

## 20 Tage im März 2010

Tagebuch und Erkenntnisse

Do 11.3.

Nach zwei extrem arbeitsintensiven Wochen und Bammel vor OP und Narkose findet sie statt: meine ambulante Leistenbruch-Operation, Gatte holt und pflegt mich. Ich bin noch etwas mitgenommen.

Fr 12.3.

Gemütlich verbringe ich den Tag daheim im Bett. Der Arzt besucht mich zur Drainage-Entfernung und Thrombose-Spritze. Der Gatte bringt mir viele DVDs. "Michael-Jackson-This is it" flasht mich!  
Doch dann: Schwester ruft an mit Schreckensnachricht. Vater muß wegen Blut im Gehirn überraschend zur OP in die Uniklinik (Skiunfall-Spätfolgen). In einem Moment allein schreie ich vor Angst und Schock ich 3 Minuten hysterisch – beruhige mich aber sofort wieder selbst. Bleibt die Angst um sein Leben. Mein affengeliebter Vater... Ich ärgere mich über meine Bewegungs-Einschränkung, organisiere aber, daß EK meiner Mama beisteht. Schwester beruhigt mich telefonisch.

Sa 13.3

Super Nachricht: Vaters OP gut gelaufen. Auf mein Drängen fährt Holger mit mir in die Uniklinik. Da liegt der Vater mit 2 Drainagen am Kopf, macht schon wieder sein Pumuckelgesicht und ich bin mit meiner pupsigen Leistenbruch-OP fast gebrechlicher als er...  
Extrem erleichtert und beruhigt fahren wir – mit einem Schlenker über einen leckeren Inder-Imbiss – weiter nach Mainz zum lang ersehnten Flamencokonzert mit Eva la Yerbabuena. Vor lauter Begeisterung kann ich schmerzfrei sitzen. Ich treffe viele bekannte Gesichter. Ich reagiere irgendwo zwischen fröhlich-frei-selbstbewusst und "mich-lieber-verkriechen-wollen"...

So 14.3.

Ich stehe auf und decke den Tisch für ABF-Besuch. Sie bemerkt den Verlotterungsgrad von Haus und Garten und ich sage ein letztes Mal etwas depressives: Ist mir egal, wie's aussieht.

Mo 15.3.

Ich chillte zuhause herum. Bett, Couch, Sessel.

Di 16.3.

Mir wird langweilig und ich sortiere Socken und Unterwäsche. Packe Altkleidersäcke.

Mi 17.3.

Ich sortiere meine E-Mails und räume meinen Rechner auf. Vater wird aus dem Krankenhaus entlassen.

Do 18.3.

Etwas Gartenarbeit wechselt mit Sonnenbädern auf Balkon und Terrasse. Und kleinen Gassirunden.  
Ich erinnere mich, daß ich am 18. März vor 16 Jahren zum ersten Mal manisch wurde...

Fr 19.3.

Für meine Verhältnisse bekomme ich einen plötzlichen Putzwahn. Ich räume auf und mache Frühjahrsputz, zumal die Fensterputzer für Dienstag angekündigt sind.

Sa 20.3.

Der Frühjahrsputz geht weiter. Endlich kommt der Gärtner vorbei und beruhigt mich, daß aus der Winterwüste bis Ostern wieder ein schöner Garten wird. Große Freude!

So 21.3.

Ausflug nach Neu-Isenburg. Zu meinen Eltern, wo meine Nichten zu Gast sind. Gemeinsam pilgern wir zu Weiberfreundin Heikes Osterbazar. Ich bin gut drauf. Vater ist druffer.

Mo 22.3.

Nach dem Fäden ziehen gehe ich wieder arbeiten. Werde erwartet! Von mehreren. Besonders von meinem Lieblingsjob, dem Stadtmagazin. Meine Chefin hat mir sogar bereits "Zwiebeln geschnitten". Eine Kollegin bemerkt, wie gut und erholt ich aussehe. Als käme ich aus dem Urlaub. Ich erzähle von beiden Operationen. Alle kennen meinen Vater (von meiner Hochzeit und aus meinen Erzählungen). Bin aufgedreht.  
Wie öfter zwar, doch eine Kollegin vermutet schon zwinkernd, daß ich wieder mal manisch sei. Ich arbeite konzentriert, intensiv und effektiv. Gehe abends nicht Flamencotanzten. Schlafe gut.

