

## **"Die Angehörigen sind noch viel ärmer"**

Diagnose bipolare Erkrankung - Ein Betroffener und eine Angehörige im Gespräch

*Es war um seinen 40. Geburtstag, als Herr H. Meier (62), gelernter Elektriker und späterer Unternehmer, immer häufiger Phasen innerer Unruhe und Antriebslosigkeit durchlebte. Diese Zustände kannte er: In den vorhergehenden Jahre waren sie immer um Weihnachten, später auch nach dem Sommerurlaub aufgetreten. Doch nun fehlte immer wieder und länger die Kraft, die sonst so gern getane Arbeit im eigenen Betrieb zu erledigen. Während der Schübe griff Herr Meier zum Alkohol, um das schlechte Gefühl zu lindern, blieb viel im Bett. Frau Meier, eine gelernte Schneiderin, sprang in der Firma immer häufiger ein, hielt das Geschäft am Laufen – zusätzlich zur Betreuung der Kinder. Der Druck wuchs stetig an. Gespräche gab es nur untereinander, denn vor den eigenen Eltern und den Freunden sollte der Schein gewahrt werden. Erste Arztbesuche und Behandlungen zeigten keinen Erfolg. Ein berufliches Umsatteln - der Verkauf der Firma und der Betrieb einer selbst gebauten Squash-Anlage - brachten auch keine Besserung. Immer mehr begriff sich Herr Meier als Belastung für seine Familie, bis schließlich ein Selbstmordversuch folgte. Daraufhin wurde er in eine Landesnervenklinik überwiesen – eine Maßnahme, die für seine Ehefrau kaum begreifbar war. Nach der dreiwöchigen stationären Behandlung ging es langsam wieder bergauf. Er gründete eine Selbsthilfegruppe und ist heute Obmann des NÖ Landesverbands "Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit". Seit vier Jahren lebt Herr Meier medikamentenfrei. Frau Meier, mittlerweile Leiterin von Reiki-Kursen, gibt ebenfalls ihre Erfahrungen weiter.*

### **Herr Meier, wie sind Sie mit den immer wiederkehrenden Zuständen der inneren Unruhe und Antriebslosigkeit umgegangen?**

H. Meier: Ich habe versucht, diese Zustände zu vertuschen. Ich habe zunächst geglaubt, dass im Grunde alles passt - bis sie meiner Frau aufgefallen sind. Sie hat dann gefragt, was mit mir los ist. Außerdem ging es mir etwas besser, wenn ich Alkohol getrunken habe. Ich habe ihn in den schlechten Phasen unbedingt gebraucht. Ich war zwar damit nicht leistungsfähiger, aber es ist mir innerlich besser gegangen. Es war die Unruhe weg. Aber auch das Trinken fiel meiner Frau auf. Dadurch sind wir ins Gespräch gekommen. Wir haben uns gemeinsam überlegt, was wir tun. Wir sind dann zunächst zu einem Betriebspsychologen gegangen, den wir einmal über einen Weiterbildungskurs kennengelernt hatten.

### **Bei Ihnen sind die Schübe episodisch aufgetreten?**

H. Meier: Ja. Es ist dann irgendwann so eskaliert, dass ich immer drei Wochen gut und drei Wochen schlecht drauf war. Wenn es mir nicht gut gegangen ist, war ich zu nichts fähig. Ich habe mich weg getrunken und weg geschlafen. Doch auch körperlich hatte ich ein schlechtes Gefühl, der Kreislauf hat häufig nicht mitgespielt. Ich habe auch immer mehr Belastung bei der Arbeit gespürt. Wenn jemand zu mir gesagt hätte: "Du kriegst eine Million Euro, hole sie Dir" - ich wäre nicht fähig gewesen, aufzustehen und sie zu holen. Ich konnte nicht wollen. Ich bin hoffnungslos geworden, aber in der nächsten guten Phase habe ich dann alles wieder aufgearbeitet - bis der nächste Schub kam. In der Psychiatrie hat man dann eine bipolare Erkrankung diagnostiziert, also dass ich manisch-depressiv bin.

