

Vortrag von Olivia Krugeler auf dem 11. bipolaris-Infotag am 25. Oktober 2014

## Die bipolare Partnerschaft - 10 Überlebenstipps

© copyright 2014: Olivia Kunze / bipolaris e. V. Olivia.Kunze@bipolaris-mail.de

Ich möchte ein Vortrag darüber halten, welche Klippen auch immer, in einer Beziehung mit einer Bipolaren, man umsegeln kann. Gibt es ein Schutz? Gibt es Vorsichtsmaßnahmen? Gibt es eine Garantie?

Ich halte meinen Vortrag so, das der Betroffene eine Frau ist und der Angehörige ein Mann. Alle Beispiele gelten natürlich auch umgekehrt. Viele Überlebenstipps sind verhandelbar in der stabilen Zeit. Ich stelle mir die stabile Zeit als ein Traumschiff vor. Viele Dinge sind selbstverständlich, die Sonne scheint und das Essen steht auf den Tisch. Nun möchte man in dieser Zeit nicht gerne über die Kehrseite der bipolaren Ausbrüche reden. Das Themen lauten dann auch - die Trennung-, Schulden-Suizid-. Nur in dieser Zeit können Vereinbarungen getroffen werden, ein Notfallplan z.B. wer leitet ein Krankenhausaufenthalt ein. Die Frühwarnzeichen benennen und welche Unterstützung der Angehörige benötigt.

Zu Beginn, 2,3 Regeln die immer helfen. Darauf folgen 10 Tipps, die noch nicht jeder kennt. Die ersten drei sind auf der Depression abgestimmt. Die letzten sieben, wenn eine manische Phase angesagt ist.

Trockene Tipps:

Die Betroffene bemüht sich um Wissen Ihrer Krankheit. Wenn es bereits zwei Krisen gab, wirds auch eine Dritte geben. Hier muss die Betroffene Erkenntnisse sammeln und umsetzen, gegen die Episoden anzukämpfen. Ein Krisenplan wird erstellt, darin werden Fragen beantwortet wie, Wann darf der Angehörige die Feuerwehr rufen? Wann soll das Konto gesperrt werden? oder Wann sind Selbstmordgedanken alarmierend? Die Betroffene muss wissen, dass die Verantwortung auch in der Krise bei Ihr liegt.

Ich war das nicht, das war die Manie hört sich der Partner am Anfang noch an und kann es irgend wann nicht mehr hören!

Für die unterschiedlichen Episoden gibt es meist ein Anlass, negative oder positive Ereignisse, die zu einer Überlastung geführt haben, dieses benennen. Die eigene Belastungsgrenze nicht schöner reden als was die Realität zeigt.

Das zu den trockenen Dingen!

Wie ich eine Depression in der Partnerschaft erlebe, es fühlt sich so an als sitze man in einem Ruderboot, der See ist groß. Er hat ein Ruder und die Betroffene hat kein Ruder, irgend wie Stillstand.

1. Depressive möchten nicht ständig gefragt werden, warum sie denn so traurig sind. Passable Antworten gibt es hier nicht! Anerkennung, Wertschätzung und Beachtung können viel mehr helfen. Kleine positive Momente schaffen, Kerze anzünden, Lieblingsessen oder schöne Musik.
2. Kein schlechtes Gewissen haben, wenn es einem als Angehöriger gut geht. Auch Lachen ist erlaubt, die Betroffene fühlt sich wohler, wenn sie keine Schuldgefühle noch zusätzlich bekommt. Der Angehörige sollte jetzt vermehrt sich was gutes tun um dadurch Kraft zu tanken!
3. Wenn es Suizidgedanken gibt, wenn Suizid versucht wurde, ist der Angehörige geschockt. Jetzt ist es sehr wichtig, das in stabilen Zeiten Vorkehrungen getroffen wurden. Doch der Angehörige darf nie das Gefühl haben die Verantwortung zuerhalten, rechtzeitig zu reagieren, sondern die Betroffene ist hier in der Eigenverantwortung zu stärken.

Es ist doch so, während einer Manie geht es stürmisch zu. Wie auf ein Segelschiff das in ein Unwetter geraten ist. Mit einem Kapitän ohne Mannschaft!

