

MOMENT – LEBEN – HEUTE, 27.03.2008, Redaktion Natasa Konopitzky

Betroffene 1: Wollen Sie wissen, wie viele Patente ich in einer Manie angemeldet habe? Es waren 38 Wort/Bildmarken! Nur hab ich das dann nicht weiter verfolgt, da ich in der Psychiatrie gelandet bin.

*Sprecher: Menschen, die an einer bipolaren Störung leiden (früher nannte man das eine manisch-depressive Erkrankung), leiden unter extremen Stimmungsschwankungen. Eine Zeit lang sind sie himmelhochjauchzend, dann zu Tode betrübt.*

Betroffene 6: Halbes Jahr depressiv, dann Normalzeit, dann wieder die Manie.

Betroffener 2: Drei Wochen gut, drei Wochen schlecht.

*Sprecher: Von einem Tag auf den anderen kann sich die Stimmung jedoch heben. Der tief depressive Mensch mit niedergeschlagenem Blick verwandelt sich in einen kontakt- und risikofreudigen Menschen, der ständig unterwegs ist. Sich exzessiven Vergnügungen wie Kaufräuschen hingibt, kaum Schlaf benötigt und sich selbst überschätzt.*

Betroffene 6: Die Summe des Schlafes eines Tagen waren vielleicht 2 ½ Stunden. Der Geist kommt nicht zur Ruhe.

*Sprecher: Manische Episoden können sich bei manchen Betroffenen zu Psychosen auswachsen und werden fälschlich romantisiert, u.a. von den Kranken selbst.*

Betroffener 3: Es ist einfach sexy, hypomanisch zu sein. Es ist riskant, ja.

*Sprecher: Diese manischen Phasen – die leichten nennt man hypomanisch – machen die Behandlung der Krankheit schwer, denn in den Phasen der Selbstüberschätzung fehlt die Krankheitseinsicht. In der Depression begonnene Therapien werden z. B. abgebrochen. Es kann auch Jahre dauern, bis sie diagnostiziert wird, die Krankheit. Bei der bipolaren Störung werden die höchsten Selbstmordraten verzeichnet. Jeder 6. tötet sich selbst. In Österreich leiden etwa 4 % der Bevölkerung einmal in ihrem Leben an Stimmungsstörungen. Vier Menschen aus NÖ und Wien – sie sind zwischen 36 und 61 Jahre alt und wollen anonym bleiben – haben Natascha Konopitzky über ihr Leben zwischen den Extremen erzählt.*

*Tief unten in der Leere.*

*Die Depression.*

Betroffener 4: Es war ca. 1987 – da war ich gerade 40. Da hat es angefangen. Ich war antriebslos, freudlos. Obwohl ich eine Firma hatte, d. h. geschäftsführender Gesellschafter war. Ich bin Elektriker. Das ist dann immer mehr geworden. Ich hab das aber kaschiert bis es meiner Frau aufgefallen ist. Sie sagte: „Ich glaube, da stimmt irgendetwas nicht“. Ich glaube, die Belastung hat da mitgespielt bzw. die Überforderung im Beruf. Weil da sind dann schon Kostendrucke gekommen, die Leute haben gekauft, und es hat Billigstanbieter gegeben. Und da musste man mitbieten oder zusperrern. Und das war dann schon die Belastung – ich habe nie unter 60 Stunden pro Woche gearbeitet.

Betroffene 1: Mir fehlen manchmal zwei bis drei Jahre. Ich überlege buchstäblich: Was habe ich damals eigentlich gemacht? Allzuviel war's nicht. Weitergeatmet zumindest, schließlich hab ich danach noch gelebt! Man hat ein großes Schlafbedürfnis, geht kaum fort und verliert das Interesse an anderen Menschen. Viele Kontakte verschwinden leider, die Leute glauben, man ist arrogant oder mag sie mehr. Dabei hat man nur einfach keine Kraft mehr. Man kann's nicht.

Betroffener 4: Depressionen waren ein Begriff – man will nicht eigentlich! So hab ich das früher auch gesehen. Man will nicht. Aber ich bin daraufgekommen: Man kann nicht wollen. Wenn zu mir jemand gesagt hätte: „Da ist eine Million Schilling, geh dort in die Ecke und heb' das auf, wäre ich nicht dazu fähig gewesen! Das geht wirklich nicht! In dem Zustand geht gar nichts. Dann wird man noch verzagt, weil nichts geht. Und das Komische bei mir war – es hat ca. drei Wochen gedauert und ist von heute auf morgen gekommen und genauso wieder vergangen. Dann ging es mir wieder gut und ich konnte alles aufarbeiten, was liegenblieb, bis der nächste Dämpfer gekommen ist.

