

Depression: Die Herausforderung für Angehörige

Daniel Hell

Eine Depression ist extrem herausfordernd. Das erfahren nicht nur depressive Menschen, sondern oft auch ihre nächsten Angehörigen. Wieso ist das so? Weshalb gehören Depressionen zu den schwersten Lebenserfahrungen?

Die Schwierigkeit, eine Depression durchzustehen, hat mit der Leidensart und ihren zwischenmenschlichen Auswirkungen zu tun. Depressive Menschen sind als ganze Personen betroffen. Sie leiden nicht nur an bestimmten Beschwerden wie Freudlosigkeit und Interesseverlust oder Schlaf- und Appetitstörungen, sondern sie nehmen auch wach und klar wahr, dass sie körperlich und seelisch, im Denken und Fühlen, in Antrieb und Handeln beeinträchtigt sind. Damit verändert sich aber auch ihre Kommunikations- und Beziehungsweise. Sie verhalten sich wie ausgebremst und können im zwischenmenschlichen Kontakt weniger mit-schwingen. Dadurch erscheinen sie auch ihren Mitmenschen weniger erreichbar und oft wie durch eine unsichtbare Mauer getrennt. Es ist dann, als ob der Depressive und seine Mitmenschen in verschiedenen Sphären lebten, der eine in einer engen und dunklen Welt voller Hindernisse, die andere in einer weiten und lichten Welt. Diese Diskrepanz ist für beide Seiten schwierig zu überwinden. Angehörige plagen sich denn auch oft mit der Frage, wie sie sich verhalten sollen. Viele sind tief verunsichert, auch weil das depressive Verhalten zwiespältige Reaktionen hervorrufen kann. Einerseits weckt das spürbare Leiden des depressiven Menschen ihre Anteilnahme und stärkt ihre Hilfsbereitschaft. Andererseits dämpft die vorherrschende depressive Stimmung und die Tendenz zur Abkapselung ihren Einsatzwillen. Dies umso mehr, wenn ihre Hilfsangebote an der Reaktionsarmut des Depressiven abprallen. Dadurch geraten nicht wenige Angehörige in einen Konflikt von aktiver Zuwendung und passiver Vermeidung, von Mitgefühl und Enttäuschung. Dieser Zwiespalt kann lähmend wirken

und im Extremfall zu gegenseitiger Hilflosigkeit führen. Umso wichtiger ist es für Angehörige, die Veränderung ihres Partners auf die behandelbare depressive Störung zurückzuführen und sich seiner wahren Persönlichkeit bewusst zu bleiben.

Dennoch stossen Angehörige vielfach an ihre Grenzen. Dies ist besonders der Fall, wenn Ambivalenzen nicht aufgelöst werden können und wenn Angehörige mit sozialen und emotionalen Aufgaben überfordert werden. Dann brauchen sie Entlastung. Hilfreich ist, wenn Lebenspartner Unterstützung durch Freunde bekommen und dadurch Zeit finden, auch zu sich Sorge zu tragen. Je länger eine Depression anhält, umso wichtiger ist diese Entlastung. Besondere Aufmerksamkeit verdienen Kinder. Leider wird heute noch oft übersehen, dass Angehörige – statt Ratschläge oder Kritik – vor allem Verständnis und praktische Unterstützung brauchen.

Gerade in Belastungszeiten können folgende Ermutigungen hilfreich sein:

- daran zu denken, dass eine Depression eine herausfordernde Krankheit und keine Schande ist;
- dazu beizutragen, dass der depressiv Erkrankte behandelt wird;
- gemeinsame Tätigkeiten (z.B. Spaziergänge) anzuregen, um die depressive Antriebsschwäche überwinden zu helfen;
- sich zu besinnen, was hier und jetzt möglich ist - und über Vergangenes wenn möglich nicht zu grübeln;
- zu versuchen, den eigenen Lebensrhythmus möglichst beizubehalten;
- Mut zu fassen, sich einem Freund oder einer Fachperson anzuvertrauen oder eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen.