

**Stärkung der Selbstwirksamkeit: Ressourcenorientiertes Coaching für
Partner von Depressionsbetroffenen**

Abschlussarbeit InKonstellation

Themenbereich: Coaching Tools & Methoden

Name: Susanne Beig

Adresse: Auf dem Erlenberg 24, 53783 Eitorf

E-Mail: susanne.beig@t-online.de

Eitorf, den 24.08.2024

Inhalt

1. Einleitung.....	3
2. Hauptteil	3
2.1. Wie verändert sich das System Partnerschaft bei einer Depressionserkrankung?	3
2.2. Gefühlswelt des gesunden Partners	4
2.3. Handlungsempfehlungen für den gesunden Partner.....	5
2.4. Ressourcenaktivierung als Mittel zur Selbstwirksamkeit	6
2.5. Anwendungsbeispiele aus dem systemischen Coaching.....	6
3. Fazit	9
4. Literaturverzeichnis	11

Zur besseren Lesbarkeit wird in dieser Abschlussarbeit das generische Maskulinum verwendet. Die in dieser Arbeit verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter. Außerdem werden die Bezeichnungen «gesunder und kranker Partner» verwendet. «Gesunder Partner» bedeutet im Kontext meiner Arbeit, dass die Person nicht an Depressionen erkrankt ist. «Erkrankter Partner» beschreibt diejenige Person in der Beziehung, die an Depressionen erkrankt ist.

1. Einleitung

Diese Arbeit untersucht die Anwendung ressourcenorientierter Interventionen im systemischen Coaching zur Stärkung der Selbstwirksamkeit von Partnern depressiver Menschen. Der Fokus liegt auf der Identifikation und Nutzung individueller Stärken, der Förderung von Resilienz sowie der Unterstützung bei der Entwicklung von Bewältigungsstrategien. Es wird gezeigt, dass ressourcenorientiertes Arbeiten zur Verbesserung der Selbstwirksamkeit beitragen kann, was wiederum positive Effekte auf die Lebenszufriedenheit und Beziehungsqualität der Betroffenen hat. Die Arbeit betont die Relevanz dieser Ansätze im Coaching und gibt Empfehlungen für die praktische Anwendung.

2. Hauptteil

2.1. Wie verändert sich das System Partnerschaft bei einer Depressionserkrankung?

Im systemischen Coaching wird davon ausgegangen, dass der Mensch in einer Vielzahl von Systemen lebt und sich je nach Umfeld unterschiedlich verhält. In den verschiedenen sozialen Gemeinschaften werden voneinander abweichende Erwartungen an ihn herangetragen und der Mensch selbst hat ebensolche an sein Umfeld. Diese wechselseitigen Beziehungen in ihrer Zirkularität unterliegen äußeren und inneren Einflüssen. Sobald sich an einer Stelle im System etwas ändert, wirkt sich dies auf mannigfaltige Weise auf sämtliche im System befindliche Mitmenschen aus.¹ Stellt man sich ein System als ein Mobile vor, so kann schon ein leichter Luftzug das ausbalancierte Gebilde in Bewegung versetzen und bei starker Manipulation von außen, können sich die Fäden verknoten, die einzelnen Elemente sogar abfallen.²

In dieser Arbeit wird darauf eingegangen, wie sich das System der Partnerschaft verändert, wenn ein Partner an Depressionen erkrankt ist und vor allem, welche Interventionen im Coaching den begleitenden Partner stärken können. Eine Depression wirkt sich nicht nur auf den Betroffenen aus, sondern in starkem Maße auch auf Personen, die dem Erkrankten nahestehen. Die Depression wirft nicht nur Fragen auf, wie der Erkrankte unterstützend begleitet werden kann, sondern auch, wie die Begleitperson mit der Belastung umgeht. Sorge um einen geliebten Menschen, Frustration über eine sich verändernde Partnerschaft, existenzielle Ängste, eine Umstrukturierung der vormals gemeinsam zu bearbeitenden Aufgabenbereiche, krankheitsbedingte Gefühllosigkeit des Partners und der Rückzug des Erkrankten aus zahlreichen sozialen Beziehungen, sind nur einige Aspekte, mit denen sich derjenige, der den depressiven Menschen begleitet, auseinandersetzen muss. Die spezifischen Symptome und Auswirkungen auf alle Lebensbereiche können variieren und entlang eines Spektrums auftreten. Dieser Zustand ist jedoch nicht nur für den Betroffenen selbst, sondern auch für den Partner äußerst belastend.

