

Paarbeziehungen im Auf und Ab
Bipolare Störung und Partnerschaft
Paarbeziehungen – die subjektive Sicht aus der
Betroffenenperspektive

oder

Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben (Jürgen Marcus)

My love is stronger than the universe (aus „Heartbreaker“ von Dionne Warwick)

Dein ist mein ganzes Herz, du bist mein Reim auf Schmerz, Wir werden wie Riesen sein, Uns wird die Welt zu klein
(Heinz Rudolf Kunze)

Ramona Freitag

liebestrunken

Auf Wolke 7
schweben

Ich bin
verknallt



Rasend vor Eifersucht

Wer wird denn weinen, wenn
man auseinandergeht, wenn an
der nächsten Ecke schon ein
Anderer steht (Marlene Dietrich)
Tom between two lovers – feeling like a fool
(Interpret: Mary MacGregor)
Loving you both is breaking all the rules

Im 7.
Himmel
sein
Ich bin verrückt nach dir

Ich schenke dir
den Himmel auf
Erden

Wenn Liebe nicht verrückt ist,
ist es keine Liebe (span.
Sprichwort)
My love is stronger
than the universe

Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben

Unsterblich
verliebt
sein

Es ist immer etwas
Wahnsinn in der Liebe. Es
ist aber immer auch etwas
Vernunft im Wahnsinn.
(Friedrich Nietzsche)

Ich liebe
dich
wahnsinnig

Blind vor Liebe

Liebeskrank sein

Ich geh vom Nordpol zum
Südpol zu Fuß, für einen
Kuss..... (Frank Schöbel)

Von jemandem
verzaubert sein

Sich Hals
über Kopf
verlieben

Schmetterlinge im Bauch haben



Flugzeuge im Bauch haben

Liebestoll sein

Hin und weg sein

Das Herz
schlägt
wie
verrückt

Love burns like fire
Für dich geh ich
durch's Feuer



Den Verstand verlieren

Paarbeziehungen seit der Jugend

- seit der frühen Jugendzeit nahezu stetig nahtlos von einer Beziehung in die nächste, 12 + div. kurzer Beziehungen und Affären (incl. zwei Fernbeziehungen)
- 2 Beziehungen mehr als 10 Jahre
- Vor dem 20. Lj. hat der damalige Partner Manien, Psychosen u. schwere Depressionen miterlebt
- Beziehungen dauerten länger mit zunehmendem Alter
- Zwei Ehen, beide geschieden (eine glücklich geschieden, eine unglücklich geschieden)
- Letzte langjährige Partnerschaft erstmals aussch. in getrennten Wohnungen



Entwicklung von Beziehungen

- Der gesunde Beginn in Abgrenzung zum hypomanen und depressiven Beginn einer Beziehung

Gesund	(hypo)manisch	depressiv
Längere Kennenlernphase	Hemmungen stark reduziert	Depression schließt das Eingehen einer Beziehung nicht grds. aus
Vertrauensaufbau	Reduziertes Distanzverhalten	Depressionen erschweren das Eingehen einer Beziehung
Mehrere Verabredungen	Charmanter, erhöhte positive Ausstrahlung und Attraktivität	Wunsch nach Geborgenheit, Aufgefangen werden, Halt, Anerkennung, Liebe
Es entwickelt sich eine Freundschaft oder Beziehung	Höhere Überzeugungs- und Anziehungskraft	Die Kraft der Liebe gegen die Depression einsetzen
Es bleibt beim One-Night-Stand	Erhöhte Risikobereitschaft (z.B. im alkoholisierten Zustand Sex zu haben mit Unbekannten)	Kurzfristiges Herauskommen aus der Depression
Es bleibt bei einer Affäre	Eine hypomane Verliebtheit schließt die Entwicklung einer langjährigen Beziehung nicht aus	Langfristiges Herauskommen aus der Depression
	Abgrenzung zw. hypomaner und gesunder Verliebtheit kaum möglich	

Verlauf von Beziehungen

Nicht bipolare Beziehung	Bipolare Beziehung
Anfangs hohe Intensität der Gefühle /Verliebtheit	Extrem hohe Gefühlsintensität mit Realitätsverlust, hohe Geldausgaben, ausgeprägter Schlafmangel, Umtriebigkeit
Später einpegeln auf ein Gefühlslevel mit gewissem Schwankungsniveau	Gefühlsschwankungen sind ausgeprägter als normal während der gesamten Beziehung
Abfall der Gefühlsstärke	Häufige Krisen mit überbordender Gefühlsintensität, die der Partner nicht teilen und nachvollziehen kann
Vertrauen und Sicherheit wird gestärkt Krisen werden gemeistert	Der Gefühlshaushalt ist zerbrechlicher und gefährdeter
Evt. Erkalten der Gefühle Trennung	Die Beziehung ist häufiger von Trennung bedroht
Kann alles auch bei bipolaren Beziehungen stattfinden	Für beide Partner ist die Beziehung anstrengender
	Trennungsrate 50% höher als normal

