

Josef Giger-Bütler

»Wir schaffen es«

Leben mit dem
depressiven Menschen

Für
Angehörige
und
Freunde

BELTZ

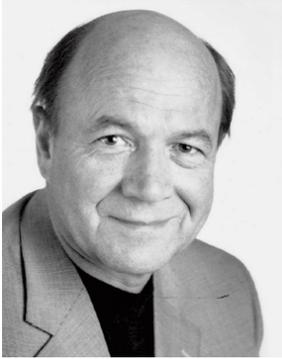
Josef Giger-Bütler

»Wir schaffen es«

Leben mit dem
depressiven Menschen

BELTZ

Über den Autor



Dr. *Josef Giger-Bütler* ist Psychotherapeut mit eigener Praxis in Luzern. Seit vielen Jahren ist er auf die Therapie und Heilung von Depressionen spezialisiert und hat zu diesem Thema bereits vier Bücher geschrieben, die heute zu den meist gelesenen Büchern über Depression zählen.

Impressum

Dieses E-Book ist auch als Printausgabe erhältlich
(ISBN 978-3-407-85992-1)

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen vom Autor erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch vom Verfasser übernommen werden. Die Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Wenn Sie sich unsicher sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

www.beltz.de

© 2014 Beltz Verlag, Weinheim und Basel

Umschlaggestaltung: www.anjagrimmgestaltung.de, Stephan Engelke
(Beratung)

Umschlagillustration: © Getty Images/Chat Baker

Herstellung: Lelia Rehm

E-Book: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

ISBN 978-3-407-22317-3

Inhalt

Einleitung

TEIL I Was der Partner für sich tut, tut er auch für den Depressiven

1 Auch für den Partner ist das Leben schwierig

Der Partner kann die Depression nicht erkennen

Es wird dem Partner alles zu viel

Die Auswirkung der elterlichen Überforderung auf die Kinder

- 1. Checkliste: Was sich der Partner immer wieder sagen darf**
- 2. Checkliste: Was für den Partner wichtig in Bezug auf die Kinder ist**

2 Das Leiden des depressiven Menschen

Die Depression ist für die depressiven Menschen kaum fassbar

Die Depression betrifft den ganzen Menschen

Depressive Menschen wirken nach außen oft stark und unnachgiebig

3 Was ist eine Depression?

Depression und Krankheit

Die Depression und depressionsähnliche Zustände

Zwei Formen, wie die Depression sichtbar werden kann

Die Depression als Entwicklungsprozess

Entstehung der Depression

Depressionsphasen

Variationen der Latenzphase

Was für alle Entwicklungsverläufe gilt

Brief: Ich weiß nicht, wie lange ich das noch durchhalte

Wenn der Partner einfach wartet

Mögliche Reaktionsweisen des Depressiven auf das passive Warten und Hoffen des Partners

- 3. Checkliste: Was man als Partner nie vergessen darf**

4 Verstehen des depressiven Menschen hilft dem Partner

Die Bedeutung des Verstehens

Als Partner kann man Hilfe anbieten

Verstehen ist für den Partner in dreierlei Hinsicht wichtig

Verstehen des »Mehr« und des »Weniger«

Verstehen der Erschöpfung

Verstehen, was Kraft kostet

Das Verstehen und Wissen um den Weg des Ausstiegs

Man kann es den Kindern besser erklären

4. Checkliste: Den Depressiven verstehen hilft dem Partner

TEIL II Das Leben des Partners mit einem depressiven Menschen

5 Das Leben der Partnerin, des Partners

Was ist wichtig für den Partner?

Die Frage nach der Schuld

Den Suizid des Depressiven verhindern wollen

Reaktionen des Partners auf den depressiven Menschen

Hilfe für den Partner ist Hilfe für den depressiven Menschen

Was ist, wenn?

Die Geschichte von Luzia

5. Checkliste: Was dem Partner das Leben erleichtert

6 Wie der Partner sich und damit dem Depressiven hilft

Worum es im Zusammenleben mit dem Depressiven geht

Die Gefühle zulassen

Der Partner darf auch etwas einfordern

Brief an den depressiven Mann

6. Checkliste: Was für den Partner wichtig ist

7 Der Partner und die Kinder

Angst um die Kinder

Worauf bei den Kindern besonders zu achten ist

7. Checkliste: Was bei den Kindern nie vergessen werden darf

TEIL III Überforderung als Thema beim depressiven Menschen und seinem Partner, seiner Partnerin

8 Überforderung ist das Thema

Wer keine depressiven Überforderungsmuster aufgebaut hat, kann nicht depressiv werden

Der überforderte Partner

Gleiche Überforderung und gleiche Aufgabe

Verantwortung für sich übernehmen als Schutz vor Überforderung

Wenn der Partner gut auf sich aufpasst

Wie im Alltag Überforderung vermeiden?

