

Angehörige im Schatten der Depression

Interview mit dem Autor Dirk Biermann

In seinem Buch „Im Schatten der Depression“ beleuchtet Dirk Biermann die Lebensrealität von Angehörigen, die in ihren nahen Beziehungen mit Depression, Angst und Panik konfrontiert sind. Auf Basis persönlicher Erfahrungen gibt er Anregungen und zeigt Wege auf, wie Mitgefühl, Selbstfürsorge und die Praxis der Achtsamkeit durch diese herausfordernden Zeiten tragen können.

An wen wendet sich Ihr Buch?

An Angehörige depressiv erlebender Menschen. Das können Lebenspartner und Familienangehörige sein, enge Freunde und Arbeitskollegen. Es wendet sich aber auch an alle, die sich beruflich mit Depression beschäftigen und die sich der Situation der Angehörigen noch mehr öffnen wollen.

Wie stellt sich die Situation von Angehörigen dar?

Depression ist eine herausfordernde Lebenssituation und oft eine große Not. Das gilt natürlich in erster Linie für die direkt Betroffenen. Aber Depression lässt sich nicht auf das jeweilige Schicksal eines depressiv erlebenden Menschen reduzieren. Es ist eine Dynamik, die in ihren Ursachen zwar individuell, aber in den Auswirkungen stets auch ein soziales Phänomen ist. Mit konkreten Auswirkungen auf die Beziehungen und den Alltag in Familien, Lebenspartnerschaften, Freundeskreisen und am Arbeitsplatz. Depression belastet meist alle, die im jeweiligen sozialen Netz miteinander verbunden sind. Wenn wir das ignorieren, kann sich im Schatten dieser Situation eine Dynamik entwickeln, die nahe Angehörige und Freunde frustriert und verzweifeln lassen kann – und manchmal in die Erschöpfung führt.

Können Sie das konkreter erläutern?

Es gibt geradezu klassische Phasen, die fast alle Angehörigen durchmachen. Vor der Diagnose prägen Irritation und Missverständnisse das Zusammenleben, weil die Veränderungen im Verhalten der depressiv erlebenden Person nicht eingeordnet werden können. Nach der Diagnose ist die Unsicherheit zwar weiterhin groß, doch meist überwiegt Verständnis für den leidenden Menschen. Kreative Hilfsbereitschaft geht dann Hand in Hand mit Unwissenheit und Selbstüberschätzung. Das öffnet die Hinterpfote für den Raubbau an der eigenen Gesundheit. Obwohl man sich als nahestehende Bezugsperson so sehr bemüht und in dieser Rolle scheinbar so großen Einfluss zu haben scheint, will die Situation einfach nicht besser werden. In ihrer Hilflosigkeit reagieren viele Angehörige mit „immer mehr vom selben“: mehr Kampf, mehr Anstrengung, mehr Sorge, mehr Kontrolle, mehr Tun. Darunter leidet die Stimmung. Gereiztheit und Ungeduld drängen nach vorn. Und zeitgleich der Eindruck, sich überstrapaziert und zunehmend erschöpft zu fühlen.

Geht das allen Angehörigen so?

Nicht allen, aber vielen. Jeder Mensch hat seine eigenen Methoden im Umgang mit schwierigen Situationen und verfügt zudem über sehr individuelle Kraftquellen, die ihn dabei unterstützen können.

Was verstehen Sie unter Kraftquellen?

Stabile, vertrauensvolle Beziehungen in der Familie und unter Freunden. Eine stimmige berufliche Tätigkeit. Aktivitäten, die Freude bereiten. Eine tiefe und als erfüllend erlebte Verbindung zur Natur und zu Tieren. Sport beziehungsweise maßvolle körperliche Bewegung. Entspannungsmethoden. Yoga. Meditation. Alles, was Freude bereitet und uns Verbindung spüren lässt mit uns, unseren Mitmenschen, unseren Tätigkeiten und unserer Umgebung, kräftigt und stärkt uns – körperlich wie seelisch.

Wie viele Menschen sind gegenwärtig in der Rolle des Angehörigen eines depressiv erkrankten Menschen?

Aktuell sollen in Deutschland etwa fünf Millionen Menschen unter Depressionen leiden und fast ebenso viele an diagnostizierten Angsterkrankungen. Hinzu kommen die vielen unbehandelten Fälle sowie Menschen mit akuter Erschöpfung und Burnout. Die Zahl der Angehörigen, also der sekundär von Depression, Angst und Burnout Betroffenen, ist also enorm.

