

10. BIPOLARIS-Informationstag, Berlin, 5. Oktober 2013: "Die guten Seiten der Bipolaren Störung - Wo Schatten ist, da ist auch Licht"

„Was ist gut an Bipolarer Störung – die Sicht eines Angehörigen“

Begrüßung

Danke Uwe für die Einführung und die Möglichkeit hier heute zum Jubiläumsinfotag in Form dieses Vortrags beitragen zu können, indem ich ihnen aus meiner persönlichen Sicht als Angehöriger schildern will, was auch positiv bzw. gut an einer Bipolaren Störung sein kann.

Zwei-drei kurze Bemerkungen vorab:

Erstens, bevor gleich der Eindruck entstehen könnte, dass ich durch die besondere Hervorhebung der positiven Aspekte, die Bipolare Störung und die Schwere ihrer Folgen, sowie die negativen Auswirkungen für Betroffene und Angehörige verharmlose, möchte ich jetzt zu Anfang darauf hinweisen, dass ich mir natürlich am meisten wünsche, dass niemand von Bipolarer Störung überhaupt betroffen sein müsste.

Zweitens, ich bin zwar Doktor, aber kein Mediziner oder Psychologe, sondern Naturwissenschaftler – Physiker um genau zu sein, also ein eher trockener Mensch, der lange nicht so schön emotional Vortragen kann wie meine Vorredner, was sie gleich merken werden. Heute rede ich allerdings auch nicht über wissenschaftliche Erkenntnisse und Fakten, sondern gebe ausschließlich nur meine privaten Erfahrungen mit Bipolarer Störung wieder, die keinen Anspruch auf Verallgemeinerung erheben sollen. Denn ich habe durch meine Kontakte zu verschiedenen Betroffenen in den letzten Jahren gelernt, dass die Bipolare Störung auf sehr unterschiedliche Art und Weise verlaufen bzw. ausgeprägt sein kann.

Ich befinde mich heute auf ungewohntem Terrain, deshalb sehen Sie mir bitte nach, wenn ich im Folgenden weiter vom Blatt ablese, da mir eine präzise Formulierung beim vorgegebenem Thema wichtig erscheint, um Missverständnisse zu vermeiden.

In guter Infotag-Tradition, werde ich zuerst meinen eigenen Hintergrund etwas beleuchten, und dann die Geschichte von meiner Lebensgefährtin Kirsten und mir erzählen, um ihnen dabei meine Gedanken und Beispiele für positive Aspekte von Bipolarer Störung zu schildern.

Ich bin 1970 geboren, und in ländlicher Umgebung im Saarland aufgewachsen, das im Ganzen nur ein Drittel so viele Einwohner wie Berlin hat. Dementsprechend kleiner ist auch die Bevölkerungsdichte und die damit einhergehende medizinisch-psychologische Infrastruktur und Öffentlichkeitsarbeit auf dem Gebiet psychischer Erkrankungen. Ich muss zugeben, dass ich bis vor wenigen Jahren überhaupt nichts von der Bipolarer Störung oder manisch-depressiven Erkrankung gewusst habe. Es gab auch keine mir bekannten Fälle von Bipolarer Störung in der Familie und im Freundes- und Bekanntenkreis. Statistisch gesehen kann das aber eigentlich nicht sein, wie ich heute weiß. Deshalb vermute ich, dass

Angehörige und Betroffene wegen der fehlenden Anonymität auf dem Land, mehr noch als in der Stadt, bemüht sind, das Auftreten der Störung in der Familie weitestgehend zu kaschieren.

Seit 2006 lebe ich nun beruflich bedingt in Berlin, wo ich Anfang 2011 auch Kirsten kennen- und lieben gelernt habe. Im Nachhinein wissen wir, dass sich Kirsten damals gerade in einer hypomanischen Phase befand. Ich weiß, viele Betroffene empfinden diese Phase als äußerst angenehm, und so erlebte ich meine Freundin auch in dieser Zeit auch als eine sehr offene, emotionale, selbstbewusste Person, mit einer außergewöhnlich positiven Ausstrahlung und mit enormer Kreativität und Leistungsfähigkeit. Ich habe dabei erfahren dürfen, dass diese ausgezeichneten Eigenschaften, Fähigkeiten und Verhaltensweisen ansteckend wirken können. Man kann zum Beispiel darüber lernen das eigene Leben bewusster zu gestalten, man kann seine eigene Sichtweisen überprüfen, seine Prioritäten überdenken und seinen Umgang mit Mitmenschen verändern, vielleicht auch lernen seine eigenen Emotionen etwas weniger zu unterdrücken. Gefühle machen doch unser Leben erst aus, verstand ich nun besser. Deshalb engagieren wir z.B. ja auch Künstler, Artisten oder Sportler, damit deren Darbietungen uns emotional bewegen sollen.

