Guy Bodenmann

Schatten über der Partnerschaft

Wie Paare Depressionen gemeinsam bewältigen können

hogrefe

Schatten über der Partnerschaft

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

Schatten über der Partnerschaft

Guy Bodenmann

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich;
Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.;
Prof. Dr. Martina Zemp, Wien

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

Guy Bodenmann

Schatten über der Partnerschaft

Wie Paare Depressionen gemeinsam bewältigen können

hogrefe

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

Prof. Dr. Guy Bodenmann
Universität Zürich
Psychologisches Institut
Klinische Psychologie
Kinder/Jugendliche & Paare/Familien
Binzmühlestrasse 14/23
8050 Zürich
Schweiz
guy.bodenmann@psychologie.uzh.ch

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://www.dnb.de abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:
Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Bearbeitung: Lydia Zeller, Zürich
Herstellung: René Tschirren
Umschlagabbildung: Getty Images/Dan Josephson
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Riehen
Satz: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Multiprint Ltd., Kostinbrod
Printed in Bulgaria

1. Auflage 2022
© 2022 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96212-2)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76212-8)
ISBN 978-3-456-86212-5
https://doi.org/10.1024/86212-000

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 9

Einleitung 11

1 Was ist eine Depression? 15
Traurigkeit als normaler Gefühlszustand 15
Depressivität als Persönlichkeitsmerkmal 17
Depression mit psychischer Äußerung 18
Depression mit somatischer Äußerung 19
Häufigkeit von Depressionen 21

2 Formen von Depressionen 25
Unipolare versus bipolare Depression 25
Schwere episodische Depression (Major Depression) 25
Die chronische Form der Depression (Dysthymie) 26
Saisonale Depressionen 27
Wochenbettdepressionen 28
Prämenstruelle dysphorische Störung 31
Anpassungsstörung mit depressiver Stimmung 32
Anhaltende komplexe Trauerreaktion 33
„Männliche" Form der Depression 35
Symptome der Major Depression und ihre Auswirkungen auf die Partnerschaft 36
Chronische Depression und ihre Auswirkungen auf die Partnerschaft 41

3 Depression: Ein typisches Frauenphänomen? 43

4 Entstehung von Depressionen 49
Diathese-Stress-Modell: Veranlagung und Lebensstress 50

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft" (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

Die Bedeutung des Diathese-Stress-Modells für die Partnerschaft 54
Verstärker-Verlust-Theorie: Wenn das Leben zu wenig Freude bietet 58
Die Bedeutung der Verstärker-Verlust-Theorie für die Partnerschaft 69
Kognitive Ansätze: So wie ich denke, fühle ich 75
Wenn man die Schuld immer bei sich sieht 75
Wenn das Denken zum Problem wird 80
Die Bedeutung kognitiver Ansätze für die Partnerschaft 85

5 Auslöser für Depressionen 93
Situationen mit einem hohen Auslösepotenzial für Depressionen 93
Das Wechselspiel zwischen Auslösern für Depressionen und Persönlichkeitsmerkmalen 95
Die Rolle der Partnerschaft als Auslöser für Depressionen 98

6 Veränderungen in der Partnerschaft infolge der Depression . . 103
Unerwartetes neues Bild des anderen 103
Die Reaktionen der anderen 105
Unselige Rollenverteilung 107
Belastungen für den Partner/die Partnerin 112
Verschlechterung der Kommunikation 114
Kommunikation des Partners/der Partnerin 117
Kommunikation der depressiven Person 120
Wie kommt es zu dieser Negativität? 121
Negativität erhöht Wahrscheinlichkeit für Rückfall 123
Auch die Sexualität leidet unter einer Depression 126

7 Depression als gemeinsame Herausforderung („We-Disease“) 131
Partnerschaft als Ressource 132
Worauf es bei der Unterstützung ankommt 137
Praktisch-instrumentelle Unterstützung 138
Emotionale Unterstützung 140
Auch positives Verhalten kann problematisch sein 144
Gemeinsam sind wir stark! 146
Was bedeutet gemeinsame Bewältigung? 149

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

Warmhalte-Modell: Erinnerung an die depressive Person, wie sie vorher war 155
Selbstpflege und Psychohygiene 156
Nutzung sozialer Ressourcen 158

8 Depression und Elternschaft 161
Depression reduziert positives Erziehungsverhalten 162
Depression beeinträchtigt Sensitivität 166
Depression vergiftet Familienklima 167
Depression macht Angst 168
Unterstützung in Anspruch nehmen 169

9 Depression und ihre Behandlung 173
Psychologische Therapie der Depression 175
Kognitive Verhaltenstherapie 175
Interpersonelle Psychotherapie 176
Einbezug des Partners/der Partnerin in die Behandlung 180
Paartherapie zur Behandlung von Depressionen 182

Über den Autor 193

Literatur 195

Sachwortverzeichnis 209

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

Vorwort

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen und betreffen viele Menschen im Laufe ihres Lebens. Sehr häufig sind dabei auch die Partner*innen oder andere Familienangehörige betroffen. Depressionen sind in den meisten Fällen kein rein individuelles Phänomen, das allein den Patienten oder die Patientin betrifft, sondern eine Herausforderung, mit welcher sich viele Paare und Familien auseinandersetzen müssen.

