

## Wie zeigt sich eine bipolare Erkrankung?

Eine bipolare Störung hat viele Gesichter. In diesem Kapitel erfahren Sie, welche Anzeichen auf eine Erkrankung hinweisen und wie unterschiedlich die Verläufe sind.

# Erklärung der Begriffe

## 1 Was ist eine manisch-depressive oder bipolare Erkrankung?

Die manisch-depressive Erkrankung ist die Krankheit der extremen Emotionen und Stimmungen. Unsere Gefühle fahren Achterbahn: Mal ist die Stimmung im Keller und nichts geht mehr, mal ist die Gefühlslage euphorisch und gleicht einem ausbrechenden Vulkan. Dieses Auf und Ab sowie die emotionale Labilität (»launenhaft« erscheinende Unbeständigkeit der Gefühle) sind ständige Lebensbegleiter – mal mehr, mal weniger ausgeprägt.

»Manie« besagt, dass Stimmung und Gefühlsleben überschäumen, unser Verhalten gerät außer Kontrolle. »Depression« bedeutet Traurigkeit, Hemmung, Angst, Antriebs- und Motivationslosigkeit.

Aber: Manie und Depression haben viele Gesichter, und die verschiedenen Spielarten und Erscheinungsformen der manisch-depressiven oder bipolaren Erkrankung sind nicht leicht zu erkennen. Zudem treten die Krankheitssymptome nicht dauerhaft und ohne jegliche Unterbrechung auf, sondern in Phasen.

Zwischen den akuten Krankheitsphasen liegen sogenannte Intervalle, in denen die manisch-depressive Krankheit »schläft« – mal fest, mal weniger fest. Entsprechend treten während des Intervalls die Symptome entweder gar nicht auf oder nur in sehr abgeschwächter Form. Doch auch nach dem Abklingen einer akuten Phase ist die Krankheit nicht wirklich ausgeheilt, sondern lediglich zur Ruhe gekommen.



### Die wichtigsten Merkmale der Erkrankung

- ein Auf und Ab der Stimmung, mal leichtgradig, mal extrem
- dauerhaft labile Emotionen, mal leichtgradig, mal extrem
- viele verschiedene »Gesichter« der akuten Krankheitsphasen
- sehr unterschiedliche Verläufe der Krankheit im Hinblick auf die Art der Episoden, ihre Schwere, ihre Dauer und ihre Anzahl
- zwischen den akuten Krankheitsphasen (Intervalle) »schläft« die Krankheit, sie ist nicht ausgeheilt; starke Neigung zu wiederholtem Auftreten

Die manisch-depressive Krankheit tritt sehr häufig in Wiederholungen auf; dabei variieren die Abstände zwischen den akuten Krankheitsphasen. Manche erkrankte Menschen haben in ihrem Leben nur wenige akute Phasen, andere dagegen viele. Auch die Länge der einzelnen Krankheitsphasen schwankt sehr. Die akuten manisch-depressiven Krankheitsphasen können spontan auftreten, also ohne jeden äußeren Anlass, oder durch Stress und belastende Lebensereignisse provoziert werden.

Mit den folgenden Erläuterungen wollen wir die sehr unterschiedlichen Formen und Verlaufsvarianten dieser Krankheit erklären.

## 2 Ein neuer Name für eine »alte« Krankheit?

In der modernen Medizin psychischer Erkrankungen wird die Bezeichnung »manisch-depressive Krankheit« kaum noch verwendet. Für die Gemütskrankheit zwischen den Polen des manischen Hochs und des depressiven Tiefs hat sich der Name »bipolare Erkrankung« etabliert.

Sie gehört zu den ältesten bekannten Krankheiten in der Heilkunde. Bereits im antiken Griechenland hatten Hippokrates und die Ärzte seiner Schule die Manie und die Depression beschrieben. Aus der Überlieferung wissen wir, dass deren unmittelbarer Zusammenhang den

## 20 Wie zeigt sich eine bipolare Erkrankung?

Ärzten in Alexandria schon vor 2000 Jahren bekannt war. Allerdings geriet ihr Erfahrungsschatz bald in Vergessenheit.

Wiederentdeckt wurde diese Gemütskrankheit erst in der Mitte des 19. Jahrhunderts durch zwei französische Ärzte, die sie als »zirkuläres Irresein« bezeichneten. Mit »zirkulär« wollten Jean Pierre Falret und Jules Baillarger auf das wiederkehrende Auf und Ab von Manie und Depression hinweisen.

