

Bipolare Störungen: Ratgeber für Angehörige

Wir alle kennen Stimmungsschwankungen. An manchen Tagen läuft es einfach nicht rund, wir fühlen uns kraftlos, wir sind müde und leicht gereizt. In anderen Momenten möchten wir die ganze Welt umarmen - beispielsweise dann, wenn wir verliebt sind. Bei einer bipolaren Störung gehen diese Gefühlsschwankungen weit über ein normales Maß hinaus und hängen nicht zwangsläufig mit den aktuellen Lebensumständen zusammen. Depressionen und manische Phasen mit allen erdenklichen Zwischentönen sind das Charakteristikum dieser sogenannten affektiven Störungen. Im Folgenden richten wir nun den Blick auf die Angehörigen von Betroffenen. Wie gehen sie mit der Erkrankung ihrer Liebsten um? Was kann das direkte Umfeld bei einem Verdacht auf bipolare Störung tun? Welche Probleme prägen den Alltag und welche Lösungsansätze gibt es? Aber auch: Was kann man tun, wenn die eigene Kraft schwindet und nichts mehr geht?



Woran erkenne ich eine bipolare Störung?

Betroffene einer bipolaren Störung weisen außerordentlich gegenläufige Ausprägungen von Stimmung, Aktivität und Antrieb auf. Manische (Hoch-)Phasen wechseln sich mit depressiven (Tief-)Phasen ab, ohne dass dies willentlich kontrolliert werden kann.

Merkmale der Manie sind u. a. gesteigerte Aktivität, Rastlosigkeit, Rededrang, Ideen- und Gedankensprünge, geringe Konzentrationsfähigkeit sowie rücksichtsloses oder tollkühnes Verhalten. Bei schweren Manien können Symptome einer Psychose hinzukommen, etwa Größen- oder Verfolgungswahn. Die depressive Episode ist u. a. gekennzeichnet durch

Antriebslosigkeit, tiefe Niedergeschlagenheit, Selbstzweifel, Schuldgefühle, Schlafprobleme, Appetitlosigkeit, erhöhte Suizidgefahr. Die bipolare Störung ist eine ernst zu nehmende psychische Erkrankung, keine Folge schlechter Lebensführung oder bloße Launenhaftigkeit. Entsprechend beginnt der Weg der Linderung mit einer fachlich fundierten Diagnose – zum Beispiel durch einen Psychiater, der alle weiteren therapeutischen Schritte einleiten kann.

Wenn Sie Anzeichen einer bipolaren Störung bei einem nahen Angehörigen zu erkennen glauben, sprechen Sie mit dem Betroffenen. Resignieren Sie nicht, wenn es bis zur tatsächlichen Konsultation eines Arztes eine geraume Zeit dauern kann: Vor allem die fehlende Krankheitseinsicht während der manischen Episode – Betroffene fühlen sich nicht krank, schließlich sind sie voller Energie und Tatendrang – erschwert das Bewusstsein, dass etwas ganz und gar nicht stimmt. Hilfreich kann es in solchen Situationen sein, zu warten, bis die akute Phase abgeklungen ist und der Betroffene wieder zugänglicher für Ihr Zuraten ist.

Das Leid der Angehörigen - der Drahtseilakt mit Betroffenen

Verständlicherweise steht im Mittelpunkt der Therapie der Betroffene selbst. Doch in der Regel leiden auch die Angehörigen unter dem Leben mit einem manisch-depressiv Erkrankten. Die Bandbreite der Reaktionsmuster reicht von übertriebener Fürsorge über Ignorieren bis hin zu Verärgerung und Abgrenzung. Einen geliebten Menschen in der Schlinge der Krankheit zu erleben, sich um ihn zu sorgen und zu bangen, akute Phasen mit allen Hochs und Tiefs zu erdulden und zugleich die verlässliche Stütze zu sein, die Betroffene benötigen – das kann nicht jeder und ist schon gar nicht selbstverständlich. Das Leben mit einem manisch-depressiv Erkrankten ist in gewisser Hinsicht ein Drahtseilakt – ein Ringen um Balance im gemeinsamen Lebensentwurf. So sitzt man gewissermaßen im gleichen Boot, wenn es darum geht, den sich abzeichnenden Gewittern und Stürmen zu trotzen, die Hoffnung in depressiven Phasen nicht zu verlieren und den Übermut in manischen Phasen zu tolerieren. Das Wissen, dass man als Angehöriger letztlich nicht proaktiv helfen, sondern nur stützend zur Seite stehen kann, ist belastend. Krankheit und Therapie gemeinsam durchzustehen erfordert Mut und Kraft.



