

Uwe Wegener

NÄHE UND DISTANZ AUS DER SICHT EINES MENSCHEN MIT BIPOLAREN STÖRUNGEN

Diese Tagung heute steht unter dem Titel „Balance zwischen Nähe und Distanz“. Ich war sehr erfreut, als ich den Titel erfuhr, denn ich finde, das ist ein sehr wichtiges Thema, sowohl für Menschen wie mich, die an Bipolaren Störungen leiden, als auch für unsere Angehörigen und auch für professionelle Helfer.

Sie kennen sicherlich die verschiedenen Distanzzonen: Die Intimdistanz, die persönliche Distanz, die gesellschaftliche Distanz. Wenn Sie jemanden auf der Straße oder im Flur grüßen, dann geschieht das meist in der gesellschaftlichen Distanz. Wenn Sie sich mit jemand unterhalten, dann liegt der Abstand überwiegend in der Zone der persönlichen Distanz. In die Intimdistanz sollten tunlichst nur Leute hineingehen, denen man sich sehr verbunden fühlt; ansonsten kommt einem der andere wortwörtlich zu nahe, man fühlt man sich bedroht und rückt unwillkürlich zurück.

Diese Abstände sind allerdings kultur-, gesellschafts- und geschlechtsspezifisch. Südeuropäer haben im Allgemeinen eine kleinere Intimdistanz als Nordeuropäer; deswegen haben wir als Deutsche im Gespräch z. B. mit Italienern häufig das Gefühl, sie rücken uns zu nah auf die Pelle und fühlen uns leicht unwohl.

Nun kommt es ab und zu vor, dass wir im manischen Überschwung die Intimdistanz nicht respektieren; noch öfter dürfte es allerdings der Fall sein, dass wir in der Depression zu weite Abstände wahren; d. h. im Gespräch uns nicht in den persönlichen Distanzbereich trauen. Ich kenne es von mir: um Kontakt zu vermeiden bleibe ich wenn möglich bei Begegnungen außerhalb der gesellschaftlichen Distanz oder traue mich nicht, innerhalb der gesellschaftlichen Distanz Kontakt aufzunehmen und zu grüßen. Dieses Verhalten kann für Außenstehende „unnahbar“ wirken, also als jemand, der andere nicht in seine Nähe lässt; fälschlicherweise wird dann Unsicherheit mit Arroganz verwechselt.

Uwe Wegener ist seit seiner Jugend von Bipolaren Störungen betroffen.

Er ist Vorsitzender der bipolaris – Manie und Depression Selbsthilfvereinigung Berlin-Brandenburg e. V.

Dieser Vortrag wurde im Rahmen der 6. Fachtagung „Bipolarität im Dialog – Balance zwischen Nähe und Distanz“ am 19.01.2013 in der Fontane-Klinik Motzen gehalten.

*Kontakt:
bipolaris – Manie & Depression
Selbsthilfvereinigung Berlin-
Brandenburg e. V.*

*Jeverstr. 9
12157 Berlin*

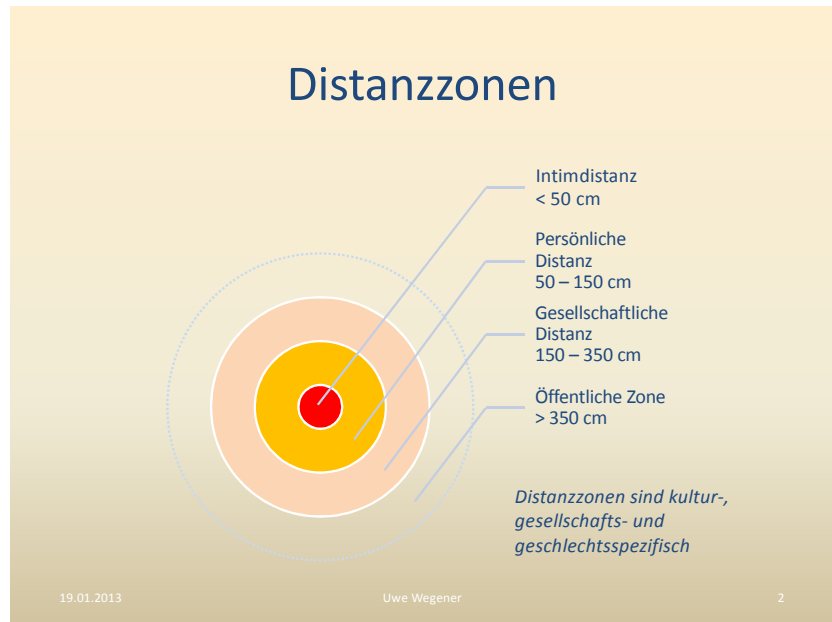
*bipolaris@bipolaris.de
www.bipolaris.de*