¹ Vgl. Systemische Coachingsausbildung, InKonstellation, S.13.

² <https://www.afirstlook.com/docs/interactionalview.pdf> 02.08.2024

2.2. Gefühlswelt des gesunden Partners

„Das Deutschland Barometer Depression 2018 liefert [...] Daten zu den Erfahrungen von Angehörigen: 73 Prozent entwickeln Schuldgefühle gegenüber ihrem erkrankten Partner und fühlen sich für dessen Erkrankung und Genesung verantwortlich.“³ „Knapp drei Viertel (72 Prozent) der Befragten mit der der Diagnose Depression beschreiben, während der Erkrankung keine Verbundenheit zu Menschen mehr zu empfinden. Dies hat weitreichende Folgen: Die Hälfte der Betroffenen berichten von Auswirkungen auf die Partnerschaft. 45 Prozent davon haben erlebt, dass es aufgrund der Depression zu einer Trennung kommt.“⁴ „Eine Depression belastet die Beziehung schwer, Partner*innen schwanken oft zwischen Ohnmacht und Verzweiflung und leiden so sehr mit, dass es in vielen Fällen zu einer Co-Depression kommt. Professor Ulrich Hegerl, Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, sagt dazu: „Die Erkrankung hat massive Auswirkungen auf die Partnerschaft und Familie.“⁵

Welche Auswirkungen hat es, wenn der Partner sich innerlich isoliert oder sogar abgestorben fühlt, in manchen Lebensbereichen die Fähigkeit verliert, Verbundenheit mit anderen Menschen empfinden zu können?

Die Gefühle, mit denen sich der begleitende Part auseinandersetzen muss, sind vielfältig. Zu Beginn ist der gesunde Partner verunsichert über die zahlreichen Veränderungen. Wenn sich die Depression fortsetzt, entsteht der Wunsch nach Leichtigkeit, die die Beziehung einst ausmachte. Es wird ein Gefühl der Hilflosigkeit empfunden, der Entfremdung. Der begleitende Partner vermisst das partnerschaftliche Beisammensein das es gab, als die Depression noch keine Rolle spielte. In Paarbeziehungen können Interaktionsmuster entstehen, die zu einer Eskalation von Spannungen und Konflikten führen, was wiederum eine abwärtsführende Dynamik aus wechselseitigen Vorwürfen und zunehmender Frustration auslöst. Dadurch wird die die Beziehungsqualität stark beeinträchtigt. Als Partner eines Betroffenen mit Depressionen erlebt man häufig eine ambivalente emotionale Lage, die durch zwei konkurrierende Pole gekennzeichnet ist. Einerseits besteht ein starker Impuls, dem Betroffenen bedingungslos zu helfen und für ihn da zu sein, was zu einem Gefühl der Überforderung führen kann. Andererseits treten intensive negative Emotionen wie Wut, Frustration und Trauer auf, die zu einem Rückzug von der Person und einer emotionalen Distanzierung führen können. Falls beschlossen wird, die betroffene Person in ihrer Depression bedingungslos zu unterstützen und die Partnerschaft aufrechtzuerhalten, ist es für die begleitende Person von entscheidender Bedeutung, sich gründlich vorzubereiten und psychisch zu stärken, um als wirksamer Verbündeter im Umgang mit der Depression agieren zu können.

³ <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/forschungszentrum/deutschland-barometer-depression/2018> 20.07.2024

⁴ Ebd.

