

WAHRE BEGEGNUNG

Brücken bauen zwischen Frauen und Männern

Andrea Tretner, Psychotherapeutin mit den Themenschwerpunkten existentielle und lebensphilosophische Themen



Die Buddhisten haben ein schönes Bild vom Tod. Er ist der Vogel, der ihnen auf der Schulter sitzt und ihnen irgendwann zuflüstern wird, wann es Zeit ist zu gehen. Bis dahin fragen sie ihn jeden Tag: Ist heute der Tag, an dem ich gehen muss? Lebe ich das Leben, wie ich es leben sollte? Liebe ich, wie ich lieben sollte? Bin ich achtsam mit mir und meinem Nächsten?

Kurz nach dem Tod meines Mannes dachte ich, dass mich diese Art der Achtsamkeit, die wir in dieser gemeinsamen Zeit mit Krankheit und Sterben gelernt haben, nie mehr verlassen wird. Dass ich mir diese Fragen an meinen Vogel auf der Schulter sparen könnte. Aber dem ist nicht so. Auch nach so einer intensiven Zeit mit existentiellen Themen holt mich der Alltag relativ schnell wieder ein. Mit all dem Erlebten in dieser Zeit ist meine Bewusstheit größer geworden. Sie hat sich mehr Platz in mir genommen und so erkenne ich immer schneller, wann etwas nicht mehr stimmt, ich nicht mehr im Einklang mit mir bin. Aber das ist auch schon alles. Vom Weg abkommen und ihn wieder finden, sich selbst immer wieder finden, das scheint mir das Leben zu sein. Verlieren und finden. Geben und nehmen. Festhalten und wissen, wann loszulassen ist. Wir beide wären damals verloren gewesen, wenn wir nicht jeder für sich in den schwierigsten Situationen in der Lage gewesen wären, das verbindende Band zu verstärken und es tragfähig zu halten.

Jeder für sich musste bittere Erfahrungen sammeln, Schmerzen erleiden und konnte sich doch immer auf das Wohlwollen des anderen verlassen. Die helfende Hand war immer da, frei sie zu nehmen oder nur die Möglichkeit spüren zu dürfen, das allein half durchzuhalten und weiter zu gehen. Es gab keinen Tag, an dem einer von uns beiden hätte empfinden müssen, emotional alleine gelassen zu sein. Das war

unser großes Glück. Diese Kraft, war nicht von Anfang an in diesem Ausmaß in unserer Beziehung vorhanden, sie wuchs innerhalb der Krankheitsgeschichte meines Mannes zu einer unumstößlichen Wahrheit heran, wie jede Beziehung ihre ganz eigene Wahrheit zu Tage bringt. Das ist es, was wir in Beziehungen, Partnerschaften, genau in diesen Zeiten üben, vielleicht sogar neu einüben müssen: Lieben. Das ist ein Geschenk und eine Chance in Krisen, dass wir alles neu überdenken und justieren dürfen, manchmal einfach neu anfangen können. Diese harten Zeiten sind nicht nur schwer, sie bieten auch die Freiheit, Dinge über Bord zu werfen. Wir dürfen Neues wagen und alles auf eine Karte setzen.

Mein Mann und ich hatten eine extrem lange Zeit und viele Krisen der Krankheit, in denen wir uns manchmal freiwillig, manchmal unfreiwillig auf Veränderungen in der Beziehung einlassen konnten. Dadurch wuchsen wir zusammen und das gar nicht so sehr auf der Mann-Frau, sondern mehr auf der menschlichen Ebene. All die Eitelkeiten und das Geschlechterego schrumpften doch sehr, wenn es um Krankheit und Sterben geht. Da ist dann nur noch ein Mensch vor einem, der einfach gerne leben würde und vor allem frei von Schmerz wäre. Wie wir alle. Dies ist eine kleine gute Übung des Dalai Lama, die ich selbst oft praktiziere. Er sagt: Wenn man mit einem Gegenüber so gar nicht zurechtkommt, dann solle man sich vorstellen, dass auch dieser Mensch nichts anderes möchte als glücklich sein und frei von Leid, wie wir alle. Hier sind wir alle gleich.

Darf ich meinen Mann fragen, wie er sich seine Beerdigung vorstellt, wie wir es handhaben wollen, wenn er die Schmerzen nicht mehr aushält? Darf auch ich mit ihm über eine Totalesdierung sprechen, oder nur die Ärzte? Genau diese Fragen stellte ich damals der Hospizschwester, die meinen

Mann und auch mich in den letzten Monaten seiner Sterbezeit zu Hause begleitete. Sie stellte mir die Gegenfrage: „Habt ihr zuvor als Paar auch alles miteinander besprochen?“ „Ja“, so meine Antwort. „Dann spricht auch jetzt über diese Dinge miteinander. Ihr seid auch jetzt ein Paar und nur weil dein Mann sterben wird, heißt das nicht, dass du dich ihm gegenüber anders verhalten musst als sonst.“ Gerade diese Offenheit war immer ein Garant für uns als Paar, für ein grundlegendes Vertrauen, ohne dass wir seine Krankheit, diese lange Zeit, fast 15 Jahre, nicht so im Guten geschafft hätten. Wir besprachen damals die oben genannten Fragen verzweifelt und unter Tränen, aber offen. Und danach stellte sich wie immer, diese Geborgenheit ein, die uns beide trug.