*Copyright © 2012 bei Uwe
Wegener, bipolaris – Manie &
Depression Selbsthilfvereinigung
Berlin-Brandenburg e. V.*

*Vervielfältigung im Ganzen oder in
Teilen ist ohne ausdrückliche
Genehmigung von bipolaris e. V. in
jeglicher Form auf jedem Medium
verboten.*

<http://www.bipolaris.de/wieso-selbsthilfe/erfahrungsberichte/>

Ich distanzieren mich, nehme keinen Kontakt auf; dies geschieht auch durch andere Körpersignale, z. B. den niedergeschlagenen Blick. Und doch sehne ich mich wieder und wieder nach Kontakt, nach Nähe, Trost und Liebe. Andererseits sind mir diese genau zu viel, sie fordern etwas von mir, dass ich reagiere, agiere, rede, lächle und all dies meine ich nicht zu können. Und dabei glaube ich, ich sei doch nicht genügend, könne dem anderen nichts bieten, bin es nicht wert, lieb gehabt zu werden; also vermeide ich den Kontakt.



Es gibt aber auch Situationen, in der ein depressiver Mensch seine Depression, evtl. sogar seine Selbsttötungsabsichten aggressiv vor sich her trägt, mir als Freund, Bekannten oder Angehörigen seine Nöte und Nähe geradezu aufdrängt.

In der Falle sitzen auch die Freunde und Angehörigen: Wie sollen sie sich verhalten? Sollen sie mich anrufen oder gar einfach vorbeikommen? Sollen sie mir Vorschläge machen, etwas zu tun, oder mich einfach in Ruhe lassen? Fühle ich mich bedrängt oder vernachlässigt? Auf das, was meiner Meinung nach hilfreich ist, werde ich nachher noch eingehen.

Und in der Manie: Da ist das oftmals aufdringliche Verhalten, das Zu-Nahe-Rücken, das eben keine-Distanz-wahren. Dies gilt noch mehr in übertragener Hinsicht: Auch soziale Distanz wird nicht gewahrt: Ich versuche jeden von meinen Ideen zu überzeugen, ob Freund, ob zufällig Bekannter und am besten auch noch meinen Chef, dessen Chef und den amerikanischen Präsidenten.

Einen positiven Effekt gibt es für mich zumindest in hypomanischen Phasen: Außerhalb dieser Phasen fällt es mir schwer, Kontakte zu knüpfen und Nähe herzustellen. In einer hypomanischen Phase ist dies für mich kein Problem. Auf der anderen Seite wiederum zerstöre ich durch mein Verhalten viele Beziehungen.

Hinzu kommt oft ein übergriffiges Verhalten: Ich weiß es besser als der Andere, ich lasse ihn erst gar nicht ausreden sondern rede für ihn, ich handle für ihn. Dieses Verhalten ist übrigens nicht nur typisch manisch, es kommt häufig auch bei besorgten Verwandten und Freunden vor. Und es gibt viele Ärzte und Mitarbeiter des Gesundheitssystems, die meinen, es besser zu wissen als der Betroffene und an seiner Stelle handeln zu können...

