

11. BIPOLARIS-Informationstag, Berlin, 25. Oktober 2014: "Bipolare Störungen und Partnerschaft: Paarbeziehung im Auf und Ab"

### **„Bipolare Störung in der Lebenspartnerschaft – die Sicht eines Angehörigen“**

Vorstellung und Begrüßung von Uwe Wegener

Sehr gerne stehe ich hier zum zweiten Mal, um über ein Thema aus der Sicht eines Angehörigen zu referieren. An das schöne Gefühl damals nachdem ersten Mal durch das positive Feedback von Betroffenen wie Angehörigen kann ich mich heute noch gut erinnern. Trotzdem möchte ich hier bei den Infotagen nicht zum „Dauerredner“ werden, und an dieser Stelle auch andere Angehörige dazu ermutigen vielleicht in kommenden Veranstaltungen mal ihre persönlichen Erfahrungen und Meinungen darzulegen. Bipolaris wird sich über ihr Interesse sicher sehr freuen.

An diesem Infotag soll es um Lebenspartnerschaften gehen, wobei beide oder nur ein Partner von bipolarer Störung betroffen sind. Bei uns ist letzteres der Fall, also meine Frau ist betroffen, und ich bin Angehöriger, bevorzugt aber in erster Linie liebender Ehemann. Unsere beiden Hintergründe, habe ich beim letzten Vortrag schon ausführlicher geschildert, also werde ich diesmal gleich ins Thema einsteigen. Aber für alle, die vielleicht nicht anwesend waren, oder sich nicht mehr so gut erinnern können: Meine Frau, Kirsten, ist Genesungsbegleiterin, ich bin Physiker, wir leben zusammen in Charlottenburg und haben vor etwa zwei Jahren geheiratet.

Hinter dem Begriff Paarbeziehung stehen sehr vielschichtige Aspekte. Und ich möchte ihnen ein paar mir persönlich wichtige davon, im Zusammenhang mit unserem Zusammenleben als Paar im Auf und Ab der bipolaren Beeinträchtigung, schildern.

Als ich diese Woche damit anfang, mir Gedanken darüber zu machen, was genau ich heute hier erzähle, habe ich mir erstmal den Veranstaltungs-„Flyer“ genommen, um nachzulesen, welche Diskussionspunkte dazu dort eigentlich konkret angekündigt wurden. Dort fand ich dann unter anderen drei Fragestellungen, kurz etwa so formuliert:

1. Wann soll ich einem potenziellen Partner davon erzählen?
2. Wieviel Nähe? Wieviel Distanz?
3. Haben Medikamente eine Wirkung auf die Libido?

Na schön, dachte ich, das ist zwar nicht das, an was ich zunächst so dachte, aber das kann ich ja als Pflichtteil anfangs mal versuchen zu beantworten, und danach als Kür noch andere Themen draufsetzen, die mir und meiner Frau persönlich wichtig erscheinen.

Also zunächst zum Pflichtteil:

Wann habe ich von der bipolaren Störung meiner Frau erfahren? Theoretisch kurz nach dem Kennenlernen. Meine heutige Frau, damals in einem eher hypomanischem Gemütszustand, hat mir gleich offen von ihrer psychischen Beeinträchtigung erzählt. Nur konnte ich damit

wenig anfangen und habe es ignoriert – es war ja alles in Ordnung und schön. Praktisch habe ich also erst davon erfahren bei Ausbruch der ersten manischen Episode, etwa ein halbes Jahr später. Da war unsere Beziehung allerdings schon so sehr gefestigt, dass es auch egal gewesen wäre, ob meine Frau mir ihre Störung beim Kennenlernen verheimlicht hätte oder nicht. Dennoch glaube ich, war es gut, dass sie versuchte mir von Anfang an reinen Wein einzuschenken. Dadurch bin ich erst gar nicht auf die Idee gekommen, ihr diesbezüglich Vorwürfe zu machen. Ehrlichkeit ist eine von den meisten Menschen geschätzte Charaktereigenschaft, auch wenn man die Wahrheit nicht immer wissen will, weil sie unbequem ist.

