

Faulde
Lernen, im Regen zu tanzen
Wie Sie als Paar eine Depression
bewältigen

↓ Online-Material



Leseprobe aus Faulde, Lernen, im Regen zu tanzen, ISBN 978-3-621-28936-8

© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28936-8>

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Vorwort | 9 |
| 1 Verstehen, was die Depression für Sie bedeutet | 12 |
| 1.1 Die Symptome richtig deuten | 12 |
| 1.2 Auslöser und Ursachen verstehen | 22 |
| 1.3 Erste Schritte nach der Diagnose | 31 |
| 1.3.1 Was Sie als Partner tun können | 31 |
| 1.3.2 Was Sie als Betroffene tun können | 37 |
| 2 Ein Bündnis gegen die Depression schließen | 49 |
| 2.1 Mit Bildern Distanz schaffen | 49 |
| 2.2 Wertschätzen, was da ist | 54 |
| 2.3 Lichtblicke sammeln | 56 |
| 3 Gemeinsam die Kinder schützen | 61 |
| 3.1 Die Krankheit kindgerecht erklären | 62 |
| 3.2 Den Bedürfnissen des Kindes Raum geben | 69 |
| 3.3 Die Überforderung des Kindes vermeiden | 74 |
| 4 Alte Verletzungen heilen | 79 |
| 4.1 Die Chancen und Grenzen der Liebe | 79 |
| 4.2 Falsche Glaubenssätze verändern | 83 |
| 4.2.1 »Ich bin nicht wichtig« | 84 |
| 4.2.2 »Ich bin allein« | 100 |
| 4.2.3 »Ich kann nichts« | 106 |
| 5 Sich in der Beziehung sicher fühlen | 110 |
| 5.1 Belastende Vorerfahrungen mit Beziehungen | 110 |
| 5.2 Die Neigung zu Misstrauen und Eifersucht | 117 |
| 5.3 Das Vermeiden von Nähe | 123 |
| 5.4 Vertrauen entwickeln | 130 |

| | | |
|----------|---------------------------------------|-----|
| 6 | Füreinander Partner bleiben | 138 |
| 6.1 | Gegenseitiges Geben und Nehmen | 138 |
| 6.2 | Erkunden, was möglich ist | 143 |
| 6.2.1 | Verständnis | 143 |
| 6.2.2 | Wertschätzung | 149 |
| 6.2.3 | Zärtlichkeit und Sexualität | 154 |
| 6.2.4 | Gemeinsame Aktivitäten | 161 |
| 6.2.5 | Hilfsbereitschaft | 166 |
| 6.2.6 | Sich gegenseitig Freiraum lassen | 171 |
| 7 | Die Gesundheit festigen | 177 |
| 7.1 | Eine gute Balance finden | 178 |
| 7.2 | Das Beziehungsnetz umgestalten | 184 |
| 7.3 | Die Verbundenheit als Paar neu spüren | 190 |
| 8 | Weitere Hilfen | 197 |
| | Anhang | 203 |
| | Literatur | 205 |
| | Hinweise zum Online-Material | 207 |
| | Sachwortverzeichnis | 209 |

Vorwort

Eine Depression geht nicht spurlos an einer Partnerschaft vorüber. Zwei, die auf einer Wellenlänge lagen, werden sich fremd. Glückliche gemeinsame Momente werden selten. Vertraute Routinen zerbrechen. Konflikte drehen sich im Kreis. Die Kinder verkriechen sich still oder werden unbequem. Zukunftspläne geraten ins Wanken. Trotz allem aber bleibt die Sehnsucht nach Nähe und Gemeinsamkeit und der Wille, diese Situation gemeinsam durchzustehen.

Wenn Sie sich in dieser Beschreibung wiederfinden können, möchte ich Ihnen mit diesem Buch Unterstützung anbieten. Ich bin Psychologin und berate seit mehr als 15 Jahren in einem psychosozialen Zentrum Paare in Konfliktsituationen. Viele dieser Paare sind durch die Depression oder die Depressivität eines Partners belastet. Ihnen gilt seit langem meine besondere Aufmerksamkeit. Aus dieser Erfahrung als Paartherapeutin heraus möchte ich Sie ermutigen, den Weg durch die Krankheit gemeinsam zu gehen. Dies kann das Leid verringern und die Phase der Krankheit verkürzen. Auch für Kinder ist es ein großer Vorteil, wenn die Partnerschaft der Eltern dieser Herausforderung standhält. Denn eine gute Partnerschaft bietet einen Schutzraum, der Kindern trotz elterlicher Depression eine gute und gesunde Entwicklung ermöglicht.

Aber Liebe allein heilt nicht. Diese Illusion kann sogar das Leiden verlängern. Es gehört zu den schmerzhaftesten Begleiterscheinungen einer Depression, vorhandene Liebe nicht wahrnehmen zu können und sich inmitten freundlicher Menschen einsam und allein zu fühlen. Wenn diese Gefühle der Einsamkeit als ein Zeichen dafür interpretiert werden, dass in der Partnerschaft zu wenig Liebe mehr da ist, kommt es zu bitteren Konflikten und unnötigen Trennungswünschen.

Liebe kann daher eine Einzeltherapie oder geeignete Medikamente nicht ersetzen. Oft wird erst in der Therapie eine Unter-

scheidung zwischen depressionsbedingten Gefühlen der Einsamkeit und fehlender Zuwendung in der gegenwärtigen Partnerschaft möglich. Wenn diese Unterscheidung gelingt, kann eine gute Partnerschaft eine wichtige Ressource auf dem Weg zur Heilung sein. So wie der Motor bei einem E-Bike dem Fahrer Antrieb geben kann, kann der Partner »Antrieb« im Sinne von Unterstützung beim Kampf gegen die Krankheit geben. Verletzungen aus früheren Lebensphasen heilen leichter, wenn die Gegenwart Geborgenheit bietet. Anregungen aus der Therapie lassen sich im Alltag besser umsetzen, wenn auch der Partner weiß, warum sie sinnvoll sind. Um gesund zu werden und gesund zu bleiben, sind oft auch Änderungen im Lebensstil notwendig, die sich nur gemeinsam durchführen lassen.

Das Buch heißt »Lernen, im Regen zu tanzen«, weil die Phase der Depression oft zu lang ist, um nur auf den Sonnenschein zu warten. Es ist aber möglich, dieser Lebenssituation mit viel Tapferkeit, Geduld und Liebe auch gute Erfahrungen abzutrotzen. Immerhin sagen etwa ein Drittel der Betroffenen, dass sich ihre Partnerschaft in dieser Zeit gefestigt und vertieft hat. Es ist ein schmerzhafter, aber lohnender Weg.

Um diesen Weg zu unterstützen, finden Sie in diesem Buch Fragen zur Selbstreflexion, Anregungen zum Austausch und praktische Aktionsmöglichkeiten. Viele Übungen enthalten eher sachliche Methoden wie Listen und Protokolle. Andere greifen Geschichten und Bilder auf oder regen zu kreativer Verarbeitung an. Manche sind ausdrücklich nur für einen von Ihnen beiden entwickelt, andere für Sie als Paar. Wählen Sie aus, was Ihnen liegt. Alle Übungen finden Sie auch als Arbeitsblätter zum Download (siehe »Hinweise zum Arbeitsmaterial«). Das Buch ist kein Programm, das sich Schritt für Schritt abarbeiten lässt. Es möchte Sie beide aber dennoch durch die verschiedenen Phasen eines Heilungswegs und einer Therapie begleiten. Vielleicht ist Ihre Reihenfolge der Themen, die Sie beschäftigen, eine andere als im Buch, oder manches betrifft Sie nicht. Dann können Sie auch Abschnitte überspringen und später lesen. Sie bestimmen das Tempo, das Sie

gehen können. Das Buch will Ihnen helfen, ein Bündnis gegen die Depression zu schließen, Ursachen und Hintergründe zu verstehen und trotz aller Einschränkungen, die eine depressive Erkrankung mit sich bringt, ein eng verbundenes liebendes Paar zu bleiben.

Die beschriebenen Fälle und Personen sind nicht real, sie dienen ausschließlich der Veranschaulichung. Dennoch sind die Verhaltensmuster, die Konflikte und auch die gefundenen Lösungsstrategien realen Lebenssituationen entnommen. Männliche und weibliche Personenbeschreibungen wechseln sich ab und stehen jeweils für beide Geschlechter.

Ich danke den Paaren, die mich an ihrem Kampf gegen die Krankheit teilhaben ließen. Ihnen verdanke ich viele Anregungen über das, was helfen kann. Durch sie weiß ich aber vor allem, dass Zuversicht und Hoffnung berechtigt sind.

Viele weitere Anregungen verdanke ich der interdisziplinären Zusammenarbeit im Team des Caritas-Beratungszentrums Brakel. In vielen Fällen übernehmen wir gemeinsame Verantwortung für betroffene Familien. Dies hat meinen Blick sehr erweitert.

Ich habe oft miterleben dürfen, dass es einen Weg durch die Krankheit hindurch zu einem leichteren und freudigeren Leben gibt, und dass auch die Phase der Depression viele sinnerfüllte Erfahrungen zulässt. Diese Phase ist keine verlorene Lebenszeit, sondern ermöglicht es sogar, wenn auch unter erschwerten Bedingungen, gemeinsam »im Regen zu tanzen«. Diese Erfahrung möchte ich weitergeben.

Paderborn, im April 2022

Cornelia Faulde

1 Verstehen, was die Depression für Sie bedeutet

1.1 Die Symptome richtig deuten

Wenn einer von Ihnen an einer Depression erkrankt, beginnt für Sie beide eine Zeit großer Veränderungen, die mit vielen Unsicherheiten und Fragen verbunden ist. Viele schildern es so, dass die Depression sich wie eine dunkle Wolke über sie legt. Die Welt wird grau und kalt. Nun stellt sich die Aufgabe, sich gemeinsam als Paar auf diesen Wetterumschlag einzustellen. Wenn Sie selbst von der Krankheit betroffen sind, wünschen Sie sich meist, die Partnerschaft könnte Schutz und Wärme bieten. Wenn Sie die Partnerin sind, möchten Sie gern Hilfe leisten. Aber auch Sie selbst sind von der Wolke und dem aufziehenden Regen betroffen. So ist das Unterstützen bei einer depressiven Erkrankung nicht einfach. Die Depression selbst belastet die Partnerschaft und kann Paare auseinanderreiben. Viele spüren, dass ihre Partnerschaft in Gefahr ist. Sie brauchen Einfühlungsvermögen und Geduld, aber auch ein grundlegendes gemeinsames Verständnis der Krankheit, um der Situation standzuhalten.

Die gemeinsame Bewältigung einer Depression als Paar fängt damit an, dass Sie beide wissen müssen, woran Sie eine Depression erkennen können und welche Auswirkungen sie auf Ihr Leben haben kann. Vorher kommt es leider oft zu Paarkonflikten, weil die Symptome der Depression falsch gedeutet und anderen Ursachen zugeschrieben werden. Nicht selten beginnen Paare dann, an ihrer Liebe zu zweifeln.

■ Beispiel

Seit dem Abitur sind Alina und Patrick ein Paar. Sie beschließen, am gleichen Ort zu studieren, um später wieder in

ihre Heimat zurückzukehren und dort eine Familie zu gründen. Doch gegen Ende des Studiums bleibt Alina morgens immer länger im Bett liegen, versäumt ihre Vorlesungen und meldet sich erst gar nicht zu den Prüfungen an. Sie hat auch keine Lust mehr, mit Patrick zusammen ins Fitnessstudio zu gehen, sondern weicht ihm aus. Patrick redet auf sie ein, dass sie ihre gemeinsame Zukunftsplanungen aus Leichtsinn und Bequemlichkeit aufs Spiel setzt. Alina droht damit, aus der gemeinsamen Wohnung auszuziehen, wenn er sie weiter unter Druck setzt. Patrick bekommt Angst, dass Alina das Interesse an einem gemeinsamen Leben mit ihm verloren hat. Alina geht schließlich zur Studienberatung, wo die Psychologin die Vermutung ausspricht, dass bei ihr eine Depression vorliegt.

Manuel und Sandra sind seit acht Jahren verheiratet und haben viel erreicht. Sie haben zwei kleine Töchter. Mit seinem Gehalt als KFZ-Meister und ihrem Gehalt als Versicherungskauffrau trauten sie sich, ein Haus zu kaufen und gemeinsam schön einzurichten. Aber seit einiger Zeit verbringt Manuel das Wochenende überwiegend vor dem Fernseher auf dem Sofa oder mit Computerspielen. Er beteiligt sich nur noch schwerfällig unter Druck an den Haushaltspflichten, und verschiebt seit Wochen die versprochene Reparatur der Kinderfahrräder. Er kann sich nicht mehr zu gemeinsamen Schwimmbadbesuchen und Ausflügen mit den Kindern aufraffen, sondern reagiert nur noch gereizt und abwehrend, wenn die Töchter solche Wünsche äußern. Sandra wirft ihm vor, er sei ein Pascha und ein Egoist geworden. Als er wegen Schlafstörungen zum Hausarzt geht, stellt dieser die Diagnose »Depression«.

Alina und Manuel aus den beiden Beispielen haben gemeinsam, dass sie energielos sind und dass ihnen der Antrieb fehlt, ihr bisheriges Alltagsleben fortzuführen. Sie haben auch kein Interesse mehr an schönen Aktivitäten, wie an den Besuchen im Fitnessstudio oder den Ausflügen mit den Töchtern. Damit liegen bei Ali-

na und bei Manuel die beiden grundlegenden Kennzeichen einer Depression vor: Energie- und Antriebslosigkeit und der Verlust an Interesse an freudigen Aktivitäten.

Patrick und Sandra wissen nicht, dass dies die Kennzeichen einer Depression sind. Sie suchen deshalb nach anderen Erklärungen für die Veränderungen. Schnell sehen sie bei ihrem Gegenüber negative Veränderungen der Persönlichkeit. Sie halten sie für Egoismus und Bequemlichkeit. Dies führt zu Vorwürfen und Kritik. Die Partnerschaft erscheint ihnen nun in einem bedrückenden, ungünstigen Licht.

Das gilt auch für die Betroffenen selbst, für Manuel und Alina. Sie sehen sich jetzt ständiger Kritik ausgesetzt. Außerdem fühlen sie sich unglücklich und niedergeschlagen. Auch für sie ist es naheliegend, den Grund dafür in der Partnerschaft zu sehen. Sie denken, wenn ihre Partnerschaft wirklich gut wäre, würden sie sich nicht so schlecht fühlen. Sie ziehen sich zurück. Das Wissen, dass eine Depression vorliegen könnte, verändert jedoch diese Sicht. Der Grund für die Niedergeschlagenheit wird nicht mehr in der Partnerschaft gesucht.

Sich gemeinsam informieren. Die Einsicht, dass eine Depression vorliegt, und ein gemeinsames Verständnis der Krankheit ist in den meisten Fällen der erste große Schritt nach vorn. Derjenige von Ihnen, der erkrankt ist, hat von einem Arzt oder Psychotherapeuten die Diagnose gehört und wird bei dieser Gelegenheit sicher auch schon einige Informationen erhalten haben. Berichten Sie dem anderen davon. Denn der oder die andere muss zunächst auf den gleichen Stand gebracht werden, um zu verstehen, welche Auswirkungen die Krankheit für Ihr gemeinsames Leben hat.

Vielleicht ist es bei Ihnen aber auch umgekehrt so, dass zunächst Sie als die Partnerin die Vermutung haben, die Veränderungen des geliebten Menschen könnten etwas mit der Krankheit »Depression« zu tun haben. Die Veränderungen werden von dem Betroffenen vielleicht lange ignoriert, weil die Möglichkeit, »dass etwas mit mir nicht stimmen könnte« oder »etwas mit mir nicht in Ordnung ist« bei ihm Angst auslöst. Wenn der Schritt, zu einem

Arzt zu gehen, für den Betroffenen noch zu groß ist, können Sie als Partnerin den anderen vielleicht wenigstens dazu bewegen, Informationsmaterial oder ein Selbsthilfebuch wie dieses zu lesen, um abzuklären, ob diese Vermutung in die richtige Richtung geht. Auch ein Selbsttest im Internet, z. B. auf der Homepage der Deutschen Depressionshilfe (s. Kap. 8), kann Sie weiterbringen.

Häufigkeit und Vielfältigkeit der Depression. Die Depression ist ein häufiges Krankheitsbild. In Deutschland erkranken ca. 6 Millionen Frauen und Männer im Laufe eines Jahres an einer Depression (Wittchen, 2010). Auch wenn kaum jemand darüber redet, sind Sie in Ihrer Situation bei weitem nicht allein. Gleichzeitig ist jeder und jede von Ihnen aber auch einzigartig. Wie stark die Depression ausgeprägt ist und wieviel Raum sie lässt für das bisherige »normale« Leben, werden Sie allmählich selbst herausfinden müssen. Manche Menschen leiden nur einmal an einer Depression. Für andere wird die Depression eine immer wiederkehrende Begleiterin, die nach Phasen der Erholung zurückkehren kann. Obwohl die Depression so häufig ist, sind ihre Erscheinungsformen sehr vielfältig, so wie die betroffenen Menschen in ihrer Lebenssituation, ihren Lebensvorstellungen und Lebensentwürfen sehr vielfältig sind.

Welche Bereiche ganz konkret bei Ihnen beeinträchtigt sind, müssen Sie miteinander herausfinden. Dies klingt einfacher als es ist, denn dies ist im Alltag tatsächlich häufig nicht offensichtlich. Ist jemand »nur« schlecht gelaunt, traurig, gereizt, erschöpft und energielos oder doch »depressiv« im Sinne von »krank« – das ist eine Frage, die lange im Raum stehen kann und ungeklärt bereits Paarkonflikte hervorruft. »Krank« bedeutet, dass sich ein depressiver Mensch nicht »einfach mal zusammenreißen« kann. Die Depression ist auch mit komplizierten Veränderungen im Gehirnstoffwechsel verbunden. Es ist bis heute nicht ganz geklärt, was bei Depressionen im Gehirn geschieht; relativ sicher ist, dass ein Ungleichgewicht der Neurotransmitter Serotonin und Noradrenalin eine Rolle bei der Depression spielen. Sie bewirken, dass allein mit Willenskraft das Leiden nicht zu überwinden ist. Ebenso verursa-

chen Depressionen körperliche Veränderungen, wie Schlafstörungen oder eine geringere Bewegungsfähigkeit, die Sport im Fitnessstudio oder jede Form von körperlicher Arbeit sehr anstrengend oder unmöglich machen. Die Konzentrationsfähigkeit ist oft eingeschränkt, was die Arbeitsfähigkeit sehr beeinträchtigen kann.

Wechsel der Perspektive. Das Anerkennen der Depression als Krankheit ermöglicht Ihnen beiden einen Wechsel der Perspektive, den Sie zur Verbesserung der Situation unbedingt brauchen. Im Alltag ist es allerdings immer wieder herausfordernd zu unterscheiden, ob z. B. die Beteiligung an Haushaltspflichten wegen der Krankheit nicht möglich ist oder ob Desinteresse vorliegt. Falsche Einschätzungen führen sehr häufig zu Enttäuschungen und Reibereien.

Tabelle 1.1 soll Ihnen helfen, die wichtigsten Symptome zu erkennen und zu verstehen, welche Fehldeutungen und Belastungen für Sie selbst und die Partnerschaft daraus entstehen können. Den Fehldeutungen wird eine realistische Einschätzung der Situation gegenübergestellt. Diese realistische Einschätzung hilft beim Wechsel der Perspektive, die Depression als Krankheit zu sehen.

Tabelle 1.1 Mögliche Fehldeutungen der Symptome durch den Partner

| Symptom der Depression | Typische Fehldeutungen der Partner | Realistische Einschätzung |
|---|---|--|
| Energieverlust, geringere körperliche Belastbarkeit | »Du hast kein Interesse an der Partnerschaft und den gemeinsamen Aktivitäten.« »Du bist egoistisch und bequem, denn du vernachlässigst die Pflichten im gemeinsamen Alltag.« | Die Krankheit kann die körperliche Funktionsfähigkeit stark beeinträchtigen. Zwar sind körperliche Tätigkeiten oft weiter möglich, aber danach erfolgt dann eine große Erschöpfung und ein hoher Ruhebedarf. |

| Symptom der Depression | Typische Fehldeutungen der Partner | Realistische Einschätzung |
|---|--|---|
| Gefühlsleere, Unfähigkeit Freude zu empfinden | »Unsere Liebe ist verschwunden. Ich bin dir gleichgültig geworden. Unsere Partnerschaft hat keinen Sinn und Wert mehr.« | Die Krankheit hat eine erhebliche Auswirkung auf die Gefühlswelt. Positive Gefühle sind stark abgeschwächt oder gar nicht mehr vorhanden. |
| Ängstlichkeit, Gereiztheit | »Du bist ungerecht und unfair, weil du um kleine Fehler einen großen Wirbel machst mit vielen lauten Vorwürfen, die kein Ende nehmen.« »Du willst mich kontrollieren und einengen.« | Die Krankheit verstärkt zum Teil negative Gefühle wie Ängstlichkeit oder Ärger erheblich. Mit der Kontrolle soll Angst bekämpft werden. |
| Konzentrations-schwierigkeiten, Gedankenkreisen | »Du hörst mir nicht mehr zu. Du nimmst mich nicht ernst.« | Die Krankheit kann einen starken Einfluss auf die Gedankenwelt eines Menschen haben. |
| Selbstwertzweifel, Hoffnungslosigkeit | »Dass ich dich liebe, ist dir nicht wichtig. Es ist dir wichtiger, was andere über dich denken oder was in deinem Beruf geschieht.« | Gerade solche Gedanken wie »Ich bin nichts wert.«, »Meine Situation ist völlig verfahren.«, sind sehr typische Auswirkungen einer Depression. |

Nicht bei allen Betroffenen treten alle diese Symptome auf, auch das Gewicht, das den verschiedenen Symptomen zukommt, ist sehr unterschiedlich. Die Depression kann sich auf drei Lebensbereiche erstrecken:

- ▶ auf körperliche Erfahrungen und Verhaltensweisen
- ▶ auf das emotionale Empfinden
- ▶ auf die Gedankenwelt

Nicht bei jedem Erkrankten sind alle drei Bereiche betroffen.

■ Wichtig

Wenn die negativen Gedanken so stark werden, dass sogar der Gedanke aufkommt, sich das Leben zu nehmen, sollten Sie sich unverzüglich in eine Klinik begeben. Nehmen Sie als Partnerin solche Äußerungen ernst und bewegen Sie Ihren Partner zu einer umgehenden ärztlichen Behandlung!

Um gemeinsam klarer zu sehen und die verhängnisvollen Fehldeutungen zu vermeiden, ist es wichtig, dass Sie sich Gedanken machen, wie sich die Depression ganz konkret bei Ihnen zeigt. Übung 1 kann Sie hierbei unterstützen.

Wenn Sie über Ihre Einschätzung ins Gespräch kommen, hilft Ihnen das dabei, sich in den anderen hineinzuversetzen und auf Ihre jeweiligen Bedürfnisse einzugehen. Bei dieser Übung geht es darum, Beobachtungen und Wahrnehmungen in Bezug auf die Depression auszutauschen. Die Liste enthält die wichtigsten Symptome der Depression. Es geht einmal darum zu verstehen, welche der Symptome einer Depression bei Ihnen auftreten. Daneben wird gefragt, welche Auswirkungen die Krankheit in Ihrem gemeinsamen Leben hat. Sich dies deutlich zu machen, kann zunächst schmerzlich sein, öffnet aber den Weg zum Besseren.

Behalten Sie vor allem eines im Blick: Da es sich um eine Krankheit handelt, trägt niemand an diesen Auswirkungen Schuld.

Machen Sie sich deshalb keine Selbstvorwürfe oder gegenseitigen Vorwürfe. Versuchen Sie zunächst nur, die Situation so zu ver-

stehen, wie sie ist. Gegenseitige Schuldzuweisungen erübrigen sich, wenn Sie wissen, dass es eine Krankheit ist, die die Widrigkeiten verursacht.

■ Übung 1 • Kennzeichen der Depression erkennen

Kreuzen Sie jeder für sich in der folgenden Auflistung das für Sie Zutreffende an und tauschen Sie sich anschließend darüber aus. Überlegen Sie gemeinsam, welche Auswirkungen die Symptome auf Sie als Paar haben.

Was ich an mir erlebe (erkrankte Person) oder was ich an dir beobachte (Partner):

Im körperlichen Bereich:

- Energielosigkeit
- erhöhtes Ruhebedürfnis
- Schlaflosigkeit
- Appetitlosigkeit
- mehr Appetit
- sexuelle Lustlosigkeit

Im emotionalen Bereich:

- Verlust der Fähigkeit, Freude zu empfinden
- Gefühlsleere
- Ängstlichkeit
- Gereiztheit

Im gedanklichen Bereich:

- Konzentrationsschwäche
- Gedankenkreisen
- Gedanken der Hoffnungslosigkeit
- Gedanken der Wertlosigkeit
- Gedanken, versagt zu haben
- Gedanken, schuldig zu sein

Da die negativen Auswirkungen für Sie und Ihre Partnerschaft eine Folge der Depression sind, können Sie die berechtigte Hoff-

nung haben, dass sie sich nach dem Abklingen der Erkrankung wieder zurückbilden werden. Damit dies geschieht, muss sich die erkrankte Person aber in ärztliche Behandlung oder Therapie begeben, um eine sichere Diagnose zu erhalten. Deshalb lautet die erste und grundlegende Regel:

■ Wichtig

Wenn Sie bei sich oder Ihrer Partnerin eine depressive Erkrankung vermuten, suchen Sie einen Arzt oder Psychotherapeuten auf.

Diagnose. Eine Diagnose öffnet die Tür zu medikamentösen und psychotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten. Sie weist Ihnen einen Weg, was Sie selbst tun können – und auch tun müssen –, damit es Ihnen wieder besser geht. Sie ist der Startpunkt, von dem aus sich der belastende gegenwärtige Zustand überwinden oder wenigstens verbessern lässt. Für Sie beide ist dieses Wissen um mögliche positive Veränderungen wichtig, um die Belastungen leichter ertragen zu können.

Dauer der Erkrankung. Wie lange eine Depression dauern kann, ist sehr unterschiedlich. In den meisten Fällen tritt nach spätestens einem halben Jahre eine Verbesserung ein. Manchmal verläuft eine Depression aber auch chronisch oder kann wiederkehren. Aber auch in diesen Fällen wird es meistens wieder längere Lebensabschnitte geben, in denen es keine Beeinträchtigungen gibt.

Verschiedene Formen der Depression. Eine weitere ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung wird die erste Diagnose noch präzisieren. Es wird sich u. a. zeigen, ob die Depressionen auch mit anderen psychischen Beeinträchtigungen, wie z. B. Angststörungen oder Süchten, verbunden sind. Außerdem können die Depressionen von Fachleuten in verschiedene Kategorien aufgeteilt werden. Eine Unterscheidung ist die zwischen einer depressiven Episode und einer Dysthymie. In einer depressiven Episode sind die Symptome sehr stark, klingen aber in der Regel nach zwei bis

2 Ein Bündnis gegen die Depression schließen

2.1 Mit Bildern Distanz schaffen

Wenn Sie es geschafft haben, sich selbst zu beobachten und auf kleine Veränderungen der Gemütslage im Tagesverlauf oder an verschiedenen Wochentagen zu achten, haben Sie schon ein kleines Stück Distanz zwischen sich selbst und die Krankheit gelegt. Sie haben einen Regenmantel angezogen oder einen Schirm aufgespannt. Sie sind nicht mehr vollkommen eins mit der Krankheit, ihr nicht vollständig ausgeliefert. Sie sind nicht mehr durch und durch depressiv, sondern haben eine Depression als eine sicherlich sehr belastende und schmerzhaft Erfahrung, aber es bleibt Raum für andere Erfahrungen, für andere Teile des Ichs, die noch unabhängig von der Krankheit existieren. Der Beobachter der Gefühle und der Gedankenkontrolleur gehören zum gesunden Teil Ihres Ichs.

Ideal ist es, wenn Sie beide, der gesunde Teil des erkrankten Ichs und der Partner, sich zusammenschließen können zu einem Bündnis, um der schwachen, verletzten Seite des Ichs Schutz und Hilfe zu geben.

Schwarze Hunde und ungebetene Gäste. Um sich auch zu zweit etwas weiter von der Krankheit zu distanzieren, können Sie eine alte Methode ausprobieren, auf die schon die beiden Freunde Charlie Chaplin und Winston Churchill in ihren depressiven Episoden zurückgegriffen haben. Es ist die Methode, sich die Depression als ein eigenes Wesen, z. B. als einen »schwarzen Hund« vorzustellen. Schön beschrieben ist dies in dem Roman »Zwei Herren am Strand« (Köhlmeier, 2014). Das Buch zeigt, welche ungeheuren künstlerischen und politischen Leistungen von Menschen vollbracht werden können, die immer wieder mit einer Depression zu

kämpfen haben, aber auch um einen Weg wissen, um mit dieser Einschränkung zu leben.

Dieses Bild des schwarzen Hundes wird auch in den Bilderbüchern von Matthew und Ainsley Johnstone (2005, 2009) aufgegriffen, die es inzwischen z. T. auch als youtube-Videos gibt. Es lohnt sich, die Bücher oder Videos anzusehen, um Parallelen mit dem eigenen Erleben zu entdecken. Der »schwarze Hund« wird immer als eine sehr unangenehme Gestalt dargestellt, die das eigene Leben stört und durcheinanderbringt. Wichtig ist aber, dass die Depression niemals mit der eigenen Person identisch ist. Sie ist ein Störenfried, lässt aber noch Raum für ein anderes Selbst. Das Bild will auch den Partnerinnen von depressiv erkrankten Menschen verdeutlichen, dass nicht ihr Partner ihnen das Leben schwer macht, sondern die Krankheit, die sich in dem »schwarzen Hund« versteckt. Dies macht es leichter, sich ein positives Bild vom Partner zu erhalten, auch wenn seine Verhaltensweisen belastend sind.

Ein ähnlicher Grundgedanke steckt hinter der Möglichkeit, die Depression als einen »ungebetenen Gast« zu sehen, der sich ungefragt bei dem Paar eingenistet hat und den beiden das Leben schwer macht (Cordova & Lee, 2001). Statt die Depression als etwas Trennendes zu sehen, das die Distanz zwischen den Partnern erhöht, sollten Sie beide sich als eine Einheit verstehen, die gegen den »ungebetenen Gast« in Ihrem Leben zusammenhält. Das Bild kann auch dabei helfen zu überlegen, ob der ungebetene Gast manchmal überlistet werden kann und für ein paar Stunden Glück irgendwo zurückgelassen oder ausgesperrt werden kann. Letztlich geht es darum, gemeinsam den »ungebetenen Gast« aus dem Leben zu entfernen.

Ein passendes Bild finden. In der Paartherapie bitte ich die Paare auch oft, ein Bild von sich selbst als Paar und die Krankheit als ein drittes Element zu malen oder mit vorhandenen Materialien zu stellen.

Partnerinnen wählen oft das Bild einer gläsernen Wand, hinter der der andere scheinbar unerreichbar lebt. Betroffene selbst erleben die Depression eher wie einen Stein, der auf ihnen lastet und

sie niederdrückt, oder wie eine schwere Kugel, die an ihr Bein gekettet ist und sie in der Beweglichkeit hindert. Eine Frau malte sich und ihren Mann als Wanderer, die gemeinsam ihren Weg durch das Leben gehen, aber ihr Mann hatte dabei einen sehr viel schweren Rucksack zu tragen. Auch die Depression als eine dunkle Wolke, Regen, Schnee oder sogar Eis zu sehen, ist ein häufiges und naheliegendes Bild für die Depression, denn sie besteht oft auch aus dem Gefühl, »dass die Sonne für mich nie mehr lacht«.

Solche Bilder haben den Vorteil, dass sie die Depression als etwas Drittes darstellen, das unabhängig von den beiden Partnern existiert. Die Partner haben die Gelegenheit, sich gegenüber diesem Dritten in einer bestimmten Art und Weise zu verhalten. Die Schuld an der schwierigen Situation kann an dieses Dritte abgegeben werden. Sie wird nicht bei sich selbst oder bei dem anderen gesucht und dann zum Anlass für Vorwürfe oder Selbstvorwürfe. Außerdem ermöglichen die Bilder es, über die eigenen Empfindungen in Bezug auf die Depression zu sprechen. Die Bilder bringen aber auch einen schmerzlichen Ist-Zustand zum Ausdruck. Wichtig ist es deshalb, immer auch nach den Handlungsmöglichkeiten zu fragen, die in dem Bild angedeutet sind.

Der Mann, der die Depression als eine gläserne Wand darstellte, hatte das Gefühl, dadurch völlig von seiner depressiven Frau abgeschnitten zu sein. Seine Frau konnte sich gut in dieses Bild einfühlen. Sie bestätigte, dass es ihr in solchen Momenten nicht möglich sei, Nähe herzustellen und auf den Mann zuzugehen. Sie fühlte sich selbst in solchen Situationen wie gefangen. Aber sie sagte auch, dass sie schon sehr genau wahrnahm, was hinter der gläsernen Wand vor sich ging. Für sie war es sehr wichtig, dass da überhaupt jemand anwesend war. Es beruhigte sie auch sehr, zu sehen, dass hinter der gläsernen Wand Essen gekocht und die Kinder betreut wurden. Dies machte ihr den eigenen Zustand des Gefangenseins weniger schmerzlich. Für den Mann war es eine ermutigende Rückmeldung, dass er dazu beitragen konnte, seiner Frau ihre Situation ein wenig erträglicher zu machen. Es stellte sich heraus, dass das Bild der gläsernen Wand das tröstliche Element enthielt,

dass die Wand durchsichtig war. Beide hatten sich durchaus im Blick, waren noch verbunden. Dass der Mann nichts davon gewusst hatte, wie wichtig er für seine Frau in diesem Moment war, führte zu Überlegungen, wie dies im Alltag zu ändern wäre. Sie einigten sich darauf, manchmal bewusst Blickkontakt zu suchen, und sich durch ein Zunicken oder kurzes Wort zu bestätigen, dass sie verbunden waren.

Die Frau, die ihren depressiven Partner mit dem schweren Rucksack gemalt hatte, äußerte den Wunsch, ihm diesen Rucksack abnehmen oder seine Last erleichtern zu können. Er konnte diese Vorstellung gut mit seinem eigenen Bild der Depression als eines Steins, der auf ihm lastete, verbinden, sagte aber, dass diese Last zu ihm gehöre und außerhalb des Einflussbereichs seiner Frau sei. Sie könne ihm diese Last nicht abnehmen, und selbst wenn dies möglich wäre, wolle er es auch nicht, da er es als seine eigene Aufgabe sah, sich der Last seiner Kindheit zu stellen. Das Bild des Rucksacks spann er so weiter, dass die Steine, die darin enthalten seien, nicht nach außen sichtbar sein sollten. Es solle vielmehr seinen Therapiestunden vorbehalten sein, in den Rucksack hineinzuschauen, und möglichst viele der darin enthaltenen Steinen zu entfernen. Es beruhigte die Frau zu hören, dass er seine Therapie so hoffnungsvoll betrachtete, und es fiel ihr dadurch leichter, sich aus diesem Prozess herauszuhalten. Ihr Mann äußerte umgekehrt die Sorge, dass er sie durch seine Last daran hinderte, so schnell und frei durch das Leben zu gehen, wie es ihr ohne ihn möglich wäre. Sie gab ihm zu verstehen, dass die Vorstellung, allein ohne ihn durch das Leben gehen zu müssen, für sie viel unerträglicher wäre, als die Notwendigkeit, sich an seine Möglichkeiten anzupassen. Sie vereinbarten, dass er deutlich sagen sollte, wenn er eine Ruhepause brauchte oder wenn ein bestimmter Weg ihm zu anstrengend vorkäme. Sehr anstrengende Wege seien für ihn z. B. immer weite Urlaubsreisen, da ihm in der Ferne das Gefühl der Sicherheit fehle, das er in ihrer eigenen Umgebung hätte. Sie nahmen sich vor, nach Kompromissen zu suchen, die ihrem Wunsch nach Abwechslung und seinem Wunsch nach Sicherheit entsprechen. Ins-

gesamt war er aber durch ihre Aussage beruhigt, dass sie die Gemeinsamkeit höher schätzte als mögliche Einschränkungen.

Wenn die Depression als eine dunkle regnerische Wolke gesehen wird, bringt dies die Frage auf, wie Sie sich vor dem Regen schützen können. Brauchen Sie einen Schirm oder regenfeste Kleidung? Gibt es vielleicht eine Schutzhütte, um sich unterzustellen? Können Sie sich als Partner gemeinsam Hand in Hand durch den Regen bewegen? Einen Schirm über dem anderen aufspannen? Können Sie der Situation gemeinsam manchmal ein wenig Frohsinn abtrotzen und anfangen zu tanzen?

Vielleicht konnten Sie sich in den beschriebenen Beispielen schon wiederfinden. Es kann aber auch sein, dass Sie selbst ein ganz anderes Bild für die Depression finden. In welcher Gestalt können Sie sie sich vorstellen? Die Übung 6 gibt Ihnen Gelegenheit, sich dieses Bild vor Augen zu führen und miteinander nach den positiven Möglichkeiten zu suchen, die in diesem Bild stecken.

■ Übung 6 • Unser Bild von Depression

Nehmen Sie sich jeder für sich Papier und Stifte oder, wenn Sie geübter sind, das Ihnen vertraute Malmaterial.

Entwerfen Sie ein Bild, auf dem Sie beide und ein Symbol für die Depression zu sehen sind. Sie können sich von den genannten Beispielen (schwarzer Hund, Glaswand, Rucksack mit Steinen, Regenwolke) anregen lassen oder ein ganz eigenes persönliches Bild finden.

Zeigen Sie sich anschließend gegenseitig die Bilder und tauschen Sie sich darüber aus, warum Sie so empfinden. Wenn Sie möchten, können Sie zunächst den anderen fragen, was er in Ihrem Bild sieht und dann erklären, warum Sie dieses Bild für Ihre Situation gefunden haben.

Überlegen Sie zum Schluss gemeinsam:

- ▶ Enthält ihr Bild Chancen, sich zeitweilig von der Depression zu distanzieren? (z. B. Schwarzer Hund →

dressieren, aus dem Haus schaffen, gläserne Wand → sich trotzdem im Blick behalten, Rucksack → absetzen und Pause machen)

- ▶ Was konkret hilft Ihnen am jeweils anderen Bild, die Sichtweise der Depression Ihres Partners/Ihrer Partnerin zu verstehen und dies möglicherweise als Ressource, als Kraftquelle nutzen zu können (z.B. dass durch die gläserne Wand hindurch trotzdem Blickkontakt und damit Verbundenheit bestehen kann)?
- ▶ Wie wird sich das Bild ändern, wenn die Depression daraus verschwunden ist?

2.2 Wertschätzen, was da ist

Eine Depression beeinflusst nicht nur das Denken und Fühlen, sondern bereits die Wahrnehmung von dem, was um uns herum geschieht. So wie verliebten Menschen oft eine rosarote Brille zugeschrieben wird, haben depressive Menschen die Tendenz, alles wie durch eine schwarze Brille zu sehen. Leuchtendes, Farbiges, Freudiges wird gar nicht mehr gesehen. Es ist so, als wenn die Depression wie ein Filter wirkt, der über dem Bewusstsein liegt. Nur noch das Schwere, Belastende dringt durch diesen Filter und hat die Chance, sich im Bewusstsein festzusetzen.

Das wirkt sich natürlich auch auf die Wahrnehmung der Partnerschaft aus. Dass Sie zu diesem Buch gegriffen haben, bedeutet, dass die Depression ihre Partnerschaft nicht zerstören konnte. Sie sind nicht allein. Sie haben in dieser schweren Zeit einen anderen Menschen an ihrer Seite. Aufgrund der Depression kann es trotzdem sein, dass Sie sich allein und unverstanden fühlen. Da es die perfekte Partnerschaft nicht gibt, wird es einiges geben, was Sie in Ihrer Partnerschaft vermissen. Aber wenn Sie schauen wollen, ob die Partnerschaft in dieser Zeit eine Unterstützung sein kann, müssen Sie nach dem suchen, was da ist, und schauen, was sich daraus machen lässt. Oft stellt sich heraus, dass auch noch viel von

dem, was Sie als Paar einmal verbunden hat oder durch die gemeinsamen Jahre getragen hat, vorhanden ist. Im Alltag geht der Blick dafür verloren oder es wird als selbstverständlich angesehen. Der große Wert, der in diesen gemeinsamen Ressourcen noch liegt, wird in der Depression oft zu geringgeschätzt. Mit Übung 7 können Sie gemeinsam dieser Frage nachgehen, welche Werte Sie weiterhin verbinden.

■ Übung 7 • Wertschätzen, was da ist

Diese Übung besteht aus zwei Schritten. Machen Sie den ersten Schritt jeweils für sich alleine.

- (1) Suchen Sie aus der Liste der untenstehenden Begriffe 10 aus, die in Ihrer Beziehung heute noch vorhanden sind. Es ist schön, wenn Sie mehr auswählen können, aber es geht bei der Übung auch darum, Schwerpunkte zu setzen.

Dann folgt die gemeinsame Aufgabe:

- (2) Vergleichen Sie Ihre Auswahl und tauschen Sie sich über die Unterschiede aus. Wenn Sie besonders kreativ sein möchten: Einigen Sie sich auf die Begriffe, die Ihnen besonders wichtig sind, schneiden Sie sie aus und benutzen Sie sie als »Bausteine«. Bauen Sie daraus ein gemeinsames Haus und schmücken Sie es farbig aus. Können Sie sich vorstellen, dass Sie darin die Zeit der Erkrankung gut überstehen werden?

| | |
|-------------------------|----------------------------|
| Liebe | Vertrauen |
| Toleranz | Gute gemeinsame Geschichte |
| Wertschätzung | Hilfsbereitschaft |
| Gemeinsame Werte | Unterstützung im Alltag |
| Verantwortungsgefühl | Wohllollen |
| Gemeinsam lachen können | Zuneigung |

| | |
|------------------------------|--------------------------------|
| Zärtlichkeit | Mitgefühl |
| Sexuelle Anziehung | Gemeinsamer Besitz |
| Erotik | Dankbarkeit |
| Gemeinsame Ziele | Hoffnung |
| Materielle Versorgung | Zusammengehörigkeitsgefühl |
| Gemeinsame Sorge für Kinder | Gemeinsamer Lebensstil |
| Gemeinsame Freude an Kindern | Geborgenheit |
| Gemeinsame Interessen | Sicherheit |
| Verständnis | Solidarität |
| Akzeptanz | Schicksalsgemeinschaft |
| Fürsorge | Verbundenheit |
| Respekt | Gemeinsame Träume |
| Treue | Achtung |
| Spaß | Sehnsucht |
| Gemeinsame Bedürfnisse | sich gegenseitig brauchen |
| Eheversprechen | Stolz auf Erreichtes |
| Gegenseite Ergänzung | Freiheit |
| Respekt vor Autonomie | sich Entwicklungschancen geben |

2.3 Lichtblicke sammeln

Für Sie fühlt es sich in einer depressiven Phase vielleicht so an, als gäbe es keine guten Seiten mehr an Ihrem Leben. Die kleinen Momente des Glücks bleiben nicht im Gedächtnis haften. Alles scheint zu misslingen, es gibt nichts mehr, worauf Sie sich freuen oder

stolz sein könnten. Sie fühlen sich möglicherweise so, als hätten Sie viele Ihrer Fähigkeiten und Kompetenzen für immer verloren. Dies ist ein Problem der verzerrten Wahrnehmung der Wirklichkeit, die mit einer Depression verbunden sein kann.

Als Partnerin werden Sie diese Sicht zum Glück nicht teilen. Aber Sie müssen sich sicherlich manchmal anstrengen, nicht in den Sog der Hoffnungslosigkeit mit hineingezogen zu werden.

Hilfreich und realistisch ist es davon auszugehen, dass einmal erworbene Fähigkeiten und Glücksempfindungen nicht für immer verlorengehen, sondern dass sie während einer Depression nur nicht zugänglich sind, als wären sie hinter einer riesigen Wolke verborgen. Was als Ressource einmal da war, kann aber wieder aktiviert werden. Es gehört zum bleibenden Potenzial einer Person.

Als Partnerin, die den anderen auch in seiner gesunden Phase erlebt hat, können Sie die Aufgabe übernehmen, die Erinnerung an die schönen Zeiten der Beziehung wachzuhalten. Der Paartherapeut Guy Bodenmann (2009) nennt dies das »Warmhalte-Modell«. Diese Erinnerungen sind auch für Sie selbst wichtig, denn so bleibt die Person, die Sie in früheren Zeiten so attraktiv und bewundernswert fanden, für Sie innerlich lebendig. Das Modell geht davon aus, dass sich die Persönlichkeit des Depressiven nicht verändert hat, sondern seine Eigenschaften nur verdeckt und im Moment nicht zugänglich sind. Auch die positiven Erinnerungen an die Gemeinsamkeiten als Paar können nutzbar gemacht werden, um Hoffnung zu bewahren. Zum einen gehört das, was war, zum bleibenden Erfahrungsschatz eines Paares, zum anderen gibt es auch Hoffnung für das, was wieder einmal sein kann. Indem Sie den anderen weiterhin auf Dinge ansprechen, die ihm früher einmal wichtig waren, können Sie diesen Teil des Lebens für Sie beide wachhalten.

Eine naheliegende Form dafür ist es, Fotos aus den schönen Phasen des gemeinsamen Lebens zusammenzustellen und gemeinsam anzusehen. Sich an die guten Tage zu erinnern hilft, die Depression als etwas zu relativieren, das nicht das ganze Leben

ausgemacht hat. Es kann in Ihnen beiden auch ein Gefühl der Dankbarkeit für das wecken, was die Partnerschaft im bisherigen Leben an guten Erfahrungen ermöglicht hat. Gerade in schweren Phasen können solche Überlegungen Kraft schenken, sich in der Aufgabe, sich der Krankheit entgegenzustellen, nicht entmutigen zu lassen. Einige dieser Möglichkeiten werden in Übung 8 vorgestellt. Ein schwer depressiver Partner wird diese Übung vielleicht als Belastung erleben, weil sie ihm zeigt, was alles »verloren« ist. Deshalb sollte sie zunächst von der Partnerin allein gemacht werden, um dann vorsichtig abzutasten, ob sie dem anderen auch guttut.

■ Übung 8 • Lichtblicke sammeln

Unsere Großmütter haben die Früchte des Sommers oft noch in Einmachgläsern haltbar gemacht. Um die Früchte der emotional schönen Zeiten haltbar zu machen, tragen Sie Symbole schöner Zeiten in einem Einmachglas zusammen. (z. B. Muscheln, Festivaltickets, Fotos). Stellen Sie das Einmachglas an einen Ort, den Sie im Alltag regelmäßig nutzen. Der Blick darauf kann Ihnen Aussicht darauf geben, was wieder einmal möglich sein kann.

Natürlich eignen sich für diese Sammlung auch andere Medien, wie ein Fotoalbum oder -buch.

Auch die Paar-App »Paaradies« bietet die Funktion, besondere gemeinsame Erlebnisse festzuhalten. Sie können sie beide kostenlos auf Ihrem Handy herunterladen und dann ein digitales Album anlegen, das Sie jederzeit zur Hand haben.

Das weiße Tagebuch. Vielleicht wird es auch in der Gegenwart Momente geben, in denen die Krankheit nicht ganz so stark im Vordergrund des Erlebens steht und Raum lässt für freudigere Gefühle. Durch die verzerrte Wahrnehmung werden diese oft übersehen. Das Dunkle und Belastende dominiert die Wahrnehmung. Es lohnt sich aber, für helle, freudige Momente ein eigenes kleines

»weißes« Tagebuch anzulegen, um nicht aus dem Blick zu verlieren, was möglich ist. Damit das Tagebuch »weiß« bleiben kann, dürfen dort keine »schwarze Gedanken« oder Negatives notiert werden.

Viele Depressive schildern, dass es »echt harte Arbeit« ist, ein solches Tagebuch zu führen, weil es so sehr der eigenen Neigung widerspricht, sich selbst zu kritisieren und nur das Negative zu sehen. Es ist aber ein sehr lohnendes Stück Arbeit, denn das gegenseitige Vorlesen aus diesem Tagebuch zeigt Ihnen beiden, dass Ihre Bemühungen Wirkung zeigen. Wenn man dies eine Weile praktiziert, verändert sich meistens allmählich der Blickwinkel, und die positiven Ereignisse fallen eher auf. Dies trägt sehr zur Überwindung von Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit bei.

Allein, dass man sich gemeinsam bewusst Zeit nimmt, um dem Positiven, was ein Tag mit sich gebracht hat, nachzuspüren, kann eine heilsame Wirkung entfalten. In Übung 9 finden Sie eine genauere Beschreibung der Vorgehensweise.

■ Übung 9 • Das weiße Tagebuch

Suchen Sie beide jeder für sich ein schönes Notizbuch aus, in das Sie gerne Einträge machen.

Nehmen Sie sich täglich Zeit, die Momente einzutragen, die in Ihrem heutigen gemeinsamen Leben gelungen sind. Beispiele könnten sein:

- ▶ Ich fand schön, dass du mit den Jungen einen Schneemann gebaut hast.
- ▶ Ich habe mich gefreut, dass du mir beim Abschied einen Kuss gegeben hast.
- ▶ Ich habe mich sehr wohl gefühlt, weil du für mich den Kamin angemacht hast und wir zusammen auf dem Sofa gesessen haben.

Nehmen Sie sich regelmäßig wenigstens einmal pro Woche (besser häufiger) Zeit, sich gegenseitig aus Ihrem »weißen Tagebuch« vorzulesen.