Deswegen haben wohl auch zunächst die von einem Psychotherapeuten verschriebenen Antidepressiva nicht gewirkt, denn für die bipolare Störung hätte ich andere benötigt. Was mich damals verwirrt hat: Ich bin ein willensstarker Mensch. Alles hat immer funktioniert, auch das Aufhören mit dem Rauchen. Plötzlich war ich aber nicht mehr Herr meines Willens.

### **Frau Meier, wie haben Sie die Erkrankung Ihres Ehemannes erlebt?**

Ehefrau Meier: Für mich - wie wohl auch für ihn - war Depression ein Fremdwort. Am Anfang waren es ja nur diese „Blauen Montage“. Da habe ich noch mitgetan und mit meinem Mann einfach ein bisschen länger pausiert. Richtig angefangen hat es, als er nicht mehr aufgestanden ist und getrunken hat. Das war ungewöhnlich und alarmierend, da er das vorher nie getan hat und immer ein sehr arbeitsamer Mann war. Wir haben beschlossen, dass wir etwas tun müssen. Für mich war es auch insofern sehr belastend, als dass ich dann die Firma am Hals gehabt habe – das habe ich nie gewollt, ich habe mich im Geschäft der Elektrotechnik ja auch nicht ausgekannt. Zudem habe ich noch die Belastung mit den Kindern gehabt. Das alles wollte ich aber vor den Eltern, die im gleichen Haus wohnen, vertuschen. Die hätten für so etwas überhaupt kein Verständnis gehabt. Ich bin dann nur noch im Kreis gerannt und habe versucht, alles ruhig zu halten. Ich wollte nicht, dass sich seine Mutter als alte Frau aufregt. Vor den Geschwistern will man auch gut dastehen. Das war für mich schon sehr schlimm. Außerdem hat mein Mann vor den Arztbesuchen immer noch einen Schnaps getrunken, ist betrunken gefahren. Auch da hatte ich immer schlimme Ängste. Es gab Zorn, alle Gefühle. Ich wusste nicht, wie es weitergeht. Ich war hilflos, konnte mich niemandem anvertrauen.

### **Es kam zum Selbstmordversuch...**

H. Meier: Vorhaben eines Suizids habe ich öfters gehabt, doch dann folgte der Suizid-Versuch. Ich wollte einen Arbeitsunfall vortäuschen, weil ich gewusst habe, dass meine Familie dann abgesichert ist. Gottseidank hat das nicht funktioniert. Der einzige, der außer meiner Frau gewusst hat, dass dies ein Suizidversuch gewesen ist, war mein Facharzt. Ich hatte damals erkannt, dass ich eine Belastung für die Familie bin. Meine Erkrankung wurde nicht besser. Ich habe kein Licht mehr am Ende des Tunnels gesehen. Ich habe mir gedacht: "Wenn ich weg bin, ist das Problem auch weg – meiner Familie geht es besser". Einen Monat nach dem Suizidversuch habe ich einen Nervenzusammenbruch bekommen, weil mir noch einmal solche Gedanken gekommen sind.

Ehefrau Meier: Der Suizidversuch war für mich das Furchtbarste. Ich bin damals in der Früh aus dem Haus gegangen, er war daheim, hat geschlafen und getrunken. Dann rief mich der Nachbar an und sagte zu mir: "Komm nach Hause, dein Mann ist aus dem ersten Stock hinausgefallen." Ich werde seine leblosen Augen, als er dort saß, nicht vergessen. Ich habe ihn gefragt: "Warum hast du das gemacht?" Er wusste nicht, was er sagen soll. Mir ging nur durch den Kopf: "Jetzt habe ich eh schon alles am Hals und nun verlässt er mich auch noch." Und auch das mussten wir wieder vertuschen. Ich war immer auf Hundert. Ich hatte das Gefühl, die Familie beschützen zu müssen, – und war am Limit.

