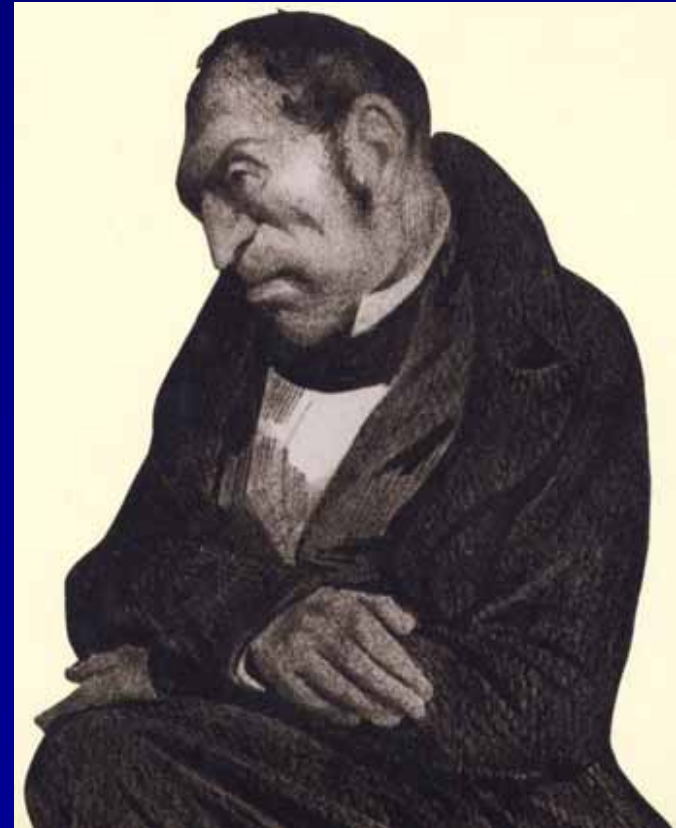


Hans-Werner Stecker

# Depression

Ursachen  
und Behandlung  
- Paarbeziehung



# Ursachen der Depression:

## Partnerbeziehung

- Sie: eher klein und schwach, etwas ängstlich, zögerlich, nach Halt im Partner und nach Schutz suchend, etwas schüchtern und im Hintergrund, dabei anhänglich und anschniegsam und voll Gefühl



# Ursachen der Depression:

## Partnerbeziehung

- Er: groß und stark, sich selbst bewusst, der geborene Beschützer, ein Mann der Tat, der gerne die Dinge in die Hand nimmt, den Kontakt liebt und auch im Vordergrund stehen kann, Gefühle eher beiseite schiebt



# Ursachen der Depression:

## Partnerbeziehung

- Beide fühlen sich wie füreinander geschaffen, denn Gegensätze ziehen sich an.



# Ursachen der Depression:

## Partnerbeziehung

- Sie: überlässt Entscheidungen gerne ihm, lässt sich führen, fühlt sich durch ihn in ihrer Schwäche bestätigt und lässt sich gerne beschützen, gibt sich ihm hin



# Ursachen der Depression:

## Partnerbeziehung

- Er: übernimmt gerne die Verantwortung und Führung, fühlt sich durch sie in seiner Stärke bestätigt, ist gerne ihr Beschützer



# Ursachen der Depression:

## Partnerbeziehung

Im Laufe der Zeit ...

- Sie: wird immer unselbständiger, sucht immer mehr bei ihm nach Halt, hat Angst, ihn zu verlieren, fühlt sich von ihm bevormundet und wird immer kleiner



- Er: wird noch größer, selbstbewusster, nimmt die Dinge noch mehr in seine Hand, steht noch mehr im Vordergrund und beschwert sich darüber, dass er alles entscheiden muss



# Ursachen der Depression:

## Partnerbeziehung

Im Laufe der Zeit ...