⁵ <https://www.zeit.de/zett/2020-04/co-depression-wenn-liebe-zu-depressiven-partnern-krank-macht-beziehung> 24.07.2024

2.3. Handlungsempfehlungen für den gesunden Partner

Es ist für den begleitenden Partner im ersten Schritt dringend empfehlenswert, sich vollumfänglich über die Krankheit Depression zu informieren. Hierzu gibt es umfangreiche Literatur, heutzutage auch informative, hilfreiche Podcasts. Wenn sich der Depressive in Behandlung befindet, kann es sein, dass Therapeuten den begleitenden Partner zu einem Gespräch einladen. Hier wird der begleitende Partner einmal mehr feststellen, dass es bei diesem Termin in erster Linie um den Erkrankten geht. Die Tatsache, dass diese Einladung dazu dient, dem Therapeuten einen umfangreicheren Einblick in das Leben des Depressiven zu ermöglichen, sollte im Vorfeld vom gesunden Partner berücksichtigt werden. Der Partner, der sich aktiv dafür entscheidet, die Beziehung aufrechtzuerhalten, vielfältige Aufgaben zu übernehmen und die durch die Depression veränderte Partnerschaft in all ihren Konsequenzen zu leben, handelt dabei unter der Ungewissheit, wann und ob sich diese als belastend empfundene Phase wieder verändern oder verbessern wird. Gerade diese Unkenntnis über die zeitliche Dauer kann als sehr zermürend wahrgenommen werden.

Nach intensiver Auseinandersetzung mit den verschiedenen Aspekten der Depression, nach Gesprächen mit den Therapeuten des Partners und nach einer längeren Phase, in der primär die Bedürfnisse des Anderen im Vordergrund standen, kann die Frage aufkommen: „Wo bleibe ich?“. Es ist unerlässlich, die eigenen Bedürfnisse nicht zu vernachlässigen, da dies keineswegs bedeutet, dass die empathische Unterstützung des an Depression erkrankten Partners unzureichend ist oder dass man sich egozentrisch in den Vordergrund stellt. Durch diese Handlungsweise wird vielmehr sichergestellt, dass der Begleitende sämtliche Herausforderungen bewältigen und in allen Lebensbereichen autonom und verantwortungsvoll agieren kann und somit dem Partner eine Stütze ist, die sich selbst trägt. Um also die Krise und die damit einhergehende psychische Belastung als Begleitender gut gestalten zu können, ist es notwendig, kraftvolle Werkzeuge zu etablieren. Werkzeuge, die unabhängig vom Partner Kraft spenden, die eine wertschätzende Haltung gegenüber der eigenen Person fördern und die ein Erleben von innerer Stärke und Selbstwirksamkeit ermöglichen. Diese können zum Beispiel eine gute Ernährung sein, Sport, Yoga, Achtsamkeitsübungen oder Tagebuch schreiben. Zahlreiche Ratgeber empfehlen sich mit Gleichgesinnten zu treffen und Gruppen zu besuchen, in denen sich Betroffene darüber austauschen, wie die herausfordernde Zeit empfunden wird oder was Teilnehmende einer Selbsthilfegruppe als unterstützend und hilfreich empfinden. Diese Methode kann effektiv sein, birgt jedoch das Risiko, dass der Begleitende – abhängig vom Gesprächspartner – durch die intensive Auseinandersetzung mit Problemen ein verstärktes Gefühl der Hoffnungslosigkeit erfährt. Es sollte daher eine möglichst diverse, breite Aufstellung erfolgen und Offenheit gegenüber einer Kombination unterschiedlichster Methoden und Werkzeuge bestehen. „Eine Psychologie des Gelingens nutzt die Erkenntnisse moderner Psychotherapie, die nicht mehr bloß die Defizite eines Patienten in den Blick nimmt und auch nicht unermüdlich die Frage nach dem Warum umkreist. Um ein gelingendes Leben zu führen, darf man also nicht bloß die eigenen Fehler beobachten und analysieren. Man muss vielmehr den Scheinwerfer der Aufmerksamkeit besonders auf die Ressourcen

richten, auf die Kräfte und Fähigkeiten: Wann war ich das letzte Mal glücklich und was habe ich da gemacht?“⁶

