



*Als mögliche wirkungsvolle  
Gegenmassnahme bezüglich  
einer bipolaren Erkrankung*

## **Was ist Liebe?**

Liebe gibt es in den unterschiedlichsten Erscheinungsformen, sei es die **Selbstliebe**, die **Liebe zu den Dingen**, mit denen man sich intensiv beschäftigt, die **Liebe zu nahestehenden Personen** oder die **Liebe zu fremden Personen**, die einem demnächst sehr nahe stehen sollen. Ich möchte hier in diesem Referat auf alle Aspekte eingehen, denn sie gehören unweigerlich zusammen und bedingen einander gegenseitig.

Liebe ist nie einseitig, sondern ein Geben und Nehmen.

**„Sinn des Lebens ist es, Liebe zu spenden und zu empfangen!“**, so die Aussage von Isis, Göttin der Liebe, der Magie und der Genesung. Gibt es etwas magischeres als die Liebe selbst? - Wenn es zur Heilung dient, warum wenden wir die Liebe nicht einfach an? - Mit den einzelnen Facetten der Liebe möchte ich mich hier in diesem Referat beschäftigen:

### **Die Eigenliebe (Depr.)**

Gerade in depressiven Phasen ist die Eigenliebe furchtbar schwer, weil man sich mit seinem ganzen Sein ablehnt. Jede kleinste Unzulänglichkeit wird aufgebauscht und die wirklich lebenswerten Aspekte der eigenen Persönlichkeit unter den Teppich gekehrt.

Wollen wir mal damit anfangen, das lieblos unter den Teppich Gekehrte wieder hervorzukramen: Du bist eine Persönlichkeit und hast deinen angestammten Platz in der Welt. Wer, wenn nicht du, sollte diesen Platz ausfüllen? - Diesen Platz muss man sich nicht erkaufen oder verdienen, er ist für dich vorherbestimmt, sonst hätte ihn ein Anderer!

Diesen Platz zu belegen, sollte dich ein bisschen stolz machen. Natürlich hast du mit einigen grösseren und kleineren Unzulänglichkeiten zu kämpfen, welche die bipolare Störung mit sich bringt, aber das Wichtigste ist, dass das Zentrum, nämlich du halbwegs richtig funktionieren. - Halbwegs deshalb, weil du sonst nicht krank wärst, wenn alles richtig funktionieren würde. Arrangiere dich mit den Unzulänglichkeiten, sie sind ein Teil von dir, die dich zu einem Ganzen machen.

„Alles resultiert aus gemachten Fehlern, und Weisheit resultiert daraus ebenso!“

Scheue dich nicht, auch gemachte Fehler zuzulassen, sie führen letztendlich zum Gesamtergebnis.

### **Die Eigenliebe (Manie)**

In der Manie fühlt man sich absolut toll, man ist eloquent, kreativ, man kann die Leute begeistern und man ist potent. Diese genannten Eigenschaften bestärken die Eigenliebe manchmal bis zur krankhaften Erscheinungsform des Narzissmus (Selbstverliebtheit), Egomanie (Ich-Bezogenheit) oder Megalomanie (Grössenwahn).

Da muss man schon ein wenig aufpassen, dass diese Gratwanderung nicht als Schuss nach hinten losgeht, denn andererseits kann die Selbstliebe der wahre Schlüssel zur Heilung sein. Es sollte eigentlich ganz einfach sein, sich selbst zu lieben mit all seinen Facetten genau so anzunehmen, wie man ist. Doch ist es nicht so, dass man der gesellschaftlichen Akzeptanz zuliebe eine Maske aufsetzt und diese nach Außen hin trägt? - Das ist eine Scheinliebe, eine unvollständige und tatsächlich nicht eine reale Liebe und Akzeptanz.

Am besten ist es, authentisch zu bleiben! Das ist Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, und mit Ehrlichkeit kommt man bekanntlich am weitesten. Alles andere kostet enorm viel Energie, ein Lügenkonstrukt aufrechtzuerhalten und sich zu erinnern, wem man was zu welcher Gelegenheit gesagt hat. Das ist sehr stressig und kontraproduktiv.

### ***Die Liebe zu den Dingen (Depr.)***

Bekanntlich ist in der Depression das Unlustgefühl sehr hoch und man kriegt nichts hin. In der Regel eignen sich hierfür Beschäftigungen, die nach kurzer Zeit schon ein Ergebnis aufweisen können, wie z.B. Töpfern. Wenn man sich auf das Wesentliche konzentriert, in diesem Fall die Zwischenstufen bis zum fertigen Endprodukt, helfen ganz klar gegen die kreisenden Gedanken.

Musik soll eigentlich immer helfen. Musik ist Schwingung. Alles um uns herum ist Schwingung und so sind wir im hörbaren Schwingungsbereich eins mit der Umwelt. Solange wir uns „Eins“-fühlen sind wir nicht allein, von daher ist Musik-Konsum oder noch besser: Musik selbst spielen, ideal. Musik reinigt die Seele!

Unproduktive Beschäftigungen, die augenscheinlich nur dem Zeitvertreib zu dienen scheinen, sind aber auch nicht zu verachten, sei es Kartenspielen oder am Computer spielen. all diese dinge machen Spass und sollten daher in die Tagesaktivität eingeplant werden, mit einem grosszügigen Freiraum!