- Sie: kann nicht stark sein, hat **Angst** keine Entscheidungen treffen zu müssen oder im Vordergrund zu stehen, kann ihren Halt nicht loslassen



- Er: kann keine Schwäche zeigen, hat **Angst** davor, sich hinzugeben, sich einem Anderen auszuliefern oder hilflos zu sein, kann seine Autonomie nicht aufgeben

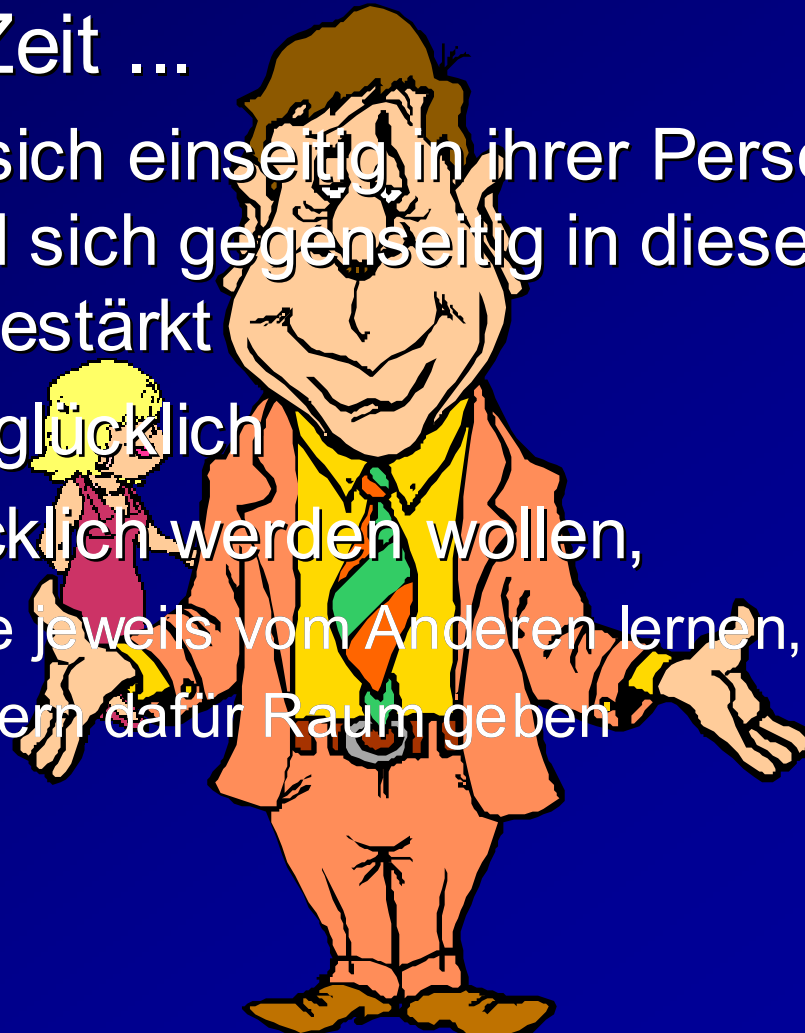


# Ursachen der Depression:

## Partnerbeziehung

Im Laufe der Zeit ...

- Beide haben sich einseitig in ihrer Persönlichkeit entwickelt und sich gegenseitig in dieser Entwicklung bestärkt
- Beide sind unglücklich
- Wenn sie glücklich werden wollen,
  - müssen beide jeweils vom Anderen lernen,
  - und dem Andern dafür Raum geben



# Ursachen der Depression:

## Partnerbeziehung

### Beispiel Autofahrt:

- Sie: kann auch das Steuer übernehmen, alleine Entscheidungen treffen, wird zunehmend sicher, ihren Weg zu finden und sich damit zu behaupten



- Er: kann die Kontrolle abgeben, als Beifahrer die Augen schließen, sich zurück nehmen, sie machen lassen, gewinnt zunehmend Vertrauen in ihren Weg und kann sich darauf einlassen



# Ursachen der Depression:

## Partnerbeziehung

Aber:

■ Sie:

muss **bereit sein**,  
die passive Rolle  
zu verlassen und  
die Führung zu  
übernehmen und  
**Ängste abzubauen**

■ Er:

muss **bereit sein**,  
die Führung  
abzugeben und die  
passive Rolle zu  
übernehmen und  
**Ängste abzubauen**

# Ursachen der Depression: Partnerbeziehung

## Ziel der Therapie:

■ Weniger:

entweder

—

oder

■ Mehr:

sowohl

als

auch