

**Oehlschläger, Annett – Vortrag auf dem 10. Bipolaris Informationstag am 05.10.2013 zum  
Thema: Meine guten Seiten der bipolaren Störung**

### **Ich bin bipolar – was soll daran gut sein?**

Wie kann man an einer Krankheit etwas Gutes finden? Das hört sich wie eine völlig falsche Fragestellung an? Was soll denn an etwas, was als „krank“ bezeichnet wird, Gutes zu finden sein?

Bei genauerem Nachdenken gibt es aber tatsächlich Dinge, die ich durch die Krankheit in mir entdeckt und die ich durch die Krankheit gewonnen habe, die ich also nicht hätte, wenn ich diese Krankheit nicht hätte.

Ob diese Dinge als „gut“ bezeichnet werden, hängt sehr vom Standpunkt ab, aus dem man sie betrachtet. „Gut“ ist keine feststehende Kategorie, sondern eine sehr individuelle Einschätzung. Um es mit einem sprachlichen Bild zu beschreiben: Für Jemanden, der sehr klein gewachsen ist, scheint die Umwelt sehr groß. Für Jemanden, der sehr groß ist, scheinen die Menschen um ihn herum, alle recht klein zu sein. Es kommt also immer auf die Perspektive an.



Ich kann hier nur über meine persönliche Sicht auf meine Ausprägung der bipolaren Störung sprechen, hoffe aber Ihnen damit Anregungen zu geben, aus welcher Perspektive man die Krankheit auch betrachten kann. Rechnen Sie aber bitte auch damit, dass Sie vielleicht enttäuscht sein werden, von dem, was ich berichten möchte. Ich kann Ihnen also nicht versprechen, Ihre Erwartungen zu erfüllen.

Damit Sie mich verorten können und ich Ihnen erklären kann, aus welcher Perspektive ich diese Krankheit betrachte, möchte ich mit den für mich ungunstigen Seiten der Störung beginnen.

Ich bin 53 Jahre alt und im Alter von 46 Jahren, also vor 6 Jahren, im Jahr 2007, erkrankt. Seit dem war ich 23 Mal in 6 verschiedenen Kliniken und habe dort insgesamt 561 Kalendertage verbracht. Das sind 23 % aller möglichen Kalendertage.

Die bipolare Störung hat mir also in den letzten 6 Jahren fast ein Viertel meiner Lebenszeit gestohlen!

Wenn ich davon ausgehe, dass jeder Krankenhausaufenthalt ca. 300 € kostet, sind meiner Krankenversicherung bisher 168.300 € an Kosten dafür entstanden.

Des Weiteren hatte ich weit mehr als 100 Stunden Einzel-Psychotherapie, die ca. 10.000 € gekostet hat. Die vielen Arztkonsultationen und die teilweise recht teuren Psychopharmaka kann ich gar nicht zählen.

Wegen der Erkrankung kann ich meinen Beruf nicht mehr ausüben. Anstatt von ca. 40 Berufsjahren, konnte ich nur 22 Jahre tätig sein und beziehe jetzt eine Pension.

Das sind erst einmal nur die messbaren Fakten.

Außerdem habe ich zu Beginn meiner Erkrankung zweimal versucht, mir das Leben zu nehmen und damit meine Angehörigen sehr erschreckt. Wie viel Leid und psychische Schmerzen ich in dieser Zeit erlitten habe, kann ich gar nicht ausdrücken.

Und ich stelle mich hier hin und will Ihnen etwas über die positiven Seiten der bipolaren Störung erzählen?

Ja, das will ich.

Ich habe nämlich für mich die Erfahrung gemacht, dass es gerade diese positiven Seiten sind, die mir geholfen haben, einen Weg – meinen Weg zu finden, mit dieser Erkrankung gut zu leben.

Meine Auseinandersetzung mit dieser bipolaren Erkrankung hatte mehrere Phasen.

