

Achterbahn der Gefühle

Mit Manie
und Depression
leben lernen

Thomas Bock



BALANCE ratgeber



Bock, Thomas:

Achterbahn der Gefühle. Mit Manie und Depression leben lernen

1. Auflage 2007

ISBN 978-3-86739-022-4

Bei Medikamenten, die in diesem Buch ohne besondere Kennzeichnung aufgeführt sind, kann es sich um gesetzlich geschützte Warenzeichen handeln, die nicht ohne Weiteres benutzt werden dürfen.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© BALANCE buch + medien verlags GmbH & Co. KG, Bonn 2007

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne Zustimmung des Verlags vervielfältigt oder verbreitet werden.

Originalausgabe: Psychiatrie-Verlag, Bonn 2004

Lektorat: Uwe Britten, textprojekte, Geisfeld

Umschlagkonzeption: p.o.l. kommunikation design, Köln, unter Verwendung eines Bildes von PantherMedia (www.panthermedia.net)

Typografiekonzept: Iga Bielejec, Nierstein

Satz: BALANCE buch + medien verlag, Bonn

Druck und Bindung: Clausen & Bosse, Leck

1 Einleitung 9

Vorwort 9

Annäherung an Ungewöhnliches: Zum Aufbau des Buches 12

Mögen Sie Achterbahnen? 15

2 Das eigene Erleben ernst nehmen 17

Auf eine Erbse zusammengepresst, ins Weltall erweitert:

Wie Depressionen und Manien erlebt werden 19

Achterbahn der Gefühle – Erleben und Erfahrungen von Angehörigen 26

Innenansichten einer alleinstehenden Mutter 32

Sich auftürmende Wellen: Subjektive Wahrnehmungen eines psychiatrisch Tätigen 39

3 Übersicht gewinnen 48

Breites Spektrum menschlicher Möglichkeiten: Manische und depressive Seiten in jedem von uns 48

Verstimmung oder Wesensveränderung. Professionelle Diagnostik bipolarer Störungen 53

Immer anders, als man denkt: Häufigkeit und Verlauf 71

4 Verstehen 76

Immer geht es um den ganzen Menschen. Verschiedene Verstehensansätze 76

Des Rätsels Lösung? Verstehen statt erklären 77

Depressionen werden nicht vererbt: Genetische Aspekte 78

Leiden hinterlässt Spuren: Biologische Aspekte 80

Eine Frage des Selbstwertgefühls: Die Sicht der
Psychoanalyse 83
Gelernte Hilflosigkeit? Vorstellungen der
Verhaltenstherapie 89
Leben zwischen Extremen: Anthropologische Aspekte 93
Verwirrende Vielfalt: Vorbahnende, auslösende und
erhaltende Faktoren 96
Zehn Thesen zum Verständnis affektiver Psychosen 101

5 Handeln 104

»Sich duldsam begegnen« – Was kann man selbst tun? 104

Hinrich N.: Mein Weg durch Manie und Depression 116

»Im weitesten Sinne freundlich« – Was können Angehörige
tun? 120

Kraft der Liebe und Ohnmacht des Willens. Möglichkeiten und
Grenzen der Hilfe durch Angehörige und Freunde 125

Anhaltspunkte für Angehörige 132

»20 Zentimeter unter dem Kiel genügen«: Zur Psychotherapie
mit manischen Patienten *Ein Gespräch mit Professor Hans-
Ludwig Kröber* 138

»Die Tendenz zur Mitte«: Zur Bedeutung von Gruppentherapie
bipolarer Störungen 150

»Bremsen der Seele«: Spezifische Psychopharmaka und ihre
Wirkung *Dr. Thomas Rädler, Dr. Frank-Gerald Pajonk und
Dr. Andreas Koesler* 153

