

Ulrike Borst

Leben mit einem depressiven Partner

Ein Ratgeber für Angehörige

Patmos Verlag

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen der Autorin erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autorin können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2019 Patmos Verlag,

ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos

in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.patmos.de

Aktualisierte Neuauflage des 2011 im Patmos Verlag, Ostfildern, erschienenen Titels
Wenn die Liebe überschattet wird. Leben mit einem depressiven Partner.

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagmotiv: © Olga Pink / Shutterstock.com

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1143-5

Inhalt

Vorwort	7
Wie dieses Buch helfen kann	9
Teil I	
Depression verstehen	11
Wissens- und Bemerkenswertes über Depressionen	
Woran man merkt, dass etwas nicht stimmt	13
Wie Depressive sich selbst, die Welt und die Zukunft sehen ..	22
Ursachen und Verlaufsformen von Depressionen	29
Die Häufigkeit von Depressionen und was unsere Umwelt damit zu tun hat	42
Wann wird es gefährlich?	46
Hilfen bei Depressionen	53
Wie und wann funktioniert Selbsthilfe?	54
Wenn eine Therapie notwendig wird	55
Therapien für Menschen mit Depressionen	58
Welche Unterstützung ist sonst noch möglich?	75
Hat Depression einen Sinn?	78
Teil 2	
Mit der Depression des Partners umgehen lernen	85
Wie kann ich helfen?	87
Unterstützung im Alltag ergänzt die Therapie	87
Ruhig und gelassen bleiben: hilfreiche Einstellungen	91
Die Dinge offen ansprechen: hilfreiches Reden	93
Vorsichtig Struktur geben: hilfreiche Aktionen	96

Wie bleibe ich, wie bleiben die Kinder gesund?	101
Selbstfürsorge	101
Den Kindern Halt und Fürsorge geben	102
Hilfe von außen annehmen	105
 Unser Leben als Paar und die Depression	 107
Einsamkeit und andere schwierige Gefühle	109
Respekt und Zuwendung	111
Liebe und Lust	116
Mauern und Streiten	120
Die Situation der Kinder	124
Der Umgang mit Familie und Freunden	127
Lohnarbeit und Haushalt	131
Trennung und Scheidung	133
 Depression, Partnerschaft und Therapie – was die Forschung herausgefunden hat	 137
Die Qualität der Paarbeziehung wirkt auf das Befinden	139
Auswirkungen von Persönlichkeit und psychischen Störungen des Partners auf die Paarbeziehung	141
Die positive Wirkung von Paartherapie bei psychischen Störungen eines Partners	144
Stress in der Partnerschaft und Depression	149
 Die 10 wichtigsten Tipps für Paare, die von Depression betroffen sind	 155
 Anhang	157
Anmerkungen	157
Literatur	158

Vorwort

In meiner Arbeit in den Psychiatrischen Diensten Thurgau in der Schweiz sind mir viele Menschen begegnet, die von Depressionen entweder selbst oder aber als Partnerin/Partner betroffen waren. Mit etlichen von ihnen war ich über eine gewisse Zeit in therapeutischer Beziehung verbunden. Später, in freier Praxis als Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, begegneten mir ebenfalls viele Paare, die von der Depression eines der Partner betroffen waren, nur war die Depression meist nicht so schwer wie bei den Klinikpatientinnen und -patienten. Weil ich immer schon davon überzeugt war, wie wichtig Gesundheitsförderung und Prävention auch im Bereich psychischer Gesundheit sind, übernahm ich im Auftrag der Kantonsregierung die Aufgabe, im Thurgau ein »Bündnis gegen Depression« einzurichten. Vor allem hier bekam ich es mit der stillen, noch nicht aktenkundig gewordenen Seite der Depression zu tun.

Diese stille, verborgene Seite der Depression schafft besonders viel Leiden. Wenn es gelänge, die Depression aus der Tabuzone herauszuholen, wäre schon viel geholfen: Niemand würde sich dafür schämen, für eine Weile weniger leistungsfähig zu sein; die Partner und Partnerinnen würden seltener denken, sie hätten versagt, zu Hause eine bessere Stimmung zu schaffen, oder sie hätten »es nicht geschafft«, ihre Partnerin / ihren Partner aufzumuntern. Kinder würden schneller und bedürfnisgerechter unterstützt, wenn die Mutter oder der Vater depressiv ist. Zu all dem möchte ich mit meinem Buch beitragen.

