

**Dipl.-Psych. Martin Junghöfer**

**Bonn:**

## **Als Psychologe verheiratet mit einem „Menschen mit Nierenversagen“**

Ich bin Diplom-Psychologe und Ehemann einer Frau, deren Nieren so geschädigt sind, dass sie seit gut drei Jahren Bauchfelldialyse macht. Als Psychologe habe ich fast 30 Jahre in verschiedenen Kliniken gearbeitet und bin dabei u.a. zum „Fachpsychologen Diabetes“ geworden; ich habe also auch von Berufs wegen sehr viel mit chronischen Krankheiten zu tun - und weil meine Frau ein „Mensch mit Nierenversagen“ ist, spielt der Umgang mit einer chronischen Krankheit natürlich auch in unserem ehelichen und familiären Zusammenleben eine große Rolle.

Als ich gebeten wurde, hier als Angehöriger einer Betroffenen einige Aspekte meiner Angehörigen-Probleme darzustellen, habe ich mir lange überlegt, was aus meinem spezifischen Angehörigen-Erleben der Nierenkrankheit meiner Frau für Sie als „professionelle Helfer“ von Interesse und auch relevant sein könnte.

Es kann und soll bei diesem Thema nicht um unmittelbare Handlungsanweisungen gehen, etwa nach der Art: „gehe so und so mit Angehörigen um, damit der Nierenkranke besser mit seiner Krankheit umgeht; oder, wenn du dies und das mit Angehörigen machst, dann gewinnst du sie quasi als Cotherapeuten und der Nierenkranke wird genauer dem Therapieregime folgen!“ So also nicht!

Worüber also könnte ich als psychologischer Angehöriger eines „Menschen mit Nierenversagen“ reden? Ich habe drei Themen gefunden, die zugegebenermaßen etwas provozierend klingen, die auch so gemeint sind, d.h. mit diesen Themen möchte ich Sie zum Nachdenken und Diskutieren anregen:

- 1. die Liebe,**
- 2. diesen Begriff zu erklären, den ich jetzt schon zweimal gebraucht habe: „Mensch mit Nierenversagen“ und**
- 3. „Gesundheit MIT Nierenversagen“.**

Ich konnte mich nicht für nur ein Thema entscheiden, deswegen zu alle drei Themen einige entscheidende Bemerkungen.

### Zu 1 die Liebe:

ich habe bei der Vorbereitung dieses Vortrags spaßeshalber bei Google den Suchbegriff eingegeben: „die Liebe hält die Welt zusammen“ und bekam als eine der ersten Antworten in der Beschreibung des Filmes „Der letzte Coup“ die Frage : “was hält die Welt zusammen?“ und als Antwort: „Die Liebe hält die Welt zusammen, die Liebe zum Geld!“ Das nun genau meine ich nicht: die Liebe und nur die Liebe lässt einen als Angehörigen alles das ertragen und erdulden, was einem an Unbill im Zusammenhang mit der Erkrankung entgegen kommt:

von ihr z.B. die zunehmende Schwäche, die Gefühlsschwankungen incl. depressiver Phasen, aber auch so konkretes wie das mehr an Hausarbeit, Kartons schleppen, Einkaufen gehen, sich bücken und Dinge aufheben usw. bis hin zu dem eigenen Gefühl der Hilflosigkeit, dem Wissen darum, letztlich nicht helfen zu können.

Nierenversagen als chronische Krankheit und als Behinderung ist eine massive Attacke auf die Standfestigkeit der Beziehung, der Ehe. Auch wenn dieser Angriff normalerweise nicht von jetzt auf sofort sondern schleichend kommt und dies einem ermöglicht, sich langsam an jede Verschlechterung zu gewöhnen, zu adaptieren, so kommt doch irgendwann einmal die Frage in einem Angehörigen hoch: „will ich das ertragen, ist dies das Leben, was ich mir mit dieser Partnerin gewünscht und erträumt habe?“ Diese Krankheit – wie jede schwere Behinderung – führt alle mehr oder weniger laschen „Zusammenbleibgründe“ – Gewohnheit, gemeinsamer Besitz usw. – an ihre Grenzen. Es bleibt immer nur ein einziger wahrer Grund übrig, warum man das mitmacht, warum man zusammenbleibt: die Liebe!