Zu Beginn befand ich mich wie in einem Schockzustand: Da passierte irgendetwas mit mir, was ich mir weder erklären konnte, noch wofür ich einen Namen hatte. Man sagte mir, ich sei bipolar und hätte gerade eine Depression, damit hatte das „Kind zwar einen Namen“, aber eine Erklärung für das, was mit mir los war, war das nicht. Die Mitteilung, dass das irgendwann vorbei geht, nährte wenigstens die Hoffnung, dass die Krankheit demnächst ausgestanden ist und alles wieder so ist wie vorher. So ist das ja wohl bei einer Krankheit. Sie kommt, aber sie vergeht auch wieder.

Aber nichts wurde wieder so wie vorher. Immer wieder traten Phasen auf. Ich wurde zunehmend wütender auf die Krankheit und die Ärzte und die Psychologen: Ich wollte mein altes Leben wieder haben – und keiner konnte mir das geben.

Ganz allmählich lernte ich zu akzeptieren, dass diese bipolare Veranlagung Teil meines Selbst, meines Ichs ist und immer bleiben wird. Ich lernte mich selbst zu beobachten, um rechtzeitig Frühwarnzeichen zu entdecken und gegensteuern zu können. Ich lernte mit der Krankheit zu leben.

Zur Krankheitsakzeptanz gehörte auch mich von meinem Beruf zu verabschieden, das war richtige Trauerarbeit.

Der Beruf füllte fast mein ganzes Leben der vergangenen 22 Jahre. Was sollte an dessen Stelle treten? Was sollte ich denn den ganzen Tag machen, wenn nicht arbeiten? Die Berufstätigkeit war nicht nur zeitlicher Tagesfüller, sondern gab mir auch Struktur und das Gefühl gebraucht zu werden und etwas Sinnvolles zu tun. Womit sollte ich denn diese Lücken füllen?

*In der Therapie entdeckte ich, dass das Leben nicht nur aus Arbeit besteht und dass diese bipolare Veranlagung auch viel Potential enthielt, das in mir steckte und das ich jetzt nutzen konnte, um ein neues, ein anderes Leben zu beginnen.*

Mein ganzes bisheriges Leben fühlte ich mich immer irgendwie anders als die Menschen in meiner Umgebung. Nicht besser, nicht schlechter – eben anders – und ich hatte keine Erklärung dafür.

Das Lernen fiel mir leicht. Ich wunderte mich oft, dass meine Mitschüler nicht genauso schnell waren wie ich.

Wenn es während der Arbeit irgendwelche Probleme gab, fiel mir - wie von selbst - eine Lösung ein. Ich hatte immer eine Idee schnell parat. Ich wunderte mich, dass andere scheinbar unbeweglich waren.

Wenn ich mich für etwas begeisterte, dann war ich nicht zu halten. Ich schäumte fast über, das Neue beanspruchte meine ganze Aufmerksamkeit, ich kaufte Bücher, um mein Wissen darüber zu vertiefen und zwar nicht nur eines, sondern alles, was ich kriegen konnte. Manchmal waren es auch Ausrüstungsgegenstände, die ich glaube, unbedingt haben zu müssen. Oder ich fuhr zu Fortbildungen, egal wie weit, weil ich einen bestimmten Referenten unbedingt hören wollte. Ich gab erst Ruhe, wenn ich das Gefühl hatte, ganz tief in das Thema eingedrungen zu sein und meinen Ansprüchen genügendes Wissen erworben zu haben. Manchmal, fast neben bei, machte ich dann auch einen vorzeigbaren Abschluss. So habe ich bisher vier berufliche Abschlüsse erworben: ich bin Wirtschaftskaufmann, habe einen Abschluss als Tanzpädagoge, habe Lehramt studiert und bin heute Steuerberaterin.

*Das ist Potential, das mir heute zugutekommt. Das Wissen und die Fähigkeiten sind ja da, sie sind nicht verloren, wie ich insbesondere in Depressionen glaubte.*

Das alles schien mehr ganz normal und selbstverständlich, ich habe mir keine weiteren Gedanken darüber gemacht. Nur an der Reaktion meiner Umwelt darauf, merkte ich, dass das bei anderen Menschen nicht so war.

Manchmal fragte ich mich selbst, warum ich es immer so übertreiben musste. Denn meine Umwelt reagierte oft mit Kopfschütteln. Aber ich konnte nicht anders. Erst in der Therapie erkannte ich, dass diese Extreme Symptome manischer Phasen waren.