Betroffener 5: Begonnen hat es, dass ich an einem normalen Werktag arbeiten gehen wollte und nicht aus dem Bett gekommen bin und mir gedacht hab: „Wozu mach ich das, wozu lebe ich. Hin und her. Ja, dann begann einmal ein Irrlauf zwischen zwei und drei Jahren Therapeuten, Psychotherapeuten, Hausärzten, allen möglichen Hilfseinrichtungen. Von wegen Diagnosen: Hat nur leichte Frühjahrsdepression, hat nur Verstimmung oder ist schizopren – die ärgsten Diagnosen!

Betroffener 4: Nur harte Sachen. Mindestens eine Flasche Schnaps pro Tag. Weil Bier war zu wenig. Da hätte ich jede ¼ Stunde ein Krügel trinken müssen. Der Arzt sagte: „In Ihnen tickt eine Bombe – trinken Sie nichts“. Das hat aber nicht funktioniert. Medikamente haben aber nicht gewirkt, ich habe verschiedenste probiert. Ich habe gesoffen und gewartet, bis es wieder geht. Wenn die Depression weg war, habe ich keinen Alkohol mehr gebraucht – habe nichts mehr getrunken. Da habe ich mich so wohl gefühlt.

*Sprecher: Gefährliche Glückseligkeit: Die Manie.*

Betroffener 4: Als Junger sagte ich schon: „Was kostet die Welt“ – und genauso war es in einer manischen Phase. Es ist nichts belastendes. Es gibt nichts negatives. Man ist grenzenlos, d.h. man kann dann die Gefahr nicht abschätzen, so eine kommt.

Betroffener 5: Ich bin lieber zwei Grade nach unten – depressiv. Bevor ich ein Grad manisch bin. Weil die Depression weniger Schaden anrichtet – mit mir selber und der Umwelt als die Manie. In der Depression tue ich keinem etwas zu leide, ziehe mich zurück und bin zu Hause. Und in der Manie glaubt man, man muß der Schönste, Beste, Größte sein, man muss überall bekannt sein, man lädt sich 15 Freunde ein, von denen man 12 nur 1 x im Jahr sieht, und plötzlich sind alle wichtig – furchtbar! Hypomane Phasen sind total anstrengend. Beim Reden nicht mehr zu bremsen. Total unternehmungsfreudig, lustig – mit einem Hintern auf drei Kirtagen. So leicht manisch – aber nicht extrem wie damals, als ich sagte: „Ich muss mir jetzt ein Motorrad kaufen“ und über die Südautobahn Wien-Kärnten einer Stunde mit 250 kmh gefahren bin – und ähnliche Blödsinnigkeiten. Oder ich muss mit einem Mädli, meiner

Friseurin - obwohl ich eine Freundin hatte – nach Paris abhauen, was irrsinniges Geld gekostet hat. Dass waren echte manische Phasen. Die leichten Phasen sind nur erhöhter Bewegungs- und Geltungsdrang. Das ist nicht notwendig und nicht angenehm.

Betroffene 6: Realitätsverlust: Ich bin vor dem Meer gestanden und war völlig davon überzeugt, dass ich die Gezeiten beeinflussen kann, dass ich die bin, die den Flug der Vögel veranlasst, Ebbe und Flut unter Kontrolle hat. Man steht dort und ist fasziniert von seiner eigenen Größe. Das hört sich jetzt wirklich lustig an – ist es aber natürlich nicht, wenn man aus diesem Zustand nach Monaten in der Psychiatrie aufgeweckt wird mit schweren Medikamenten und dann realisieren muss, dass man das für Realität gehalten hat – in der Erkrankung. Also man muss wirklich erkennen, dass man als Mensch wirklich zu solchen Entgleisungen fähig ist.

Betroffene 1: Insgesamt waren es 150.000 Euro die mich eine einzige manische Phase gekostet hat! Ich habe mein Konto um fast € 75.000 überzogen. Einer Kellnerin, deren Freund Probleme hatte und vor einem Privatkonkurs stand, habe ich € 12.000 gegeben. So einfach geht das, man denkt sich nichts dabei. Einige Jahre zuvor spazierte ich die Kärntnerstraße entlang und sah in einem Pelzmodengeschäft einen netten Mantel, ging hinein und wenige Minuten später war ich im Besitz eines 70.000 Schilling teuren Designerstückes.