Die Depression des einen hat vielfältige Auswirkungen auf den anderen: in Bezug auf private, soziale, finanzielle und gesellschaftliche Belange. Umso mehr erstaunt es, dass dem Partner oder der Partnerin von depressiven Personen lange Zeit kaum Beachtung geschenkt wurde. Vielen ist auch zu wenig bewusst, wie sie mit der psychischen Störung ihres Partners/ihrer Partnerin umgehen können, wie sie ihn oder sie bei der Bewältigung der Depression unterstützen und wie sie dabei für sich selbst ausreichend sorgen können. Fachpersonen ignorieren häufig, wie sehr auch die Partner*innen von der Depression betroffen sind und dass auch sie Aufmerksamkeit und Unterstützung oder fachliche Betreuung benötigen.

Dieses Buch will einen Einblick in die psychische Störung *Depression* geben und aufzeigen, wie depressive Personen und ihre Partner*innen von der Krankheit betroffen sind. Es versucht darzustellen, welche Auswirkungen die Depression auf das Leben des Paares insgesamt hat und was Paare tun können, um gemeinsam mit der Depression umzugehen.

Das Buch zeigt auf, dass Depressionen vielfältig in das Leben des Paares eingreifen und Schwierigkeiten und Herausforderungen mit sich bringen, welche nur gemeinsam gemeistert werden können. Es wird dafür argumentiert, beide in die Behandlung einzubeziehen, beiden Gehör zu

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

schenken und beiden Hilfestellungen zu geben. Beide sind Leidende unter der Situation, aber beide haben auch Ressourcen, welche es zu aktivieren und zu stärken gilt, um den Herausforderungen zusammen wirksam zu begegnen.

Ziel dieses Buches ist es, Paare im Umgang mit Depressionen in ihre Ressourcen zu führen.

Herbst 2021 *Guy Bodenmann*

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

Einleitung

Wenn zwei Menschen eine Beziehung eingehen und sich fürs Zusammenbleiben entscheiden, sind sie meist verliebt, unbeschwert und voller guter Hoffnungen in Bezug auf die gemeinsame Zukunft. Sie malen sich diese schön und erfolgreich aus, oftmals mit einem gemeinsamen Haus im Grünen, vielleicht mit Kindern, vielleicht aber auch unkonventioneller, farbiger und verrückter.

Kaum jemand wird jedoch zu diesem Zeitpunkt denken wollen, wie es sein wird, wenn der Partner/die Partnerin einmal schwer erkranken könnte, wenn ihn oder sie etwas Schlimmes trifft – ein dunkler Schatten auf die Beziehung fällt und alles verändert.

Dieser Schatten kann verschiedene Gestalten annehmen, und wie er auch in Form und Größe ausfällt, er wird die Partnerschaft aus der unbekümmerten zukunftsfrohen Gangart herausreißen und beide Partner*innen[1] zu einer Neuorientierung zwingen. Dieser Schatten wird das Leben des Paares verändern. Er wird nicht nur die gemeinsamen schönen und freudvollen Momente trüben oder seltener werden lassen, er wird auch mit zusätzlichen Belastungen einhergehen und neue Verantwortungen, Rücksichtsnahmen und Aufgaben mit sich bringen.

Insgesamt können verschiedene Ereignisse einen solchen Schatten auf die Beziehung werfen. Es braucht nicht eine psychische Störung[2] zu sein.

---

1 In diesem Buch wird auf eine gendergerechte Sprache geachtet, dennoch soll der Text gut lesbar bleiben. Aus diesem Grund werden nicht immer beide Geschlechterformen genannt oder das Gender-Sternchen gesetzt. Es sind jedoch immer Frauen, Männer und nicht binäre Personen und alle Formen von Paarbeziehungen (hetero- und gleichgeschlechtliche) gemeint.

2 Wir verwenden den Begriff „Störung“ synonym zu „Krankheit“. Heute wird im Zusammenhang mit Depressionen, Angststörungen, Zwängen etc. häufiger von psychischen Störungen als von Krankheiten gesprochen, welche eher im somatischen Bereich verortet sind.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

Oftmals sind es Untreue oder Vertrauensbrüche, welche das Leben verdunkeln. Nicht selten sind es jedoch auch schwere chronische Erkrankungen, Behinderungen, Unfälle oder einschneidende Lebensveränderungen (Jobverlust mit langer Arbeitslosigkeit, Flucht infolge von Krieg und Vertreibung, Gewalt- oder Missbrauchserfahrungen etc.), die einen solchen Schatten werfen.

Oftmals liegt auch nicht nur eine Ursache vor, sondern ein Stein bringt andere ins Rollen. So kann die Arbeitslosigkeit zu emotionalem Entgleisen, daraus resultierend einem exzessiven Alkoholkonsum führen, was Partnerschaftsprobleme mit nachfolgender Scheidung sowie die Entwicklung einer Depression zur Folge haben kann.

Häufig spielt auch die Frage der Schuld eine wichtige Rolle. Hat der Partner/die Partnerin das schattenwerfende Ereignis selbst verschuldet oder wurde er/sie Opfer eines Schicksalsschlags? Je nach Beurteilung sind die Folgen für die Paarbeziehung unterschiedlich.

