

Bleibt bei mir! – Depression und Beziehung

Nicht ohne meine Gruppe!
Ein gruppenanalytisch-familiendynamischer
Blick auf Therapiesettings

Dr. phil. A. Walter
Evangelische Akademie Tutzing
27.11.2017

Depression kann jeden treffen

Depression kann jeden treffen

K. Dörner / U. Plog (2000, 196)

„Der sich und Andere niederschlagende
Mensch“

„partnerumgreifende(s) Gefängnis des
niederschlagenden Depressiv-Seins“

Depression kann jeden treffen

Depression kann treffen – jeden

Depression kann jeden treffen

Depression kann treffen – jeden.

Depression trifft, sie trifft andere,

Angehörige, Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn,
Kinder

Depression kann jeden treffen

Depression kann treffen – jeden.

Depression trifft, sie trifft andere,
Angehörige, Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn, Kinder

Depression wird zur Waffe,
mit der andere getroffen werden

Depression kann jeden treffen

Depression kann treffen – jeden.

Depression trifft, sie trifft andere, Angehörige,
Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn, Kinder

Depression wird zur Waffe,
mit der andere getroffen werden

➔ Depressiver Beziehungsterror 

Grundmuster depressiven Beziehungsterrors I

Depressives Agieren (nicht situativ), sondern habitualisiert

+ sekundärer Krankheitsgewinn ⇒

Nichtveränderung depressiven Agierens

⇒ Depressiver Beziehungsterror als Beziehungsregulator

⇒ erhöht negative Kreisläufe des Festhaltens an der Habitualisierung

Grundmuster depressiven Beziehungsterrors II

Depression als Waffe in Beziehungsregulation

Habitualisiertes Agieren Einzelner

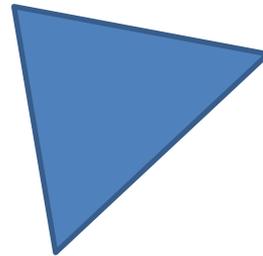
+ Nichtinfragestellung durch Soziale Umwelt
andere Erwachsene resignieren / geben auf / unterwerfen sich

d.h. keine Triangulierung / Korrektur des depressiven Terrors

Triangulierung

Erkrankter Elternteil, der viel zu viel fordert

und darin überfordert



Kind

Elternteil,
der situationsadäquat
reagiert

ausgleichender Erwachsener



STOP !!

Grundmuster depressiven Beziehungsterrors III

Auswirkung auf Kinder und Jugendliche

Unterwerfung unter depressiven Terror
auf Kosten der Selbst- und Autonomieentwicklung

- mittels Abwehr abgrenzend-autonomer Anteile
- + schlechtes Gewissen / Schuldgefühle (einschl. geringem Selbstwert)

Grundmuster depressiven Beziehungsterrors IV

Auswirkung auf Kinder und Jugendliche

Unterwerfung unter depressiven Terror auf Kosten der Selbst- und Autonomieentwicklung

+ verschärfend: narzisstische Gratifikation:

ich bin ein guter Mensch, wenn ich mich so verhalte

(Illusion der Anerkennung, die nie erfolgen wird:

depressiver Terror geht weiter und es wird nicht besser/
es geht Mutter nicht besser)

Grundmuster depressiven Beziehungsterrors V

Teufelskreis des depressiven Terrors

Depressiv agierender Erwachsener

(oft in Verbindung mit Persönlichkeitsstörungen/-
problematiken)

- + nicht ausgleichende und ausreichend schützende Erwachsene
- + oft Druck von Seiten der Erwachsenen
- + narzisstischer Gewinn mit / ohne eigenem Druck

Bleibt bei mir! Bleibt bei mir!



Hilf mir!

**Kümmer dich
um mich !**



Grundmuster depressiven Beziehungsterrors VI

Teufelskreis des depressiven Terrors

Alternativen?

- Ja – aber nur, wenn die Erwachsenen
mitmachen

Grundmuster depressiven Beziehungsterrors VII

Teufelskreis des depressiven Terrors

Alternativen?

- Wenn nicht, bleiben nur zwei Möglichkeiten

Grundmuster depressiven Beziehungsterrors VIII

Teufelskreis des depressiven Terrors

Alternativen?

- Wenn nicht, bleiben nur zwei Möglichkeiten
 - innerer Rückzug
 - oder Bruch

Grundmuster depressiven Beziehungsterrors IX

Teufelskreis des depressiven Terrors

Alternativen:

- Wenn nicht, bleibt wohl nur eine Alternative: der Bruch.
- Dazu notwendig: Unterstützung im Außen Aber wo? Wo?

Grundmuster depressiven Beziehungsterrors X

Teufelskreis des depressiven Terrors

mehr oder weniger heftige Symptomatiken als Hilfeschrei:
je sozial auffallender und lärmender, desto sichtbarer und
hörbarer.

Hilfeschreie als der verzweifelte Versuch diesen
psychischen Terror psychisch zu überleben und Hilfe zu
aktivieren.