Wie wichtig die Frage der Nähe für mich ist, habe ich in meinem Leben öfter erfahren: Meine Ex-Frau und ich gelang es nicht, die nötige Distanz herzustellen. War ich depressiv, dann musste Sie die Last der Familie tragen und es durfte ihr nicht schlecht gehen. War ich wieder besser drauf, dann ging es ihr schlecht. Wir

entwickelten eine Beziehungsdynamik, die uns beiden nicht gut tat. Unsere Trennung zog sich über Jahre hin: In der Hypomanie lebte ich mein übergroßes Bedürfnis nach Nähe mit anderen Frauen aus, in der Depression lebte ich wieder bei meiner Ex-Frau. Diese Zeit war für meine Frau und meine Kinder sehr schwer.

Inzwischen habe ich eine neue Partnerin, mit der ich schon einige Jahre zusammen lebe. Die Tatsache, dass sie für mich da ist, dass wir uns lieben, die Vertrautheit, das gemeinsame Tun sind einer der wichtigsten Faktoren dafür, dass ich ziemlich stabil bin. Oftmals reicht es, dass sie in der Nähe ist und ich kann Dinge erledigen, die mir sonst schwer fallen ... z. B. dieses Referat vorbereiten.

Ich werde jetzt ein wenig systematischer an die Frage der Nähe und Distanz herangehen.

Was heißt es, jemanden nah zu sein?

- Gefühl der Verbundenheit
- Ihn wahrnehmen
- Mit ihm Fühlen
- Verstehen wollen
- Offen sein
- Ihm vertrauen
- Gutes für den anderen wollen, sich um ihn sorgen
- Für ihn da sein, unterstützen, sorgen, beschützen

Was heißt in großer Distanz zu jemand zu sein?

- Gleichgültigkeit
- Nicht sehen, hören, fühlen
- Nicht verstehen
- Jemanden nicht an sich heranlassen
- Nicht vertrauen, misstrauen
- Nicht unterstützen

Sicherlich gibt es noch weitere Aspekte, die in dieser Aufzählung nicht enthalten sind.

Das Bild des Sich-Nahe-Seins setzt eine Symmetrie voraus. Wenn ich 50 cm von jemand entfernt stehe, dann steht dieser wiederum 50 cm von mir entfernt.

Nähe und Distanz

Jemand nah sein	In großer Distanz sein
Gefühl der Verbundenheit	Gleichgültigkeit
Ihn wahrnehmen	Nicht hören und sehen
Mit ihm fühlen	Nicht fühlen
Ihn verstehen	Nicht verstehen
Offen sein	Nicht an sich heranlassen
Ihm vertrauen	Nicht vertrauen, misstrauen
Gutes für den Anderen wollen, sich um ihn sorgen	Gleichgültigkeit
Für ihn da sein, unterstützen, sorgen, beschützen	Nicht unterstützen

19.01.2013

Uwe Wegener

3

Im übertragenen Sinne muss dies aber nicht der Fall sein: Ich kann mich jemanden nahe fühlen, ohne dass dieser das Gleiche für mich empfindet. Es gibt viele asymmetrische Beziehungen: So fühlen sich Leute ihren Idolen oder Musikstars nahe, ohne dass diese überhaupt ihren Fan kennen.

Auch das Verhältnis zwischen professionellen Helfern, z. B. Ärzten, Pflegern und Psychotherapeuten einerseits und dem Patienten ist nicht gleichberechtigt: Im vielen Aspekten stehen wir unseren Therapeuten nahe, aber es handelt sich um eine komplementäre Beziehung: Er unterstützt uns, allerdings meist nur im Rahmen einer Therapiestunde, und erwartet außer der monetären und unserer Mitarbeit keine Unterstützung von uns. Wir sind offen, er nur in den wenigsten Fällen. Er fühlt mit uns, aber nicht zu sehr; er nimmt unsere Gedanken und Gefühle hoffentlich wahr, aber er distanziert sich gleichzeitig von Ihnen. Dies ist die berühmte „professionelle Distanz“.

