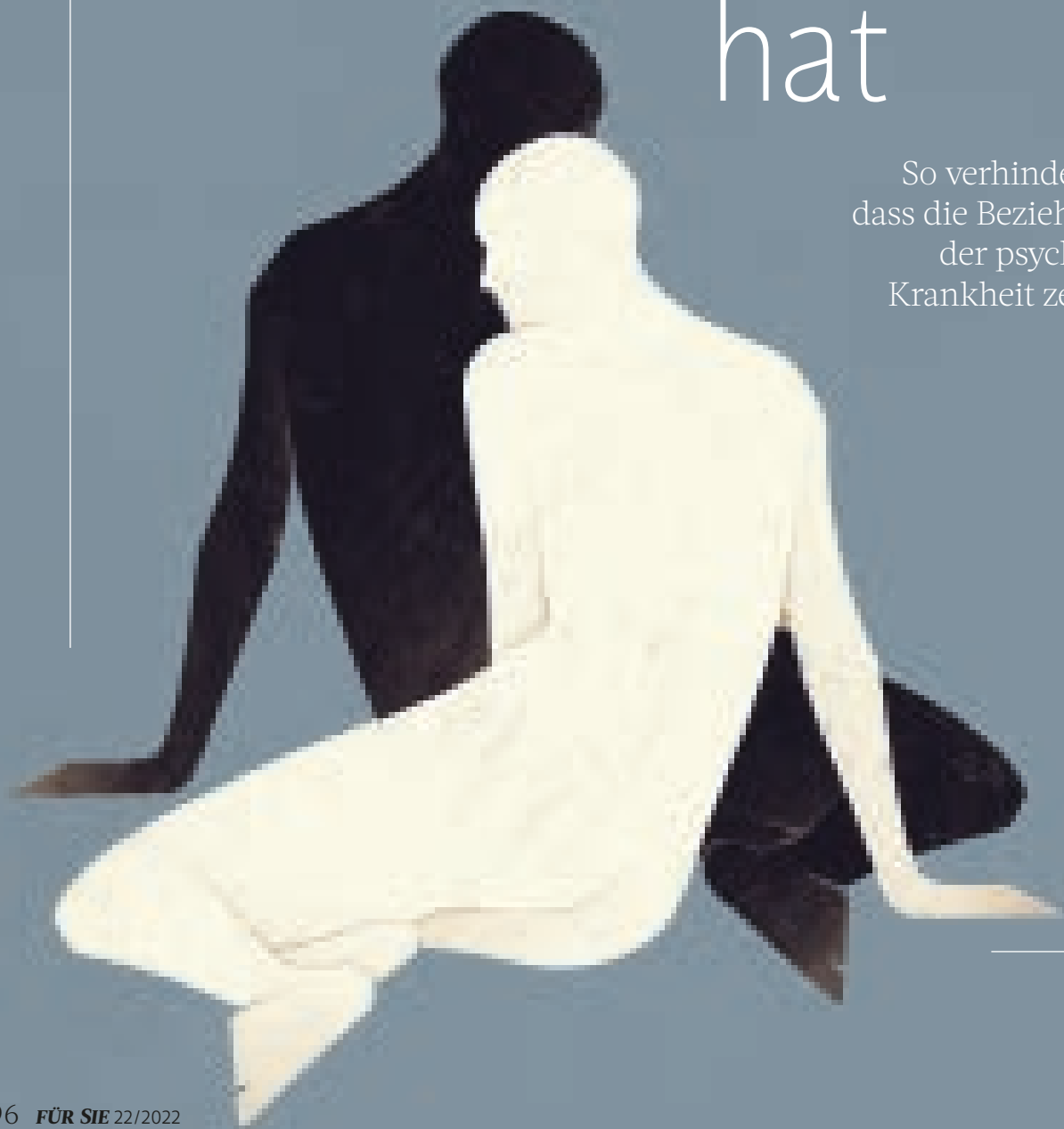


*Dunkle Wolken über der Liebe*

# Wenn der Partner **Depressionen** hat

So verhindern wir,  
dass die Beziehung an  
der psychischen  
Krankheit zerbricht



**W**ir alle sind manchmal traurig und niedergeschlagen – was aber, wenn aus so einem „schlechten Tag“ eine Woche, ein Monat, ein Jahr wird? Das Risiko, einmal in seinem Leben an einer Depression zu erkranken, liegt laut Experten bei 12 bis 20 Prozent, Tendenz steigend. Was allerdings häufig vergessen wird: Nicht nur für die Betroffenen ist diese Krankheit quälend und belastend ...

