

Guy Bodenmann

Depression und Partnerschaft

Hintergründe
und Hilfen



HUBER



Inhalt

Vorwort	9
1 Was versteht man unter einer Depression?	11
Traurigkeit als normaler Gefühlszustand	11
Depressivität als Persönlichkeitsmerkmal	12
Depression als psychische Störung	13
Wie häufig sind Depressionen?	17
Warum sind Frauen rund doppelt so häufig von Depressionen betroffen wie Männer?	18
2 Formen von Depressionen	23
Unipolare versus bipolare Depression	23
Die chronische Form der Depression	23
Saisonale Depressionen	24
Schwangerschafts- und Wochenbettdepressionen	25
Anpassungsstörung mit depressiver Symptomatik	26
3 Wie entstehen Depressionen?	27
Überblick über einige Theorien zur Erklärung von Depressionen	27
Lerntheoretische Annahmen zur Entstehung von Depressionen	28
Kognitive Ansätze zur Erklärung der Depression	32
Biochemische Annahmen zur Entstehung von Depressionen	37
4 Auslöser für Depressionen	41
Situationen mit einem hohen Auslösepotenzial für Depressionen	41
Das Wechselspiel zwischen depressionsauslösenden Situationen und Persönlichkeitsmerkmalen	43

5 Depression und Partnerschaft	47
Symptome der Depression (nach DSM-IV) und Auswirkungen auf die Partnerschaft	48
Aspekte der Krankenrolle und der Gesundenrolle in der Partnerschaft	53
Einen depressiven Partner haben	54
Schwarz-Weiß-Malerei in der Partnerschaft	56
Partnerschaftsqualität und Depression	57
Besonders die Sexualität des Paares leidet unter einer Depression	58
6 Kommunikation bei Paaren mit einem depressiven Partner	63
Der Umgang miteinander ist häufig negativ	63
Der ambivalente Partner	66
Kommunikationsverhalten seitens des Depressiven	68
7 Die Rolle der Partnerschaft für Ätiologie, Aufrechterhaltung und Rückfall der Depression	71
Die Bedeutung des Partners für die Entstehung und Auslösung der Depression	71
Die Bedeutung des Partners für den Verlauf der Depression	72
Die Bedeutung des Partners für die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls	75
8 Wie kann der Partner den Depressiven richtig unterstützen?	79
Wechselseitigkeit der Unterstützung	81
Worauf es bei der partnerschaftlichen Unterstützung ankommt	83
Aber aufgepasst: Auch positives Verhalten des Partners kann problematisch sein	84
Auch der Partner leidet	86
Und wie steht es mit Freunden?	88

9 Depression und Kinder	91
Depression und Erziehungsverhalten	92
Depression und geringere Sensitivität	93
10 Die Behandlung von Depressionen	95
Psychologische Therapien der Depression	96
Die Einbeziehung des Partners in die Behandlung	100
Eine Paartherapie zur Behandlung von Depressionen	102
Literatur	111
Sachwortverzeichnis	119

1 Was versteht man unter einer Depression?

Das Wort *Depression* wird im heutigen Alltagssprachgebrauch relativ häufig und sorglos verwendet. Wenn etwas nicht optimal läuft, man sich bedrückt oder verstimmt fühlt, spricht man schnell von einer Depression oder verwendet Sätze wie «Ich bin deprimiert» oder «Jetzt werde ich gleich depressiv». Damit ist aber in den wenigsten Fällen wirklich ein depressives klinisches Störungsbild gemeint. Vielmehr handelt es sich um Aussagen, die umschreiben sollen, dass man sich nicht gut fühlt und einen etwas belastet. Wenn wir von *Depression* als *psychischer Störung* (oder Krankheit) sprechen, sollten wir daher zuerst *Depression* von anderen Begriffen abgrenzen, wie *Deprimiertheit*, *Traurigkeit* oder *Depressivität*.

Traurigkeit als normaler Gefühlszustand

Traurigkeit meint ein im Alltag häufig auftretendes negatives Gefühl, wenn etwas schiefgelaufen ist, man etwas verloren oder etwas nicht erreicht hat, was man erreichen wollte. Die Worte *Traurigkeit*, *Verstimmung* oder *Deprimiertheit* werden häufig synonym verwendet und meinen jeweils, dass man sich niedergeschlagen fühlt. Traurigkeit stellt sich als Gefühl nach Misserfolgen, Enttäuschungen, Verlusten oder aber auch manchmal völlig grundlos ein. Sie kann auch eine Folge von körperlichem Unwohlsein sein, z. B. wenn man schlecht geschlafen hat, sich körperlich angeschlagen fühlt oder krankheitsbedingt Aktivitäten nicht nachgehen kann, die man gerne ausführen möchte. Während Angst auf etwas Zukünftiges, zu Erwartendes gerichtet ist (und mit der Einschätzung einer Situation als Bedrohung einhergeht), bezieht sich Traurigkeit auf etwas, das bereits eingetreten ist und worunter man leidet. Sie ist eine normale menschliche Reaktion

und wird in der Regel von den Betroffenen mehr oder weniger erfolgreich verarbeitet. Traurigkeit ist zeitunstabil und zeitlich begrenzt.

