

HINTERGRUND

ZWISCHEN EUPHORIE UND TIEF: LEBEN MIT BIPOLAREN STÖRUNGEN

Als Jugendlicher erlebt er seine erste manische Phase. Es folgt ein Klinikaufenthalt und danach eine dunkle Tiefe. Heute weiss Dominik Rösli (50) mit seinen bipolaren Störungen umzugehen. Und selbst wenn es Dinge gibt, die er gerne ändern würde: Tauschen möchte er sein Leben mit niemandem.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT
SPONSORED CONTENT

Aufgezeichnet von Claudia Riedel

Mit 17 fing es an. Ich fühlte mich plötzlich stark, hatte das Gefühl, alles zu beherrschen, lebte in übermässiger Euphorie und fühlte mich wie der König der Welt. Totaler Grössenwahn. Ich leide unter bipolaren Störungen, was als schwere psychische Erkrankung gilt, früher sagte man dazu manisch-depressiv. Die manischen Phasen sind verlockend. Sie ziehen mich hinein. Auch nach 30 Jahren voller Krisen denke ich noch immer: Diesmal ist es anders. Diesmal kann ich diesem beschwingten Gefühl nachgeben, ohne dass es überbordet, ohne dass ich danach wieder tief falle.

Farben intensiver sehen

Es gibt für mich erkennbare Frühwarnzeichen. Dann sehe ich zum Beispiel Farben viel intensiver, ich rauche mehr oder habe unzählige Gedanken, die ich noch intensiver als sonst in mein Notizbuch schreibe. Dann merke ich: Es geht in diese Richtung. Dann muss ich gegensteuern.

Mein Vater war Psychiater. Er erkannte damals sofort, was los war. So kam ich direkt zu Beginn der manischen Phase in eine Klinik. Als ich dann wieder zuhause war, setzte die Depression ein. Ich fühlte mich am Boden zerstört, verspürte Scham und es war mir peinlich, wie ich mich zuvor aufgeführt hatte, wie ich mich vor Kollegen und der Familie wie ein Halbgott inszeniert hatte.

Von da an geriet ich wiederholt vom einen ins andere. Mein Leben hatte sich in eine Achterbahn verwandelt. So zog sich das über lange Zeit hin. Mein Leben war eingetrübt. Alles war verzerrt, vieles negativ. Ich wollte in die Schule, aber oft schaffte ich es nicht. Dann kam ich jeweils bis mittags nicht aus dem Bett. Da war diese dunkle Tiefe: Ich fühlte mich wertlos und glaubte nicht daran, dass das je wieder aufhören würde. Heute weiss ich, dass es immer Phasen sind. Manchmal

dauern sie länger, manchmal weniger lang. Mein Leben ist wie eine Sinuskurve. Es ist ein Auf und Ab. Aber wenn sich Krisen früher über Monate hinziehen, dauern sie heute vielleicht nur noch eine Woche. Das ist ein beachtlicher Fortschritt. Ich habe Germanistik studiert. Das Studium dauerte bei mir fast doppelt so lange, weil mich immer wieder Krisen einholten. Gegen Ende mündete es aber in eine Zeit, in der ich für viele Jahre davon verschont blieb. In dieser Zeit habe ich auch meine Frau kennengelernt. Wir haben zwei gemeinsame Kinder. Meine Frau wusste von Anfang an

über alles Bescheid, und für eine lange Zeit lief gesundheitlich alles gut. Als es dann wieder heftiger ausbrach, war sie vor den Kopf gestossen: dieses nächtelange Nichtschlafen, das unaufhörliche Reden, dann wieder Klinikaufenthalte. Ich bin oft auch von allein freiwillig eingetreten, weil ich die Familie, vor allem meine Kinder, nicht belasten wollte. Inzwischen leben wir getrennt. Trotzdem bringe ich viel Zeit zu Hause mit meinen Kindern, mache den Haushalt und bin für sie da, wenn meine Frau arbeitet. Meine Kinder können gut mit der Situation umgehen. Sie sind damit aufgewachsen.

