

Traurig – aber nicht allein

Psychologie Eine Depression ist nicht nur für den Erkrankten, sondern auch für seinen Partner belastend. *Von Melanie Maier*

Mit ihrer Krankheit kam eine neue Art der Verantwortung. Die Depression brachte nicht nur Isabelles Leben vorübergehend zum Stillstand. Die Tage, an denen sie traurig war und es einfach nicht schaffte aufzuräumen oder das Geschirr abzuwaschen – ja, manchmal nicht einmal von der Couch aufzustehen –, belasteten auch ihren Freund Till (Namen geändert). „Mit der Krankheit hast du nicht nur deinen eigenen schwarzen Hund“, sagt Isabelle. „Du lässt den Hund auch noch auf andere los – und der Hund beißt.“

Im November 2015 wurde bei der 29-jährigen Eventmanagerin aus Stuttgart eine mittelschwere Depression diagnostiziert. Eine Depression, die wahrscheinlich vererbt ist, immer wieder auftreten wird. Der Psychiater, der ihr Tabletten gegen die Symptome verschrieb, zeigte sich erstaunt darüber, dass Isabelles sechsjährige Beziehung der Krankheit so lange getrotzt hatte. „Weil depressive Menschen die Nähe nicht mehr aushalten oder sich selbst so klein machen, dass sie mit dem Partner nicht mehr klarkommen“, sagt Isabelle.

Vor der Diagnose tat sich auch Till schwer damit, Verständnis für Isabelles Verhalten aufzubringen. Dass sie tagelang nur auf dem Sofa lag, ihm den Haushalt überließ, hat den 29-jährigen Informatiker frustriert. „So kann es nicht weitergehen“, sagte er in solchen Momenten. „Das kann man eben keinem gesunden Menschen vermitteln: Dass man nicht mehr in der Lage ist, Geschirr zu spülen“, erklärt Isabelle.

„Wenn man sie selbst noch nicht hatte, kann man sich eine Depression schwerlich vorstellen“, sagt auch die Münchner Psychotherapeutin Heike Melzer. In ihrer Praxis empfängt sie regelmäßig Paare, bei denen einer der Partner unter der Krankheit leidet. Oft kommen die Ratsuchenden aber nicht wegen der Depression selbst zu ihr, sondern wegen ihrer Symptome – etwa einer sexuellen Unlust. „Die Depression kommt nicht selten im Deckmantel daher“, sagt Melzer. „Häufig wissen die Beteiligten selbst nicht, womit sie es zu tun haben.“

Das Allererste sei daher die Abgrenzung: Ist jemand traurig oder bedrückt, weil es im Job gerade nicht so klappt? Gibt es partnerschaftliche Konflikte oder Probleme mit den Kindern? Ist ein Mensch aus dem engeren Umfeld verstorben? „Häufig bedarf es eines geschulten Blicks, um eine Verstimmung von einer manifesten und behandlungsbedürftigen Depression abzugrenzen“, sagt Melzer. Nicht zuletzt, da die Symptome der Krankheit vielfältig sind. Selbstzweifel gehören dazu, eine verminderte Leistungsfähigkeit, Antriebslosigkeit, die Unfähigkeit, sich zu freuen – sogar ein ausgeprägtes Morgentief kann ein erstes Anzeichen sein.

Depressionen gehören nach Angaben der Stiftung Deutsche Depressionshilfe zu



Schon eine Umarmung bewirkt manchmal, dass es dem Erkrankten etwas besser geht.

Foto: Fotolia/Photographie

den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Der Stiftung zufolge erkrankt jeder fünfte Bundesbürger mindestens einmal im Leben an einer behandlungsbedürftigen Depression – allein in Deutschland sind es etwa 5,3 Millionen Menschen jährlich. Dabei erhält nur eine Minderheit eine optimale Behandlung. „Man sollte nicht zu lange warten, bis man zu einem Psychotherapeuten geht, der eine Diagnose stellt“, betont Heike Melzer. Die Diagnose sei die Grundvoraussetzung dafür, ein tiefgehendes Verständnis für den jeweiligen anderen zu schaffen, sich Wissen über die Krankheit anzueignen und Wege zu erlernen, mit ihr umzugehen.

Etwas dann, wenn der Erkrankte keine Lust mehr hat auf Sex. Die fehlende Libido kann ein Symptom der Depression sein, da einfach nicht mehr genug Energie zur Verfügung steht. Doch ohne das Wissen darum fühlt sich der gesunde Partner schnell zu-

rückgesetzt, nicht geliebt oder ungerecht behandelt. „Wenn man weiß: Das hat nichts mit mir zu tun, das ist Teil dieser Erkrankung, kann man in der Regel leichter damit umgehen“, sagt Melzer.