4. Getrennte Konten sind selbstverständlich. Kein Ehemann möchte nach der Manie die Kapriolen von der Ehefrau bezahlen. Es stellt sich eine andere Frage: Wie schütze ich mich vor hohen Geldausgaben oder einen Schuldenberg? Der Angehörige könnte eine Vollmacht über das Konto der Betroffenen haben und kann damit das Konto sperren lassen. Es gibt eine Alternative, wenn diese Geldausgaben das große Thema ist, eine gesetzliche Betreuung für Vermögen einzurichten. Schulden wären damit vermeidbar. Wenn dies als eine Schutzfunktion und nicht als Bevormundung angesehen wird, kann dies sehr hilfreich sein.

5. Betroffene sind wohl nicht bei Sinne in der Manie, dies ist aber nicht zu verwechseln mit Entmündigung. Eine Kommunikation ist möglich, am besten in einer reizarmen Umgebung, in kleinen Schritten voran und in Mäuseschritte zurück. Die gesunden Anteile während der Manie bemerken und auch loben. Nicht alles auf die Krankheit reduzieren, dann wird man der Betroffenen nicht gerecht.
6. Viel zu viele Paare nutzen nicht die Möglichkeit der Paartherapie. Und wenn, dann meist zu spät. Eine Paartherapie nützt vor allen Dingen dem Angehörigen. Hier ist der Raum die Bedürfnisse zu benennen, die doch so lange zu kurz gekommen sind. Jetzt ist handeln angesagt, wer von Euch wird nächste Woche ein Termin vereinbaren?
7. Meine Therapeutin hat mir verklickert, das ich mich an meiner Manie bediene. Ich würde Dinge dahinter verstecken, vor allen möchte ich mit allen Mitteln meine Traurigkeit nicht zulassen. Sie hat Recht!  
Wenn ich jetzt die Manie bewußt zulasse, sind auch die Entscheidungen bewußt, die ich in der Manie treffe. Wenn ich jetzt eine Trennung antreibe, ist das auch ernst zu nehmen. Ich habe die Kraft der Manie genutzt und klar Schiff gemacht. Im Gegensatz dazu wird davon abgeraten große Lebensentscheidungen während der Manie zu treffen.
8. Redefluß ist furchtbar und wenn jetzt noch weiße Schmiere in den Mundwinkeln klebt, dann ist alles zu spät. Der Angehörige kommt nicht mehr zu Wort. Die Geschichten, die man sich anhört, werden immer länger. Durch den Höhenflug werden die Anekdoten immer fantastischer. Ein normales Gespräch z.B. über den Haushalt scheint nicht mehr möglich. Hier gilt die Strategie, Diskussion kurz halten. Eventuell ein Stopwort nutzen. Alltägliche Aufgaben ansprechen und sich dies von der Betroffenen wiederholen lassen. Aus die Diskusion gehen. Ideal wäre, klar sagen was man meint und Ende!

9. In stabilen Zeiten ist es unablässig zu klären wie weit der Betroffene mitmacht. Gefährliche und kriminelle Aktionen sind nicht selten. Fremd gehen, ist kein einfaches Thema. Wenn ich in einem übersteigerten Selbstwertgefühl stecke, ist die Feststellung ich bin unwiderstehlich nicht weit weg. Diese Fähigkeit, ich bin besonders fesselnd, muter und agil aber auch witzig, das männliche Geschlecht wird dadurch angezogen. Wegen Medikamente folgen Erektionsstörungen, eine erhöhte Libido ein Tabuthema. Hier ist schnell die Schmerzgrenze erreicht. Hier sind sehr private Bereiche in Gefahr aber auch die Beziehung.

10. Und als letzter Punkt eine Fleißarbeit. Wenn die Episode, Depression oder Manie zu ende ist, wird sich wieder zusammengesetzt. Was lief schief, was ging glatt. Die Episode wird aufgearbeitet und die nächste Episode kann somit für beide Seiten möglicherweise nicht mehr so schmerzhaft werden!

Wäre es nicht schön, ein schnuckliges Motorboot. Die Hafengebühren sind bezahlt. Es ist Anfang Sommer, der Motor ist neu und viele Freunde begleiten und immer wieder!