Umgang mit Betroffenen einer bipolaren Störung

Umgang mit Betroffenen einer bipolaren Störung

Partnerschaften, Familienkonstellationen oder Freundschaften unterliegen einem stetigen Konfliktpotenzial, welches das Krankheitsbild der bipolaren Störung mit sich bringt. Das können ganz konkrete Probleme bzw. Fragestellungen sein, aber auch lähmende Gefühle wie Ohnmacht und Hilflosigkeit, die den Alltag insgesamt prägen. Viele Angehörige empfinden selbst weniger Lebensfreude, weil ihnen das Leid des geliebten Menschen tagtäglich präsent ist. Viele grenzen sich vom eigenen Umfeld ab, sei es aus Scham, aufgrund von Schuldgefühlen oder weil sie den Erkrankten nicht allein lassen möchten.

In der manischen Phase

Im Umgang mit dem Betroffenen stehen Angehörige entsprechend dem Krankheitsbild vor extremen, meist konträren Herausforderungen. In einer akuten manischen Phase ist dies der Umgang mit einem oftmals aggressiven Kommunikationsstil des Gegenübers, der mit fallenden Hemmungen und Selbstüberschätzung zu erklären ist. Auch konkrete Probleme wie unverhältnismäßige Geldausgaben, die in vielen Fällen charakteristisch für die manische Phase des Betroffenen sind, belasten die Beziehung. Konflikte in der Akutphase zu lösen, ist meist aussichtslos. Gewinnbringender ist es, zu warten, bis die Manie vorüber ist, um dann etwaige Problematiken erneut anzugehen und wenn möglich Vorkehrungen für die Zukunft zu treffen. Reizabschirmung, auf ausreichenden Schlaf des Betroffenen achten und gegebenenfalls Rücksprache mit dem behandelnden Arzt halten, sind im Grunde die einzigen aktiven Hilfestellungen, die Sie während dessen tatsächlich gewähren können.

In der depressiven Phase

Dem gegenüber steht die Konfrontation mit Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung bis hin zu Suizidgedanken. Angehörige machen die schmerzliche Erfahrung, dass ihre Aufmunterungsversuche kein positives Umdenken bewirken. Dies wiederum ist symptomatisch für diese Episode, da Denken, Fühlen und Handeln des Betroffenen von der Depression bestimmt werden. Insbesondere Suizidgedanken sind belastend – die diesbezügliche Hilflosigkeit und Ohnmacht sind für Angehörige kaum zu ertragen. Was können Angehörige in dieser Situation konkret tun? Während der depressiven Phase ist es für Betroffene eine Hilfe, wenn der Tag klar strukturiert ist. Dabei können Sie unterstützend zur Seite stehen und zugleich darauf achten, dass sich Betroffene nicht überfordern. Das kann auch schon mal heißen, dass bestimmte Dinge organisiert bzw. übernommen werden. Tauchen suizidale Gedanken auf, ist es ratsam, den Mut zu einem offenen Gespräch aufzubringen und sich gegebenenfalls um Unterstützung zu kümmern.



Hilfe für Angehörige eines bipolar Betroffenen

Bipolare Störungen lassen sich effektiv behandeln, werden Betroffene aber zeit ihres Lebens begleiten und damit auch das Leben der Angehörigen beeinflussen. Für Sie ist es daher essenziell, (wieder) zu erlernen, welche Verhaltensweisen „normal“ und welche der Erkrankung zuzuordnen sind. Eine Sensibilisierung hierfür ist entscheidend für das gemeinsame Zusammenleben. Die größte Hilfe, die Angehörige leisten können, ist es, eine verlässliche Stütze für den oder die Betroffene zu sein und mit ihm oder ihr gemeinsam die Phasen der Erkrankung durchzustehen. Wichtig ist es, dass Sie Ihre eigene Belastungsgrenze kennen. Nur wer über genügend eigene Kraft und Energie verfügt, kann diese aktiv weitergeben.

Für viele kann es eine Erleichterung sein, eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von manisch-depressiv Erkrankten aufzusuchen. Auch spezielle Seminare, in denen Angehörige weitreichende Informationen über die Erkrankung und Tipps für das Leben mit Betroffenen erhalten, sind ratsam. Die deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e. V. bietet darüber hinaus ein Beratungstelefon. Angehörige haben hier die Möglichkeit, mit bipolar Betroffenen oder anderen Angehörigen persönlich zu sprechen.



Weiterführende Informationen & Quellen

- Publikationen der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e. V.
- Genereller Überblick zu bipolaren Störungen: <https://www.psychenet.de/de/psychische-gesundheit/informationen/bipolare-stoerungen.html>
- Hilfe für Angehörige auf den Seiten der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e. V.: <https://dgbs.de/fuer-angehoerige/>