

## **Bipolare Störung vom 26.08.2010**

### **Manisch**

In einer Manie tobt in einem ein Vulkan, der einen innerliche, dauerhafte Unruhe verursacht. Äußerlich versucht man durch Schmerzreize/Impulse den inneren Druck zu nehmen (häufig in die falsche Richtung). Die Hülle ist bewegungsgemindert und versucht die Realität zu halten. Man vermeidet Menschengruppen und TV etc.

### **Depressiv**

In der Depression ist die Traurigkeit im Inneren riesig. Die Hülle versucht, das Innere nicht zum Platzen zu kriegen und die Realität/Schein zu wahren. Durch einen Versuch zum Weinen zu kommen, könnte die innere Traurigkeit ein wenig weniger werden und dadurch Entlastung mit sich bringen. Selbstmordgedanken sind der letzte Ausweg. Man meidet Menschenkontakt/Freunde.

### **Manie und Depression gleichzeitig**

Wenn die Ereignisse zu schlimm sind und die Menschen bzw. Orte so wechseln, dass man das Gefühl hat, eine Phase platzt – geschieht ein Wechsel (mal schneller, mal langsamer). In der Manie fühlt man sich geschützter und in der Depression angegriffener und verletzlicher. Da man keine Druckentlastung wählen und anwenden kann – geschieht ein Wechsel um keine Seite zum Platzen zu bringen. Eine depressive Phase zeigt man (unbewusst) nur Leuten, wo man sich halbwegs vor Verletzungen sicher fühlt.

### **Manisch – gut – Depressiv**

Wenn man zwischen verschiedenen oder gleichen Phasen gute Stunden/ Tage/ Monate oder Jahre hat – ist der Druckausgleich geglückt und es tritt somit eine Entspannungsphase ein.

### **Manisch – Depressiv mit Medikamenten**

Die Medikamente bewirken (mehr oder weniger) eine künstlich herbeigerufene Druckentlastung oder Druckverschiebung (Nebenwirkungen und Abhängigkeit) der Phasen bzw. in die Zwischenphasen rein und man erlebt Erleichterung und Entspannung bzw. eine lebensbejahende Zeit.

### **Wunsch: Manisch – Depressiv – Harmonie**

Ein Wunschtraum wäre mit minimalen oder keinen Medikamenten (durch Therapie) die Drucklasten in beiden Phasen im Inneren abzubauen und dadurch eine evtl. dauerhafte Entlastung zu bekommen und mit mehr ( als „normale“ Leute) oder weniger depressiven und manischen Anteilen innerlichen Frieden schließen und LEBEN zu können.

### **Manisch uferlos**

Wenn in der manischen Phase durch eigene, äußere Reize oder Medikamente keine Druckentlastung erreicht wird – kann es zur Psychose (als Explosion ) kommen.

### **Depressiv uferlos**

Wenn in der depressiven Phase durch eigene, äußere Reize oder Medikamente keine Druckentlastung erreicht wird – kann es zu Selbstmordgedanken – Versuch – oder Tötung (als Explosion ) kommen.

### **Fremde Hilfen**

Ärzte, Therapeuten, Fachleute oder evtl. auch gute Freunde können durch reden lassen, hinhören und reden eine dickere Schutzhülle und mehr oder weniger für Druckentlastung der einzelnen Phasen sorgen. Es sollen keine Lösungen angeboten werden – „nur“ evtl. andere Wege, um das persönliche Denkmuster zu durchbrechen und neu zu ordnen.

**Friederike Uhde**