Eine schwierige Gratwanderung: Ansätze professioneller
Hilfe 176

Zehn Thesen zum Umgang mit Depressionen
und Manien 181

6 Umgang mit Krisen 185

Antworten des Lebens – Umgang mit Konflikten 185

»Auf Leben und Tod?« – Umgang mit suizidalen Krisen 187

»Wie komme ich da wieder raus?« Rechtliche Aspekte 191

Schlussbemerkung 197

Literatur 200

Adressen 206

In Depressionen und Manien verändern sich die Stimmung, das Gefühl und die Empfindungsfähigkeit eines Menschen in verschiedene Richtungen – nach unten oder nach oben –, aber jeweils so grundlegend, dass sein Wesen verändert erscheint. Ein vertrauter Mensch ist auf einmal nicht wiederzuerkennen. Er erscheint erstarrt, niedergeschlagen, verzweifelt oder gigantisch, toll, lächerlich. Lebendig begraben oder immer auf der Flucht. Manchmal wirken vorhandene Anlagen eines Menschen durch eine Depression oder Manie nur gesteigert. Manchmal aber scheint die Einzigartigkeit eines Menschen verloren zu gehen, sodass nur noch eine leere Maske zu sehen ist und nur noch allgemeine Verhaltensmuster übrig bleiben. Über diesen Aspekt sind nahe Angehörige besonders erschrocken. Sie haben Angst, ein Gegenüber zu verlieren und damit auch ein Stück von sich selbst. Manchmal verstärken wir in der Psychiatrie Tätigen diese Sicht noch, indem wir allzu vereinfachend und unpersönlich davon ausgehen, dass sich der Depressive eben so oder so verhält und der Manische eben immer das und das macht. Oder wir behandeln den Körper eines depressiven Menschen so losgelöst, als hätte ihn eine abstrakte Krankheit in Besitz genommen.

Allgemeine kulturelle Muster und soziale Rollen beeinflussen alle seelischen Vorgänge, selbstverständlich auch Depressionen und Manien. Und wie bei allen seelischen Vorgängen, so ist auch bei extremen Stimmungsschwankungen der Körper beteiligt. Doch sind und bleiben Depressionen und Manien Ausdruck des psychischen Prozesses eines unverwechselbar einzigartigen Menschen. Seine Lebensgeschichte beeinflusst seine Art, krank zu sein, genauso wie seine Art, gesund zu sein. Insofern hat jede

Depression und jede Manie ihre besondere Gestalt und enthält auch für den Einzelnen und seine Umgebung eine besondere Botschaft, die zu betrachten sich lohnt. Das sollen die nachfolgenden Beispiele verdeutlichen.

Als Teil der Medizin neigt die Psychiatrie leicht dazu, Depressionen und Manien allzu stereotyp, eben ausschließlich als abstrakte Krankheit zu behandeln. Doch Erfahrene und Angehörige konfrontieren die Wissenschaft mit der Forderung, psychische Krankheiten (wieder) als Ausdruck der Entwicklung des ganzen Menschen anzusehen, unabhängig davon, ob und in welchen Grenzen sie auch mit biologischen Mitteln zu beeinflussen sind. Körperliche, seelische und geistige Prozesse sind untrennbar verbunden. Und bis zu seinem Tod befindet sich der Mensch unvermeidlich niemals nur in passiver, sondern immer auch in aktiver, sinnerschließender Auseinandersetzung mit seiner Umgebung, auch und gerade in Ausnahmezuständen wie in Depressionen und Manien.

Das Erleben des einzelnen Patienten und seiner Angehörigen rückt wieder in den Mittelpunkt aller Bemühungen um Verstehen und Behandlung. Der direkte Dialog zwischen den Experten aus Erfahrung und den Experten durch Ausbildung, der in den sogenannten »Psychoseseminaren« begonnen und sich weit verbreitet hat, lohnt sich für beide Seiten (BOCK u. a. 1998; BOCK u. a. 2007).

Depression und Manie fallen nicht vom Himmel, auch wenn das manchmal so scheint. Sie haben eine Geschichte, sind Teil eines Entwicklungsprozesses, haben einen Anfang und ein Ende. Wenn jemand manisch oder depressiv wird, ist das kein Zufall. Etwas wie Veranlagung mag eine Rolle spielen in dem Sinn, dass nicht alle Menschen aus dem gleichen Anlass in derselben Weise manisch oder depressiv werden. Doch bleibt der Mensch ein geschichtliches Wesen; er sammelt ein Leben lang Erfahrungen und seine Erfahrungen hinterlassen Spuren. Die folgenden Zitate verdeutlichen die Geschichtlichkeit von Depressionen und Manien, wobei ich betonen möchte: Es handelt sich um subjektive Sichtweisen, die einen subjektiven Wahrheitsgehalt beanspruchen können. Was »wirklich« stattgefunden hat, können wir ohnehin nicht klären. Die meisten Zitate stammen aus einer kleinen Arbeitsgruppe des Hamburger Psychoseseminars, die dieses Buch begleitet hat, einige auch von Patientinnen und Patienten aus der psychiatrischen Ambulanz, in der ich arbeite. Sie sind hier weitgehend unkommentiert wiedergegeben, um erst einmal einen ungefilterten Eindruck entstehen zu lassen. Es handelt sich also um eine Collage aus subjektiven Erfahrungen, die vielleicht anregt, eigene Erinnerungen zu ergänzen.

