

Dieser Text beginnt mit zwei Aussagen, die sich gleichen: „Er war mein großartiger Sparringspartner“, lautet die eine; die andere: „Wir waren ein Dream-Team über 30 Jahre.“ Solche Aussagen beschreiben das, was lange Partnerschaften zu erfüllen macht. Dazu kommt das Wissen, der andere lässt mich nicht im Stich, komme, was wolle.

Die beiden Frauen, von denen diese Sätze stammen, kennen einander nicht. Doch sie haben eins gemein: Sie haben ihre Männer nicht im Stich gelassen. Die eine, Ärztin aus Schleswig-Holstein und Ende fünfzig, hat ihren Mann nach vier von Krankheit, von Pflege und charakterlichen Veränderungen geprägten Jahren vor etwa anderthalb Jahren begraben müssen – und sich dann auf die Suche begeben, was eigentlich geschehen ist. Die andere, Kommunikationsexpertin aus Sachsen und Anfang fünfzig, weiß ihren Mann zwar noch an ihrer Seite, doch er ist ein anderer. Ein Schlaganfall machte im Januar 2021 aus einem tatkräftigen und eloquenten Familienvater einen Schwerbehinderten. Beiden Frauen ist es ein Anliegen, zu erzählen, was es bedeutet, wenn die partnerschaftliche Augenhöhe verloren geht – und wie man trotzdem weitermacht.

Für Ulrike Dessler (Name geändert) begann der Anfang vom Ende im Oktober 2018. Ihr Mann, Mediziner und in der Lehre tätig, brach während einer Vorlesung zusammen: Asystolie, umgangssprachlich „plötzlicher Herztod“. Zwei Jahre zuvor hatte das Ehepaar erfahren, dass er an einem vererbten Herzfehler litt. Die Reanimation begann sofort, doch der Rettungsdienst kam erst nach 20 Minuten. In der Klinik wurde er in ein künstliches Koma versetzt. „Dass da jemand ohne Hirnschädigung rauskommt, ist eigentlich nicht möglich“, sagt Ulrike Dessler, promovierte Wissenschaftlerin und Therapeutin für chinesische Medizin. Ihr Mann erwachte – und war fit; „der Star der Intensivstation“. In seinem Blut jedoch fanden sich Labormarker für zerstörtes Hirngewebe.

Das folgende Jahr verbrachte das Ehepaar Dessler dankbar und zufrieden für das geschenkte zweite Leben. Leichte Einschränkungen der körperlichen Leistungsfähigkeit des Mittfünfzigers nahm es gern in Kauf. Doch Ende 2019 fing er an, sich zu verändern. Aus einem aktiven Menschen, der kaum still sitzen konnte, wurde einer, der keinen Antrieb mehr hatte und sich zunehmend verschloss. „Ich habe das auf das Erlebte zurückgeführt“, sagt Ulrike Dessler. Sie trieb ihn nicht an. Den bald folgenden, erzwungenen Rückzug durch den Ausbruch der Pandemie nahm ihr Mann dankend an, wollte kaum noch jemanden sehen, Freunde besuchte sie allein.

Ende 2021 bekam Desslers Mann zusätzlich offene Beine. Ein Pflegedienst zog sich schnell zurück, weil die Wundbehandlung sehr aufwendig und die Versorgung viel zu viel Zeit in Anspruch nahm. Da sagte sie: „Ich mache das, wir schaffen das, dann sind wir unabhängig von der Hilfe Dritter.“ Sie schloss ihre Praxis und war nun 24 Stunden am Tag für ihn da. Die Pflegekasse hingegen sah 22 Stunden Pflegebedarf pro Woche und zahlte 300 Euro im Monat.

Schon bald erreichte Dessler ihre körperlichen und mentalen Grenzen. Ihr Mann hatte starke Schmerzen, Opiode wirkten nicht, nachts quälten ihn Alpträume. Er brauchte seine Frau immerzu. Zugleich veränderte er sich immer stärker. „Aus einem Mann, der mich 30 Jahre lang auf Händen getragen hatte, wurde ein Grantler. Es war alles nie genug. Er zeigte mir gegenüber keinerlei Dankbarkeit“, sagt Ulrike Dessler. Eines Tages überkam sie während der Beinpflege ein Weinkampf. Sie schluchzte: „Wir müssen eine andere Lösung finden.“ Er entgegnete nur: „Für mich ist es so am besten.“

„Es ist immer gut, die Dinge auszusprechen“

Pflegt einer den anderen, entstehen Abhängigkeiten. Eine Expertin gibt Tipps, wie Paare sich trotzdem nicht verlieren.

Wenn der Partner zum Pflegefall wird

Erst: zufriedenes Leben und glückliche Ehe. Dann: schwere Krankheit und belastende Pflege. Zwei Frauen berichten, wie sich ihre Partnerschaften dadurch verändert haben.