Die Liebe und nur die Liebe führt letztlich auch zu der gelebten Erkenntnis, dass Krankheit und auch diese Krankheit nicht alles ist. Ich habe diese Frau kennen und lieben gelernt, diese Frau mit allen ihren Vor- und Nachteilen, die ja nur zusammen einen Menschen ausmachen, den man lieben kann - perfekte Wesen, z.B. Engel, kann man nur bewundern aber nicht lieben – und diese spezifische Frau hat unter vielem anderen auch zwei kaputte Nieren.

Und somit bin ich zum zweiten Thema meiner Darlegungen gekommen, zur Erläuterung des Begriffs: „**Mensch mit Nierenversagen**“.

In der Psychodiabetologie hat man sich schon vor vielen Jahren geeinigt, möglichst nie von „Diabetikern“ zu sprechen, sondern immer von „Menschen mit Diabetes“. Auch wenn dieser Begriff etwas geschraubt klingen mag, so werden hier doch ganz entscheidende Unterschiede in der Herangehensweise an Menschen manifest.

Ich möchte versuchen, das an einem Beispiel zu verdeutlichen. Wenn ein Mensch einmal gelogen hat, so hat er gelogen; er hat in einer spezifischen Situation eine spezifische Handlung begangen. Das bedeutet nicht notwendigerweise, dass er in jeder anderen Situation immer und überall und mit absoluter Vorhersagewahrscheinlichkeit lügen wird und dies nur ausnahmsweise unterlässt. Wenn ich ihn aber aufgrund der einen Lüge als „Lügner“ bezeichne, mache ich letztlich genau das, ich unterstelle, dass er immer lügt und nur ausnahmsweise nicht und ich reduziere ihn in seiner gesamten komplexen Persönlichkeit auf dieses Verhalten, was ich zu einer Eigenschaft hochstilisiert habe. Es geht hier in einer sehr pointierten Weise um den Unterschied von **Haben und Sein**, von situationsspezifischer Handlung und unverrückbarer Eigenschaft. Rechtfertigt die Begehung einer oder auch mehrerer Handlungen die Zuschreibung von quasi unverrückbaren und unveränderbaren Persönlichkeitszuschreibungen? Ich und die meisten Psychologen meinen, dass dies nicht zulässig ist.

Genau dieses Prinzip der Unterscheidung von **Haben und Sein** wird auch bei chronischen Krankheiten wichtig. Wenn man einen Menschen als „Diabetiker“ bezeichnet, so reduziert man ihn - **auch dann, wenn man es nicht so meint** - einzig darauf, dass er Träger einer bestimmten Krankheit ist, man entkleidet ihn aller Eigenschaften, Anteile und Aspekte, die ihn zum Menschen, zu einem einzigartigen Individuum machen; ja ich möchte es bewusst noch krasser ausdrücken: man nimmt ihm damit die unantastbare Menschenwürde – wie gesagt, auch dann, wenn man es nicht so meint! Da dieser Mensch aber unter vielem anderen auch Diabetes **hat**, macht ihn das nicht zum Diabetiker, sondern zum „Menschen mit Diabetes“. **Er hat Diabetes, er ist nicht Diabetiker!**

Seitdem ich durch meine Frau und ihre fortschreitende Nierenerkrankung mit der Nephrologie konfrontiert bin, versuche ich, diesen – wie ich meine fundamentalen Gedanken auch hier einzubringen; denn auch hier gilt, dass man einen „Menschen mit Nierenversagen“ letztlich entwürdigt, wenn man ihn unzulässig auf seine Krankheit verkürzt und ihn bezeichnet als „Nierenkranker“, als „Dialysepatient“ usw. oder sogar einfach nur als „Patient“. Selbst wenn es etwas holprig klingen mag plädiere ich dafür, **„Mensch mit Nierenversagen“** zu denken und zu sagen, weil dies eine Manifestation der Achtung ist, die wir alle vor allen Menschen haben und haben sollen.

Eigentlich waren dies zwei Vorbemerkungen: meine Einlassungen über die Liebe und meine Bitte an Sie, nur noch von „Menschen mit Nierenversagen“ zu reden. Mein drittes Thema lautet:

## **„Gesundheit MIT Nierenversagen“.**

Ich bitte Sie, sich mal auf diese Provokation einzulassen und diesen – vielleicht ja nur scheinbaren – Widerspruch stehen zu lassen:

Ja, man kann auch mit Nierenversagen Gesundheit haben!