Innerfamiliäre Regulationsdynamik

Mutter

innerpsychische Dynamik /Regulation
subjektives Erleben



interpsychische Dynamik

interpsychische Dynamik

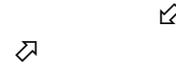


Kind

subjektives Erleben
intrapsychische Dynamik

Vater

innerpsychische Dynamik /Regulation
subjektives Erleben



interpsychische Dynamik



interpsychische Dynamik



Kind

subjektives Erleben
innerpsychische Dynamik

Familiendynamische Konfliktregulierung



**unbewußte Regulations- und Konfliktodynamik der
einzelnen Personen
(innere Erwartungshaltungen)**



**Externalisierungen der inneren Dynamik
konkrete Interaktionen**



interaktionelle Muster



**funktionale / dysfunktionale Beziehungsangebote
„psychosoziale Abwehrmodi“, Kollusionen
Verstrickungen**



**Rückwirkungen auf die Einzelnen
innerpsychische Verarbeitungsmuster**

Innenregulation der einzelnen Familienmitglieder (Beziehungsanalytisches Reinszenierungsmodell)

Internalisierung
von Beziehungserfahrung



Psychische Strukturbildung
homöostatische Tendenz zur Aufrechterhaltung
des innerseel. Gleichgewichts

über



Zur selbstregulativen Dynamik zwischenmenschlicher Beziehungsmodi

Innerfamiliäre Regulationsprozesse

= alltägliche Prozesse, kommen in jeder Familie und bei jedem Paar vor. Sie garantieren in mancher Hinsicht ein gutes, wenn auch immer wieder krisenhaft zugespitztes Zusammenleben.

Streit kann vor diesem Hintergrund der Versuch sein, als inadäquat empfundene oder bedrohlich erlebte Selbstregulationen zwischen den einzelnen Personen immer neu auszutarieren.

Zur selbstregulativen Dynamik zwischenmenschlicher Beziehungsmodi

Innerfamiliäre Regulationsprozesse

Was geschieht, wenn diese funktionale Dynamik entgleist,

z.B. durch depressiven Terror ?

Zur selbstregulativen Dynamik zwischenmenschlicher Beziehungsmodi

Innerfamiliäre Regulationsprozesse

Was geschieht, wenn diese funktionale Dynamik entgleist,

z.B. durch depressiven Terror ?

Dann vereinseitigen sich die Regulationsmuster und es tickt eine bedrohliche Bombe, die eine gute und funktionale Regulation und Familiendynamik prinzipiell verunmöglicht, diese dominiert und beschädigt.

Innerfamiliäre Regulationsdynamik

Mutter

innerpsychische Dynamik /Regulation 
subjektives Erleben



interpsychische Dynamik



Kind

subjektives Erleben
intrapsychische Dynamik
Anpassung

Vater

innerpsychische Dynamik /Regulation
subjektives Erleben



interpsychische Dynamik



interpsychische Dynamik



Kind

subjektives Erleben
innerpsychische Dynamik
Anpassung

Grundstruktur einer Familie

Paarebene (Mann Frau)

Elternebene (Vater Mutter)

Kinder/Geschwisterebene
(Sohn Tochter)

Grundstruktur einer Familie

Paarebene (Mann Frau)

Elternebene (Vater Mutter)

Kinder/Geschwisterebene
(Sohn Tochter)

Grundstruktur einer Familie

Paarebene (Mann Frau)

Elternebene (Vater Mutter)

Kinder/Geschwisterebene

Klare Grenzen: Funktionsfähigkeit, Durchlässigkeit,
Nähe und Autonomie möglich < ----- >

Grundstruktur einer Familie

Paarebene (Mann Frau)

Elternebene (Vater Mutter)

Kinder/Geschwisterebene

Starre Grenzen: Undurchlässigkeit, keine Flexibilität,
Überabgrenzung < _____ >

Paarebene (Mann Frau)

.....

Elternebene (Vater Mutter)

.....