Zur zweiten Frage: „Wieviel Nähe? Wieviel Distanz?“. Ich habe festgestellt, dass viel Nähe und so wenig Distanz wie möglich für uns am besten funktioniert, auch wenn dies von meiner Frau (vor allem in Episoden) nicht immer so gewünscht wird. Das meine ich sowohl für räumliche als auch seelische Nähe. Wird die Distanz zu groß, läuft in der Manie zu viel aus dem Ruder (Stichwort Scherbenhaufen) und in der Depression steigt andererseits das Suizidrisiko enorm, wenn ich meine Partnerin allein grübeln lasse. Natürlich ist es nicht gerade einfach in Episoden diese Nähe zu Betroffenen zu halten, oder aus der Sicht meiner Frau als Betroffene diese Nähe immer zu ertragen. Ich musste als Angehöriger (und liebender Ehemann) ein gutes Gespür dafür entwickeln, wann ich sehr behutsam sein muss, und wann ich auch mal auf Konfrontationskurs gehen sollte. Das kostet auch Kraft aber vor allem Präsenz. Meine eigenen normalen Freiräume für Job, Hobbies, Freunde, und sonstige Verpflichtungen sind dann mit dieser erforderlichen Nähe zum Partner schwer vereinbar. Ich habe dabei auch erkennen müssen, dass man sich zum Schutz vor eigener Überlastung, entweder Hilfe von außen nimmt, was sicher gut tut aber nicht immer geht, oder für sich selbst klare Prioritäten setzt, d.h. dann für die Partnerschaft andere Dinge aufzugeben oder stark einzuschränken. Dies betrifft bei mir bevorzugt die sonstigen Verpflichtungen aber auch meinen Job, den ich in solchen Zeiten herunterfahren kann. Freunde und Hobbies wie Sport, die ich zum persönlichen Ausgleich brauche, fallen aber auch mal weg, wenn die Partnerschaft die Zeit braucht. Das finde ich in jedem Fall viel besser, als unnötig unsere Ehe zu riskieren, oder selbst krank zu werden. Für die Arbeit und andere kann man dann immer nochmal da sein, wenn das Privatleben wieder im Gleichgewicht ist.

„Haben Medikamente Auswirkung auf die Libido?“, lautet die dritte der Fragen auf dem Flyer. Das kann ich leider nicht wirklich beantworten. In jedem Fall scheint mir die Libido bei meiner bipolaren an ihre Stimmungsschwankungen gekoppelt zu sein, was mich nicht verwundert, denn das ist bei mir genauso, nur sind diese etwas weniger extrem. Stabilisierende Medikamente stabilisieren demnach logischerweise auch die Libido. Wie stark deren Ausprägung in Balance allerdings dann ist, hängt wohl wie bei jedem auch sehr individuell von der persönlichen Prägung, der Lebenssituation, dem Lebensalter, der Attraktivität des Partners, und vielem anderen mehr ab. Ob und wie Medikamente das dann zusätzlich verändern kann ich nicht sagen, dazu müsste ich mal einen Langzeit-Selbstversuch starten. Vielleicht wissen die Mediziner mehr. Meine Frau ist auf jeden Fall, wie viele andere

Bipolare auch, der sicheren Überzeugung, dass die Medikation, in ihrem Fall Lithium, auf die Libido in jedem Fall hemmend wirkt.

Damit wäre ich am Ende des Pflichtteils angekommen und beginne mit der Kür, also den Auswirkungen von Kirstens Bipolarität auf unser persönliches, tägliches Zusammenleben und unserer Ehepartnerschaft, die ja schließlich für das ganze Leben gedacht, und schön sein soll.

Bleibe ich zunächst bei den Medikamenten und Ihren Nebenwirkungen, dann sind deren Auswirkungen auf unser Liebesleben, falls es sie gibt, aus meiner Sicht ein untergeordnetes Problem. Vielmehr macht mir sorgen, welche Langzeitauswirkungen die Medikamente auf die körperliche Gesundheit meiner Frau haben, mit der ich zusammen alt werden will. Aus Erfahrung sehen wir beide ein, dass Lithium Kirsten dabei hilft stabil zu bleiben, aber eigentlich möchte man sich die Nebenwirkungen ersparen. Wir würden zu gern eines Tages die Dosis (natürlich vorsichtig und kontrolliert) bis auf null reduzieren, und werden das vielleicht auch irgendwann tatsächlich ausprobieren. Aber lohnt sich dieses Risiko wirklich? Wenn es schiefgeht, könnten anschließende schwere Episoden uns die Ehe oder sogar Kirsten das Leben kosten. So oder so hat man in einer Partnerschaft wie der unseren so einige Sorgen, wenn es um die Zukunft geht.