Di 23.3.

Dank Früherwachen, lausche ich morgens dem Vogelkonzert. Oder ist es das Vogelkonzert, das mich früh erwachen lässt? Jedenfalls beruhigt mich Leonie im Arm und ich bleibe liegen. Wieder arbeite ich konzentriert, intensiv und effektiv. Werde aber schon ungeduldiger. Beispielsweise mit meinem schnellen Rechner. Nachmittags freue ich mich über die Fensterputzer zuhause und telefoniere während des Räumens und Putzens 2 Stunden lang mit meinem Vater. Alarmglocken.

Mi 24.3.

Vogelkonzert. Arbeit – konzentriert, intensiv und effektiv. Auch mit Kollegin schon ungeduldig. Und albern. Doch noch normale TV-Abende.

Do 25.3.

Leichter Schlaf, Früherwachen, Frühprojekt. Hautarzt. Arbeit – konzentriert, intensiv und effektiv. Leicht angegert. Kollegen verstehen nicht, daß ich nicht länger bleiben kann (Hallo?! Leistenbruch! Manie!) Auf seine Nachfrage hin offenbare ich mich Ex-Seniorchef und beschließe die Psychiaterin aufzusuchen.

Fr 26.3.

Leichter Schlaf, Früherwachen. Mit der Psychiaterin bespreche ich folgende Strategie: Keine Siesta. Zum Einschlafen eine Schlaftablette. Eine halbe Lithiumtablette mehr (was ich bereits seit 3 Tagen mache – gut so.) Für den Fall, das es nicht besser wird, verschreibt sie mir noch ein Neuroleptika. Ich erkläre, daß ich es noch nicht nehmen möchte. Ist in Ordnung. Es liegt für den Notfall in meiner Schublade bereit.  
Meine Krankmeldung für die nächsten 9 Arbeitstage gebe ich persönlich bei meiner Chefin ab und beherrsche mich, mich nicht zu viel zu entschuldigen. Mit einem guten Gefühl verlasse ich das Büro.  
Ich kaufe 3 Pflanzen und recherchiere Aufräumsysteme bei Ikea. Abends bewirte und unterhalte ich meinen Schwager. Dabei wirke ich unmanisch, sagt er. Als mein Gatte kommt, verabschiede ich mich früh ins Bett. Ich schlafe nicht bei meinem lauten Schnarcher im Ehebett, sondern freiwillig im anderen Zimmer. Dank i-Pod und Schlaftablette schlafe ich schnell ein und durch.

Sa 27.3.

Früherwachen. Zu Mann und Hund ins Bett, kuscheln und Musik hören. Bleibe wieder mal allein zuhause.  
Nach erneutem Ikea- und Hornbach-Besuch (Topfpflanzen und Regal) putze ich (erstmal) meinen Smart von innen – gründlich wie nie. Danach räume ich weiter bis der ABF des Gatten kommt. Erst allein mit seiner Frau, später nochmal mit Frau und Kindern. Während die Kerle gemeinsam ein altes Regal demontieren, mache ich Frauen- und Kinderprogramm mit Kuchen, Gassi, Tralala. Ich schlafe wieder früh, mit Pille und im Extrabett. Die Uhr wird vorgestellt.

So 28.3.

Ich erwache normal, krieche zum kuscheln zu Mann und Hund ins Bett und chillte nach dem Frühstück weiter. Im Sessel mit Musik (The Cure). Nachmittags plätze ich meinen alten Rechner und archiviere alle Bilder. Dann kann ich mich mit Gleichgesinnten austoben: beim Flamenco-Sing-Workshop. Gemeinsam beschließen wir den schönen Nachmittag beim Inder und ich benehme mich nicht auffälliger oder verrückter als sonst.

Mo 29.3.