Kinder/Geschwisterebene

Diffuse Grenzen: Verstrickung, Unabgegrenztheit,
Parentifizierung

< >

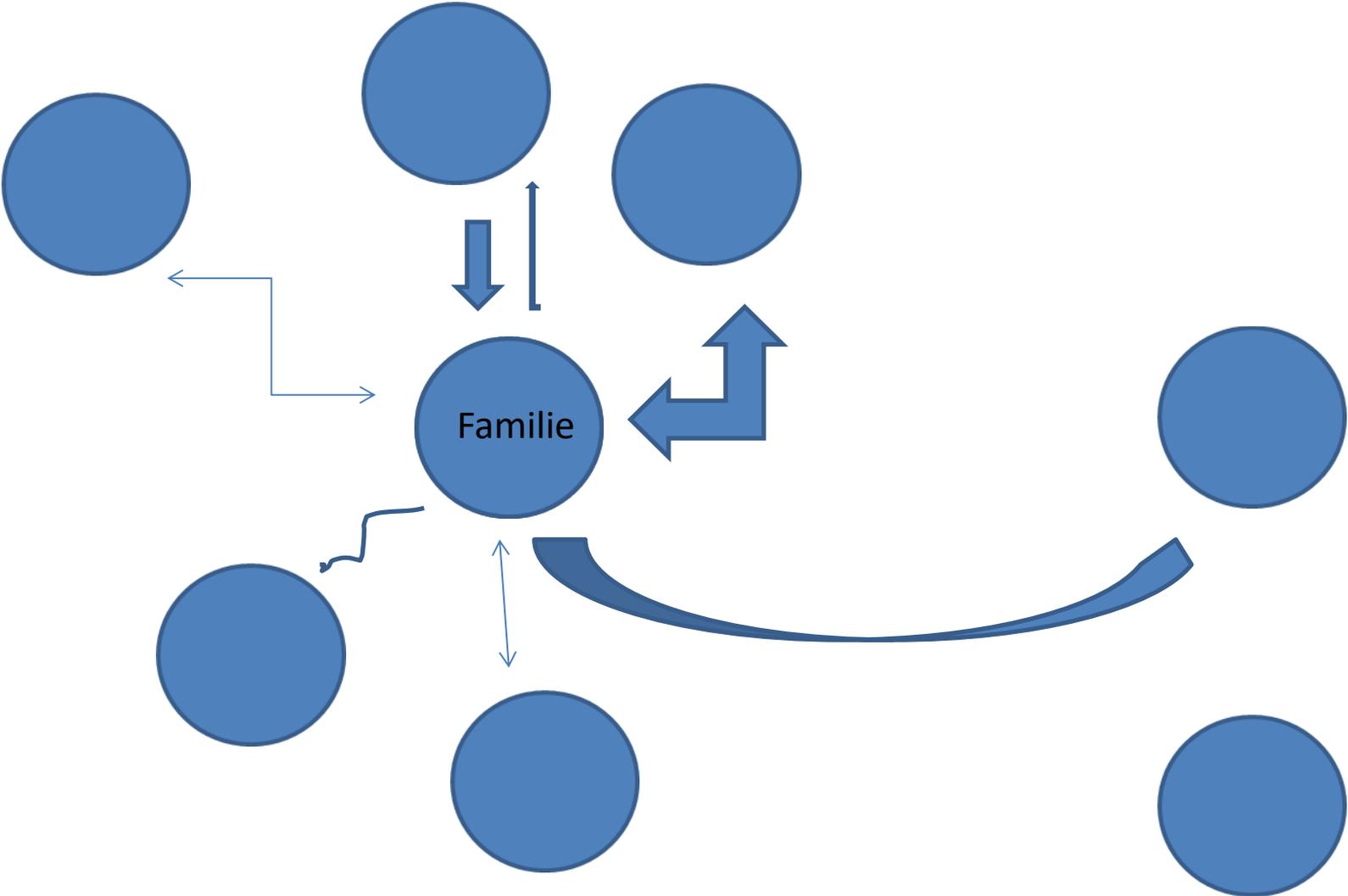
Grundstruktur einer Familie

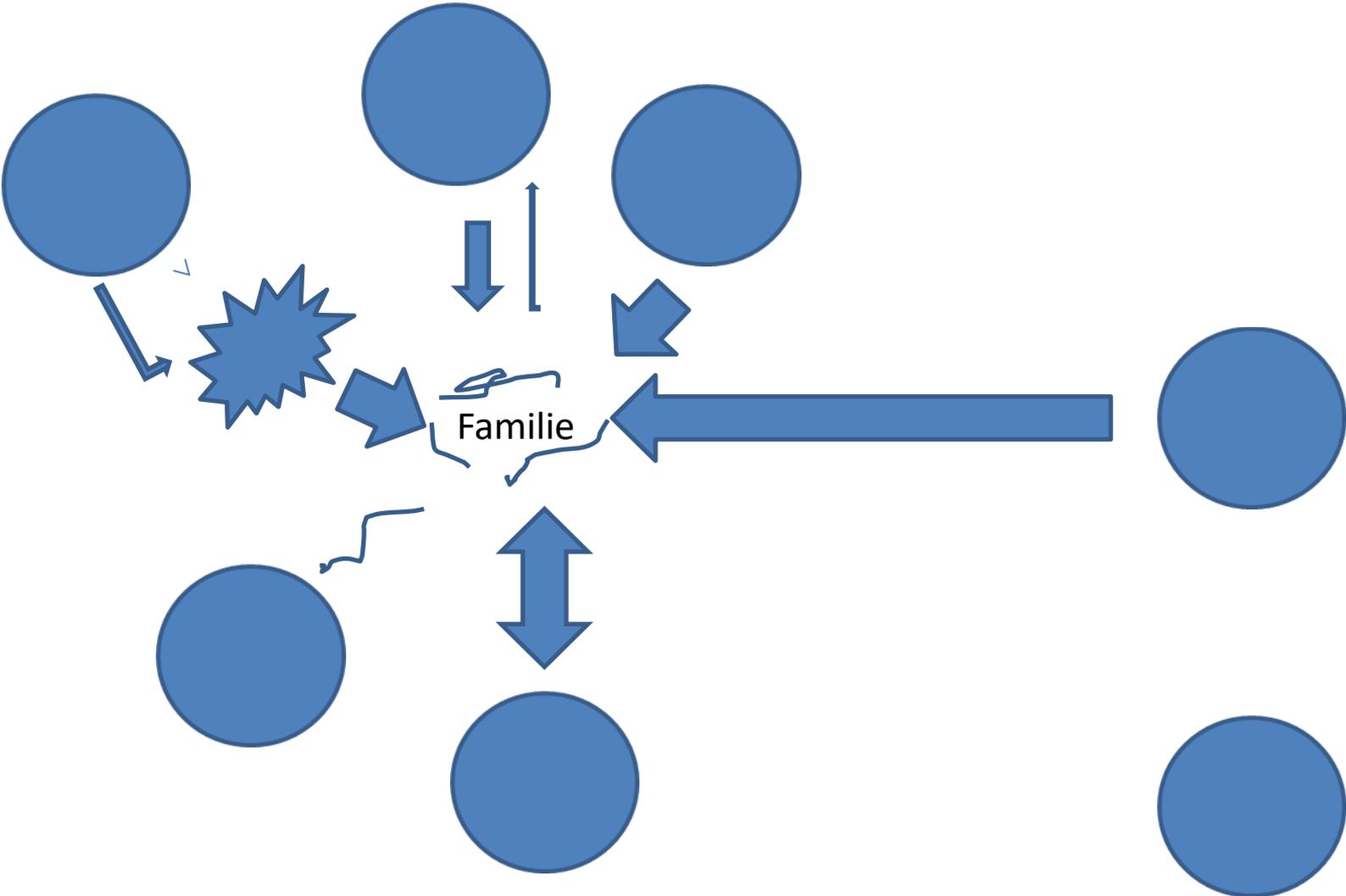
Paarebene (Mann Frau)