*In der Therapie kam mir dieses Herangehen an Neues zugute. Auch mit der bipolaren Störung setzte ich mich auf diese Weise intensiv auseinander. Ich glaube, ich habe fast alles gelesen, was es dazu gibt, war auf vielen Veranstaltungen, auf den DGBS-Jahrestagungen und habe viele viele Gespräche mit anderen Betroffenen geführt. Das erworbene Wissen hat mir geholfen, mein Leben so einzurichten, dass ich Schwankungen nicht noch durch eigenes Fehlverhalten provoziere.*

Dass ich irgendwie anders war als meine Umgebung, merkte ich auch an meinem Gefühlsleben. Noch heute staune ich immer wieder über das Wunder des Lebens. Ich gerate in Verzückung über das erste Grün, das im Frühjahr scheinbar aus dem Nichts sprießt. Jedes Jahr im Herbst kann ich mich nicht satt sehen an den Herbstfarben. Beim Lesen oder beim Ansehen von Filmen leide ich mit den Protagonisten und identifizierte mich derart mit diesen, dass alles um mich herum, in den Hintergrund tritt, bis das Buch ausgelesen oder der Film zu Ende ist. Wenn ich mich mit anderen darüber unterhalte, erntete ich oft Unverständnis über so viel Empathie. „Es ist doch nur ein Buch, es ist doch nur ein Film“ Dabei habe ich oft das Gefühl, viel tiefer und viel breiter als andere empfinden zu können.

*Das Lesen, der Kinobesuch und die Spaziergänge in der Natur gehören heute zu meinen Methoden, um depressive Phasen abzufedern, denn ich lenke mich damit von der Depression ab.*

In der Ergotherapie entdeckte ich längst verloren geglaubte Fähigkeiten wieder. Ich habe als Kind einige Handarbeitstechniken gelernt, aber Jahrzehnte nicht praktiziert. Es gab immer Wichtigeres zu tun. Ich kann stricken, häkeln, sticken, mit der Hand und mit der Nähmaschine nähen, kann Kleidung entwerfen, Schnitte zeichnen. In der Therapie habe ich entdeckt, dass mir auch das Körbeflechten Spaß macht, dass ich sogar malen kann. Ich möchte Ihnen gern einige Beispiele zeigen.



*Heute ist das Stricken, insbesondere das Sockenstricken mit dem Nadelspiel, ein meiner Methoden, zur Ruhe zu kommen, herunterzufahren, wenn ich aufgedreht bin und mich zu beschäftigen, wenigstens etwas zu tun, wenn in depressiven Phasen nichts anderes mehr geht.*

Eine weitere Eigenschaft, die ich im Vergleich zu anderen offenbar im Übermaß habe, ist Empathie. Meinen Kollegen sah ich schon von weitem an, ob sie gut drauf waren oder eine anstrengende Stunde hinter sich hatten. Ich konnte mich so gut in andere hineinversetzen, dass ich mich selbst oft vergaß. Das Wort Abgrenzung kannte ich gar nicht. Es kam vor, dass dieses Übermaß an Empathie sogar meine Arbeit behinderte. Das Wohl anderer war mir wichtiger als meines. So glaubte ich meinen Kollegen Arbeit abnehmen zu müssen, denn meine eigene Energie und Kraft schienen mir unendlich. Im Laufe der Jahre verlor ich den Zugang zu meinen eigenen Bedürfnissen. Als eine Therapeutin danach fragte, was ich denn tue, damit es mir gut gehe, wusste ich keine Antwort.

