfarkt, Krebs oder Multiple Sklerose, die das Potenzial haben einem scheinbar gesunden Menschen das Stoppschild zu zeigen. »Von der Überholspur auf die Kriechspur«, schrieb Hasso von Bredow in seinem Buch – und jeder, der das liest, bekommt ganz automatisch ein Gespür dafür, was es bedeutet. Dieses plötzliche *Ausgebremst werden*, wenn das Leben gerade so gut läuft, dafür braucht es nicht viel.

1 von Bredow H. und von Bredow C. In einem Augenblick. München: Südwest, 2009.

Es gilt für sehr viele Erkrankungen, körperliche und psychische, häufig chronische, die das Leben verändern – und zwar nicht nur das Leben des Betroffenen selbst, sondern gleichermaßen das der Familie, der Partner, der Kinder und des Umfelds.

Bei den meisten Krankheitsbildern stehen die Betroffenen im Mittelpunkt. Logisch, denn es geht um ihre Gesundheit, ihre Schmerzen – ja, und auch um ihre Zukunft. Die Angehörigen stehen daneben und sind doch mittendrin. Auch ihr Leben verändert sich ad hoc, von der Schockstarre der Diagnose über die notwendigen Anpassungen von Zeit und Lebensraum bis hin zur Verantwortungsübernahme, die sie so vielleicht nie gewollt haben. Sie können nicht mehr so frei agieren, eigene Entscheidungen werden auf das Egoismus-Potenzial abgecheckt und überhaupt ordnen sie sich überwiegend unter: Unter die Bedürfnisse des Erkrankten, seine Vorlieben und Launen, seinen notwendigen neuen Lebensstil mit all seinen Einschränkungen und Geboten. Hört sich gruselig an? Ist es aber nicht, denn man macht es ja gern. Aus Liebe und Verbundenheit und auch, weil man sich in der Rolle des unentbehrlichen Unterstützers gefällt.

Und weil das so ist, rutscht man ganz nebenbei in die *Pflegefalle*, wobei *Pflege* hier nicht (unbedingt) wortwörtlich zu nehmen ist, sondern mehr für die Rolle des »Sorge-Tragenden«, des »Sich-Kümmernden«, des stets »Mut-Machenden« steht: der Mensch, an dessen Seite man durch gute und schlechte Zeiten eben gemeinsam geht.

Das Leid des einen ist die Sorge des anderen

Eine schwere Erkrankung, eine fatale Diagnose oder ein Unfall belastet oft nicht nur das Leben der direkt betroffenen Menschen – sie ist auch eine Belastung für die ganze Familie und das nahe Umfeld. Wenn Ihr Partner/Ihre Partnerin oder Ihre Mutter/Ihr Vater erkrankt, hat das enorme Auswirkungen auf Sie und Ihre psychische (und physische) Gesundheit. Es ist normal, dass man sich viele Sorgen und Gedanken macht, ob ums Geld oder das soziale Umfeld oder sogar um das Leben dieser Person, die Ihnen so am Herzen liegt. Wird das eigene Leben völlig durch die Krank-

heit des Angehörigen gesteuert, kommt mir immer der Begriff »Co-Erkrankter« in den Sinn. Zugegeben, das Wort ist ein wenig ungenau. Aber aus eigener Erfahrung weiß ich, dass die Krankheit des einen auch den anderen krank machen kann. Und wenn sie nicht gleich krank macht, so hat diese abrupte Richtungsänderung im Lebenslauf doch das Potenzial, eine Existenz in den Grundfesten zu erschüttern.

Diesen fatalen Zusammenhängen verschließt sich die klassische Medizin noch allzu gerne. Zwar hat sich der Begriff der *Co-Abhängigkeit* für die Angehörigen von Suchterkrankten etabliert, doch dass abertausende Menschen durch eine *Co-Erkrankung* belastet sind, will niemand so gerne hören. Dabei wäre es so wichtig, sich abgesehen von *Angehörigen-Seiten im Internet* etwas selbstbewusster darzustellen.