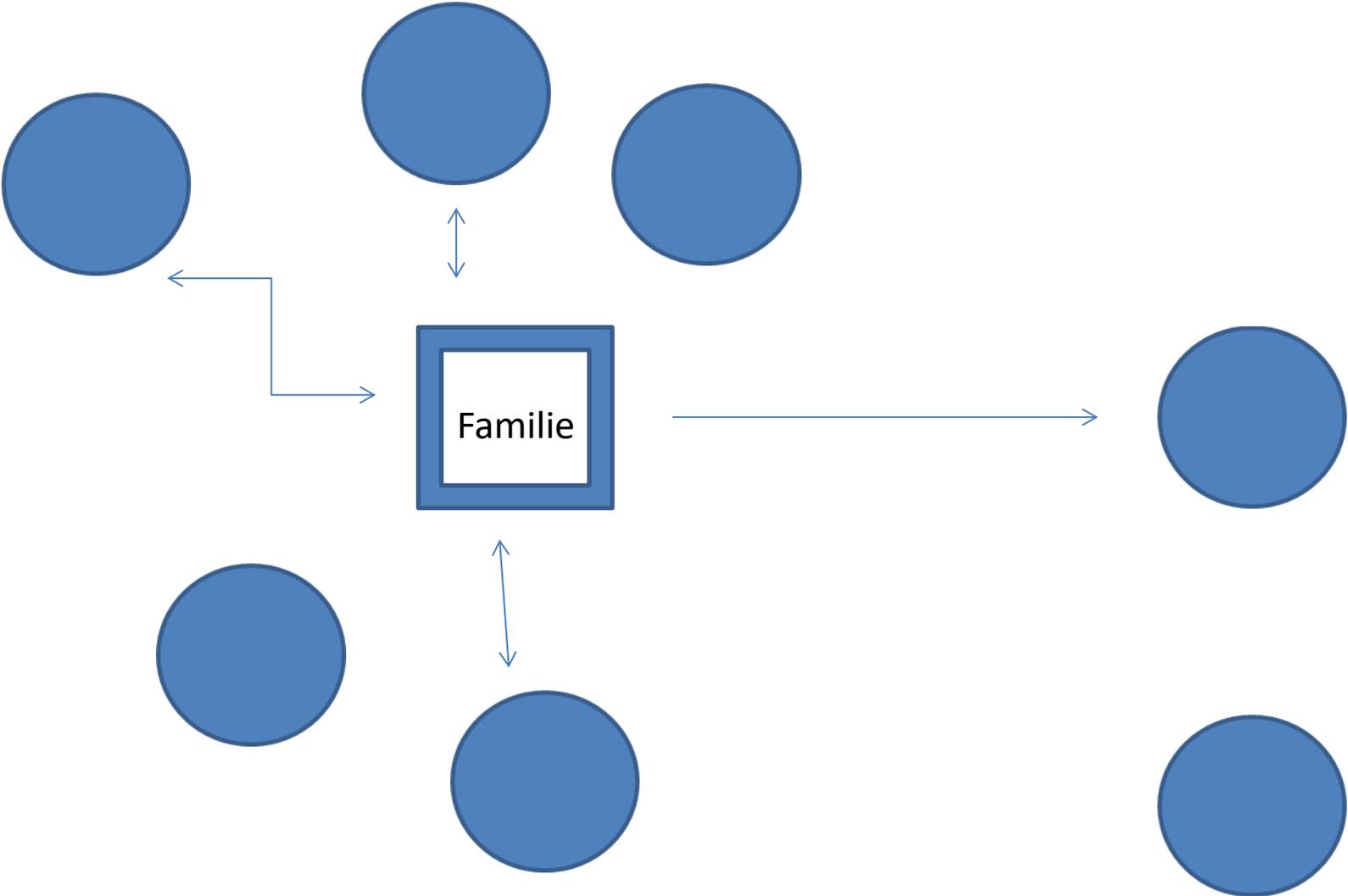
Elternebene (Vater Mutter)

Kinder/Geschwisterebene

Klare Grenzen: Funktionsfähigkeit, Durchlässigkeit,
Nähe und Autonomie möglich < ----- >









**Nur hier ist
es gut**

**Draußen sind die
Gefahren, lass dich nicht
drauf ein !!
Sei nicht illoyal uns / mir
gegenüber !!**

**Nur hier ist
es gut**

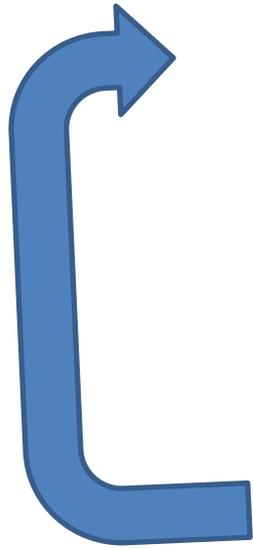


**Draußen sind die
Gefahren, lass dich nicht
drauf ein !!
Sei nicht illoyal uns / mir
gegenüber !!**

Paarebene (Mann Frau)

Elternebene (Vater Mutter)