Wieder gemeinsam im Bett erwache ich (dank Schlafpille?) nach 7,5 Stunden gut durchschlafener Nacht, nachdem sich die Vögel bereits wieder beruhigt haben. Vormittags realisiere ich diverse Kontakt-Projekte, schreibe Mails, telefoniere, archiviere Musik und gehe mit Leonie Gassi. Mittags bewirte ich Mann und Schwiegermutter und nachmittags fahre ich zum 3. Mal zu Ikea. Nun dürfte ich für meine neuen Ordnungskonzepte alles haben. Und natürlich Blümchen und Vasen fürs Herz. Aber nicht 20, sondern 2. Und Aldi-Einkäufe. Ganz normal. Für meine Lieblings-TV-Serie bin ich etwas zu hibbelig. Entweder ich schlafe dabei ein (keine Siesta!) oder ich muss dabei wurschteln. Sonst gucke ich sie stets andächtig. Abends gehe ich erstmals ohne Schlaftablette (aber vor dem Schnarcher!) ins Bett und schlafe von 21.30 h bis 7.00 Uhr durch. 9,5 Stunden!

Di 30.3.

Ausgeschlafen beginne ich den Tag mit einem Redeanfall, mache Frühstück und setze mich, nicht zuletzt für dieses Werk ans Laptop.

Gleich gehe ich mit Leonie Gassi, dann baue ich das Regal auf und erwarte meine Eltern zum Essen.

Mit dem Vater möchte ich Holz kaufen um unser Zimmerprojekt in Richtung Vollendung zu bringen. Meine E-Mail-Kontaktaktion trägt erfreuliche Früchte und ich liebe es, mich und das Leben wieder zu spüren und zu mögen! Ich habe mich doch wieder einmal sehr vermisst.

Rückblick:

2008 begann direkt mit einer größeren Manie (selbstständig machen mit Blunaland?), gefolgt von Depression bis Herbst, wo sie im Spanienurlaub ausklang.

2009 begann leicht manisch mit zwei neuen Projekten: Abnehmen + Blog. Im Spanien-Mai-Urlaub war ich dann ziemlich in Balance. Anschließend vollendete ich in einer Gewaltaktion in kürzester Zeit meine Website (war ich da manisch? es war alles so zielgerichtet). Ab September folgte erneut eine Depression, die ab Weihnachten nur noch schwach vorhanden war, in ihren Ausläufern aber immerhin noch bis vor kurzem. Meine Gewichtsbilanz entspricht diesem unsäglichen Hinundher: 01/09: 100 kg – 06/09: 90 kg – 03/10: 97 kg.

Neue Erkenntnisse:

Dieses gerade ist/war die von mir selbst am schnellsten und souveränsten erkannte, eingestandene und behandelte Manie. (Gründe sind klar: Frühling, meine Angst-OP überstanden, Vater nicht gestorben, Narkose, ...)

Zur Belohnung für meine schnelle und vernünftige Reaktion würde ich dann gerne mal auf die nächste Depression verzichten.

Beziehungsweise: ich kann künftig auf jegliche Ausbrüche irgendwelcher Phasen verzichten! Und ich habe Hoffnung, immer mehr Fäden zu meinem Leben selbst zu führen.

Folgenden schönen Nebeneffekt kann ich mir vorstellen:

Je mehr mir das mit der optimalen Eigenregie gelingt, brauche ich vielleicht einst keinen Gewichts-Schutzpanzer mehr, der ja im Gegensatz zu meiner bipolaren Störung für alle Außenstehenden deutlich sichtbar ist... Das heißt: bisher brauchte ich vielleicht sowohl den Schutzpanzer um meine Bürde überhaupt zu (er-)tragen als auch – für meine Außenwelt – die Sichtbarkeit meiner kranken Seele, damit ich besser verstanden und entsprechend behandelt werden würde...

doch wenn ich nun gesunde – von Mal zu Mal mehr und schließlich ganz... werde ich meine eigene schlanke, schöne, ausgeglichene, mächtige Regisseurin sein. Ohja bitte!