Die normale Trauer oder Traurigkeit im Alltag unterscheidet sich von einer Depression als psychischer Störung durch folgende Merkmale:

- *Intensität und Dauer* (d.h. geringere Intensität der Gefühle und zeitlich begrenzte Dauer),
- *Art und Zahl der Symptome* (weniger Symptome als bei der Depression),
- *Grad der erfahrenen Beeinträchtigung* (keine oder schwache bis mittlere Beeinträchtigung).

Beispiel: Kevin M. hat seinen geliebten Hund verloren. Er musste ihn nach Jahren gemeinsamer Gefährtschaft vor einem Monat einschläfern lassen, weil er schwerkrank war. Der Hund fehlt Kevin sehr, und er denkt oft wehmütig an die ausgiebigen Spaziergänge im Wald, das Spielen und die vielen Situationen mit seinem Hund zurück. Häufig kommen ihm auch die Tränen, und er ist traurig und einsam. Kevin hatte seinen Hund sehr gern, und er vermisst ihn sehr. Doch er weiß auch, dass das Leben weitergeht, und denkt gelegentlich darüber nach, sich vielleicht in absehbarer Zukunft einen neuen Hund zu kaufen. Das wird das Beste sein, um seine Trauer zu überwinden, sagt er sich.

Depressivität als Persönlichkeitsmerkmal

Depressivität beschreibt dagegen ein mehr oder weniger stabiles Persönlichkeitsmerkmal, welches im Sinne einer erhöhten Disposition (Veranlagung) für die Entwicklung einer Depression gewertet werden kann, jedoch nicht das klinische Zustandsbild einer Depression meint. Jemand, der erhöhte Werte in Bezug auf das Persönlichkeitsmerkmal *Depressivität* hat, hat allerdings ein erhöhtes Risiko, in Situationen, welche leicht Depressionen auslösen können (z.B. Verlust Erfahrungen, Erfahrungen von Misserfolg, Arbeitslosigkeit, schwere Krankheiten, Behinderungen), eine klinische Depression zu entwickeln. Häufig wird *Melancholie* mit diesem Persönlichkeitsmerkmal gleichgesetzt.

Unter einem Melancholiker versteht man einen eher scheuen, schwermütigen Menschen, der leicht zu Rückzugsverhalten, Traurigkeit, Pessimismus und Verstimmungen neigt. Früher (vor rund 100 Jahren) wurde der Begriff Melancholie im Sinne von *Depression* verwendet; im Volksmund hat sich eher der Begriff des Melancholikers gehalten, der auf die Persönlichkeitstypologie des griechischen Arztes Hippokrates zurückgeht.

Folgende Merkmale kennzeichnen eine depressive Persönlichkeit:

- leicht und häufig klagend,
- grüblerisch,
- selbstkritisch,
- pessimistisch,
- sensibel,
- tief empfindend
- rasch leidend.¹

Beispiel: Mirjam G. ist eine stille, introvertierte Person, die sich gerne zurückhält, beobachtet und aus der Ferne Anteil nimmt. Unverkennbar ist sie sensibel und mitfühlend, doch drängt sie sich nicht vor und bleibt gerne diskret im Hintergrund. Sie hat einen gewissen melancholischen Zug, lacht selten und wirkt häufig etwas bedrückt oder besorgt. Ihre Äußerungen und Handlungen haben häufig einen zurückhaltenden, zögerlichen und pessimistischen Ton. Bei eigenen Fehlern kritisiert sie sich leicht selbst und ist unnachgiebig, zweifelt an sich und zeigt ihren Kummer.

Depression als psychische Störung

Depression dagegen meint – in Abgrenzung zu Traurigkeit, Depriermiertheit oder Depressivität – ein klinisches Störungsbild (Syndrom), wobei häufig auch von einer Krankheit gesprochen wird. Eine Depression äußert sich in affektiven (gefühlsmäßigen), kognitiven (gedanklichen), motivationalen, motorischen (verhaltens-

1 Bronisch (1997).

mäßigen), physiologischen und endokrinologischen (das Hormonsystem betreffende) Symptomen.