Kinder/Geschwisterebene
(Sohn Tochter)



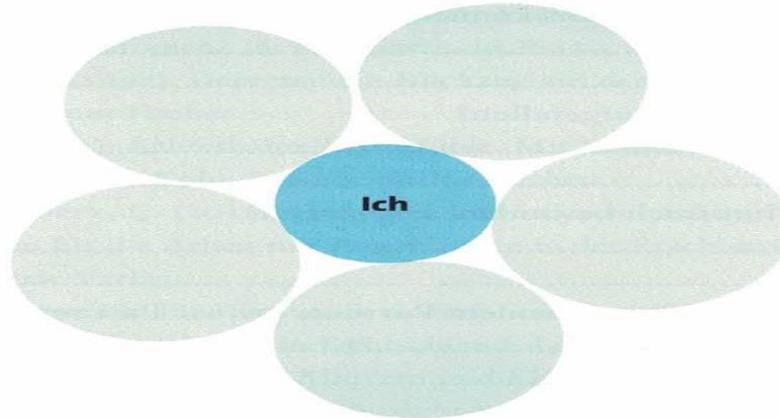
Beelterung der Eltern durch die
Kinder (Parentifizierung)

Elternebene (Vater Mutter)

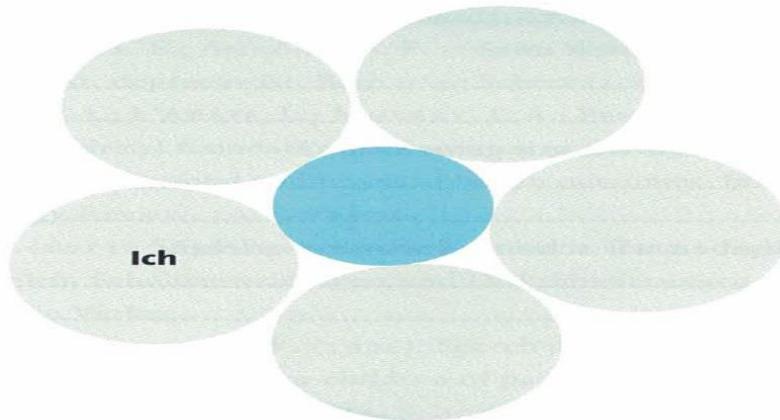
Kinder/Geschwisterebene
(Sohn Tochter)

Mein persönliches Netzwerk

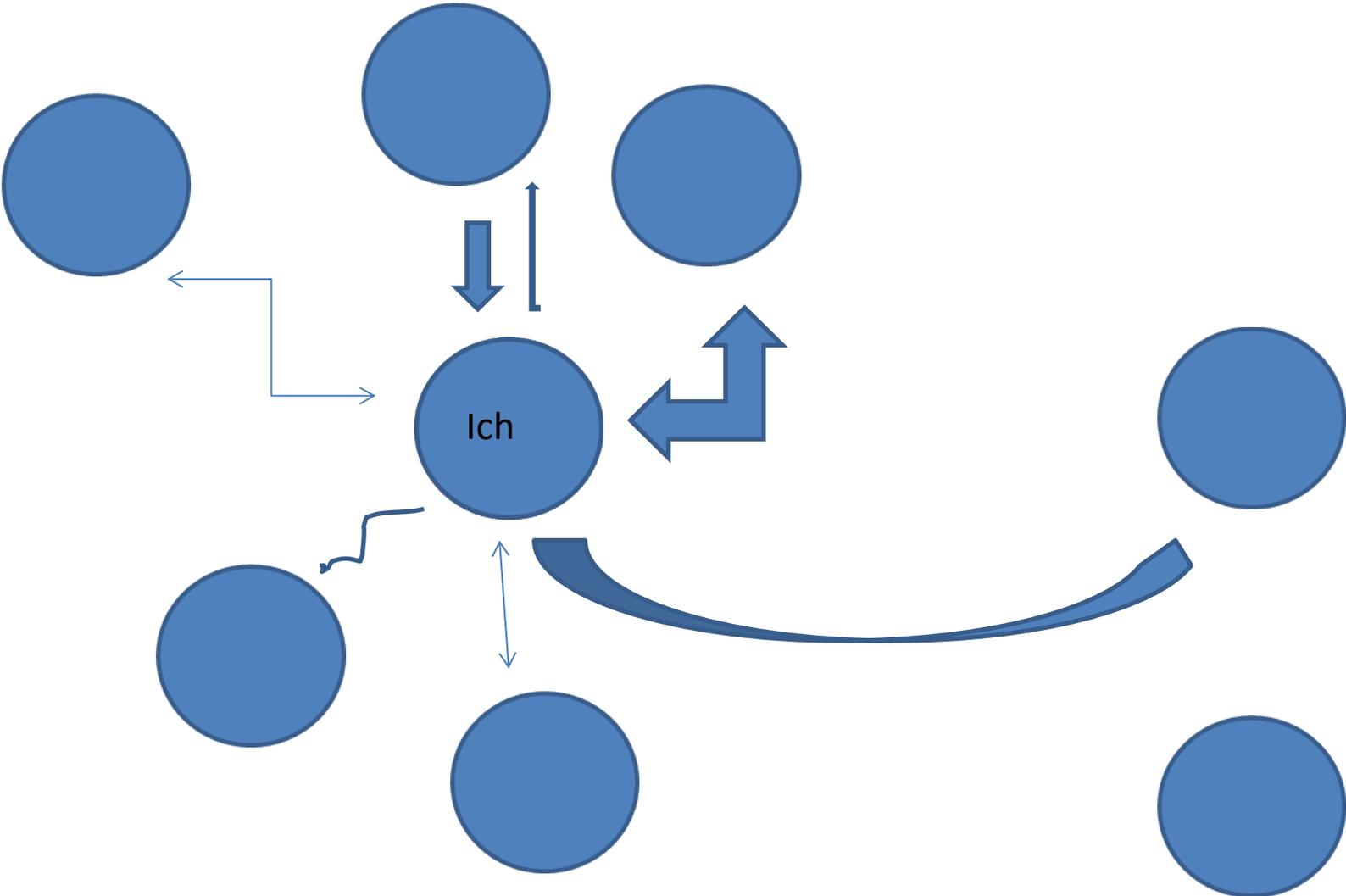
Wer ist für mich da?