»Manisch-depressiv« und »bipolar« bezeichnen also dieselbe Erkrankung. Manchmal sprechen wir auch von der bipolaren affektiven Krankheit. Dies soll verdeutlichen, dass es sich um eine Störung der Stimmung und der Gefühle bzw. Emotionen handelt.

In der wissenschaftlichen Klassifikation der psychischen Krankheiten und Störungen wird die bipolare Erkrankung daher zur Hauptgruppe der affektiven Erkrankungen gezählt.

## 3 Sind Stimmungsschwankungen nicht ganz normal?

Tatsächlich gibt es Menschen, deren Temperament durch ein unregelmäßiges Schwanken der Stimmung, des Gefühlslebens und der Vitalität bestimmt ist. Bei manchen sind diese Berg- und Talfahrten allerdings so extrem, dass sie darunter leiden und nicht mehr leistungsfähig sind. Damit ist die Grenze des normalen Stimmungs- und Gefühlslebens eindeutig überschritten.

Allerdings können die Übergänge zwischen bipolarem Temperament und manisch-depressiver oder bipolarer Erkrankung außerordentlich fließend sein. Daher ist die Diagnose, insbesondere in den leichteren Krankheitsstadien, besonders schwierig.

## 4 Warum spricht man von Gemütskrankheit?

Unser Gemüt, der Urgrund der menschlichen Seele, umfasst unendlich viele Emotionen – also Gemütsbewegungen oder Regungen des Gefühlslebens. Weil Emotionen mit biologischen Funktionen und Fähigkeiten verknüpft sind, die das Überleben der menschlichen Art sichern helfen, sind sie in der Entwicklungsgeschichte dem Menschen zu eigen geworden.

In unserem Gehirn gibt es ein Koordinierungszentrum, das für das sinnvolle Zusammenwirken der Emotionen mit anderen Funktionen des Gehirns sorgt (»limbisches System«). Bei der bipolaren Krankheit ist das Regelzentrum für unsere Gemütsbewegungen aus dem Takt geraten. Aus dieser Funktionsstörung leiten sich die Symptome der bipolaren Erkrankung ab.

Das Spektrum unserer Gefühle ist außerordentlich breit: Manche Emotionen leiten sich aus körperlichen Grundbedürfnissen (Hunger, Durst, Bewegung, Ruhe und Schlaf, Sexualität etc.) ab, andere aus der positiven oder negativen Befindlichkeit eines Menschen, wie Unbehagen, Angst oder Sorge bzw. Wohlbehagen, Glück oder Sorglosigkeit. In Beziehungen zu anderen Menschen entwickeln wir z. B. Sympathie und Antipathie, Liebe und Hass, Bewunderung und Verachtung. Schließlich gibt es positive und negative Emotionen, deren Quelle unsere ästhetischen, intellektuellen und geistigen menschlichen Bedürfnisse sind. Noch komplizierter wird die Geschichte mit den Emotionen, wenn wir uns vergegenwärtigen, dass sich viele Gefühle einer so eindeutigen Zuordnung entziehen, weil sie unterschiedlichste Ursprünge haben.

All diese Emotionen haben jedoch gemeinsam, dass sie bei bestimmten Anlässen auftreten: Es bedarf eines Reizes, eines Signals, um sie zu aktivieren. Manchmal genügt ein klitzekleiner Anstoß, manchmal bedarf es eines richtig starken Reizes.



### Wechselbad der Gefühle

Bei der bipolaren Erkrankung dagegen genügen nichtige Minimalreize, um extrem intensive Emotionen auszulösen, und sehr oft zeigen sich extreme Emotionen ganz ohne Auslöser oder Anlass. Für die betroffenen Menschen ist das äußerst irritierend, sie fühlen sich hilflos diesem Wechselbad der Gefühle ausgeliefert und meinen oft, die Kontrolle über das eigene Verhalten zu verlieren.

## 5 Wie hängen Stimmungen und Emotionen zusammen?

Emotionen sind manchmal sehr flüchtig und manchmal außerordentlich dauerhaft. Die Summe der emotionalen Eindrücke über einen längeren Zeitraum erzeugt Stimmungen unseres Gefühlslebens, das heißt: Die unendliche Vielfalt der emotionalen Eindrücke auf unser seelisches Leben findet in der gefühlten Stimmung einen vereinfachten Ausdruck.

