

Christian Lange

Vortrag am 17.10.2015 auf dem 13. bipolaris-Infotag:

Grenzen - Schranken – Limits für Menschen mit Manien und Depressionen

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freunde von bipolaris,

als Menschen sind wir alle tagtäglich in unserem Alltag mit unseren Grenzen konfrontiert. Diese Berührung mit unseren Grenzen findet oft ohne Beteiligung unseres Bewusstseins statt. Wir halten unsere Grenzen oft ganz unbewusst ein oder überschreiten sie ganz unbewusst oder bleiben stehen, lange bevor wir eine Grenze erreicht haben.

Auch wenn unser Umgang damit in den meisten Fällen unbewusst ist, spielen Grenzen in unserem Leben eine große Rolle. Das gilt für psychisch Gesunde aber erst recht für Menschen mit der Erfahrung manischer und depressiver Phasen und noch einmal mehr für Menschen mit psychotischen Phasen.

Es kommt zu Phasen, weil wir unsere Grenzen nicht beachten.

In einer Phase verschieben sich Grenzen, werden durchlässiger oder undurchlässiger, verlieren oder gewinnen an Bedeutung, werden anders wahrgenommen.

Nach einer Phase herrscht oft Ungewissheit über manche Grenzen.

Welche Grenzen davon betroffen sind und wie genau sich diese Veränderungen in der Hypomanie, in der Manie, in der Depression und auch in der Psychose vollziehen, soll Thema dieses Vortrages sein.

Und dort, wo es mir angebracht erscheint, möchte ich auch sagen, wo wir durch eine bessere Wahrnehmung unserer Grenzen und einen anderen Umgang damit, das Auftreten einer krankheitswertigen Phase vermeiden können.

Das ganze will ich folgendermaßen strukturieren:

1. Was gibt es für Grenzen und wodurch werden uns diese Grenzen gesetzt?
2. Welche davon sind im Zusammenhang mit der bipolaren Veranlagung relevant?
3. Wie verändert sich die jeweilige Grenze, bzw. unser Verhältnis zu ihr in der Manie/Hypomanie?

4. Wie verändert sich die jeweilige Grenze, bzw. unser Verhältnis zu ihr in der Depression?
5. Wie verändert sich die jeweilige Grenze, bzw. unser Verhältnis zu ihr in der Psychose?
6. Wie verändert sich die jeweilige Grenze, bzw. unser Verhältnis zu ihr außerhalb einer Phase?
7. Können wir dieses Wissen für uns nutzen?

Zur 1. Frage: Was gibt es für Grenzen?

1. Unser Körper wird durch unsere Haut zu seiner Umwelt abgegrenzt. Die Räume, in denen wir uns bewegen werden durch Mauern, Fenster und Türen begrenzt.

Unsere **Bedürfnisse** haben Grenzen. Das gilt für unsere körperlichen Grundbedürfnisse, wie Trinken, Essen, Schlafen, Ruhe und Erholung. Aber auch für unsere Sicherheitsbedürfnisse und unsere sozialen Bedürfnisse.

Ebenso sind wir in unseren **Fähigkeiten** begrenzt, in dem, was wir tun können, und in dem, was wir aushalten können. Unsere Leistungsfähigkeit ist also begrenzt, genauso wie unsere Belastbarkeit und Stressresistenz.

Grenzen hat auch unsere Arbeitsfähigkeit.

Es gibt Grenzen unserer Wahrnehmung und Grenzen des Bewusstseins. Nicht alle Reize die wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, werden uns auch bewusst. Genauso gibt es Grenzen der Einsichtsfähigkeit, des Vorstellungsvermögens, der Phantasie.

Unsere Sensibilität hat Grenzen, wie auch unser Einfühlungsvermögen in andere.

Es gibt Grenzen unserer Verantwortung.

Es gibt Grenzen des für uns Denkbaren aber auch des für uns Aussprechbaren (Tabu).

Und es gibt Grenzen der Logik und der Vernunft.

Es gibt Grenzen des realistisch Erreichbaren, des Realisierbaren, des Möglichen.

Nicht zuletzt gibt es Grenzen des rechtlich Erlaubten.

Wichtig sind auch die Grenzen, die unserem Verhalten durch soziale Spielregeln gesetzt sind, durch das, was sozial erwünscht ist.

Auch die Bedürfnisse und Erwartungen der Menschen in unserem Umfeld, z.B. nach Nähe, Distanz, in Ruhe gelassen werden, nach Respekt, Anerkennung und Wertschätzung setzen unserem Verhalten Grenzen.

Die Rechte Anderer setzen unserer Freiheit Grenzen. Die Freiheit des einen endet dort, wo die Freiheit des anderen beginnt.

Aber woher kommen diese Grenzen?

Die Ursache für die Grenzen unserer Bedürfnisse und unserer Fähigkeiten ist unsere **körperliche, seelische und geistige Verfassung**. Gene spielen dort eine Rolle aber auch die Umwelt, unsere Prägung, das was wir erfahren und gelernt haben, unsere Denk- und Verhaltensmuster, unser Selbst- und Weltbild. Aber auch unser momentaner Erholungszustand, unser Gemütszustand und unsere Stimmungslage.

Die Grenzen des rechtlich Erlaubten werden durch den **Gesetzgeber, die Verwaltung und die Gerichte** gesetzt.

Die Grenzen unserer Verantwortung werden **sowohl durch den Gesetzgeber, als auch durch ethisch-moralische Auffassungen** bestimmt.

Die **Gesellschaft** bestimmt die sozialen Spielregeln und das sozial Erwünschte. Im Kontext von Arbeit tut dies auch der **Arbeitgeber, die Kollegen aber auch z.B. die Auftraggeber oder die Kunden**.

In Familien, Partnerschaften und Freundschaften bestimmen auch **die Familienangehörigen, die Partner, bzw. die Freunde** mit ihren Rollenerwartungen und Bedürfnissen über die Grenzen.

2. Zur 2. Frage: Welche Grenzen sind im Zusammenhang mit der bipolaren Veranlagung relevant?

Fast alle Grenzen, die uns durch unsere körperliche, seelische und geistige Verfassung gesetzt sind, also die Grenzen unserer Bedürfnisse und Fähigkeiten können von der bipolaren Störung betroffen sein. Viele unserer Bedürfnisse nehmen manie- oder depressionsbedingt zu oder ab. Viele unserer Fähigkeiten ebenso. Zum Teil ändert sich allerdings auch nur die Wahrnehmung der Grenzen unserer Fähigkeiten.

Die Grenzen, die uns die Rechtsordnung setzt, bleiben natürlich bestehen. Hier kann sich aber unser Verhältnis zu den Grenzen ändern. Sie erscheinen in der Manie vielleicht weniger beachtlich.

Die Grenzen, an deren Entstehung andere Menschen in unserem nahen Umfeld beteiligt sind, sind höchstrelevant und bergen enormes Potential für Konflikte, Verletzungen und Rollenverschiebungen.

Nach dieser langen Vorrede wird es endlich konkreter. Wir kommen zu den spannenden Fragen, wie sich unsere Grenzen in den verschiedenen Phasen ändern.

Vorwegschicken möchte ich allerdings: Nicht alles, was ich sage, trifft auf jeden zu. Dazu sind wir alle zu verschieden, wir haben unterschiedliche Persönlichkeiten, unterschiedliche Eigenschaften und auch manische und depressive Phasen sehen bei jedem etwas anders aus. Ich hoffe trotzdem, Grenzverschiebungen gefunden zu haben, die viele auch von sich kennen.

3. Die nächste Frage ist also: Wie verändert sich die jeweilige konkrete Grenze, bzw. unser Verhältnis zu ihr in der Manie/Hypomanie?

