

# Wie die Manie alles durcheinander- bringt

Veronika leidet unter einer bipolaren Störung. Mitte 20 rutscht sie zum ersten Mal in eine kurze Manie, dann in eine lange Depression. Doch auch als später noch weitere Phasen folgen, lässt sie sich den Mut nicht nehmen. Statt wie andere Betroffene die Erwerbsminderungsrente anzustreben, startet Veronika in ein aktives, selbstbestimmtes Leben. Mit Erfolg.

Veronika hat schon immer einen guten Draht zu Menschen. Schon mit 15 gibt sie Konfirmandenunterricht und hilft anderen, ihren Weg zu finden. Deshalb kommt für sie auch nur ein Beruf mit sozialem Engagement in Frage. Sie beginnt, Erziehungswissenschaften zu studieren. Doch mit 24 Jahren, kurz vor dem Hauptdiplom, bricht ihre bipolare Störung aus.

Und das geht rasend schnell. „Ich knalle superschnell unter die Decke.“, erklärt sie. In ihrer manischen Phase nimmt sie alles viel deutlicher wahr als andere, hört, riecht, schmeckt und sieht mehr. Fühlt sich wie im Rausch und denkt rasend schnell. Auch psychotische Wahnvorstellungen machen ihr zu schaffen. Sie selbst weiß damals nicht, was an ihrem Zustand falsch sein soll: „Manisch sein ist geil, manisch sein ist wie auf Droge, du kannst alles, du bist unbesiegbar, unbelehrbar.“

Ihre Freunde bewerten die Situation völlig anders, machen sich Sorgen. Doch Veronika will keinesfalls in die Klinik. „Ich hatte überhaupt keine Krankheitseinsicht“, erzählt sie. Schließlich müssen die Freunde sie austricksen, um sie ins Krankenhaus zu bringen. Dort geben ihr die Ärzte erst einmal Medikamente, um sie aus ihrem Rauschzustand zu holen.

„Das war für mich eine sehr, sehr schwierige Zeit, weil ich mich als angehende Pädagogin in der geschlossenen Psychiatrie wiederfand“, beschreibt die heute 53-Jährige. Durch die Medikamente innerlich heruntergefahren, fängt sie langsam an, zu realisieren, dass sie krank ist. Es beginnt eine Schwebephase, wie Veronika es nennt, und dann schließt sich eine Depression an. Die ist in der ersten Episode ganz schlimm. „Selbst Duschen war ein Zehnkampf“, berichtet Veronika. Die einfachsten Verrichtungen wie Waschen, Zähneputzen, Essen erscheinen ihr kaum bewältigbar.

Zum Glück hat Veronika gute Ärzte. Erst in der Geschlossenen, aber auch danach in der Tagesklinik fühlt sie sich gut aufgehoben und gut behandelt. Die Ärzte verschreiben Medikamente, verordnen Ergo- und andere Therapien. Während der Tagesklinik wohnt sie bei den Eltern, „ich brauchte einfach so mein Heim“, erzählt Veronika.

Nach einigen Monaten ist Veronika wieder so stabil, dass die Chefärztin der Tagesklinik sie für arbeitsfähig erklärt. Doch Veronika will „ums Verrecken nicht“. Freunde, Ärzte, Eltern, alle reden ihr gut zu. Schließlich „schubst sie die Chefärztin als Praktikantin in so ein türkisches Jugendzentrum“.

Und das war genau das Richtige, sagt Veronika heute. Denn sie merkt: „Hey, du kannst es noch.“ Sie macht das Praktikum, arbeitet danach noch einige Monate als Honorarkraft. Bald findet sie wieder in normale Tagesstrukturen zurück, was sie sehr stabilisiert. Auch, dass sie die Situation selbstständig bewältigt, macht ihr Mut und gibt ihr Kraft. Es geht ihr so gut, dass sie wieder an die Uni zurückkehrt. Dort wechselt sie zu Sozialpädagogik, schließt das Studium ab und fängt an, als Trainerin für Personalentwicklung zu arbeiten. Mit 28 heiratet sie, kurze Zeit später bekommt sie einen Sohn.

Veronika ist weiterhin in psychiatrischer Behandlung. Sie braucht Medikamente, um stabil zu bleiben. Sie weiß, dass sie eine chronische Erkrankung hat und dass die Beschwerden jederzeit wieder auftauchen können. Doch sie kämpft um ein normales Leben.

