



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Eine Krebsdiagnose verändert erst einmal alles. Nicht nur für den Betroffenen selbst, sondern auch für seinen Partner. Umso wichtiger ist es zu wissen, wie man als Paar mit dieser neuen Situation am besten umgeht. Der Psychologe Dan Shapiro geht sehr einfühlsam auf dieses schwierige Thema ein und gibt seinen Lesern fachkundige und konkrete Tipps für die Zeit nach der Diagnose. Er spricht typische Herausforderungen und Konfliktsituationen an, die im Laufe einer Krebserkrankung auftreten können, und unterlegt diese jeweils mit anschaulichen Fallbeispielen. Dabei schöpft Shapiro nicht nur aus seiner langjährigen Erfahrung als klinischer Psychologe, sondern auch aus seiner eigenen Geschichte. Denn er selbst und auch seine Frau kämpften bereits beide erfolgreich gegen Krebs. Auch und besonders das macht dieses Buch zu einem besonders wertvollen und emotionalen Ratgeber für Paare, die den Krebs gemeinsam besiegen wollen.

Autor

Dr. Dan Shapiro ist klinischer Psychologe und Paartherapeut, spezialisiert auf die Beratung von Patienten und deren Angehörigen. Neben zwei autobiographischen Publikationen schrieb er u. a. bereits zahlreiche Artikel für die New York Times. Er lebt mit seiner Familie in Pennsylvania.

Dr. Dan Shapiro

Hand in Hand

Nach der Krebsdiagnose
für den Partner da sein

Aus dem Amerikanischen
von Imke Brodersen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Februar 2015

Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2015 der deutschsprachigen Ausgabe Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2013 Dan Shapiro

Originaltitel: *And in Health: A Guide for Couples Facing Cancer Together*

Originalverlag: Trumpeter Books, an imprint of Shambhala Publications, Inc.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München, unter Verwendung
eines Motivs von Kathleen Lynch, Black Kat Design

Umschlagfoto: plainpicture/tranquillium

Redaktion: Dunja Reulein

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

AB · Herstellung: IH

ISBN 978-3-641-14517-0

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Einleitung	11
1. Diagnose Krebs – das müssen Sie jetzt wissen	19
2. Die ersten Wochen als Team meistern	51
3. Im Dschungel des Gesundheitssystems	77
4. Stimmungsschwankungen, Frust und Depression	99
5. Hand in Hand durch die Behandlung	139
6. Das soziale Umfeld – Hilfe oder Belastung?	173
7. Zum heiklen Thema Sex	195
8. Neue und alte Beziehungsdynamiken	209
9. Vorsorge für den Ernstfall treffen	223
Etwas mehr als ein Schlusswort	237
Danksagung	239
Anmerkungen	240
Register	251

*Für Terry, die mir die Hand hielt,
als der Orkan einsetzte.
Und als er wiederkehrte.*

»Er ist der Käse auf meinen Makkaroni.«

Auszug aus Juno: Das endgültige Drehbuch

Einleitung

*Der Krebs führt einen an Orte,
an denen man sich sonst nie gesehen hätte.*

Nancy N.

Vor acht Tagen hatte man ihr beide Brüste abgenommen. Der Genesungsprozess nach der OP war schmerzhaft, aber jetzt regt sich erstmals wieder ihre Lebenslust. Sie verspürt das tiefe Bedürfnis, sich nach einer Woche in Klinik Kitteln und an Infusionsschläuchen wieder als attraktive Frau zu empfinden. Jedenfalls freut sie sich auf ein wenig Spaß. Vorsichtig schlüpft sie in den schwarzen Unterrock, der ihm so gefällt, den mit dem langen Schlitz am Bein. Obenherum trägt sie ein Sweatshirt, das trotz der festen Verbände, welche die Drainagen in ihrer Brust schützen, für Bewegungsfreiheit sorgt.

Als er ins Schlafzimmer zurückkehrt, summt sie leise die Melodie, die ihr persönliches Signal darstellt. Die Tonfolge, über die sie sich immer amüsieren, weil sie sich anhört wie aus einem nicht jugendfreien Film. Sie steht am Bett, wiegt sich in den Hüften und wirft die langen Haare noch demonstrativer zurück als sonst, damit kein Zweifel daran besteht, was sie im Sinn hat.