Während viele bei Untreue eher von einem Verschulden des Partners/der Partnerin ausgehen und entsprechend ungehalten und verständnislos auf dieses Fehlverhalten reagieren (bis hin zur Trennung oder Scheidung), ist die Ausgangslage anders bei einem unverschuldeten schweren Unfall mit anschließender Behinderung, einem altersbedingten Sinnesverlust (Seh- oder Hörbehinderung), einer plötzlich diagnostizierten Krebserkrankung oder einer sich manifestierenden psychischen Störung.

In diesem Buch geht es um den letzten Fall, das Auftreten einer Depression. Depressionen entstehen in den meisten Fällen nicht grundlos. Meist gehen ihnen schwerwiegende Stresserfahrungen und Verlustereignisse voraus, sodass sie oftmals infolge eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder Behinderung, nach dem Verlust der Arbeitsstelle, dem Tod eines wichtigen Menschen oder dem Bekanntwerden von Untreue des Partners/der Partnerin auftreten. Sie sind meistens Folge einer schwierigen Lebenssituation, die überfordert. Gründe für eine Depression können aber auch Gefühle sein, jahrelang ausgenützt, benachteiligt oder nicht wertgeschätzt worden zu sein.

Depressionen sind schwerwiegend und werfen einen langen Schatten auf die Paarbeziehung. Sie fordern das Paar auf vielfältige Weise heraus, den von der Depression Betroffenen ebenso wie den Partner/die Partnerin. Die Depression des einen betrifft immer beide, verändert das Leben beider nachhaltig und definiert die Beziehung neu.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

In einer Umfrage bei Angehörigen von Personen mit einer Depression gaben 29 % an, von der Depression sehr stark in der eigenen Lebensqualität beeinträchtigt zu sein, 31 % empfanden die Einschränkungen als stark und 33 % als eher stark, d.h. 93 % berichteten von diesem Schatten über ihrer Partnerschaft und ihrem Leben allgemein.[3] Nach dem Auftreten einer Depression ist das Leben nicht mehr wie früher, sei es, indem wiederholte Rückfälle oder ein chronischer Verlauf vorliegen oder aber die Ängste und Befürchtungen die Zukunft trüben, dass es erneut zu einem Rückfall kommen könnte.

Auf diese Aspekte, wie Depressionen Partnerschaften verändern, wie beide Partner*innen davon betroffen sind, aber auch welche gemeinsamen Kräfte freigesetzt werden und was Paare tun können, um der Krankheit gemeinsam entgegenzutreten, wird im vorliegenden Buch eingegangen.

Folgende Fragen wollen wir zu beantworten versuchen: Welche Bedeutung hat die Partnerschaft für die Entstehung, den Verlauf und die Aufrechterhaltung der Depression? Wie wirkt sich die Depression ihrerseits auf die Paarbeziehung (Beziehungszufriedenheit, Partnerschaftsqualität und Beziehungsstabilität) aus? Wie kann das Paar mit der Depression gemeinsam umgehen? Was hilft beiden, um mit der schwierigen Situation klarzukommen und daraus herauszufinden? Welche Stolpersteine sind zu beachten? Wie kann eine Behandlung der Depression aussehen, in welcher der/die Partner*in mit ihren Ressourcen und Möglichkeiten Beachtung findet und in den Genesungsprozess eingebunden wird?

Im Zentrum steht der Gedanke, dass Depression kein individuelles Schicksal ist, das nur die unter der Diagnose Leidenden betrifft, sondern bei Personen in einer festen Paarbeziehung eine Herausforderung darstellt, welche immer beide betrifft und die es zusammen mit dem Partner/der Partnerin zu bewältigen gilt.

Bevor wir auf diese Punkte näher eingehen, werden zuerst einige allgemeine Informationen zu Depressionen gegeben.

3 Befragung anlässlich eines Seminars mit Angehörigen von Depressiven (September 2021)

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

1
Was ist eine Depression?

Das Wort *Depression* wird im Alltagssprachgebrauch relativ rasch und oft sorglos verwendet. Wenn etwas nicht optimal läuft, man sich bedrückt oder verstimmt fühlt, verwendet man oft Sätze wie „Ich bin deprimiert" oder „Das macht mich depressiv". Mit solchen Äußerungen ist jedoch nicht ein depressives klinisches Störungsbild gemeint. Vielmehr handelt es sich um Aussagen, die umschreiben sollen, dass man sich nicht gut fühlt, enttäuscht ist, einen etwas bedrückt, belastet oder frustriert. Zunächst wollen wir Depression als psychische Störung von anderen Begriffen abgrenzen, wie *Traurigkeit, Deprimiertheit* oder *Depressivität*.

Traurigkeit als normaler Gefühlszustand

Traurigkeit meint ein im Alltag häufig auftretendes negatives Gefühl, wenn etwas schiefgelaufen ist, man etwas verloren hat, was einem wertvoll war, oder etwas nicht erreicht hat, was man erreichen wollte, wenn etwas nicht so läuft, wie man es gerne hätte. Traurigkeit ist eine stärkere Emotion als Enttäuschung, hängt mit dieser jedoch zusammen. Man ist enttäuscht oder traurig, wenn man vergessen, nicht zu einem Anlass eingeladen oder ungerechterweise kritisiert wird. Traurigkeit ist eine natürliche Emotion und zählt zu den Basisemotionen wie Angst, Ärger oder Freude.

