



Der Zusammenhang zwischen tiefer Partnerschaftsqualität und Depressionen

Wenn Sie sich in Ihrer Partnerschaft chronisch unzufrieden fühlen, zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um Ihre Paarprobleme anzugehen. Denn chronische Paarkonflikte erzeugen hohen emotionalen Stress, der bei zusätzlichen Stressquellen den Ausbruch einer Depression (oder einen Rückfall) stark begünstigen kann.

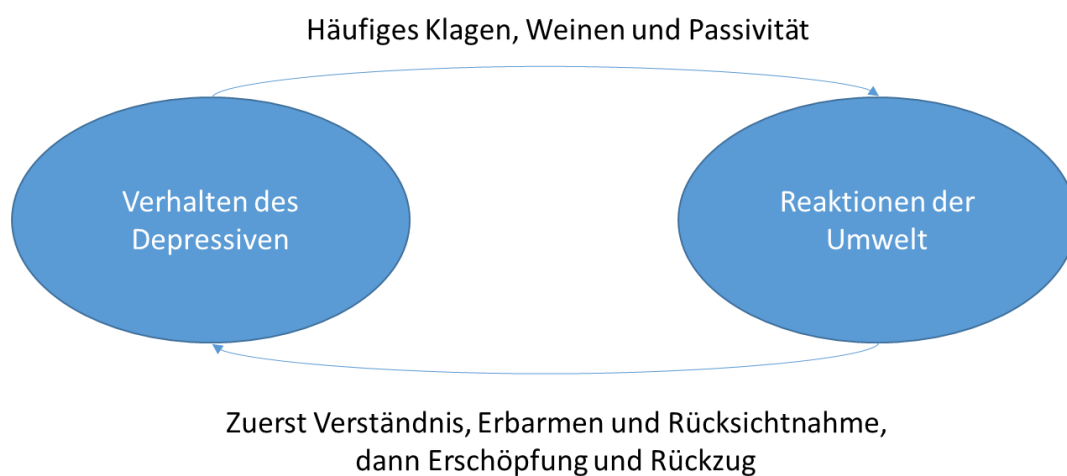
Depressionen sind neben Angststörungen die häufigste psychische Erkrankung

Allein in Europa sind im Jahr 2005 18.5 Millionen Menschen an einer Depression erkrankt (Wittchen & Jacobi, 2005). Dabei sind Frauen doppelt so häufig betroffen wie Männer. Der Partnerschaftsqualität kommt als Risikofaktor für diese Erkrankung eine hohe Bedeutung für den Beginn, die Dauer und Schwere der Depression sowie für das Rückfallrisiko zu. 70% klinisch depressiver Frauen gaben an, dass Paarkonflikte der Depression vorangegangen sind und 60% depressiver Personen nennen chronische Paarprobleme als Hauptursache für ihre Depression. Oft sind die Paarkommunikation, die gemeinsame Problemlösung und die gemeinsame Stressbewältigung, welche als wesentliche Kompetenzen zur Aufrechterhaltung der Partnerschaftszufriedenheit gelten, bei Paaren mit einem depressiven Partner ungünstig. So öffnen sich Paare mit einem depressiven Partner emotional weniger gegenüber einander, geben sich seltener emotionale und sachliche Unterstützung und vermeiden häufiger die Diskussion und Lösungssuche für gemeinsame Probleme.

Wenn jemand depressiv wird, infizieren die Symptome Schwermut, Interesselosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Unruhe und Reizbarkeit auf die Dauer auch den Partner/die Partnerin und das Klima in der Partnerschaft. Der Partner ermüdet und das anfängliche Verständnis weicht mit der Zeit kritisierendem Verhalten oder Rückzug.



Wechselwirkung zwischen dem Verhalten des Depressiven und demjenigen des Partners



Dadurch schliesst sich ein Teufelskreis: die depressive Person fühlt sich in den Ängsten und der Traurigkeit, die sie umtreiben, erneut bestätigt: nichts zu können, nichts wert zu sein, nicht verstanden, nicht geliebt und abgelehnt zu werden. Und sie wird dadurch eventuell noch mehr klagen, attackieren oder sich resigniert zurückziehen. Die Beendigung der Partnerschaft wird oftmals nicht freiwillig gewählt, sondern bleibt als letzter Weg, wenn die Ressourcen erschöpft sind und das Zusammenleben für beide unerträglich geworden ist. Durch die vielfach schmerzliche Trennung entsteht aber für beide eine neue sehr hohe Belastung für das eigene psychische Gleichgewicht. Was Sie für Ihren Partner/Ihre Partnerin, sich und Ihre Partnerschaft tun können, um nicht in negativen Teufelskreis hinein zu geraten: Ein tragfähiges soziales Netz und insbesondere eine befriedigende Partnerschaft gehören zu den stärksten Schutzfaktoren gegen Depressionen – ein aktives Engagement für die Verbesserung der Partnerschaft bedeutet vor diesem Hintergrund auch eine Erhöhung des eigenen Wohlbefindens, und einen verstärkten Schutz gegen eine Erkrankung oder Rückfälle.



Paarbrief: Partnerschaft und Depression

Hier einige Möglichkeiten, damit es beiden Partnern in der Partnerschaft besser geht:

- Wenn Sie zuhören, zeigen Sie Verständnis für das, was Ihre Partnerin/Ihren Partner belastet, und nicht für das Klagen und Weinen, da sonst die Gefahr besteht, dass Sie beide in eine negative Stimmung hineingeraten.
- Nur, nachdem Sie sich auch um Verständnis bemüht haben: Geben Sie ruhig Gegengewicht zu negativen Gedanken und Erwartungen des depressiven Partners, ohne ihn/sie mit Ihrer Meinung überreden zu wollen.
- Es ist wichtig gemeinsam abzusprechen, dass Sie Gespräche über schwierige Themen zeitlich begrenzen (z.B. auf eine halbe Stunde). Dann fällt es beiden Partnern viel leichter, dem andern voll zuzuhören und auf den andern einzugehen.
- Werden Sie aktiv, damit die Schwere einer depressiven Verstimmung Ihre Partnerschaft nicht erdrücken kann: Schaffen Sie Inseln des gemeinsamen Vergnügens, der Erholung und Regeneration. Was machen Sie eigentlich gerne zusammen, was Sie schon lange nicht mehr unternommen haben?
- Bauen Sie angenehme, lustvolle Aktivitäten mit Ihrem Partner zusammen auf.
- Legen Sie mit dem depressiven Partner zusammen Strategien für «Grüßelsituationen» zurecht, wie er und Sie im Falle einer depressiven Verstimmung reagieren können (erstellen Sie z.B. eine Notfallliste von Aktivitäten, die ablenken helfen, um nicht in den negativen Gefühlsstrudel hineinzukommen).
- Animieren Sie ihre Partnerin/ihren Partner ohne Vorwürfe zu Tätigkeiten und suchen Sie mit ihm zusammen nach Lösungsmöglichkeiten – aber lassen Sie die Verantwortung für diese Aktivitäten ihm/ihr.
- Achten Sie auch auf Ihre eigene Befindlichkeit und auf Ihre eigenen Bedürfnisse.
- Übernehmen Sie sich nicht mit Ihren Hilfestellungen, sondern delegieren Sie diese auch an andere (Selbsthilfegruppen, Ärzte, Psychotherapeuten).
- Wenn Sie mit Ihrer Partnerschaft chronisch unzufrieden sind, getrauen Sie sich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Je früher, desto besser für Sie und Ihre Partnerschaft.