

# in balance

Leben mit Manie und Depression

8. Jahrgang – Ausgabe 2/2012



Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e. V. (DGBS)  
Kooperatives Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie,  
Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN)

[www.dgbs.de](http://www.dgbs.de)

## SCHWERPUNKT

### Entschleunigung

#### Neurobiologische Auswirkungen von Stress und Beschleunigung

Wenn die Gene schneller ticken ... 2

#### Stress und Depression

Einfluss genetischer Faktoren  
auf Stressregulation und  
Therapieerfolg ... 3

## THERAPIE

Lithium – über 60 Jahre erfolgreich  
trotz wissenschaftlicher und  
praktischer Vernachlässigung ... 4

Medikamentöse Behandlung  
der Manie ... 5

## FORUM

Durch den Dialog zu  
persönlicher Verantwortung und  
gesellschaftlicher Partizipation ... 6

## ERFAHRUNGSBERICHT

Stigmatisierung im 21. Jahrhundert  
und Antistigma-Projekte ... 7

## SCHLUSSLICHT

Lesung mit Sebastian Schlösser ... 8

„in balance“ können Sie abonnieren!  
Die günstigen Bezugsbedingungen finden Sie  
im Impressum auf Seite 8.

## SCHLAGLICHT

# Was meine Welt beschleunigte und wie ich damit (nicht) zurechtkam

Am 27.09.2012 betrat ich in der MHH die Bühne, um mit einem musikalischen Beitrag die Auftaktveranstaltung der 12. DGBS-Jahrestagung zu eröffnen. Kein so großer Schritt, könnte man meinen. Doch dieser Moment war etwas ganz Besonderes für mich, denn vor gut 25 Jahren (am 14.03.1987) hatte ich die Bühne verlassen und war seitdem nie wieder öffentlich aufgetreten. Was heißt, „die Bühne verlassen“ – das ist ziemlich beschönigend ausgedrückt. Damals, in einem Ort nahe der Schweizer Grenze, habe ich manisch erst meine Mitmusiker vom Podium und anschließend das Publikum aus dem Saal gespielt, bis meine damals hochschwangere Frau eingriff und mich von den Brettern holte, die mir bis dahin die Welt bedeutet hatten. Nach über 1.000 Konzerten in etwa 40 Ländern war nun alles aus. Nur ein paar Tage später tauschte ich die Suite im Bayerischen Hof in München gegen einen Platz in der psychiatrischen Klinik Haar, wo dann zum ersten Mal die Diagnose „Bipolare Störung“ gestellt wurde (damals noch „manisch-depressiv“ genannt).

Angefangen hatten die periodisch auftretenden Probleme schon acht Jahre zuvor, mit einer (Erschöpfungs-)Depression und einer ersten Manie 1979. Beide wurden zunächst nicht als solche erkannt. Heute, mit mehr Wissen über die Erkrankung und der Erfahrung einiger weiterer Episoden,

bin ich mir sicher, dass dies die Symptome einer Bipolaren Störung waren. Ausgelöst wurde diese Erstmanifestation der Erkrankung wohl durch eine drastische Veränderung meiner Lebensumstände und einer extremen Verdichtung der zeitlichen Ereignisse. Die genaueren Umstände und Vorkommnisse habe ich in meinem Vortrag anlässlich der DGBS-Tagung geschildert, den man auf der Website der DGBS unter dem Punkt Jahrestagung 2012 finden kann.

Heute, so glaube ich, habe ich einen guten Umgang mit dieser besonderen Disposition gefunden. Seit 2003 darf ich mich als „phasenfrei“ bezeichnen und ich arbeite daran, dass dies auch so bleibt. ■

Martin Kolbe, Zürich



Foto: Barbara Freitag