Von Eva Schläfer



In den Wochen darauf kam es zu heftigen Streitigkeiten und verletzenden Äußerungen auf beiden Seiten – „aufgrund seiner Forderung und meiner Überforderung“. Nach mehreren Krankenhausaufenthalten und einer konfliktreichen Eskalation, in die der sozialpsychiatrische Dienst eingebunden werden musste, starb Ulrike Desslers Mann im Oktober 2022, ohne dass es dem Paar gelungen war, noch einmal zueinanderzufinden, sich auszutauschen, die vielen guten Jahre, die es gehabt hatte, gemeinsam wertzuschätzen.

Auch Cornelia von Ammon und ihrem Ehemann Benedikt ist ein solcher Austausch nur sehr begrenzt möglich. Am 31. Januar 2021 endete das bisherige Leben, welches das Paar mit seinen beiden Kindern – der Sohn damals neun, die Tochter 15 – in Leipzig geführt hatte. Benedikt von Ammon erlitt mit 54 Jahren einen schwersten Schlaganfall und ist seitdem ein „globaler Aphasiker“: Sein

Geist ist wach, seine Wahrnehmung klar, doch er findet keine Worte mehr. Seine aktive Sprachproduktion ist auf die zwei Worte „Ja“ und „Nein“ zusammengeschrumpft. Die Nutzung eines Sprachcomputers ist keine Option, da er Buchstaben und Zahlen nicht mehr zuordnen kann. Hinzu kommt eine rechtsseitige Lähmung, die seinen Aktionsradius stark einschränkt. Der Pflegedienst kommt täglich. Mithilfe eines Stocks kann sich von Ammon mittlerweile wieder etwas fortbewegen – eine Entwicklung, die die Ärzte zu Beginn für sehr unwahrscheinlich gehalten hatten. Die meiste Zeit aber verbringt er im Rollstuhl.

Cornelia von Ammon ist eine Frau der klaren Worte. Ihren Rollenwechsel beschreibt sie als „von der Ehefrau zur Mutter“. Ihr Mann sei zu ihrem dritten Kind geworden mit entsprechendem Betreuungs- und Versorgungsbedarf. Er hat einen Platz in der Tagespflege, kehrt – seitdem das Souterrain des Hauses be-

hindertengerecht umgebaut ist; die Pflegekasse übernahm weniger als ein Zehntel der Kosten – am Nachmittag zurück nach Hause. Von Ammon, die die Familie nun allein über Wasser halten muss, arbeitet zu 80 Prozent, hat die Aufgaben übernommen, die früher ihr Mann für die Familie erledigte, und kümmert sich darüber hinaus um die vielen Arzt- und Therapeutenbesuche, um die Abrechnungen und die sonstigen Verwaltungsaufgaben. Ab und an nimmt sie sich eine Auszeit, zum Beispiel, wenn sie allein mit den Kindern in Urlaub fährt. Diese Freiräume brauche sie zur Erholung, „denn wenn ich ausfalle, geht gar nichts mehr“.

Sie spricht von einem „new life 2.0“, das ihr immer noch unwirklich vorkommt, obgleich der Ausnahmezustand der ersten Monate mittlerweile immer mehr zum Normalzustand wird. Das Leben davor und das Leben danach empfindet sie als „komplett unterschiedliche Kapitel, die noch nicht in einem Buch verwebt sind“.

Einige wenige, unverzichtbare Konstanten sind geblieben: ihre berufliche Tätigkeit beim gleichen Arbeitgeber, der immer unterstützte. Und ihr soziales Umfeld. Für beides empfindet von Ammon „tiefe Dankbarkeit“.

Ulrike Dessler fühlte sich nach dem Tod ihres Mannes durch die Frage gepeinig, die ihr schon in seinen letzten Lebensmonaten durch den Kopf gegangen war: Mit wem war sie verheiratet gewesen? Hatte sie 34 Jahre lang einen Menschen geliebt, ohne seinen wahren Charakter zu erkennen? „Sein soziales Hirn war wie ausgelöscht gewesen, mein Mann für mich dadurch nicht mehr in Resonanz.“ Sie begann zu recherchieren, sprach mit den behandelnden Kardiologen und einem Psychiater, las eine Menge Fachliteratur und kam zu dem Schluss: Mit ziemlicher Sicherheit wurde das Hirn ihres Mannes durch den Sauerstoffmangel während des Herzstillstands geschädigt, woraus sich im Lauf der Zeit eine spezielle Demenz entwickelte. Diese beeinflusst die kognitiven Fähigkeiten des Betroffenen kaum, verändert aber schleichend seine Persönlichkeit; die Empathiefähigkeit geht verloren.

Auf der einen Seite ist Ulrike Dessler dankbar für diesen Erklärungsansatz, der ihr den geliebten Mann ein Stück weit zurückgibt. Andererseits plagen sie nun Schuldgefühle. Sie ist sich sicher, sie hätte anders auf ihn reagiert, weniger mit ihm gestritten, sich weniger verletzt gefühlt, wenn sie ein Bewusstsein dafür gehabt hätte, dass sein schrulliges und egoistisches Verhalten die Folge einer Hirnschädigung war. „Wir hätten uns nicht auch noch als Paar verloren“, sagt Ulrike Dessler. Dass das geschehen sei, belaste ihre Trauerarbeit immens. Wenn ein Partner die Pflege des anderen übernehme, sei das grundsätzlich schon eine schwierige Situation. Wenn es so weit komme, dass „immer nur einer gibt und immer nur einer nimmt, stimmt die Bilanz nicht mehr“.