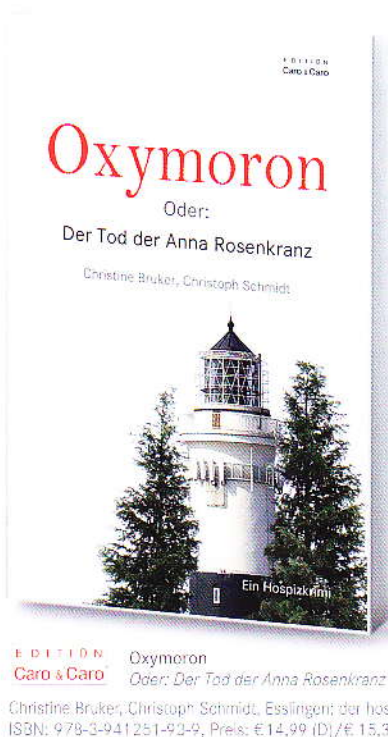
Vielen Paaren, die in meine Praxis kommen und Hilfe suchen, wie sie in solch schweren Zeiten miteinander umgehen sollen, kann ich helfen, wenn ich ihnen vermittele, jetzt zuerst einmal Frau und Mann wegzulassen und für den Moment sich nur auf den „Menschen“ gegenüber einzulassen. Dieser Mensch hat zuerst einmal Angst, vor dem Neuen, welches da auf ihn zukommt. Sei es die Diagnose, der Krankenhausaufenthalt oder der Prozess des Sterbens an sich. Und diese Angst gilt es zu kommunizieren, Worte dafür zu finden, sie auszusprechen. Sie aber auch zu hören und ernst zu nehmen, selbst wenn man als nicht Betroffener, das ganz anders sieht und fühlt. Es ist wichtig, dass der andere verstehen kann, Reaktionen einordnen kann, es keine Missverständnisse gibt, die sich über die Zeit, zu immer größeren Unüberwindbarkeiten entwickeln können.

Sie sagen sich bestimmt, aber das ist doch grundsätzlich wichtig in einer Partnerschaft. Ja, da haben sie Recht. Aber tun wir das auch? Vergessen wir nicht oft im Trott des Alltags, uns um unsere Partnerschaften zu kümmern? Aus eigener Erfahrung kann ich nur sagen, mein Mann und ich hätten sicherlich nicht so ein gutes Verständnis füreinander über die Jahre entwickeln können, ohne seine Krankheit. Sie hat uns demütig gemacht und eine innere Zufriedenheit einüben lassen, die ganz vieles an Mann-Frau Unterschieden ausgeglichen hat und so erst vielleicht eine tiefe Mensch zu Mensch Begegnung zuließ. Selbstverständlich gibt es Mann-Frau Unterschiede, die auch in Therapie zu beachten sind und auch gut einsetzbar sind in der Paararbeit.

Ab einem bestimmten Niveau an existentieller Bedrohung aber vereinfacht es die Begegnung von zwei Menschen enorm, wenn wir davon etwas Abstand nehmen und merken, dass wir alle an einem bestimmten Punkt gleich sind. Wir wollen glücklich sein und wollen so wenig wie möglich Leid erfahren. Und die Brücke dazu ist von Mensch zu Mensch und von Mann zu Frau – die Liebe, denn sie beinhaltet Respekt, Toleranz, Achtsamkeit und die Fähigkeit das „Andere“ anzunehmen. Und dann ist es doch egal, ob ein Mensch, eine Frau oder ein Mann anders ist als ich. Der andere darf sein und ich darf sein, der andere wird gehört und ich werde gehört. Das ist wahre Begegnung.

Haben Sie heute schon genug geliebt?

Der Hospizkrimi – ob am Strand, in den Bergen oder den Niederungen des Schwarzwaldes – immer eine spannende Ferienlektüre.



Oxymoron

Oder: Der Tod der Anna Rosenkranz
Christine Bruker, Christoph Schmidt

Im Haus Krokusblüte stirbt eine schwerstkranke Frau. Ungewöhnlich? Nein, Anna Rosenkranz befand sich nach einem Schlaganfall vor zwei Jahren seit Längerem in palliativmedizinischer Behandlung bei Dr. Karsten Jessen. Ihr Tod war unausweichlich. Aber kam er nicht doch überraschend schnell, denkt sich Dr. Karsten Jessen.

Dies war wohl auch der Anlass dafür, dass Jessen eine folgenschwere Entscheidung traf ...

Es ist dem Autorinnenpaar gelungen, einen Plot zu schreiben, der die Gattung Hospizkrimi konstituiert und der Treppen baut, um in die Untergeschosse dieser Gesellschaft zu steigen, in Räume und Erfahrungen hinein, in Grenzbereiche des Lebens, die naheliegen, die ganz in der Nähe sind, die unter dem dünnen Eis einer Normalität zu erkennen, ja kriminelle Realität sind.

Prof. Dr. Andreas Heller

Bestellungen: Tel.: 07 154 / 13 27 37 oder www.hospiz-verlag.de