

Reynolds
Der bipolare Spagat

Die Autorin



Mit 9 Jahren depressiv, manisch als junge Erwachsene, selbstmordgefährdet mit 25, akzeptierte **Donna Reynolds** die vorherrschende Meinung, dass ihre intensiven Stimmungsschwankungen abnormal seien, und dass sie daher selbst abnormal sei. Als im Alter von 45 Jahren eine bipolare Störung diagnostiziert wurde, war sie tatsächlich erleichtert zu erfahren, dass sie nicht abnormal, sondern krank war. Weitere 18 Jahre vergingen, bis Donna erkannte, dass „abnormal“ nicht unbedingt „krank“ heißen muss, sondern auch „ungewöhnlich“ oder sogar „außergewöhnlich“ bedeuten kann.

Donna begriff, dass ihre Fähigkeit, das Leben in einem besonderen Ausmaß zu spüren und zu erleben, keine Behinderung sei, die sie hinnehmen musste, sondern ein Potenzial, das es zu erkunden galt. Sie nahm ihr Leben selbst in die Hand und erreichte, durch Änderung Ihres Lebensstils wie Ernährungsumstellung, Entgiftung und Meditation, den ersehnten Seelenfrieden. Seit 2015 nimmt sie keine Psychopharmaka mehr ein. Ihr Leben, das einst von Leid und Resignation geprägt war, ist nun von Dankbarkeit und freudiger Erwartung erfüllt.

Danksagung

Den einfühlsamen und fürsorglichen Therapeutinnen, die mir halfen, meine Selbstliebe und Souveränität wiederzuerlangen, sowie Dr. B., der mir half, die Psychopharmaka abzusetzen, bin ich ewig dankbar. Für ihre bewanderte Übersetzung danke ich Dagmar Rohde. Vor allem aber geht mein tiefster, ewiger Dank an die Freundinnen und Freunde, die mich über die Jahre durch meine „dunklen Nächte der Seele“ begleitet haben; ihr seid nicht vergessen.

Donna Reynolds

Der bipolare Spagat

Manisch-depressive Menschen verstehen
Das Hilfe-Buch einer Betroffenen
für Freunde und Angehörige



TRIAS

- 7 Vorwort zur 2. Auflage
- 7 Von der Autorin an die Betroffenen
- 8 Vorwort Prof. Dr. Heuser

- 11 **Die Dynamik der bipolaren Störung**

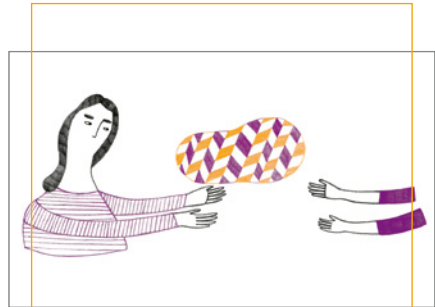
- 43 **Auswirkungen auf mich und dich**

- 44 **Wie bin ich betroffen?**
- 44 Die Tiefs einer Depression
- 48 Das Innen und Außen einer Depression
- 49 Die halben Hochs einer Hypomanie
- 51 Das Innen und Außen einer Hypomanie
- 53 Die Hochs einer Manie
- 57 Das Innen und Außen einer Manie
- 59 Episoden mit gemischten Merkmalen
- 59 Die Symptome erkennen

- 61 **Wie bist du betroffen?**
- 61 Deine Gefühle
- 65 Deine Gedanken
- 66 Deine Grenzen
- 69 Deine Stärken
- 70 Deine Kontaktbereitschaft
- 71 Deine Reaktionen

- 73 **Was hilft dir? Was hilft mir?**

- 74 **Wie du dir selbst helfen kannst**
- 74 Andere einbeziehen



Die Dynamik der bipolaren Störung

Die bipolare Störung äußert sich in Form von radikalen Stimmungsumschwüngen. Außenstehende sehen fast ausschließlich die manischen Hochs und die depressiven Tiefs. Doch der Hauptgrund für die problematische Interaktion zwischen Betroffenen und ihrem Umfeld ist ein anderer. Es ist die Kluft zwischen der eigenen inneren Realität der Betroffenen und der äußeren Realität der anderen, die sich wie ein Graben auftut und den Kontakt erschwert oder ganz verhindert. Der Versuch des Betroffenen, die Balance - den Spagat - zwischen diesen beiden Realitäten zu halten, erfordert einen enormen Kraftaufwand. Die Unterstützung von Angehörigen kann lebenswichtig sein.