Bei Cornelia und Benedikt von Ammon ist das nicht der Fall – obwohl ihre Beziehung asymmetrisch ist. Kurz vor Ende des dritten Jahres in ihrer aller neuen Leben ist sie, soweit möglich, zum Sprachrohr ihres Mannes geworden. Sie kann einschätzen, ob es ihm an einem Tag besser oder schlechter geht. Je nach-

Ziel: sich auch dann Halt zu geben, wenn einer den anderen pflegt
Foto: Stocksy

dem, wie er sein Ja und Nein sagt, hört sie heraus, welche Emotionen ihn bewegen. Und selbst wenn sie von ihm als ihrem dritten Kind spricht, haben sie nicht aufgehört, als Paar schöne Dinge zusammen zu erleben. Dies ist jetzt wichtiger denn je, für beide. Sie gehen in Konzerte und Restaurants, treffen langjährige Freunde. „Unsere Partnersprache, die eine lange Historie hat, haben wir uns beibehalten. Und auch unseren gemeinsamen Blick auf die Dinge“, sagt Cornelia von Ammon. Sie teilen Ereignisse, Erlebnisse, und sie können auch zusammen lachen. Wenn heute Entscheidungen gerade auch für die Kinder anstehen, bespricht sie alles mit ihm und fragt ihn dann: „Mache ich das richtig, Benedikt?“ „Sein ‚Ja, ja, ja!‘ gibt ihr ein kleines Stück der Sicherheit von früher.“

Frau Feldhaus-Plumin, gibt es eine Veränderung, die Paare als besonders elementar wahrnehmen, wenn einer die Pflege des anderen übernimmt?

Wir können natürlich nicht alle Paare vergleichen, aber für jedes Paar verändern sich die Rollen innerhalb der Beziehung. Der oder die zu Pflegenden gerät in eine Abhängigkeit von der pflegenden Person, weil er oder sie Hilfe und Unterstützung braucht, und es entsteht eine asymmetrische Beziehung. Das ist ein gravierender Unterschied zur Art der Beziehung, in der die Paare in aller Regel vorher zusammengelebt haben.

Haben Sie Ideen, wie Paare mit dieser Asymmetrie umgehen können?

Das hängt davon ab, inwieweit der Pflegebedürftige noch in der Lage ist, sich zu artikulieren. Wenn beide miteinander reden können, ist es immer gut, diese Dinge auszusprechen. Welche Erwartungen habe ich an dich, wenn du mich jetzt pflegst? Was habe ich für Bedürfnisse, wo sind meine Grenzen? Was kann ich aushalten? Kann ich ertragen, dass du dieses oder jenes für mich machst? Wobei schäme ich mich, was ist mir peinlich? Aber es ist ebenso wichtig, dass sich die pflegende Person äußert: Welche Erwartungen habe ich an dich? Wo sind meine Grenzen? Was kann ich für dich nicht tun?

Ist es denn sinnvoll, über solche Fragen schon abstrakt zu reden, wenn beide gesund sind und nicht wissen, ob eine Pflege jemals auf sie zukommt?

Ja, es ist hilfreich, sich in einer Partnerschaft im Vorhinein darüber auszutauschen, was beide für Wünsche und Erwartungen und Bedürfnisse voraussichtlich haben werden, wenn sie pflegebedürftig werden sollten. Das hat natürlich Grenzen, wenn ich das fiktiv bespreche, aber zumindest habe ich eine Idee davon, was meiner Partnerin oder meinem Partner wichtig sein könnte.

Wenn sich ein Paar eigentlich einig war, wie die Pflege ablaufen soll, in der tatsächlichen Situation dann aber merkt, dass zwischen den beiden Partnern doch eine Entfremdung eintritt – was tun?

Zum einen ist es wichtig zu thematisieren: Wollen wir beide weiterhin, dass ich dich pflege? Es muss ja auch kein Entweder-oder sein. Für bestimmte Aufgaben kann beispielsweise ein ambulanter Pflegedienst oder eine Tagespflege in Anspruch genommen werden. Zum anderen kann eine Besinnung auf frühere Rituale in der Partnerschaft helfen. Vielleicht kann ein Paar statt wie früher ins Kino zu gehen einen romantischen Filmabend zu Hause machen mit Kerzen, Popcorn und Rotwein, um den Alltag zu unterbrechen, der stark durch die Pflege geprägt ist.

Die Fragen stellte Eva Schläfer.

Erika Feldhaus-Plumin ist Professorin für Gesundheits- und Sozialwissenschaften an der Evangelischen Hochschule Berlin.



„Leib & Seele“
im Podcast

Oskar Holzberg arbeitet seit 40 Jahren mit Paaren, die nicht mehr glücklich miteinander sind. Er meint: Wenn man es schafft, zufrieden zu sein mit seiner Beziehung, ist schon viel erreicht.
www.faz.net/podcasts/f-a-z-gesundheit-der-podcast