Was auch hier wieder psychologisch dahinter steckt ist die Unterscheidung von **Haben und Sein** also die Unterscheidung von: **bin** ich krank oder **habe** ich eine Krankheit. Diese Unterscheidung hat – und das ist mir als Angehöriger genauso wichtig wie als Psychologe – große unterschiedliche Konsequenzen im persönlichen Alltag, es geht hier nicht um eine abgehobene, akademische Diskussion, sondern um die aus dieser Unterscheidung jeweils resultierenden Konsequenzen für das persönliche Befinden und Wohlbefinden.

Ich lenke hier die Aufmerksamkeit auf drei unterschiedliche Gesundheitsdefinitionen mit den daraus resultierenden unterschiedlichen Alltagskonsequenzen.

### **Also: was ist Gesundheit, wie wird sie definiert?**

1. Die höchste Gesundheitsbehörde der Welt, die WHO, hat 1946 Gesundheit definiert. Diese Definition ist mehrere Seiten lang, ich zitiere hier die – wie ich meine – wesentlichsten Teile:

**„Die Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.**

**Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen, ist eines der Grundrechte jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, des politischen Bekenntnisses, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung. ...**

**Für die höchste Entwicklung des Gesundheitszustandes ist von wesentlicher Bedeutung, dass die Wohltaten des medizinischen, psychologischen und des damit zusammenhängenden Wissens allen Völkern nutzbar gemacht werden. ... “**

Diese unter Medizinern leider viel geschmähte politische Zielvorgabe lenkt die Aufmerksamkeit auf eine ganzheitliche Sichtweise des Menschen und somit auch ganzheitlichere Auffassung von Gesundheit und Krankheit.

An dieser WHO-Definition muss jede andere Gesundheitsdefinition gemessen werden.

Es wird über Gesundheit im wissenschaftlichen Bereich sehr viel geforscht: in der Medizin, der Psychologie, der Chemie und Physik. Dabei hat sich immer mehr herausgeschält, dass es offensichtlich zwei verschiedene Grundauffassungen von Gesundheit gibt:

die mechanische und die dynamische:

Mechanische Auffassung von Gesundheit:

**Gesundheit ist das Freisein von Krankheit, Gebrechen und Symptomen.**

Hier in der zweiten Definition von Gesundheit wird der Körper losgelöst von Geist und Seele als Maschine betrachtet, die entweder funktioniert oder nicht und – wenn nicht – repariert werden muss. Diese mechanische Auffassung von Gesundheit ist noch sehr weit verbreitet, unabhängig von gegenteiligen Bekundungen, Beteuerungen, Sonntagsreden und dem Heraufbeschwören eines Paradigmenwechsels!

Dieser mechanischen Gesundheitsauffassung steht deutlich entgegen die dynamische Auffassung von Gesundheit, die der WHO-Definition wesentlich näher kommt:

**Gesundheit ist ein Prozess sich ständig entwickelnder Erfahrung; sie ist die lebendige Kontaktaufnahme des Menschen mit sich selbst und mit seiner Umwelt.**

Hier wird der Mensch als ganzheitliches Wesen betrachtet mit körperlichen, seelisch-geistigen und sozialen Dimensionen, die ineinandergreifen und sich gegenseitig beeinflussen. Gesundheit ist in diesem Verständnis kein eindimensionales Produkt einer gesunden Lebensweise, sondern sie spiegelt immer das Ergebnis einer Interaktion, einer Auseinandersetzung von Menschen mit sich selbst, den anderen und der Umwelt wieder. Faktoren der eigenen Entwicklung spielen hier ebenso eine Rolle wie Faktoren des sozialen Umfeldes, z.B. Familie und Beziehungsmuster aber auch allgemeine und besondere Umweltbedingungen: unsere Arbeitsbedingungen, die Arbeitszufriedenheit, soziale Anerkennung, Gesundheitsvorsorge, die Qualität der Luft, des Wassers, die uns umgebenden Schadstoffe. Auch politische und gesellschaftliche Bedingungen gehören in diese Gesundheitsdefinition. Und nicht zuletzt natürlich auch die persönlichen Antworten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens.