Schwer fällt es gesunden Partnern häufig auch, die eigene Ohnmacht zu akzeptieren. Zu wissen, dass man wenig ausrichten kann, um dem geliebten Menschen zu helfen, wenn er sich in einer depressiven Phase befindet. Sätze wie „Die Welt ist so schön!“ oder „Reiß dich doch mal zusammen!“ sind eher kontraproduktiv. „Der Patient leidet ohnehin massiv darunter, dass er sich schlecht fühlt“, erklärt Melzer.

Viel wichtiger sei es, dem Partner zur Seite zu stehen, ihm das Gefühl zu geben, auch in schwierigen Momenten für ihn da zu sein. Ihn hin und wieder zu gemeinsamen Unternehmungen wie einem Spaziergang aufzufordern – wenn dies ihm denn guttut. Und ihn trotz allem in alltägliche Aufgaben einzubinden: „Den Depressiven sämtlicher Pflichten zu entledigen verstärkt das Krankheitskonzept – dieses Gefühl, selbst nichts zu können“, sagt Heike

Melzer. „Eine Schonhaltung sollte der gesunde Partner vermeiden.“

Bei alledem sollte er stets auch auf sich selbst achten, die eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigen, Hobbys pflegen, etwas mit Freunden unternehmen – auch wenn der Erkrankte nicht jedes Mal daran teilhaben kann. Zudem ist es sinnvoll, sich in Büchern oder im Internet über die Krankheit zu informieren, um das Verhalten des Erkrankten nachvollziehen zu können. Und sich mit anderen auszutauschen.

„Klar gehen manche Partnerschaften an Depressionen kaputt“, sagt Melzer. „Nicht jeder kann die Belastung an der Seite eines kranken Partners aushalten.“ 16 Monate nach der Diagnose haben Isabelle und Till ihren Weg gefunden, mit der Krankheit umzugehen. „Wir kommen gut damit klar“, sagt Isabelle. Sie sieht ihre Depression mehr als eine leichte Einschränkung denn als große Belastung. Als eine Krankheit, mit der man sich – wie mit Asthma – arrangieren kann.

Zwar hätte sie sich manchmal gewünscht, dass Till sich mehr informiert, dass er etwa eine Angehörigengruppe besucht. Zugleich weiß sie, dass die Erwartungshaltung an andere nicht zu groß sein sollte. „Freunde und Familie können einen nicht retten – man muss sich immer wieder selbst aufpäppeln“, sagt sie. Das sei ihr durch die Therapie bewusst geworden. Darüber hinaus gibt ihr die Beziehung zu Till Kraft – „allein dadurch, dass eine Kontinuität da ist“. Zu sehen, dass ihr Partner zu ihr hält, sie in schweren Zeiten einfach in den Arm nimmt, hilft ihr. Die Beziehung funktioniert aber nur, weil Till auch mal zurückstecken könne, sagt sie: „Weil er stark für mich ist, wenn ich es nicht sein kann.“

„Nicht jeder kann die Belastung an der Seite eines Erkrankten aushalten.“

Heike Melzer, Psychotherapeutin

TRAINING FÜR BETROFFENE PAARE

Studie Das Institut für Medizinische Psychologie am Universitätsklinikum Heidelberg erforscht mit einer Studie die Interaktion von Paaren, bei denen die Partnerin an einer Depression leidet. Ihr Ziel ist, die durch die Krankheit beeinträchtigten Lebensumstände zu untersuchen und diese gezielt zu verbessern.

Ansatz Das Cognitively-based Compassion Training für Paare ist ein achtsamkeits- und mitgeföhlbasierter Ansatz mit Einzel- und Partnerübungen.

Anmeldung Für das zehnwöchige Training können sich Interessierte fortlaufend anmelden. Teilnehmen können Paare ab einem Alter von 20 Jahren,

die sich seit mindestens zwei Jahren in einer festen Partnerschaft befinden. Die Teilnahmegebühren übernimmt in diesem Fall das Institut für Medizinische Psychologie. Anmeldungen per E-Mail nimmt das Team von Corina Aguilar-Raab entgegen: Projekt.CBCT@med.uni-heidelberg.de. *mm*

Früheste Spuren des Lebens im Meer

Biologie An heißen Quellen im Urmeer tummelten sich schon vor rund vier Milliarden Jahren Mikroorganismen. *Von Roland Knauer*