Denn: So wie sich das Leben eines chronisch (oder akut) Erkrankten verändert, so verändert sich auch das Leben der Menschen, die ihm am nächsten stehen. Es geht nicht um pflegerische Leistungen und medizinische Hilfestellung, sondern um den ganz alltäglichen Umgang mit einem geliebten Menschen, der nicht mehr so ist, wie er einmal war. Und dem man noch nicht einmal einen Vorwurf daraus machen kann (oder darf), dass er mit seiner Erkrankung solch ein dramatisches Umdenken in Gang setzt.

Wenn Sie betroffen sind, dann erkennen Sie sich hier wieder: Co-Erkrankte sind Menschen, die (z. B. beim Arzt oder gegenüber Freunden) partout nicht über sich selbst sprechen, sondern nur über den Partner, die immer wieder zu ihm hinlenken, alles vom Partner abhängig machen und sogar Sätze sagen wie: »Wenn ich nicht da wäre, würde alles zusammenbrechen.« Selbst wenn man so etwas nur denkt, kann man ziemlich sicher von einer *Co-Erkrankung* ausgehen.

Mit gehangen, mit gefangen, behauptet der Volksmund und meint damit, dass man zum falschen Zeitpunkt am falschen Ort mitverantwortlich ist, für das, was geschieht. Co-Erkrankte kennen dieses Schuldbewusstsein nur allzu gut. Sie können zwar nichts dafür, tragen aber trotzdem die Verantwortung – zumindest fühlt es sich so an.

Ziel des Buchs soll es also sein, diese betroffenen Angehörigen wieder zu sich selbst zurückzuführen. Und glauben Sie mir: Dieser Weg wird kein leichter sein.

Im amerikanischen Sprachgebrauch gibt es den Begriff der Beholder's disease. Dort wird er überwiegend für die Angehörigen von Menschen mit Demenz verwendet, die durch die Pflege selbst auch körperlich belastet sind. Es gilt als die Erkrankung derer, die *zuschauen* müssen – ohne aktiv etwas tun zu können, um den Krankheitsverlauf zu stoppen. Nun gilt dies leider nicht nur für diese Angehörigengruppe, sondern für viele andere, deren Liebsten zwar nicht (unbedingt) an Demenz erkrankt sind, aber trotzdem ein schweres Schicksal tragen. Es hat auch nichts mit dem Alter zu tun, sondern kann einfach jeden treffen. Von der Überholspur des Lebens auf die Kriechspur eben.

Warum gerade ich? Warum gerade wir?

Dieses Buch wird – unabhängig von den verschiedenen Diagnosen des Erkrankten – versuchen, Antworten auf die unzähligen Fragen zu geben. Eine davon kann niemand beantworten, und das ist die Frage nach dem »Warum«. In der Situation, in der Sie sich jetzt befinden, gibt es darauf keine Antwort. Zumindest keine, die ohne Karma als mieser Verräter und andere Schuldzuweisungen auskommt.

In früheren Zeiten (und anderen Kulturen) neigte man dazu, die Krankheit als ein Fluch der Götter aufzufassen, manchmal als Heimsuchung böser Geister, Dämonen oder Hexen. Egal wer, egal was, Hauptsache man war nicht selbst für sein Schicksal verantwortlich. Heute wird die Ursache für eine Erkrankung nur noch eher selten durch solche Einflüsse erklärt. Immer wird nach ganz persönlichen Ursachen gesucht. Indirekt steht damit der Erkrankte selbst zur Disposition: Hat er zu viel geraucht, getrunken und gegessen? Oder anders herum: Hat er sich zu wenig bewegt, zu wenig geschlafen oder doch zu wenig auf eine ausgeglichene Work-life-Balance geachtet? Und im Zweifelsfall sind dann die Angehörigen schuld, weil sie es eben nicht früher gemerkt haben, dass da gesundheitlich etwas aus dem Ruder gelaufen ist.

Aber das Leben ist nun mal kein Wunschkonzert und mit einer völlig überflüssigen Diskussion um die maßgebliche Schuld lohnt die Auseinandersetzung kaum. Und Fehler aus der Vergangenheit für die

jetzige Situation verantwortlich zu machen hilft keinem wirklich weiter. Einen Schuldigen gibt es nicht.