Er verharrt in der Tür und sieht sie fragend an.

Sie wiederholt die Melodie etwas lauter. Diesmal schwenkt sie herausfordernd das Gesäß und schlägt kokett die Augen nieder.

»Spinnst du?«, fragt er schroff. »Mensch, Susan!« Er macht auf dem Absatz kehrt und zieht sich in ein anderes Zimmer zurück.

Bei diesen vier Worten löst sich ihre Keckheit in Luft auf. Plötz-

lich melden sich die Schmerzen in der Brust. Eilig wechselt sie die Wäsche, zieht eine Schlafanzughose an und steigt wieder ins Bett. »Er wird mich nie wieder begehren. Ich werde nie mehr schön sein. Er sagt, ich spinne. Was heißt das? Spinne ich, weil ich dachte, meine Attraktivität bemisst sich nicht nur an meinen Brüsten?« Dieser Gedankengang gräbt sich schmerzhaft tief in ihr Bewusstsein. Nach außen hin gibt sie sich tapfer, aber sie weiß, dass der sexuelle Anteil ihrer Persönlichkeit verschwunden ist, und das macht ihr mehr zu schaffen als die Angst vor einem Rückfall. Es ist schlimmer als die Verbrennung durch die Bestrahlung, und es nagt an ihr, wann immer es im Fernsehen romantisch wird oder wenn sich in dem Immobilienbüro, wo sie arbeitet, wenn es ihr gut genug geht, ein Paar berührt. Sie hat keine Angst, dass er sie verlässt, doch sie bemüht sich, diesem Teil ihres Selbst leise Lebewohl zu sagen.

Als mir dieses Paar in meinem Sprechzimmer gegenüber saß, hatte sich die Dürre zwischen ihnen längst ausgebreitet. Die Behandlung war bereits seit einigen Monaten abgeschlossen. Behutsam bat ich die beiden um eine Beschreibung ihres Lebens seit der Diagnose, und sie waren sich einig: Es war die Hölle gewesen. Aber keiner wollte viel reden, was zu Beginn einer Paartherapie ungewöhnlich ist. Normalerweise hat mindestens einer der Partner eine ganze Menge zu erzählen. Ich wusste, dass ich nicht mit konkreten Empfehlungen ankommen konnte, bevor wir alle besser verstanden, was sie erlebt hatten. Deshalb ging ich schrittweise vor und verordnete ihnen, miteinander auszugehen, um die Romantik wiederzufinden. Erst wenn sie so weit wären, würden wir uns ernsthaft unterhalten. Zuvor jedoch mussten wir ein Saatkorn der Zuneigung finden und es eine Weile hegen.

Nach ungefähr einem Monat Therapie gab dann er beim gemeinsamen Laubharken plötzlich jene spezielle Tonfolge von sich. Zu diesem Zeitpunkt waren ihre letzten Intimitäten bereits über acht Monate her. Acht Monate in der Wüste! Im ersten Moment ärgerte sie sich, doch als er ihr die Hand hinhielt, griff sie verwirrt zu. Sie gingen ins Schlafzimmer, und es war etwas ungewohnt, aber in Ordnung, auch wenn er irgendwie nicht mehr wusste, wohin mit seinen Händen. Und als sie anschließend zur Ruhe kamen, brachen Ärger und Schmerz wie ein Sturm über sie herein.

Sie erinnerte ihn an den Tag ihres letzten Verführungsversuchs und wie grässlich sie sich damals gefühlt hatte, verunsichert und allein. Eigentlich dachte sie, es wäre ihm sicher entfallen – er erinnerte sich nie an Momente, die für sie derart einschneidend waren –, aber er wusste es noch. Diesmal hörte er ganz genau zu, und als sie fertig war und alles ausgesprochen hatte, befürchtete sie insgeheim, er würde hinausrennen und nie wiederkommen.