Ich habe eine Ausbildung als Peer gemacht. Als solcher begleite ich bei der Altra nun andere Betroffene. Ich höre ihnen zu und erzähle, wie es bei mir war. Ich bin ein Bindeglied zwischen Fachpersonen und Betroffenen. Die Arbeit ist anspruchsvoll, aber es ist schön, Teil eines Teams zu sein, wenn auch nur in kleinem Pensum.

Eine psychische Erkrankung ist für die meisten Arbeitgeber ein No-Go. Ich weiss gar nicht, wie viele Bewerbungen ich schon geschrieben habe, auf die jeweils direkt eine Absage folgte. Früher habe ich meine Geschichte auch schon



«Eine psychische Erkrankung ist für die meisten Arbeitgeber ein No-Go», sagt Dominik Rösli aus eigener Erfahrung.
Bild: Claudia Riedel

mal verheimlicht. Aber das baute zusätzlich Druck auf. Ich möchte mich nicht verstellen müssen.

Gleichgewicht durch Kreativität

Ich schreibe an einem Roman. Kreativ tätig zu sein tut mir gut und hilft mir dabei, mein Gleichgewicht zu bewahren. Das gilt auch für die Musik. Seit langem versuche ich mich als Sänger und Songschreiber. Doch auch hier bin ich immer am Ausnivellieren und darf nichts übertreiben. Für den Fall, dass es deutlich schlimmer werden sollte, habe ich auch Notfallmedikamente – zum Glück brauche ich sie kaum. Aktuell fühle ich mich gesund. Obwohl einiges dagegenspricht, dass ich es auch bin. Ich muss täglich

Medikamente nehmen, und ich kann sie auch nicht absetzen. Das wäre zu gefährlich. Dann würde wohl wieder alles ins Extreme kippen. Die Medikamente sind wie eine Art Schutzmantel für mich, zugleich schränken sie aber auch meine Wahrnehmung ein. Meine Familie gibt mir Hoffnung. Diese Hoffnung ist wichtig. Ich bin zuversichtlich, dass es eine Zeit geben wird, in der Krisen ganz ausbleiben. Und ich habe gelernt, vieles anzunehmen. Natürlich gibt es Dinge, die ich gerne ändern würde. Aber mein Leben ist lebenswert, mit all seinen Brüchen. Ich möchte nicht tauschen. Es ist mein Leben – und ich selbst bin es, der das Ruder in der Hand hält und steuert.

ÜBER GLEICHGÜLTIGKEIT UND DEN MUT ZUM ENGAGEMENT

GASTKOLUMNE
SCHAFFHAUSEN

Pia Leu, Grüne Schaffhausen



Die Welt scheint aus den Fugen geraten und jeden Tag lesen und hören wir von neuen Konflikten, durchgedrehten Staatsoberhäuptern, Naturkatastrophen und humanitären Krisen. Der Zustand der Welt macht Angst und die neuesten Schlagzeilen lassen einen mit einem mulmigen Gefühl zurück. Es ist nicht einfach, mit diesem Welt-schmerz umzugehen. Das Wichtigste aber ist es, dass wir die Geschehnisse und den Zustand der Welt nicht gleichgültig hinnehmen. «Die Gleichgültigen nehmen alles hin, wie es kommt. Sie sind weder dafür noch dagegen. Engagement ist für sie ein rotes Tuch; mit der Zeit stumpfen sie ab.», schreibt Rafik Schami in seinem Essay «Gegen die Gleichgültigkeit». Ich frage mich manchmal, woher diese Gleichgültigkeit kommt. Ist sie ein Schutzmechanismus, weil man sonst überfordert wäre mit allen «Baustellen» und Krisenherden, die es gibt und man das Gefühl hat, dass es sowieso nichts bringt, gegen diese Missstände und Ungerechtigkeiten anzukämpfen? Oder ist sie ein tief verankertes Desinteresse, weil es einem selbst ja gut geht, man nicht direkt von dem betroffen ist, was in der Welt gerade schlecht läuft. Und weil man es sich leisten kann, gleichgültig zu sein?