Ratschläge kommen von überall her

Sich aussprechen und fachliche Hilfe annehmen

Verändern von Haltungen und Glaubenssätzen

8. Checkliste: Verhaltensweisen des Partners gegen die Überforderung

9. Checkliste: Verhaltensweisen, die dem Partner helfen können

TEIL IV Was der Partner für den Depressiven tut, tut er für sich selbst

9 Wie kann sich der Partner richtig verhalten, wenn selbst der Depressive nicht weiß, was er will?

Die Geschichte von Helen und ihrem Partner

10 Was falsch ist im Umgang mit dem depressiven Menschen?

Die Geschichte von Gertrud

11 Wie der Partner dem Depressiven helfen kann

Bücher zum Thema Depression

Einleitung

Depressive Menschen leiden, und mit ihnen ihre nächsten Angehörigen. Mit ansehen zu müssen, wie schlecht es dem depressiven Partner geht, wie er oder sie sich immer mehr zurückzieht und eine Mauer um sich baut, wird im Laufe der Zeit immer schwieriger und belastender für die direkt Mitbetroffenen. Das Leiden des Depressiven nimmt auch die Angehörigen hinein in einen Zustand der Ohnmacht und Ratlosigkeit.

Wenn von Depression gesprochen wird, denkt man jedoch äußerst selten an die Angehörigen. Die gehen verloren, sie bezieht man nicht ein, oder wenn, dann im Sinne von: *»Es ist doch selbstverständlich, was die Angehörigen leisten. Schließlich sind sie ja die Nächsten und vor allem haben sie es bedeutend besser. Sie sind nicht depressiv und für sie geht das Leben unverändert weiter. Und auch wenn sie es nicht so leicht haben sollten, ist eines sicher: Sie leiden nicht, und wenn doch, sicher nicht so wie die Depressiven. Und wer nicht depressiv ist, hat sich nicht zu beklagen, der kann und muss mit sich und seinem Leben zufrieden sein.«*

Der Partner oder die Partnerin möchte dem Depressiven helfen und erfährt doch immer wieder, dass seine oder ihre Hilfe nicht ankommt oder sie den depressiven Menschen nicht weiterbringt, im Gegenteil ihn noch mehr isoliert und noch schweigsamer macht. Das ist eine der vielen Erfahrungen, die die Partner immer wieder irritieren und verunsichern. Den nächsten Menschen leiden zu sehen, nicht zu verstehen, was sich in ihm abspielt, nicht helfen können, das alles ist traurig und belastend. Zu erfahren, dass nichts hilft und sich nichts verändert, was immer man versucht, erschwert das eigene Leben zunehmend. Die Verzweiflung des Depressiven wird zur Verzweiflung seiner Nächsten, seine Ohnmacht zur Ohnmacht der anderen.

Es ist ein Kreis, der sich immer mehr schließt, es ist wie eine Spirale, die sich immer schneller dreht. Das Leben wird zur Mühsal und zur Qual für alle. Es erstaunt nicht, dass aus solchen Erfahrungen heraus für den Partner oder die Partnerin des depressiven Menschen immer mehr und immer drängender Fragen erwachsen wie:

»Was muss ich denn noch machen, ich weiß einfach nicht mehr weiter. Er hört nicht auf mich, er nimmt mich gar nicht mehr richtig wahr, wirkt energielos und deprimiert. Das geht so nicht. Da muss man doch etwas machen?

Wenn ich wenigstens wüsste, was los ist! Ich kenne ihn gar nicht mehr, er reagiert so anders. Es ist furchtbar, das sagen zu müssen, häufig macht er mir auch Angst. Im Beruf ist er so beliebt und gibt sich so aufgestellt und daheim schweigt er, ist er dünnhäutig und empfindet alles sofort als Kritik und Vorwurf. Ich weiß nicht, wie lange ich das noch aushalte. Ich traue mich auch nicht, mit jemandem darüber zu sprechen. Ich will ihn und uns doch nicht bloßstellen. Was geschieht mit den Kindern? Das tut doch denen auch nicht gut. Werden sie jetzt auch so? Ich weiß überhaupt nichts mehr.«

Ebenso verständlich und nachvollziehbar sind auch folgende Äußerungen:

»Mein Mann ist so schwierig. Ich komme nicht an ihn ran, er hört nicht auf mich und jede Hilfe weist er zurück. Er will nichts von Depression hören. Er spinne nicht und er sei so, wie er ist, und wenn es mir nicht passe, könne ich ja gehen. Ich sehe doch, dass er depressiv ist, und damit gehört er zum Arzt. Aber er bockt und will nicht.«

»Meine Frau weint immer, ich weiß nicht mehr, was ich machen soll. Sie sagt, so will sie nicht mehr leben. Manchmal denke ich, dass auch ich nicht mehr leben möchte. Ich habe Angst, dass ich und meine Kinder auch noch depressiv werden.«

»Mir fehlt der Mann, der mich unterstützt und mir wie früher Sicherheit und Stabilität gibt. Ich kann mir ein

weiteres Leben mit ihm nicht mehr vorstellen. Ich will Kinder, aber mit ihm?»

Man weiß als Partner nicht, wie so ein Leben weitergeht, und vor allem, man ist hilflos und man realisiert, dass man allein ist – und auch das macht Angst. Die Depression ist ein heimliches Leiden, nicht nur für die Depressiven selbst, sondern auch für die Angehörigen.

Das depressive Geschehen ist etwas Schleichendes, etwas, das schon sehr lange aktiv ist, ohne dass es als Depression erkannt worden wäre. Im Laufe der letzten Monate oder Jahre aber hat sich dennoch alles verändert, der Depressive, das Leben, alles. Still und heimlich ist alles schwieriger geworden, auch immer fremder und nicht zuletzt hat sich so etwas Bedrohliches in den Alltag und in die Beziehung eingeschlichen. Die depressiven Menschen leiden, ja, aber ebenso die Angehörigen. Auch für sie wird das Leben bedrohlich, auch sie kommen an ihre Grenzen.

Dem Partner wird der depressive Mensch, der ihm bis jetzt am vertrautesten war, fremd und unverständlich. Er weiß nicht mehr, mit wem er es zu tun hat. Das erschreckt und bedroht, verunsichert und macht einsam. Wenn er aber den depressiven Menschen zu verstehen versucht, dann kann sich das Dunkel aufhellen. Das Unheimliche und Bedrohliche kann sich verziehen und wieder Raum schaffen für Nähe und Vertrautheit. Ohne Verstehen gibt es keine Sicherheit, ist kein konstruktives Zusammenleben und auch keine Verbesserung der Situation möglich.

Wenn ich vom Partner spreche, dann meine ich Menschen in einer Beziehung oder Partnerschaft, mit oder ohne Tauschein, mit oder ohne Kinder. Eingeschlossen in den Begriff Partnerschaft sind auch Beziehungen zwischen Frauen oder zwischen Männern, zwischen Eltern und erwachsenen Kindern. Auch an Beziehungen unter Menschen in Wohngemeinschaften denke ich. Mit Partner,

wenn ich es nicht anders bezeichne, meine ich den Beziehungspartner eines depressiven Menschen; ich spreche meist von einem Partner, das aber nur der Einfachheit und der Lesbarkeit halber und meine damit sowohl die Partnerin wie auch den Partner. Wenn ich vom Depressiven spreche, dann ist das in keiner Weise Ausdruck von mangelndem Respekt. Mit dieser Bezeichnung umschreibe ich den depressiven Menschen und meine sowohl die depressive Frau wie den depressiven Mann.

Der Partner muss sich auf etwas total Neues einstellen, einen neuen Menschen und eine neue Situation. Er fühlt sich vermehrt allein und wird auch alleingelassen. Der Depressive ist mit sich, mit seinem Leben und der Bewältigung des Alltags beschäftigt und muss für sich schauen, um über die Runden zu kommen. Das heißt nichts anderes, als dass er immer mehr Arbeiten und Aufgaben dem Partner überlässt.

Nichts ist mehr so wie früher. Nicht nur gefühlsmäßig ist der Partner allein auf sich gestellt mit all dem, was in ihm selbst an Gefühlen hochkommt, auch solchen, die er bei sich nicht gekannt hat, wie Wut und Aggressionen.

Er bekommt vom Depressiven auch kaum mehr Zuwendung und kaum mehr Zärtlichkeiten. Intimitäten werden immer seltener, bis sie ganz wegfallen. Emotional vertrocknet er, kommt er zu kurz. Er kommt nicht mehr an den depressiven Menschen heran, und so gibt es für ihn keine Möglichkeit mehr, über gemeinsame Nähe Kraft und Zuversicht zu schöpfen. Immer mehr bleibt an ihm hängen. Wie sehr bräuchte er jetzt die Kraft seines depressiven Partners, seine Nähe - auch die intim körperliche - und seine Unterstützung! Aber auch für den Partner ist das Bedürfnis nach körperlicher Nähe häufig nicht mehr spürbar. Zu sehr bestimmen Probleme und Schwierigkeiten sein Denken und Fühlen. Sexualität zu leben mit einem

Partner, für den man Mitleid und Fürsorge empfindet und den man leiden und sich quälen sieht, ist für viele Partner nicht denkbar.

Dem Partner aufzuzeigen, wie er diesen Zustand leben und schließlich überwinden kann, ohne sich zu verausgaben und sich zu erschöpfen, ohne sich vom Depressiven abzuwenden und ohne verbittert und grollend sein Leben weiterzuleben, ist zentraler Inhalt dieses Buches. Es soll dem Partner helfen, die Zeit der Depression unbeschadet und mit Würde und Fairness mitzugestalten. Das geht, wenn beide, der Depressive und der Partner, ihren Teil leisten und diesen Weg zusammen gehen. Bei beiden geht es ums Gleiche und beide haben die gleiche Aufgabe. Das aufzuzeigen ist eines der Ziele dieses Buchs. Nicht nur der Depressive, auch der Partner ist aufgerufen, etwas zu tun und sich zu verändern. Beide sind aufgefordert und beide sind gefordert.

Diese Gedanken sind für die meisten Menschen fremd und unverständlich. *»Es liegt doch am depressiven Menschen, sich zu verändern. Er ist doch depressiv und nicht sein Partner.«* Dass auch dieser aufgefordert sein könnte, etwas zur Veränderung beizutragen, und sei es nur, dass er sich bemüht, den Depressiven in seinem Denken und Handeln zu verstehen, mag neu sein. Über dieses Verstehen wird er realisieren, was es auch für ihn selbst zu tun gibt und dass sein Beitrag ein ganz wichtiger und entscheidender ist. Nur so ist nachzuvollziehen, dass die Depression nicht nur für den Depressiven selbst, sondern für beide und ihre Partnerschaft eine Chance bedeuten kann – oder ein Scheitern.

In diesem Buch kann es nicht darum gehen, Verhaltensweisen für den Partner aufzuzeigen, die es ihm erlauben, dem Depressiven so zu helfen, dass die Depression verschwindet. Solche Verhaltensweisen gibt es nicht. Der Partner wird es auf keine Weise schaffen, den Depressiven von seiner Depression zu befreien. Depression

ist falsch gelerntes Verhalten, das der Depressive bei sich nur selbst verändern kann. Wie der Partner ihn auf seinem Weg aus der Depression wirksam unterstützen kann, das soll im Buch ausführlich behandelt werden. Er kann ihm beistehen, seine Lebensumstände vereinfachen, aber den Weg der Veränderung muss der Depressive selber gehen, die Schritte aus der Depression liegen ausschließlich in seiner Verantwortung.

Die Partner depressiver Menschen leisten eine Arbeit, die man nicht hoch genug einschätzen kann, gesprochen aber wird nur von den Depressiven. Die Zuwendung und das Mitgefühl gehören den Depressiven und nicht den Partnern. Damit muss der Partner zuerst einmal klarkommen und sich nicht mehr verletzt und enttäuscht zeigen. Er kann ja nicht sagen: *»Hey, mir geht es genauso schlecht, wenn nicht noch mehr. Ich kann es mir nicht leisten, alles stehen und liegen zu lassen. Jemand muss ja noch schauen, dass das Leben weitergeht. Wer macht denn das alles? Es ist ja schön, wenn ihr wenigstens sagen könnt, die armen Kinder. Aber ich bleibe vergessen.«*

Depression ist Überforderung, Erschöpfung, Stress und für die Betroffenen Einsamkeit, Leiden und Not. Das Gleiche gilt auch für den Partner. Auch er erschöpft sich immer mehr, auch er ist zunehmend gestresst und läuft Gefahr, sich immer mehr zu überfordern. Deshalb ist Überforderung ein weiteres wichtiges Thema dieses Buches. Für die ganze Familie wird das Leben zu einer Überforderung. Ich spreche deshalb auch vom **depressiven Kreis**: Der Partner wie auch die ganze Familie werden in die depressive Überforderung hineingezogen. Alle sind betroffen, betroffen im Leid und angesprochen im gegenseitigen Helfen. Entlastend ist es für alle, wenn sie sich sagen können, dass sie im gleichen Boot sitzen und dass es nicht ohne den anderen geht. Am

eigenen Leib zu erfahren, dass geteiltes Leid halbes Leid ist, tut gut und gibt Kraft.