»Oh nein, mein Schatz, das hast du ganz falsch verstanden«, sagte er schließlich und nahm ihre Hand. »Du hattest doch noch die Drainagen und die frischen Nähte. Ich hatte solche Angst, wir könnten etwas aufreißen. Dass ich dir wehtun würde. Und außerdem wusste ich doch ... ich meine, ich war fest davon überzeugt, dass du das nur für mich gemacht hast ...« Und dann fügte er hinzu: »Ich dachte die ganze Zeit, du hasst mich, und ich hatte keine Ahnung, wieso.«

Wenn man diese Beziehung von außen betrachtet, wäre der ganze Kummer vermeidbar gewesen. Dieses Paar hatte schon mit dem Krebs genug zu bewältigen. Eine zusätzliche Portion an Einsamkeit, Isolation und Selbstkritik brauchten sie wirklich nicht. Am Ende jedoch hatten sie doppeltes Glück, denn sie brachten

den Mut auf, um Hilfe zu bitten, und somit überstanden sie diese acht Monate ohne noch ernstere Beziehungsprobleme oder gar eine Trennung.

In diesem speziellen Fall machte ich die beiden mit den Vorzügen und Problemen des Konzepts des *Beschützens* vertraut, mit dem wir uns später noch näher befassen werden. Doch das ist nur eine von vielen vorhersehbaren Herausforderungen, mit denen eine Krebserkrankung das Leben von Paaren verkomplizieren kann.

Im Laufe meiner Bemühungen, meine eigenen Beziehungen und die meiner Patienten zu verstehen, habe ich irgendwann begriffen, dass wir leicht die Fassung verlieren, wenn sich der Krebs in unserem Leben breitmacht. Und wie absurd es eigentlich ist, dass so viele von uns sich dabei von den Menschen entfremden, die wir lieben und die wir am meisten brauchen, wenn wir uns in das unbekannte, feindselige Universum des Krebses vortasten.

Dabei steht viel auf dem Spiel. Die Qualität unserer Ehe oder Partnerschaft scheint nicht nur das psychische, sondern auch das körperliche Befinden zu beeinflussen. Bei einer Langzeituntersuchung an Paaren – von der Diagnose bis fünf Jahre danach – zeigte sich, dass Krebspatienten mit schwierigen Ehen sich langsamer von der Behandlung erholen und eine schlechtere Prognose haben.¹

Sobald wir geduldig wie ein Goldschürfer an der Oberfläche kratzen, stellt sich heraus, dass wir alle uns dasselbe wünschen: Angesichts des Abgrunds wollen wir jemanden an unserer Seite wissen. Jemanden, der uns zum Lachen bringt, uns die Hand hält und sich gemeinsam mit uns dem Unbekannten tapfer stellt.

Dieses Buch habe ich geschrieben, damit Sie nach der erschütternden Diagnose Ihrer Krebserkrankung oder der Ihres Partners als Paar enger zusammenrücken. Damit Sie gemeinsam mit den typischen Situationen und Konflikten umgehen lernen und am Ende hoffentlich gestärkt und gesund aus dieser schwierigen Krise hervorgehen.

Ihr Lotse auf dieser Tour

Ich bin keineswegs glücklich über meine persönliche Erfahrung und die daraus resultierende, tiefergehende Sachkenntnis im Umgang mit Krebserkrankungen.

All die Chancen, die mit dieser Erfahrung einhergingen, würde ich für ein Leben ohne Chemotherapie eintauschen. Doch ich hatte keine Wahl. Ich lasse beim Schreiben verschiedene Perspektiven einfließen. Zuallererst: Ich habe beide Rollen persönlich erlebt. Ich war unterstützender Partner und Krebspatient.

Mit Anfang 20 kämpfte ich fünf lange Jahre mit einer hartnäckigen Form von Lymphkrebs, die mein Leben bedrohte. Mit in diesem Kampf lernte ich meine Frau Terry kennen, verliebte mich und heiratete. Jeder Statistik zum Trotz war ich nach diversen Behandlungen – einschließlich einer fehlgeschlagenen Knochenmarktransplantation – schließlich geheilt, auch wenn ich dies erst Jahre später sicher wusste. Und dann, zwölf Jahre später, entwickelte sich bei Terry ein gefährlicher Brusttumor, der ebenfalls intensiver Behandlung bedurfte.

Neben meiner Qualifikation als Patient und fürsorglicher Partner habe ich an den Universitäten Harvard und Florida Psycholo-

gie studiert, die entsprechende klinische Ausbildung durchlaufen und mit Paaren gearbeitet, die sich einer Krebserkrankung stellen mussten. Zu diesem Thema habe ich auch Forschungsprojekte betrieben und für dieses Buch 40 Paare interviewt, von denen mindestens ein Partner an Krebs erkrankt war (bei einigen wenigen waren beide betroffen, und einmal unterzogen sich beide gleichzeitig einer Chemotherapie).

