

Zwischen Nähe und Distanz – Partnerschaft mit einem depressiv Erkrankten

Von Sandra Blaß, dpa

Das Zusammenleben mit einem depressiv Erkrankten ruft im Partner Ratlosigkeit und Angst hervor. Nicht selten wird dadurch auch die Beziehung auf eine harte Probe gestellt. Um nicht selbst in den Sog der Krankheit hineingezogen zu werden, ist es wichtig, den Partner einerseits zu unterstützen, sich andererseits aber auch ein Stück weit abzugrenzen.

Mainz (dpa) – Eigentlich hätte alles so schön sein können. Bernd Müller* hatte eine leitende Position bei einem großen Versicherungsträger inne und führte eine glückliche Ehe. Doch plötzlich wurde er immer antriebsloser und kam morgens kaum mehr aus dem Bett. Dann wurde die Diagnose gestellt: Depression. „Ich musste ihn immer wieder antreiben, dass er aufsteht und sich ein frisches Hemd anzieht“, erzählt seine Frau Karin*.

Es folgten etliche Jahre der ambulanten Therapie und schließlich auch zwei stationäre Klinikaufenthalte. Zu den Panikattacken kamen irgendwann Verarmungsängste, Schuldgefühle der Familie gegenüber und sogar Suizidgedanken. „Da ich selbst Krankenschwester bin, wusste ich ungefähr, wie ich das auffangen kann“, sagt Karin Müller. Kraft schöpfte sie aus ihrem Glauben und aus dem regelmäßigen Austausch mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe für Angehörige.

Doch der Weg bis dorthin ist für viele weit. Denn zunächst einmal gilt es, die Krankheit als solche zu erkennen und zu diagnostizieren. Doch nicht jede Traurigkeit ist dabei gleich eine Depression. „Oft muss man zuerst unterscheiden, ob es sich um ein normales Trauerjahr handelt, oder um eine permanente Traurigkeit, die ohne fachkundige Hilfe nicht verschwindet“, weiß Dietrich Haupt, Arzt für Neurologie, Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin in Bremen. Die Symptome einer Depression indes lassen viele Angehörige hellhörig werden und häufig auch verzweifeln.

Denn leicht zu ertragen ist es nicht, wenn der Partner auf einmal antriebslos wird, weder Freude empfinden noch weinen kann. Und dann ist da noch die negative Sicht der Umwelt – bis hin zu den ersten Suizidgedanken. „Der Depressive löst in einem das Gefühl aus, ihm helfen zu müssen, doch annehmen kann er die Hilfe nicht“, sagt Haupt, „das macht den Partner richtig ohnmächtig.“ Die Anerkennung des Krankseins bedeutet für den Partner einen schmerzhaften Abgrenzungsprozess. Einerseits empfindet er Mitleid, Angst und Hilflosigkeit, andererseits aber auch Ärger, Wut und Frust. Er fühlt sich in seiner Lebensgrundlage bedroht und lebt in einer permanenten Stresssituation, die oft auch die Beziehung auf die Probe stellt.

Der erste Ausweg aus dem Dilemma ist da eine genaue Kenntnis der Krankheit. „Der Partner muss wissen, was eine Depression ist und was sie auslöst, erst dann kann er wissen, warum der Depressive so ist, wie er ist“, erklärt Kai Uffmann, Psychologe am Bezirkskrankenhaus in Bayreuth. Wichtig sei es zudem, als Partner nicht selbst den Therapeuten zu spielen, sondern vielmehr zu versuchen, dem anderen eine alternative und realistische Sicht der Dinge aufzuzeigen. Auch beim Gang zum Arzt, bei der regelmäßigen Einnahme der Medikamente oder bei der Strukturierung des Alltags kann der Partner eine wertvolle Stütze sein. „Man darf dem anderen aber auch mal sagen, wenn es einem zu viel wird, um nicht selbst in den Sog hineingezogen zu werden“, rät der Psychologe, „denn man hat schließlich auch das Recht, sich selbst gut zu fühlen.“

Hilfe im Umgang mit dem depressiven Partner finden die Angehörigen dabei sowohl bei den niedergelassenen Psychotherapeuten und den Depressionsstationen an den Kliniken, als auch beim Bun-

desverband der Angehörigen psychisch Kranker in Bonn (BApK). Dort können die Angehörigen nicht nur eine telefonische Beratung in Anspruch nehmen, sondern sich auch über Selbsthilfegruppen in der Nähe informieren. Wie wichtig es ist, als Partner selbst Unterstützung zu bekommen, weiß auch Pfarrerin Christine Laute, die als Seelsorgerin ebenfalls am Bezirkskrankenhaus in Bayreuth arbeitet. Erst so sei es oft möglich, die eigene Rolle zu klären und sich auch ein Stück weit abzugrenzen. „Der Partner sollte für den Depressiven Verständnis haben und ihm zeigen, dass er zu ihm hält, aber ihm gleichzeitig auch nicht alles abnehmen“, sagt die Pfarrerin, „sonst hat er das Gefühl, wertlos zu sein.“

Doch was ist, wenn sich der Depressive weigert, zum Psychiater oder in die Klinik zu gehen? Hier sind den Angehörigen zumeist die Hände gebunden, denn eine Einweisung in die Klinik gegen den Willen des Betroffenen ist heute schwieriger denn je und nur möglich bei Suizidgefahr. „Man kann den Betroffenen nicht zwingen“, erklärt Karin Müller, „das verschärft nur die Fronten. Wenn aber der Leidensdruck zu groß wird, dass er es nicht mehr aushält, geht er von selbst in die Klinik.“ Wichtig in dieser schweren Phase der Depression ist für den Partner also nicht nur eine positive Grundhaltung, sondern auch ein gesundes Maß an Selbstschutz. Dann ist es sogar möglich, dass die Partnerschaft durch das gemeinsame Durchstehen dieser Krankheit immer mehr gestärkt wird.

*(Name geändert)

Literatur:

Hell, Daniel: Welchen Sinn macht Depression?. Ein integrativer Ansatz, 10. Aufl., Reinbek bei Hamburg 2004.

Wolfersdorf, Manfred: Depression. Die Krankheit bewältigen, Bonn 2010.

Information für Angehörige:

Bundesverband für Angehörige psychisch Kranker (BApK) Bonn – Selbsthilfeorganisation und Solidargemeinschaft von Familien mit psychisch Kranken, Tel. +49 228/710 024 00, E-Mail: bapk@psychiatrie.de, Web: www.psychiatrie.de/bapk