Der Partner als Seismograph

Erklärung Wikipedia (gekürzt):

Ein **Seismograph** ([griechisch](#) *seismós* ‚Erschütterung‘ und *grapho* ‚schreiben‘) oder **Seismometer** (griech.: *metréo* ‚messen‘) ist ein in der [Seismologie](#) verwendetes Gerät, das Bodenerschütterungen von [Erdbeben](#) und anderen [seismischen Wellen](#) registrieren kann.

- Werde Experte in eigener Angelegenheit
- Überlasse die Erkennung von Frühwarnzeichen und –symptomen als erstes deiner eigenen Wahrnehmung
- Handel mit dem Partner aus, wann er dich wie auf mögliche Phasen hinweisen darf (Vermeidung von diagnostischen Begriffen, eigene Begriffe wählen)
- Gewinne Sicherheit darin
- Hilfreich auf dem Weg dorthin
 - Lesen von Fach- und Sachliteratur
 - Kontakt zu anderen Betroffenen und Angehörigen (Selbsthilfegruppen, Bipolar-Forum)
 - Psychotherapie und –edukation
 - aktives Engagement in der Selbsthilfe



Problematik Partner als Co-Abhängiger vermeiden

Schau dir den Anfang an

Hattest du mehrere (schwierige) Beziehungen?

In welcher Verfassung und Lebenslage hast du zu Beginn der Beziehung gesteckt?

Die eigene Instabilität /Stabilität spiegelt die Wahl des Partners wider.

Ich treffe in instabilen Phasen auf instabile, nicht gefestigte Partner.

Eine große Rolle spielten bei den Partnern z.B. übermäßiger Alkoholkonsum, Selbstverletzendes Verhalten mit Schuldzuweisungen, Drogen, Kriminalität, Depressionen, nicht festlegen wollen

Ich kann aus der Vergangenheit für künftige Entscheidungen lernen



Was es (noch) zu wissen gilt

- **Nicht jede Verliebtheit von Betroffenen ist (hypo)manisch**
- **Auch ein depressiver Mensch kann sich verlieben**
- **Trennungen finden nicht nur in und aufgrund von Manien statt**
- **In Manien trifft man oft Entscheidungen, die schon lange überfällig waren**
- **In Manien werden oft Dinge ausgesprochen, die man sich vorher nicht getraut hat zu sagen**
- **Viele Partner verwechseln die depressive Gefühlslage mit Beziehungs- /Gefühlskälte**
- **Es wird sich nicht nur Manien getrennt sondern auch in Depressionen**
- **Wann teile ich meinem (neuen) Partner mit, dass ich bipolar bin?**
- **auch der nicht bipolare Partner kann schwierig sein**
- **Die Wahl des Partners spiegelt meine Verfassung zum Zeitpunkt des Eingehens der Beziehung wider**
- **Je stabiler ich bin desto besser die Chance auf einen Partner zu treffen, der stabil ist**
- **wie viel Unterstützung des Partners ist gesund (aushandeln)**
- **Wie viel Autonomie brauche ich selbst im Umgang mit der Erkrankung**



liebestrunken

Auf Wolke 7
schweben

Im 7.
Himmel
sein

Ich bin
verknallt

Eine neue Liebe ist wie ein
neues Leben (Jürgen Marcus)



Rasend vor Eifersucht

Torn between two lovers – feeling like a fool
(Interpret: Mary MacGregor)
Wer wird denn weinen, wenn
man auseinandergeht, wenn an
der nächsten Ecke schon ein
Anderer steht (Marlene Dietrich)

Ich schenke dir
den Himmel auf
Erden

Ich bin verrückt nach dir

Es ist immer etwas
Wahnsinn in der Liebe. Es
ist aber immer auch etwas
Vernunft im Wahnsinn.
(Friedrich Nietzsche)

Wenn Liebe nicht verrückt ist,
ist es keine Liebe (span. Sprichwort)

Ich liebe
dich
wahnsinnig

Blind vor Liebe

Unsterblich
verliebt
sein

Liebeskrank sein

Ich geh vom Nordpol zum
Südpol zu Fuß, für einen
Kuss..... (Frank Schöbel)

Sich Hals
über Kopf
verlieben



Flugzeuge im Bauch haben

Von jemandem
verzaubert sein

Liebestoll sein

Hin und weg sein

Das Herz
schlägt
wie
verrückt

Love burns like fire
Für dich geh ich
durch's Feuer



Den Verstand verlieren