Es geht mir zunächst darum, zwischen den alltäglichen Stimmungsschwankungen und kleinen Partnerschaftskonflikten auf der einen Seite und den behandlungsbedürftigen Depressionen und fatalen Beziehungskrisen auf der anderen unterscheiden zu helfen – und die Zwischentöne zu verdeutlichen. Und ich möchte die nach Schweregrad der Depression abgestuften Formen von Beratung und Hilfe vorstellen, um so die Schwelle fürs Hilfeholen zu senken. Es geht dann vor allem darum, Angehörigen zu zeigen, wie

sie es schaffen können, selbst gesund zu bleiben, die Partnerin oder den Partner optimal zu unterstützen, die Kinder zu schützen und die Familie zusammenzuhalten.

Ein wichtiges Anliegen dieses Buches ist, die enge Verknüpfung zwischen Depression und Partnerschaft(-skrisen) aufzuzeigen und dabei die Hoffnung zu stärken, dass aus solchen Krisen ein Ausweg gefunden werden kann. Gerade hier können die Bücherregale einen weiteren Ratgeber gut vertragen: einen, der nicht vereinfacht, was nicht so einfach ist.

In diesem Sinne können auch Fachleute dieses Buch mit Gewinn lesen: Fachleute, die ihre Gewissheiten gerne ab und zu infrage stellen; die nicht immer schon zu Anfang wissen, was gut für ihre Klientinnen und Klienten ist; die sich von Fallgeschichten dazu anregen lassen wollen, in der Depressionsbehandlung die Paarbeziehung stärker zu berücksichtigen; die die aktuellen Leitlinien zur Depressionsbehandlung ernst nehmen und die Angehörigen in die Therapie einbeziehen wollen.

Die wichtigsten Adressaten dieses Buches aber sind Sie, die Angehörigen depressiver Menschen. Auch Ihnen mute und traue ich zu, dass Sie sich mit dem Zusammenhang von Depression und Partnerschaftskrise auseinandersetzen; dass Sie sich anregen lassen darüber nachzudenken, was hier Huhn und was Ei ist; dass Sie Ihre Rollen in Partnerschaft und Depression verstehen lernen wollen; dass Sie sich darüber Gedanken machen, wie Sie gemeinsam Krisen überstehen können.

Last but not least richtet sich dieses Buch auch an die Betroffenen – eben weil Depression und Partnerschaft oft eng zusammenhängen und weil auch die Betroffenen mithelfen müssen, die Partnerschaft zu stärken.

Nun wünsche ich den Leserinnen und Lesern dieses Buchs, dass sie nützliche Informationen und Anregungen darin finden. Möge es für Betroffene und ihre Angehörigen eine Hilfe sein, Wege aus der Depression zu finden.

Ich freue mich über das erneute Engagement des Patmos Verlags für das wichtige Thema »Depression in der Partnerschaft«. Möge auch diese aktualisierte Neuausgabe Rat und Hilfe bereithalten.

Zürich und Konstanz, im Dezember 2018

Ulrike Borst

Wie dieses Buch helfen kann

Keine psychische Störung ist so häufig und hat so viele Gesichter wie die Depression. Man kann daher eigentlich kaum von »der« Depression sprechen. Und kaum eine psychische Störung betrifft so viele andere Menschen mit, allen voran die Familienangehörigen. Denn es ist nicht nur die Sorge, die sie belastet. Die Angehörigen müssen zeitweise stellvertretend all die Energie, die depressiven Menschen fehlt, aufbringen – um den Alltag weiter zu bewältigen und die nötige Hilfe zu organisieren. Die Partnerin, der Partner eines schwer oder lang anhaltend depressiven Menschen ist daher selbst in Gefahr, unter dieser psychischen Belastung zusammenzubrechen.

Wie schaffen Sie es, gesund zu bleiben, Ihre an Depressionen leidende Partnerin oder Ihren Partner bei der Gesundung optimal zu unterstützen und die Familie zusammenzuhalten? Es kann Ihnen helfen,

- zu wissen, woran Sie eine Depression erkennen; woran der Arzt sie erkennt; womit depressive Störungen leicht verwechselt werden, und umgekehrt, welche psychischen Phänomene leicht mit einer Depression verwechselt werden;
- zu erfahren, wie die Wahrnehmung und das Denken der betroffenen Menschen verändert sind; zu verstehen, warum aus dem depressiven Denken so schwer auszusteigen ist;
- zu erkennen, wie man in der Begegnung mit einem depressiven Menschen automatisch reagiert;
- zu sehen, wie häufig Depressionen sind und was unsere Umwelt damit zu tun hat;
- zu lesen, welche Erklärungsansätze es gibt; wie verschiedene Faktoren bei der Entstehung der Depression zusammenwirken; welche Verlaufsformen es gibt;
- einschätzen zu lernen, wann Sie sich Sorgen um Leib und Leben Ihrer Partnerin oder Ihres Partners machen müssen;
- einstufen zu können, welche Behandlung wann angezeigt ist;

