



Psychische Erkrankungen in der Partnerschaft

von Ladina Waldmeier, M. Sc.

Psychologin FSP

Oekumenische Paarberatung

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Nach aktuellen Zahlen fühlen sich rund 38 % der Schweizer Bevölkerung mittel bis stark psychisch belastet. Gemäss einem Bericht der Gesundheitsförderung Schweiz wird deutlich, dass bezüglich Inanspruchnahme von Informations- und Unterstützungsangeboten bei psychischen Problemen die Partner bzw. die Partnerin oder enge Familienangehörigen mit 47 %, die meistgenannte Unterstützungsgruppe darstellen. Dies zeigt, dass neben den Betroffenen auch viele Angehörige und Partnerschaften mit der Thematik psychischer Belastungen konfrontiert sind. Für die meisten Paare gehört es dazu, insbesondere in schwierigen Zeiten füreinander da zu sein. Sich gegenseitig zu unterstützen und dem Partner zur Seite zu stehen, betrachten viele als zentrales Element der Beziehung und deuten dies als Zeichen für eine Stärke der gegenseitigen Liebe. Bei körperlichen Erkrankungen ist es selbstverständlich, sich neben der Fürsorge und Liebe der Angehörigen eine/n Spezialisten/in für die Behandlung dazuzuholen. Was passiert aber, wenn sich jemand erschöpft, traurig, oder emotionslos fühlt? Wenn jemand unter Ängsten leidet? Emotionen und Gefühle gehören zur Liebe und Partnerschaft. Man betrachtet es als Aufgabe der Beziehung dafür zu sorgen, dass es dem Partner bzw. der Partnerin emotional gut geht. Die Grenzen zwischen dem Befinden in der Partnerschaft und dem eigene Sein verschwimmen oftmals. Vielleicht auch aus der Erwartung oder Hoffnung heraus, dass das «Wir» die Schwierigkeiten des Einzelnen lösen kann. Man möchte die betroffene Person mit dem «wir» unterstützen und gibt vielleicht gut gemeinte Ratschläge, offenbart, was einem selbst guttut und hilft. Die Ratschläge können von den Betroffenen jedoch oft (noch) nicht angenommen oder umgesetzt werden. Die Partner werden dadurch oft zunehmend enttäuscht und fühlen sich hilflos. Es entsteht ein gegenseitiges Gefühl, sich nicht gehört oder verstanden zu fühlen. Psychische Erkrankungen gehören zum menschlichen Sein genauso, wie körperliche Beschwerden und dennoch, werden Lösungen in den eigenen vier Wänden gesucht. Die Verantwortung für das Wohl der erkrankten Person wird übernommen oder aus Loyalität im Stillen mitgetragen. Dies wirkt sich unweigerlich auf die Partnerschaftsebene aus. Aus einer Zweierbeziehung wird eine Dreiecksbeziehung, welche sich um die Erkrankung und die entsprechende Symptomatik dreht. Ist es vielleicht die Angst vor der Bewertung anderer? Eine strenge Interpretation von «in guten, wie in schlechten Zeiten»? Oder ist es die eigene Bewertung, wenn man für den Partner nicht alles tut? Die Gründe, weshalb es nicht immer leichtfällt, sich bei psychischen Erkrankungen extern professionelle Hilfe zu holen, sind individuell vielfältig und gilt es zu würdigen. Was sich aber immer wieder zeigt ist, dass dadurch auch die Partnerschaft belastet wird. Einerseits durch die Erkrankung selbst, aber auch durch die Verstrickungen beim Versuch Partner und Behandler gleichzeitig zu sein. Als Angehörige von Erkrankten können Sie als Ressource mit Ihrer Liebe und Anteilnahme einen

wertvollen Beitrag zur Genesung und Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit beitragen. Sie können auch im Rahmen von gemeinsamen geleiteten Therapiesitzungen herausfinden, wie genau und womit die erkrankte Person unterstützt werden kann. Bringen Sie sich gezielt ein, aber bürden Sie sich nicht selbst einen Behandlungsauftrag auf. Oder erwarten Sie von sich etwa, einen gebrochenen Fuss richtig zu Schienen, damit dieser heilen kann? Psychische Erkrankungen gründen in komplexen Prozessen, die es achtsam zu ergründen und kennenzulernen gilt, um daraus Veränderungspotentiale entwickeln zu können. Dies ist der Kern psychologischer Psychotherapie. Seit rund zwei Jahren wird diese nach Anordnung durch den Hausarzt auch von der Grundversicherung übernommen. Wir freuen uns, Ihnen dieses Angebot, neben der Paarberatung und Einzelberatung, in den kommenden Monaten ebenfalls anbieten zu können.