Ich arbeite auch als Peer-Berater, d.h. ich berate als Mensch mit Bipolaren Störungen andere Menschen mit Bipolaren Störungen. In meiner Beratung durchbreche ich dieses Prinzip der professionellen Distanz z. B. bei der Offenheit: Ich bringe mich und meine Lebensgeschichte in die Beratung ein. Auch weiß mein Gegenüber, dass ich als Betroffener ihn sehr viel leichter verstehe und mit ihm fühle, als jemand, der nicht betroffen ist. Gleichzeitig ist meine Beratung nicht-direktiv, d. h. ich gebe mir nicht den Anschein, dass ich besser weiß, was für den anderen gut ist, sondern versuche ihm zu helfen, seinen persönlichen Weg und Umgang mit seinen psychischen Problemen zu finden. Durch all dies entsteht sehr

viel schneller Vertrauen und ein Gefühl der Nähe als in Therapeuten-Klienten-Beziehungen. *Allerdings gilt auch für mich an einer Stelle eine professionelle Distanz: Ich nehme ebenfalls die Gedanken und Gefühle des Anderen wahr, aber versinke nicht in Ihnen.*

Dieses sich Einbringen als Selbst-Betroffener, die Offenheit, das Verständnis und die Nicht-Direktivität sind auch dafür verantwortlich, dass in einer Selbsthilfegruppe sehr schnell eine Nähe entsteht.

Viele Aspekte der Nähe sind im Verhältnis zu jemand, der sich in einem psychischen Ausnahmezustand befindet, in einer Manie oder Depression, erst einmal gefährdet. In einigen Bereichen kann sich eine erstickende Nähe ergeben, in anderen Bereichen entwickelt sich eine größere Entfernung.

Als Angehöriger werde ich erst einmal nicht verstehen, was in dem anderen vorgeht. Wieso verhält er sich so, für mich irrational? Hier vergrößert sich der Abstand zum Betroffenen.

Oftmals wird dann alles Verhalten aus der Krankheit erklärt, das Individuum wird nicht mehr als solches wahrgenommen.

Soll ich als Angehöriger mit ihm fühlen? Aber kann ich das überhaupt, wenn er so irrationale Gefühle hat? Oder treibt mich seine Krise selbst in die Depression? Und meine Gefühle der Angst und Wut, auf ihn, auf die Situation, sie kommen bei dem sich in der Krise befindenden nicht adäquat an: Entweder sieht er sie nicht oder er verknüpft sie nicht mit seinem Verhalten oder er fühlt sich schuldig an den negativen Gefühlen des Angehörigen, gerade in der Depression. Hier besteht sowohl die Gefahr einer lähmenden Nähe als auch die einer großen Distanz.

Wie kann ich jemanden vertrauen, der sich aus meiner Sicht so irrational verhält oder mir sogar Schaden zufügt? Leicht ist ein emotionaler Schaden zugefügt: Schuldzuweisungen, Beleidigungen, verbale und körperliche Aggressivität, Ignorieren oder Fremdgehen sind einige Dinge, die jede Beziehung belasten oder sogar zerstören können. All dies geschieht sicherlich häufiger in Manien, kann aber auch während Depressionen passieren. Auch materieller Schaden ist schnell da, wenn jemand in Kaufrausch gerät und Schulden macht oder durch sein Verhalten die Arbeit verliert. Ein Angehöriger, der einem Maniker Zugriff auf sein Geld gewährt, z. B. durch ein gemeinsames Konto, handelt fahrlässig. Hier geschieht eine Distanzierung.

