

Copyright 2014: Anne Hibbeln, bipolaris e. V., Jeverstr. 9, 12571 Berlin

Kontakt zur Autorin über bipolaris@bipolaris.de / www.bipolaris.de

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Unsere Geschichte.....	2
3	Entscheidung	3
4	Unterschiede + Gemeinsamkeiten.....	3
5	Doppelrolle Betroffener/Angehöriger	5

1 Einleitung

Also eins wissen wir glaube ich alle: wer selber bipolar ist oder mit Bipolaren wie auch immer zu tun hat, dem ist niemals langweilig. Entweder man hat eine Phase. Dann ist einem sowieso nicht langweilig. Oder man ist nicht in einer Phase. Dann bereitet man sich wahrscheinlich gerade wieder auf eine neue Phase vor, was auch selten langweilig ist. Oder man ist gerade richtig gesund und genießt das Leben. Eins kann man wohl von fast allen Bipolaren sagen: Die haben nämlich immer wieder erstaunlich viele Ideen!

So und jetzt denken Sie sich das Ganze mal 2!

Ja! Und genau davon handelt dieser Vortrag:

2 Bipolare in 1 Beziehung.

2 Unsere Geschichte

Dass wir beide sogenannte Betroffene sind, war eigentlich von Anfang klar, weil wir uns nämlich bei einem bipolaris Workshop-Tag das erste Mal gesehen haben. Also ich muss das korrigieren. Ich habe IHN gesehen. Und war ziemlich angetan. Ja und dann habe ich ihn gehört und war noch angetaner. Vielleicht zur Erklärung: wir waren in einer Workshop-Gruppe und was er zu sagen hatte, hat mich wirklich beeindruckt.

Leider war ich damals noch ziemlich schüchtern und habe vor lauter Aufregung es nicht gewagt, ihn anzusprechen. Also sprechen in dem Workshops ging schon. Aber dann irgendwie dieses „hallo, guck mal mich gibt's auch noch!“ KLIMPER, KLIMPER ging damals noch nicht.

Ca. 1 Jahr verging. In unser beider Leben ist viel passiert. Wir haben sicher teilweise gar nicht mehr an einander gedacht. Also er an mich ja sowieso nicht. Aber dann! Dann kam meine Chance. Wieder eine bipolaris Veranstaltung. Er hielt einen Vortrag und ich habe ihn einfach darauf angesprochen, wie toll dieser Vortrag war. STRAHL STRAHL KLIPPER KLIMPER Und das Eis war gebrochen. Knapp 4 Monate später waren wir ein Paar. Nicht schlecht, Herr Specht.

3 Entscheidung

Wir haben uns Zeit gelassen. Wie gesagt 4 Monate haben wir uns Zeit gelassen, um zusammen zu kommen und dann noch mal einige Zeit, um auch unseren Freunden diese frohe Botschaft zu überbringen.

Als es auf die Entscheidung zulief. „Will ich jetzt mit dem oder nicht?“ Habe ich „ja“ gesagt. Denn ich wusste ja durch die Gespräche, dass er sehr reflektiert mit der Krankheit umgeht. Also nur der Vollständigkeit halber: Er würde jetzt Veranlagung sagen.

Und so muss ich mich wohl selber korrigieren. Ich habe früher Beziehungen, bei denen 2 psychisch Kranke involviert waren, keine Chance gegeben. Heute weiß ich, es gibt ein paar seltene Ausnahmen.

4 Unterschiede + Gemeinsamkeiten

Es gibt ja immer diese Frage: Was ist besser? Gleich und gleich gesellt sich gern! Oder Gegensätze ziehen sich an? Also ich bin ja für gleich und gleich gesellt sich gern.

1. bestätigen das auch Studien

Wobei das natürlich jetzt auch nicht viel sagt, weil es gibt ja bestimmt immer irgendeine Studie, die das Gegenteil behauptet. Und das, was die Wissenschaft als für WAHR befindet, hält ja eh immer kürzer

2. erlebe ich das in meiner derzeitigen Partnerschaft

3. und drittens weiß ich jetzt gerade auch nicht – ach ja, jetzt weiß ich es wieder: haben mein Freund und ich beide die Erfahrung gemacht, dass sehr polarisierte Beziehungen sehr schwierig sind – siehe unsere Eltern.

Wir haben also sehr viel gemeinsam. Aber zum Glück ist nicht alles gleich. Ich meine wird ja sonst auch ein bisschen langweilig und ich glaube Langeweile ist einer Beziehung das schlimmste.

Da hat man sich ja bald nichts mehr zu erzählen.

Gemeinsamkeiten sind toll. Zum Beispiel haben wir die gleich Diagnose über diese ihr wisst schon chronische psychische Erkrankung oder Veranlagung. Das heißt man kann sich toll darüber austauschen. Und bekommt dann dieses wohlige Harmonie-Gefühl in der Beziehung. Ihr wisst schon was ich meine.

Und dann gibt es da natürlich auch Unterschiede. Und die sind aber auch gut, denn da kann man ja erst recht gucken: Ach bei dem ist das so! Das geht ja auch. Interessant, muss ich mir merken.

Ich will jetzt hier nicht alles aufzählen, was bei uns gleich ist und was unterschiedlich. Besonders die Liste von Gleichheiten ist sehr lang. Aber als Beispiel greife ich mal eine Sache raus:

Konflikte.

Das ist nämlich ne ganz tolle Sache, weil ich da nämlich von IHM eine Menge lernen konnte. Ich war früher so gepolt: Nee, bloß kein Konflikt, da weiß man nicht was passiert, vielleicht verliert man den anderen womöglich und dann steht man ja alleine da und so. Also weiter im Text – Wo war ich?

Ach so ja: Konflikte.

Jetzt stellt euch das mal vor: Der findet Konflikte überhaupt nicht schlimm!
Unverschämtheit! Und da konnte ich dann ganz toll lernen, dass Konflikte.

1. gehen
2. die Beziehung voran bringen
3. und drittens dazu führen, dass man hinterher, wenn man das überstanden hat sich noch viel glücklicher fühlt mit dem Anderen.

5 Doppelrolle Betroffener/Angehöriger

Und damit sind wir auch schon bei dieser Doppelrolle angelangt, die sich für mich als eine Medaille mit 2 Seiten darstellt.

Auf der einen Seite ist es gut, dass wenn ich eine Phase habe, dass dann mein Partner das kennt, mich womöglich sogar versteht, dass nachempfinden kann und dann vielleicht sogar noch weiß, wie man zu handeln hat in solch einer Phase oder sogar Krise. So geschehen letztes Jahr, als ich schon sehr komisch drauf war, mich von ihm trennen wollte und er einfach sagt: Nein, das lasse ich jetzt nicht zu! Krass oder? Ich wusste bis dahin noch gar nicht, dass der andere sich weigern kann verlassen zu werden. Aber es war genau das richtige in dem Moment. Irgendwann habe ich kapiert, das ich jetzt krank bin. Und dass ich das mit dem Beziehung beenden

vielleicht auf später verschieben sollte, wenn es mir wieder richtig gut geht.

Auf der anderen Seite ist es eben gerade besonders schwer, nicht zu nörgelig zu sein. Eben gerade NICHT dem anderen vorschreiben zu wollen, was der denn jetzt bitte zu tun hat. Weil man das ja kennt und für sich weiß, dass das in DER Situation am besten hilft. Nur: der andere sieht das nicht. in einer solchen Krise, weil man bei sich selber aus der Vergangenheit weiß, wie toll dieses und jenes bei einem selber geklappt hat.

Vielen Dank.