Wie kann Ihr Buch Angehörige unterstützen?

Mir geht es um die Darstellung der zwischenmenschlichen Ebenen in Zeiten der Depression und wie Angehörige und ihre Partner trotz der schwierigen Situation miteinander in Verbindung bleiben können. Dafür schildere ich anfangs, wie sich der Alltag in Zeiten der Depression verändert und was daran konkret so schwierig sein kann. Also eine Art ungeschminkter Blick auf die subjektive Lebensrealität von Angehörigen. Dieses „Sehen, wie es ist“ halte ich für eminent wichtig. Denn manche hilfreichen Tipps können ihre Kraft erst entfalten, wenn vorab die jeweilige seelische Realität anerkannt ist und mit ihr Gefühle von Ärger, Wut und Frustration, die womöglich unter der Oberfläche brodeln. Das Zusammenleben mit einem depressiv erlebenden Menschen ist oft sehr anstrengend.

Warum?

Es gibt für die Angehörigen plötzlich so viel mehr zu tun, so viel mehr zu geben und so viel mehr auszuhalten. Sich dieser Situation zu öffnen und die eigenen Empfindungen wahrzunehmen und zu akzeptieren ist der erste Schritt, um damit klar zu kommen. Diese Hinwendung zu sich selbst erinnert daran, ein Mensch zu sein mit all seinen Möglichkeiten und Grenzen – aber keine dauerbelastbare Maschine. Ich gehe über die Schilderung schwieriger Momente des Zusammenlebens aber bewusst hinaus und lade die Leserinnen und Leser ein, nicht nur auf die hilfsbedürftige Situation des Partners zu schauen, sondern sich ihren grundlegenden inneren Einstellungen gegenüber Krankheit und Leid zu öffnen. Ich plädiere dafür, offen und mutig auf das zu blicken, was wir Depression nennen.

Was könnte uns ein offener Blick auf Depression offenbaren?

Wenn wir von Depression sprechen, meinen wir fast immer die vielen möglichen Ursachen oder die konkreten Auslöser für diese Erkrankung. Wofür wir aber bislang wenig Gespür entwickelt haben, sind die Mechanismen, die die Symptome einer Depression aufrechterhalten und sogar vertiefen können.

Welche Mechanismen sind das?

Auf Seiten der direkt Betroffenen sind das allen voran grüblerische und negativ bewertende Gedanken. In Zeiten der Depression entwickeln sich oft destruktive Grübelschleifen, die immer schwieriger steuer- und beherrschbar werden, die immer tiefer in den Rückzug und die Passivität führen und wie auf einer Spirale in die gefühlte Realität von Schuld und Versagen.

Und die Angehörigen? Können diese die Depression ihrer Partner ungünstig beeinflussen?

Unbewusst, ja, und meist aus Unwissenheit. Zum Beispiel wenn sie zu viel tun und ihre Partner über Gebühr unterstützen und diese wie in Watte packen. Zu große Fürsorge und die Übernahme von zu viel Verantwortung können die Symptome einer Depression stärken anstatt sie zu lindern. Ein offener und mutiger Blick auf diese Zusammenhänge entlarvt Mitleid als eine destruktive Reaktion auf die Depression eines geliebten oder geschätzten Menschen. Mitleid und Mitgefühl unterscheiden zu lernen, ist elementar für das Zusammenleben in Zeiten der Depression. Die Praxis der Achtsamkeit kann ein Gefühl für diesen Unterschied vermitteln und uns die heilsame Kraft des Mitgefühls spüren lassen.

Achtsamkeit und Mitgefühl als Antwort auf die Depression des Partners?

Es geht in meinem Buch nicht nur um Achtsamkeit – aber auch. Und um das, was sie bewirken kann. Diese bewusste und unvoreingenommene innere Haltung dem Leben gegenüber und die Hinwendung zum gegenwärtigen Moment macht uns beweglich im Kopf und weich im Herz. Das ist ihr großes und verbindendes Potenzial. Angehörigen öffnet die Praxis der Achtsamkeit die Möglichkeit, überhaupt mitzubekommen, wie es ihnen im Kontakt mit dem depressiv leidenden Partner geht. Und sich ihrer Motivation bewusst zu werden: Warum sie helfen, wie sie helfen und welche Auswirkungen diese Hilfe auf sie selbst und die Beziehung hat. Nicht alles, was gut gemeint ist, wirkt sich schließlich auch für alle gut aus.

