

# Herausfinden, was noch möglich ist

Wenn beim Lebenspartner oder der Lebenspartnerin plötzlich eine zu hohem Sehverlust führende Augenerkrankung diagnostiziert wird, wirkt sich das auf die Paarbeziehung aus. In welcher Form auch der oder die Nichtbetroffene sich damit auseinandersetzt und wie das Paar die Krise gemeinsam bewältigen kann, erklärt Logotherapeut Thomas Reichel im Interview. Er leitet auch Paarseminare zu diesem Thema.



*Interview: Ute Stephanie Mansion*

? *Herr Reichel, inwiefern erlebt der Partner oder die Partnerin eines Menschen, der durch eine Augenerkrankung seine Sehkraft ganz oder teilweise verliert, dies ebenfalls als Krise?*

» Häufiger, als man ahnen mag. Oftmals ist die Verbindung der beiden Partner zueinander sehr intensiv, fest und innig. Da leidet der Partner häufig mit, möchte dem anderen das Leid gerne abnehmen oder zumindest mildern. Das geht natürlich nicht, und darum entsteht ein leidensvoller Prozess auch für den nichtbetroffenen Partner. Oder aber es ist ein Ausdruck der eigenen Hilflosigkeit, nichts dagegen tun zu können.


? *Was erschüttert die Grundfeste der Ehe oder Partnerschaft besonders? Was berichten da die Teilnehmer Ihrer Seminare?*

» Was vielen schwer fällt, ist die Auseinandersetzung mit den Emotionen. Das ist auch ein gesellschaftliches Thema: Wir haben nicht hinreichend gut gelernt, zum einen unsere Gefühle bewusst wahrzunehmen, oder wenn wir sie bewusst wahrnehmen, über sie zu sprechen: wie es mich berührt, wie es mich bewegt, was es mit mir macht, dass ich mit einem solchen Schicksalsschlag konfrontiert bin. Da gibt es Gefühle der Niedergeschlagenheit, der Wut, der Ohnmacht, der Ablehnung, der Verzweiflung. Wir haben nicht gelernt, uns in diesen emotionalen

Situationen zu zeigen. Der Betroffene möchte keine Last für den anderen sein, und der Nichtbetroffene – oder besser Mitbetroffene – sich dem Betroffenen nicht zusätzlich mit seinen Gefühlen zumuten. Wenn wir aber nicht in der Lage sind, über unsere Gefühle zu sprechen, ist es schwer, in eine gute Beziehung zueinander zu finden. Wir hoffen immer, dass die Gefühle, wenn wir nicht darüber sprechen, nicht wahr sind oder nicht wahr werden.

? *Viele, die von einem Sehverlust betroffen sind, reagieren darauf früher oder später auch aggressiv. Wie kann ein Partner damit umgehen, der eventuell selbst mal Aggression spürt?*



 Thomas Reichel steht mit verschränkten Armen an einem Balkongitter. Er trägt Hemd und Sakko, kurzgeschnittenes graues Haar und einen kurzen Bart.

» Der Betroffene ist meistens in der Bewältigung der Situation einen Schritt weiter und befindet sich beispielsweise schon in einer Wutphase, während der Mitbetroffene sich noch in einer Phase der Auflehnung befindet. Darum entstehen Unterschiede in den Gefühlslagen, und das allein sorgt schon für Irritation. Aber was kann man tun in dem Moment, in dem jemand aggressiv reagiert, weil er gegen den Schrank gelaufen ist, weil er wieder mal etwas nicht findet oder weil ihm gewahrt wird, dass er das Straßenschild, an dem er sich sonst immer orientiert hat, nicht mehr erkennt? Nicht sofort darauf zu reagieren und es einfach auszuhalten, hilft zumindest im ersten Moment. Das kann und darf natürlich kein Dauerzustand werden. Aber letztendlich ist die Aggression, die Wut ein Bewältigungsmechanismus, um mit der momentanen Situation umzugehen. Sie ist auch Ausdruck einer Not, die man in dem Moment erlebt. Und die kann man nur schwer mildern, sondern als Partner nur aushalten. Die wenigsten sind in einem solchen Moment so reflektiert zu sagen: „Ja, dir geht es gerade schlecht“ oder „Du bist gerade sehr wütend.“

Sinnvoll ist es, im Vorfeld etwa zu vereinbaren: „Wenn du gerade einen aggressiven Moment hast, dann lasse ich dich in Ruhe – erwarte nicht von mir, dass ich dich da raushole.“ Man sollte also in ruhigen Momenten miteinander vereinbaren, wie man damit umgeht. Ausschließen können wir solche Momente nicht. Das hätte auch keinen Sinn, weil das Ausmaß der Verzweiflung ja real ist. Schwierig wird es, wenn der Mitbetroffene direkt angegangen wird, etwa mit Worten wie: „Du hättest das doch sehen müssen, wieso hast du mir ▶

das nicht gesagt, wieso hilfst du mir nicht?“ usw. Da muss der andere Grenzen ziehen und zum Beispiel sagen: „Bitte lass deine Wut nicht an mir aus.“ Vielleicht geht das nicht im Augenblick der Verzweiflung, da braucht es einen Moment des Abkühlens und ein späteres Hinschauen, indem man vielleicht sagt: „Vorhin hast du etwas gesagt, was mich verletzt hat“. Man sollte darüber sprechen, wenn beide wieder dialogfähig sind.

Im Augenblick der Emotionalität schaltet das Gehirn auf Abwehr und ist nicht mehr zugänglich für warme Worte oder wohlgemeinte Ratschläge. Die sollte man dann tunlichst vermeiden. Ratschläge wie „Komm doch mal runter“ sind nicht sehr hilfreich.

? *Was empfehlen Sie Paaren noch, um die Situation gemeinsam gut zu bewältigen?*

» Sich auf das zu besinnen, was noch geht. Also sich nicht nur die Unmöglichkeiten anzuschauen, sondern die Möglichkeiten, vor allem der Austausch darüber. Das erleben wir auch in den Paarseminaren immer wieder: die Möglichkeit zu haben, über das zu sprechen, was einen noch verbindet, auch herauszufinden, was noch gemeinsam möglich ist und was uns als Paar ausmacht. Es gilt auch hier, in einen Dialog zu treten. Wenn das schon vor der Augenerkrankung nicht gelungen ist, dann wird mit einem solchen Schicksalsschlag auch das Unvermögen eines Paares deutlich, mit Lebensthemen umzugehen. Denn wir müssen uns vor Augen führen: Nicht nur der Umgang mit einem Schicksalsschlag ist eine Herausforderung, sondern auch der

Umgang mit dem Leben an sich, mit dem Älterwerden und der eigenen Endlichkeit. Das kann nur gelingen, wenn wir uns darüber verständigen können, wenn wir lernen, uns darüber auszutauschen und uns fragen „Was macht das mit mir?“, aber auch „Was macht es mit dir?“.

? *Haben Paare, die vorher eine gute Beziehung hatten, bessere Chancen, gemeinsam gut durch die Krise zu kommen als andere Paare?*

» Nachdem was ich in den letzten Jahren in Seminaren und Beratungen erlebt habe, ist es tatsächlich so: Menschen, die schon vorher gut darin waren, sich auszutauschen, ihre Gefühle zu zeigen, gut darin waren, sich einander zuzumuten, auch in unschönen Situationen, fällt es leichter, mit einem solchen Schicksalsschlag umzugehen. Paare jedoch, die nie gelernt haben, miteinander so etwas zu besprechen, sich nie mit den eigenen Gefühlen und denen des anderen auseinandergesetzt haben, solche Paare können eher nicht gut mit einer Krise umgehen. Sie haben nicht gelernt, darüber zu sprechen, was schwer ist, was traurig oder wütend macht. Das führt auch zu Trennungen. Die Trennung wird dann auch gern auf die Erkrankung geschoben, obwohl die damit nicht unbedingt etwas zu tun hat.