- a) Das Schlafbedürfnis...
nimmt ab. Menschen in einer Manie fühlen sich trotz weniger Stunden oder im Extremfall gar keinem Schlaf voller Energie und Vitalität. Das Gefühl für Ermüdung und Erschöpfung geht verloren. Energie scheint grenzenlos vorhanden zu sein.
- b) Die Impulskontrolle...
d.h. die Fähigkeit, Impulse aufzuschieben oder zu unterdrücken, nimmt ab. Impulsen wird schnell nachgegeben.
- c) Die sexuelle Lust und Energie...
nimmt zu. Dies kann zu vielen sexuellen Abenteuern führen, wobei auf Risiken oft nicht geachtet wird.
- d) Die Lust am Konsum...
nimmt zu. Begehrtenwert erscheinende Gegenstände werden gekauft. Dabei spielt der Gedanke, ob man sich das leisten kann oder will eine völlig untergeordnete Rolle.
Einige gehen dabei weit über ihre
- e) Finanziellen Grenzen und verschulden sich
- f) Die Grenzen des Bewusstseins...
werden durchlässiger. Mehr Reize von außen kommen im Bewusstsein an, man ist reizoffener. Für einen Gesunden Belangloses kann für einen manischen Menschen Bedeutung gewinnen und zu einer Idee führen. Rückmeldungen gelangen nur dann in das Bewusstsein, wenn sie positiv sind.
- g) Das Denken, die Denk- und Verarbeitungsgeschwindigkeit...
nimmt zu. Manische Menschen denken schneller. In der Hypomanie führt das noch zu keinen allzu großen Problemen. Mit fortschreitender Manie zeigt sich allerdings, dass das Denken nicht nur schneller abläuft, sondern anders. Sie denken assoziativer, weniger strukturiert und inhaltlich zusammenhängend.

Positiv kann man sagen: Sie sind dabei oft kreativer und produktiver. Negativ fällt auf, dass sie oft unkonzentriert, sprunghaft und fahrig sind.

h) Die Fähigkeit zur Selbstkritik...

nimmt ab. Eigene Gedanken, eigene Ideen, eigene Verhaltensweisen und Gefühle können immer weniger selbstkritisch hinterfragt werden. Zweifel sind immer weniger vorhanden.

i) Das Selbstwertgefühl...

nimmt zu. In der Manie fühlen Menschen sich stark, kreativ, intelligent, ja genial.

Während in der Hypomanie die Leistung auch noch tatsächlich gesteigert sein kann, fallen spätestens in einer fortgeschrittenen Manie das Selbstbild und die tatsächliche Leistungsfähigkeit immer weiter auseinander.

Das große Selbstwertgefühl führt zu einem

j) Überlegenheitsgefühl

Andere Menschen scheinen viel langsamer, unkreativer, pedantischer, uncooler. Manische Menschen werten andere in ihrem Umfeld leichter ab.

k) Die Grenzen anderer werden von einem Menschen in einer manischen Phase leichter überschritten. Sie zählen nicht so viel. Positiv ausgedrückt ist ein manischer Mensch konfliktbereiter. Er fühlt sich freier und unabhängiger. Es fällt ihm auch deswegen leichter, anderen vor den Kopf zu stoßen, andere zu verletzen.

[Exkurs: Manien können eine Ventilfunktion haben.

Bei unterdrückten Konflikten kann es durchaus positiv sein, dass der Konflikt zur Sprache kommt. Schlecht dagegen ist in fast allen Fällen die Art und Weise, wie der Konflikt ausgetragen wird].

Konflikte treten häufig auch am Arbeitsplatz auf. Das kann zu einem Verlust des Arbeitsplatzes führen.

l) Die rechtlichen Grenzen...

bleiben erhalten. Im manischen Zustand scheinen sie aber weniger bedeutsam. Eine Übertretung der Gesetze fällt leichter. In Manien kann es demzufolge zu Konflikten mit dem Gesetz kommen.

m) Die Grenzen des realistisch Erreichbaren, des Möglichen...

erweitern sich zunächst in der Hypomanie. Mit zunehmender Manie und zunehmendem Größenwahn setzt aber eine Selbsttäuschung über die eigenen Möglichkeiten ein.

n) Soziale Normen, Schamgrenzen

Das Schamgefühl nimmt ab. Das kann zu schamlosem Verhalten führen. Soziale Normen werden leichter übertreten.

o) Die Kontaktfreudigkeit...

nimmt zu. Menschen in einer Manie sind sehr offen für neue Kontakte. In der Hypomanie fällt es oft leicht Kontakte zu knüpfen und andere für sich

einzunehmen und zu begeistern. Mit fortschreitender Manie wird das jedoch schwieriger und der manische Mensch wirkt distanzlos.

p) Die räumlichen Grenzen...

weiten sich. Manische Menschen haben oft einen großen Bewegungsdrang, sind viel unterwegs, verreisen. Sie lassen sich nicht gerne einengen.