Man möchte, dass es dem Betroffenen gut geht, aber man sieht, dass es ihm immer schlechter geht, dass er vielleicht seine Zukunft verspielt oder gar Selbsttötungsabsichten hat. Als Angehöriger sorgt man sich meist immens um den Betroffenen, grübelt

Nähe und Distanz in der Krise

Jemand nah sein		In großer Distanz sein
Gefühl der Verbundenheit	< >	Gleichgültigkeit
Ihn wahrnehmen	<	Nicht hören und sehen
Mit ihm fühlen	<< >>	Nicht fühlen
Ihn verstehen	<<	Nicht verstehen
Offen sein	<	Nicht an sich heranlassen
Ihm vertrauen	<<	Nicht vertrauen, misstrauen
Gutes für den Anderen wollen, sich um ihn sorgen	>>	Gleichgültigkeit
Für ihn da sein, unterstützen, sorgen, beschützen	<< >>	Nicht unterstützen

19.01.2013

Uwe Wegener

4

und hat vielleicht viele schlaflose Nächte. -> Nähe

Ebenso sind da die Selbstzweifel der Angehörigen: „Bin ich schuld, dass es ihm so schlecht geht? Mache ich alles richtig? Kann ich noch Vergnügen haben, wenn es ihm doch so schlecht geht? Hat meine Erziehung versagt?“ „Kann ich ihn überhaupt noch etwas von mir erzählen, ihn belasten?“ (Offenheit)

Man möchte unterstützen, weiß aber nicht wie. Oder man meint genau zu wissen, was für den Betroffenen gut wäre; aber dieser sieht das nicht ein und nimmt die Hilfe nicht an.

So kommt es, dass die Verbundenheit sowohl ab als auch zunehmen kann.

Wie wünschte ich mir als Betroffener nun die Nähe meiner Angehörigen in der psychischen Krise?

In der Depression ist da erst mal ein fundamentaler Widerspruch in mir selbst: Ich möchte, dass mich alle in Ruhe lassen. Ich fühle mich sowieso überfordert mit allem und so auch mit Gesprächen, Kontakten, Unternehmungen. Ich weiß nicht, was ich sagen kann, habe Angst, dass mich der andere doof oder langweilig findet.

Ich glaube nicht, dass andere mich mögen, denn ich bin es nicht wert, gemocht zu werden. Wer mich lobt, hat nur Mitleid mit mir und ist unehrlich. Und schließlich habe ich ein schlechtes Gewissen denjenigen gegenüber, für die ich Verantwortung trage, meiner Frau, meinen Kindern aber auch meinen Kollegen und Freunden gegenüber.

Andererseits: Wehe ihr lasst mich in Ruhe! Dann fühle ich mich noch einsamer und bekomme bestätigt, dass niemand mich mag und ich es nicht wert bin, gemocht zu werden.

Und hier kommen wir wieder zum Thema dieser Veranstaltung, der Balance zwischen Nähe und Distanz: Ich brauche die Kontaktangebote, immer wieder, auch wenn ich fast nie drauf eingehen kann. Und wenn es dem anderen gelingt mir dabei zu vermitteln, dass er gerne mit mir Kontakt hat, es aber für ihn ok ist, wenn ich momentan auf sein Angebot nicht eingehen kann, dann ist dies schon die halbe Miete. Wichtig ist, dass ich das Gefühl habe, da ist jemand da, wenn ich ihn brauche. Jemand der einfach präsent ist. Da-Sein ist schon so unendlich viel.

Wenn es doch zu einem Kontakt kommt, dann muss ich als Betroffener meine Grenzen wahren. Wenn ich mich dann wieder zurückziehe, dann hat der Angehörige nichts falsch gemacht, sondern mir wäre es sonst zu viel. Aber ich wünsche mir auch, dass der Angehörige seine Grenzen wahrt, nicht von mir mitgezogen wird, sich nicht überfordert.

In der Depression habe ich keinen Antrieb, keine Lust etwas zu machen. Zumindest in einer leichten oder mittleren Depression kann es mir helfen, dass der Andere etwas macht, ohne etwas von mir zu fordern, und ich dabei bin. Manchmal bekomme ich dann Lust, ein ganz klein wenig mitzumachen. Und dann tue ich auf einmal doch was ...