H. Meier: Ich bin dann über den Arzt in die Landesnervenklinik in Maria Gugging überwiesen worden, wo ich sehr gut betreut worden bin. Nach kurzer Zeit war klar, auf welche Medikamente ich anspreche. Nach drei Wochen der Behandlung wurde ich entlassen, es ist immer besser geworden. Unter ärztlicher Betreuung habe ich dann das erste Medikament abgesetzt. Ich hatte nur noch einen leichten Rückfall. Alles ist langsam besser geworden. Nach der Klinik bin ich auch zum Psychosozialen Dienst gekommen. Einmal in der Woche war ich dort zum Gedächtnistraining, dort habe ich auch andere Betroffene kennengelernt. Mit ihnen zu sprechen, hat mir sehr gut getan. Hier gab es das Verständnis, was man sonst im Umfeld eigentlich nicht hat. Mir ist es dann unter ärztlicher Kontrolle gelungen, die Medikamente abzusetzen. Seit mehreren Jahren bin ich medikamentenfrei.

Ehefrau Meier: Die Einweisung meines Mannes in Gugging war für mich sehr furchtbar. "Mein Mann in Gugging", dachte ich nur. Wie ich ihn das erste Mal dort besucht habe, habe ich es gar nicht gepackt, dass er "in Gugging" ist - unter lauter "Depperten", dachte ich damals. Aber er ist dort herumgegangen, hat alle betreut, hat sich dort wohl gefühlt. Ich habe allen anderen gesagt, dass er im AKH Wien ist. Es war eine tragische Zeit.

H. Meier: Nachdem ich ins Spital gekommen war und die Diagnose kannte, habe ich es sehr wohl gesagt. Ich habe zu Gugging gestanden, aber für die Gesellschaft war Gugging ein Tabuthema.

### **Haben Sie sich viel mit der Krankheit auseinandergesetzt?**

Ehefrau Meier: Ja, sicher. Wir sind dann auch zur HPE (Hilfe für Angehörige psychisch erkrankter, Anm.) gegangen, wo ich mich erstmals verstanden gefühlt habe. Ich habe gespürt, es hört mir jemand zu. Es hat immer geheißen: "Die Depressiven sind arm." Ich sage, die Angehörigen sind noch viel ärmer. Nachdem er drei Wochen geschlafen oder sich weg geduselt hat, meinte mein Mann immer: "Na, das war ja nicht so schlimm." Er hat ja nichts mitbekommen. Aber ich habe alles am Hals gehabt. Und dann war er auch noch der Arme!

### **Was haben Sie aus der Zeit gelernt?**

Ehefrau Meier: Auf jeden Fall, dass man Hilfe suchen soll. Man sollte dazu stehen. Mein Mann hat das ja getan, er hat es in seinen Behandlungen gelernt. Dadurch, dass ich nichts hatte, wollte ich es nur verschweigen. Heute gibt es ja schon Institutionen, wo man betreut wird – das gab es damals noch nicht so.

H. Meier: Aber das muss man sich auch leisten können...

Ehefrau Meier: Wir haben Gottseidank gut verdient und waren finanziell sowie zeitlich unabhängig. So hat er immer Ärzte gehabt, die zwar teuer waren, die wir uns aber haben leisten können. Das haben andere nicht. Zudem war er auch bei den Arztterminen flexibler.

H. Meier: Es gehören eigentlich auch die Angehörigen betreut. Nur wenn sich das keiner leisten kann, geht keiner hin. Noch gibt es nicht einmal genug Möglichkeiten, die Betroffenen zu betreuen: Es gibt Wartezeiten bei der Psychotherapie auf Krankenschein. Seitens der Entscheidungsträger wird hier zu wenig getan.

### **Haben Sie manchmal jetzt noch Angst um Ihren Ehemann?**

Ehefrau Meier: Ja, schon. Er hat lange nichts getrunken, fängt jetzt wieder an, etwa zur Unterhaltung. Da flammt in mir etwas auf - auch wenn er sagt, dass er gefestigt ist. Innerlich habe ich Angst.