Hilfen

Dass Betroffene Beistand und Unterstützung brauchen, ist klar. Weniger offensichtlich ist, dass auch Angehörige Fürsorge benötigen, um ihre eigene Gesundheit zu erhalten. Denn nur, wenn es einem selbst gut geht, kann man anderen helfen.

- 76 Die eigenen Grenzen kennen
- 77 Deine Bedürfnisse vorrangig behandeln
- 79 Selbstbestimmt agieren
- 80 **Wie du mir helfen kannst, Hilfe anzunehmen**
- 80 Den Tatsachen ins Auge sehen
- 81 Dich informieren
- 82 Behandlungsmöglichkeiten abwägen
- 83 Behandler finden
- 85 Behandlungsplan einhalten
- 87 Durchhaltevermögen fördern
- 88 **Wie du mir helfen kannst, Beziehungen zu bewahren**
- 88 Den engsten Kreis einbinden
- 89 Die Partnerschaft anpassen
- 91 Den Umgang mit anderen erleichtern
- 93 Kommunikationswege offen halten
- 96 **Wie du mir helfen kannst, mit Einschränkungen umzugehen**
- 96 Probleme angemessen angehen
- 98 Meine Arbeitsfähigkeit einschätzen
- 100 Mentale Beeinträchtigungen anerkennen
- 101 Mich weniger tun lassen
- 102 Mich, so wie ich bin, wertschätzen
- 104 **Wie du mir helfen kannst, mit Gefühlen umzugehen**
- 104 Gefühle zugestehen
- 106 Ermahnungen unterlassen
- 107 Eine positive Einstellung bewahren
- 109 **Wie du mir helfen kannst, Notsituationen zu entschärfen**
- 109 Auf Extreme gefasst sein
- 113 Suizidgefahr erkennen
- 116 **Wie es weitergeht**
- 116 Maßnahmen im Voraus planen
- 118 Besondere Anlässe bedenken
- 120 Strategien bewerten
- 121 Entwarnung geben
- 123 Folgen verantworten und Versöhnung ermöglichen
- 124 Zurück- und Vorausblicken
- 126 Glossar



Vorwort zur 2. Auflage

Seit dem ersten Erscheinen dieses Buches gab es bahnbrechende Erkenntnisse über das Wesen und die Behandlung der bipolaren Störung. Damals wurde behauptet, sie sei eine genetisch bedingte, unheilbare Krankheit. Heute kann diese Behauptung nicht mehr aufrechterhalten werden.

Die zweite Auflage berücksichtigt die Ergebnisse neuester Studien, teilweise aus dem Jahr 2021. Da es durchschnittlich 17 Jahre dauert, bis neue medizinische Erkenntnisse in die Praxis umgesetzt werden, kann ich nur dringend empfehlen, selbst zu recherchieren. Das neu hinzugefügte Glossar kann dabei als Ausgangspunkt dienen. Ich hoffe, dass Betroffene ihr Verständnis der Erkrankung überdenken und einen Weg finden, ihre Sensibilität zu ehren und zu schützen, ihre intensiven Gefühle kreativ auszudrücken und ihre starken Energien zu kanalisieren. Dies ist der Weg, nicht zur „Normalität“, sondern zu anhaltender Gesundheit und Wohlergehen.

Von der Autorin an die Betroffenen

Bei meinen eigenen Bemühungen, trotz bipolarer Störung ein befriedigendes Leben zu führen, bin ich im Bereich persönlicher Beziehungen auf die größten Schwierigkeiten gestoßen. Ungenügende Informationen über die Krankheit und ein Mangel an Wissen, wie sie sich äußert, bringen mich und die mir nahestehenden Menschen in extrem frustrierende Situationen. »Der bipolare Spagat« soll dir helfen, nicht nur die innere bipolare Lücke, sondern auch äußere Verbindungslücken zu überbrücken.

Angehörige und Freunde werden es nicht immer einfach finden, die enthaltenen Vorschläge umzusetzen. So ist es ihnen gegenüber nur fair, dass du selbst die größtmögliche Anstrengung unternimmst. Es ist zwingend erforderlich,

dass du integer bleibst und die Erkrankung nicht als Ausrede für jede Tat oder Unterlassung benutzt, und dass du bereit bist, Eigenverantwortung zu übernehmen und alles zu tun, was notwendig ist, um dauerhaftes Wohlbefinden zu erlangen.

Denke daran, dass der Umgang mit der bipolaren Störung ein gemeinsames Bemühen ist, auch wenn du dich vielleicht von anderen entfremdet fühlst. Lass die Hilfe anderer zu und schließe dich ihren Bemühungen an. Zusammen ist die Chance am größten, die bipolare Störung zu überwinden.