2.4.Ressourcenaktivierung als Mittel zur Selbstwirksamkeit

Neben den vorstehend genannten Möglichkeiten, sich zu stärken und Zuversicht in einer als unsicher erlebten Zeit zu erlangen, kann mit verschiedenen Interventionen des systemischen Coachings, Selbstwirksamkeit etabliert und verfestigt werden. Hierbei sollte der Fokus immer auf einer Ressourcenaktivierung des Klienten liegen. Bei Ressourcen handelt es sich um Potenziale eines Menschen, die ihm helfen, physische und psychische Grundbedürfnisse zu befriedigen. Ressourcen können sowohl Fähigkeiten, Charaktereigenschaften, Werte, als auch positive Erinnerungen, Erfahrungen und Neigungen sein. Diese dienen dazu belastende Lebensaufgaben zu bewältigen und Ziele erreichen zu können. „Als Ressource kann nach Grawe «jeder Aspekt des seelischen Geschehens und darüber hinaus der gesamten Lebenssituation eines Patienten aufgefasst werden, also zum Beispiel motivationale Bereitschaften, Ziele, Wünsche, Abneigungen, Interessen, Überzeugungen, Werthaltungen, Geschmack, Einstellungen, Wissen, Bildung, Fähigkeiten, Gewohnheiten, Interaktionsstile, physische Merkmale wie Aussehen, Kraft, Ausdauer, finanzielle Möglichkeiten und das ganze Potenzial der zwischenmenschlichen Beziehungen eines Menschen [...]».“⁷ Vielen Klienten fällt es schwer, sich ihrer Ressourcen bewusst zu werden, besonders in einer herausfordernden Zeit, im Krisenerleben. Wenn das Bild einer Waage gewählt wird, so ist die Problemseite überladen, drückt auf den Boden und die Ressourcenseite schwebt regelrecht unerreichbar in der Luft.⁸ Durch die Fokussierung auf Ressourcen kann eine sich selbst wertschätzende Sichtweise gefördert werden, die autonom im inneren Erleben erzeugt wird und unabhängig vom Außen ist. „Konsequente Ressourcenaktivierung heißt, die Klientin zunächst in Kontakt mit guten Gefühlen zu bringen und nicht mit schlechten. In der Sprache der Neurowissenschaft würde man sagen: Es muss zu Beginn ein neuronales Netz aktiviert werden, das den erwünschten Zustand repräsentiert, das ist der ressourcenorientierte Einstieg in die Entwicklungsarbeit.“⁹ Trotz herausfordernder Zeiten, gelingt es durch eine Aktivierung bekannter, unbewusster und neu erlangter Ressourcen in erschwerten Bedingungen Zuversicht und Selbstwirksamkeit zu entwickeln. Ressourcen wirken als Kraftquelle, die es dem Klienten ermöglichen, den Selbstwert zu verbessern und Perspektiven zu entwickeln.

2.5.Anwendungsbeispiele aus dem systemischen Coaching

Als erste Intervention wird die Wirksamkeit einer konkreten Zielformulierung hervorgehoben. Zu Beginn des Coachinggesprächs wird ein klar definiertes Sitzungsziel erarbeitet, welches sich ganz bewusst von großen Lebenszielen unterscheidet und dem Klienten Orientierung und Fokussierung im Hier und Jetzt bietet. In einer herausfordernden Beziehungsphase, deren Dauer nicht absehbar ist und die oftmals auch als undurchsichtig komplex empfunden wird, kann diese

⁶ Lütz, Manfred, 2015, S.114.

⁷ Krause, Frank/Storch, Maja, 2007, S.84.

⁸ Vgl. Deppe-Schmitz, Uta/Deubner-Böhme, Miriam, 2018, S.31.

⁹ Krause, Frank/Storch, Maja, 2007, S.90.

Zielformulierung Klarheit verschaffen. Durch die Formulierung im Präsens, wird erstmalig ein Gefühl etabliert, dass der Klient einen angestrebten Zustand auch erreichen kann und wird.

Ein beispielhafte Zielformulierung könnte lauten: „Ich entwickle erste Ideen, wie ich die kommenden 2 Wochen gut auf mich achten kann, damit ich Kraft habe für die Anforderungen des Alltags.“

Je nach Zielformulierung, kann ein erfolgreich geführtes Coachinggespräch im Anschluss aufzeigen, wie stark man bereits ist, wie gut man die schwierige Situation meistert und welche Person unterstützend helfen könnte. Die Überzeugung einer möglichen Mitschuld an der Erkrankung des Partners, kann durch ein effektives Gespräch verringert oder ganz beseitigt werden. Aber vor allem verschafft es heilsame Klarheit in unklaren Zeiten.