### Viele Paare scheitern an der Belastung

Mit einem Partner zu leben, der an Depressionen erkrankt ist, stellt eine große Herausforderung dar. Denn die Krankheit und die meist damit verbundene Wesensveränderung des depressiven Partners macht etwas mit der

Beziehung: Man erkennt den geliebten Menschen manchmal kaum noch wieder, alle Versuche zu helfen laufen ins Leere, man fühlt sich zunehmend hilflos, überfordert, wird von Schuldgefühlen geplagt. Laut einer Studie der Stiftung Deutsche Depressionshilfe bedeutet die Krankheit für knapp die Hälfte aller Beziehungen das Aus. Aber muss es wirklich so weit kommen? Nein – davon ist der Psychologe Professor Dr. Guy Bodenmann aus Zürich fest überzeugt. Worauf es ankommt, um die Erkrankung als Paar gemeinsam zu bewältigen, verrät er uns im Experten-Interview. Und eine Betroffene spricht offen und ehrlich über die Depression ihres Mannes: was die Krankheit mit ihr gemacht hat und warum es sich trotz allem gelohnt hat, nicht aufzugeben und für die Liebe zu kämpfen.



#### **UNSER EXPERTE**

**Prof. Dr. Guy  
Bodenmann**

ist Professor für  
klinische Psycho-  
logie an der  
Universität Zürich

**D**er Psychologe Professor Dr. Guy Bodenmann weiß, wie wir als Paar gut durch die schwere Zeit kommen. In seinem Buch „Schatten über der Partnerschaft“ (Hogrefe, 24,95 Euro) zeigt er Mittel und Wege, der Depression die Stirn zu bieten – und zwar gemeinsam.

## „Die eigenen Batterien immer wieder aufzuladen ist wichtig, um Kraft zu sammeln – und zwar ganz ohne schlechtes Gewissen!“

**Im Umgang mit einem depressiven Partner hat man häufig Angst, etwas falsch zu machen – wie unterstützt man richtig?**

Die Antwort darauf ist relativ simpel: Die Unterstützung muss zu den Bedürfnissen des anderen passen, nur dann wird sie als wertvoll und hilfreich erlebt. Damit dies klappt, sollte der Partner uns mitteilen, was er oder sie braucht. Hier kommt es auf die Kommunikation an – konkretes Nachfragen ist wichtig: Zuerst offen („Was würde dir jetzt guttun?“) und in einem zweiten Schritt in Form von Alternativfragen („Möchtest du lieber mit mir allein feiern oder sollen wir Freunde einladen?“).

**Was aber, wenn man selbst mit der Situation überfordert ist?**

Je länger die Depression dauert und je häufiger Rückfälle oder chronische Verläufe auftreten, desto mehr stoßen der Partner oder die Partnerin an ihre Grenzen und erleben sich als hilflos. Es ist daher wichtig, die eigenen Batterien immer wieder aufzuladen, um Kraft und Ressourcen zu sammeln – und zwar ganz ohne schlechtes Gewissen! Sei es mit Sozialkontakten, Hobbys oder Me-Time. Wir können anderen nur geben, wenn wir mit uns selbst im Lot sind.

**Was hilft, wenn sich der Partner immer mehr in negative Gedankenspiralen verstrickt und nur ➤➤**



**noch Horror-Szenarien an die Wand malt – diskutieren oder einfach nur in Ruhe lassen?**

Zum einen sollte man die Gefühle und Gedanken ernst nehmen und ehrliches Interesse signalisieren. Dann kann man behutsam andere Sichtweisen ins Spiel bringen und die negativen Überzeugungen damit auf den Prüfstand stellen. Wie wahrscheinlich ist das Auftreten der gefürchteten Szenarien? Was spricht dafür, was dagegen? So kann man die negative Sicht ein Stück weit relativieren.