Überwiegen über eine längere Zeit extrem negative Emotionen, wird unsere Stimmung depressiv oder melancholisch. Überwiegen extrem positive Emotionen, werden wir euphorisch oder manisch. Herrscht ein emotionales Chaos, bleibt unsere Stimmung labil.

## 6 Wie kann man sich die Stimmungsschwankungen vorstellen?

Haben Sie schon einmal erlebt, dass der Temperaturregler Ihrer Heizung nicht funktioniert? Sie stellen dann fest, dass die Heizung nicht auf die Außentemperatur reagiert, sich nicht zur gewünschten Zeit ein- oder ausschaltet und auch nicht am Schalter steuern lässt. Sie läuft entweder auf Hochtouren und überheizt die Räume, oder sie heizt gar nicht und Ihre Wohnung ist kalt wie ein Eisschrank. Oder sie regelt ihren Betrieb völlig willkürlich. Egal wie: Dieses Problem kann nur ein Fachmann lösen, der Heizungstechniker.

Ähnlich verhält es sich mit der gestörten Steuerung des Gefühlslebens bei der bipolaren Erkrankung. Wenn das Regelzentrum im Gehirn, das unsere Emotionen steuert und aufeinander abstimmt, nicht funktioniert, geraten unsere Gefühle und Stimmungen außer Kontrolle. Allein haben wir keine Chance, das wieder in Ordnung zu bringen. Auch hier muss jemand vom Fach her. In diesem Fall können ein Arzt, eine Ärztin für psychische Erkrankungen oder der Facharzt bzw. die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie helfen.

## 7 Welche Formen bipolarer Krankheitsepisoden gibt es?

Es gibt die bipolare Depression, die Manie und die misch-depressiven Mischzustände (Symptome: siehe Fragen 15 bis 20).

Außerdem gibt es die »Hypomanie«. »Hypomanie« bedeutet wörtlich übersetzt: »unterhalb der Manie«. Gemeint ist damit, dass ähnliche Symptome wie bei einer Manie auftreten, diese aber deutlich weniger ausgeprägt sind. Daher ist jemand, der unter einer Hypomanie leidet, im Alltag deutlich weniger beeinträchtigt als jemand, der an einer Manie erkrankt ist. Wir grenzen dies deshalb so eindeutig ab, weil es eine sehr häufige Verlaufsform bipolarer Erkrankungen gibt, bei der neben allen Schweregraden der bipolaren Depression ausschließlich Hypomanien, nicht aber schwere Manien vorkommen (Bipolar-II-Erkrankung: siehe Frage 11).

## 8 Was versteht man unter einem Bipolar-Gradienten?

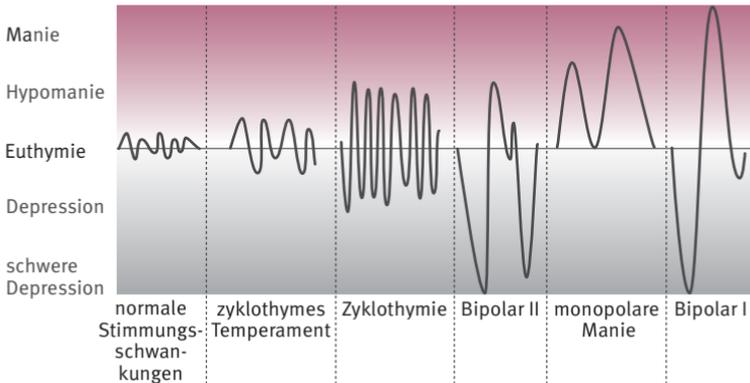
Bipolare Krankheitsepisoden, bei denen von Anfang bis Ende ausschließlich depressive oder manische Symptome auftreten, kommen viel seltener vor als lange gedacht. Während einer depressiven oder manischen Episode können Symptome des Gegenpols in verschiedenster Art und Menge beigemischt sein. Dieses Mischungsverhältnis findet in Formulierungen wie »manische Episode ohne, mit mini-

## 24 Wie zeigt sich eine bipolare Erkrankung?

maler, moderater oder erheblicher depressiver Symptomatik« seinen Ausdruck, und analog für depressive Episoden »ohne, mit minimaler, moderater oder erheblicher manischer Symptomatik«. Dieses Mischungsverhältnis wird Bipolar-Gradient genannt.