### ***Die Liebe zu den Dingen (Manie)***

Wer kennt das nicht, in Phasen der Manie mehrere Dinge gleichzeitig tun zu wollen und auch zu können? - Bleibt nur die Frage: „Wie lange geht das gut?“. Solange man in der hypomanischen Phase ist, scheint das kein Problem zu sein, jedoch erweitert man automatisch seine Grenzen, bis zu dem Zeitpunkt, an dem alles zu kollabieren droht.

Diesen hauchzarten Grat zwischen Genialität und Wahnsinn gilt es seine Aufmerksamkeit zu widmen und eher einen Schritt zurück zu gehen, und seinen Fokus auf einige wenige oder gar einzelne Dinge lenken.

Eine Sache perfekt zu machen, ist ein schönes Gefühl, aber zwei oder drei Sachen perfekt zu machen, das ist der Kick, einer Droge gleichkommend, die einem vorwärts treibt - an den Abgrund! Denn so etwas hält man nicht lange aus!

Die Liebe zu den Dingen und insbesondere die Eigenliebe sollten einen vor dem Überschuss an Aktivitäten bewahren. Dies setzt aber voraus, dass man sein Krankheitsbild schon kennt und weiss, wie man reagieren sollte, wenn sich eine solche Situation anbahnt. die intensive Beschäftigung mit sich selbst wird somit zur Eigenliebe transformiert.

### ***Die Liebe der Nahestehenden (Depr.)***

Die Liebe der nahestehenden Personen ist nicht zu unterschätzen, sie geben einem Kraft und Mut, die schlimmsten Situationen des Krankheitsbildes durchzustehen!

Sätze wie:

„Denk daran: Du bist nicht alleine! Es gibt Menschen, die dich lieben, hinter dir stehen und für dich da sind!“

„Bitte gib nicht auf, wenn es dir dreckig ergehen sollte! Es wird die Zeit kommen, wo die Sonne wieder für dich scheint. Nach dem Regen kommt der Regenbogen!“

„Du wirst es aus der Dunkelheit schaffen! Stück für Stück! gemeinsam schaffen wir das! Wir werden von ganzem Herzen lachen und die Sonnenstrahlen genießen. Ich glaube an dich!“

(Quelle: Netzfund)

### ***Die Liebe der Nahestehenden (Manie)***

oftmals sind es nahestehende Personen, die als Erste den Beginn einer bipolaren Erkrankung sehen. Besonders hilfreich ist es, gemeinsame Absprachen im freien Intervall (außerhalb depressiver, hypomaner oder manischer Episoden) zu machen, beispielsweise nach dem Abklingen einer Depressiven Episode. Patient, Arzt und Angehörige können dann gemeinsam vereinbaren, was zu tun ist, wenn erste Anzeichen einer erneuten Krankheitsphase sichtbar werden. In erster Linie sollte eine rasche Kontaktaufnahme mit einem Arzt erfolgen, um die Medikation anzupassen. Im Rahmen hypomanischer oder manischer Phasen kann auch ein anderes Sexualverhalten, beispielsweise im Sinne einer gesteigerten Sexualität auftreten. Gespräche mit dem (ehe-)Partner sind auch hier wichtig, um den Regeln im Falle einer erneuten (Hypo-)Manie im voraus zu besprechen, und ggf. die Vereinbarungen auch schriftlich zu fixieren. Hier handelt es sich nicht um einen juristisch bindenden Vertrag, sondern um eine Absprache, die Verbindlichkeit und Klarheit herstellen soll. Wenn der Patient akut hypomanisch oder manisch ist, sind Störungsbewusstsein und Kritikfähigkeit meist stark reduziert oder gar aufgehoben. Er erinnert sich jedoch oftmals an Absprachen (oder kann diese erneut vorgelegt bekommen).

(Quelle: [www.klinik-friedenweiler.de](http://www.klinik-friedenweiler.de))

### ***Die Liebe zu Fremden (Depr.)***

Die Sehnsucht nach Liebe ist sehr mächtig, Sie kann einem aus dem dunkelsten Krater der Verzweiflung herausholen!

Dazu ist es wichtig, sich selbst zu lieben und sich selbst wieder zu motivieren, sich selbst auf Vordermann zu bringen. Der Gedanke an die geliebte Person lassen einen die kreisenden Gedanken vergessen oder zumindest mildern.

Man blüht auf, strahlt vor Freude und ist voller Leben!

### ***Die Liebe zu Fremden (Manie)***

Es ist nicht selten, dass manische Liebe in Polyamorie (mehrere Liebespartner) oder Promiskuität (sexuell freizügig) ausartet. Hier werden Grenzen übertreten, welche die „Normale“ Gesellschaft gesteckt hat. Die Frage, was jetzt besser sei, das „Normale“ oder das „Zügellose“ muss jeder für sich selbst und im Einklang mit dem Partner ausmachen.



***Die Liebe ist fragil, unscheinbar im Äußeren, aber mächtig im Innern!***

Pass auf sie auf, denn sie ist dein Ticket ins Glück!

Es gibt viele gute Gründe für die Liebe, aber viele Gründe sind nicht besser als drei Gute:

***1.) Die Liebe ist stark und mächtig!***

***2.) Die Liebe kostet nichts!***

***3.) Die Liebe ist die beste Medizin!***



***„Wenn Sie Kopfweg vermeiden wollen,  
hören Sie auf, über die Liebe nachzudenken!“  
Zitat Sigmund Freud im Film: „Der Trafikant“***