**Wie verhält man sich richtig, wenn der Partner die gut gemeinte Unterstützung aber partout nicht annehmen will, vielleicht sogar aggressiv darauf reagiert?**

Aggressive Reaktionen oder Feindseligkeit gehören oftmals mit zum Störungsbild und sollten nicht auf sich selbst bezogen werden. Es ist nicht einfach, als depressive Person immer auf die Unterstützung anderer angewiesen zu sein, sich wertlos und nutzlos zu fühlen. Dies kann zu Gereiztheit, Verslossenheit und Zurückweisung führen. Paradoxerweise stößt man mit diesem Verhalten ausgerechnet die

Person von sich, die es am besten mit einem meint. Das ist für beide schwierig! Wichtig ist daher der Austausch mit Dritten – am besten im Rahmen einer Therapie.

**Und wie kann man damit umgehen, dass das destruktive Verhalten des Partners die eigenen Aggressionen schürt? Denn das bleibt ja mit der Zeit nicht aus ...**

Genau dies beobachtet man bei den meisten Paaren. Zu Beginn der Depression ist sehr viel Wohlwollen und Verständnis zu finden. Aber mit zunehmender Dauer steigt die Ambivalenz – man wird ungeduldiger und gereizter. Das eigene unwirsche Verhalten zu akzeptieren gehört also dazu. Andererseits sollte man dem Depressiven gegenüber nicht zu negativ sein, weil das die Depression verstärkt. Ein Dilemma! Daher ist es hilfreich und sinnvoll, wenn beide Partner in die Therapie eingebunden werden, um ihr Erleben zu teilen.

**Was aber, wenn die Gespräche und Unternehmungen nur noch belasten und man, ehrlich gesagt, keine Lust mehr hat, Zeit mit dem Partner zu verbringen? Und wie gehe ich um mit der Trauer um**

**den lebenslustigen Menschen, der mein Partner einmal war?**

Je mehr Schönes und Aufbauendes man vor der Erkrankung miteinander erlebt hat, desto länger puffert das die aktuelle Belastung. Es gilt daher, sich die gute gemeinsame Zeit immer wieder ins Bewusstsein zu rufen und darauf zu vertrauen, dass man diesen Zustand nach der Genesung wieder erreichen kann. Aber es ist auf jeden Fall ein Trauerprozess und eine große Herausforderung, die Beziehung auch unter diesen Umständen weiterhin zu bejahen.

**Wie gelingt es, eine „Schräglage“ in der Beziehung zu vermeiden und auf Augenhöhe zu bleiben?**

Es kommt unweigerlich zu einem Ungleichgewicht. Die Frage ist, wie stark dieses ausfällt. Vergleichen wir es mit einer Ruderpartie, bei der beide zu Beginn mit gleicher Stärke rudern. Wenn bei dem Depressiven die Kräfte nachlassen und der andere gleich stark weiterrudert, dreht sich das Boot im Kreis. Nur wenn der nicht depressive Partner seine Ruderschläge dem anderen anpasst, kommt das Boot weiterhin voran, allerdings langsamer. Doch beide bleiben eingebunden, fühlen sich als Team.

**Sie sprechen in Ihrem Buch von einer „We-Disease“. Was genau meinen Sie damit?**

Beide Partner leiden unter der Depression und müssen gestärkt werden. Im Rahmen einer Therapie macht es Sinn, den anderen jede dritte oder vierte Sitzung mit-einzubeziehen, damit das Erleben und die Bedürfnisse Gehör finden. Gemeinsam ist es einfacher, die Herausforderung zu bestehen.