Karges Grün sprießt zwischen den uralten Felsplatten des Nuvvuagittuq-Grünsteingürtels am Ostufer der Hudson-Bucht im Nordosten Kanadas. Dieses Gestein gehört zu den seltenen Überbleibseln der Frühgeschichte der Erde und ist mindestens 3,77 und vielleicht sogar 4,29 Milliarden Jahren alt – genauer wissen es Geoforscher bisher noch nicht. Es entstand am Grund eines Urmeers, aus dem heißes Wasser schoss. Weil beim schlagartigen Abkühlen gelöste Salze ausfallen und eine dichte Wolke bilden, nennen Meeresforscher solche hydrothermalen Quellen nach ihrer Farbe schwarze oder weiße Raucher. Dort wachsen massenweise Mikroorganismen, die winzige, kaum millimetergroße Fäden und Röhrcchen aus Rost bilden.

Rostige Ministrukturen

Genau solche rostigen Ministrukturen finden Matthew Dodd und Dominic Papineau vom University College London und ihre Kollegen aus Kanada, den USA, Australien, Norwegen und England in den Quarzschichten des kanadischen Grünsteingürtels, der in der Urzeit aus den Ausscheidungen der heißen Quellen entstand. Als Urheber vermuten Sie in der Zeitschrift „Na-

ture“ Mikroorganismen, die damit die bisher ältesten Spuren von Leben auf der Erde wären. Zwar können solche Strukturen auch ohne Leben entstehen. Nach einer eingehenden Analyse des Gesteins halten die Forscher das jedoch für ziemlich unwahrscheinlich. Sie sehen darin Hinterlassenschaften von Mikroorganismen, die von Eisenverbindungen lebten, die damals aus der heißen Quelle strömten. Noch heute gibt es dort ähnliche Winzlinge, die aus Eisenverbindungen Stoffwechsellenergie gewinnen und den gleichen Rost ausscheiden, aus dem die rund vier Milliarden Jahre alten Fäden und Röhrcchen bestehen.

Gleich daneben fanden die Forscher auch noch Mineralien wie Apatit, das noch heute vielen Lebewesen als Baumaterial für Zähne und Knochen dient. Ähnliche Strukturen wie im Grünsteingürtel an der Hudson-Bucht finden die Forscher auch in viel jüngeren Gesteinen aus Norwegen, von den großen Seen Nordamerikas und aus West-Australien, die mit Sicherheit von Mikroorganismen stammen. Es gibt also eine ganze Reihe von Indizien, die den Verdacht erhärten, dass die Forscher an der Hudson-Bucht die bisher ältesten Spuren von Leben auf der Erde gefunden haben.

Das passt sehr gut zu der viel diskutierten Theorie, nach der das Leben auf der Erde an solchen heißen Quellen am Meeresgrund entstanden sein könnte. Bereits seit den 1950er Jahren fanden Forscher Hinweise, nach denen für lebende Zellen wichtige Biomoleküle wie Aminosäuren im Meer aus einfachen nichtbiologischen Molekülen entstehen können. „Nur verteilen sich die so entstandenen Bauelemente des Lebens rasch im Meer“, erklärt Dirk Wagner, der am Deutschen Geoforschungszentrum (GFZ) in Potsdam die Sektion Geomikrobiologie leitet. Doch dort seien die Chancen für die Entstehung von Leben minimal.

Biomoleküle liegen eng beieinander

Ganz anders sieht es in den Poren eines weißen Rauchers aus. Dort gibt es alle nötigen Komponenten in Form von Methan, Kohlendioxid, Wasserstoff, sowie Stickstoff-, Schwefel- und Phosphorverbindungen. Auch die Temperaturen von 75 bis 90 Grad erlauben die Entstehung von Leben. „Vor allem aber bleiben in den Poren eines weißen Rauchers die einmal entstandenen Biomoleküle nahe beieinander“, sagt GFZ-Forscher Wagner. Dadurch können sie sich leichter zu größeren Einheiten verketten. Irgendwann lernen diese Strukturen sich zu vermehren und lagern sich zu einer komplexen Einheit zusammen. So könnte die erste Zelle entstanden sein, aus der sich dann alles weitere Leben entwickelt hat.

Medizin

Falsche Pflege macht Operation zunichte

Chirurgen warnen davor, dass ein Mangel an Pflegekräften Behandlungserfolge gefährden könnte. „Trotz der enormen Fortschritte in der Chirurgie gibt es in Deutschland erhebliche Defizite in der Patientenversorgung“, sagte Tim Pohlemann, Präsident des 134. Chirurgenkongresses, der vom 21. bis 24. März in München stattfand. Bei der Veranstaltung wollen rund 6000 Teilnehmer unter anderem über neue OP-Techniken und die Weiterentwicklung ihres Faches diskutieren.