? *Sie haben in einem Artikel geschrieben, dass Betroffene ihre Trauer über den Sehverlust auch zulassen sollten. Warum sollten sie das?*

» Wenn wir etwas verlieren, was uns wichtig ist, geht damit auch immer Trauer einher. Trauer ist eine Bewäl-

tigungsstrategie unserer Psyche, um den Verlust zu verarbeiten. Oft ist es so, dass Betroffene sich dieser Trauer nicht stellen. Der Trauer aus dem Weg gehen, weil das ja auch sehr weh tut. Dadurch kann aber die Trauer nicht bewältigt werden. Dann bleiben sie häufig im Modus des Verzweifels oder des Haderns.

? *Gilt das auch für die Partner, die Partnerin?*

» Ja, es betrifft auch den Mitbetroffenen, also die nichtbetroffene Ehepartnerin oder den -partner. Auch die verlieren ja an gemeinsamer Qualität, an Paarqualität, zum Beispiel das gemeinsame Wandern, das gemeinsame Fahrradfahren, das in der vertrauten Form nicht mehr geht. Das soll tatsächlich betrauert werden: Ich weine darum und kann es letztendlich loslassen. Ich halte das für ein elementares Moment der Bewältigung: zuzulassen, dass es mich unendlich traurig macht, dass ich etwas nicht mehr kann. ■

 Thomas Reichel ist Logotherapeut und Existenzanalytischer Berater. Er berät und begleitet Menschen, Teams und Organisationen bei sozialen Themen. Ein Arbeitsschwerpunkt ist der Umgang mit Belastungen, Ängsten oder Verletzungen. Er leitet auch Paar-seminare, bei denen einer von beiden eine Augenerkrankung hat. Er selbst hat Morbus Stargardt.

Mehr Infos unter  
[www.reichel-beratung.de](http://www.reichel-beratung.de)

## Erbrechtliche Beratung – ein neuer Service der rbm

Soll ich ein Testament machen? Worauf muss ich achten? Was kostet das? Fragen, die sich auch sehbehinderte und blinde Menschen stellen. Die gemeinnützige Rechtsberatungsgesellschaft rbm (Rechte behinderter Menschen) bietet darum einen neuen Service für Mitglieder der DBSV-Landesvereine und der korporativen Mitglieder: eine erbrechtliche Beratung mit einer abschließenden Empfehlung.

### Was ist Beratungsinhalt?

1. Bewertung der Lebensumstände des oder der Ratsuchenden
2. ein einstündiges Telefonat eines Juristen oder einer Juristin der rbm mit dem oder der Ratsuchenden (Fakten-Check, Ermittlung des Hauptanliegens)
3. zusammenfassende Darstellung mit rechtlicher Bewertung und einer Empfehlung mit Eckpunkten für eine erbrechtliche Verfügung

### Was kostet das?

Die rbm berechnet für diese Form der erbrechtlichen Beratung eine Gebühr von 240,75 Euro (inkl. Umsatzsteuer). Die schriftliche Darstellung kann zum Beispiel einem Notar oder einer Notarin zur konkreten Testamentsberatung vorgelegt werden.

Fragen Sie uns – wir beraten Sie gern:

**rbm gemeinnützige GmbH**  
Rechte behinderter Menschen  
Biegenstraße 22, 35037 Marburg  
Tel.: 0 64 21 / 9 48 44-90 oder -91  
E-Mail: [kontakt@rbm-rechtsberatung.de](mailto:kontakt@rbm-rechtsberatung.de)  
Internet: [www.rbm-rechtsberatung.de](http://www.rbm-rechtsberatung.de)

