

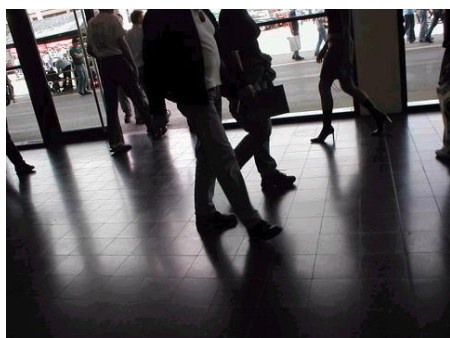
Chronischer Schmerz und Partnerschaft



Nicht nur Belastung –

auch Chance

von Dr. Jürgen Wild



Chronische Schmerzen belasten – körperlich wie psychisch. Zum einen sind Schmerzen regelrechte „Energiefresser“, da sie mit einer körperlichen Aktivierung einhergehen. Deshalb werden wir durch Schmerzen erschöpft und schwunglos, das gesamte Leistungsvermögen kann beeinträchtigt sein.

Zum Zweiten belasten Schmerzen psychisch, weil sie eine Signalfunktion haben und wie ein Magnet

unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Die Auswirkungen sind, dass sich häufig unsere Wahrnehmung reduziert, dass wir an den Dingen des Lebens schlechter Teil haben können, dass wir empfindlicher und gereizter werden. Auch unsere Stimmung insgesamt kann sich verändern.

Das alles hat natürlich Auswirkung auf das partnerschaftliche Zusammenleben, denn Stimmungen und Befindlichkeit des einen Partners wirken auch „ansteckend“ auf das Befinden des anderen Partners.

Dies alles läßt sich schon bei einem akuten Schmerz aufzeigen, z. B. bei starken Kopfschmerzen oder Migräneanfällen: Starke Kopfschmerzen beeinträchtigen unser Leistungsvermögen. Wir können uns schlechter konzentrieren. Bei entsprechender Stärke können Übelkeit oder sogar Erbrechen auftreten. Kopfschmerzen machen aber auch empfindlicher. Bei sehr starken Kopfschmerzen können wir sogar licht- und geräuschempfindlich werden.

Selbst angesprochen zu werden bereitet dann Qualen und wir ziehen uns in einen ruhigen und möglichst abgedunkelten Raum zurück. Chronische Schmerzen sind meist diskreter als diese akuten Schmerzen. Dafür treten sie immer wieder auf und diese unberechenbaren Wiederholungen zermürben zusätzlich. Bei chronischen Schmerzen kommt es meist auch zu langfristigen Veränderungen. Diese Veränderungen sind aber nicht schicksalhaft. Es gibt Möglichkeiten, ihnen entgegenzuwirken, aber ohne Hilfe führen sie oft zu einer erheblichen Beeinträchtigung.

Veränderungen durch Schmerzen

Chronische Schmerzen können unser Leistungsvermögen reduzieren. Diese Beeinträchtigung ist abhängig vom jeweiligen Krankheitsbild und dessen Auswirkungen sowie von der Art der Lebensaufgaben, die vor uns stehen.

Psychisch gesehen fühlen wir uns durch Schmerzen zunächst einmal unwohl, häufig begleitet von innerer Unruhe. Dieses „Sich-in-seiner-Haut-nicht-wohl-Fühlen“ macht zudem gereizt. Schmerzpatienten sind häufig empfindlicher im Umgang mit sich und mit anderen. Diese Veränderungen sind normal, führen a-

ber dazu, dass wir häufig auch auf Mitmenschen gereizt reagieren und zu Ungeduld oder überschießenden Reaktionen neigen.

Können diese Spannungen nicht nach außen abreagiert werden, wendet sich die Aggressivität meist nach innen, was zu Depressivität führt. Manchmal kommt eine ausgeprägte Wut über das eigene Schicksal auf, Wut auf den eigenen Körper oder Körperteile. Bei chronischen Schmerzen treten sehr häufig auch Selbstmordgedanken auf. Die Absicht des Schmerzpatienten ist aber nicht in erster Linie sich umzubringen, sondern der Wunsch, seine Schmerzen loszuwerden. Der Tod erscheint in dieser Situation als ein (von außen gesehen natürlich untaugliches) Mittel dazu.



Chronische Schmerzen wirken sich aber auch sozial aus. So kann es zu Spannungen in der Partnerschaft kommen bis hin zu Trennungen. Auch Freundschaften können darunter leiden, so dass die Gefahr der Isolation besteht. Einen gravierenden Einschnitt bedeutet immer die Lösung aus dem Beruf, da ein Teil des Selbstgefühls aus dem beruflichen Erfolg bezogen wird.

Schmerz und Partnerschaft

Schmerzpatienten geben immer wieder an, dass der häufigste „Blitzableiter“ für schmerzbedingte Gereiztheit, Unruhe und Spannungen der eigene Partner ist. Das ist nur natürlich, denn gegenüber Fremden nimmt man sich viel mehr zusammen. Diese Blitzableiterfunktion belastet auch den Partner.