4. Wie verändert sich die jeweilige Grenze, bzw. unser Verhältnis zu ihr in der Depression?

a) Das Schlafbedürfnis...

nimmt oft zu. Typisch sind aber auch Durchschlafstörungen und frühmorgendliches Erwachen. Depressive Menschen fühlen sich schwach, energielos und erschöpft.

b) Der Antrieb...

ist stark vermindert. Die Dinge des täglichen Lebens, angefangen mit dem Aufstehen, fallen zunehmend schwer.

c) Die sexuelle Lust und Energie...

nehmen oftmals ab. Dies kann allerdings auch eine unerwünschte Wirkung mancher Antidepressiva sein.

d) Die Lust am Konsum...

ist nicht vorhanden. Vielen fällt das Einkaufen eher schwer. Depressiven fällt es schwer, Genuss an irgendetwas zu empfinden

e) Die finanziellen Grenzen und eventuelle Verschuldung werden in der Depression sehr bewusst erlebt und können Verarmungs- und Existenzängste auslösen. Depressive neigen zu Sorgen um ihre finanzielle Existenzgrundlage.

f) Die Grenzen des Bewusstseins...

werden undurchlässiger. Weniger Reize von außen kommen im Bewusstsein an, man ist verschlossener. Gerade Positives gelangt nicht in das Bewusstsein. Rückmeldungen gelangen nur dann in das Bewusstsein, wenn sie negativ sind.

Es ist, als ob der Depressive von einer unsichtbaren Grenze umgeben wird, durch die nur wenig und wenn dann negatives nach innen gelangt.

g) Das Denken, die Denk- und Verarbeitungsgeschwindigkeit...

nimmt ab. Das Denken fühlt sich dabei oft sehr zäh an. Auch die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab.

Depressive verlieren sich dabei oft in Grübelschleifen. Das Denken ist häufig von Sorgen und Ängsten bestimmt.

h) Die Fähigkeit zur Selbstkritik...

nimmt auch in der Depression ab, insofern man sich selbst ausschließlich in einem negativen Licht sieht. Selbstzweifel sind sehr ausgeprägt.

- i) Das Selbstwertgefühl...
nimmt immer mehr ab. Depressive Menschen fühlen sich schwach, müde und trauen sich kaum noch etwas zu. Sie fühlen sich oft minderwertig und haben manchmal ein...
- j) Unterlegenheitsgefühl.
- k) Die Grenzen anderer... werden von einem Menschen in einer depressiven Phase meistens nicht berührt. In der Depression neigen Menschen dazu, sich von sozialen Kontakten zurückzuziehen. Sie gehen Konflikten auch eher aus dem Weg. Es fällt in einer Beziehung meistens schwer emotionale Zuwendung zu geben und auch zu empfangen.

- l) Die rechtlichen Grenzen...
bleiben erhalten werden aber kaum berührt. Er kommt gar nicht in Versuchung Gesetze zu übertreten. Es kann allerdings passieren, dass ein depressiver Mensch keine Briefe mehr öffnet und keine Rechnungen mehr bezahlt. Das kann natürlich rechtliche Konsequenzen haben.
- m) Die Grenzen des realistisch Erreichbaren, des Möglichen...
werden zunächst dadurch berührt, dass sich ein depressiver Mensch selbst sehr wenig zutraut und sich dadurch selbst enge Grenzen setzt. Mit zunehmender Depression lassen aber auch viele Fähigkeiten nach und
- n) Soziale Normen, Schamgrenzen...
ändern sich eher nicht. Es gibt allerdings Menschen die sich in einer Depression stark schämen.
- o) Die Kontaktfreudigkeit...
nimmt ab. Depressive Menschen ziehen sich immer weiter von sozialen Kontakten zurück, sie möchten sich anderen nicht zumuten. In Gesellschaft fühlen sie sich oft isoliert. Die Kommunikation fällt schwer.
- p) Die räumlichen Grenzen...
verengen sich in der Depression. Oftmals fällt es depressiven Menschen schwer, ihre Wohnung zu verlassen.