Bei mir ist durch diese hypomanische Zeit mit Kirsten vor allem auch hängengeblieben, dass Arbeit nicht immer das wichtigste im Leben ist, dass man sich auch Zeit zum Ausspannen und für sich selbst nehmen muss, um Stress zu vermeiden bzw. abzubauen. Dies ist sehr wichtig, wie ich finde, gerade in unserer immer mehr durch Überbelastung geprägten Arbeitswelt. Durch Kirstens positiven Einfluss habe ich meine sehr starke Tendenz zum „Workaholic“ weitestgehend unter Kontrolle bringen können, und lebe und fühle mich damit viel gesünder und besser.

Auch, dass ein freundlicher, offener Umgangston gegenüber Mitmenschen einen oftmals weiter bringt, als meine übliche teilweise durch Skepsis und Misstrauen bedingte latente Aggressivität, ist beispielsweise eine Erkenntnis aus der Beobachtung von Kirstens selbstbewusster, aber auch besonders warmen, den Tag begrüßenden Art und Weise in hypomanschen Zeiten auf Menschen zuzugehen. Leider kann ich dies bis heute nicht 100%ig kopieren, aber ich gebe mir Mühe. Wie gesagt, man kann sich meines Erachtens von hypomanischen Menschen schon auch Positives abschauen, doch um zu den Kernpunkten meines Vortrags über die guten Aspekte von Bipolarer Störung zu kommen, muss ich unsere Geschichte erst mal etwas weiterzählen.

Leider ging die Hypomanie nach ein paar Monaten durch verschiedene Auslöser in eine ausgewachsene Manie über. Kirsten hatte mich zwar vorab über die möglichen Ausbrüche ihrer Bipolaren Störung und die möglichen Folgen in Kenntnis gesetzt, ich hatte das allerdings bisher total ignoriert – es lief ja alles gut. Doch plötzlich verstand ich die Welt nicht mehr, und ich habe mich notgedrungen erstmals intensiv selbst ernsthaft, meist aus Büchern, über die Bipolare Störung informiert. Schnell war mir klar, dass zu viel Stress jeglicher Art Gift für meine Partnerin ist, das lebensgefährlich sein kann. Ich kann als Partner zwar einiges davon reduzieren und abfangen, aber nicht alles, und an einer weiterhin

möglichen Ausübung eines Berufs durch meine Partnerin, in unserer sehr angespannten Arbeitswelt, hatte ich damals erhebliche Zweifel.

In dieser physisch und psychisch für uns beide sehr anstrengenden manischen Episode, sind wir zusammen, während eines Tagesklinikaufenthalts von Kirsten in Reinickendorf, zu einer der dort angebotenen Peer-Beratungssprechstunden von einem gewissen Herrn Uwe Wegner gegangen. Dieses Gespräch war für uns ein sehr wichtiger Meilenstein für den Verlauf unseres weiteren Zusammenlebens. Ich bin dir, Uwe, heute noch sehr dankbar dafür, dass du durch deine Ratschläge, das Aufzeigen von Wegen und natürlich auch durch dein eigenes Vorbild selbst, vor allem mir Mut machen konntest, dass man auch mit Bipolarer Störung ein sinnhaftes und ausgefülltes Leben führen kann. Ein Leben zu dem auch eine passende, qualifizierte Beschäftigung gehören kann, die auf den eigenen Stärken und Erfahrungen basiert, und die gut mit der besonderen Stressanfälligkeit von bipolaren Menschen verträglich ist. Ich rede in unserem Fall von der sogenannten EX-IN-Ausbildung zur Genesungsbegleiterin, die auf einer der letzten Infotage hier auch schon mal vorgestellt wurde.

Kirstens Manie ging über in eine langwierige und schwere Depression. Trotzdem begannen wir zusammen die Scherben der Manischen Phase aufzukehren, nun aber mit einem langfristigen Ziel vor Augen, das wir behutsam aber bestimmt, Schritt für Schritt weiterverfolgten.

In dieser Zeit lernte ich weitere positive Eigenschaften meiner bipolaren Partnerin kennen, die sie sich in jahrelangem Leben mit der Störung in verschiedenen Therapien gezwungenermaßen erwerben musste: Selbstachtsamkeit und Stressvermeidung durch eine strukturierte Lebensführung. Kirsten ist darin für mich ein absolutes Vorbild. Im Gegensatz zu mir plant und organisiert sie Dinge rechtzeitig und gewissenhaft, bereitet wichtige Ereignisse nicht auf den letzten Drücker vor, notiert sich alle anstehenden Aufgaben ordentlich und verteilt Sie nach Priorität so perfekt auf die ihr zur Verfügung stehende Zeit, so dass in der Regel keine Termenschwierigkeiten und zu großer Stress entstehen. Ich bin mittlerweile ebenfalls ein Fan von „To-do“-Listen geworden, nicht zuletzt auch wegen des erfüllenden Gefühls beim Durchstreichen von erledigten Problemen. Meine Vortragsplanungen funktionieren allerdings noch lange nicht so gut wie Kirstens, weshalb ich mal wieder diese Rede erst gestern Abend aufgeschrieben habe, obwohl ich mir fest was anderes vorgenommen hatte.

