

Beziehung und Partnerschaft unter dem Einfluss Bipolarer Störung  
Wie kann Partnerschaft und Familienleben  
gelingen - trotz und mit Bipolarer Störung?

Belastungen in der Paarbeziehung

Dr. Britta Bernhard, Praxis in Olching  
Stephan Glismann, UKE Hamburg

# Zitate: Erleben und Miterleben von Depression und Manie

Erleben – Beginn (Zitat 1)

*„Ich werde manisch, wenn traurige Ereignisse 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 viel später“.*

Erleben – Beginn (Zitat 2)

*„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 Vernunfthehe ohne Gefühle. Jetzt zählt nur noch das Gefühl. Das ist so eine Art Flucht nach vorne. Natürlich birgt dieser Weg seine eigenen Risiken“.*

Erleben eines Partners (Zitat 1)

*„Depression – bodenlose, klirrende Traurigkeit, in der ihre Tränen als ein Zeichen von Lebendigkeit mir wie eine Erlösung erschienen. Ein scheues krankes Tier, das vor mir zurückzuckte. Furchtsam suchte ich nach einer Möglichkeit, dass sie nicht ganz aus meinem Leben verschwindet“.*

Erleben eines Partners (Zitat 2)

*„Manie – die Veränderung kam jäh und unerwartet. Sie schäumte schier über vor Energie und Lebenslust, balancierte gekonnt auf dem schmalen Grat zwischen Übermut und Wahnwitz. Ich war nicht mehr Partner, sondern atemloser Zuschauer, der kaum Schritt halten konnte. Versuchte ich zu bremsen, wurde ich brutal überrollt. Eine Lawine – wunderschön und schrecklich“.*

## Erleben eines Kindes (Zitat 1)

*„Vor meinen Freundinnen habe ich die Mutter versteckt. Sie war so unberechenbar. Zugleich habe ich sie sehr geliebt. Manchmal, wenn ich mit ihr allein war, hatte ich das Gefühl, ich könnte sie erlösen. Ich müsste nur das richtige Wort finden ... Ich hatte ein tiefes Bedürfnis, dem Geheimnis auf die Spur zu kommen.... Exzessiv habe ich auf sie eingeredet, bis meine Ohnmacht unübersehbar war.“*

## Erleben von Kindern (Zitat 2)

*„Meine Mutter war sehr charmant und großartig, wenn sie gesund war. Doch die plötzlichen Umschwünge führten dazu, dass es später keine Freunde mehr gab. Als sie krebskrank wurde, veränderte sie sich. Sie begann, mit dem Leben zu kämpfen, und die Phasen wurden schwächer. Alles in allem kann ich sagen, dass ich sehr früh als Kind schon Mutter für meine Mutter war. Ich war sehr früh erwachsen so, und es war durchaus auch ein erhabenes Gefühl. Meine eigenen Defizite habe ich erst viel später gesehen.“*

## Erleben von Hilfe (Zitat 3)

*„In der Manie kann man kaum aushalten, wenn andere sich um einen kümmern. Präsenz geht auf die Nerven. Nähe ist lästig. Trotzdem ist meine Freundin auch in der Manie liebevoll und geduldig mit mir umgegangen. Gegenüber meinen vielen Ideen war sie neutral, ist nicht übertrieben darauf eingegangen. Sie ist fließend mit mir mitgegangen, hat mich ausgehalten ...“*



# Typische Belastungen und Risiken bei Depressionen

Für Partner:

- Übertragung der Hoffnungslosigkeit
- Ohnmacht, weil der andere kaum zu erreichen ist. Ins Leere laufen, auf passiven Widerstand stoßen
- Distanzierung als Selbstschutz, Abgrenzung besonders schwer bei schwerer Depressivität und Suizidalität
- Verführung zur Aufgabenübernahme und Entmündigung
- Gefühl der Entfremdung; Angst den anderen zu verlieren
- Reduzierung der Gefühle auf Mitleid
- Ärger und Wut, vielleicht auch Neid, weil der andere so egozentrisch ist
- Schuldgefühle: Was habe ich falsch gemacht, gesagt....
- Risiko, selbst hyperaktiv zu werden und weit über die eigenen Grenzen hinauszugehen