5. Wie verändert sich die jeweilige Grenze, bzw. unser Verhältnis zu ihr in der Psychose?

- a) Die Grenzen zwischen innerem Erleben und äußerer Realität...
gehen verloren. Man gerät in einen Zustand extremer Dünnhäutigkeit. Man wird sozusagen durchlässig: Innere Konflikte und Schwierigkeiten treten nach außen und nehmen Gestalt an (Halluzinationen). Umgekehrt gelangen äußere Einflüsse ungefiltert nach innen, ohne die Möglichkeit, zu gewichten. Alles scheint in Verbindung mit der eigenen Person zu stehen (paranoide

Wahrnehmungen).

Quelle: psychose.de

- b) Die Grenzen zwischen Schlaf und Wachsein, zwischen Traum und Realität... verschwimmen. In der Psychose haben wir „ein Erleben vergleichbar dem im Traum“ – allerdings ohne den Schutz des Schlafes. Im Traum ist es ungefährlich, sich als Vogel zu fühlen, in der Psychose nicht. So wie es Wunsch- und Alpträume gibt, mischen sich auch in Psychosen Wunsch- und Angstanteile. Z.B. in der paranoiden Psychose als Mischung aus Bedeutung und Bedrohung. Manchmal wirkt die Angst im Vordergrund und die Wünsche bleiben verschlüsselt.

Quelle: psychose.de

6. Wie verändert sich die jeweilige Grenze, bzw. unser Verhältnis zu ihr außerhalb einer Phase?

- a) Die Grenze der Belastbarkeit

Jeder Mensch ist nur begrenzt belastbar. Viele Menschen mit einer bipolaren Veranlagung machen die Erfahrung, dass sie ihre alte Belastbarkeit nach mehreren durchlebten Phasen nicht mehr erreichen. Es kann sein, dass immer weniger Stress ausreicht, um eine weitere Phase auszulösen oder um zumindest Frühwarnsymptome hervorzurufen.

- b) Die Grenzen durch die regelmäßige Einnahme von Psychopharmaka

Psychopharmaka können die Lebensqualität heben, in dem sie helfen, die Stimmung zu stabilisieren und Phasen vorzubeugen. Andererseits können sie die Lebensqualität auch beeinträchtigen.

So führen manche Medikamente zu einem stark erhöhten Schlafbedürfnis, andere zu starker Gewichtszunahme. Andere Medikamente vermindern bei manchen Menschen die Empfindungsfähigkeit im Allgemeinen oder auch das sexuelle Verlangen.

- c) Die Grenzen der Arbeitsfähigkeit...

Zur Arbeitsfähigkeit gehören die Fähigkeit zur Anpassung an Regeln und Routinen, die Fähigkeit zur Planung und Strukturierung von Aufgaben, unsere Flexibilität und Umstellungsfähigkeit, unsere Fähigkeit zur Anwendung fachlicher Kompetenzen, unsere Entscheidungs- und Urteilsfähigkeit, die Konzentrationsfähigkeit, die Durchhaltefähigkeit, die Selbstbehauptungsfähigkeit, die Kontaktfähigkeit zu Dritten, die Gruppenfähigkeit, die Fähigkeit zu familiären und intimen Beziehungen, die Fähigkeit zu spontanen Aktivitäten, die Fähigkeit zur Selbstpflege, die Fähigkeit sich im Verkehr bewegen zu können.

All diese Fähigkeiten können nach einer Phase in vollem Umfang zurückkehren.

Sie können aber auch weiterhin beeinträchtigt bleiben. Was es Menschen mit einer bipolaren Störung oft nicht ermöglicht, ihr Potential voll auszuschöpfen. Das kann eben dazu führen, dass Menschen ihre Ausbildung nicht abschließen können oder ihren gelernten Beruf nicht weiter ausüben können und deswegen berentet werden.

Das wiederum führt zu

d) Finanziellen Grenzen

Menschen mit einer bipolaren Störung sind durch die teilweise verminderte Arbeitsfähigkeit auf Sozialleistungen und Lohnersatzleistungen, wie z.B. Krankengeld, ALG 2, Erwerbsminderungsrente und Grundsicherung angewiesen.