Ich möchte, dass ich wahrgenommen werde und dass sich jemand um mich sorgt. Aber nicht zu viel. Denn das macht mir ein schlechtes Gewissen, treibt mich noch tiefer in die Depression. Der andere soll sein Leben so weit wie möglich weiter leben, ich möchte nicht schuld sein, dass es dem anderen schlecht geht. Auch hilft

es mir nicht, wenn der andere sich überfordert, denn dann kann er mir erst recht nicht helfen. Schließlich verhindert Überfürsorglichkeit, dass ich wieder auf eigenen Beinen stehen kann.

Viele Betroffene erleben es als Entmündigung, wenn der Angehörige oder professionelle Helfer alles besser weiß. Wenn er meint zu wissen, wie es mir geht und was jetzt mit mir zu geschehen habe. Wenn der andere eh schon alles weiß, dann ist kein wirkliches Gespräch mehr möglich, er nimmt mich nicht mehr als Individuum wahr. Besonders schlimm ist es, wenn ich auf meine Krankheit reduziert werde, alle meine Äußerungen nur noch vor dem Hintergrund einer Manie gesehen werden.

Das Vertrauen des Angehörigen, dass es auch wieder besser wird, kann mir manchmal auch Zuversicht geben. Aber Sprüche wie „Wird schon wieder!“ oder Forderungen wie „Nun mach doch mal!“ helfen nicht, da fühle ich mich in meiner Not nicht wahrgenommen.

Es ist hilfreich, wenn der andere versucht zu verstehen, wie es mir geht. Dies kann z. B. durch Literatur bzw. Internet sein, durch Gespräche mit einem Psychologen oder am besten in einer Selbsthilfegruppe, wo der Angehörige von den Erfahrungen anderer Angehöriger lernt.

Beim Verstehen geht es auch um die Zeit nach der akuten Krise. Krisen fallen nicht vom Himmel und auch wenn sie eine biologische Eigendynamik entwickeln, so haben sie auch Inhalte. Wenn man diese Inhalte im Nachhinein anschaut, dann kann man sehen, was auch sonst nicht gut läuft. Menschen mit bipolaren Störungen sind im Allgemeinen Menschen, die außerhalb der Krisen besonders stark angepasst sind, besonders perfektionistisch. In der Manie wird dann das ausgelebt, was sonst keinen Platz hat. Wenn es gelingt, dies in das Leben außerhalb der Krisen zu integrieren, dann verringert dies die Gefahr einer neuen Krise.

Wenn der Angehörige sich Unterstützung holt, z. B. beim Psychologen oder in einer Selbsthilfegruppe, dann entlastet dies mein schlechtes Gewissen. Ich muss mich weniger darum sorgen, was ich ihm antue und dass ich ihn selbst nicht genug unterstütze.

Ich möchte, dass meine Angehörigen zu mir offen sind. Sie sollen Meinung sagen, ihre Sicht darlegen. Wenn er z. B. meint, dass ich psychotherapeutische Unterstützung brauche, dann sollen sie dies auch sagen. Sie dürfen ruhig darauf hinweisen, dass dies auch für sie eine Entlastung ist. Darauf Rumreiten aber wiederum hilft mir auch nicht. Ich weiß aber, dass es Betroffene gibt, denen ganz klare Ansagen in der Krise sehr hilfreich sind.

Das, was ich geschildert habe, ist meine Sicht. Bei anderen Betroffenen ist einiges oder vielleicht auch vieles anders. Ich glaube aber, dass die allgemeine Richtung für die für den überwiegenden Teil der Betroffenen stimmt. Im Einzelnen allerdings besteht die schwierige Aufgabe darin herauszufinden, was wirklich hilfreich ist. Und dies lässt sich am Besten in den Zeiten besprechen und aushandeln, in denen psychische Krisen nicht im Vordergrund stehen.

In diesem Sinne danke ich, dass Sie mir zugehört haben!

Uwe Wegener