



Vortrag focus fam: Da steht etwas zwischen uns: die Krankheit / Depression / Krise fordert uns beide

28.04.2015

Ein spannender Abend rund um existentielle Themen. An die 50 Interessierte kamen ins KIMM nach Meran.

Die Referenten/innen waren Andreas Conca (Psychiater und Neurologe), Elisabeth Rechenmacher (Psychologin und Psychotherapeutin)

Andreas Conca eröffnete den Abend mit der Feststellung, dass, wenn in der Beziehung eine chronische Krankheit auftritt, das eine Probezeit für die Beziehung wird. Plötzlich ist etwas da, und man hat keine Ahnung wie damit umzugehen ist.

In etwa dauert es ein Jahr, bis man erkennt, dass die Störung, die da aufgetaucht ist, eine Depression ist. Eine Depression ist eine „Losigkeit“: Lustlosigkeit, Interesslosigkeit, Antriebslosigkeit, Freudlosigkeit. Erst wenn der Zustand länger als 14 Tage anhält, spricht man von einer Depression.

Ursachen

Die Ursache einer Depression ist nie eine Situation im Außen, wie z. B. Stress, Beziehungskrise... Diese Situation ist nur der Auslöser. Denn 80 von 100 Personen bekommen in derselben Situation keine Depression. Damit es zu einer Depression kommt, müssen immer mehrere Faktoren zusammen kommen, mindestens drei:

1. Etwas in meiner Kindheitsgeschichte, in meiner Beziehung zu Vater und Mutter hat mich auf besondere Weise verletzlich und unsicher gemacht.
2. Meine genetische Veranlagung macht mich für Depressionen anfällig.
3. In meiner aktuellen Lebenssituation gibt es besonders viel Stress, der mich belastet.

Im Schnitt sind von 100 Personen 17 anfällig für eine Depression.

Belastung

Eine Depression kann für die Beziehung eine Belastung darstellen. Der eine merkt, dass es dem anderen nicht gut geht, fühlt sich aber hilflos und ist sprachlos. Das führt dann erst recht zu Konflikten. Deshalb ist es so wichtig zu verstehen, was hier passiert.

Vertiefung

Aber es kann auch die Chance einer Vertiefung der Beziehung sein, nach dem Motto: Wir haben uns ganz aus den Augen verloren und nicht gemerkt, wie es dem anderen geht. Wir haben uns zu wenig umeinander gekümmert. Jetzt gehen wir wieder vermehrt in den Kontakt.

Depressionen kann man behandeln.

Die beste Vorbeugung gegen Krisen, ist es krisenfest zu werden. Das heißt, dass man lernt konstruktiv mit Konfliktsituationen und Widersprüchen umzugehen. Es geht darum zu schauen, wie man aus der eigenen Sprachlosigkeit herausfindet. Das muss man kontinuierlich üben.

Elisabeth Rechenmacher beginnt mit der Aufforderung einen kranken Partner nicht wie einen Patienten zu behandeln, sondern immer noch wie einen gleichwertigen Partner.

Kraftquellen suchen

Für den gesunden Partner ist es wichtig, dass er sein Leben weiterführt und sich nicht schuldig fühlt, weil es dem anderen Partner schlecht geht. Das heißt, dass er Tankstellen sucht, wo er wieder Kraft tanken und Freude erleben kann. Es ist sehr wichtig gut auf sich selbst zu schauen und die eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahr und ernst zu nehmen.

Dem kranken Partner soll man im Rahmen seiner Fähigkeiten das Erledigen von Aufgaben ruhig zutrauen. Es ist entwürdigend, wenn einem alles abgenommen wird. Man fühlt sich dann wertlos.

Kinder aufklären

Die Kinder müssen unbedingt über die Krankheit aufgeklärt werden, denn Kinder fühlen sich schnell schuldig, wenn es einem Elternteil nicht gut geht. Sie sollen weiterhin Freude und Spaß leben in der Familie.

Netzwerk aufbauen

Im Falle einer chronischen Erkrankung ist es hilfreich, wenn man sich ein Netzwerk aufbaut, aus dem man Unterstützung holen kann und Freunde in die veränderte Situation miteinbezieht.

Chance

Eine Krankheit kann auch eine Chance sein, die Beziehung zu vertiefen. Man zeigt sich offen mit seinen Gefühlen und spricht darüber. So lernt man sich erneut und tiefer kennen.

Hilfe holen

Es ist wichtig, dass man sich auch professionelle Hilfe holt. Dazu muss man den kranken Partner auch oft auffordern. Wenn er keine Hilfe haben will, dann kann es dazu kommen, dass man solange zuschauen muss, bis der Leidensdruck für ihn so groß ist, dass er selbst Hilfe holt. Das kann eine harte Zeit sein.

Burn out

Burn out ist kein Zeichen von Fleiß. Diese Erkrankung ist ein Zeichen für mangelnde Selbstfürsorge. Man hat die eigenen Bedürfnisse und Grenzen nicht wahr und ernst genommen. „Viel tun“ kompensiert oft nur die eigene Unsicherheit über den eigenen Wert.

Das beste, was man in Krisen tun kann, ist gut auf die eigenen Bedürfnisse und Grenzen acht zu geben und im Gespräch mit dem Partner zu bleiben.