

Hypomanie: Nun ist Vorsicht privat und beruflich angesagt

Erfahrungsbericht von Phips 84

Ich erkrankte gegen Ende 2009 / Anfang 2010 im Alter von 25 Jahren an einer schweren Depression mit psychotischen Symptomen. Anfang Februar 2010 nach dreimonatigem Kampf gegen depressive Gedanken, schlaflosen Nächten und Suizidgedanken habe ich mich freiwillig in eine psychiatrische Klinik begeben, weil ich selbst gemerkt habe, dass ich an einem Punkt angekommen war, an dem ich alleine nicht mehr so weitermachen konnte.

Wie kam es dazu? Nun, wenn ich heute so zurückblicke, glaube ich, dass sich die Erkrankung über einige Jahre hinweg aufgebaut hat. Schon als Jugendlicher hatte ich immer wieder mal depressive Schübe. Ich habe schon damals gemerkt, dass manchmal etwas nicht stimmt mit mir und darüber nachgedacht, eine Psychotherapie zu machen. Aber mit 15 Jahren hatte ich Angst, dass meine Freunde etwas von der Psychotherapie mitbekommen. Ich wollte nicht, dass Sprüche kommen wie „hey, der ist ja voll psycho“ oder so. Daher habe ich mich als Jugendlicher einfach alleine durch meinen Gefühlsdschungel gekämpft.

Mit 22 Jahren lernte ich meine damalige Partnerin kennen. Da wir 70 km voneinander weg wohnten und unterschiedliche Arbeitszeiten hatten, haben wir uns oft nur am Wochenende gesehen. Anfangs lief die Beziehung gut und es war eine sehr schöne Zeit für mich. Irgendwann kam meine damalige Partnerin jedoch auf dumme Gedanken und ging fremd. Sie wurde von einem anderen Mann schwanger. Dies hat sie mir lange verheimlicht. Sie war für mich nur noch selten telefonisch erreichbar und hatte viele Ausreden parat, wenn ich sie treffen wollte. Über einen gemeinsamen Freund habe ich erfahren, dass sie Mutter wurde. Ich fiel erst mal aus allen Wolken, habe aber gleich gewusst, dass ich nicht der Vater bin. Meine damalige Partnerin hat ihren Sohn nach meinem Vornamen benannt. Angeblich, weil sie mich ja in Wirklichkeit sehr geliebt hatte. Wir haben uns ausgesprochen, ich habe ihr eine zweite Chance gegeben. Aber die Beziehung war einfach nicht mehr dieselbe. So etwas würde ich mir heute auch nicht mehr zumuten. Was mich damals wohl geritten hat, ihr eine zweite Chance zu geben? Ich glaube Verlustängste. Mitte 2009 war ich mit ihr nochmal auf einem Heavy Metal Festival. Wir haben uns auf der Heimfahrt viel gestritten.

Ab da ging es dann mit meiner Stimmung vom Monat zu Monat bergab, ich verlor mein Interesse an meinem Job, an meinen Freunden, ja irgendwie am ganzen Leben und habe mich immer mehr zurückgezogen. Morgens aufstehen nach einer fast schlaflosen Nacht, Fahrt zur Arbeit dann 8 bis 9 Stunden Job als Sachbearbeiter in einer Behörde. Anschließend Heimfahrt, Abendessen und dann bis zum Bettgehen nur noch TV sehen und sehr viel Grübeln über die Arbeit und das Leben. Manchmal ging ich auch schon um 8 Uhr abends zu Bett, weil ich nur noch schlafen und von der Welt nichts mehr mitbekommen wollte. Im Winter werden die Tage kürzer, dunkler und kälter. Dasselbe passierte in meinem Inneren. Ich habe versucht zu lächeln, zu kämpfen, mich nicht zu ergeben. Ein fast aussichtsloser Kampf.

Anfang Februar 2010 ging dann fast gar nichts mehr. Ein niedergelassener Psychiater hat mir dringend geraten, mich stationär zur Behandlung in eine Klinik zu begeben. Dort war ich dann fast 4 Monate. Erst auf einer akut Station anschließend auf einer Psychotherapie-Station.

Nach meinem Krankenhausaufenthalt war ich aber fast noch das ganze Jahr 2010 über krankgeschrieben und konnte erst Ende November 2010 mit meiner beruflichen Wiedereingliederung beginnen. Genau zu dieser Zeit kam ich von einer tiefen depressiven in eine hypomanische Phase. Aber zu diesem Zeitpunkt wusste weder ich noch mein damals

behandelnder Arzt, was eigentlich genau mit mir los ist. Dies habe ich erst im September 2011 erfahren, als ich nochmal für 9 Wochen auf einer RehaMaßnahme war. Als ich meine berufliche Wiedereingliederung begann, fühlte ich mich von Woche zu Woche besser. Ich strotzte nur so vor Energie, konnte ohne Punkt und Komma reden, war sehr kreativ und einfach rastlos. Ich schlief nachts kaum mehr, weil ich ja so voller Energie war und dachte, das schlafen überflüssig ist. Gleichzeitig wurde ich jedoch auch immer aggressiver (nur verbal, aber das ist auch schon schlimm genug), ich war sehr rechthaberisch und irgendwie habe ich auch ständig verbale Konfrontationen gesucht. Ich war auch sexuell irgendwie enthemmt. Wollte mit jedem meiner Freunde und Arbeitskollegen ständig nur über Sex reden. Um es auf den Punkt zu bringen, ich kannte zu diesem Zeitpunkt keine Grenzen.

