

Definition und Beschreibung der Symptomatik:

Bipolare Störungen sind durch extreme Schwankungen der Stimmung, der Aktivität und des Antriebs gekennzeichnet. Betroffene erleben Phasen von Glück und Euphorie, in denen sie sich voller Schaffenskraft und Tatendrang fühlen. Nicht nur kräftemäßig fühlt die Person sich als könnte sie „Bäume ausreißen“, auch ist sie überzeugt, zu allem imstande zu sein, strotzt nur so vor Selbstvertrauen und großartigen Ideen, das Denken wird insgesamt als beschleunigt erlebt.

Sie benötigt nur noch wenig oder zeitweise gar keinen Schlaf mehr, ist ständig „auf Achse“ und denkt nicht mehr an mögliche negative Konsequenzen risikoreichen Verhaltens. Exzessiver Alkohol- und Drogenkonsum, hohe Verschuldung aufgrund grandioser Investitionen und Einkäufe oder Infektionen in Folge ungeschützten Geschlechtsverkehrs mit mehreren Sexualpartnern sind keine Seltenheit.

Im Kontakt kann die Person sehr unaufmerksam und zerstreut wirken, häufig tritt ein enormer Rededrang auf.

Eine andere Variante ist, dass der Betroffene weniger euphorisch, dafür jedoch ungewöhnlich reizbar ist. Er kann zum Beispiel plötzlich mit anderen Menschen, auch Fremden, in heftige Auseinandersetzungen geraten und gegen sie aggressiv werden. Diese sogenannten manischen Phasen sind der eine Pol der Schwankungen.

Andererseits erleben Betroffene jedoch auch Phasen tiefer Traurigkeit und Verzweiflung sowie starker Antriebslosigkeit bis hin zur Handlungsunfähigkeit. Diese depressiven Phasen im Rahmen einer bipolaren Erkrankung können mit lebensmüden Gedanken und Suizidversuchen einhergehen. Betroffene fühlen sich über eine längere Zeit hinweg überdauernd niedergeschlagen oder traurig, wobei diese Stimmung häufig als andersartig empfunden wird als bisher bekannte Niedergeschlagenheit. Zuweilen kann auch ein „Gefühl der Gefühllosigkeit“ beklagt werden, das als quälendes Erleben von innerer Leere beschrieben wird.

Zudem verlieren Menschen in einer depressiven Phase häufig das Interesse an Ereignissen und Aktivitäten, die sie bisher als angenehm empfunden und denen sie gerne nachgegangen sind. Selbst bei positiven Erlebnissen kann die niedergeschlagene Stimmung nicht überwunden werden, Hobbies und andere regelmäßige Aktivitäten werden zunehmend reduziert oder ganz eingestellt.

In depressiven Phasen fühlen sich viele Betroffene überdauernd müde, abgeschlagen und antriebslos, sodass kleinste Verrichtungen als übermäßig anstrengend erlebt werden – in manchen schweren Fällen führt dies soweit, dass es Betroffenen nicht mehr möglich ist, morgens das Bett zu verlassen.

Zudem kann es im Rahmen einer depressiven Episode zu einem Verlust an Selbstvertrauen und einem reduzierten Selbstwertgefühl kommen. Die Konzentrationsfähigkeit kann durch ständiges Grübeln und negative Gedanken eingeschränkt sein, ebenso die Merk- und Entscheidungsfähigkeit.

Nicht selten leiden Menschen im Rahmen depressiver Episoden unter starken und übertriebenen Schuldgefühlen sowie Gefühlen der Wertlosigkeit und Unzulänglichkeit. Häufig wird sowohl die persönliche Vergangenheit als auch Gegenwart und Zukunft pessimistisch und negativ gesehen, sodass sich Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Resignation einstellen können. Unruhe oder Verlangsamung, Schlaf- und Appetitstörungen sowie reduziertes oder ausbleibendes sexuelles Verlangen können hinzukommen.

Häufig dauern sowohl manische als auch depressive Phasen Wochen oder Monate an und wiederholen sich mehrfach im Leben, wobei zwischen den Phasen in der Regel eine Ausgeglichenheit von Stimmung und Aktivitätsniveau besteht, die dem entspricht, was Betroffene für sich als „Normalzustand“ vor der ersten manischen oder depressiven Phase beschreiben.

Jedoch nicht bei allen Betroffenen sind Phasen der Niedergeschlagenheit und der Euphorie oder Gereiztheit so klar voneinander getrennt. Bei manchen Patienten erfolgt der Wechsel schneller, die einzelnen Phasen dauern nur Tage oder gar nur wenige Stunden an, bevor sie vom anderen Gefühlsextrem abgelöst werden.

Erklärungsmodelle:

In der Entstehung bipolarer Störungen spielen nach heutigem Kenntnisstand genetische Faktoren eine wesentliche Rolle. Psychosoziale Belastungen, Stress, Lebenswandel und Alltagsgestaltung können den Verlauf der Erkrankung jedoch wesentlich beeinflussen.

Zum Beispiel werden bei Personen mit Symptomen einer bipolaren Störung Veränderungen im Gleichgewicht bestimmter Botenstoffe im Gehirn, sogenannter

Neurotransmitter zur Weiterleitung von Nervenimpulsen, beobachtet. Man geht heute davon aus, dass diese Veränderungen des Botenstoffhaushalts zur Entstehung manischer bzw. depressiver Symptome beitragen. Diese These wird dadurch untermauert, dass die Symptome in der Regel gut auf Medikamente ansprechen, die Neurotransmitterspiegel beeinflussen.

Sind solche genetisch-biologischen Faktoren vorhanden, können ein unruhiger Lebensstil mit unregelmäßigem Schlaf-Wach-Rhythmus, viel Stress oder Missbrauch von Alkohol bzw. Drogen, aber auch belastende Lebensumstände oder gravierende – belastende oder einfach aufregende - Ereignisse die Symptome auslösen.

Behandlungsmöglichkeiten:

Daher werden bipolare Störungen nach heutigem Forschungsstand am erfolgreichsten kombiniert behandelt, das heißt, dass eine Psychotherapie zur Stabilisierung von Lebensgewohnheiten, Erlernen von Stressbewältigungs- und Entspannungsstrategien sowie weiteren individuell zu bestimmenden Schutzfaktoren die notwendige medikamentöse Therapie zur Stimmungsstabilisierung ergänzen sollte.

Buchempfehlungen zum Thema:

Geislinger, R. & Grunze, H. (2005). *Bipolare Störungen (manisch-depressive Erkrankungen). Ratgeber für Betroffene und Angehörige*. BOD: Norderstedt.

ISBN: 978-3-8311-4519-5.

Bräunig, P. & Wagner, P. (2003). *Zwischen den Polen von Manie und Depression – Psychoedukation bei bipolarer Erkrankung. Ein Wegweiser für Betroffene und Angehörige*. BOD: Norderstedt.

ISBN: 978-3-8334-0749-9.