Betroffene 6: In jeder manischen Phase – ich hatte bisher sechs – habe ich auch extreme finanzielle Verluste erlitten. Ich besitze eine Eigentumswohnung, wollte diese in der ersten Manie verschenken, obwohl ich eben nur eine Wohnung besitze. Wir haben dann ein Belastungs- und Veräußerungsverbot auf diese Wohnung gelegt, d.h. sollte ich jemals wieder in einer manischen Phase die Wohnung verschenken wollen, ist das nicht möglich. Ich war zwar am Anfang dagegen, weil ich mir gedacht habe, ich werde quasi entmündigt – aber ich sehe das jetzt völlig ein.

Betroffene 1: Ich habe ein Hotel gepachtet, dann habe ich sogar einen Kaufvertrag über eine Million € unterschrieben, hatte jedoch noch keine Kreditzusage. Eingehandelt habe ich mir dadurch ein Verfahren wegen Verleumdung und Betrug etc. Erst als ich dem zuständigen Staatsanwalt geschrieben und vermerkt habe, dass das Ganze in einer manischen Phase passiert ist, wurden alle Verfahren gegen mich sofort eingestellt. In schweren manischen Phasen ist man geschäftsunfähig. D.h. alles was man da getätigt hat, ist eigentlich nichtig.

*Sprecher: Nicht mehr leben wollen.*

Betroffener 4: Ich habe einen Suizidversuch gemacht – mehrere Versuche. Die aber schon im Ansatz nicht gelungen sind. Ich habe mich vom 1. Stock hinunterfallen lassen. Unten waren Fliesen. Ich habe mich auf das Geländer gesetzt, angehalten und dann losgelassen. Innere Stimmen: Lass los, halt dich an. Dann ließ ich los und fiel hinunter. Das weiß ich noch – dann nichts mehr. Als ich munter wurde war ein Blutfleck neben mir und ich dachte: Scheiß, ich lebe immer noch! Hatte eine Gehirnerschütterung und einen Halswirbel angeknackst – und die große Zehe gebrochen. Außer meiner Frau wusste jedoch keiner, dass es ein Suizidversuch war. Sie fragte: „Hast du dich hinunterfallen lassen“, und ich bejahte.

*Sprecher: Therapie und Medikamente – was geholfen hat.*

Betroffene 6: In diesen ersten vier Jahren habe ich die Erkrankung eigentlich nicht wahrhaben wollen bzw. sobald die Phasen vorbei waren, sagte ich: „Das passiert eher nie wieder!“ Und habe auch kaum Medikamente genommen, sondern die auch zu früh abgesetzt. Und was ganz schlimm war, ich habe niemand anderen gekannt, der ähnliche Zustände und eben auch mit dieser Erkrankung zu tun hatte. Ungefähr nach vier Jahren habe ich begonnen, mich intensiv mit der Erkrankung auseinander zu setzen und durch Selbsthilfegruppen andere Leute kennen gelernt und langsam versucht, die Erkrankung zu akzeptieren.

Betroffener 4: Ich hatte Gesprächs- und Verhaltenstherapie, die Hand in Hand gingen uns sehr geholfen haben. Unabhängig natürlich davon die medikamentöse Therapie. Blutkontrolle im AKH wegen der Medikamente – wenn es zuviel ist, wird toxisch. Wenn es zu gering ist, wirkt es nicht. Blutkontrolle daher jedes halbe Jahr. Ich wollte immer aufhören, jedoch riet mir jeder ab. Einzig ein Arzt, der mich begleitet hat, das abzusetzen. Ich habe die Medikamente 12 – 13 Jahre genommen. Jetzt bin ich vier Jahre medikamentenfrei. Ich merke eigentlich keinen Unterschied. Doch: Durch das Medikament hatte ich mehr Durstgefühl. Ich habe nämlich 12 l im Tag getrunken.

Betroffene 1: Der Grund, warum ich mit den Medikamenten aufgehört habe, war auch eine sehr schlechte Erfahrung damit: Das ging von Haarausfall bis zu Zuckungen, die ich überhaupt nicht beeinflussen konnte. Vor allem im Ruhezustand, das war äußerst belastend. Bei einem Medikament hatte ich extreme Fressattacken, die waren fast nicht auszuhalten - ich habe mehr oder weniger vor dem Kühlschrank campiert. Daher habe ich dann begonnen, alles auszuschleichen.