Patienten würden immer schlechter vor- und nachversorgt. Je öfter Pfleger den Patienten sähen, desto eher bemerkten sie eine negative Entwicklung. Nicht zuletzt der demografische Wandel mit immer älteren Patienten erfordere eine stärkere Betreuung. Dem stehe die pauschale Vergütung entgegen. Das System müsse flexibler dem Einzelfall angepasst werden. „Unsere Forderung ist, dass wir für jeden Betreuungsbedarf den geeigneten Honorierungsschlüssel bekommen“, so Pohlemann. Untersuchungen belegten, dass Deutschland bei der Personalausstattung in Kliniken im internationalen Vergleich abfalle. Da Pflege ein großer Kostenfaktor im Krankenhaus sei, werde hier gespart. Auf einen Pfleger oder eine Schwester kämen hierzulande acht bis 14 Patienten, in Skandinavien liege das Verhältnis bei 1:5. *dpa*

So stellen sich die Forscher ein schwarzes Loch im Herzen einer Galaxie vor. Foto: dpa

Staubsauger im Weltall

Sternenforschung Schwarze Löcher schlucken alles: Planeten, Sterne, selbst das Licht.

Stell' Dir vor, jemand fällt in einen dunklen tiefen Brunnen, der so unendlich tief ist, dass man fällt und fällt und fällt... Wie mit einem superstarken Staubsauger wird alles in diesen Brunnen hineingezogen, ohne jemals wieder aufzutauchen – Lebewesen, Blätter, Staub und sogar das Licht. Eine sehr gruselige Vorstellung. Aber so einen Brunnen gibt es tatsächlich. Es gibt sogar unfassbar viele davon. Nicht hier auf der Erde, aber weit draußen in den unendlichen Weiten des Weltalls. Die Sternenforscher (oder Astronomen) nennen sie schwarze Löcher. Und das ist wörtlich zu nehmen.

Schwarze Löcher sind die schwärzesten Himmelsobjekte, die wir kennen – und die massereichsten und dichtesten. Sie bestehen aus extrem zusammengepresster Materie und Energie. Deshalb ist ihre Anziehungskraft auch so gewaltig, dass nichts ihrem Sog entkommen kann. Schwarze Löcher schlucken alles: Planeten, Raumschiffe, Sterne, Sternenstaub, Energie, Licht.

Bisher hat noch kein Mensch jemals ein solches schwarzes Loch gesehen. Mit dem bloßen Auge kann man es ohnehin nicht sehen, weil es Milliarden und Abermilliarden Kilometer entfernt und total schwarz ist. Man kann aber seine Aktivitäten mit Hilfe riesiger Radioteleskope feststellen, die elektromagnetische Wellen messen. Wissenschaftler wollen in wenigen Wochen viele Teleskope auf der ganzen Welt miteinander verbinden und so auf ein einzelnes schwarzes Loch ausrichten. Dann hoffen sie auf die allerersten Computerbilder. Denn bisher kann man schwarze Löcher nur als farbige Fantasiezeichnung anschauen.

Auch wenn sie pechschwarz sind, wissen die Forscher trotzdem durch mathematische Berechnungen und astronomische Beobachtungen wie ein Loch im All aussieht: wie ein heller Ring rund um einen schwarzen Kreis. Der helle Ring besteht aus Millionen von Grad heißem Staub und Gasen, die von dem Loch extrem beschleunigt und schließlich verschlungen werden. Auf Nimmerwiedersehen. *mb*

Hallo! Ich bin Paul, der Kinder-Chefreporter.

Stuttgarter Kinderzeitung

Mehr Nachrichten für Dich gibt es jeden Freitag in der Kinderzeitung. Abo bestellen und vier Wochen gratis lesen unter: www.stuttgarter-kinderzeitung.de

Stephen Hawking

Reise ins All

Der schwerkranke Astrophysiker Stephen Hawking (75) will ins All fliegen. Das würde ihn glücklich machen, sagte der britische Wissenschaftler. Virgin-Galactic-Chef Richard Branson (66) hatte Hawking schon vor Jahren eine Mitflugmöglichkeit angeboten. Er habe sofort zugesagt, berichtete Hawking. Der 75-Jährige leidet an der unheilbaren Muskel- und Nervenkrankheit ALS und sitzt fast völlig bewegungsunfähig im Rollstuhl. *dpa*

Kontakt

Redaktion Wissenschaft

Telefon: 07 11/72 05-79 01
E-Mail: wissen@stzn.de