*Heute weiß ich, dass gute Selbstfürsorge bedeutet, erst einmal gut für sich selbst zu sorgen. Erst dann kann ich auch gut für andere sorgen. Vor der Erkrankung habe ich geglaubt, es wäre anders herum richtig.*

*Diese Fähigkeit zur Empathie kommt mir heute bei der Moderation von Selbsthilfegruppen und bei der Bipolar-Beratung zugute. Ich habe festgestellt, dass das eine sehr befriedigende und sinnvolle Tätigkeit ist.*

Auch fragte ich mich, warum ich mich selbst immer so jage. Warum musste immer alles schnell gehen, warum konnte ich Erreichtes nicht genießen? Warum hetzte ich von einer Aufgabe zur nächsten? Woher kam immer dieses Gefühl des Getriebenseins und Getriebenwerdens? Warum tat ich manchmal Dinge, die ich selbst nicht verstand und auch gar nicht wollte. Irgendwelche Impulse in mir trieben mich zu einem unangebrachten Verhalten. Ich konnte mich dann selbst nicht leiden und haderte mit mir, und das manchmal heftig. Meine Umwelt signalisierte mir, dass ich wohl gerade schlechte Laune hätte und fragte, warum ich denn mit so einem Gesicht herumliefe. Ich konnte das aber nur schwer abstellen und kriegte mich kaum ein. Heute weiß ich, dass das dysphorische Phasen waren.

*In der Therapie entdeckte ich Teile meiner Persönlichkeit, die ich bisher nicht kannte. Allmählich begriff ich, wie ich „ticke“. Ich entdeckte, dass ich gar nicht eine einheitliche Persönlichkeit bin, sondern dass meine Gedanken und Gefühle sehr vielfältig und oft widersprüchlich sind, ich also viele Teil-Ichs habe.*

Zum einen entdeckte ich bestimmte Reaktionsmuster, die immer wieder ansprangen, wenn bestimmte gleichartige Situationen auftraten. Zum Beispiel meine Leistungsorientiertheit und mein Perfektionismus: Ich habe herausgefunden, dass ich glaubte, immer erst dann Beachtung zu finden, wenn ich etwas vorweisen konnte und wenn das möglichst perfekt war. Meiner Tochter habe ich zu verdanken, dass mir dieses Muster bewusst geworden ist und dass ich heute damit umgehen kann. Nach meinem Suizidversuch sagte sie mir, dass ich als ihre Mutter nichts für sie leisten müsse, es reiche, wenn ich einfach nur da bin.

Zum anderen entdeckte ich mein „**Inneres Team**“.

Das ist eine Metapher, ein Modell, das der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun entwickelt hat.



Ich möchte das kurz erläutern. Sie kennen sicher die Zeile aus Goethes Faust: „Zwei Seelen, ach, wohnen in meiner Brust“. Er meint damit, dass Faust vor einer Entscheidung steht und sich gegensätzliche Stimmen in ihm melden. Wenn er sich dem Teufel verschreibt, verliert er seine Seele, aber ohne diesen Pakt kommt er nicht an die Erkenntnisse, nach denen er lechzt.

Otto von Bismarck soll gesagt haben: „Faust beklagte, dass er zwei Seelen in seiner Brust habe. Ich habe eine ganze sich zankende Menge. Da geht es zu wie in einer Republik.“ (Zitat aus Friedmann Schulz von Thun, Miteinander reden - Teil 3, Seite 46)

Ob Bismarck auch bipolar war, weiß ich nicht. Ich glaube, ich habe aufgrund meiner bipolaren Veranlagung auch ein ganz schön großes Spektrum an diversen „Mitgliedern“, die ich als „Team-Chef“ unter einen Hut bringen muss.

Im Modell vom „Inneren Team“ vertritt jedes Mitglied eine emotionale Befindlichkeit und meldet sich mit „inneren Sätzen“ (also der gedanklichen Betrachtung) oder manchmal auch nur mit einem komischen Gefühl im Bauch zu Wort.

Diese seelische Vielfalt ist Reichtum und Qual zu gleich. Um die Qual zu vermeiden, blende ich einen Teil meiner gedanklichen und emotionalen Vielfalt aus. Allerdings schränkt das mein Verhaltensspektrum ein und ich reagiere dann manchmal auf eine Art, die mir nicht gefällt.

Gibt es bestimmte Teile meiner „Mannschaft“, die ich ständig unterdrücke und nie zum Zuge kommen lasse, gehen diese in den „Untergrund“ und untergraben die „Mannschaft“. Von dort versuchen sie eine Machtergreifung der Seele, die sich z.B. als Kontrollverlust (z.B. Wutausbrüche) oder als Manie oder Depression zeigen kann.