Als zweite Intervention wird dargestellt, wie kraftvoll der Nutzen einer Lebenslinienarbeit für den gesunden Partner ist. Hierbei wird dem Klienten im ersten Schritt die Möglichkeit gegeben sich auf einige wesentliche, bedeutsame Aspekte aus der Vergangenheit zu fokussieren. Mit Abstand werden Situationen aus der Vergangenheit reflektiert. Diese werden mit Bodenankern visualisiert. Der Klient notiert 4-5 prägnante Ereignisse aus der Vergangenheit und legt diese wie einen Zeitstrahl vor sich auf den Boden. Die Arbeit mit und an der eigenen Vergangenheit schafft erste Erkenntnisse, indem Kompetenzen beleuchtet und Muster erkennbar werden. Angekommen im Hier und Jetzt, können nun viele Klienten erstmalig formulieren, wie sie die herausfordernde Zeit erleben. Der Fokus liegt einmal nicht auf dem depressiven Partner, der Klient selbst bekommt eine Stimme. Das Hier und Jetzt wird ebenso auf einer Karte schriftlich festgehalten und chronologisch auf dem Boden abgelegt. Im nächsten Schritt, werden nun 3-4 Wunschziele avisiert. Diese können aus sämtlichen Lebensbereichen stammen. Ein runder Geburtstag, die Geburt eines Kindes, aus einem Angestelltenverhältnis in die Selbstständigkeit gehen. Die Ziele sind so individuell wie die Klienten selbst. Der letzte Punkt der Zeitlinienarbeit steht für einen Zeitpunkt in ferner Zukunft. In dieser Phase der Zeitlinienarbeit geht es nicht um die Entwicklung einer realitätsfernen Phantasie oder das Ignorieren eines herausfordernden Ist-Zustands. Vielmehr wird nach einer langen Zeit der pessimistischen Wahrnehmung eine Vorstellung und Visualisierung einer hoffnungsvolleren Zukunft ermöglicht. Diese Phase der Zeitlinienarbeit kann mit der Reise in einer Zeitmaschine verglichen werden. Die herausfordernde Situation wird verlassen, es wird ein Zeitpunkt in der Zukunft gewählt, der angenehm, leichter erträglich, positiv beschrieben wird um sich dann dort einige Zeit gedanklich aufzuhalten. Die Klienten erfahren eine Wiederherstellung ihrer Energieressourcen und gelangen zu einem Zustand der Ruhe, der sich häufig in einer entspannten Körperhaltung widerspiegelt.¹⁰ Dieser Zustand kann durch die Abfrage sämtlicher Vagog Sinnesmodalitäten (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch) ganzheitlich wahrgenommen werden. Für Klienten ist es ratsam, die weniger wahrnehmbaren Sinnesorgane gezielt zu trainieren, indem die Aufmerksamkeit für ein paar Minuten auf die Wahrnehmung jeweils

¹⁰ Vgl. Systemische Coachingausbildung, InKonstellation, S.45f.

eines Sinnesorgans gelegt wird.¹¹ Wenn sämtliche Bodenanker im Gespräch erarbeitet und auf Karten festgehalten wurden, geht der Klient die einzelnen Stationen seines Lebens nach. Er stellt sich auf oder neben die beschrifteten Karten, fühlt nochmal in die Situationen hinein und wird vom Coach durch Fragen motiviert, Gefühle und Gedanken zu beschreiben. Die Situationen, die in der Vergangenheit als schmerzhaft erlebt wurden, ermöglichen im Hier und Jetzt dem Klienten nicht selten einen Blick auf das Erreichte, auf Herausforderungen, die bewältigt wurden, ganz gleich wie schmerzhaft diese waren. Sobald der Klient nun die Karten abgeht, die sich mit der avisierten Zukunft befassen, ist häufig eine gelöstere Körperhaltung wahrnehmbar. Besonders der letzte Bodenanker lädt den Klienten ein, einmal die Position des gealterten, reifen Selbst einzunehmen, zurückzublicken und dem Gegenwarts-Ich Ratschläge zu geben. Der Klient erhält Rat vom gealterten, weisen Selbst und nicht, wie durchgängig im Alltag, von Personen, die nicht systemimmanent sind. Gerade diese Phase ist eine wirksame Intervention, die eigenen Ressourcen zu aktivieren und selbstwirksam den Fokus auf das zu lenken, was künftig stärker in Betracht gezogen werden sollte.¹² „Wenn die synaptische Verbindung zwischen Nervenzellen durch häufige Benutzung verstärkt wurde, spricht man in den Neurowissenschaften von «Bahnung». Hüther (1997) verwendet für den Vorgang der Bahnung das Bild eines Weges, der durch unwegsames Gelände gebahnt wird. Der Weg wird desto breiter, je häufiger er benutzt wird.“¹³ Das Bewusstsein für Ressourcen, auf die der Klient in herausfordernden Zeiten Zugriff hat, muss also etabliert werden. Stellt man sich diese Etablierung als Training vor, so kann der Klient nicht nur im Gespräch mit einem Coach Kraft und Selbstwirksamkeit empfinden, sondern diese auch selbst generieren. Gemeinsam mit dem Klienten, kann im Coaching eine kreative Herangehensweise zur Aktivierung der Ressourcen erarbeitet werden.

