

Achterbahn Epilepsie

Sonntag Morgen, die Sonne scheint auf das verschlafene Gesicht, die Brötchen liegen schon im Körbchen, der Kaffee duftet und vor einem liegt ein toller Tag mit der Familie. Epilepsie, ja und??? Wen interessiert die schon? Mittags am See kitzelt der warme Wind die Nase und lässt die Haare herrlich wehen, während die Sonne auf dem Wasser glitzert. Herrlich!!! Vor wenigen Jahren noch wäre das nicht möglich gewesen, da war man noch nicht anfallsfrei und gehörte zu den wenigen Prozent von Epilepsiekranken die von Flackerlicht Anfälle bekommen, aber jetzt, jetzt hat man durch die Tabletten alles im Griff und kann es auch genießen. Die Welt kann so schön sein. Abends im Bett denkt man noch lange darüber nach wie positiv sich doch alles entwickelt hat im Gegensatz zu früher, als man verzweifelt gegen die Anfälle kämpfte und im Dunkeln tappte. Man schläft dankbar, mit einem Lächeln im Gesicht, ein.

Als man montags wieder aufwacht sind die Beine wie Blei, die Augen wollen einfach nicht auf gehen und das Geschrei der Kinder macht einen beinahe wahnsinnig. Dünnhäutig ist man geworden, schwerfällig, antriebsarm, nicht belastbar. Das sind die Tabletten, manchmal schlagen die Nebenwirkungen eben wieder zu. Nicht immer gleichbleibend, je nach Tagesform mal mehr oder mal weniger aber an diesem Tag eben nicht mehr zu ignorieren. Während man sich und seinen Körper quält steigt erneut die unterdrückte Wut auf. Warum??? Warum muss ich so viele Tabletten schlucken, warum muss ich Epilepsie haben, warum bekomme ich keinen Arbeitsplatz, warum bin ich gereizt? Und überhaupt, warum ich???

Gestern noch, als man den Mann im Rollstuhl sah, war man dankbar dass man nur Epilepsie hat. Gestern noch, als man in den Nachrichten die Katastrophenmeldungen gesehen hat, war man dankbar hier zu leben – in relativer Sicherheit. Gestern noch, als man die alten Fotoalben durchsah und Bilder gesehen hat aus Zeiten wo man viele Anfälle hatte, war man dankbar für die Fortschritte der Medizin und die Medikamente. Aber gestern ist nicht heute. Vergessen ist der Weitblick, die Dankbarkeit und das tolle Lebensgefühl von gestern. Heute ist nicht gestern, heute sind die alten Schatten wieder da. Die Schatten von denen wir uns allzu oft mitreißen lassen. Und wenn wir ehrlich zu uns selbst sind, wissen wir ja auch dass wir vor den Anfällen nie sicher sind. Genau wie kein anderer Mensch, der Unterschied ist nur, wir wissen was es bedeutet Anfälle zu haben, während der überwiegende Teil unserer Mitmenschen keine Ahnung hat das auch er eine Wahrscheinlichkeit von 5% hat einen epileptischen Anfall zu bekommen. Wir kennen die Macht die uns überwältigt, uns die Zügel aus der Hand reißt und uns ins Straucheln kommen lässt. Aber genau das kann auch ein Vorteil sein. Wir kennen es und tief in unserem Innern erwarten wir es auch. Und das ist das eigentliche Problem. Wenn uns dann ein Freund sagt, denk an die alte Weisheit von Reinhold Niebuhr „Lieber Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hin zu nehmen die ich nicht ändern kann, gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. „ dann wissen wir das er recht hat.

Es nützt uns nichts zu trauern, zu neiden oder zu jammern. Unsere Unzufriedenheit wird nur größer und unsere Stimmung nur noch schlechter. Im Inneren wissen wir ja auch dass es kaum einen Menschen auf der Erde gibt der nur mit Glück und ganz ohne Schmerzen gesegnet ist. Jeder trägt sein Päckchen auf seine Weise, der eine früher, der andere später. Und schauen wir uns in der Welt um, entdecken wir, dass bei uns selbst die Ärmsten noch mit einem Computer ausgestattet sind. Hören wir uns um, dann merken wie sehr schnell, dass viele Menschen um uns herum auf sehr hohem Niveau jammern. Ganz ohne Epilepsie und ich denke mir „wenn Ihr wüsstet“. Bevor ich mich

von solchen Jammereien herunter ziehen lasse, meide ich solche Diskussionen und versuche mich mit fröhlichen Menschen zu umgeben. Die lassen mich vergessen wie schwankend ich manchmal bin.

Trotzdem kann man ja nicht immer raus gehen und seinem Innersten trotzen. Und manchmal ist einem auch ein herrlicher Sonntag zu viel. Da ist das sonst so herrliche Vogelgezwitscher plötzlich Geschrei im Kopf und der verständnisvolle Partner versteht die Welt nicht mehr. Nicht umsonst ist die Depressionsrate bei Epilepsiekranken höher als unter der Normalbevölkerung. Oft ist es ein schleichender Prozess. Ein Prozess den wir selbst kaum bemerken. Und doch sollten wir ihn nicht ignorieren. Wir Epilepsiekranken brauchen einfach die Zeit für die Prozesse die in uns ablaufen. Eine Epilepsie ist eben nicht nur ein gebrochener Arm. Epilepsie ist auch heute noch Stigma, Tabu, Einschränkung und Unsicherheit. Eine andauernde Riesenbelastung, aber auch eine Chance. Eine Chance für den Mut, Dinge zu ändern, die man ändern kann. Klären wir zuerst uns auf und dann alle anderen und das Tabu wird Risse bekommen. Gleichzeitig wird auch unsere Unsicherheit schwinden und uns Selbstbewusster werden lassen (siehe unsere berühmten Vorgänger). Und ganz nebenbei können wir noch Menschen helfen. Doch wir sollten dabei auch nicht vergessen dass es trübe Montage gibt, wo uns alles schwer fällt. Vielleicht schaffen wir es ganz alleine durch diese Montage, vielleicht sollten wir aber auch Hilfe annehmen, sei es in Form von guten Gesprächen, durch eigenes aufschreiben seiner Belastungen oder ganz klassisch auch in einer längeren Therapie gegen mehr als nur schwarze Montage.

Epilepsie ist eine Berg- und Talbahn. Mal geht's hinauf und mal hinab. Und meist entzieht sich diese Fahrt unserer Steuerung. Ein zu langes Hinauf rächt sich bei uns Epileptikern manchmal auch durch ein rapides Bergab. Geben wir beiden Strecken nicht zu viel Raum und versuchen wir unser Leben wieder auf eine Gerade zu bringen. Harmonie in uns selbst zu finden und die Höhen und Tiefen als eine Nebenwirkung zu sehen. Eine Nebenwirkung die wir nicht ändern können, die wir vielleicht aber etwas gelassener nehmen könnten, wenn wir daran arbeiten.

In diesem Sinne wünsche ich allen eine gute Tagesform

Ihre Anja D.-Zeipelt