Folgende Mannschaftmitglieder habe ich u.a. bei mir entdeckt:

- die Helfende                      Botschaft: Anderen helfen gibt mir einen Lebenssinn.
- die Starke                         Botschaft: Meine Kraft ist unendlich. Ich muss für andere mitarbeiten.
- die All-Wissende                Botschaft: Wer viel weiß, wird viel gefragt. Ich bin wichtig.
- die Kreative                        Botschaft: Mir fällt immer etwas ein, fragt mich.
- die Feministin                    Botschaft: Ich bin genauso gut wie ein Mann.



- die Sensible                    Botschaft: Ich versuche doch immer alles richtig zu machen, niemand muss mit mir schimpfen.
- die Autonome                 Botschaft: Ich kann alles allein, ich brauche niemanden.
- die Faule                        Botschaft: Ich mag Hausarbeit nicht leiden, kann das nicht jemand anders machen.
- die Chefin                      Botschaft: Alles hört auf mein Kommando.

Dieses Modell vom Inneren Team hat mir sehr geholfen, die Mitglieder meines Teams zu entdecken, die ich vernachlässigt habe: z.B.

- die Ruhebedürftige        Botschaft: Ich wünsche mir einfach nur Ruhe.
- die Erschöpfte                Botschaft: Ich kann nicht mehr.
- die Genussvolle              Botschaft: Ist das nicht schön!
- die Liebebedürftige        Botschaft: Ich möchte gemocht werden.

Ich habe verstanden, dass jedes Mitglied seine Berechtigung hat und jeder Teil irgendwann einmal dran kommen muss, wenn ich „Untergrundbewegungen“ vermeiden will.

Wenn es mir gelingt, jedem Teil zu seinem Recht zu verhelfen, nicht zu viel und nicht zu wenig, dann bin ich als Ganzes, als Team-Chef, in der Balance, in der Mitte.

Sowie ein Teil nicht genug Aufmerksamkeit bekommt oder sich eines zu sehr in den Vordergrund drängt, kommen die Stimmungs- und Antriebsschwankungen. Wenn es mir dann nicht gelingt, rechtzeitig gegenzusteuern, kommt eine akute Phase.

Dieses Modell war für mich sehr hilfreich, mit meinen unterschiedlichen Gefühlen und Impulsen in Kontakt zu kommen. Sie nicht nur gelten zu lassen, sondern als Teile eines Ganzen, als Ergänzungspartner zu verstehen.

Diese Erkenntnis hat mir eine innere Ruhe und Ausgeglichenheit verschafft. Jetzt verstehe ich endlich, warum ich manchmal in der Stimmung schwanke. Dann war wieder irgendwas zu viel oder zu wenig. Das kann ich dann analysieren. Was ich verstehe, macht nicht mir keine Angst mehr. Sowohl die Manien als auch die Depressionen haben für mich eine Funktion bekommen.

Als Betroffene der bipolaren Störung kann ich nichts daran ändern, dass ich Stimmungsschwankungen habe, ich kann sie nicht weg machen, sie sind Teil von mir. Ich bin aber der Krankheit nicht hilflos ausgeliefert. Ich selbst habe es in der Hand, ob mich die Krankheit beherrscht oder ob ich sie beherrsche.

Dazu habe ich ein passendes Zitat des Philosophen Jean-Paul Sartre gefunden: **„Es kommt nicht darauf an, was man aus uns gemacht hat, sondern darauf, was wir aus dem machen, was man aus uns gemacht hat.“**

Diese Erkenntnisse über mich selbst, über das Funktionieren meiner Seele, über mich als Persönlichkeit, über meine Stärken und Schwächen, über meine Muster, über die Ressourcen, die in mir stecken, hätte ich wahrscheinlich nicht erlangt, wenn diese bipolare Störung mich nicht dazu gezwungen hätte, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen.

Neben allem Schlechten, das die Krankheit mit sich bringt, ist das für mich das Gute daran.

Deshalb möchte ich in Abwandlung eines Wortes des regierenden Bürgermeisters von Berlin enden:

Ich bin bipolar – und das ist auch gut so!