Denn ein Erlebnis in der Tagesklinik war entscheidend für sie:

„Ich habe mitbekommen, wie sich zwei junge Mitpatienten tagein, tagaus damit beschäftigen, wie sie an eine Erwerbsminderungsrente kommen. Mich hat da der sportliche Ehrgeiz gepackt. Dass ich gucke, wie ich meinen Weg finde.“

In den folgenden 18 Jahren meldet sich die Erkrankung mit insgesamt drei Episoden immer wieder zurück. Der erste Rückfall ereignet sich nach einer langen, stabilen und medikamentenfreien Phase kurz nach der Geburt ihres Sohnes. Heute ärgert sie sich darüber, dass sie darauf nicht besser vorbereitet war und mit Medikamenten vorgebeugt hat. Denn manische Phasen werden häufig durch Hormonumstellungen getriggert.

Nach der dritten Episode geht es ihr eine Zeit lang so gut, dass ihr Psychiater und sie es erneut wagen, die Medikamente abzusetzen. Eine falsche Entscheidung, es kommt zur vierten Episode. An diesem Punkt entscheiden ihr Arzt und sie, die Medikamente nicht mehr abzusetzen. „Für mich ist jetzt klar: Ich werde alt mit den Medikamenten“ resümiert sie. „Aber ich kann es steuern.“

Wenn sie spürt, dass „irgendetwas in ihr keimt“ und eine manische Phase droht, dann meldet sie sich bei ihrem Psychiater. Der stimmt die Dosierung ihrer Medikamente neu ab.

Nach zwei, drei Wochen beginnen sie dann, die Dosis wieder zu reduzieren. Das hat bisher gut geklappt. „Ich hatte zwei Situationen, da wäre ohne meine Medikamente was draus geworden“ ist sie sich sicher.

Solche kritischen Momente bemerkt sie nicht immer selbst. Dazu braucht sie auch die Unterstützung ihrer Familie und ihrer Freunde. „Ich habe inzwischen so ein System von Seismographen, die gucken, ob bei mir irgendwelche Auffälligkeiten auf einen Ausbruch hinweisen.“ Ihre Mutter und ihre engen Freunde tauschen sich mit und ohne sie offen aus, passen auf, ob sie psychisch ausbalanciert ist.

„Das kann auch mal ein Fehllarm sein“, meint sie. Hauptsache ist aber, dass sie Rückmeldung bekommt. „Mein Mann und ich haben auch eine ganz bestimmte Art von Streit, wenn ich drohe, manisch zu werden,“ erzählt sie. „Wenn ich mit so ganz ekligen Gezicke anfangen, dann ist das für uns so ein Zeichen.“

Veronika hat gelernt, Hilfe zu suchen und Hilfe anzunehmen. Denn „sich in einer Situation wiederzufinden, wo man total hilflos und auf Hilfe angewiesen ist“ ist für sie, die vor der Erkrankung immer die Starke war, eine ganz prägende Erfahrung.

„Mir ist in all den Jahren gelungen, zu kultivieren, dass ich eben nicht immer die Starke bin und nicht immer alles wissen muss. Und auch mal eine Schulter zum Anlehnen brauche.“

Mit all der Unterstützung, den Medikamenten und den erlernten Strategien kommt Veronika trotz ihrer unberechenbaren Erkrankung gut durchs Leben. Nach ihrer ersten Berufstätigkeit als Trainerin in der Personalentwicklung eröffnet sie mit ihrem Mann einen Motorradhandel. Weil das Geschäft insolvent geht, steigt sie wieder in ihr erlerntes Metier ein. Sie wird an der Evangelischen Hochschule erst pädagogische Mitarbeiterin und arbeitet sich schließlich zur Bereichsleiterin mit zwölf Mitarbeitern hoch. Durch ihre Vorgesetzten und ihr Kollegen erlebt sie die Wertschätzung und Rücksicht, die sie braucht, um sich gut aufgehoben zu fühlen. Ihr Sohn ist inzwischen erwachsen und vor zwei Jahren ausgezogen.

Fragt man Veronika, was ihr meiste hilft, sagt sie ganz klar: Zum einen die professionelle Unterstützung mit Medikamenten, Aufklärung und Informationen über ihre Erkrankung. Ihr Psychiater behandelt Veronika nicht nur medikamentös, sondern auch psychotherapeutisch.