Ein schweres Schicksal, wie das einer lebensverändernden Erkrankung, hinterlässt oft das Gefühl des Versagens – und zwar sowohl auf der Seite des Betroffenen wie auch auf der Seite der Angehörigen. In solchen nicht immer ausgesprochenen Vorwürfen zeigen sich Spuren einer (oft religiös oder anerzogenen) Schuldkultur, die Krankheit als Bestrafung für Sünden und einen unsteten Lebenswandel auffasst. Im Wesentlichen ist die Krankheit aber der Kontrapunkt zu einem selbstbestimmten Leben. Ein gesundes, erfolgreiches Leben wird mit Schlagworten wie Kontrolle, Autonomie und Selbstverantwortung gleichgesetzt. Insofern erleben viele Betroffene und ihre Angehörigen die Erkrankung als beschämend, als persönliches Versagen und ein Indiz des Scheiterns.

Wie schon gesagt: Es gibt ein Vorher und ein Nachher. Die Ursachenforschung, verbunden mit der Warum-Frage, ist insofern obsolet. Nun, um ehrlich zu sein: Im Nachhinein ist man ja immer schlauer – gesetzt den Fall, es wäre wirklich so einfach.

Krankheit als Störfall? Tendenz steigend

Die Zahl der schweren Erkrankungen nimmt zu. Das ist eine statistische Tatsache, die keineswegs beruhigt. Mit den entsprechenden Wahrscheinlichkeitsrechnungen zu jonglieren schürt mehr die Panik, als dass es beruhigt. An Krebs beispielsweise erkrankt laut Statistik jeder Zweite. Da bleibt nicht viel Spielraum für Optimismus. Addiert man die Wahrscheinlichkeiten anderer (auch chronischer) Krankheiten und psychischer Störungen hinzu, hat demnach jeder irgendetwas – und wenn man nicht selbst erkrankt, ist man doch ziemlich nah dran.

Warum das so ist, darüber mag man spekulieren: Vielleicht liegt es nicht an der Krankheit, sondern daran, dass wir durch die Fortschritte in der Medizin und der Hygiene inzwischen so alt und damit immer anfälliger werden, sodass wir überhaupt erst so krank werden können.

Aber – Hand aufs Herz – diese Relativierung hilft demjenigen, der mit der Diagnose vor dem Arztschreibtisch sitzt, kein bisschen, und dem

Angehörigen, der dabei seine Hand hält, auch nicht. Schwer zu verkraftende Diagnosen treffen immer mehrere Menschen zugleich. Das ist nicht leicht, für keinen der Beteiligten. Als Lebenspartner, Familienmitglied oder Freund hat man jedoch – im Gegensatz zum Erkrankten – die Wahl, ob man mitleidet oder mitfühlt. Denn genau das macht den Unterschied. Während Mitleid ein statisches Gefühl ist, das keinerlei Aktivität und auch keinen Mut erfordert, führt hingegen Mitgefühl dazu, dass wir das Leiden des Erkrankten nachempfinden und daraus den Mut generieren können, gemeinsam gegen die Krankheit und ihre Folgen zu kämpfen.

Und wenn auch das Spektrum der auslösenden akuten und chronischen Erkrankungen so breit gefächert ist, sind doch die Reaktionen der Angehörigen immer ziemlich ähnlich. Von einem Augenblick zum nächsten werden sie zum *Fels in der Brandung*, Hoffnungsträger, Schuldigen, Verantwortlichen ... und dieses Buch will Ihnen helfen, sich bei all den Anforderungen nicht selbst zu verlieren.

Von der Augenhöhe in die Schiefelage

Dieses Buch folgt einer gewissen Chronologie: Vom Augenblick der Diagnose oder des lebensverändernden Ereignisses (wie beispielsweise eines Unfalls) durch die Phase der Verleugnung und abrupten Veränderung hin zur Akzeptanz und Neuorientierung. Selbst wenn sich dieser Ablauf irgendwie hoffnungsvoll anhört, so ist es das nur ganz selten. Denn Phasen der Akzeptanz und Neuorientierung folgen nicht selten Rückschläge, Rezidive beim Krebs, Schübe bei der Multiplen Sklerose oder einer Depression. Nicht selten ziehen zudem die oft zahlreichen Medikamente, die genommen werden müssen, einen ganzen Rattenschwanz neuer Beschwerden nach sich, sodass ein Silberstreif am Horizont der Normalität schnell mal wieder der düsteren Wolke der Verunsicherung weicht. Wie gesagt: Es gibt ein Vorher und ein Nachher – nur ein Zurück gibt es nicht.

