

## **Depression und Liebe**

Memmingen (mori). Nicht aus medizinischer Sicht, sondern aus dem Blickwinkel eines Paartherapeuten nahm Martin Uhl jetzt das Thema „Depression und Liebe“ vor einem kleinen Zuhörerkreis im Dietrich Bonhoefferhaus unter die Lupe. Der psychologische Psychotherapeut, Pfarrer und stellvertretende Leiter der Ehe- und Lebensberatung Memmingen – Neu-Ulm machte dabei überzeugend deutlich, wie wichtig es ist, den Kreislauf der Hoffnungslosigkeit eigenständig oder auch mit Hilfe zu unterbrechen. Kommunikation spiele dabei einen wesentlichen Faktor. „Es ist wichtig, dass man sich nicht isoliert, weil sonst die Schraube der Ratlosigkeit sich immer enger und tiefer bohrt“, brachte Uhl ein anschauliches Bild.

Den Schwerpunkt legte der Referent in seinem Vortrag im Rahmen des Bündnisses gegen Depression Memmingen-Unterallgäu e.V. auf die sogenannten "reaktiven Depressionen“. Doch auch diese wirken wie alle anderen grundsätzlich auf den ganzen Menschen ein, beeinflussen seinen Psyche, seinen Körper, sein Verhalten.

Hoffnungslosigkeit, so der Referent, dürfe man dabei nicht mit normaler Traurigkeit verwechseln, die nach



wenigen Tagen wieder vergehe. „Bei einer körperlichen Erkrankung will man grundsätzlich schnellstmöglich wieder gesund werden, bei einer seelischen Erkrankung sei der Gedanke da: „Ich will nicht mehr leben. Ich will, dass es aufhört.“

In seinem praktischen Beispiel von einer „Paardepression“ zeigte Uhl auf, dass es um den Verlust von positiven Komponenten gehe. „Das Negative gerät in den Vordergrund.“ Pauschalierungen „Sie hat mich nie geliebt“ oder „Ich konnte ihm noch nie etwas recht machen“ helfen nicht weiter, so der Referent. Der positive Austausch schlage plötzlich in einen negativen um.

Ursache könnten da Belastungen unterschiedlicher Art sein, Arbeit, Kindererziehung, finanzielle Nöte oder Druck. Männer hätten leider oft die Einstellung: „Was soll ich reden und mich zum Affen machen“. Dabei sei ein vernünftiger Dialog miteinander wichtig. Seine Einrichtung biete hier unter anderem „Komkom“ an – ein Kommunikationstraining, das auf Sprechen und Zuhören, Ich-Botschaften und konkreten Aussagen besteht.

Ist ein Partner depressiv erkrankt, sei es zum einen wichtig ihm Mut zu machen, einen Funken Hoffnung auszustrahlen.



Zum anderen müsse man auf sich selbst achten, um nicht auch krank zu werden.

\* Die psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen ist in Memmingen an der Donaustraße 1 zu finden. Telefon: 08331/855445.