Mein behandelnder Arzt riet mir dazu, „Entspannungsübungen nach Jakobson“ zu machen. Aber die halfen gar nichts.

Ich ging zwar motiviert zur Arbeit und habe mich auch reingehängt. Dennoch war ich oft sehr unkonzentriert. Ich habe versucht, meine Arbeit so gut wie möglich und nach bestem Wissen und Gewissen zu erledigen. Dies gelang mir jedoch nur bedingt. Mein damaliger Arbeitgeber war mit meiner Arbeitsleistung nicht mehr zufrieden. Am Ende wurde mein ohnehin nur befristeter Arbeitsvertrag nicht mehr verlängert. Als mir der Personalchef dies mitgeteilt hat, brach für mich erst mal wieder eine Welt zusammen. Ich konnte diese Entscheidung überhaupt nicht nachvollziehen, weil ich ja gedacht habe, mit mir sei alles in Ordnung und es gehe wieder bergauf mit mir. Mir ging es ja psychisch wieder gut. Ich fühlte mich doch so stark, so genial. Ich hatte Ideen geschmiedet, wie ich Millionär werden könnte. Von jetzt an sollte doch alles in meinem Leben nur noch bergauf gehen.

An dem Tag, an dem ich erfuhr, dass ich bald arbeitslos sein werde, fuhr ich nach Hause und setzte mich an meinen Laptop. Ich habe gleich zwei bitterböse Emails an die Amtsleitung und den Personalchef geschrieben, die Personalpolitik meines Ex-Arbeitgebers scharf kritisiert und mächtig Dampf abgelassen. Dies war aus heutiger Sicht ein sehr großer Fehler. Meine Emails sollten sich noch in der Form eines sehr schlechten Arbeitszeugnisses rächen. Daran habe ich, als ich die Emails verfasst habe, aber überhaupt nicht gedacht. Vor der Krankheit war ich ein eher besonnener Mensch, der erst nachgedacht und dann geredet hat. Aber in meiner hypomanischen Phase war ich mir der Folgen und Konsequenzen meines Handelns gar nicht bewusst. Ich habe auch sehr viel Geld ausgegeben für Dinge, die ich eigentlich gar nicht gebraucht habe. Vor dem Arbeitsgericht habe ich mir noch eine Abfindung erstritten, aber meinen Job war ich los und obendrein bekam ich noch ein sehr schlechtes Zeugnis von meinem Ex-Arbeitgeber ausgestellt. Mit meinem Bruder habe ich mich privat massiv überworfen. Ich bekam bei ihm Hausverbot. Heute verstehe ich mich mit meinem Bruder wieder einigermaßen und denke auch meistens erst nach, bevor ich rede oder handle.

Im September 2011 ging ich dann nochmal 9 Wochen in eine verhaltenstherapeutische Klinik zur Reha. Dort hatte ich das Glück, dass ich eine sehr gute Psychotherapeutin hatte. Schon nach unserem ersten Gespräch hatte die Dame den Verdacht auf eine Bipolare Störung. Es sollte noch ein weiteres Gespräch beim Chefarzt folgen. Anschließend stand die Diagnose Bipolare Störung fest. Des Weiteren kam im Laufe der Reha noch heraus, dass ich AD(H)S im Erwachsenenalter habe. Dies erklärt für mich auch, warum ich schon vor meiner Erkrankung berufliche Probleme hatte. Kein Mensch ist perfekt, jeder macht mal Fehler. Aber mir sind einfach viele Fehler im Job passiert, die vermeidbar gewesen wären, wenn ich mich hätte besser konzentrieren können. Das war für mich oft sehr frustrierend und hat meiner Meinung auch zur Erkrankung mit beigetragen.

Sicher bin ich nicht der erste Bipolare, dem es so ergangen ist. Ich denke, dass es vielen Betroffenen ähnlich erging.

Ich möchte mit meiner Geschichte, meinem Erfahrungsbericht hauptsächlich darauf hinweisen, dass man in einer hypomanischen bzw. manischen Phase einfach sehr aufpassen muss und sich über die Konsequenzen seines Handelns bewusst werden sollte. Aber genau das ist ja das Schwierige. Zum Zeitpunkt meiner Hypomanie hätte ich vermutlich auch eine andere Medikation gebraucht. Eine Medikation, die mich von meinem Höhenflug auf den Boden der Tatsachen heruntergeholt hätte.

Ich wünsche allen Betroffenen und deren Angehörigen für die Zukunft alles Gute und dass jeder individuell einen Weg findet, mit der Krankheit umzugehen und zu leben.