

*Folie 1*

**Meine Erfahrung mit der Bipolaren Störung in einer langen Beziehung**

*Folie 2*

Hallo,

mein Mann und ich waren über 20 Jahre lang glücklich – bis wir uns trafen.

Mein Name ist Martina Gerl und ich bin dieses Jahr seit 23 Jahren verheiratet.

Meine erste „richtige“ Manie traf uns, als unsere Kinder erst zwei und fünf Jahre alt waren. Ich will hier nicht über meine Kinder sprechen, für sie war es schlimm.

Mein Mann wunderte sich anfangs, war irritiert und dann machte er sich Sorgen.

*Folie 3*

Aber er handelte wunderbar: anstatt mich rauszuschmeißen, besorgte er sich Informationen über meinen Zustand. Ziemlich schnell war ihm klar, dass ich nicht mehr ich war

Er besorgte rasch eine gesetzliche Betreuung für mich – er konnte sich nicht gleichzeitig um die Stabilität unserer Kinder und um seine kranke Frau kümmern.

Mein Betreuer – dem ich heute noch sehr dankbar bin - beförderte mich aus gutem Grund sehr bald ins Krankenhaus.

Leider erfuhr mein Mann nicht, wie es um mich stand. Das war für ihn sehr quälend.

Als ich aufgrund der Behandlung wieder zu mir kam, redeten wir lange darüber, was die Erkrankung mit ihm gemacht hatte, was mit mir und was mit dem Rest der Welt.

Die Manie hatte uns irgendwie entfremdet.

Ich hatte Schmerzen und Aufruhr in meiner näheren Umgebung verursacht und wollte alles tun, damit das Leben wieder in ruhigen Bahnen verlaufen konnte. Mir war klar: ich hatte Verantwortung und der Weg, dieser gerecht zu werden war und ist für mich, meine Medikamente regelmäßig einzunehmen.

Wie es weitergehen sollte, mussten wir auf uns zukommen lassen: Informationen und Erfahrung sammeln

*Folie 4*

Wir fingen an, gute Hoffnung zu schöpfen; mein Mann widmete sich wieder voll seiner Karriere, da erwischte mich eine schwere Depression. Wir beschafften uns Unterstützung in Form einer Familienhelferin, die sich jeden Tag um die Kinder und

den Haushalt kümmerte, soweit wir das nicht leisten konnten.

Während dieser Zeit waren keine ergiebigen Gespräche mit mir möglich. Für meine Familie war das auch wieder eine schwierige Zeit, die wir aber irgendwie gemeinsam überstanden.

Wir hatten jetzt beide Seiten der Erkrankung kennengelernt. Und gemerkt, dass, was immer auch kommen mochte, wir an unserer Ehe und Familie festhalten wollen.

Wir vereinbarten, dass wir offen mit meiner Erkrankung umgehen. Dass wir den Kindern altersgerecht erklären, was mit ihrer Mama los ist, dass sie keine Schuld daran tragen, wenn die Mama z. B. weint. Das wir die Ursache einer Phase herausfinden wollen – soweit möglich.

#### *Folie 5*

Im Laufe der Jahre fühlte ich mich für alles, was in unserer Familie schief lief, verantwortlich. Ich ging sogar soweit, dass, wenn mein Mann schlechte Laune hatte, ich mich schuldig und schlecht fühlte was bei ihm wiederum zu Verärgerung führte. Das hatte depressive Momente ohne Ende zur Folge. Mein Mann wurde aber auch traurig, wenn ich mich von ihm abwandte und keine Worte der Erklärung fand.

#### *Folie 6*

Mit Hilfe von Psychotherapie lernte ich, dass ich nicht für alle Krisen verantwortlich bin. Dass, wenn mein Partner sich fehlverhält, ich mich wehren darf und immer wieder: offen besprechen, was Sorgen bereitet. Auch wenn es weh tut.

Eines haben wir über alle Probleme nicht verloren: unseren Humor.

Wenn ich jammere, dass ich wieder die Wäsche machen muss und es mir so schwer fällt, sagt er gerne auch mal: „Das hört sich bei dir so an als müsstest du mit dem Waschbrett zum Teltowkanal hinuntergehen.“

Spaß beiseite: Wenn er den Eindruck hat, ich sei manisch, sagt er mir das. In Form von „du kommst mir manisch vor.“ Sonst nichts. Ich entscheide selbst, was ich mit dieser Information mache.

Wenn er den Eindruck hat, ich sei depressiv, sagt er das auch und fragt mich gleichzeitig, ob er etwas tun kann, damit es mir besser geht. Er versichert mir auf Nachfrage, dass ich ihm auch jetzt wertvoll bin und bleibe.

Erst neulich ging es mir so schlecht, dass er mir Aufgaben abnahm – als ich mich dagegen wehren wollte, sagte er: „Aber ich hänge da doch auch mit drin.“

Wenn jetzt irgendjemand denkt, ich hätte meinen persönlichen Engel als Sklaven zuhause, der irrt.

Wir haben auch – wie ich weiter oben schon erwähnte - unabhängig von meiner Bipolaren Störung partnerschaftlich schwierige Situationen. Z. B. hat er wie jeder Mensch auch Sorgen, Probleme und Schönes zu teilen. Ich kann zuhören, trösten, Probleme durchdiskutieren bis eine Lösung möglich scheint und mit weinen und lachen. Insoweit bin ich also eine gleichwertige Partnerin.

Schlecht steht es um uns, wenn ich verliebt und dann manisch oder umgekehrt bin. Da hatten wir einige heikle Situationen, die einmal sogar zur räumlichen Trennung geführt haben. Zueinander zurück gefunden haben wir in offenen – ich will zugeben auch sehr schmerzhaften - Gesprächen und nicht zuletzt unserer gegenseitigen Zuneigung wegen.

### *Folie 7*

Wir lachen gerne, wenn ich zu ihm sage: „Du kannst vieles über mich sagen, aber nicht, dass es mit mir langweilig ist.“

Mein Fazit: eine lange Beziehung bleibt gut, wenn man offen seine Gedanken und Probleme bespricht und Humor eine Rolle spielt.

Zum Humor sagt Eckhardt von Hirschhausen „er hilft Heilen“

Ich möchte hinzufügen: Liebe, die Toleranz und Verständnis beinhaltet, auch.

© 2014 by Martina Gerl

[Martina.Gerl@bipolaris-mail.de](mailto:Martina.Gerl@bipolaris-mail.de)