

Am Leben teilnehmen

(Artikel-Auszug)

Fünf Menschen erzählen, wie sie von ihrer psychischen Erkrankung erfuhren, wie sie damit leben – und welchen Umgang sie sich von der Gesellschaft wünschen.

Starnberg – Fünf Menschen, fünf Geschichten, eine Gemeinsamkeit: Alle haben sie mit einer psychischen Erkrankung zu kämpfen. Über die Jahre haben sie gelernt, mit ihrer Krankheit zu leben und dennoch könnten ihre Leben nicht unterschiedlicher sein. Während die einen eine Familie aufgebaut haben, genießen andere ihr Leben ziemlich isoliert. Ihre Geschichten erzählen sie offen – so wollen sie Stigmata abbauen und Menschen mit psychischen Erkrankungen in die Mitte der Gesellschaft bringen. Beim Starnberger Verein „Mutmachleute“ wurden sie zu „Mutmachern“.

Nora Hille, 46

„Mit Anfang 20 wurde bei mir die bipolare Störung diagnostiziert. Ich hatte vorher noch nie davon gehört und wusste überhaupt nicht, was da auf mich zukommt. In den ersten zehn Jahren habe ich die Krankheit verdrängt. Ich wollte mich als junger Mensch auch gar nicht mit psychischen Erkrankungen auseinandersetzen. Mag sein, dass das auch damit zu tun hat, dass die Gesellschaft das Thema damals kaum beachtet hat.“

Grundsätzlich ist das Krankheitsbild schwer über einen Kamm zu scheren. Die beiden Pole zwischen Depression und Manie werfen Betroffene in extreme emotionale Zustände. Bei der Manie spüren Betroffene eine starke Beschleunigung – beispielsweise einen gesteigerten Rede- und Aktivitätsdrang, schlafen kaum, sind euphorisch, manche verzweifeln.

Ich habe mittlerweile durch medikamentöse und therapeutische Behandlung einen guten Umgang mit meiner bipolaren Erkrankung finden können. Dennoch ist die Krankheit immer da. Ich leide beispielsweise unter chronischen Einschlaf- und Konzentrationsstörungen, bin wenig belastbar, in depressiven Phasen können Suizidgedanken auftreten. Manchmal fällt es mir auch schwer, die richtigen Worte zu finden und ich verwende das falsche Substantiv. Das passiert mir aber eigentlich nur bei meiner Familie, weil ich mich im Alltag sehr unter Kontrolle habe. Das macht meine Krankheit für viele unsichtbar.

Menschen mit psychischer Erkrankung empfinden oft ein Selbststigma. Sie projizieren die Vorurteile der Gesellschaft auf sich selbst. Sie entwickeln Schamgefühle und versuchen, die Krankheit vor der Außenwelt zu verstecken. Auch ich habe das jahrelang so getan. Inzwischen habe ich Kinder – und natürlich musste ich Ihnen die Krankheit erklären. Ich habe es aber lange Zeit vermieden, ihnen den Namen der Erkrankung zu sagen, damit sie ihn nicht nach außen tragen und möglicherweise selbst Stigmatisierung erfahren. Inzwischen wissen sie aber alles und können gut damit umgehen.

Dass ich jetzt öffentlich mit meiner Krankheit auftrete und auch ein Buch darüber schreibe, hat mit einer entscheidenden Begegnung zu tun. Ich habe eine Mutter getroffen, deren Sohn mit einer psychischen Erkrankung zu kämpfen hat. Sie hat mir erzählt, dass sie sich Sorgen um seine Zukunft macht. Ich habe das erste Mal meinen Mut zusammengenommen und ihr von meiner Erkrankung erzählt – und erklärt, dass ich dennoch eine Zeit lang ein erfolgreiches Berufsleben führen konnte und jetzt eine glückliche Familie habe. In ihren Augen habe ich daraufhin Hoffnung gesehen. Das hat mich inspiriert, meine Geschichte zu teilen.

Ich schreibe das Buch auch für alle jungen Frauen, die mit einer Diagnose konfrontiert sind und deshalb ihren Kinderwunsch gefährdet sehen. Auch mir wurde gesagt, dass ich niemals Kinder bekommen dürfe. Dieser Aussage hat sich lange Jahre in mich eingebrannt. Nach der Geburt meines Sohnes ging es mir dann tatsächlich psychisch extrem schlecht, ein Klinikaufenthalt wurde erforderlich. Aber die Verantwortung für meine Familie hat mir dabei geholfen, mich zu 100 Prozent auf die Behandlung einzulassen. Mit der Unterstützung meines Mannes habe ich schnell gemerkt: eine Frau mit einer psychischen Erkrankung kann eine genau so gute und liebevolle Mutter sein, wie eine gesunde Frau.“

Quelle: Tim Pohl: „Am Leben teilnehmen“, Süddeutsche Zeitung, Regionalteil Starnberg, veröffentlicht am 8. November 2022. Auszug aus dem dort wiedergegebenen Interview mit Nora Hille. © Süddeutsche Zeitung GmbH, München. Mit freundlicher Genehmigung von Süddeutsche Zeitung Content.