Die Worte *Traurigkeit, Verstimmung* oder *Deprimiertheit* werden häufig synonym verwendet und meinen jeweils, dass man sich niedergeschlagen fühlt. Traurigkeit stellt sich als Gefühl nach Misserfolgen, Enttäuschungen, Verlusten oder aber manchmal völlig grundlos ein. Sie kann auch eine

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft" (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

Folge von körperlichem Unwohlsein sein, z. B. wenn man schlecht geschlafen hat, sich körperlich angeschlagen fühlt oder krankheitsbedingt Aktivitäten nicht nachgehen kann, die man gerne ausführen möchte.

Während Angst auf etwas Zukünftiges, zu Erwartendes gerichtet ist (und mit der Einschätzung einer Situation als Bedrohung einhergeht), bezieht sich Traurigkeit auf etwas, das bereits eingetreten ist und worunter man leidet. Sie ist eine normale menschliche Reaktion auf einen Verlust von etwas, was einem wichtig ist, und wird in der Regel von den Betroffenen mehr oder weniger erfolgreich verarbeitet. Traurigkeit ist zeitlich begrenzt.

Die normale Traurigkeit im Alltag unterscheidet sich von einer Depression als psychischer Störung durch folgende Merkmale:

- *Intensität und Dauer* (d. h. geringere Intensität der Gefühle und zeitlich begrenzte Dauer von meist einigen Stunden)
- *Art und Anzahl der Symptome* (deutlich weniger Symptome als bei einer Depression und meist nicht gravierende, z. B. keine Suizidalität)
- *Grad der erfahrenen Beeinträchtigung* (keine oder schwache bis mittlere Beeinträchtigungen, die zudem rasch vorübergehen)

K. und S. sind seit 15 Jahren ein Paar. Sie haben viel miteinander erlebt und durchgemacht. Sie hatten beide einen Fachhochschulabschluss erlangt, obschon S. bereits mit 22 Jahren Mutter wurde und beide Studium, Arbeit und Elternschaft kombinieren mussten.

In derselben Zeit verlor K. seine Mutter nach längerem Kampf gegen den Krebs, und sie hatten finanziell harte Zeiten. Nach der Geburt des dritten Kindes verlor K. seinen Job aufgrund einer Fusion seiner Firma mit der Konkurrenz. Die Lage schien aussichtslos. K. fühlte sich häufig niedergeschlagen und empfand die Situation als überfordernd. Oft saß er am Abend einfach nur vor dem Fernsehen und hatte keine Energie, etwas anzupacken.

Für S. war dies besonders schlimm, da sie selbst ebenfalls am Ende ihrer Kräfte war und sich mehr Unterstützung von ihrem Partner gewünscht hätte. Sie sprach ihn an, schilderte ihm ihre Überlastung und dass sie auf seine Hilfe angewiesen sei. Auch wenn die Arbeitslosigkeit beide belaste und der finanzielle Druck steige, sei das kein Grund, den Kopf hängen zu lassen. Im Gegenteil sei jetzt mehr denn je enger Zusammenhalt gefragt und Zuversicht, dass sie es gemeinsam schaffen würden.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

Beide rauften sich zusammen, machten das Beste aus der Situation. K. hatte schließlich Glück und fand wenige Monate später eine neue Anstellung.

Depressivität als Persönlichkeitsmerkmal

Depressivität beschreibt ein mehr oder weniger stabiles Persönlichkeitsmerkmal, welches im Sinne einer erhöhten Veranlagung für die Entwicklung einer Depression gesehen wird, jedoch nicht das klinische Zustandsbild einer Depression meint.

Jemand, der erhöhte Werte in Bezug auf das Persönlichkeitsmerkmal *Depressivität* hat, weist ein erhöhtes Risiko auf, in Situationen, welche leicht Depressionen auslösen können (z. B. Verlusterfahrungen, Erfahrungen von Misserfolg, gravierende kritische Lebensereignisse wie Arbeitslosigkeit, schwere oder chronische Krankheiten, Behinderungen), eine klinische Depression zu entwickeln. Umgangssprachlich wird häufig *Melancholie* mit diesem Persönlichkeitsmerkmal gleichgesetzt.

Unter einem Melancholiker/einer Melancholikerin versteht man einen eher zu Trübsal neigenden, scheuen, schwermütigen Menschen, der häufig mit Rückzugsverhalten, Traurigkeit, Pessimismus und Verstimmungen reagiert. Vor über 100 Jahren wurde der Begriff auch in Klassifikationssystemen im Sinne von *Depression* verwendet; im Volksmund hat sich bis heute der Begriff des Melancholikers gehalten, der auf die Persönlichkeitstypologie des griechischen Arztes Hippokrates zurückgeht.