# Typische Belastungen und Risiken bei Manien

## Für Partner

- Übertragung der Euphorie, Verführung mitgerissen zu werden
- Ohnmacht, weil der andere kaum zu erreichen ist, keinen eigenen Spielraum mehr zu haben
- Distanzierung als Selbstschutz
- Abgrenzung vordergründig leichter
- Verführung zu Kontrolle und „Feuerlöscher“-Rollenübernahme
- Gefühl der Entfremdung; Angst, den anderen kaum wieder zu erkennen
- Nachhaltige Beschämung durch Kränkungserfahrungen
- Ärger und Wut, weil der andere einfach nach seinen Wünschen und Bedürfnissen geht,- vielleicht auch Neid gerade darauf
- Schuldgefühle: Warum konnte ich den anderen nicht bremsen und halten
- Risiko, sich selbst durch Begrenzung, Kontrolle, Feuerlöschen usw. zu verausgaben und subdepressiv zu verstimmen

Beziehung und Partnerschaft unter dem Einfluss Bipolarer Störung  
Wie kann Partnerschaft und Familienleben  
gelingen- trotz und mit Bipolarer Störung?

Paartherapie und/oder Einbezug der Partner in die  
Therapie

Dr. Britta Bernhard, Praxis in Olching  
Stephan Glismann, UKE Hamburg

# Was ist Paartherapie?

- Empathie für den anderen, Verständnis des Verhaltens durch dessen Herkunftsgeschichte
- Rollentausch, wie fühlen Sie sich, wie denken sie fühlt sich der andere?

# Liebe und Bindung

- Beziehungskonto

Einzahlungen: Hilfe spüren, Lob erhalten, Zärtlichkeiten

Abhebung: ignoriert, unterbrochen, angegriffen werden

- Zwangsprozess

Teufelskreis negativer Bestrafungen. Der Einsatz von aversiven Reizen wird immer stärker und die positiven Verstärker immer seltener.

- Eine Verbesserung der Partnerschaft ist nur über neue Erfahrungen zu erreichen. Um sich neue Erfahrungen zu schaffen, muss jeder der Partner zu Verhaltensänderungen bereit sein.

# Geben und Nehmen

- Reziprozität statt Zwangsprozess
- Je mehr ich meinen Partner verwöhne, desto mehr wird er sich zu mir hingezogen fühlen und desto mehr wird er mich verwöhnen
- Womit kann man mich verwöhnen?
- Den Partner einen Tag lang beobachten und „Den anderen dabei erwischen wie er mir etwas Gutes tut“

# Kommunikation I: Wie sage ich es?

- Ich-Gebrauch
- Konkrete Anlässe
- Konkretes Verhalten
- Hier und Jetzt
- Sich Öffnen und Gefühle formulieren
- Übung: Verwöhnungstage, jeder sucht sich einen Wochentag aus und verwöhnt an diesem Abend den Partner

# Kommunikation II: Wie nehme ich es auf?

- Aufnehmendes Zuhören (Aufmerksamkeit und Interesse zeigen)
- Paraphrasieren (das Gesagte zusammenfassen, wiederholen)
- Offene Fragen (z.B. nach Gefühlen oder Gefühle anbieten)
- Positive Rückmeldung („Ich freue mich, dass Du mir gegenüber so offen bist.“)
- Rückmeldung des eigenen Gefühls, wenn sie nicht auf den anderen akzeptierend eingehen können



# Konfliktgespräch: Wie lösen wir es?

- Problemansprache: Was stört mich und wie fühle ich mich dabei
- Zieldefinition: Wunschvorstellungen und Bedürfnisse
- Lösungsmöglichkeiten sammeln, welches Verhalten wünsche ich mir beim anderen
- Gemeinsames Verhandeln über Lösungsmöglichkeiten: Wozu kann ich mich verpflichten?

# Absprachen: Wie setzen wir es um?

- Vereinbarungen müssen beide zufriedenstellen
- Sie müssen spezifisch sein
- Sie müssen den Aufbau von erwünschtem Verhalten beinhalten
- Sie sollten schriftlich festgehalten werden