Vor allem durch die sehr disziplinierte Mitarbeit von Kirsten, bekamen wir die in der Manie entstanden existenziellen Lücken in Berufs-, Renten-, und Krankenversicherungsangelegenheiten bald wieder in den Griff. Ich war einerseits erstaunt, wie viel Mühe das kostet, aber andererseits auch über die große Hilfsbereitschaft der beteiligten Ärzte, Psychologen, selbst von Verwaltungsangestellten bei der Renten- und Krankenversicherung war letztlich doch großes lösungsorientiertes Entgegenkommen zu spüren, was ich so nicht erwartet hätte. An dieser Stelle meinen Dank an alle Beteiligten, ausdrücklich auch dem Verein BIPOLARIS und seinen Mitgliedern, die u.a. hier regelmäßig sehr hilfreiche und

interessante Informationsveranstaltungen durchführen. Ich erinnere mich noch gut an das beruhigende Gefühl des „gut aufgehoben seins“, dass ich in einer sorgenvollen Zeit beim ersten Besuchs eines solchen Infotags verspürt habe. Mittlerweile engagieren wir uns selbst hin und wieder als Mitglieder des Vereins, und ich stehe heute nicht zuletzt hier, weil mich die Leistungen sehr beeindruckten, die von den mehrheitlich betroffenen aktiven Mitgliedern von BIPOLARIS, trotz ihrer Bipolaren Störung, ständig in Form von Beratungs-, Hilfe- und Weiterbildungsangeboten ehrenamtlich erbracht werden. Dieser Eindruck, ob nun typisch für Bipolare oder nicht, hat jedenfalls mein eigenes soziales Engagement und damit verbundene Ansichten sehr stark im positiven Sinn verändert, was mir selbst gut tut, und wiederum auch anderen zugute kommen kann.

Als sich Kirstens letzte Depression dem Ende zuneigte, und sich die neue Medikamentierung eingeepegelt hatte, begann sie schließlich mit der besagten EX-IN-Ausbildung. Wir erkannten schon während dieser Ausbildung, in der Psychiatrie-Erfahrene für beratende Tätigkeiten zur Begleitung von Krisenpatienten geschult werden, wie positiv die, durch Kirstens eigene Erfahrung besondere ausgeprägte, Sensibilität und ihr Einfühlungsvermögen speziell für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, von betroffenen Personen angenommen wird. Ich finde, dieser begleitende Zugang zu Personen in Krisensituationen, ist ein sehr wichtige Ergänzung für das bestehende medizinische Behandlungssystem, und ist gleichzeitig maßgeschneidert für die involvierten Genesungsbegleiter, d.h. Menschen mit eigener Psychiatrieerfahrung, die dadurch einen guten, wichtigen und aner kennenswerten Beitrag in unserer Gesellschaft leisten können, von dem alle profitieren.

Damit wäre ich fast am Ende meiner Ausführungen und kann kurz zusammenfassen, dass Menschen mit Bipolarer Störung, wie ich sie kennengelernt habe, durch ihre Ausstrahlung, ihr Engagement, ihre Erfahrungen und Verhaltensweisen, sowie durch ihr besonderes Einfühlungsvermögen für selbst betroffene und andere Mitmenschen, eine Bereicherung, eine Stütze, ein Vorbild oder sogar eine echte Lebenshilfe sein können.

Im Übrigen sind Kirsten und ich seit dem 12.12.12. standesamtlich, und seit dem 29. Juni diesen Jahres kirchlich verheiratet. Kirsten arbeitet heute, neben ihren ehrenamtlichen Tätigkeiten für BIPOLARIS, einige Tage in der Woche zufrieden und mit großer Freude als Genesungsbegleiterin in einer Kontaktberatungsstelle in Berlin-Tempelhof. Seit Beginn ihrer EX-IN-Ausbildung zur Genesungsbegleiterin ist meine Frau stabil in Balance geblieben. Die Endlichkeit von Krisen mit dazwischen möglichen, langen schönen Episoden in Balance, ist auch ein positiver Aspekt der Störung. Dennoch wissen wir beide, dass auch wieder unschöne Krisenzeiten anstehen können. Aber wir werden uns dann stets an die schönen Phasen und die hier zum Teil von mir geschilderten positiven Züge der Störung erinnern können, die uns über Krisenzeiten sicher ein Stück weit wegtrösten werden.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit.

Dr. rer. nat. Dirk Wallacher