Dem Depressiven ist nicht geholfen, wenn sein Partner zusammenbricht und alles zusammenstürzt. Der Partner andererseits kann nicht auf den Depressiven zählen, nicht auf seine Hilfe und Unterstützung, was nicht heißt, dass der Depressive nicht alles in seiner Hand Liegende versucht. Er macht, was er kann. Es liegt in der Verantwortung des Partners selbst, für sich zu sorgen und keinen Raubbau mit sich zu betreiben. Der Partner hat die Pflicht und das Recht, für sich zu schauen und dafür zu sorgen, dass er es trotz der schwierigen Umstände gut hat. Es liegt in seiner Verantwortung, alles zu tun, um sich nicht zu schwächen und zu erschöpfen. Auf sich selbst zu achten ist nicht Ausdruck von Egoismus und fehlender Anteilnahme, sondern schlicht und einfach notwendig und Voraussetzung, dass nicht alles wie ein Kartenhaus zusammenfällt. Verantwortung für sich übernehmen, Achtsamkeit sich selbst gegenüber und mit den Kräften haushälterisch umgehen ist der Weg, wirklich für den Depressiven da zu sein, ihn aushalten und ertragen zu können. Es ist die Voraussetzung, um auch der Familie Halt und Sicherheit zu geben.

Verantwortung für sich zu übernehmen, zum einen, um sich nicht selbst zu schaden, und zum anderen, um dem Depressiven zu helfen, und nicht zuletzt, um zu verhindern, dass die Kinder eine depressive Entwicklung einschlagen, darum geht es bei der Selbstverantwortung und darum geht es ganz wesentlich in diesem Buch. Als Partner für sich Verantwortung zu übernehmen bedeutet, auf sich zu schauen im Bewusstsein und mit der Absicht, damit nicht nur sich, sondern auch dem Depressiven zu helfen und mit ihm zusammen den Weg gemeinsam zu gehen. Nur wer auch den anderen im Auge hat, übernimmt wirklich und nachhaltig für sich Verantwortung. Wenn jeder seine

Eigenverantwortung wahrnimmt, dann gestalten und bestimmen sie gemeinsam die Situation und gehen sie auch gemeinsam den Weg der Veränderung. Deshalb gilt: »*Wir schaffen es.*«

Eine Frage ist bei den Partnern immer allgegenwärtig: »*Was muss ich tun, damit es dem Depressiven besser geht und wir als Familie weniger belastet sind?*« Auf den ersten Blick erscheint diese Frage plausibel und sinnvoll. Bei genauerem Hinsehen zeigt sich, dass sie für den Partner die Weichen in Richtung Überforderung und Erschöpfung stellt. Wer sich so fragt, geht nicht von sich aus, nicht von dem, was möglich ist für ihn, und nicht von dem, was sie oder er zu leisten imstande ist. Und genau diese Haltung macht, dass der Partner sich überfordert und sich schwächt. Damit läuft er Gefahr, genau jene Verhaltensweisen zu übernehmen, die den depressiven Menschen in die Depression geführt haben: sich zurücknehmen und ja alles richtig machen wollen. Das kann den Partner zwar nicht in die Depression, aber in der Erschöpfung und in die Überforderung führen. Sie leben beide die gleichen Verhaltensmuster, und deshalb ist es auch der gleiche Weg, den sie gehen können oder sollten, um sich zu schützen und für sich Gutes zu tun. Das aufzuzeigen, ist ein wichtiges Anliegen dieses Buches.

Es geht darum, sich ernst zu nehmen und damit alles zu tun, um Überforderungen zu vermeiden und bestehende Überlastungen abzubauen; darum, als Partner des Depressiven besonders gut zu sich zu sein und sorgfältig mit sich umzugehen: »*Alles, was ich für mich tue, was mich stärkt und aufbaut, kommt dem depressiven Menschen zugute. Es entlastet ihn und macht ihn frei für seinen Weg der Veränderung.*« Das zu glauben, ist nicht einfach für den Partner. Zu vertrauen, dass auf diese Art zu leben dem Depressiven hilft, ja dass es die wirksamste und nachhaltigste Form der Hilfe ist, gelingt nicht von heute

auf morgen. Deshalb ist eine der häufigsten Fragen: »Darf ich denn das?« Ohne die Antwort im Moment näher zu begründen, lautet sie ganz klar und eindeutig: »Ja, du darfst.« Es gilt aber auch: »Alles, was der Depressive unternimmt und bei sich verändert, kommt mir, dem Partner, zugute.«