Das beschränkt natürlich die Möglichkeiten von Restaurant- und Cafébesuchen, von Kino- und Theaterabenden, von Reisen und vielem mehr.

7. Können wir dieses Wissen für uns nutzen?

Ich glaube ja.

Ich glaube, dass es uns hilft, um unsere Grenzen zu wissen. Es ist gut, sich selbst in seinen eigenen individuellen Grenzen anzunehmen. Sich so zu anzunehmen wie man ist, mit allen sogenannten Stärken und sogenannten Schwächen. Sich selbst wert zu schätzen.

Ich glaube auch, dass es hilft, zu wissen, wie sich Hypomanien, Manien, Depressionen, Psychosen und die bipolare Störung auf unsere Grenzen auswirken. Es kann helfen, Veränderungen, die als positiv erlebt werden, schon als Frühwarnzeichen zu begreifen und entsprechend zu reagieren. Durch Reizreduktion, Rückzug in die eigenen vier Wände und evtl. Erhöhung schlaffördernder Medikamente kann der Beginn einer Manie evtl. noch verhindert werden.

Das Wissen um unsere Belastbarkeitsgrenze und die Akzeptanz dieser Grenze kann dazu führen, dass wir unseren Tag bewusster planen und auch Phasen für Ruhe, Erholung, Entspannung aber auch Vergnügen mit einplanen. Es kann dazu führen, dass wir unsere Bedürfnisse besser wahrnehmen und darauf reagieren. Schwierig dabei ist, zu entscheiden ob ein Bedürfnis nach Rückzug und Ruhe gesund und gut ist oder ob der Impuls am Anfang einer depressiven Phase steht und es angebracht ist dem Impuls entgegenzuwirken, da ein Nachgeben die Phase eventuell vertiefen könnte.

Für das Bedürfnis nach mehr Reizen und mehr Kontakt gilt das gleiche. Es ist oft nicht leicht zu entscheiden. Aber man kann es lernen.

Außerdem kann dieses Wissen auch helfen, unsere Verantwortung in sinnvoller Weise zu begrenzen.

Wir müssen uns nicht für alles und jedes, was vielleicht in unserem Leben anders gelaufen ist, als erwünscht, schuldig fühlen.

Gleichzeitig können wir Verantwortung für das übernehmen, was wir selbst beeinflussen können.

Es kann auch sein, dass wir nach einer Phase erst wieder lernen müssen, wer wir sind, wo unsere Grenzen sind. Dabei kann es passieren, dass wir uns nur noch wenig zutrauen und unsere Grenzen zu eng setzen. In diesem Fall kann es gut sein, seine Grenzen Stück für Stück auch wieder zu erweitern und sich mehr vom Leben zu nehmen.

Für Menschen die mit Menschen in einer Manie zu tun haben, für Partner, Eltern, Kinder, Ärzte, Therapeuten, Pfleger und alle anderen kann es gut sein, zu wissen, dass die Grenzen der Einsichtsfähigkeit dann sehr eng gesteckt sind, das Selbstwertgefühl, das Freiheits- und Unabhängigkeitsgefühl aber fast grenzenlos sein können.

Man kann sich als Angehöriger dann vielleicht vorstellen, dass der vor einem stehende Mensch, der gerade seine Freiheit und Unabhängigkeit und Großartigkeit genießt, sich nicht in dieser Freiheit einschränken und bevormunden lassen will.

Man kann vielleicht als Angehöriger lernen, die Verletzungen und Aggressionen mehr als zwangsläufiges Symptom einer manischen Phase denn als persönlich gemeinten Angriff zu sehen. Zumal es vielen Menschen nach einer Phase sehr leid tut, wie sie ihre Lieben behandelt haben.

Allerdings macht man als Partner, als Eltern oder als Kind eines Menschen mit Manien und Depressionen auch einiges mit, und wir als Betroffene können vielleicht lernen, die Sorgen und Nöte unserer Angehörigen zu verstehen.

Alles hat Grenzen – und das ist auch gut so.

... auch meine Redezeit...

Bevor ich ende, möchte ich mich noch bei Anne, Olaf, Uwe und Jeremy für ihren Input und bei Anne für ihre tolle Hilfe gestern bedanken.

Vielen Dank!