

Ich begleitete sie mit wöchentlichen Einzelsitzungen durch diese Zeit, parallel dazu wurde sie von ärztlicher Seite medikamentös, zuerst sehr hochdosiert, mit der Zeit reduziert, behandelt. Zwei Jahre nach dem Ausbruch der Manie hat Emma den Wohnort gewechselt, und unterstützt von „Reha-Geld“ wieder mit einem Teilzeitjob begonnen. Sie fasste langsam wieder Vertrauen in ihre Fähigkeiten. Wichtig ist in solchen Lebenssituationen, dass eine gute Balance zwischen Anforderung und Schonung gefunden wird. Es sollte Möglichkeiten geben, Herausforderungen und Verantwortlichkeiten langsam zu steigern. Es liegt auf der Hand, dass es dabei kein Rezept oder keinen von außen auferlegten Plan geben kann. Es hängt immer von der jeweiligen Person und ihrer Entwicklung ab.

Bei der therapeutischen Begleitung durch so eine herausfordernde Lebensphase ist die Fähigkeit zur „Prozessorientierung“ gefragt. Da solche therapeutischen und sozialen Bedingungen vorhanden waren, konnte sie sich im Laufe der drei Jahre beruflich wieder erfolgreich entwickeln. Das gab ihr weiter Auftrieb. Ebenso, dass sie schon seit zwei Jahren in einer Partnerbeziehung lebte, in der Vertrauen soweit gewachsen war, dass die Entscheidung für eine Schwangerschaft und Bildung einer Familie gefallen war. Die begleitende Fachärztin war bereit, hinsichtlich darauf, die Möglichkeiten einer Medikamentenreduktion auszuloten, was erfolgreich in Gang gekommen war. Doch dann wurde diese erfreuliche Entwicklung durch ein unerwartetes Ereignis jäh unterbrochen:

„Wichtig ist in solchen Lebenssituationen, dass eine gute Balance zwischen Anforderung und Schonung gefunden wird.“

EMMA

Auf einmal war er weg. Mit seinen Sachen. Einfach nicht mehr da.

Ruhe und Stille machen sich breit. Ein leerer, luftleerer Raum, und ich mitten drin. In einer Wohnung die wir gerade noch gemeinsam belebt haben. Ich komme nach Hause. Gehe durch die Räume, es ist eine kleine Wohnung, sehe die Kästen die wir gekauft haben als er vor einigen Monaten bei mir eingezogen war. Alles leer. Gewissenhaft aufgeräumt, all seine Sachen sind weg, nichts hat er vergessen. Ein ordentlicher Abgang. Das Bett gemacht, die Polster aufgeschüttelt. Es sieht schön aus, aber fremd. Ich gehe durch die Räume, am großen Spiegel vorbei, sehe mich und bleibe stehen. Das war's wohl, sage ich leise zu mir selbst, sacke zu-

sammen und beginne zu weinen. Erst leise, erleichternd, weil das Kämpfen und das Verleugnen scheinbar ein Ende hat, dennoch schmerzhaft. Dann lauter, heulend vor tiefem kaum erträglichem Schmerz.

Und alles ist zusammengebrochen, das Kartenhaus, das ich feinsäuberlich die letzten Jahre aufgebaut hatte. All die Hoffnungen und Wünsche. Die Vorstellungen einer gemeinsamen Zukunft, mit Kindern, nie mehr alleine sein, nie mehr so leiden müssen wie in vergangenen Jahren. Ich habe mir einen Neubeginn gewünscht. Ich wollte die gemachten Erfahrungen hinter mir lassen, das Kapitel Leid und Schmerz einfach abhaken, wie ein gelesenes Buch.

Doch anstatt den Schmerz und die tiefe Traurigkeit zu spüren, stürze ich mich wie wild in die Arbeit. Ich trinke viel Alkohol, gehe fort, flüchte mich in die virtuelle Welt der Dating-Plattformen. Dabei bemerke ich nicht, wie ich die Realität auszublenden ver-

suche. Wäre da nicht der enge Kontakt zu meinem Psychotherapeuten und zu guten Freundinnen, die mich stärken, immer wieder, tröstend ins Jetzt holen. Es ist möglich es auszuhalten. Spüren, Wahrnehmen was ist, jetzt. Ich komme nicht aus. Und plötzlich finde ich mich an einem

Scheidepunkt wieder, der mir irgendwie bekannt vorkommt. Wie ein Schatten, der sich um mich herum legt. Das Dunkle, die Ängste, der Schmerz, die Traurigkeit, die Ohnmacht.

Sollte es so passieren wie damals? Ein verführerischer Moment um zu beschleunigen, mich abzulenken, alles zu tun, um den Schmerz und die Enttäuschung, die Verletzungen nicht spüren zu müssen. Ich erinnere mich, mir war alles entglitten. Angetrieben von unerfüllten Wünschen und Bedürfnissen, die ich nicht spüren wollte. Ein Scherbenhaufen aus missglückten Beziehungen, Jobverlust, gestrandet in einer Realität, die zu betrachten nur schmerzvoll gewesen wäre. Ich habe alles daran gesetzt nicht hinzusehen, nicht zu spüren und mich stattdessen in eine Scheinrealität zu flüchten, in der ich dachte, von der ganzen Welt geliebt zu werden, etwas übernatürlich Besonderes zu sein um vollkommen erfüllt zu werden.

Ich habe Andere gezwungen mich zu sehen, ich habe Andere angeklagt und tief verletzt. Ich habe meine Eltern bedroht und Freunde betrogen. Bis ich mich zwangseingewiesen und niedergebunden in einem Krankenhaus wiederfand. Dieses „Aufwachen“ war schmerzvoll. Es folgten Phasen der Entmutigung und Resignation, getragen von Hilflosigkeit und Selbstanklage. Ich war alleine und vollkommen am Boden. Ich bin gelandet, aber ohne Fallschirm ohne Schutzhelm, und ich musste mich erst wieder regenerieren und zurechtfinden. Das brauchte seine Zeit. Eine lange Zeit, in der ich auch keinen Kontakt zu meiner Familie hatte. Trotzdem haben sie mich nie aufgegeben. Trotz der Angst, die meine Mutter vor mir hatte, trotz der Wut, die meinen Bruder überrollte und trotz der tiefen Traurigkeit und Enttäuschung, die meinen Vater erfüllte. Jeder hat mir nach einer gewissen Zeit seine Hand gereicht und mir geholfen aufzustehen. Jeder auf seine Weise. Irgendwie so, als wäre alles von einem gewissen Vertrauen getragen gewesen. Eine Zuversicht, dass alles gut wird. Und trotzdem dauerte es Monate bis sich wieder ein gelassener Umgang miteinander einspielen konnte. Es dauerte Jahre bis ich wieder gehen gelernt habe.



DR. HANS KAUFMANN,
Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut, Supervisor, Achtsamkeitstrainer, Gründungsmitglied der Windhorse Gesellschaft Wien.

KONTAKT
www.gewahrsein.at, info@gewahrsein.at

Foto: privat

TEXT: HANS KAUFMANN, EMMA

„Werde ich diesmal die Wogen reiten können?“

Eine Betroffene und ein Therapeut erleben die bipolare Erkrankung

Vier Jahre vor der von Emma beschriebenen Krise war sie in einem manischen Höhenflug zwangseingewiesen worden. Damals war ein „Scherbenhaufen“ entstanden. Freundschaften, Beziehungen – auch die zur Ursprungsfamilie – so wie alle beruflichen Möglichkeiten schienen zerstört. Eine fürchterliche Depression brach herein, die sie sehr entmutigte und auf kein zukünftiges Leben mit Qualität und Sinn mehr hoffen ließ.





Ist es meine Bestimmung, immer wieder in die tiefen Abgründe oder in die unerreichbaren Höhen geschleudert zu werden? Kann es mir jemals gelingen die Wogen zu reiten, anstatt von ihnen geritten zu werden?

Habe ich heute eine Wahl? Oder passiert das einfach alles wieder mit mir? Ist es meine Bestimmung, immer wieder in die tiefen Abgründe oder in die unerreichbaren Höhen geschleudert zu werden? Kann es mir jemals gelingen die Wogen zu reiten, anstatt von ihnen geritten zu werden? Ich beginne neugierig zu werden und **treffe dann eine Entscheidung. Ich will es diesmal anders machen! Dableiben. Aushalten. Durchstehen. Durchgehen.** Eine Entscheidung, deren Kraft ich auch körperlich spüre, die sich in einer Stärke bemerkbar macht, die mich aufrichtet. Es ist eine Überzeugung, es nicht mehr dazu kommen zu lassen, wie es schon mal passiert war.

Ich mache eine **Checkliste**, um das „jetzt“ und die Gefahren (**Vorzeichen einer Manie**) im Auge zu behalten. Das Alleine Sein macht mir Angst, Panik. Ich versuche immer noch mit „ihm“ in Kontakt zu kommen, schreibe SMS, rufe ständig an, und es scheint mir egal zu sein, ob er das noch will oder nicht. Hauptsache er sieht mich, Hauptsache ich werde gesehen. Die Muster werden mir durch die therapeutischen Gespräche bewusster. Ich nähere mich langsam der Traurigkeit an, versuche sie reinzulassen, zu spüren, Freundschaft mit ihr zu schließen. Eine sehr sanfte, erdende Begegnung, die mich in die Stille der Gegenwart versetzt und ich erkenne in ihr eine vertraute Wegbegleiterin.

Ich zeichne, ich schreibe. Und gleichzeitig weiß ich, dass es wichtig ist auf den Schlaf zu achten, den Körper zu spüren und den Tag zu strukturieren. Ich suche mir eine offene, moderne Ärztin und nehme vorübergehend Medikamente. Sie geben mir Sicherheit, ich fühle mich zu einem gewissen Grad „geschützt“. Diesmal stabilisiere ich mich sehr rasch. Mein Schlaf wird wieder tiefer, regelmäßiger und im Gesamten fühle ich mich ruhiger. Nach einer gewissen Zeit ist es möglich, die Medikamente wieder zu reduzieren. Vorsichtig, langsam und in Absprache mit der Ärztin, die mir immer wieder zuspricht und wohlwollendes Vertrauen entgegen bringt.

Doch nach wie vor besuchen mich Gedanken, die mich runter ziehen, die ich von früher kenne, die mir sagen wie etwas zu sein hat. Genährt von Erinnerungen an leidvolle Erfahrungen und meinem damaligen Umgang damit. Ich lerne diesen Gedanken nicht mehr voll zu glauben, sozusagen ein Fragezeichen hineinzusetzen. Ich lerne zu hinterfragen und mich nicht mehr voll und ganz mit dem Leiden zu identifizieren. Die Gespräche geben mir Kraft und erinnern mich daran sanft zu bleiben, freundlich zu mir selbst, mutig zu beobachten und vor allem, da zu bleiben.

Mit der Zeit wird es leichter, aber nicht weniger beängstigend. Ich fühle mich alleine, unvollständig, ungenügsam. Ich wünsche mir jemanden, der immer für mich da ist. Ich suche Sicherheit und Beständigkeit (im Anderen). Ich habe Angst. Ich traue mich nicht. Ich traue mir nicht. Ich traue dem Unbekannten nicht, das ich selbst zu sein scheine.

Und trotzdem gehe ich weiter. Ich bleibe neugierig, wie eine Forscherin. Schreibe viel Tagebuch, versuche die Gefühle zu benennen. Immer wieder. Beharrlich. Und dann beginne ich zu verstehen. Ich erkenne das Gemeinsame an meinen Erfahrungen. Ich sehe den Ort, den ich am meisten fürchte: Die Begegnung mit mir selbst. Die Krisen werfen mich auf mich selbst zurück. Wer tröstet mich?

„Ich bleibe neugierig, wie eine Forscherin. Schreibe viel Tagebuch, versuche die Gefühle zu benennen. Immer wieder. Beharrlich. Und dann beginne ich zu verstehen“

Wer achtet mich? Wer liebt mich? Wer sieht mich? Abgesehen von flüchtigen Momenten, in denen andere da sind, bin ich es selber, die das tun kann. Das habe ich verstanden und auch schon erfahren. Achtsamkeitsübungen helfen mir dabei. Ich mache Sport und meditiere. Ich erinnere mich an viele kleine Achtsamkeitsübungen die ich in den Alltag einbaue. Innehalten- Wahrnehmen- Fühlen. Und so erkenne ich, dass ich selbst am Steuer sitze. Und ich fühle die Bedeutung vom „Loslassen im Annehmen“, während

ich im Zug sitze und Landschaften sowie Erinnerungen an gemachte Erfahrungen an mir vorbeiziehen. Ich sehe ein Reh aus der Böschung hervor springen und wache auf. Ich sehe zwei Hasen die übers Feld hoppeln, die Sonnenstrahlen, die über die Felder streifen. So ruhig und leicht. Alles darf gerade so sein wie es ist. Loslassen, entspannen.

Und ich spüre den starken Wunsch mich niederzulassen. Dort, wo ich jetzt bin. Im Jetzt, ganz bei mir selbst. Ich fühle mich stark und gleichzeitig entdecke ich einen sehr sanften, sensiblen Kern, der ich selbst zu sein scheine.

Ja, die Krisen werfen mich immer wieder auf mich selbst zurück und sie erinnern mich daran, dass ich noch da bin, lebendig und fühlend. Möge ich den Kontakt zu mir halten und mutig weiter gehen- durch die verschiedenen Landschaften, sumpfig, hart, oder steinig und weich, über Felder, Hügel und Berge, Täler und Schluchten- möge es mir gelingen die selbsterbauten Gefängnismauern hinter mir zu lassen, um das zu tun, was man „Leben“ nennt. Achtsam und präsent.

Systematisches Achtsamkeitstraining nach den Prinzipien von MBSR hatte Emma in den Jahren vor ihrem Umzug und vor der letzten Manie von mir bekommen, was diese damals jedoch nicht verhindert hat. Der „Zug“ war damals – unerkannt von ihr – schon zu sehr beschleunigt gewesen und sie wollte sich auch nicht mehr „bremsen“ lassen. Die Euphorie war schon zu angeheizt, um noch gestoppt zu werden, was schließlich zum stationären Aufenthalt führte. Aber eine Ahnung und ein „Geschmack“, dass Achtsamkeit heilsam für sie sein könnte, waren ihr geblieben. Später knüpfte sie wieder an Achtsamkeitsübungen an und nahm an einem neuerlichen MBSR-Kurs teil.

Ich half ihr danach eine kontinuierlichere Übungspraxis in ihrem Alltag zu entwickeln. Auch Sport in Kombination mit Achtsamkeit trugen dann wesentlich zu ihrer Stabilisierung bei. Qualitativ ausreichende Achtsamkeitserfahrung (ausreichend, eine therapeutische Entwicklung zu fördern) beginnt zunächst in der therapeutischen Beziehung. Wie ein Medikament müssen Übungen und v.a. ihre Dosis an die Verfassung des jeweiligen Menschen angepasst und dann (anders als bei Medikamenten) langsam gesteigert und auf den Alltag ausgedehnt werden. Kontinuierliche Psychohygiene ist das auf Prävention und Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität ausgerichtete längerfristige Ziel. „Kurzfristig“, im therapeutischen Bereich und zur Bewältigung von Krisensituationen sind Fähigkeiten zur Stressreduktion, zu Coping und zu Impuls/Gefühlsregulierung (wesentlich dabei: der Umgang mit Angst) Ziele der Achtsamkeitsarbeit. Diese Skills entwickeln sich Schritt für Schritt.

Was stärkt, Halt gibt, tröstet und nährt.	GEGENGEWICHT	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Tagesstruktur schaffen mit Pausen							
	Tagebucheintrag und inneres Wetter							
	Gesundes Essen kochen mich selbst versorgen							
	gemeinsame Aktivitäten mit Freunden							
	Sport/ Bewegung die Spaß macht (Tanzen)							
	Spazieren gehen (eventuell Fotos machen)							
	Musik hören							
	Schreiben (Gedichte, Geschichten...)							
	Meditation und Yoga							
	Lesen, Malen, Zeichnen							
	besonderes Ereignis, Begegnung... (Theater, Museum,...)							

	WARNZEICHEN MANIE	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	schneller reden							
	mehr Geld ausgeben							
	weniger Schlaf, trotzdem munter							
	Unruhe, angetrieben sein							
	mehr Rauchen, mehr Kaffee, Alkohol, mehr SMS, Mails...							
	erhöhte Gereiztheit, andere abwerten, Streit suchen							
	Müdigkeit nicht mehr spüren							
	mehr Energie (Kraft haben, die nicht da ist)							
	Gefühl, alles zu schaffen							
	stärkere Wahrnehmung (Farbe, Geräusche,...)							
	SCHLAFDOKU (Stunden gesamt)							
	MEDIKATION							

Vorschläge für Checklisten von Dr. Kaufmann und Emma

Hier, in unserem Kontext ging es auch um die Entwicklung der Aufmerksamkeit (Gewahrsein) auf die – früher schon erfahrenen, aber bis dahin noch nicht ausreichend beachteten – Auslöser und Vorzeichen einer beginnenden Manie: Zu erkennen, welche Situationen diese mentale Beschleunigung triggern und eine präzise Beobachtung der Details, der Vorzeichen. Mit ihrer „Checkliste“ und der Bereitschaft, in der wackeligen, „windigen“ Zeit mit mir in Kontakt zu sein (mir die Liste mit ihrer Evaluierung: grün-orange-rot, zunächst täglich, dann in mehrtägigen Abständen zu schicken und – bei Bedarf – darüber zu telefonieren), sowie den gezielten, vorübergehenden, Einsatz von Medi-

kamenten hat sie es diesmal geschafft, die Geschwindigkeit „des Zuges“ rechtzeitig zu unterbrechen und auszusteigen. Dabei traf sie auf die Herausforderung, sich schmerzhaften und bedrohlichen Gefühlen und der Realität von Leiden zu stellen, der wir alle, jenseits von Pathologie, ausgesetzt sind. Das hat sie bisher (die beschriebene Krise liegt ein Jahr zurück und sie ist wieder stabil am Weg, auf dem sie davor schon war) – ebenfalls mit Hilfe von Achtsamkeit, aber auch mit kreativen Ausdrucksmitteln und guter Unterstützung von „Mutter Natur“ (ausgedehnte Spaziergänge und Wanderungen) – in einer beeindruckenden Weise geschafft.