

Angehörige im Schatten der Depression

„Depression geht alle an“, sagt der Autor Dirk Biermann. Denn Ursachen und Auslöser depressiven Erlebens sind zwar individuell, im weiteren Verlauf wird daraus aber stets ein soziales Phänomen. Mit konkreten und teils sehr belastenden Auswirkungen für das gesamte soziale Umfeld.

Depression kann irritieren, anstrengen und frustrieren. Das gilt für alle, die an diesem Prozess beteiligt sind. Auch Angehörige von depressiv erlebenden Menschen leiden oft unter der Situation, weil sich ihr Leben meist grundlegend wandelt und verkompliziert, wenn der Partner oder ein enger Familienangehöriger in das schwarze Loch der Depression fällt. Die Sorgen um den geliebten Menschen sind rund um die Uhr spürbar und beanspruchen fast die gesamte Energie. Dabei wäre diese so nötig für die Bewältigung des Alltags; gibt es doch plötzlich so viel mehr zu tun, so viel mehr Verantwortung zu tragen und so viel mehr auszuhalten. Angehörige fühlen sich davon oft überstrapaziert und beginnen zu leiden – nur anders als die primär von der Depression Betroffenen. „Angehörige sind Teil einer Dynamik, die keine Rücksicht auf persönliche Grenzen nimmt und die mit ihrer durchdringenden Negativität und Schwere den Alltag von Familien, Partnerschaften und Freundschaften zu durchdringen und auf die Probe zu stellen weiß“, sagt Dirk Biermann. Je unbewusster und unwissender die Beteiligten dieser Dynamik und dem Wesen der Depression begegnen, desto anstrengender und schmerzhafter gestaltet sich das alltägliche Zusammenleben.

Studie belegt soziale Auswirkungen

Auch die Deutsche Depressionshilfe stellte in ihrem im Herbst 2018 veröffentlichten zweiten „Deutschland-Barometer Depression“ fest: „Angehörigen fühlen sich oft mitschuldig, verantwortlich, unverstanden und zudem häufig auch mangelhaft informiert.“ Mehr Wissen und professionelle Hilfe seien die wichtigsten Mittel, mit der schwerwiegenden Erkrankung zurechtzukommen und die eigenen Belastungsgrenzen nicht zu überschreiten.

Aktuelle Zahlen belegen die erhebliche gesellschaftliche Relevanz dieser Aussagen. In Deutschland leiden fast fünf Millionen Menschen an Depression* und weitere fast fünf Millionen Menschen an Angst- und Panikstörungen. Hinzu kommen Menschen mit einem drohenden Burnout, aus dem sich unter Umständen ein tieferes depressives Erleben entwickeln kann. Rechnet man auf jeden Erkrankten zwei engere Angehörige, sind in diesem Moment bis zu 30 Millionen Menschen in Deutschland akut direkt und indirekt von Depression, Burnout, Angst und Panik betroffen.

Unwissenheit macht unsicher

Mit seinem Buch „Im Schatten der Depression – Was Angehörige durch schwere Zeiten tragen kann“ beleuchtet Dirk Biermann auf Basis eigener Erfahrungen die spezielle Situation von Angehörigen depressiv erkrankter Menschen. „Deren Herausforderungen werden immer noch völlig unzureichend beachtet“, lautet seine These. Woraus sich bei Angehörigen oft die Überzeugung speise, als so genannte Gesunde immerzu stark sein zu müssen. Eine fatale Fehleinschätzung, die viele Angehörige bis in die Erschöpfung führen kann. „Einen Menschen zu begleiten, der an Depressionen oder einem Burnout leidet, ist kein Hundertmeterlauf“, sagt der Autor, „es ist ein Marathon mit manchen Höhen und etlichen Tiefen.“ Dies fordere von Angehörigen Kraft und Ausdauer. Und allen voran ein Selbstverständnis, wie sie mit der Not des geliebten Menschen umgehen wollen – und mit der eigenen.

„Fehlendes Wissen über das Wesen der Depression gaukelt Angehörigen vor, sie könnten die Situation kontrollieren“, fährt der Autor fort. „Ein lieber Mensch, dem man sich sehr verbunden fühlt, leidet; das will man nicht und möchte es ändern. Das ist nachvollziehbar und zutiefst menschlich. Und gleichzeitig sehr kompliziert. Angehörige und Freunde können gewiss eine Zeit lang Stütze sein für einen anderen Menschen und in akuten Situationen Hindernisse aus dem Weg räumen, doch leider hat niemand die Macht, das Leiden eines anderen Menschen aufzulösen. Aus Unwissenheit können enge Bezugspersonen die Symptome der Depression sogar nähren, anstatt das Leid ihrer Lieben zu lindern. Einfach schon indem sie zu viel tun.“

Mitgefühl und Mitleid unterscheiden lernen

In seinem Buch veranschaulicht der Journalist und Buchautor Dirk Biermann, was Mitgefühl von Mitleid unterscheidet, und warum dieser Unterschied so bedeutsam ist. Er zeigt auf, wie Akzeptanz und Achtsamkeit wirken, was die Depression des Anderen im Angehörigen selbst auslösen kann und warum eine Ahnung von diesen inneren Vorgängen helfen kann, um mit der schwierigen Situation zurecht zu kommen. Und er erläutert, warum eine bewusste innere Haltung gegenüber Krankheit und Leid so wichtig ist, um dem Sog der depressiven Schwere allen Herausforderungen zum Trotz mit Zuversicht zu begegnen.

„Geduld bewahren, Grenzen setzen, was für sich tun, entspannen: Es gibt zahlreiche Hinweise, wie Angehörige ihren Partnern helfen können, ohne sich selbst dabei zu erschöpfen“, erläutert der Autor. Doch laufen seiner Meinung nach selbst die hilfreichsten Tipps Gefahr, an der gefühlten Wucht des Alltags zu scheitern, wenn die Depression allein als ein Zustand betrachtet wird, für den es eine umgehende Reparaturlösung zu geben haben soll. „Depression braucht Mut, Zeit – und ein offenes Herz.“

Dirk Biermann

Im Schatten der Depression – Was Angehörige durch schwere Zeiten tragen kann

Arbor Verlag, ISBN 978 3867 8122 76

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 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

* Laut Deutsche Depressionshilfe erkranken im Verlauf eines Jahres 5,3 Millionen Menschen an Depression. Das Deutsche Ärzteblatt spricht von 4,1 Millionen Erkrankten zu einem konkreten Stichtag. Ähnlich differenziert sind die Fälle von Angst- und Panikstörungen zu betrachten. Hier berichtet das Deutsche Ärzteblatt von 4,6 Millionen Menschen mit Angststörungen in Deutschland. Die DGPPN (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde) spricht aktuell für Deutschland sogar von 12 Millionen Menschen mit einer krankhaften Angststörung.