Die Partner machen häufig die Erfahrung, dass sie immer mehr mit Ratschlägen von außen zugedeckt werden. Die anderen wissen scheinbar sehr genau, was man auf jeden Fall machen muss, was sie machen würden, was sie sich sicher nicht gefallen ließen und was auch schon anderen geholfen hat. Das kommt meist mit dem Unterton daher, »wenn ihr das nicht macht, seid ihr selber schuld, dass es noch nicht besser wird«. Ärztliche Behandlung ja oder nein, Psychotherapie ja oder nein sind ebenso Fragen wie die nach Medikamenten oder einem möglichen Klinikaufenthalt des Depressiven, die zum Gefühl der Überforderung beitragen. Wie sollen andere wissen, was recht und richtig ist und was er leisten sollte, wenn im Moment gar nichts klar, gar nichts vertraut und einsichtig ist?

Was für den depressiven Menschen wichtig und richtig ist, entscheidet nur er selbst. An ihm liegt es, den weiteren Weg, *seinen Weg* zu bestimmen. Das so zu sehen und zu akzeptieren, ist häufig für die Angehörigen nicht einfach, vor allem dann, wenn der Depressive nichts entscheidet, nichts unternimmt und ihm scheinbar alles egal ist. Mit anzusehen, wie sich der Zustand des depressiven Menschen verschlechtert, ist vielfach kaum auszuhalten. Und doch bleibt es dabei, es ist *sein Leben* und dafür trägt er auch die Verantwortung. Das heißt nicht, dass die Angehörigen schweigen müssen. Sie sollen sehr wohl ihre Überlegungen ins Spiel bringen, das letzte Wort aber hat der Depressive.

Weshalb der Titel »Wir schaffen es«? Es gibt verschiedene Antworten, die die depressiven Menschen und ihre Partner darauf geben würden: *»Wir merken, dass es nicht ohne den anderen geht. Wir sind stärker als die Depression, wenn wir zusammenhalten und uns gegenseitig stützen und unterstützen. Zu wissen, dass gerade dann, wenn wir uns allein fühlen, wir nicht allein sind, gibt Kraft und Zuversicht. Wir wollen beide das Gleiche und wollen für den anderen nur das Beste. Das auch deshalb, weil uns der andere wichtig ist und ›weil wir es uns wert sind«*, so abgedroschen das auch klingen mag. Das wären mögliche Antworten, aber es gibt noch andere: *»Wir schaffen es«*, weil es keinem von uns gleichgültig ist, wie es dem anderen geht. Wir fühlen uns aufgerufen, das zu leisten, was wir können, und das beizutragen, was dem andern hilft. Weil wir dem anderen beistehen wollen, schaut jeder auf sich. Wir sitzen im gleichen Boot und kommen nur weiter, wenn wir zusammen auf das gleiche Ziel hin rudern. Wir schaffen es, weil jeder an seinem Platz und entsprechend seinen Möglichkeiten etwas für sich und damit für den anderen tut.

Im Bewusstsein zu leben: *»Zusammen schaffen wir es, weil wir es gut hatten und wir unsere Beziehung nicht gefährden wollen«*, ist keine weltfremde oder idealistische Vorstellung. Dass darin aber auch die Gefahr besteht, zu viel zu machen und sich zu überfordern, ist nicht von der Hand zu weisen.

Für sich zu sorgen, auf sich zu schauen, verbunden mit dem Wunsch, damit dem Depressiven beizustehen, ist die Grundlage des »Wir schaffen es«. Dabei mag die Hoffnung mitspielen, dass es irgendwann einmal doch eine Verbesserung geben muss, die dem Partner immer wieder Kraft und Mut gibt, den eingeschlagenen Weg fortzusetzen und es zusammen zu schaffen.