„Alles aus einer Hand, das passt bei mir gut“, meint sie. Auch ihre Ärzte in der Psychiatrieklinik und Tagesklinik haben ihre Sache gut gemacht. Allen voran die Chefärztin, die sie wieder ins Leben schubste. Von ganz großer Bedeutung sind für Veronika aber auch ihre „Seismographen“, d. h. ihre Familie und Freunde, die sie unermüdlich auf ihrem Weg unterstützen.

Auf der Gesundheitsskala von 1 bis 10 sieht sich Veronika bei der 7. Es geht ihr gut, die letzte Episode ihrer Erkrankung liegt nun schon viele Jahre zurück. Mit zunehmendem Alter wird ihr auch die Gesundheit immer wichtiger. Sie achtet auf ausreichenden und erholsamen Schlaf und sie bewegt sich an der frischen Luft. Dafür haben sie und ihr Mann sich extra einen Hund zugelegt. Der zwingt sie auch bei schlechtem Wetter raus. „Eine Gesundheitsfanatikerin bin ich allerdings nicht“, lacht sie. Immerhin frönt sie, wenn auch in Maßen, drei Lastern: Sie raucht, trinkt Kaffee und gerne auch mal ein Weizenbier.

Veronika hält sich auch immer wieder Zeiten nur für sich alleine frei. Das braucht sie, um ihre Balance zu halten. Inzwischen freut sich eine ihrer besten Freundinnen, „dass Veronika endlich so richtig faulenzen kann.“



Bei akuten Belastungen setzt Veronika allerdings auf Aktivität, geht raus und bewegt sich. „Zum Dampf ablassen nehme ich mir meinen Hund und gehe erstmal stramm eine Stunde durch den Wald. Das ist meine Notfallmaßnahme, wenn es gerade gar nicht geht“, erzählt sie.

Was rät Veronika Leidensgenossen? Offen mit der Erkrankung umzugehen, in der Familie, im Freundeskreis und, wenn möglich, auch bei der Arbeit. Sie selbst ist dabei nur auf positive Reaktionen gestoßen, auf Interesse und Unterstützung.

Ganz wichtig ist es, sich helfen lassen, auch wenn das banal klingt. Vor allem auf die richtige professionelle Hilfe kommt es an. Die Medikamente zu akzeptieren, wenn welche nötig sind. „Wenn ich ein gebrochenes Bein habe, nehme ich auch eine Krücke.“ Doch Medikamente allein reichen nicht, warnt Veronika. Daneben muss sich jeder selbst aktiv auf einen verhaltenstherapeutischen Prozess begeben. „Zu lernen, was kann ich, wo muss ich aufpassen - das kann keine Pille übernehmen.“

# Danksagung

Diese Geschichte ist im Rahmen von psyGA in Kooperation mit dem Mannheimer Institut für public health und der Health Vision GmbH entstanden. Es ist der Bericht einer echten Erfahrung, einer realen Person. Der Name wurde für die Veröffentlichung geändert.

Anlass für das Projekt war die Beobachtung, dass viele Menschen, die unter einer psychischen Krise oder Erkrankung leiden, diese oftmals vor ihren Mitmenschen verbergen. In der Rückschau sagen die meisten: „Ich hätte mich viel früher um mich kümmern müssen.“ Aber woran lässt sich erkennen, was ein Anzeichen für eine echte Krise ist und was vorüber geht? Aus der empirischen Forschung wissen wir, dass viele Anzeichen einer Überlastung frühzeitig erkannt werden können und dass ihnen entgegengewirkt werden kann. Aber woher weiß ich, wann es bei mir selbst soweit ist? Keine leichte Frage. Das dachten sich auch die Entwickler\*innen des psyGA-Teilprojekts „Aufstehen nach dem Fall“ und haben nachfragt - bei denen, die es wissen müssen: Das Projektteam suchte und fand 36 Menschen und ihre Geschichten. Diese Menschen waren bereit, davon zu erzählen wie sie eine schwierige Zeit bewältigt haben. Mit Ihrer Offenheit können sie anderen Menschen mit psychischen Problemen Mut machen und Inspiration geben, ihre Situation weniger ausweglos zu erleben und Unterstützung anzunehmen. Wir danken allen Mitwirkenden herzlich. Ohne sie wäre dieses besondere Projekt nicht möglich gewesen.