Die eingestreuten Zitate und Geschichten realer Personen sollen die doch zum Teil düstere Thematik etwas auflockern. Ich hoffe, dass Sie einige Male mit mir lachen können, aber auch zum Nachdenken angeregt werden.

Ein Wort noch zum Aufbau: Dieses Buch besteht aus kurzen, leicht verdaulichen Abschnitten, die wie Mosaiksteinchen für sich stehen, sodass Sie jederzeit einen davon kopieren und weitergeben können. Wann immer es möglich ist, gehe ich jeweils von realen Erlebnissen aus, steuere Kommentare anderer Paare bei und erzähle Geschichten, die direkt aus dem Leben gegriffen sind. Insgesamt fügen sich die Steinchen zu einem stimmigen Bild zusammen, das zugleich die meisten kritischen Themen anspricht, denen ein Paar sich angesichts einer Krebserkrankung zu stellen hat.

Im ersten Kapitel geht es um Aspekte, die unmittelbar nach der Diagnose Krebs wichtig sind. Kapitel zwei behandelt die ersten Herausforderungen, auf die sich ein Paar vor der Krebstherapie einstellen muss. Das dritte Kapitel gibt Hilfestellung im Umgang mit dem Gesundheitssystem im Allgemeinen und dem Behandlungsteam im Besonderen. In Kapitel vier erläutere ich, wie man am besten mit Stimmungsschwankungen, Frust und Depressionen umgeht. Sie können gern alle anderen Kapitel auslassen, aber

das sollten Sie lesen! Im fünften Kapitel geht es darum, wie man sich auf einen neuen Lebensrhythmus einstellt. Hier finden Sie auch Hinweise zu Themen, die bei von Krebs betroffenen Paaren häufig hochkochen. Kapitel sechs widmet sich Beziehungen zu Außenstehenden, die teils hilfreich, teils belastend sein können. Im siebten Kapitel dreht sich alles um Sex. Bei vielen Liebespaaren, die sich einer Krebserkrankung stellen müssen, ist dieses heikle Thema von zentraler Bedeutung. Das achte Kapitel soll das Nachdenken über zwei Kernthemen jeder Beziehung während einer Krebserkrankung unterstützen, nämlich Nähe und Abhängigkeit. Zusätzlich habe ich ein neuntes Kapitel angehängt, in dem angesprochen wird, wie der Ernstfall aussehen kann, und welche Schritte man vorsorglich machen sollte. Abschließend folgen ein paar allgemeine Gedanken über die wichtigsten Komponenten einer Beziehung, die von einer Krebserkrankung überschattet wird.

1. Diagnose Krebs – das müssen Sie jetzt wissen

Wenn Sie oder Ihr Partner mit der Diagnose Krebs nach Hause gehen, können Sie vermutlich kaum noch klar denken. Nach jahrelangen Gesprächen mit frisch diagnostizierten Patienten habe ich deshalb einen »Grundkurs Krebs« für Paare entwickelt, der aus drei einzelnen Bausteinen besteht. Erstens sollten Sie wissen, dass Sie auch dann eine Chance haben, wenn Ihre Beziehung nicht »perfekt« ist. Zweitens möchte ich Sie im Umgang mit den aktuell zentralen Beziehungen in Ihrem Leben unterweisen, nämlich denen zu Ihren Ärzten. Hier geht es vor allem um die Frage, wie Ärzte ausgebildet werden, und wie diese Ausbildung ihre Art zu kommunizieren beeinflusst. Drittens gebe ich Ihnen einige Grundregeln an die Hand, mit deren Hilfe Sie häufige Konflikte der Anfangsphase umschiffen können.

Außerdem werden in diesem Kapitel zwei weitere Themenbereiche angesprochen, die bedeutsam sind: Das ist zum einen die Frage, inwiefern die persönliche Recherche von Informationen hilfreich oder von Nachteil sein kann. Zum anderen erhalten diejenigen unter Ihnen, die mit der Familienplanung noch nicht abgeschlossen haben, Hinweise, wie Sie Ihre Fruchtbarkeit oder Zeugungsfähigkeit bewahren können.