Wenn es dem Depressiven schlecht geht, ist es sowohl für ihn selbst wie für seinen Partner oft nicht möglich, an eine

Verbesserung zu glauben und zuversichtlich zu bleiben. Immer hoffnungsvoll zu sein und positiv zu denken, geht für niemanden, braucht es auch nicht und ist auch nicht verlangt. *»Es gibt viele Momente, in denen wir zweifeln und alles hinwerfen wollen. Häufig fehlt der Glaube, dass wir es schaffen. Vielfach fehlt die Überzeugung, dass wir den richtigen Weg gehen. Und doch spüren wir immer wieder, dass es richtig ist, was wir machen und dass wir es schaffen. Wir schaffen es auch deshalb, weil wir so nicht mehr leben wollen. Wir tun beide etwas dafür, weil keiner etwas dafür kann, dass es so ist, wie es jetzt ist, und wir überzeugt sind, dass keiner von uns beiden Schuld trägt an der Situation.«*

Schuld ist überhaupt kein Thema und sich schuldig fühlen ist etwas, was sich weder der Depressive noch der Partner leisten kann. Sich schuldig fühlen kostet Kraft und nimmt gefangen - und davon profitiert niemand. Sich schuldig fühlen heißt auch, zu verharren und stehen zu bleiben. Während der Depressionsphase kommt niemand ohne Abstürze und Rückfälle durch, niemandem gelingt es, immer korrekt, verständnisvoll und wohlwollend mit sich und dem anderen umzugehen. Das ist gar nicht möglich. Verzeihen und weitergehen ist angesagt. Wer mit allen Mitteln versucht, Ungerechtigkeiten, Missverständnisse und Fehler zu verhindern, wird steif, starr und unfrei und distanziert sich von sich und dem depressiven Partner - auch wenn es noch so gut gemeint ist. Beide dürfen Fehler machen und den anderen nicht immer verstehen und auch nicht immer verstehen wollen. Es kann deshalb nie darum gehen, alles perfekt zu machen. Wer Fehler machen darf, kann auch Fehler zugeben. Wer sich Fehler erlaubt, ist auch dem anderen gegenüber großzügiger und wohlwollender und damit auch versöhnlicher und weniger streng. Nachsichtige Menschen suchen nicht hinter jeder Äußerung oder hinter ihrem Ausbleiben einen versteckten

Angriff, eine Kritik oder sonst etwas Böses. Das zu lernen und zu praktizieren ist eine Aufgabe, die beide, der Partner und der depressive Mensch, zu lernen und zu leisten haben. Das ist ein nicht unwesentlicher Teil des gemeinsamen Weges.

Wenn ich vom Leiden der Depressiven spreche, dann liegt das nicht in der Verantwortung des Partners, und Gleiches gilt, wenn ich von der schwierigen Situation der Partner spreche. Dann sehe ich auch keine Schuld beim Depressiven. Ich hoffe, dass es auch dem Depressiven gelingt, das so zu sehen. Die Partner wie auch die depressiven Menschen sollen sich in diesem Buch verstanden fühlen, wie auch niemand sich an den Pranger gestellt oder bewertet und verurteilt sehen muss. Es geht auch nie darum, wer besser oder schlechter ist, wer mehr leidet und wer mehr für den anderen macht. Die Depression ist, wie schon ganz zu Anfang betont, ein *gemeinsames Leiden*.¹

1 Auf sogenannte »manisch-depressive« Zustände gehe ich in diesem Buch nicht ein, da ich der Überzeugung bin, dass es sich dabei um ein Phänomen handelt, das in den psychotischen Formenkreis gehört.

TEIL I

Was der Partner für sich tut, tut er auch für den Depressiven

1

Auch für den Partner ist das Leben schwierig

In der Einleitung habe ich geschrieben, dass die Depression überfordert und erschöpft. Um das verstehen zu können, nicht zuletzt im Hinblick auf den Partner, ist es wichtig zu verstehen, wie der depressive Mensch denkt, empfindet und handelt. Wenn der Partner diese Zusammenhänge erfasst, kann es ihm um einiges besser gehen, weil er nicht nur den depressiven Menschen besser versteht, sondern ebenso, wie sich dessen Denken und Verhalten auf ihn selbst und sein eigenes Verhalten auswirken. Er realisiert, wie bezogen aufeinander sie ihr Leben gestalten. Was und wie der Depressive etwas macht oder nicht macht, hat seine Auswirkung auf den Partner und dieser wiederum beeinflusst das Geschehen beim Depressiven. Es ist ein gegenseitiges Bezogensein und sich gegenseitiges Beeinflussen der beiden.

Neben dem Wissen, dass in jeder Beziehung die Beteiligten nicht losgelöst voneinander agieren und dass Verstehen des Depressiven immer auch ein Verstehen dieses Wechselspiels bedeutet, gibt es zwei Aspekte, deren Kenntnis für den Partner besonders wichtig ist:

1. Depressive Menschen haben eine depressive Entwicklung durchgemacht.
2. Sie haben in ihrer Kindheit bestimmte Verhaltensmuster entwickelt, die sie später in die Depression geführt haben.