Es ist die Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit, die co-erkrankte Angehörige förmlich zerreißt. Hat man sich gerade mal mit einer

Situation arrangiert, tauchen schon wieder neue Anforderungen auf, die eine Anpassungsleistung erfordern. Überrascht stellt man dabei fest, dass man sich die immer gleichen Fragen stellt und dabei auch mit den eigenen Gefühlen, Lebenseinstellungen und Zielen in Berührung kommt.

Was bedeutet **seine** Erkrankung für **unser** Leben? Welche Konsequenzen ergeben sich daraus für **meine** Zukunft?

Wie gehen **wir** prinzipiell mit der Endlichkeit des Lebens und dem Tod um? Gibt es bei solch einer individuellen Frage überhaupt einen gemeinsamen Nenner? Wer **führt** und wer **folgt** in der Beziehung?

Woraus schöpfen wir die Kraft? Gewinnen wir Energie? Beide gemeinsam oder jeder auf eine andere Art und Weise?

Und schließlich: Stellt **seine** Erkrankung **unser** Lebenskonzept infrage? Darf man überhaupt beides so eng miteinander verknüpfen, ohne sich selbst dabei zu verlieren?

Wundersamer Weise stellt man sich solche Fragen viel zu selten. Das liegt unter anderen daran, dass wir uns (manchmal schneller als gedacht) an die gegebenen Umstände anpassen. Was gestern noch unvorstellbar war, ist heute zwar gewöhnungsbedürftig, aber morgen schon ganz normal. Das ureigene Bewertungssystem, über das jeder Mensch verfügt, verschiebt sich fast unmerklich. Wer da nicht aufpasst, gerät ganz schnell in eine fatale Abhängigkeit, sodass sich auch im eigenen Leben alles nur noch um die Krankheit des anderen dreht.

In einer stabilen Beziehung auf Augenhöhe gibt es eine ausgeglichene Bilanz zwischen Geben und Nehmen. Für eine begrenzte Zeitspanne ist das kein Thema. Hält der Zustand der Unausgeglichenheit jedoch an, entsteht in dem Paarsystem eine dauerhafte Schiefelage. Im Spannungsfeld zwischen dem Geben und dem Nehmen machen sich beim helfen-den Part zunehmend Gefühle von Unzufriedenheit und Ausweglosigkeit breit. Dieser Konflikt läuft unterschwellig, wird (aus Rücksicht auf den Betroffenen) nicht offengelegt. Viel zu lange versucht der Gesunde, die Schiefelage unter großer Anstrengung auszugleichen, was kräftemäßig mehr und mehr an seine Substanz geht.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, diese Veränderungen rechtzeitig zu erkennen und entsprechend wirkungsvoll gegenzusteuern. Denn: Helfen kann nur der, der sich selbst helfen kann. Die folgenden Seiten sollen Sie

darin unterstützen, Ihre eigene Position zu erkennen, zu korrigieren und möglichen gesundheitlichen Konsequenzen vorzubeugen.

Jede Beziehung ist einzigartig

Es ist immer schwierig, in einem Buch (mit begrenzter Seitenzahl) jedem Leser und jeder Leserin gerecht zu werden. Das beginnt bereits mit der Ansprache. Ob der Betroffene oder die Betroffene, der Freund oder die Freundin, der Partner oder die Partnerin – zumeist wurde im Buch die männliche Variante gewählt, um mir das Schreiben und Ihnen das Lesen zu erleichtern.