Hierzu habe ich im Rahmen meiner Abschlussarbeit Fragestellungen entwickelt. Dieser humorvolle, spielerische Ansatz empfiehlt sich dann, wenn zwischen Coach und Klient bereits ein guter Rapport besteht und ein vertrauensvoller Kontakt hergestellt wurde. Zunächst wird im Gespräch herausgearbeitet, welche Lebensbereiche des Klienten aus seiner Sicht positiv besetzt sind. Dies können Orte wie zum Beispiel ein Baumarkt, eine Buchhandlung, ein Kino, ein Garten oder ein Restaurant sein. Der Klient wird dazu eingeladen sich folgenden hypothetischen Fragen spielerisch zu widmen:

Wenn ich der Hauptdarsteller eines Filmes wäre, der sich mit meinen Ressourcen beschäftigt – was würde ich erleben?

Wenn ich in einem Restaurant Ressourcen bestellen könnte – was würde ich von der Speisekarte ordern?

Welche Ressourcen müssen im Garten gepflanzt werden, welche gedüngt und welche können bereits jetzt geerntet werden?

¹¹ <https://coachingakademie-berlin.de/service/lexikon-glossar/vakog/> 29.07.2024

¹² <https://www.resilienz-akademie.com/wiki/timeline-arbeit/> 13.08.2024

¹³ Krause, Frank/Storch, Maja, 2007, S.36.

Wie müsste der Titel des Buches lauten, welches ich sofort in meinen Ressourcen-Warenkorb packen würde?

Die kreative Auseinandersetzung mit Ressourcen beantwortet dem Klienten folgende Fragen: Welche kraftspendenden Momente erwarten ihn, welche kann er sofort generieren?

Dieser spielerische Umgang erhöht die Wahrnehmungssensibilität des Klienten. Im Gespräch mit dem Coach werden diese Momente betrachtet und im Hinblick auf ihre Effektivität ausgewertet. Bei diesem Ansatz bildet der humorvolle Aspekt der hypothetischen Fragen einen Kontrast zur herausfordernden, problembehafteten Erlebniswelt des Klienten. Zum Abschluss des Gesprächs kann dem Klienten eine Merkhilfe, ein Erinnerungszeichen mitgegeben werden. Bei solchen Gegenständen, die im Alltag mit sich getragen oder sichtbar gemacht werden können, sollte es sich um handliche Dinge handeln, die dem Klienten ohne großen Aufwand kurzerhand zur Verfügung stehen. Hierbei könnte es sich um Postkarten, Steine, Fotos handeln, die der Klient im Coachinggespräch in Hinblick auf ihre Stimmigkeit erarbeitet. In Situationen, die als besonders herausfordernd empfunden werden, gelingt es dem Klienten bei Betrachten des Gegenstandes, sich an die erarbeiteten Ressourcen zu erinnern und so in einen gelösteren Zustand zu gelangen. „Welche Symbole das sind, überlasse ich sehr gerne den Teams – schließlich ‚soll der Wurm dem Fisch schmecken und nicht dem Angler‘. Einzige Empfehlung meinerseits bei der Auswahl der Symbole ist, dass sie für das Team positiv sind und nicht etwa Dinge, die ein ‚Nicht...‘ symbolisieren sollen. Zum Beispiel würde ich abraten von einem Taschentuch, das ‚Nicht jammern‘ symbolisieren soll. Gut funktionieren dagegen Aufkleber [...] als Symbol für das Ziel oder Postkarten mit passenden Bildern [...]“¹⁴