## 9 Was bedeutet »bipolares Spektrum«?

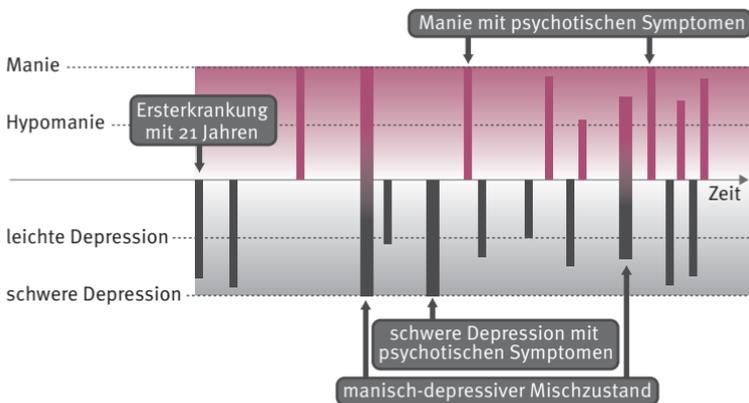
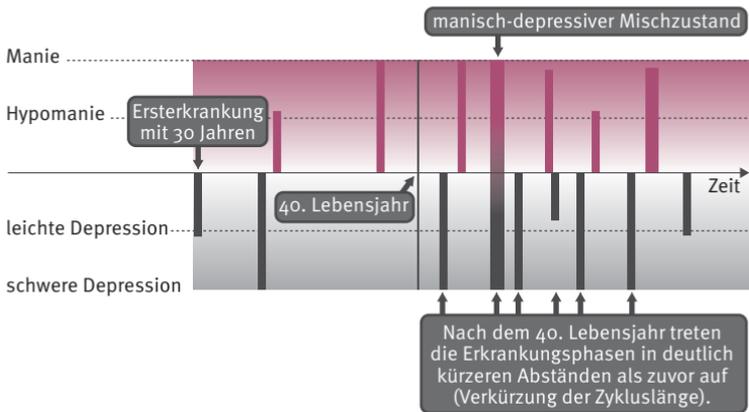
Die bipolare Erkrankung kann, wie andere Krankheiten auch, verschieden schwer ausgeprägt sein. In Abhängigkeit von der Schwere manischer, depressiver und gemischter bipolarer Episoden unterscheiden wir die Bipolar-I-Erkrankung, die Bipolar-II-Erkrankung und die Zykllothymie. Diese Bandbreite verschiedener Schweregrade wird auch als bipolares Spektrum bezeichnet (siehe Abb. »Bipolares Spektrum – Klassifikation bipolarer Störungen«).



### Bipolares Spektrum – Klassifikation bipolarer Störungen

## 10 Was ist eine Bipolar-I-Erkrankung?

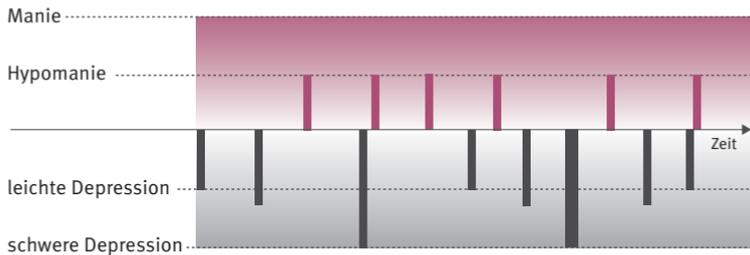
Bei einer Bipolar-I-Erkrankung kommen neben bipolaren Depressionen auch Manien oder manisch-depressive Mischzustände vor (siehe Abb. »Verlauf einer Bipolar-I-Erkrankung«). Diese Diagnose wird gestellt, wenn bereits mindestens zwei bipolare Krankheitsepisoden aufgetreten sind und sich während einer Episode eindeutig die Symptome einer Manie zeigen (Symptome der Manie: siehe Frage 16).



Lifechart: Verlauf einer Bipolar-I-Erkrankung

## 11 Was kennzeichnet eine Bipolar-II-Erkrankung?

Bei einer Bipolar-II-Erkrankung treten im Verlauf depressive Episoden unterschiedlicher Schwere auf, allerdings nur Hypomanien, niemals vollständig ausgeprägte schwere Manien (siehe Abb. »Lifchart: Verlauf einer Bipolar-II-Erkrankung«).



Lifchart: Verlauf einer Bipolar-II-Erkrankung