Vorwort Prof. Dr. Heuser

Der bipolare Spagat führt ideal und auf besondere Weise ins Krankheitsbild ein, bietet aber auch aufschlussreiche und befreiende Erkenntnisse für jene, die schon viel zum Thema gelesen haben. Freunde und Familie sind oft hilflos und verstehen nicht, womit sie es zu tun haben. Hier hören sie direkt aus dem Mund einer Betroffenen, was sie tun, bzw. lassen sollen, um eine Hilfe zu sein oder Hilfe zu erfahren. Durch die konkreten Anregungen werden alle Beteiligten sich besser gerüstet fühlen, um erfolgreiche Bewältigungsstrategien zu entwickeln und kontraproduktive Reaktionen durch wirksame Maßnahmen zu ersetzen.

Die übliche Darstellung der bipolaren Störung als seelische Auf-und-Ab-Problematik übersieht eine zusätzliche Dynamik, die für die problematische Interaktion zwischen Betroffenen und ihren Freunden und Familienangehörigen verantwortlich ist. **Der bipolare Spagat** ist das erste Buch, das sich mit diesem Schlüsselfaktor auseinander setzt.

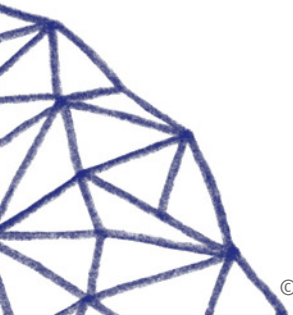
Sowohl im manischen als auch im depressiven Zustand sind die Betroffenen in ihrer eigenen **inneren** Welt gefangen, die mit der **äußeren** Realität, wie sie von

Anderen wahrgenommen wird, nicht übereinstimmt. Das Problem besteht häufig nicht im Hoch und Runter, sondern im Innen und Außen. Dieses Konzept macht einen ganz neuen Zugang des Verstehens und des Umgangs mit der Störung möglich, besonders was die persönlichen Beziehungen angeht.

Der Eine oder die Andere mag sich erst daran gewöhnen müssen, dass dieses Buch durch die Unmittelbarkeit des Gebrauches von »ich« und »du« eine sehr persönliche, direkte Note bekommt. Auch ich war anfänglich etwas irritiert darüber, wie nahe das Buch mir auf die Seele gerückt ist. Diese Form, den Leser ganz mitzunehmen, ihn unmittelbar anzusprechen, dabei aber im Wechsel zwei verschiedene Perspektiven einzunehmen, ist das Außergewöhnliche und Besondere an diesem Buch, es liest sich »vertraut«.

Auch die Zeichnungen im Buch, die zentrale und typische Situationen des Verlaufs herausarbeiten und wie bildliche Merksätze imponieren, dem Leser sozusagen den Text im wahrsten Sinne des Wortes vor sein Auge führen, untermalen das Anliegen und die Botschaften der Autorin in gelungener Weise. Betroffene wie auch die oftmals geplagten und so oft ratlosen Angehörigen werden gleichermaßen von der Lektüre dieses Buches profitieren: es ist ein Wegweiser ohne erhobenen Zeigefinger, ohne Betroffenen- Sentimentalität, ohne Helfer-Aufopferung. Es ist ein authentisches, ehrliches und pragmatisches Buch, das ich auch den professionellen Helfern empfehlen kann.

Prof. Dr. Isabella Heuser, Charité Berlin



Die Dynamik der bipolaren Störung

Die bipolare Störung dürfte wohl die verschiedenartigsten und widersprüchlichsten Symptome von allen Erkrankungen haben. Ihre Dynamik zu verstehen mag fordernd und frustrierend sein, ist aber unabdingbar.



Für den, der helfen will

Ich gebe dir dieses Buch, weil du von meiner bipolaren Störung direkt betroffen bist. Wenn ich leide, leiden auch die, die mir nahe stehen. Es ist äußerst wichtig, die Erkrankung und ihre Wirkung auf uns zu verstehen. Wir werden in sehr unterschiedliche Situationen geraten. Wir müssen beide lernen, welche Reaktionen dann hinderlich und welche Handlungen hilfreich sind.

Die bipolare Störung zeigt sich bei jedem Betroffenen anders; was auf andere zutrifft, trifft nicht unbedingt auf mich zu. Nach der Lektüre dieser Seiten sollten wir besprechen, welche Aussagen in unserem speziellen Fall zutreffen, welche Maßnahmen Erfolg versprechend sein könnten und unsere eigenen Umgangsstrategien entwickeln.