

In einer Umfrage bei Angehörigen von Personen mit einer Depression gaben 29 % an, von der Depression sehr stark in der eigenen Lebensqualität beeinträchtigt zu sein, 31 % empfanden die Einschränkungen als stark und 33 % als eher stark, d.h. 93 % berichteten von diesem Schatten über ihrer Partnerschaft und ihrem Leben allgemein.³ Nach dem Auftreten einer Depression ist das Leben nicht mehr wie früher, sei es, indem wiederholte Rückfälle oder ein chronischer Verlauf vorliegen oder aber die Ängste und Befürchtungen die Zukunft trüben, dass es erneut zu einem Rückfall kommen könnte.

Auf diese Aspekte, wie Depressionen Partnerschaften verändern, wie beide Partner*innen davon betroffen sind, aber auch welche gemeinsamen Kräfte freigesetzt werden und was Paare tun können, um der Krankheit gemeinsam entgegenzutreten, wird im vorliegenden Buch eingegangen.

Folgende Fragen wollen wir zu beantworten versuchen: Welche Bedeutung hat die Partnerschaft für die Entstehung, den Verlauf und die Aufrechterhaltung der Depression? Wie wirkt sich die Depression ihrerseits auf die Paarbeziehung (Beziehungszufriedenheit, Partnerschaftsqualität und Beziehungsstabilität) aus? Wie kann das Paar mit der Depression gemeinsam umgehen? Was hilft beiden, um mit der schwierigen Situation klarzukommen und daraus herauszufinden? Welche Stolpersteine sind zu beachten? Wie kann eine Behandlung der Depression aussehen, in welcher der/die Partner*in mit ihren Ressourcen und Möglichkeiten Beachtung findet und in den Genesungsprozess eingebunden wird?

Im Zentrum steht der Gedanke, dass Depression kein individuelles Schicksal ist, das nur die unter der Diagnose Leidenden betrifft, sondern bei Personen in einer festen Paarbeziehung eine Herausforderung darstellt, welche immer beide betrifft und die es zusammen mit dem Partner/der Partnerin zu bewältigen gilt.

Bevor wir auf diese Punkte näher eingehen, werden zuerst einige allgemeine Informationen zu Depressionen gegeben.

3 Befragung anlässlich eines Seminars mit Angehörigen von Depressiven (September 2021)

1

Was ist eine Depression?

Das Wort *Depression* wird im Alltagssprachgebrauch relativ rasch und oft sorglos verwendet. Wenn etwas nicht optimal läuft, man sich bedrückt oder verstimmt fühlt, verwendet man oft Sätze wie „Ich bin deprimiert“ oder „Das macht mich depressiv“. Mit solchen Äußerungen ist jedoch nicht ein depressives klinisches Störungsbild gemeint. Vielmehr handelt es sich um Aussagen, die umschreiben sollen, dass man sich nicht gut fühlt, enttäuscht ist, einen etwas bedrückt, belastet oder frustriert. Zunächst wollen wir Depression als psychische Störung von anderen Begriffen abgrenzen, wie *Traurigkeit*, *Deprimiertheit* oder *Depressivität*.

Traurigkeit als normaler Gefühlszustand

Traurigkeit meint ein im Alltag häufig auftretendes negatives Gefühl, wenn etwas schiefgelaufen ist, man etwas verloren hat, was einem wertvoll war, oder etwas nicht erreicht hat, was man erreichen wollte, wenn etwas nicht so läuft, wie man es gerne hätte. Traurigkeit ist eine stärkere Emotion als Enttäuschung, hängt mit dieser jedoch zusammen. Man ist enttäuscht oder traurig, wenn man vergessen, nicht zu einem Anlass eingeladen oder ungerechterweise kritisiert wird. Traurigkeit ist eine natürliche Emotion und zählt zu den Basisemotionen wie Angst, Ärger oder Freude.

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 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 auf einen Verlust von etwas, was einem wichtig ist, und wird in der Regel von den Betroffenen mehr oder weniger erfolgreich verarbeitet. Traurigkeit ist zeitlich begrenzt.