Geben Sie konkrete Hinweise in Ihrem Buch, was Angehörige im Alltag tun können?

Was sie tun können und besser bleiben lassen sollten. In einem separaten Kapitel schildere ich in der Praxis bewährte Möglichkeiten zur Gestaltung des Alltags. Diese Ideensammlung ist bewusst vielschichtig. Was davon wem und in welcher Situation hilft, ist sicher sehr persönlich und auf den Einzelfall bezogen. Tipps von der Stange, die für alle gelten, haben meiner Erfahrung nach oft wenig Wirkkraft und setzen manchmal sogar zusätzlich unter Druck. Deshalb verstehe ich diese Ideen-Sammlung auch nicht als Ratgeber, sondern vorrangig als Ausgangspunkt für eigene kreative und mutige Umsetzungen. Im Zusammenleben mit einem depressiv leidenden Partner gibt es leider keinen allgemein gültigen Wegweiser, der uns sagt, was richtig und was falsch ist. Jede Situation ist neu.

Wie würden Sie die Kernbotschaft Ihres Buches beschreiben?

Der Begriff „Kernbotschaft“ ist vielleicht etwas ungenau. Ich überbringe keine Botschaft. Und auch keine Lösungen. Die gibt es auch gar nicht. Mir geht es um eine andere Perspektive. Nämlich dass Angehörige mit allen ihren individuellen Schwierigkeiten eigenständig wahrgenommen werden und nicht allein auf ihre Rolle als möglichst stabile Helfer reduziert werden, bzw. sich selbst darauf reduzieren. Damit verbunden ist die Idee, dass Angehörige ihrem Selbstverständnis mehr Aufmerksamkeit schenken. Ihrem Verständnis, wie sie mit der

Not des Partners oder Freundes umgehen wollen und mit ihrer eigenen Not. Und dass sie Depression auf dieser Grundlage als eine Erkrankung verstehen lernen, die behandelt werden kann und unbedingt behandelt werden sollte, aber diese nicht allein als einen medizinischen Defekt zu betrachten, für den es eine sofortige Reparaturlösung zu geben hat. Depression beschreibt in der Summe aller Symptome ein vielschichtiges und sich ständig veränderndes menschliches Erleben, das für seine Heilung Verständnis und Zeit benötigt. Das kann langwierig und herausfordernd sein. Auch für die Angehörigen. Mein Wunsch lautet deshalb, dass Mitgefühl und Selbstfürsorge gleichberechtigt nebeneinanderstehen – oder noch besser: dass diese Aspekte in Zeiten der Depression so oft wie möglich Hand in Hand gehen.

<Kastentext>

Fünf Gedanken zu Depression

1. Depression lässt sich nicht auf die Situation der direkt davon Betroffenen reduzieren. Diese Erkrankung ist im Ursprung individuell, wirkt sich aber im weiteren Verlauf auf das gesamte soziale Umfeld aus.
2. Angehörigen sollten nicht nur auf die Situation des Partners schauen, sondern sich ihren eigenen Empfindungen und Nöten zuwenden, um so mit ihren Möglichkeiten und Grenzen in Kontakt zu kommen. Das beugt der Erschöpfung vor.
3. Angehörige können die Symptome der Depression unbewusst nähren statt sie zu lindern. Zum Beispiel indem sie zu viel tun und dem Partner alles abnehmen, was dieser auch selbst erledigen und entscheiden könnte.
4. Den Zustand der Depression werden wir erst verstehen, wenn wir uns ihrem Wesen öffnen und unterscheiden lernen: zwischen den vielen möglichen Ursachen und Auslösern für depressive Empfindungen und den daraus resultierenden Bewegungen des Geistes, die den Zustand von Depression aufrecht erhalten und vertiefen.
5. Seelische Gesundheit ist uns nicht in die Wiege gelegt. Um seelisch gesund zu bleiben oder zu werden, müssen wir etwas tun. Wir müssen Verantwortung für uns selbst übernehmen, für unsere Sichtweisen, Gewohnheiten und Verhaltensweisen. Unterstützen kann uns dabei die Entwicklung einer inneren Haltung, wie wir mit Krankheit und Leid überhaupt umgehen wollen – in unserem eigenen Leben und in denen unserer nahen Angehörigen und Freunde.

Abdruck honorarfrei; Beleg erbeten an ...

elektronisch an:
post@dirk-biermann.com

oder per Abdruck an:
Dirk Biermann
text.konzept.beratung.

Amselweg 10
32105 Bad Salzuflen