- über Behandlungsmethoden – von der medikamentösen Therapie bis zur Familientherapie – Bescheid zu wissen;
- zu wissen, wo Sie, außer bei ärztlichen oder psychologischen Therapeutinnen und Therapeuten, sonst noch Rat und Hilfe bekommen können;
- sich zu überlegen, ob die Depression Ihrer Partnerin / Ihres Partners ein Zeichen dafür ist, dass im Leben oder auch in Ihrer Beziehung etwas schief läuft, das aber eine Chance für eine Veränderung darstellt, oder ob sie ein schicksalhafter Einbruch in Ihr Leben ist, den es zu akzeptieren gilt.

All dies vermittelt Ihnen dieses Buch im ersten Teil. Wissen, Nachdenken und Verstehen allein reichen aber unter Umständen nicht aus. Die Herausforderungen an Ihre Paarbeziehung sind vielleicht so groß, dass Sie die Initiative ergreifen möchten, um die Beziehung trotz Depression der Partnerin, des Partners zu verbessern. Auch hierzu gibt es – im zweiten Teil des Buches – konkrete Hinweise, unterteilt nach verschiedenen Bereichen des täglichen Zusammenlebens als Paar. Darüber hinaus erfahren Sie einiges über die Situation von Kindern verschiedener Altersstufen, die in Familien mit einem depressiven Elternteil leben. Kinder, deren Mutter oder Vater an Depressionen leidet, sind oft die stillsten Leidtragenden in den betroffenen Familien, und wir dürfen ihre Bedürfnisse nicht übersehen.

Teil I

Depression verstehen

Wissens- und Bemerkenswertes über Depressionen

Depression hat viele Gesichter. Wahrscheinlich hat sie so viele Gesichter, wie es betroffene Menschen gibt. Darum sollten Sie sich davor hüten, zu schnell zu glauben und für die einzige Wahrheit zu halten, was Sie lesen (auch in diesem Buch!) oder was andere Leute Ihnen erzählen. Es kommt immer und am allermeisten darauf an, wie die ganz spezielle Situation bei Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, bei Ihnen selbst, in Ihrer Familie und in Ihrem Umfeld ist. Sie dürfen auch ruhig Ihren Arzt oder Ihre Psychotherapeutin danach beurteilen und auswählen, wie gut er bzw. sie nachfragt und Ihre Situation zu verstehen sucht. »Versuchen zu verstehen« ist vielleicht das Wichtigste – und nicht, ganz schnell schon genau zu wissen, was los ist und was es jetzt braucht.

Doch es gibt einen großen Schatz an Wissen über Depressionen. Die Frage ist nur, wie man dieses Wissen anwendet, um zu verstehen, was los ist, und um dann das Richtige zu tun. In diesem Sinne sind die folgenden Kapitel gemeint: als Bausteine des Wissens über Depression, die Sie vielleicht brauchen können – vielleicht aber auch nicht, weil es bei Ihrem Partner, Ihrer Partnerin eben gerade ganz anders ist.

Verstehen Sie also bitte die Abschnitte dieses Kapitels als Angebote, aus denen Sie auswählen.

Woran man merkt, dass etwas nicht stimmt

Allgemein wird angenommen, dass Depression heißt, der Betroffene sei besonders traurig. Das ist jedoch nicht immer so, denn eine sogenannte depressive Stimmungslage bezeichnet zunächst eine im wahrsten Sinne des Wortes niedergedrückte (von Lateinisch: *deprimere*) Stimmung. Manche Betroffene sagen sogar, dass sie sich ganz gefühllos fühlen, also gar nicht besonders traurig.

Ob man eine gedrückte Stimmung als Depression bezeichnet, hängt davon ab, wo die Schwelle festgelegt wird. Ab einem bestimmten Schweregrad spricht man von einer Depression oder sogar von einer schweren Depression. Die modernen Klassifikationssysteme, die der Arzt oder die Ärztin benutzt, um eine Diagnose zu stellen, nennen Kriterien für diese Einteilung (siehe unten, S. 14f.). Heute wird für die Diagnosestellung ausschließlich nach der Anzahl bestimmter Symptome entschieden, nicht nach vermuteter Ursache. Die Ärztin versucht also zu erkennen, was los ist, muss sich dabei aber auf ihre Beobachtungen sowie auf die Schilderungen des Betroffenen oder seiner Angehörigen stützen. Beobachten lässt sich eine Depression über die Mimik, die Gestik, die Stimme und ihre Modulation sowie den (fehlenden) Schwung der Bewegungen. Äußerlich wirken depressive Menschen meist erstarrt, gehemmt und verlangsamt. Das Innenleben des Patienten erschließt sich dagegen nicht ohne weiteres. Je mehr die Ärztin fragt, desto mehr wird sie über das Erleben erfahren. Beides zusammen, die Beobachtung und die Aussagen des Patienten über sein Erleben, ermöglicht dann eine einigermaßen objektive Einschätzung.

Ob man eine Depression als Krankheit bezeichnet, ist ebenfalls eine Frage der Schwelle. Hier hört die Objektivität aber endgültig auf. Menschen mit einer Depression haben oft ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl, während die Menschen in ihrer Umgebung noch lange ganz andere Begriffe verwenden: Müdigkeit, Erschöpfung, Burn-out, Sich-nicht-auffinden-Können usw. Vor allem zu Beginn ist es in der Regel hilfreich für Betroffene und ihre Angehörigen, von Krankheit zu sprechen. Damit ist erst einmal klar, dass der depressive Mensch nicht schuld an seinem Zustand ist.

So erkenne ich eine Depression

Die verschiedenen Kennzeichen der Krankheit werden zwei Bereichen zugeordnet: Zum ersten Bereich zählen die depressive Stimmung, der Verlust von Interesse und Freude sowie eine erhöhte Ermüdbarkeit. Zum zweiten Bereich zählen verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, Schlafstörungen und Appetitminderung, vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, das Gefühl von Schuld und Wertlosigkeit, negative und pessimistische Zukunftsgedanken, Suizidgedanken oder suizidale Handlungen.

Zur Diagnose: Eine leichte depressive Episode wird dann diagnostiziert, wenn aus beiden Bereichen mindestens zwei Symptome vorliegen. Als mittelgradig depressiv gilt eine Person, die unter mindestens zwei Symptomen des ersten und drei des zweiten Bereichs leidet. Bei einer schweren Depression haben die Betroffenen alle Symptome des ersten Bereichs und mindestens vier aus dem zweiten. Bei besonders schweren depressiven Episoden kommen oft noch Wahnvorstellungen wie Versündigungs- oder Verarmungswahn dazu.

So wirkt sich eine Depression auf den Alltag aus

- Leichte depressive Episode: Der Patient, die Patientin fühlt sich krank und sucht ärztliche Hilfe, kann aber trotz Leistungseinbußen den beruflichen und privaten Pflichten noch gerecht werden, sofern es sich um Routine handelt.
- Mittelgradige depressive Episode: Berufliche oder häusliche Anforderungen können nicht mehr oder – bei Tagesschwankungen – nur noch zeitweilig bewältigt werden.
- Schwere depressive Episode: Der Patient, die Patientin bedarf ständiger Betreuung. Wenn dies nicht gewährleistet ist, wird eine Klinikbehandlung notwendig. Schwere depressive Episoden mit psychotischen Symptomen sind verbunden mit Wahngedanken, z. B. absurd erscheinenden Schuldgefühlen, Versündigungswahn, Krankheitsbefürchtungen, Verarmungswahn oder Ähnlichem.

Die Schlafforschung zeigt, dass Menschen, die sich in einer depressiven Phase befinden, nicht mehr im Einklang mit dem Rhythmus der Natur stehen. Der Schweizer Psychiater und Depressionsforscher Daniel Hell bezeichnet die Depression dementsprechend als Rhythmusstörung: Die innere Uhr depressiver Patientinnen und Patienten gehe anders, so dass die Synchronisation mit der Umgebung nicht mehr funktioniere. Ein gleichsam »zerhackter Schlaf«, aber auch ungewöhnliche Schwankungen der Stresshormone im Tagesverlauf zeigten das Bild von alarmierten, aus dem Rhythmus geratenen Menschen. Gleichzeitig kämen sie aber mit ihrer Zeit nicht zurecht; die Zeit vergehe langsam, für manche stehe sie sogar still.¹