Im Bemühen darum, möglichst viele Menschen zu erreichen, niemanden auszugrenzen oder ein Ungleichgewicht herbeizuführen, wird immer Bezug auf eine oder mehrere Erkrankungen genommen. Es war allerdings nicht möglich, auf alle Diagnosen und schicksalhaften Wendungen des Lebens einzugehen.

Jede Beziehung unter Menschen ist einzigartig. Wie man zueinander steht, wird heute mehr denn je nicht mehr allein durch die Familienverhältnisse festgelegt. Es gibt zunehmend *Wahlverwandtschaften*, die sich im Krankheitsfall oft als wesentlich tragfähiger erweisen als es *Familienbande* können.

Auch das Alter des Betroffenen und derer, die sich kümmern, spielt eine Rolle. Es geht zwar auch – aber nicht ausschließlich – um das Zusammenleben und würdige Begleiten von Eltern oder Großeltern durch ihre Kinder und Enkel, wird aber zumeist nicht explizit thematisiert. Denn das Altern per se ist keine Krankheit, sondern der natürliche Verlauf des Lebens. Trotzdem gibt es sehr viele Verknüpfungspunkte in diesem Buch, die das nicht außer Acht lassen.

Es ist natürlich ein Unterschied, ob ein junger Mensch erkrankt oder ein alter. Die Senioren haben im besten Fall bereits vor der Diagnose ein erfülltes Leben gehabt und es genossen. Sie sind reich an Erinnerungen und Erfahrungen, die es ein Stück weit leichter machen, mit Krankheit und Einschränkungen umzugehen. Junge Menschen stehen erst am Anfang. Mit einer fatalen Diagnose rücken Träume und Wünsche ad hoc in

unerreichbare Ferne, bekommt das Wort *Zukunft* einen mitunter bitteren Beigeschmack.

Die Beziehungen zum Betroffenen sind also von den verschiedensten Faktoren beeinflusst. Dieses Buch ist zumindest ein Versuch, möglichst vielen Beziehungskonstellationen gerecht zu werden.

Vom Glück und Schmerz, sich um andere zu kümmern

In diesem Buch geht es um das Spannungsfeld zwischen extremen Gefühlen. Es geht um Glück und um Schmerz. Damit wird zugleich das größte Tabu in Worte gefasst, denn die Gefühle geraten dermaßen unter Druck, dass oft das (gemeinsame) Schweigen jegliche Kommunikation zum Stillstand bringt. Durch die Krankheit des einen wird auch der andere einsam. Und eben diese Isolation ist es, die solch ein schweres Schicksal nur noch viel aussichtsloser erscheinen lässt. Insofern kann dieses Buch Ihnen hoffentlich helfen, sich zu öffnen und wieder miteinander ins Gespräch zu kommen.

© des Titels »Vom Glück und Schmerz, sich um andere zu kümmern« von Gertrud Teusen
(ISBN 978-3-7474-0172-9), 2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

KAPITEL 1

Der Diagnose-Schock und seine Folgen

»Du bist mein ganzes Herz, Du bist mein Reim auf Schmerz«, singt Heinz Rudolf Kunze, und darin ist mehr als ein Fünkchen Wahrheit. Denn in der Tat denken die meisten Angehörigen (insbesondere Lebens- und Liebespartner) von schwer Erkrankten keine Sekunde an Flucht. Sie sind einfach da und würden alles tun, um den Schmerz des anderen in diesem Augenblick zu lindern.

In solch einer Ausnahmesituation kann es passieren, dass Angetraute und Weggefährten manchmal mehr geben, als sie können. Sie tun es aus Liebe und Mitgefühl, manchmal auch aus einem Reflex heraus. Dabei ist es so wichtig, sich der Grenzen der eigenen Kräfte bewusst zu werden und mit ihnen hauszuhalten. Denn: Nur wer sich um sich selbst kümmert, kann auch für den anderen da sein.