Das Gegenteil von Gleichgültigkeit ist Engagement – etwas zu machen, zu handeln. Aber Engagement braucht Mut. Sich dafür einzusetzen, was einem wichtig ist, heisst auch, sich zu exponieren, der Welt zu zeigen, wer man ist und welche Werte man vertritt, vielleicht auch, Kritik hinzunehmen und sich davon nicht beirren zu lassen. Sich engagieren, sich für eine bessere Welt einzusetzen, das muss nicht bedeuten, sein Leben für die gute Sache aufs Spiel zu setzen oder all seine Zeit zu opfern. Engagement beginnt in kleinen Handlungen, die aber zusammen gross sind: Abstimmen, Wählen, für etwas mit dem eigenen Namen einstehen (z.B. Initiativen unterschreiben, die einem am Herzen liegen), Mitglied eines Vereins oder einer Partei sein, mit den Menschen im Umfeld über Ungerechtigkeiten und deren Lösungen sprechen, den Mitmenschen mit Respekt begegnen, Zuhören, Nachfragen, Interesse zeigen, Hilfe anbieten, jemandem etwas beibringen, Diskriminierung in der Öffentlichkeit und im Privaten ansprechen, Gemeinschaft schaffen, Empathie zeigen und empathisch handeln. Engagement braucht nicht nur Mut, sondern vor allem macht es auch Mut. Es hilft gegen das Gefühl der Ohnmacht in der aktuellen Weltlage. Es gibt Sinnhaftigkeit, Antrieb und kann Freude bereiten, man kann Gemeinschaft finden und Empowerment erleben. Wenn du also das nächste Mal Welt-schmerz verspürst, ist vielleicht das Mittel dagegen, dich zu engagieren und mutig einfach zu machen.

KURZ ERKLÄRT: PEER

Peers sind Experten aus eigener Erfahrung. Es sind Personen, die selbst mit einer psychischen Erkrankung leben oder eine entsprechende Krise bewältigt haben. Nach einer speziellen Ausbildung setzen sie dieses Erfahrungswissen professionell ein, um andere Betroffene zu unterstützen.

Was macht ein Peer?

- begleitet und unterstützt Betroffene im Alltag oder im Klinik-/Berufsumfeld
- hört zu und teilt eigene Erfahrungen
- vermittelt Hoffnung und zeigt Wege im Umgang mit der Erkrankung auf
- wirkt als Bindeglied zwischen Fachpersonen und Betroffenen

Wichtig: Ein Peer ist kein Therapeut.

Was ist besonders daran?

Peers arbeiten auf Augenhöhe. Ihre Stärke ist das reflektierte eigene Erleben und die professionelle Schulung im Umgang damit. Sie machen Mut und fördern Eigenverantwortung.

Welches sind die Ziele?

Stärkung der Selbstbestimmung, Förderung der Genesung (Recovery) und Abbau von Stigmatisierung. Erfahrung wird zur Ressource: für andere und für einen selbst. (cr.)

Kampagne
Psychische Gesundheit

Altra
Ressourcen
entdecken

Dieser Artikel gehört zu einer 12-teiligen Serie rund um Angebote, Arbeits- und Lebenswelten der Altra. Begleitend dazu wird fortlaufend über das Thema psychische Gesundheit informiert. Ergänzt wird die Serie durch persönliche Tagebucheinträge von Mitarbeitenden der Altra, die Einblicke in ihren beruflichen und privaten Alltag geben.

Weitere Informationen und alle Teile der Serie finden Sie über den QR-Code oder hier: altra-sh.ch/kampagnen