Für wen bin ich da?

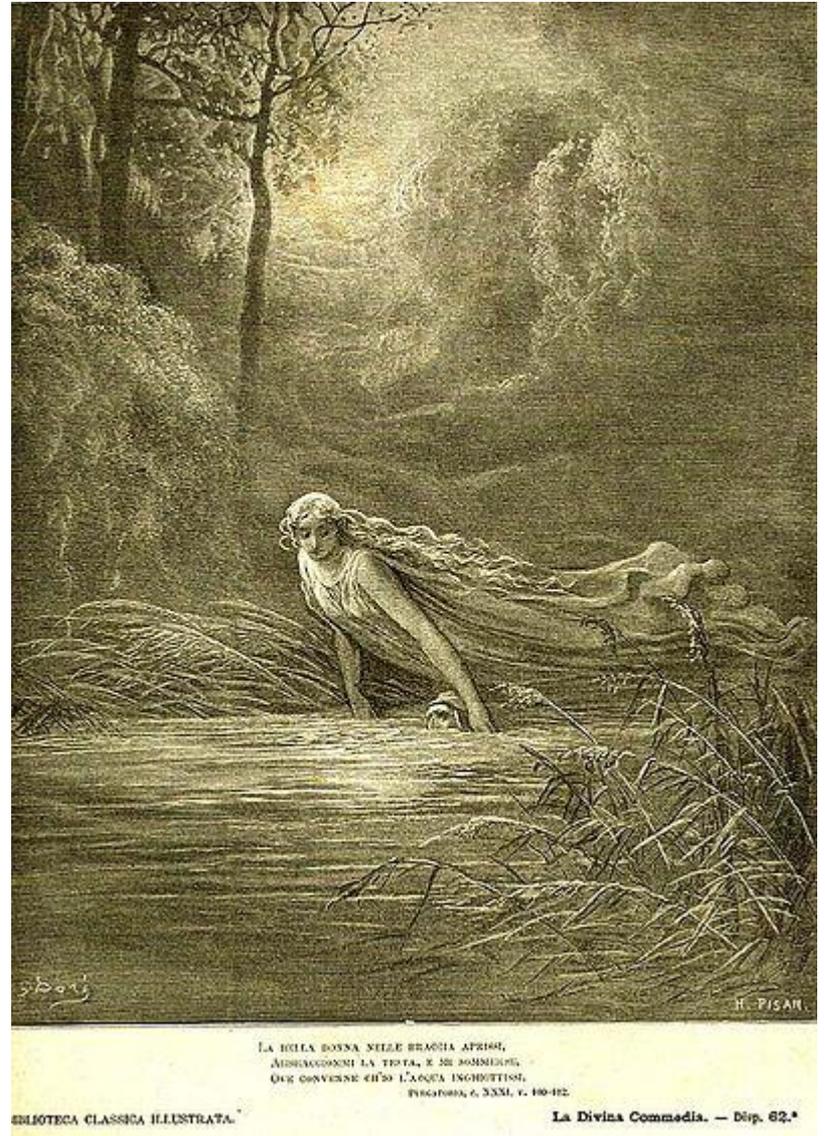


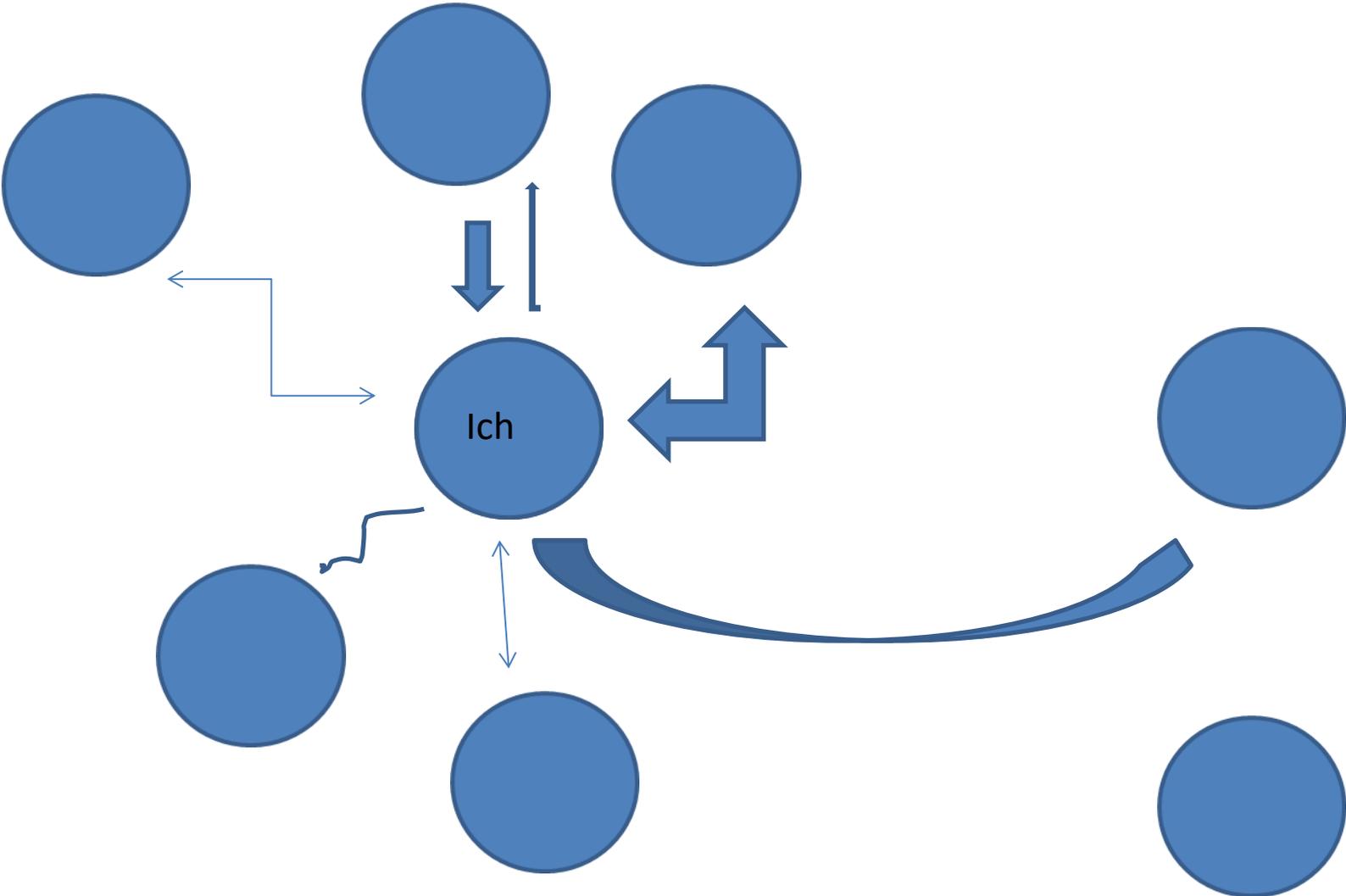
Jeanette Bischkopf : „So nah und doch so fern.“





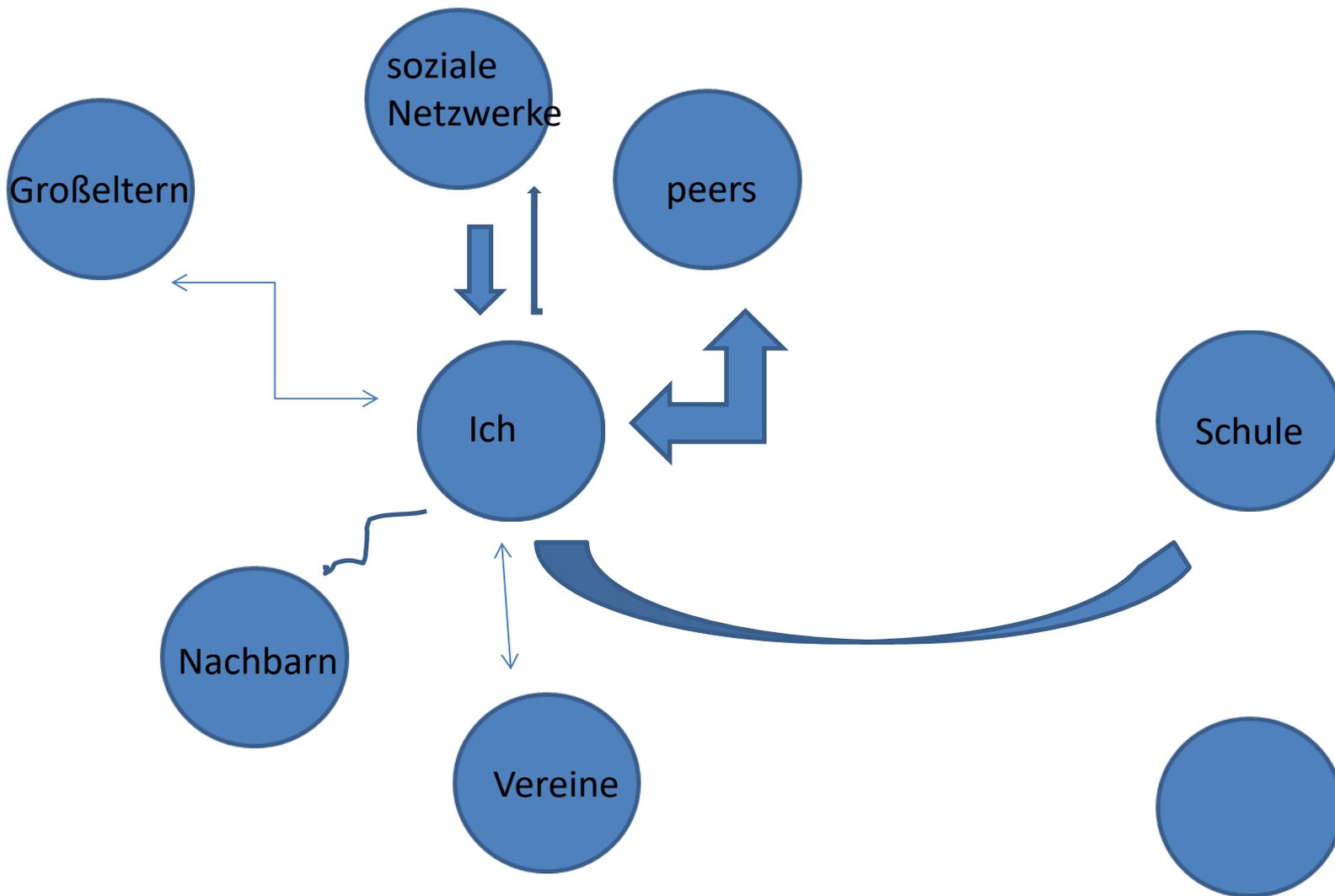
Lethe (Trinkende) von [Wilhelm Wandschneider](#)