Positionsbestimmung

Es braucht nicht viel, um ein Leben grundlegend zu verändern. Ein unachtsamer Moment im Straßenverkehr, der einen fatalen Crash zur Folge hat. Eine Mutation der Gene, die man noch nicht einmal beeinflussen kann. Der Stoffwechsel, der entgleist, oder ein Organ, das versagt. Ein Herz, das aus dem Takt gerät, oder ein verstopftes Gefäß, das einen Schlaganfall auslöst. Manchmal ist es auch nur eine rätselhafte Verkettung unglücklicher Umstände, die zum Eklat führt. Hochdramatisch oder ganz nebenbei findet man sich in einer Situation wieder, die man bislang nicht

für möglich gehalten hat. Nahestehende Angehörige werden dadurch in die Position des Krisenmanagers befördert – Widerspruch zwecklos.

Das Risiko, ernsthaft zu erkranken, wächst mit dem Alter, ist aber keineswegs nur allein davon abhängig. Manchmal ist es eine scheinbare Laune der Natur, die aus einem gesunden Menschen eben einen kranken werden lässt. Auch dass es *plötzlich* geschieht, ist kein Alleinstellungsmerkmal. Insbesondere chronische Erkrankungen schleichen sich oft über Jahre hinweg lautlos und unbemerkt in das Leben der Betroffenen. Nicht immer hätte man durch eine gesunde Lebensweise dagegensteuern können; nicht immer gibt es den *einen Schuldigen*, der dafür verantwortlich ist.

Wann immer so etwas passiert oder eine fatale Diagnose gestellt wird, gibt es den Betroffenen selbst, der das Leid zu tragen hat, und es gibt die anderen, die danebenstehen, und im besten Fall seine Hand halten, so als ob sie dadurch die Wucht des Diagnose-Schocks abfedern könnten. Es sind Ehefrauen oder Ehemänner, Lebenspartner oder Freunde, Eltern oder erwachsene Kinder, die vielleicht für einen Moment sprachlos sind, dann aber dem Betroffenen *beistehen*. Was auch immer die Betroffenen mit den Angehörigen verbindet, es geht immer um Beziehungen, die im Idealfall von Zuneigung getragen sind. Es geht um Vertrauen und Verantwortung, die man eben füreinander empfindet, wenn man sich schon so lange Zeit kennt.

Wenn in der Folge häufig von *Liebe* gesprochen wird, so geht es dabei um intensive Zuneigung in ihren unterschiedlichsten Formen. Liebe ist nicht nur das, was eine romantisch-erotische Beziehung ausmacht. Liebe ist auch das, was Eltern und Kinder oder Kinder mit Eltern verbindet. Über Liebe an sich spricht man in Bezug auf Freundschaften nur eher selten, und doch sind auch diese innigen Verbindungen den Gesetzen von Nähe und Vertrauen unterworfen. Ja, manchmal halten Freundschaften länger als romantische Beziehungen, weil sie eben frei sind vom Anspruchsdenken und anderen Abhängigkeiten. Im Fall eines Notfalls erkennt man oft erst, auf wen man sich verlassen kann und wer im Zweifelsfall die Flucht ergreift.

Über die Macht der Liebe und ihre notwendigen Grenzen

Wer das Wort *Liebe* hört (oder liest), der hat zumeist eine gewisse Vorstellung davon, was gemeint ist. Die persönliche Definition ist eine Mischung aus eigenen Erfahrungen und individuellen Vorstellungen, verbunden mit der aktuellen Lebenssituation.

Zunächst einmal wird Liebe fast immer als Synonym von Glück gesehen, sie scheint ein Garant dafür zu sein, dass man nicht alleine dasteht, wenn's drauf ankommt.

Liebe zu empfinden hat auch etwas mit Chemie zu tun. Die Chemie muss stimmen, damit sich überhaupt zwei Menschen füreinander interessieren. Wahre Liebe und echte Zuneigung entsteht, wenn *Oxytocin* ins Spiel kommt. Dieses wird auch als *Bindungshormon* bezeichnet, denn der Anstieg dieser Hormonproduktion wird beispielsweise auch in Verbindung mit der Geburt eines Kindes beobachtet und sorgt für eine innige Liebe zwischen Eltern und Kindern. Oxytocin ist für alle Menschen eine ganz wohltuende Hormondosis, die man sich immer und jederzeit auch selbst *verordnen* kann: So entsteht ein wohliges Gefühl von Zuneigung, wenn man in treue Hundeaugen blickt oder seine Hände in ein kuscheliges Katzenfell vergräbt. Andere wiederum empfinden solche Verbundenheit im Glauben an Gott und durch die Zwiesprache mit ihm im Gebet. Auch Nächstenliebe und tiefe Freundschaft setzt Bindungshormone frei. Hält jemand unsere Hand, fühlen wir uns gleich sicher aufgehoben.