Spannungen können auch dadurch auftreten, dass weniger gemeinsame Aktivitäten möglich sind. So muss der Partner häufig allein zu Geburtstagen oder Vereinsabenden gehen. Auch Urlaubsaktivitäten sind häufig eingeschränkt.

Ein weiterer Aspekt sind Rollenveränderungen. Durch Schmerz und Krankheit kann ein bisher aktiver Partner in eine eher abhängige Position gelangen. Dieses Gefühl des Abhängigseins kann zu einer psychischen Belastung führen und verstärkt somit auch den seelischen Druck.

Ist die Partnerschaft durch die Auswirkungen chronischer Krankheit belastet, führen diese Spannungen möglicherweise wieder zu einer Schmerzverstärkung und verstärken auch das Gefühl der eigenen Hilflosigkeit. Körperliches und seelisches Befinden sind oft eng miteinander verbunden.

Reaktionen des Partners

Schmerzpatienten leiden häufig unter den Reaktionen des Partners, die sie als herzlos oder lieblos empfinden. Genau gesehen handelt es sich aber um Schutz-



reaktionen des Partners, die aus psychologischer Sicht als „Abwehr“ bezeichnet werden.

Abwehrreaktionen sind Verleugnen und Verdrängen oder Aggressivität. Diese Abwehrreaktionen dienen der psychischen Stabilität des Partners. Er schützt sich sozusagen davor, allzu sehr mit zu leiden und dadurch handlungsunfähig zu werden.

Verleugnen oder Verdrängen besteht darin, dass die Beschwerden oder Einschränkungen des Partners nicht so ernst genommen oder vergessen werden. Der Schmerzpatient fühlt sich ja immer ungerecht behandelt oder auch ignoriert.

Der Schutzmechanismus des Partners besteht darin, dass er nicht ständig die Gedanken an die Krankheit des anderen in sich trägt.

Aggressivität kommt in Form von Vorwürfen oder Ärger zum Ausdruck. Sie stellen eine massive Abgrenzung da und treten häufig bei Partnern auf, die sich weniger gut einfühlen können. Sie sind aber auch häufig dann zu finden, wenn der Partner die Beschwerden des anderen nicht mehr ertragen kann, also selbst zermüht oder erschöpft ist – nach dem Motto: „Ich kann das nicht mehr hören.“

Abwehrreaktionen belasten in jedem Falle die Partnerschaft und führen häufig zu weiteren Belastungen oder zum Rückzug.

Chronische Krankheit kann aber auch eine Herausforderung für die Partnerschaft sein. Sie kann die Partner näher zusammenbringen und zu einem gemeinsamen Reifungsprozess führen.

Möglichkeiten des Umgangs miteinander

Als Faustregel gilt, dass eine von der Ausgangslage her schlechte Partnerschaft durch die Belastung durch eine chronische Krankheit meist noch schlechter wird.

Krankheit bietet aber auch die Möglichkeit zur Besinnung und zur Umkehr, dann man kann lernen

Schicksalsschläge zu verarbeiten. Eine gute Partnerschaft wird durch eine chronische Krankheit zwar auch belastet, aber es besteht eine bessere Chance für eine gemeinsame Bewältigung. Das kann zur Reifung der partnerschaftlichen Beziehung beitragen.

Für die produktiven Möglichkeiten des Umgangs miteinander mögen folgende Grundsätze gelten:

- Schmerzen sind immer persönliche Empfindungen, die nur Sie selbst spüren und die anderen vermittelt werden müssen. Schmerzen sieht man Ihnen oft nicht an. Deswegen ist es wichtig, dass Sie mit ihrem Partner über ihre Befindlichkeit sprechen.
- Erwarten Sie von Ihrem Partner nicht, dass er Sie immer versteht. Selbst ein liebender Partner wird Ihre Beschwerden nicht immer nachvollziehen können. Wenn Sie zu häufig klagen besteht auch die Gefahr abstupfen oder er es nicht mehr hören kann.
- Bei Planungen und Alltagszielen sollten Sie Totallösungen vermeiden (z. B. zu Geburtstagsfeiern prinzipiell nicht mitgehen, den gemeinsamen Urlaub ganz aufgeben). Es gibt viele Möglichkeiten für Zwischentöne oder Kompromisse (z. B. zwar mitgehen aber eher weggehen; mit in den Urlaub fahren, aber nicht alle Ausflüge mitmachen). Lassen Sie dem Partner auch Raum für Aktivitäten, die er gerne macht und an denen Sie sich nicht mehr beteiligen können.
- Oft ist es besser, gemeinsame Aktivitäten in diesem Sinne zu planen, als über Schmerzen und Symptome zu sprechen.
- Der Partner kann lernen mit chronischen Schmerzen zu leben. Bei größeren Schwierigkeiten besteht die Möglichkeit, sich Hilfe von außen zu holen. Hilfe in Partnerschaftsproblemen bieten am besten geschulte Fachkräfte in Beratungsstellen zu Ehe- und Lebensfragen.



Dr. Jürgen Wild
Dipl.-Psychologe,
Psychotherapeut
Rheumaklinik
Bad Säckingen GmbH