*Antje Conradi (47), Buchhändlerin*

„Ich wollte oft gehen – aber es hat sich gelohnt, für uns zu kämpfen“

Christian und ich lernten uns vor 22 Jahren durch eine gemeinsame Freundin kennen. Ich verliebte mich sofort in seine sanfte und sensible Art – ganz anders als mein machohaftes Exfreund. Dass Christian nicht sehr belastbar ist, merkte ich schnell. Aber ich schob seine „Launen“ immer auf sein zartes Gemüt. Bis es vor 15 Jahren in seiner Firma eine Umstrukturierung gab. Christian wurde in einen anderen Bereich versetzt – von da an ging alles bergab. Abends kam er wie ein Häuflein Elend nach Hause, igelte sich ein, sagte Verabredungen ab, war gar nicht mehr er selbst. Anfangs versuchte ich noch, ihm gut zuzureden, ihm Tipps zu geben, ihn mit schönen Unternehmungen abzulenken, Freunde einzuladen. Aber nichts half. Dann fing es an, dass Christian mich nachts weckte, mit rasendem Herzen und panischer Angst vor dem nächsten Tag. Ich tröstete ihn, und wir redeten bis in die Morgenstunden – jede Nacht! Morgens schleppte ich mich dann völlig gerädert zur Arbeit. So ging es mehrere Monate. Nachts weinte

er in meinen Armen, und tagsüber wurde er zunehmend aggressiver und überhäufte mich mit Vorwürfen – ich würde ihn ja sowieso nicht verstehen und solle ihn mit meiner „Küchenpsychologie“ in Ruhe lassen. Von Depressionen wollte er nichts hören: „So ein Schwachsinn, du spinnst doch!“

#### DIE DIAGNOSE WAR EINE ERLEICHTERUNG

Irgendwann merkte ich, dass mein Puls schneller ging, sobald er abends nach Hause kam. Ich hatte richtig Angst vor seiner geballten Negativität, seiner Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit. Und ich merkte, dass ich immer müder wurde, immer dünnhäutiger und gereizter. Ich ging nicht mehr zum Sport und distanzierte mich von meinen Freundinnen – obwohl ich heute weiß, dass genau diese Kontakte mir damals gutgetan hätten. Stattdessen rutschte ich immer tiefer mit hinein in Christians Isolation. Doch dann kam der große Knall: Als er mir mal wieder um drei Uhr morgens Vorwürfe an den Kopf knallte, platzte mir der Kragen, und ich rastete völlig aus, packte meine Sachen, wollte nur noch weg. Da brach Christian zusammen und versprach, sich endlich professionelle Hilfe zu holen. Vielleicht hat er dieses Wachrütteln gebraucht. Natürlich diagnostizierte der Arzt

eine Depression. Christian war schockiert, ich unendlich erleichtert – jetzt hatte das Kind einen Namen! Trotzdem stand uns noch eine schlimme Zeit bevor: das lange Warten auf einen Therapieplatz. Denn Christians Selbstachtung ging immer tiefer in den Keller. „Wer bin ich denn? Der letzte Dreck!“, für mich war das kaum noch zu ertragen. Während dieser Zeit plante ich oft meinen Auszug, las Wohnungsanzeigen – und konnte es trotzdem nicht über mich bringen, ihn zu verlassen. Ich hatte immer noch Hoffnung, dass irgendwo tief in ihm der Mann steckte, der er früher einmal war. Nach fünf Monaten war es so weit: Christian hatte einen Therapieplatz! Als er langsam stabiler wurde, begriff ich, was seine Krankheit in all den Jahren auch mit mir gemacht hatte. Immer noch bekam ich Panik, wenn er sich neben mir im Bett bewegte, immer noch schlug mein Herz schneller, wenn ich abends seinen Schlüssel im Schloss hörte. Trotzdem dauerte es noch zwei Jahre, bis ich ebenfalls zu einer Therapeutenin ging. Heute gehören die Depressionen der Vergangenheit an, die Narben heilen, und ich bin unendlich froh, dass ich geliebt bin. Manchmal wünschte ich nur, wir hätten uns früher Hilfe geholt – da wäre uns einiges erspart geblieben.