### **Gibt es etwas, was Sie sich damals noch eher an Unterstützung gewünscht hätten?**

H. Meier: Wenn ich meine Ehefrau nicht gehabt hätte, wäre ich wohl versandelt. Sie hat immer zu mir gehalten. Vielleicht war manchmal zu viel Nähe da – das habe ich oft nicht ausgehalten.

Ehefrau Meier: Wie die Verwandten dann darauf gekommen sind, haben sie nur gemeint: "Na, dann soll er sich halt zusammenreißen." Und irgendwie wurde man dann gemieden, von Verwandten, von Freunden. Wir haben nicht mehr viele gehabt – bis dann ein Freund gekommen ist und gemeint hat: "Erzähl, was hat er eigentlich?" Dann habe ich erzählt. Ich habe geweint, er hat geweint. Er erzählte, dass auch er schon solch eine Schwäche gehabt habe. Da habe ich gesehen: "Da ist jemand, dem es ähnlich gegangen ist." Ich hatte immer geglaubt, es geht nur uns so, weil ich mit niemandem gesprochen habe.

## **Wissen es heute alle – die Verwandtschaft, die Eltern?**

Ehefrau Meier: Ja. In der Großfamilie gibt es auch einige Depressive. So ist dann die Familie auch offener geworden, hat nachgefragt, sucht Hilfe und Rat. Wir können nun auch ganz gut helfen.

H. Meier: Zunächst wurde halt alles beschönigt, obwohl es ähnliche Fälle wie meinen in der weiteren Familie gab. Der eine war ein Trinker, der nächste war depressiv. Aber man hat nicht darüber gesprochen.

Ehefrau Meier: Sie habe es vertuscht, wie auch wir es vertuscht haben...

H. Meier: Aber ich habe dann zu meiner Krankheit gestanden, als ich wieder gesund war. Dadurch hat sich auch das Gespräch entwickelt.

Ehefrau Meier: Dadurch, dass er dazu gestanden hat, bin auch ich offener geworden und habe darüber reden können.

H. Meier: ...weil ich verstanden habe, dass dies eine Krankheit ist und es nichts bringt, wenn man das verschweigt.

## **Bräuchte es mehr Aufklärung?**

H. Meier: Es ist nach wie vor ein Tabuthema, auch wenn die Angehörigen und Betroffenen schon ein bisschen offener geworden sind. Aber die anderen, die es nicht direkt betrifft, interessieren sich nicht dafür. Es ist nicht normal, dass man in bestimmten Zuständen nicht wollen kann. Wenn man sich zusammenreißt, dann geht's, glaubt jeder.

Ehefrau Meier: Wir leben in einer Gesellschaft, in der man zu funktionieren hat. Wenn man nicht funktioniert, gehört man einfach nicht mehr dazu.

H. Meier: Das Thema sollte schon im Kindergarten und in der Schule angesprochen werden. Es fehlt schon an Grundverständnis. Menschen werden geprägt, Leistung zu erbringen. Aber das Verständnis anderen gegenüber, wenn er nicht kann oder will, gehört forciert.

Ehefrau Meier: Als mein Mann so krank war, habe ich einen Reiki-Kurs gemacht – als Beitrag und auch für mich als Hilfe. Dabei geht es um Energieübertragung, man aktiviert die Lebenskräfte. Inzwischen habe ich eine ganze Gruppe von Teilnehmern. Da sind Leute dabei, die schon an der Kippe waren. Aber durch Gespräche und das Sich-Aussprechen-Können im geschützten Rahmen fängt man die Menschen auf, habe ich das Gefühl. Sie stehen zu sich, schauen auf sich.

H. Meier (lacht): Meine Frau sagt immer, dass die Leute, die zu ihr kommen, nicht mehr zu mir kommen müssen, die würden sich das ersparen. (ernst) Auch wenn Reiki keine Therapie gegen Depression ist – es ist eine Art von Prävention, wenn man auf sich achtet und sich mit anderen aussprechen kann.