Wahre Liebe zeichnet sich auch dadurch aus, dass wir eine tiefe Verbundenheit verspüren und ein Zusammengehörigkeitsgefühl entwickeln. So werden Beziehungen und Freundschaften stabiler und vertrauensvoller, wir lieben den anderen, für das, was er ist. Um dieses wohlige Gefühl des Zusammenstehens zu bewahren, schleicht sich ganz unbemerkt die Sorge um das Wohl des anderen ins Leben. Gegenseitige Fürsorge ist ein Merkmal echter Freundschaft oder solider Familienbande. Wer jetzt darüber ins Zweifeln gerät, ob auch er zu den Glücklichen gehört, der in schwierigen Zeiten auf ein liebendes Umfeld zurückgreifen kann, der sollte sich die Voraussetzungen dafür mal ganz genau an-

schauen. Denn es braucht Selbstliebe und Freiheit, damit Zuwendung gedeihen kann.

Liebe dich selbst – und dann deinen Nächsten

Eine Frechheit, ich weiß: Gerade in der Situation, in denen Sie ein Angehöriger (Freund, Eltern, Kinder, Liebes- oder Lebenspartner) so dringend braucht, werden Sie aufgefordert, an sich selbst zu denken – und erst dann an den Nächsten. Aber das hat durchaus seinen Grund.

Der Psychoanalytiker Erich Fromm beschreibt die *Liebe zu sich selbst* als wichtigste Voraussetzung dafür, überhaupt lieben zu können. Vereinfacht ausgedrückt: Wir können nur geben, was wir selbst besitzen. Unser Selbstwertgefühl bestimmt dabei nicht nur, wie wir uns selbst sehen, sondern auch, wie wir mit anderen Menschen umgehen. Und darum geht es ja gerade jetzt in diesem Moment. Für eine funktionierende Beziehung, gleich welcher Gestalt, ist es daher genauso wichtig, seine eigenen Bedürfnisse zu kennen und für diese einzustehen.

Selbstliebe klingt irgendwie auch ein bisschen egoistisch, darf allerdings keinesfalls mit *Narzissmus* verwechselt werden. Als narzisstisch werden Menschen bezeichnet, die sich selbst für wichtiger und wertvoller als andere halten und dementsprechend selbstverliebt denken und handeln. Narzisstische Persönlichkeiten überspielen mit ihrem Gehabe ihre eigene Unsicherheit und sind permanent auf Bestätigung und Bewunderung von außen angewiesen. Das braucht kein Mensch, vor allem nicht dann, wenn er selbst von einem schweren Schicksalsschlag gebeutelt am Boden liegt.

Was Betroffene jedoch brauchen, sind Menschen, die sich selbst mit allen Stärken und Schwächen wertschätzen. Daraus erwächst nämlich die Fähigkeit, Verständnis für andere Menschen und deren Gefühle zu zeigen. In der Tat ist es sogar noch ein bisschen mehr: Denn nur wer sich selbst annehmen kann, wie er ist, entwickelt ein gesundes Selbstvertrauen. Aus dieser Position heraus kann er Vertrauen gegenüber anderen zeigen und ihnen Stärke geben. Und genau darauf kommt es jetzt an.

Und um all das zu kommunizieren, braucht es gute Gespräche – und manchmal auch gemeinsames Schweigen. Gegenseitiger Respekt ist der Schlüssel für eine lang anhaltende Beziehung.

Die Liebe ist ein Kind der Freiheit ...