# Streit minimieren

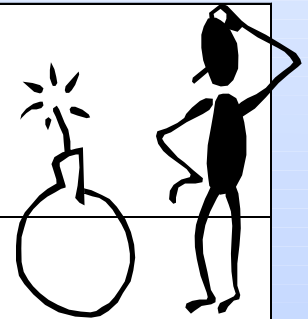
- Vorher: Abwägen (Wie stark stört mich der Vorfall?)
- Der Einstieg ist wichtig: direkte Äußerungen in Ich-Botschaft und die eigenen Gefühle äußern
- Im Notfall abbrechen und eine Vereinbarung, wann das Gespräch fortgesetzt wird
- Versöhnen (Bedürfnisse äußern, dem anderen Beachtung schenken, „Der klügere gibt nach“, wenn sie weggehen, sagen sie wann sie wieder kommen)

# Kurz und Knapp: Was kann ich tun?

- Absprachen gemeinsam treffen, z.B. über Medikamenteneinnahme, Besuche beim Psychiater und Psychotherapeuten
- Krisen- oder Notfallplan gemeinsam erstellen
- Sorgen, Befürchtungen, Ärger ansprechen, Kommunikationsregeln beachten
- Selbstfürsorge als Voraussetzung für die Unterstützung des Partners
- Sich selbst Hilfe holen
- Krankheit nicht in den Mittelpunkt des Familienlebens rücken, Rücksicht auf Erkrankung als Balanceakt

## Krisenplan: Was kann ich tun, wenn ich erste Anzeichen eines manischen Rückfalls bemerke?

<b>1. <u>Frühwarnsignale</u> der Manie ernst nehmen</b>	<b>Meine persönlichen Frühwarnsignale:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vermindertes Schlafbedürfnis</li> <li>- vermehrter Alkoholkonsum</li> <li>- erhöhte Kauflust</li> </ul>	
<b>2. Bewältigungsmöglichkeiten</b> - Eine <u>Vertrauensperson</u> über die Frühwarnsignale der Manie informieren; - Sich Ruhe gönnen.	<b>Name der Vertrauensperson:</b>	
<b>3. <u>Professionelle Hilfe</u> in Anspruch nehmen (Hausarzt, Nervenarzt, Psychotherapeut) (die Adressen haben Sie schon auf dem Arbeitsblatt der 4. Sitzung – beim Krisenplan für depressive Rückfälle – eingetragen)</b>		
<b>Mein Hausarzt</b>	<b>Mein Nervenarzt</b>	<b>Mein Psychotherapeut</b>
Name: .....	Name: .....	Name: .....
Tel.: .....	Tel.: .....	Tel.: .....



# Vertrag mit Vertrauensperson

Wenn ich

- mind. 3 Tage am Stück weniger als 5 Stunden schlafe und/oder
- an mind. 3 Tagen mehr als 5 Flaschen Bier trinke und/oder
- mir 2 Menschen zurückgemeldet habe, dass ich zu viel und zu schnell spreche,

dann bin ich damit einverstanden, dass ich mit meiner Vertrauensperson zusammen meinen Psychiater/Psychotherapeuten besuche oder meine Vertrauensperson auch gegen meinen Willen meinen Psychiater /Psychotherapeuten informiert

# Einbezug des Partners in die Therapie

- Betroffener befindet sich in ambulanter Psychotherapie, der Partner wird zu einzelnen Sitzungen eingeladen
- Partner kann als wichtige Bezugsperson in die Behandlung einbezogen werden, z.B. Frühwarnsignale rechtzeitig erkennen, in der Manie Aktivitäten spiegeln und behutsam bremsen, in der Depression behutsam steigern
- Befriedigende Partnerschaft als günstige Voraussetzung zur Stimmungsstabilität, Bearbeitung von Paardynamik, Konflikten, Problemen

# Anlaufstellen

- Ehe- und Paarberatungsstellen der Kirchen
- Institutsambulanz, Stationärer Aufenthalt
- Niedergelassene Psychotherapeuten
- Paartherapeuten (Selbstzahlerbasis)
- Mediatoren (Selbstzahlerbasis)



# Literatur

- Bock: Achterbahn der Gefühle: Mit Manie und Depression leben lernen
- Meyer: Manisch-depressiv? Was Betroffene und Angehörige wissen sollten
- Schindler, Hahlweg, Revenstorf: Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung, Ein Handbuch für Paare
- Schmid-Fahrner: Spielregeln der Liebe, Integrativ systemische Paartherapie
- Jellouschek: Wie Partnerschaft gelingt, Spielregeln der Liebe: Beziehungskrisen sind Entwicklungschancen
- Jellouschek: Warum hast du mir das angetan? Untreue als Chance

Fragen?

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!