Betroffener 5: Mir ist jede Erscheinung lieber, als ich bin bei einem Balkon runtergestürzt – in einem Anfall von Selbstmordansicht. Ich bin jetzt seit 7 – 8 Jahren stabil, hab nur kleine Ausschwankungen nach oben hin. Eigentlich minimal, wenigst. Ich nehme jedes Medikament in Kauf, das mir hilft, mich stabiler zu machen oder zu halten.

*Sprecher: Die Krankheit hinterlässt Spuren im Leben.*

Betroffene 6: Die 14 Jahre meiner Erkrankung haben sich katastrophal auf mein Leben ausgewirkt. Ich wurde 6 x gekündigt. Ich bin Büroangestellte. Es ist ganz, ganz schwierig, nach solchen Phasen, nach Kündigungen wieder von Vorne zu beginnen. Und je älter man wird, desto größer werden die Lücken im Lebenslauf und desto schwieriger wird es, wieder von vorne zu beginnen. Es hat mich auch eine Ehe gekostet, weil der Partner damit nicht umgehen konnte – was ich ihm überhaupt nicht verübeln kann. Weil umgekehrt wenn ich das vollste Verständnis über die Krankheit wird es mir wahrscheinlich auch schwer fallen, mit einem Partner, der immer wieder in Extremphasen kommt zurecht zu kommen. Also eine Ehe hat es mich gekostet, und schlussendlich habe ich mich dann nach 14 Jahren mit diesen extremen Höhen und Tiefen entschlossen, eine Berufsunfähigkeitspension zu beantragen, und diese auch bekommen. Sie ist allerdings auf zwei Jahre befristet.

Betroffener 5: Es war auf alle Fälle schwierig für meine Frau. Man vegetiert, dann ist man wieder überdrüber. Gott sei Dank habe ich meine Frau gehabt, weil sonst wäre ich da nicht rausgekommen. Ich glaube, ehrlich gesagt, nicht. Meine Frau hat immer zu mir gehalten, weil sie ja gewusst hat, das ich in der Krankheit anders bin, als ich wirklich bin.

Betroffene 6: Die meisten meiner Freunde sind selber bipolar, ich habe ganz wenige, die mich in manischen Zuständen erlebt haben und immer noch meine Freunde sind. Weil man in dieser manischen Phase durchaus grauslich sein kann zu diesem Freund, dass man ihn wegstößt, ihn herablassend behandelt. Ich habe einen sogar einmal hinausgeschmissen und gesagt, dass ich ihn bei mir nicht brauchen kann.

Betroffener 5: Die Manie hat mich Frau und Kind gekostet. Ihr war das unbegreiflich und nicht klar, wie man so sein kann. Klar, ich habe sie 4 x betrogen, für nichts mehr gesorgt, trotz zwei Kindern. Das Geld mehr oder weniger verjubelt und total manisch unterwegs. Eindeutiger Fall! Aber jetzt arbeite ich wieder 7 Jahre – seit ich fix mit Medikamenten eingestellt bin – als technischer Angestellter in einem großen Konzern. Ich wünsche, dass es so bleibt, ich kann nur hoffen...

*Sprecher: Der Wert der Mitte:*

Ich freue mich jetzt, wenn ich gesund bin, normale Gliedmaßen habe, nicht behindert bin. Klingt vielleicht jetzt komisch, ist aber so. Früher war ich immer unzufrieden mit dem Geld, der sozialen Stellung. Die Krankheit lehrt einem – also mich – zu einem Bezug zu sich selber. Das ist ein viel festerer Stand heute: Mit beiden Beinen - fester als vor 10 Jahren.

Betroffene 1: Man lernt durch diese Krankheit Seiten an sich kennen, die man vielleicht sonst nicht kennen gelernt bzw. ausgelebt hätte.

Betroffene 6: Ich gebe zu, dass ich eine Phase, in der ich wirklich in der Mitte bin, sehr, sehr schätzen kann.

Betroffene 1: Das allerwichtigste ist meiner Meinung nach ausreichend Schlaf, wenig Stress und keinen übermäßigen Reizen ausgesetzt zu sein. Manchen mag dies wohl als ein fades Leben erscheinen – mir ermöglicht diese Lebensweise, ein weitgehend normales Leben führen zu können.