Die Perspektive der Angehörigen folgt im nächsten Abschnitt.

Depressionen und Manien entstehen nicht aus dem Nichts, doch manchmal sind die Auslöser und Anlässe schwer zu fassen:

■ »Bei mir reicht ein geringer Anlass für die Manie oder die Depression. Diesen Anlass zu verarbeiten gelingt nicht. Und es tut weh, diese Zustände nur einfach aushalten zu können. Diese extremen Schwankungen sind für mich wie eine Achterbahn, die mich hin und her schüttelt.«

■ »Ich werde manisch, wenn traurige Erlebnisse auf mich zukommen. Ich spüre inzwischen richtig, wie es ›klick‹ macht. Mein Organismus setzt die Manie in Gang, damit ich über bestimmte Erlebnisse hinwegkomme. Das geschieht innerhalb weniger Stunden. Die Depression kommt erst viel später.«

■ »Bei mir beginnen diese Phasen erst mit Angstgedanken und mit dem Gefühl, verfolgt zu werden. Diese Wahrnehmungen kriege ich nicht mehr relativiert. Und dann heble ich das Ganze aus, indem ich mir besondere Aufträge zuziehe. Das heißt, ich löse die Situation auf, indem ich mir besondere Bedeutung beimesse, und so wachse ich in die Manie hinein.«

■ »Ich habe extrem viel gearbeitet, stand unter großem Druck; die Euphorie kippte in Erschöpfung um und die wiederum nach zusätzlichen Verletzungen in eine Depression.«

■ »Ich habe vielfach Misshandlungen erlebt. Zum ersten Mal manisch wurde ich mit 21 Jahren. Da habe ich meinen eigenen Groll und Hass vom Stapel gelassen, war auf einmal nicht mehr klein, unterdrückt und erniedrigt. Ich fühlte mich befreit, als wäre ein Riegel vom Mund weggesprengt worden. Bärenkräfte habe ich entwickelt in der Manie.«

Schon diese Zitate lassen einen inneren Zusammenhang von

Depressionen und Manien ahnen. Es scheint fast so, als könne das innere Gleichgewicht nur noch um den Preis größerer Ausschläge – nach »oben« oder nach »unten« – gehalten werden.

■ ■ ■ Kindheit

Die Erfahrungen der Kindheit prägen, doch die Entwicklung hört nicht mit den ersten Jahren auf. Wir verklären oder verdammen unsere frühen Erfahrungen, versuchen zu kompensieren, was uns gefehlt hat, und wiederholen die Muster, die wir kennen gelernt haben. Immer sind wir Glied einer Kette: Auch unsere Eltern waren Kinder und geben weiter, was sie erfahren haben. Doch zugleich kann uns niemand die Verantwortung für eine eigene Entwicklung abnehmen.

■ »In meiner Kindheit durften Gefühle nicht gezeigt werden. Ich hatte eine Schwester, die sehr krank war und alle sehr in Anspruch nahm. Meine Eltern führten eine Vernunfthe ohne Gefühle. Jetzt zählt nur noch das Gefühl. Das ist so eine Art Flucht nach vorn. Natürlich birgt dieser Weg seine eigenen Risiken.«

■ »Als Kind habe ich viel geschrien, ohne dass meine Mutter merkte, was los war. Sie hatte resigniert, glaubte es mir sowieso nicht recht machen zu können. Ich bin dann sehr stark in meinen Verstand und in die Logik gegangen. Doch tief in mir war eine Sehnsucht nach Liebe, eine Art Motor für die Manie. In der Manie gebe ich mich der Sehnsucht hin, voll und ganz, ohne sie so erfüllen zu können.«

■ »Für mich war niemals Platz. Ich habe die Sprache verweigert als Baby, dann plötzlich mit drei oder vier wie ein Erwachsener geredet. Ich habe in die Windeln geschissen, bis