

Liebesleben trotz chronischer Schmerzen

«Offene Gespräche sind wichtig»

Chronische Schmerzen beeinträchtigen den Alltag der Betroffenen in allen Bereichen. Auch das Liebesleben, ein wichtiger Teil des Lebens, bleibt davon nicht verschont. Darüber zu reden ist jedoch nach wie vor ein Tabuthema.

Text: Doris Averkamp-Peters, Wangs

«Wie können wir eine entspannte und lustvolle Sexualität geniessen?», «Wie gestaltet sich die Beziehung an guten und an schlechten Tagen?», «Wie finde ich einen



Zum Thema «Liebesleben trotz chronischer Schmerzen» vermitteln Fachpersonen Informationen.

Bilder: zVg.



Zur Person

Sandra Buntschu-Mullis ist seit März 2009 bei der Rheumaliga St.Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein für die Sozialberatung zuständig. Die dipl. Sozialarbeiterin FH erfährt in dieser Funktion täglich, mit welchen Problemen Rheumapatienten konfrontiert werden. *dap.*

Partner, eine Partnerin? Solche Fragen werden selten offen geäussert, dabei greifen sie für Schmerz-betroffene tiefer, und es ist anspruchsvoll, Antworten zu finden. Dass ein grosses Bedürfnis nach Informationen und Unterstützung vorhanden ist, erfahren auch Patientenorganisationen und kantonale Rheumaligen aus Kontakten mit Betroffenen. So auch Sandra Buntschu-Mullis, Sozialberaterin der Rheumaliga St.Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein, die «Bäuerin heute» Rede und Antwort steht:

Inwiefern beeinflusst Rheuma das Liebesleben?

Sandra Buntschu: Der Einfluss ist enorm. Die stetigen Schmerzen sind eine grosse psychische Belastung und führen nicht selten zu depressiven Verstimmungen oder Depressionen. Die Betroffenen ver-

lieren oft die Freude an ihrem Körper und am sexuellen Kontakt, da sie die Komplikationen fürchten. All dies kann zu Verlustängsten führen, weil das Gefühl aufkommen kann, dem Partner nicht mehr gerecht zu werden und dem Verlangen nach körperlichem Kontakt und Nähe nicht genügend nachkommen zu können.

Wie stark beeinflusst die Erkrankung die Partner?

Sandra Buntschu: Die Beeinträchtigung ist auch beim Partner zu spüren. Sie löst, wie beim direkt Betroffenen, Ängste aus, die den Partner dazu bringen, gewisse Dinge zu unterlassen. Nett gedachte Gesten können aber auch falsch interpretiert werden und die Gefahr besteht, dass Betroffene sich nicht mehr begehrt fühlen. Andererseits empfinden Betroffene Unsicherheit oder Angst, den Partner nicht voll-



Es ist wichtig, sich mit seinem Partner auszutauschen.

ends befriedigen zu können. Diese beidseitig vorhandene Unsicherheit führt nicht selten zu Spannungen in der Beziehung und kann in letzter Konsequenz zu ihrem Scheitern führen.

Welche Rolle spielen dabei die Medikamente?

Sandra Buntschu: Medikamente wirken bei jedem Menschen unterschiedlich. Es ist jedoch bekannt, dass manche Medikamente, die Schmerzpatienten einnehmen, zu Müdigkeit führen können. Wenn es um die Einnahme und die Nebenwirkungen von Medikamenten geht, ist das Gespräch mit dem behandelnden Arzt unumgänglich.

Was hilft gegen Frust im Liebesleben?

Sandra Buntschu: Am wichtigsten sind stets offene Gespräche und Ehrlichkeit in einer Beziehung. Es ist wichtig, sich mit seinem Partner darüber auszutau-

schen, was (noch) möglich und was schön ist. Ausserdem sollte man offen für Neues sein und seinen ganzen Ideenreichtum ausschöpfen. Alles, was beide Parteien als angenehm empfinden, ist erlaubt. Manchmal kann es hilfreich sein, Unterstützung bei Fachleuten zu suchen.

Wo finden Betroffene Hilfe?

Sandra Buntschu: Unterstützung gibt es zum Beispiel bei Paar- oder Sexualtherapeuten. Sie können meistens hilfreiche Tipps geben, und manchmal sprechen sie sogar aus eigener Erfahrung. Betroffene Paare sollten sich aber auch Zeit nehmen, sich mit anderen Paaren auszutauschen, die in der gleichen Situation sind.

15 Minuten ...

... wie aus Hitchcocks «Die Vögel»

Es ist ein sonniger Nachmittag, vor dem nächsten Termin bleibt noch etwas Zeit. Deshalb kommt der nahe gelegene Weiher mit seinem Naherholungsgebiet wie gewünscht. Ein kurzer Spaziergang ermöglicht es, die Gedanken wieder etwas zu ordnen und zu sammeln und sich auf das kommende Gespräch vorzubereiten. Also vorbei an alten knorrigen Bäumen, hinauf auf den Damm und dann im Schatten genüsslich dem Wasser entlangspazieren. Eine Ente sitzt im Gras, ein Blesshuhn schwimmt auf dem Wasser, Insekten summen, und der Duft von Blüten liegt in der Luft. Die ganze Stimmung könnte friedlicher nicht sein.

Eine Spaziergängerin mit Hund schreit Zetermordio, eine Krähe attackiert die Frau im Tiefflug. Die ganze Szene scheint völlig unwirklich. Die Frau hat einen Schirm dabei und wehrt den schwarzen Vogel immer wieder ab. Derweil hat sich ihr Hund, ein schon etwas in die Jahre gekommener Golden Retriever, unter einen Busch verzogen. Sobald der Hund für den Angreifer nicht mehr sichtbar ist, hören die Tiefflüge auf. Der ganze Spuk dauert nur wenige Minuten, gefühlt war es aber ganz bestimmt eine Viertelstunde. Während dieser Zeit tauchen vor dem inneren Auge Szenen aus dem Spielfilm «Die Vögel» von Alfred Hitchcock aus dem Jahre 1963 auf. Allerdings waren es beim «Gruselaltmeister»

zuerst Möwen, später Spatzen und erst dann Krähen, die sich auf die Menschen stürzten.

Nach der unbeschadet überstandenen Attacke ist im Gespräch mit der Spaziergängerin zu erfahren, dass diese Krähe bereits seit einigen Tagen angreift, wenn sie oder ihr Mann mit dem Hund unterwegs sind. Aus diesem Grund sei der Schirm zum Abwehren des Vogels immer dabei. Bleibt die Frage: Was bewegt die Krähe zu diesem Verhalten? Ein Nest konnte nicht ausgemacht werden, und der friedliche Hund und die ebenfalls äusserst friedfertige Frau werden dem Vogel kaum was angetan haben.

Adi Lippuner, Wildhaus