

# „BIPOLARITÄT IST WIE EIN BRENNENDER HOLZSTAPEL“

Edmund Bornheimer ist Telefonberater bei der Gesellschaft für Bipolare Störungen (DGBS). Er weiß, worüber er spricht, denn der 65-Jährige ist selbst seit Jahrzehnten manisch-depressiv. Ein weitgehend normales Leben zu führen ist trotz der Erkrankung möglich, diese Hoffnung macht er Betroffenen und ihren Angehörigen.

## Wie wurde bei Ihnen die Krankheit diagnostiziert?

Rückblickend weiß ich, dass ich seit 30 Jahren manisch-depressiv bin. Aber als es bei mir losging, so mit Mitte 30, da hat das noch keiner so genau diagnostizieren können. Es hat zehn Jahre gedauert, bis die Ärzte und auch ich wussten, dass ich eine bipolare Störung habe. Aber auch heute dauert es im Durchschnitt noch sieben bis zehn Jahre zur Diagnosestellung. In den meisten Fällen tritt die bipolare Störung im Alter zwischen 20 und 30 Jahren auf.

## Wie gehen Sie mit Ihrer Erkrankung um?

Ich bin seit zwölf Jahren stabil. Heißt, ich habe solange schon weder depressive noch manische Phasen. Das ist möglich durch eine medikamentöse Therapie und gute Selbstbeobachtung. Wenn eine manische Phase droht, bleibe ich viel zu Hause und höre Entspannungsmusik, die mich erdet. Ich gebe anderen den Rat, in dieser Zeit nur unbedingt notwendige Dinge zu kaufen und vor allem nichts im Internet bestellen.

## Welche Sorgen haben die Anrufer?

Wenn der bipolar Erkrankte in einer manischen Phase ist und nicht medikamentös eingestellt ist, dann kann das für Angehörige äußerst belastend sein. Das reicht von Selbstüberschätzung und Überheblichkeit bis hin zum Fremdgehen und Schulden machen. Ich vergleiche die Bipolarität mit einem brennenden Holzstapel: Solange er brennt, herrscht die Manie. Die Asche ist die Depression. So lange der Mann „brennt“ fühlt er sich saumäßig gut und will natürlich nichts von einer Erkrankung wissen, da kommt man nicht an ihn ran.



Edmund Bornheimer ist stellvertretender Vorsitzender bei der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen

## Was raten Sie dann?

Abwarten, bis er wieder ansprechbar ist. Nicht immer folgt gleich eine schwer depressive Phase. In den Übergangszeiten sollte man miteinander reden. Das fällt Männern meist schwerer, aber es ist wichtig. Offenheit ist auch im Umgang mit Freunden wünschenswert, niemand braucht sich zu schämen. Hilfe gibt es in zertifizierten Kliniken. Auch tut es gut, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, ich selbst leite zwei davon. Wer Hilfe holt, bekommt auch Hilfe. Und dann ist es irgendwann wieder möglich, ein geregelteres Leben zu führen, das ganz normale kleine Höhen und Tiefen hat wie bei Jedermann.



Weitere Infos:  
[www.dgbs.de](http://www.dgbs.de) oder  
per E-Mail unter  
[e.bornheimer@dgbs.de](mailto:e.bornheimer@dgbs.de)