Depressive Entwicklung und deren Ursprung in der Kindheit sind die Grundpfeiler jeder Depression. Ohne sie gibt es kein depressives Erleben, Denken und Handeln. Depressive Menschen leben jahrzehntelang ihre typischen

Verhaltensmuster, die sie in der Kindheit gelernt und später weiterentwickelt und perfektioniert haben. Und diese **Muster** sind, um nur ein paar wenige zu nennen, für depressives Handeln und Denken entscheidend und prägend:

- Depressive Menschen übergehen und überfordern sich.
- Sie geben sich keine Bedeutung.
- Sie sind mehr auf andere als auf sich ausgerichtet.
- Sie stehen immer zurück und stellen sich hinten an.
- Sie gehen verständnislos und unachtsam mit sich um.
- Sie behandeln sich selbst streng, lieblos und abwertend.

Es sind vor allem diese Verhaltensmuster, die verantwortlich dafür sind, dass sich die depressiven Menschen fortwährend schwächen. Diese gelernten Verhaltensmuster sind schuld, dass sie kräftemäßig über ihre Verhältnisse leben, ihre Grenzen wohl spüren, aber nicht respektieren und sich ein Verhalten abverlangen, das ihren Möglichkeiten nicht angepasst ist. Es sind diese *Erschöpfungsmuster*, die sie überfordern und zu depressiven Menschen machen. Das als Partner zu erkennen und zu verstehen, verhilft zu einem besseren Zugang zum depressiven Menschen, führt zu einem tieferen Verständnis für den Zustand, in dem er sich befindet. Dem Partner verschafft dieses Wissen mehr Ruhe und Sicherheit, auch mehr Eindeutigkeit und Selbstverständlichkeit im Zusammenleben mit dem Depressiven. Nicht zu verstehen und doch ständig und unmittelbar betroffen zu sein, tut nicht gut, lässt die Verzweiflung und Ohnmacht grenzenlos werden und vergeudet darüber hinaus sinnlos Kräfte.

Der Partner, wenn er längere Zeit mit dem Depressiven zusammen ist, sich um ihn bemüht und ihm zu helfen versucht, läuft Gefahr, sich zu viel zuzumuten, indem er

sich immer mehr zurücknimmt, mehr auf den anderen als auf sich ausgerichtet ist, gedanklich fortwährend um den anderen kreist und sich, ohne es zu merken, verausgibt und schwächt.

Dem Depressiven geht es schlecht. Er leidet, zieht sich zurück, baut eine Mauer um sich und interessiert sich für nichts mehr wirklich. Das Bedürfnis, ihm zu helfen, ihn aufzuheitern, für ihn da zu sein, ihm alles abzunehmen und seine Launen stillschweigend zu ertragen, ist immer wieder groß. Viele Partner spüren den Drang und den Wunsch, für den anderen alles zu tun, und merken dabei nicht, wie sie sich dabei zurücknehmen, sich ständig übergehen und ihre Grenzen der physischen und psychischen Belastbarkeit übersteigen. Ihre eigenen Bedürfnisse nehmen sie immer weniger wahr. Die sind angesichts des Leidens der Depressiven scheinbar unbedeutend. Sie merken nicht, wie sie sich zunehmend erschöpfen und überfordern. Sie realisieren erst spät, meist zu spät, dass sie über ihre Verhältnisse gelebt und sich ausgebeutet haben. Wenn sie sich aber darüber bewusst werden, wie sie sich verhalten und wie sie auf den Depressiven reagieren, hilft es ihnen, ihr eigenes Verhalten als Überforderungsverhalten zu verstehen. Das wiederum sensibilisiert sie und lenkt ihre Aufmerksamkeit vermehrt darauf, wie sie mit sich selbst umgehen.

Die Partner merken häufig nicht, dass sie zu viel machen. Sie glauben dem Depressiven nicht, dass er für sich sorgen kann, und sie trauen ihm auch nicht zu, dass er selbst spürt oder weiß, was für ihn richtig und wichtig ist. Sie übernehmen zu viel an Verantwortung, weil sie Angst haben, dass der Depressive sich zu viel zumutet. Sie meinen häufig, den Depressiven vor sich schützen zu müssen. Sie realisieren nicht, dass, wie ich später ausführen werde, auch sie es sind, die ihn überfordern, bremsen und verunsichern. Dem Depressiven zu vertrauen und ihm zuzumuten, dass er Verantwortung für sich