Dabei geht es uns derzeit ganz gut. Wir haben uns zusammen ein nettes Leben aufgebaut, indem meine Frau trotz ihrer Diagnose einen vollen Minijob machen kann, und sich darüber hinaus (viel mehr als ich) im Haushalt und in der Selbsthilfe engagiert. Wir haben derzeit keine größeren Probleme mit Rente oder Krankenversicherung und unsere Finanzen fest im Griff. Wir haben gemeinsam viele Scherbenhaufen zusammengekehrt und gute Beziehungen zu unseren Familien. Außenstehende und Freunde sehen uns meist als tolles Paar und beneiden uns manchmal offen um unsere funktionierende Paarbeziehung. Aber, ... ? Nichts aber, dem ist auch so, wir müssen dafür allerdings etwas vorsichtiger leben und behutsamer miteinander umgehen als andere Paare. Tun wir das nicht, sind unachtsam, zu ehrgeizig und lassen zu viel Stress zu, dann werden wir immer mal wieder unangenehm daran erinnert, dass einer von uns eine Disposition zur bipolaren Störung aufweist.

Für solche Fälle haben wir uns kleine Refugien geschaffen, in die wir uns zur „Reizabschirmung“ zurückziehen können, z.B. in unseren Garten auf dem Land. Nebenbei gemerkt, haben wir auch festgestellt, dass entgegen der verbreiteten Lehrmeinung, ein gemeinsamer Ortswechsel in Form von Urlaub (auch in südlicheren Gefilden) eine wunderbare, total stressabbauende und sehr erholsame Wirkung bei uns hervorruft. Allerdings kann die Landung in Berlin dann wieder sehr hart sein, wenn man nicht aufpasst.

Wie bei jedem Paar gibt es auch bei uns manchmal ein paar kleinere Meinungsverschiedenheiten, zumeist resultierend aus Kirstens sehr hohem Strukturiertheitsbedürfnis und meiner eher wissenschaftlich-konfusen Tagesplanung. Aber im Großen und Ganzen führen wir die meiste Zeit ein fast ganz normales, glückliches und eben teilweise besonderes Leben – bis auf untereschwellige Ängste vor erneuten Episoden

und bis auf die bereits angesprochenen Zukunftssorgen, die zwar bestimmt auch andere Paare haben, aber vielleicht nicht so früh im Leben und weniger präsent. Wie kann man diesen Sorgen entgegenwirken? Ich finde Vernetzung ist ein ganz wichtiger Punkt diesbezüglich. Ob das nun in einer Selbsthilfegruppe, in einem Verein wie Bipolaris oder im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis ist. Es gibt einem die Sicherheit bei zukünftigen Problemen nicht unvorbereitet, und vor allem alleine da zu stehen.

Was kann ich dazu tun, das alles so schön bleibt wie es ist? Gemeinsam Scherbenhaufen beseitigen schweißt zwar auch zusammen, aber die Scherben zu vermeiden ist uns trotzdem viel lieber. Sich zu informieren über die Erkrankung des Partners, um damit dessen Verhaltensweisen besser zu verstehen, war ein ganz wichtiger Schritt für mich um eigene „Überlebensstrategien“ zu entwickeln, so wie ich z.B. erkannt habe, dass Stressvermeidung immer ein ganz wichtiges Element unseres Lebens sein muss. Das ist gar nicht immer so leicht getan wie gesagt. Das heißt nämlich nicht nur, dass man bei einer umsichtigen Lebensführung möglichst Streit untereinander vermeidet. Das heißt nämlich auch für mich, selbst stets sehr ausgeglichen zu sein. Denn zu oft noch überträgt sich z.B. meine beruflich bedingte Angespanntheit auf meine dafür sehr sensible Partnerin, ohne dass sie darauf wirklich Einfluss nehmen kann.

Für pauschale Ratschläge ist jedes betroffene Paar wahrscheinlich zu individuell, und muss für sich selbst rausfinden, wie ein Zusammenleben möglichst glücklich zu bewerkstelligen ist. Ich hoffe, ich konnte vielleicht ein paar Anregungen dazu geben.

Ich fasse noch einmal alles Gesagte kurz zusammen:

- Ich bin für Ehrlichkeit, Nähe und nebenwirkungsfreie Medikamente.
- Ich bin sehr glücklich in meiner Lebenspartnerschaft mit einer bipolaren Frau.
- Trotz mancher Sorgen und Zukunftsängste, die ich nicht verschweigen möchte, haben wir zusammen Wege gefunden unser Leben sehr gut zu meistern.

Das wünsche ich Ihnen allen auch, vom ganzen Herzen!

Danke fürs Zuhören

*Dirk Wallacher*