3.Fazit

Es besteht ein hohes Risiko, das Menschen, die depressive Partner begleiten, das Positive aus dem Fokus verlieren und letztlich selbst an Depressionen erkranken. Ein Leben in einem auf unbestimmte Zeit problembehafteten, negativem Umfeld und existenzielle Sorgen, sind nur einige Aspekte, die der gesunde Partner tragen muss. Gibt es in der Lebensgemeinschaft Kinder, ist es ungleich schwieriger, ein Umfeld zu kreieren, in dem die Krankheit nicht stigmatisiert, sondern eingebettet in den Alltag koexistieren kann. Das Wissen um Selbstwirksamkeit und darum, dass es noch positive Momente im Leben gibt, die man als der gesunde Part auch erleben und wahrnehmen darf, sind unerlässlich für eine starke, wirksame Begleitung des erkrankten Partners.

Coaching kann hier in vielerlei Hinsicht hilfreich sein. Der Schwerpunkt eines Gesprächs liegt nicht auf den als negativ erlebten Situationen und Umständen, sondern darauf, herauszufinden, was Kraft spendet und wie diese Ressourcen dann im Alltag etablieren werden können. Der Klient erfährt Aufmerksamkeit. Es geht einmal nicht vollumfänglich um den Depressiven, sondern um eine Wertschätzung der Leistung des begleitenden Parts. Hierzu ist der Depressive oftmals aufgrund seiner Erkrankung nicht in der Lage. Der Klient kann ungefiltert über sämtliche Herausforderungen berichten und dies, ohne Ratschläge zu

¹⁴ Schmidt, Gunther/Dollinger, Anna/Müller-Kalthoff, Björn, 2014, S.76.

erhalten. Dies kann als sehr wohltuend wahrgenommen werden in Situationen, in denen im Außen sehr Viele unaufgefordert beraten oder ihre Sicht mitteilen wollen. Besonders in der Lebenslinienarbeit erlebt der Klient Zuspruch und Rat allein durch das gealterte, weise Selbst. Die Aufdeckung der eigenen Ressourcen kann nicht nur in der Begleitung des depressiven Partners von hohem Nutzen sein, sondern in sämtlichen künftigen problematischen Situationen. Coaching gibt in einer herausfordernden Zeit Perspektiven, zeigt bekannte und neue Ressourcen auf, hilft zu priorisieren und Strategien im Umgang mit der Krankheit des Partners zu entwickeln.

4.Literaturverzeichnis

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/forschungszentrum/deutschland-barometer-depression/2018> 20.07.2024

<https://www.zeit.de/zett/2020-04/co-depression-wenn-liebe-zu-depressiven-partnern-krank-macht-beziehung> 24.07.2024

<https://www.afirstlook.com/docs/interactionalview.pdf> 02.08.2024

<https://coachingakademie-berlin.de/service/lexikon-glossar/vakog/> 29.07.2024

Deppe-Schmitz, Uta/Deubner-Böhme, Miriam, Coaching mit Ressourcenaktivierung. Ein Leitfaden für Coaches, Berater und Trainer, Göttingen, Hogrefe Verlag, 2018.

Dollinger, Anna/Müller-Kalthoff, Björn/Schmidt, Gunther, Gut beraten in der Krise. Konzepte und Werkzeuge für ganz alltägliche Ausnahmesituation, Bonn, managerSeminare Verlags GmbH, 2014.

Krause, Frank/Storch, Maja, Selbstmanagement – ressourcenorientiert Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Züricher Ressourcen Modell (ZRM), Bern, Hans Huber, 2007.

Lütz, Manfred, Wie Sie unvermeidlich glücklich werden. Eine Psychologie des Gelingens, Gütersloh, Gütersloher Verlagshaus, 2015.

Unterlagen Systemische Coachinausbildung, InKonstellation