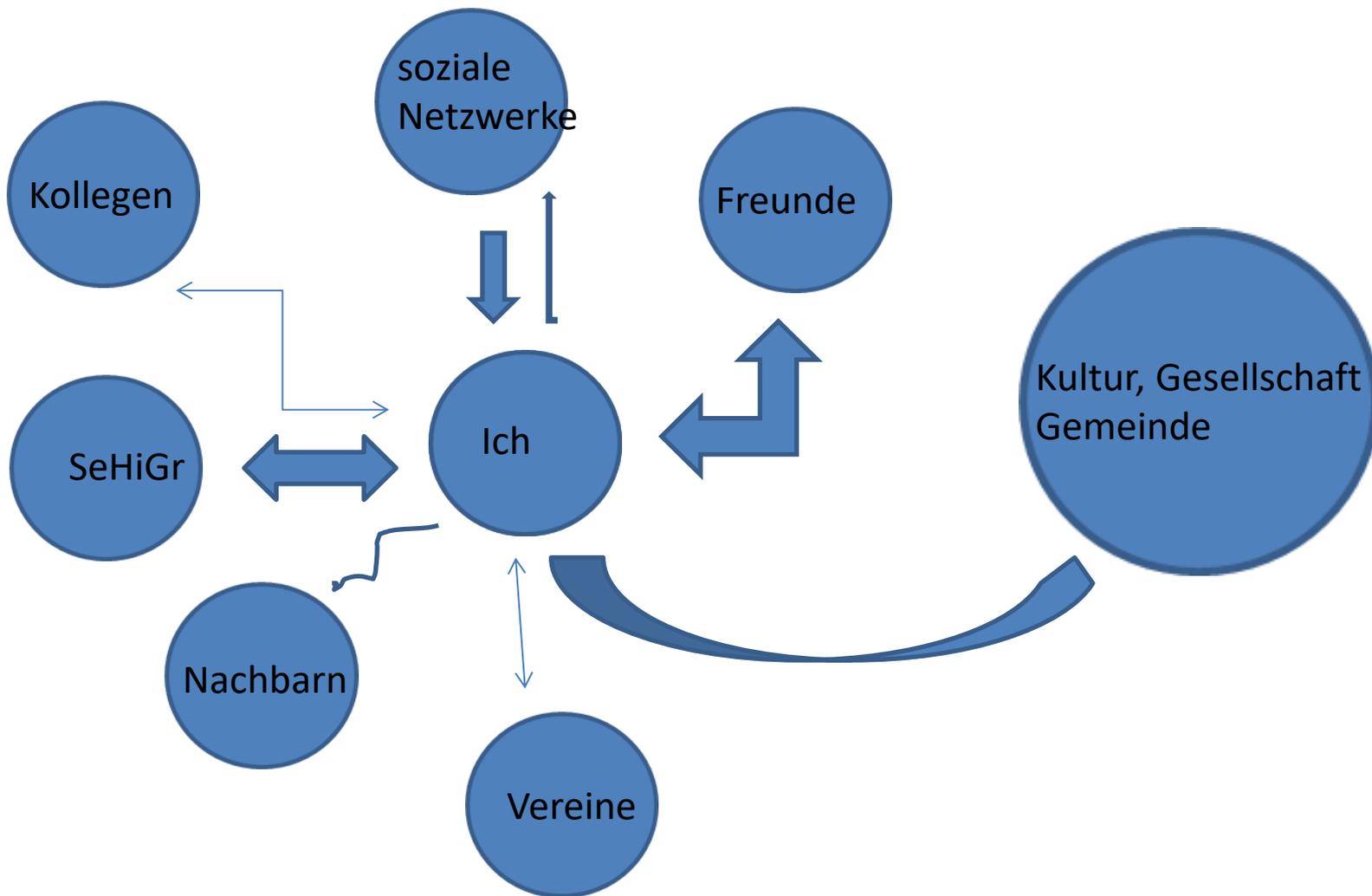




„Eine ausgleichende Bezugsperson ist für Kinder in Familien mit einem depressiven Elternteil die wichtigste Ressource. ... Achten Sie darauf, dass Ihr Kind Zeit außerhalb der Familie verbringt und damit auch wieder neue Themen in die Familie hineinträgt. ... Es ist für die Gesundheit aller sehr wichtig, positive Themen zu finden und Neugier und Interesse an Fragen des Lebens wiederzubeleben. Hier könnte kindliche Neugier und Entdeckerfreude helfen und diese sollten Sie in Ihrem Kind fördern und schätzen.«

(J. Bischkopf 2015, S.122)







„Mach dich frei!“, Sandra Heilig
(Fotowettbewerb 2013)