Folgende Merkmale kennzeichnen eine depressive Persönlichkeit:

- häufig und bereits bei geringen Anlässen *klagend*
- *nachdenklich* und *grüblerisch*
- *selbstkritisch* und die Schuld bei sich suchend
- *pessimistisch* und misstrauisch in Bezug auf Glück und Erfolg
- *sensibel* und feinstofflich
- *tief empfindend*
- bereits aufgrund geringfügiger Ereignisse *leidend*.[4]

4 Bronisch (1997)

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

M. ist eine stille, introvertierte Person, die sich gerne zurückhält, beobachtet und aus der Ferne Anteil nimmt. Unverkennbar ist sie sensibel und mitfühlend, doch drängt sie sich nicht vor und bleibt gerne diskret im Hintergrund. Sie hat einen gewissen melancholischen Zug, lacht selten und wirkt häufig etwas bedrückt oder besorgt.
Ihre Äußerungen und Handlungen haben häufig einen zurückhaltenden, zögerlichen und pessimistischen Ton. Bei eigenen Fehlern kritisiert sie sich schnell selbst und ist unnachgiebig mit sich und in Bezug auf Ansprüche an sich. Sie zweifelt häufig an sich und macht abwertende Äußerungen gegenüber sich selbst. Sie wirkt in ihrem Verhalten unsicher und vermeidend.
Ihre Partnerin L. nervt dies immer wieder, und obgleich sie ihr zu verdeutlichen sucht, dass alles halb so schlimm sei und man das Glas auch als halb voll statt halb leer sehen könne, haben diese Argumente kaum Einfluss auf das Erleben von M.
L. hat sich damit abgefunden, dass M. eine „Schwerenöterin" ist.

Depression mit psychischer Äußerung

Depression meint – in Abgrenzung zu Traurigkeit, deprimierter Verstimmung oder Depressivität – ein klinisches Störungsbild, ein sogenanntes Syndrom mit damit assoziierten Symptomen. Während man früher von einer Krankheit gesprochen hatte, setzte sich zusehends der Begriff der *psychischen Störung* durch, welcher heute allgemein im Zusammenhang mit einer Depression verwendet wird.

Eine klinisch relevante Depression äußert sich in gefühlsmäßigen, gedanklichen, motivationalen (antriebsmäßigen), verhaltensmäßigen, physiologischen und hormonellen Symptomen.

Depressionen gehen einher mit:

- *gefühlsmäßigen* Symptomen wie Traurigkeit, Bedrücktheit, Freudlosigkeit, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Einsamkeit, Schuldgefühle oder Scham
- *kognitiven* Symptomen wie Konzentrationsstörungen, verlangsamtes, schwerfälliges Denken, Schwarz-Weiß-Denken, verringerte Entscheidungsfähigkeit, Abwertungen der eigenen Person, Grübeln, Selbstvorwürfe, Gefühl der Wertlosigkeit, Gedanken an Tod und Suizid

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft" (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

- *motivationalen* Symptomen wie Müdigkeit, Interessenverlust, Antriebslosigkeit, Rückzugs- und Vermeidungsorientierung
- *motorischen/verhaltensmäßigen* Symptomen wie Lethargie, Verlangsamung oder Unruhe, Passivität, häufiges Klagen und Weinen, unbeholfenes oder schusseliges Verhalten
- *einer typischen Körperhaltung*, welche meist kraftlos, gebeugt, spannungsleer oder angespannt wirkt
- *einem typischen Gesichtsausdruck*, der sich traurig, weinerlich, maskenhaft, angespannt äußert
- *einer Veränderung in der Sprache*, gekennzeichnet durch leises, monotones, langsames, schnelles oder abgehacktes Sprechen
- *endokrinologischen* Symptomen (niedrigerer Serotonin- und Noradrenalin-Spiegel).[5]

Im *Diagnostischen und Statistischen Manual Psychischer Störungen* (DSM-5) wird die klassische, episodische schwere Depression mit dem Begriff *Major Depression* bezeichnet.

Depressionen können vereinzelt auftreten und einmalig (einzelne Episode), rezidivierend (immer wiederkehrend) sein oder chronisch verlaufen. Sie können auch im Zusammenhang mit Medikamenten oder Drogen oder infolge einer körperlichen Erkrankung entstehen.

Es handelt sich bei Depressionen nicht um eine isolierte Traurigkeit, sondern um eine Störung, welche die gesamte Person betrifft, ihr Verhalten, Denken und Fühlen einfärbt und sich umfassend auf das Leben auswirkt. Es handelt sich um ein typisches Muster von Symptomen.[6]

Depression mit somatischer Äußerung

Depressionen können sich jedoch auch verdeckt (larviert)[7] äußern, beispielsweise als somatische Beschwerden wie chronische Rückenschmerzen, schwere Kopfschmerzen, anhaltende Spannungszustände, eine nicht

5 Serotonin und Noradrenalin sind Neurotransmitter (Botenstoffe) im Zentralnervensystem, welche zur Kategorie der Monoamine gehören und bei Depressionen eine wichtige Rolle spielen.
6 Beesdo-Baum & Wittchen (2021)
7 Kielholz, Pöldinger & Adams (1981)

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

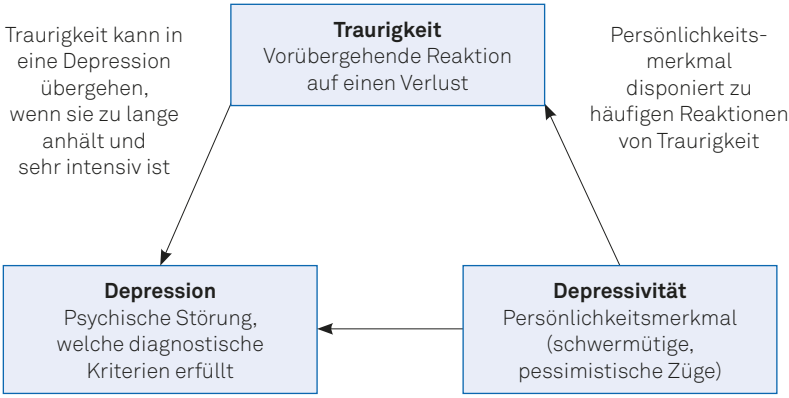

Abbildung 1: Traurigkeit, Depressivität und Depression

kontrollierbare Nervosität, Schlafstörungen (Schwierigkeiten beim Einschlafen, Durchschlafen) oder Verdauungsprobleme, wobei keine körperliche Ursache für das Leiden vorliegt.

Depressionen mit somatischer Äußerung sind sehr häufig. Aus diesem Grund sind in allgemeinärztlichen Praxen viele Menschen mit Depressionen anzutreffen, die häufig nicht richtig diagnostiziert und behandelt werden. Häufig gehen die Hausärzt*innen von körperlichen oder psychosomatischen Beschwerden aus, ohne zu erkennen, dass es sich um eine Depression handelt, die entsprechend psychotherapeutisch und/oder medikamentös mit Psychopharmaka behandelt werden sollte.

S. leidet seit über zwei Wochen an einer tiefen Niedergeschlagenheit, Interessenverlust, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit mit Gewichtsverlust und starken Gefühlen von Wertlosigkeit mit Schuldgefühlen und gelegentlich auftretenden Suizidgedanken. Sie kann sich schlecht konzentrieren und hat große Mühe, morgens aufzustehen.
Seit einer Woche geht sie nicht mehr zur Arbeit, liegt nur zu Hause im Bett und weint. Es ist ihr alles zu viel, und ihre Zukunft erlebt sie als hoffnungslos. Aufgrund der Appetitlosigkeit und Verdauungsprobleme geht sie zu ihrem Hausarzt. Dieser diagnostiziert eine Stressreaktion aufgrund ihrer beanspruchenden Jobsituation und verschreibt ihr Ruhe.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

Merke

Von einer Depression sollte nur dann gesprochen werden, wenn alle diagnostischen Kriterien erfüllt sind. Andernfalls handelt es sich um eine Form von Traurigkeit oder eine vorübergehende Belastungsreaktion, beispielsweise nach dem Todesfall einer nahestehenden Person, dem Verlust eines wichtigen Objekts oder nach einer traumatisierenden Erfahrung.

Benutzt man vorschnell die Diagnose *Depression*, kann sich dies negativ auf die betroffene Person auswirken. Ihre Umgebung verhält sich weniger angemessen, sodass sie sich in der Folge krank fühlt und auch beginnt, sich als krank zu verhalten. Ihre Selbstheilungskräfte, welche sie normalerweise mobilisiert, um mit ihrer tiefen Traurigkeit klarzukommen, werden geschwächt, und sie läuft Gefahr, tatsächlich in eine Depression abzugleiten.

Eine ungerechtfertigte Diagnose kann zudem Stigmatisierungseffekte durch das Umfeld – die betreffende Person wird als krank angesehen, mit entsprechenden Konsequenzen im Verhalten ihr gegenüber – bewirken.

Häufigkeit von Depressionen

Depressive Störungen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen. In Deutschland wird die Jahres-Prävalenz mit 9.2 % angegeben.[8] Das Risiko, im Verlauf des Lebens an einer Depression zu erkranken, liegt bei 12–20 %.[9] Entsprechend ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass auch viele Paare im Verlauf ihrer Beziehung von der Depression eines Partners/einer Partnerin betroffen werden.

75 % der Einweisungen in psychiatrische Kliniken in Deutschland betreffen Personen mit einer Depression. Am häufigsten tritt die Störung im Alter zwischen 18 bis 29 Jahren auf.[10] Depressive befinden sich ähn-

8 Hapke, Cohrdes & Nübel (2019)
9 Schuler, Tuch, Buscher & Camenzind (2016)
10 Busch, Maske, Ryl, Schlack & Hapke (2013)

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

lich häufig in einer festen Partnerschaft wie die Durchschnittsbevölkerung.[11]

Die Häufigkeit der Störung darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass es sich bei Depressionen um eine schwerwiegende und leidvolle Erkrankung handelt. Sie geht mit einer starken Einschränkung im täglichen Funktionieren und der Lebensqualität einher. Was vorher einfach und leicht ging, fällt auf einmal schwer, benötigt viel Zeit, Kraft und Aufwand. Früher als einfach wahrgenommene Aufgaben können zu unüberwindbaren Barrieren werden. Das Leben der Betroffenen verändert sich dramatisch. Ein Schatten breitet sich aus, den man vorher nicht kannte, und zwar nicht nur über dem eigenen Leben, sondern auch über dem der Angehörigen (Eltern, Geschwister) und insbesondere dem des Partners/der Partnerin.[12]

M. ist seit dem Suizid seines Bruders tief erschüttert. Er kann seit vier Wochen nicht mehr zur Arbeit gehen, bringt sein Leben nicht mehr auf die Reihe. Sein Bruder hatte ihn kurz vor dessen Selbstmord angerufen. Er hatte sich verzweifelt angehört, schien sehr durcheinander und hilfsbedürftig. Doch M. kam der Anruf ungelegen, er hatte einen wichtigen Bericht für die Firma fertigzustellen, der für ihn sehr wichtig war. Er wimmelte den Bruder ab, vertröstete ihn auf den nächsten Tag, wo er sich für ihn Zeit nehmen werde und sie alles in Ruhe besprechen könnten. Dazu kam es nicht mehr. M. hatte die Situation falsch eingeschätzt, hatte die Tragweite und das Ausmaß der Verzweiflung seines Bruders nicht richtig erkannt.

M. macht sich schwere Vorwürfe, weint viel und beginnt übermäßig Alkohol zu trinken. Schlaf findet er nachts keinen, wird von Albträumen geplagt, schreckt schweißgebadet hoch. Er hat bereits stark abgenommen. Er fühlt sich niedergeschlagen, kann seine Gedanken nicht mehr ordnen. Schwere Schuldgefühle plagen ihn.

Seine Freundin versucht ihm zwar beizustehen, doch er kann nicht darauf eingehen. Ihre angebotene Unterstützung weist er zurück. Er müsse da selbst durch, es sei seine Schuld.

11 Hell (1982)
12 Benazon & Coyne (2000); Bodenmann (2016)

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

Sie ist hilflos, weiß nicht, was sie machen kann, damit es ihm besser geht. Sie rät, zum Arzt zu gehen. Doch M. schlägt aus, meint, es sei eine normale Reaktion, er würde es selbst schaffen.
Seine Freundin ist ebenfalls verzweifelt, sie kennt M. nicht mehr. Er ist unnahbar zu ihr, oft feindselig, schließt sich in seinem Zimmer ein und ist für sie nicht erreichbar. Sie leidet unter seiner Zurückweisung, seiner Gereiztheit.
Beide leiden, und doch können sie einander nicht helfen. Beide erleben sich als einsam in der Beziehung, hilflos, und immer stärker macht sich eine Entfremdung breit.

Merke

Depressionen betreffen beide Partner*innen gleichermaßen. Beide leiden unter den Veränderungen im Alltag, welche mit der Störung einhergehen, der neuen Rollenverteilung, den Einschränkungen, der emotionalen Sorge, der Pflege und Abhängigkeit. Doch beide können auch dazu beitragen, dass aus diesem Dunkel herausgefunden werden kann. Depression ist eine gemeinsame Herausforderung.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

2
Formen von Depressionen

Depressionen zeigen sich in vielfältiger Weise. Auf einige Formen soll kurz eingegangen werden.

Unipolare versus bipolare Depression

Insgesamt können zwei Hauptformen der Depression unterschieden werden: (a) die *unipolaren Depressionen* und (b) die *bipolaren* oder *manischen Depressionen*, welche in früheren Klassifikationssystemen als affektive Störungen bezeichnet wurden. Während die erste Gruppe durch starke und länger andauernde Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit charakterisiert ist (siehe Symptome unten), ist die zweite durch Phasen von Niedergeschlagenheit und Phasen von gehobener Stimmung (bis hin zu Euphorie) und übersteigertem Tatendrang gekennzeichnet. Im DSM-5 werden die beiden Störungen nicht mehr unter einer Kategorie zusammengefasst (affektive Störungen), sondern in getrennten Kategorien. In diesem Buch gehen wir nur auf unipolare Depressionen ein.

Schwere episodische Depression (Major Depression)

Wenn von einer Depression gesprochen wird, ist meist diese Form gemeint. Es handelt sich um die „klassische Depression", die in einzelnen Episoden auftritt oder wiederkehrend (rezidivierend) ist.

Gemäß dem Klassifikationssystem DSM-5 liegt eine Depression dann vor, wenn von verschiedenen Symptomen, welche an dieses Störungsbild gekoppelt sind, eine bestimmte Anzahl über längere Zeit vorhanden ist.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft" (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

Treten von den im Folgenden genannten neun Symptomen mindestens fünf während zwei Wochen ununterbrochen auf, spricht man von einer *klinischen Depression*.

Dabei können Haupt- und Nebensymptome unterschieden werden. Von den beiden Hauptsymptomen muss mindestens eines vorliegen, damit die Diagnose einer Depression vergeben werden darf.

Symptome einer Major Depression (nach DSM-5)[13]

Hauptsymptome *(von denen mindestens eines vorhanden sein muss)*:

- depressive Verstimmung für die meiste Zeit des Tages an fast allen Tagen
- deutlich vermindertes Interesse oder Freude an allen oder fast allen Aktivitäten an fast allen Tagen, für die meiste Zeit des Tages

Nebensymptome *(von denen mindestens vier vorhanden sein müssen)*:

- deutlicher *Gewichtsverlust* ohne Diät oder Gewichtszunahme (> 5 % des Körpergewichts)
- verminderter oder gesteigerter Appetit
- *Schlaflosigkeit* (Insomnie) oder vermehrter Schlaf (Hypersomnie)
- körperliche *Unruhe* oder Verlangsamung an fast allen Tagen
- *Energieverlust* oder Müdigkeit an fast allen Tagen
- Gefühl von *Wertlosigkeit* oder übermäßige und unangemessene Schuldgefühle (nicht nur wegen des Krankseins)
- *Konzentrationsstörungen* und verminderte Fähigkeit zu denken oder verringerte Entscheidungsfähigkeit
- wiederkehrende *Gedanken an den Tod* (wiederkehrende Selbstmordgedanken ohne genauen Plan, tatsächlicher Suizidversuch oder genaue Planung eines Suizids)

Die chronische Form der Depression (Dysthymie)

Von der schweren oder akuten Depression bzw. Major Depression wird eine meist leichtere Form unterschieden, welche auch unter dem Namen *Dysthymie* bekannt ist. Darunter versteht man eine chronische depressive

13 DSM-5 (American Psychiatric Association, 2015)

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

Verstimmung, die nach Schweregrad und Dauer der einzelnen Episoden nicht die Kriterien für eine depressive Störung (Major Depression) erfüllt, jedoch mindestens über einen Zeitraum von zwei Jahren besteht.

Neben der Dysthymie gibt es jedoch auch viele schwere Depressionen (Major Depressionen), die in der Regel 4–6 Monate dauern und einen chronischen Verlauf nehmen.

Oft treten Major Depression und anschließend chronisch persistierende oder intermittierende Verläufe auf. So zeigen Studien, dass bei rund 50 % der gebesserten Depressionen (sogenannte Remissionen) innerhalb von 5 Jahren ein Rückfall (Rezidiv) auftritt und dies bei 70–90 % der Betroffenen innerhalb von 20 bis 25 Jahren der Fall ist.[14]

Die chronische Form kann sich in verschiedenen Symptomen äußern:

- *längere Dauer* als üblich mit erhöhtem subjektivem und objektivem Leiden
- keine vollständige oder stabile *Verbesserung* der Depression trotz Behandlung
- *häufig aufeinanderfolgende Schübe*, die kaum mehr voneinander abgrenzbar sind und keine wirkliche Besserung erkennen lassen
- die Symptomatik der Depression verbessert sich, aber es bestehen weiterhin *veränderte Wesensmerkmale* (veränderte Persönlichkeit).[15]

Insgesamt ist das Phänomen der *chronifizierten Depression* sehr häufig und für die Patienten/Patientinnen und ihr soziales Umfeld sehr viel belastender als einzelne zeitlich begrenzte Schübe mit nachfolgender vollständiger Remission.

Saisonale Depressionen

Depressionen können in bestimmten Jahreszeiten häufiger vorkommen.[16] Wenn dieses Muster erkennbar ist, spricht man von einer *saisonalen Depression*. Der Beginn von saisonalen Depressionen fällt meist in die Herbst- und Wintermonate und das Ende in die Frühlingsmonate.

14 Belsher & Costello (1988); Gilliam & Cottone (2005); Leuzinger-Bohleber, Solms & Arnold (2020)
15 Wolfersdorf & Heindl (2003)
16 Wicki, Angst & Merikangas (1992)

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.

Als Gründe für saisonale Depressionen werden die reduzierte tägliche Dauer an Sonnenlicht, die kürzeren Tage, häufigere Dunkelheit, das zu diesen Zeiten häufig trübe, düstere Wetter (Regen, Schnee, Nebel) und die niedrigeren Tagestemperaturen genannt. Es ist naheliegend, dass bei Personen, welche die Tendenz zu depressionsfördernden Gedanken haben, in den dunklen und kalten Wintermonaten solche Gedanken eher begünstigt werden als während des Frühlings bzw. Sommers, wenn man häufiger in der hellen Sonne ist, mehr Freizeitaktivitäten nachgeht und sich draußen mit Freund*innen treffen kann.

T. fühlt sich energielos und schwermütig, sobald die Tage kürzer, die Abende und Nächte länger und das Wetter über mehrere Tage hinweg schlechter wird. In der Gegend, in welcher sie wohnt, sind die Herbst- und Wintermonate häufig durch dichten Nebel gekennzeichnet, der sich oft den ganzen Vormittag oder sogar den ganzen Tag über hält. Auch regnet es in den Wintermonaten sehr viel, und es ist trüb und düster. Da T. sehr naturverbunden ist und gerne Spaziergänge unternimmt, leidet sie doppelt unter dem feuchten und unfreundlichen Wetter, das kaum zu Aktivitäten im Freien einlädt.
Sie wird in dieser Zeit immer passiver, geht weniger aus dem Haus und sitzt stundenlang am Abend oder Wochenende vor dem Fernsehen. Ihr Befinden verschlechtert sich während der Wintermonate regelmäßig und bessert sich meist erst im Frühjahr wieder, wenn die Tage freundlicher werden.

Wochenbettdepressionen

Nicht selten sind schwere depressive Verstimmungen oder Depressionen während einer Schwangerschaft, nach der Geburt oder im Wochenbett. Diese Depression wird auch *postpartale* oder *postnatale* Depression genannt.

Die Häufigkeit von Schwangerschaftsdepressionen wird mit 12.4 % und von postnatalen Depressionen mit 9.6 % angegeben.[17]

17 Banti et al. (2011)

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Guy Bodenmann: „Schatten über der Partnerschaft“ (9783456862125) © 2022 Hogrefe Verlag, Bern.