Eines möchte ich Ihnen noch ans Herz legen: Vielleicht beschleicht Sie beim Lesen dieses Kapitels mitunter das Gefühl,

dass ich Ihnen alles Mögliche empfehle, was Sie zu diesem frühen Zeitpunkt tun sollten, wo Sie beide sich doch schon jetzt überfordert fühlen, Angst haben und erschöpft sind. Es kann bereits unglaublich anstrengend sein, einfach nur aus dem Bett zu steigen, und urplötzlich haben Sie neben allen anderen Aufgaben in Ihrem Leben einen weiteren Vollzeitjob. Denken Sie daher immer daran, dass Sie nur das tun müssen, was *heute* ansteht. Und wenn selbst das zu viel ist, tun Sie nur das, was gerade *jetzt* ansteht. Niemand verlangt, dass Sie den kompletten Krankheitsprozess an einem Tag bewältigen!

Auch wenn die Beziehung nicht perfekt ist, können Sie ein starkes Team werden

Woher weiß man, dass man unzertrennlich ist?

Wir alle glauben, es zu wissen. Wir dachten, wir wüssten es, bis die Krankheit kam. Jetzt wissen wir es wirklich.

Mike Proctor

Wenn wir das bewältigen, wird unsere Ehe davon profitieren.

Tobin Hodges

Wenn ich einen Raum betrete, setzt keine Geigenmusik ein. Ich komme auch selten mit wehendem Haar hoch zu Ross angesprengt, um meine Frau vor dem Drachen zu retten. Unsere Beziehung ist nicht hollywoodmäßig, und Ihre wahrscheinlich auch nicht. Glücklicherweise ist das auch nicht erforderlich, damit wir uns als Partner beistehen können. Dennoch kann ein kurzer Blick

auf unsere Beziehungen und Vorlieben dazu beitragen, vorhersagbare Konflikte zu umgehen, die schon zu Beginn einer Krebserkrankung entstehen können. Über zwei Punkte, die den Umgang mit behandelnden Ärzten betreffen, sollten Sie sich in diesem frühen Stadium Gedanken machen:

1. Sie haben möglicherweise unterschiedliche Einstellungen zu Autoritäten.
2. Fachwissen und persönliche Zuwendung sind für beide Partner vielleicht unterschiedlich wichtig.

Beginnen wir mit Ärzten und ihrer Autorität. Um zu erklären, warum die Arzt-Patienten-Kommunikation nicht immer optimal erscheint, möchte ich einen kurzen Blick auf die Geschichte werfen.

Erste Krebsoperationen sind bereits aus der Zeit um 1600 vor Christus überliefert, wie aus Papyrusrollen hervorgeht, die in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts in Ägypten gefunden wurden.¹ Natürlich wissen wir nicht, ob die ägyptischen Ärzte ihren Patienten die wahre Diagnose verraten haben. In den letzten 200 Jahren jedoch, in denen die Medizin immer mehr über Krebs wusste, hüllten Ärzte sich gern in Schweigen.

In den 50er- und dann noch einmal in den 60er-Jahren wurden Ärzte befragt, ob sie ihren Patienten die Diagnose Krebs verraten würden. Die breite Mehrheit – über 90 Prozent – verneinte. »Das wäre, als würde man jemanden ins Konzentrationslager stecken«, schrieb einer von ihnen.²

Ende der 70er-Jahre schlug der Trend in die Gegenrichtung um.³ Inzwischen gab es bei der Behandlung gewisse Fortschritte,



Dr. Dan Shapiro

Hand in Hand

Nach der Krebsdiagnose für den Partner da sein

eBook

ISBN: 978-3-641-14517-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2015

Diagnose Krebs – gemeinsam stark sein!

Wie bildet man ein emotional starkes Team gegen die Krebserkrankung eines Partners? Wie vermeidet man typische Konflikte und geht mit Angst und Depression um? Eine Antwort darauf kennt der Psychologe Dan Shapiro, nicht nur aus langjähriger Berufspraxis, sondern auch aus eigener Erfahrung. Er und seine Frau kämpften beide erfolgreich gegen Krebs, weshalb er weiß, wie sehr die Krankheit zur Belastung werden kann. Dieses Buch ist daher eine wertvolle Hilfestellung für alle Paare, die gemeinsam den Krebs besiegen wollen.