... und verträgt sich gar nicht gut mit Abhängigkeit. Gerade jetzt sollten Sie mal darüber nachdenken, denn Freiheit ist etwas, was in Liebesbeziehungen einen faden Beigeschmack hat. In allen anderen Beziehungen (Eltern zu Kindern und unter Freunden) ist es (fast) kein Thema, denn Loslassen und die Veränderungen des anderen mitzutragen bzw. ihn zu unterstützen wird als normal angesehen. Bei Liebesbeziehungen wird die Messlatte des gegenseitigen Vertrauens oft ein ganzes Stück höher aufgehängt. Denn so sehr man auch miteinander verbunden ist, jeder ist und bleibt doch ein Individuum mit ganz persönlichen Interessen und Bedürfnissen. Diese Freiheit muss bewahrt und gleichermaßen gepflegt werden.

Damit die Liebe bleibt, dürfen die Partner (seien es die Erkrankten oder auch deren Angehörige) nicht das Gefühl von Abhängigkeit bekommen. Gerade in Zeiten der Veränderung ist das eine besonders große Herausforderung. Denn Paare bewegen sich in Phasen von Krankheit und notwendiger Fürsorge stets an der Grenze zur Abhängigkeit des einen oder des anderen Partners. Die Kombination von Liebe und Abhängigkeit kann fatal sein, weil dadurch die Beziehung zur lästigen Pflicht wird.

Liebe, Vertrauen und Fürsorge sollen nicht egoistisch sein, vielmehr leben sie vom Geben. Beide Seiten müssen bereit sein zu geben, sich um die Bedürfnisse des anderen zu kümmern und Kompromisse einzugehen. Dabei dürfen aber die eigenen Bedürfnisse keinesfalls in den Hintergrund geraten. In guten wie in schlechten Tagen, durch dick und dünn eben ...

Beziehungen in Zeiten der Veränderung

Liebe und Zuneigung bedeuten auch, dass wir ein stetig zunehmendes Interesse am Wohlergehen des anderen haben. Schließlich soll ja alles so bleiben, wie es war. Doch manchmal ist es gerade diese gegenseitige Fürsorge, die einerseits das exklusive Kennzeichen einer stabilen Beziehung ist, die sie andererseits aber auch unter Druck bringen kann. Denn wenn sich die Umstände ändern, ändern sich auch die Gefühle füreinander. Das sieht man deutlich an Eltern-Kind-Beziehungen, die sich mit zunehmendem Alter (auf beiden Seiten) immer wieder neu anpassen.

Doch Veränderungen per se werden auch als bedrohlich empfunden – so ist es, wenn ein Mensch, der einem nahesteht, schwerwiegend erkrankt. Dann spüren wir die Konsequenz ganz unmittelbar. Das überwältigende Gefühl der Liebe, der Zuneigung oder der Sorge stemmt sich gegen die anstehende Veränderung. Man möchte einfach nicht, dass so etwas passiert. Ja mehr noch: Man möchte, dass alles bleibt wie es ist bzw. war. Liebesbeteuerungen in gerade solch einem Moment scheinen vielleicht völlig unlogisch – und doch wird dem Gefühl der Liebe und ehrlichen Zuneigung eine gewisse Macht zugeschrieben. Schließlich heilt sie ja auch alle Wunden: die eigenen und die der anderen.

Aber Liebe wird häufig unter dem Aspekt gegenseitiger Verpflichtung betrachtet. Aus Liebe wächst Verantwortung. Das gilt in besonderem Maß für alte Eltern und erwachsene Kinder. Es zeigt sich aber auch im Eheversprechen oder durch verschiedene andere Loyalitätsbekundungen. Zueinanderstehen, in Freud und Leid an der Seite des anderen sein: So sieht Liebe aus ... denkt man. Aber es ist ein bisschen anders, denn dieses *Füreinander da sein* ist das Produkt der Liebe. Es ist das, was aus ihr folgt und nicht das, was Liebe ist.

Liebe als Synonym für Glück ist schlussendlich nicht mehr als eine Ansammlung schöner, gemeinsamer Erinnerungen. Augenblicke, in denen Zuneigung und Verbundenheit spürbar werden. Durch die Erkrankung eines Partners (Elternteils oder Freundes) empfinden wir solche Erinnerungen oft als schmerzhaft, manchmal auch als verletzend. Liebe ist nicht immer leicht, manchmal ist sie sogar eine Bürde.