Die normale 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 von meist einigen Stunden)
- *Art und Anzahl der Symptome* (deutlich weniger Symptome als bei einer Depression und meist nicht gravierende, z. B. keine Suizidalität)
- *Grad der erfahrenen Beeinträchtigung* (keine oder schwache bis mittlere Beeinträchtigungen, die zudem rasch vorübergehen)

K. und S. sind seit 15 Jahren ein Paar. Sie haben viel miteinander erlebt und durchgemacht. Sie hatten beide einen Fachhochschulabschluss erlangt, obschon S. bereits mit 22 Jahren Mutter wurde und beide Studium, Arbeit und Elternschaft kombinieren mussten.

In derselben Zeit verlor K. seine Mutter nach längerem Kampf gegen den Krebs, und sie hatten finanziell harte Zeiten. Nach der Geburt des dritten Kindes verlor K. seinen Job aufgrund einer Fusion seiner Firma mit der Konkurrenz. Die Lage schien aussichtslos. K. fühlte sich häufig niedergeschlagen und empfand die Situation als überfordernd. Oft saß er am Abend einfach nur vor dem Fernsehen und hatte keine Energie, etwas anzupacken.

Für S. war dies besonders schlimm, da sie selbst ebenfalls am Ende ihrer Kräfte war und sich mehr Unterstützung von ihrem Partner gewünscht hätte. Sie sprach ihn an, schilderte ihm ihre Überlastung und dass sie auf seine Hilfe angewiesen sei. Auch wenn die Arbeitslosigkeit beide belastete und der finanzielle Druck steige, sei das kein Grund, den Kopf hängen zu lassen. Im Gegenteil sei jetzt mehr denn je enger Zusammenhalt gefragt und Zuversicht, dass sie es gemeinsam schaffen würden.

Beide raufte sich zusammen, machten das Beste aus der Situation. K. hatte schließlich Glück und fand wenige Monate später eine neue Anstellung.

Depressivität als Persönlichkeitsmerkmal

Depressivität beschreibt ein mehr oder weniger stabiles Persönlichkeitsmerkmal, welches im Sinne einer erhöhten Veranlagung für die Entwicklung einer Depression gesehen wird, jedoch nicht das klinische Zustandsbild einer Depression meint.

Jemand, der erhöhte Werte in Bezug auf das Persönlichkeitsmerkmal *Depressivität* hat, weist ein erhöhtes Risiko auf, in Situationen, welche leicht Depressionen auslösen können (z.B. Verlusterfahrungen, Erfahrungen von Misserfolg, gravierende kritische Lebensereignisse wie Arbeitslosigkeit, schwere oder chronische Krankheiten, Behinderungen), eine klinische Depression zu entwickeln. Umgangssprachlich wird häufig *Melancholie* mit diesem Persönlichkeitsmerkmal gleichgesetzt.

Unter einem Melancholiker/einer Melancholikerin versteht man einen eher zu Trübsal neigenden, scheuen, schwermütigen Menschen, der häufig mit Rückzugsverhalten, Traurigkeit, Pessimismus und Verstimmungen reagiert. Vor über 100 Jahren wurde der Begriff auch in Klassifikationssystemen im Sinne von *Depression* verwendet; im Volksmund hat sich bis heute der Begriff des Melancholikers gehalten, der auf die Persönlichkeitstypologie des griechischen Arztes Hippokrates zurückgeht.

Folgende Merkmale kennzeichnen eine depressive Persönlichkeit:

- häufig und bereits bei geringen Anlässen *klagend*
- *nachdenklich* und *grüblerisch*
- *selbstkritisch* und die Schuld bei sich suchend
- *pessimistisch* und misstrauisch in Bezug auf Glück und Erfolg
- *sensibel* und feinstofflich
- *tiefempfindend*
- bereits aufgrund geringfügiger Ereignisse *leidend*.⁴

4 Bronisch (1997)