Gesundheit ist dabei kein eingefrorener, statische Zustand, sondern die mehr oder weniger geglückte Auseinandersetzung mit dem Selbst, den Mitmenschen und der physikalisch/chemischen und sozialen Umwelt.

Wichtige Bestimmungsstücke der so definierten Gesundheit sind:  
**Kreativität, Bewegung und Lebendigkeit.**

Was hat das alles für Konsequenzen im normalen Alltag, im normalen Alltag von Menschen mit Nierenversagen, von Angehörigen und von professionellen Helfern?

Ich glaube, dass die meisten Antworten auf diese Frage sich schon aus dem ergeben, was und wie ich das Vorherige dargestellt habe, deshalb hier eine etwas plakative Zusammenfassung:

**Es geht immer um die Unterscheidung:  
BIN ich krank oder HABE ich eine Krankheit!**

Wenn ein Mensch, der eine chronische Krankheit – hier Nierenversagen – **hat**, meint und sagt - in der Reihenfolge - : „ich **bin** krank, ich **bin** chronisch krank, gleichbedeutend mit: immer, bis an mein Lebensende!“ dann **fühlt** er sich mit hoher Wahrscheinlichkeit immer und bis zum Ende krank! Sich **krankfühlen** weil man krank **ist** hat nach allgemeiner Auffassung verschiedene Konsequenzen, von denen ich hier zwei wesentliche aufzähle:

1. hohes Leidenspotential und
2. geringe Eigenverantwortung!

Das bedeutet, dass diese Menschen einerseits zu etwas neigen, was ich im Gegensatz zur Depression mit dem alten Begriff der **Melancholie** bezeichne; denn dies ist keine Depression, obwohl sie leicht damit verwechselt werden kann. Diese Menschen **leiden**, sie leiden mehr als es die Krankheit, die sie haben, erklären mag. Sie fordern von ihrer Umgebung **Mitleid** heraus, das die Gefahr heraufbeschwört, umzukippen in Ablehnung!

Die mit der Melancholie zusammenhängende geringe Eigenverantwortung manifestiert sich andererseits darin, dass diese Menschen Besserung und sogar Heil entweder von höheren Mächten wie z.B. dem Schicksal erhoffen, oder von unrealistisch hochkompetenten Experten, die allerdings immer argwöhnisch belauert werden und in der Meinung dieser Menschen ihre zugeschriebene Kompetenz schnell wieder verlieren können!

In ganz krassen Ausprägungen suchen diese Menschen Heil bei Heilpraktikern obskurster Art bzw. wechseln sehr häufig ihre Behandler.

Angehörige und professionelle Helfer, die auch diese Auffassung haben: „Sie **sind** chronisch krank!“ unterstützen leider die „Menschen mit Nierenversagen“ in genau dieser Richtung – **auch wenn sie es selber nicht wollen!**

Wenn ein „Mensch mit Nierenversagen“ dagegen eher die dynamische Gesundheitsdefinition in sich trägt, wird er – trotz und gerade wegen immer wiederkehrender Befindlichkeitsabstürze – das Leben in größerer Breite und

Tiefe leben, der Krankheit ihren zustehenden Raum geben und sich nicht von ihr total vereinnahmen lassen. Somit kann er sich **dynamisch gesund** fühlen. Und auch hier wirken natürlich Angehörige und professionelle Helfer genau in dieser Richtung positiv unterstützend, wenn sie eine dynamische Gesundheitsdefinition ihr eigen nennen!

Dies bringt und macht wesentlich mehr Lebensfreude! Sinnigerweise gilt auch hier die alte Lebenserfahrung: „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus!“ Das heißt: Wenn solch ein Mensch mit Nierenversagen in Ihr Zentrum oder Ihre Praxis kommt, strahlt seine Haltung auf Sie aus, Ihre Haltung strahlt auf ihn aus und die Konsequenz dieser sich gegenseitig aufschaukelnden Interaktion wird bei allen drei beteiligten Parteien, den Betroffenen, den Angehörigen und den professionellen Helfern positiv spürbar sein in

### **höherer Zufriedenheit und Lebensqualität!**

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.