Depressionen gehen einher mit:

- affektiven/gefühlsmäßigen Symptomen (Traurigkeit, Bedrücktheit),
- kognitiven Symptomen (Konzentrationsstörungen, Abwertungen),
- motivationalen Symptomen (Interessenverlust, Antriebslosigkeit),
- motorischen/verhaltensmäßigen Symptomen (Lethargie, Passivität, häufiges Klagen und Weinen),
- physiologischen Symptomen (niedrigerer Serotonin- und Noradrenalinpiegel).²

Die folgende Zusammenstellung zeigt, wie sich Depressionen auf verschiedenen Ebenen äußern bzw. welche Merkmale, Stimmungen mit ihr verbunden sind:³ (siehe Tabelle)

Im *Diagnostischen und Statistischen Manual Psychischer Störungen* (DSM) hat sich für Depressionen der Begriff *affektive Störungen* durchgesetzt. Die klassische, schwere Depression figuriert im DSM-IV (vgl. Saß et al. 2001, 2003) unter dem Begriff *Major Depression*. Gemäß diesem Klassifikationssystem liegt eine Depression dann vor, wenn von verschiedenen Symptomen, welche an dieses Störungsbild gekoppelt sind, eine bestimmte Anzahl über längere Zeit vorhanden ist. Treten von den im Folgenden genannten neun Symptomen mindestens fünf während zwei Wochen ununterbrochen auf (Symptome eins oder zwei müssen vorhanden sein), spricht man von einer *klinischen Depression*.

2 Serotonin und Noradrenalin sind Neurotransmitter (Botenstoffe) im Zentralnervensystem, welche zur Kategorie der Monoamine gehören.

3 Nach Hautzinger (1981).

Gefühle (Emotionen)	Gedanken (Kognitionen)	Antrieb (Motivation)	Physiologisch/vegetativ	Verhalten/motorisch
traurig niedergeschlagen freudlos hilflos hoffnungslos einsam schuldig wertlos	unkonzentriert langsames Denken verringerte Entscheidungsfähigkeit einfallsarm zirkuläres Grübeln negative Beurteilung der eigenen Person, der Umwelt und der Zukunft, Schuldgedanken Gedanken der Wertlosigkeit Gedanken an Tod und/oder Suizid	Interessenverlust Antriebslosigkeit Müdigkeit oder Antriebsmangel rückzugs- und vermeidungsorientiert	Unruhe, Erregung, Anspannung Reizbarkeit Überempfindlichkeit Schlafstörungen Libidoverlust <i>Appetitstörungen:</i> Gewichtsverlust oder -zunahme Verdauungsstörungen veränderte Transmitterausschüttung im ZNS	<i>Körperhaltung:</i> kraftlos, gebeugt, spannungslos, angespannt <i>Gesichtsdruck:</i> traurig, weinerlich, maskenhaft, angespannt <i>Sprache:</i> leise, monoton, langsam oder schnell und abgehackt <i>Motorik:</i> verlangsamt, lethargisch, unbeholfen oder unruhig und schusselig

Symptome einer Depression (nach DSM-IV) Hauptsymptome (von denen mindestens eines vorhanden sein muss):
<ul style="list-style-type: none"> ■ depressive Verstimmung an fast allen Tagen ■ Interessenverlust und verminderte Freude an fast allen Aktivitäten <p>Nebensymptome, von denen mindestens vier vorhanden sein müssen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ deutlicher Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme (→ 5%) ■ Schlaflosigkeit oder vermehrter Schlaf ■ körperliche Unruhe oder Verlangsamung ■ Energieverlust oder Müdigkeit an fast allen Tagen ■ Gefühl von Wertlosigkeit oder unangemessene Schuldgefühle ■ Konzentrationsstörungen und verminderte Fähigkeit zu denken ■ wiederkehrende Suizidvorstellungen (Selbstmordgedanken)

Sachwortverzeichnis

0-9

6-Monatsprävalenz 18

A

Akzeptanz 105
ambivalente Kommunikation 66
Antidepressiva 95, 99
Appetenzstörungen 59

D

Depression 11
Depressivität 11
Deprimiertheit 11
Diathese-Stress-Modell 27
Dysthymie 23

E

Einbeziehung des Partners 101
elterliche Sensitivität 93
Erschöpfung 74
Erziehung 93
expressed emotion 100

F

Freundeskreis 89
Fürsorge 52

G

Gesundenrolle 53

I

Informationsverarbeitung 35
Interpersonelle Therapie 96

K

Kausalattribution 33
Kinder 91
Kognitive Verhaltenstherapie 96
Kommunikation 63
Krankenrolle 54

M

Monotone Lebensbedingungen 28

P

Paartherapie 96
Partnerschaftsprobleme 71
Partnerschaftsqualität 63
Partnerschaftszufriedenheit 71
Problemlösung 103
Psychoedukative Elemente 102
Psychotherapie 95
Punktprävalenz 18

R

Ressource 79
Rückfallrisiko 71
Rückfallsrate 75

S

Scheidung 41
Schemata 34
Schonung 52
Selbstabwertungen 68
Selbstbemitleidung 68
Selbstpflege 86
sexuelle Probleme 58
sexuelle Störungen 60
sexuelle Zufriedenheit 60
Stressäußerung 104
Stressbewältigung 81
Suizide 43

T

Traurigkeit 11

U

Unterstützung 52, 85

V

Verstärkeruniversum 29
Verstärkerverlust 32
Verstimmung 11

W

Wechselseitigkeit 81
Wirksamkeit 98