

Epilepsie und Angst

Angst ist eines der ersten Gefühle die sich einstellen wenn man Selbst oder ein enger Familienangehöriger Epilepsie diagnostiziert bekommt. Wundern muss das natürlich nicht. Was weiß man schon über die große Unbekannte mit dem unheimlichen Namen?

Erwachsene haben Angst ihr Leben verändern zu müssen. Jugendliche haben Angst benachteiligt zu werden, Kinder werden oftmals überbehütet und Eltern von betroffenen Kindern haben teilweise sogar Angst um die Intelligenz oder das Leben ihres epilepsiekranken Kindes. Dabei kann man Letzteres im Normalfall völlig ausschließen und die Eltern somit beruhigen. Was die anderen Ängste angeht, sind die Ängste leider nicht von der Hand zu weisen.

Wenn ein Erwachsener an Epilepsie erkrankt, ist es reine Glückssache inwieweit sich das Leben verändert. Natürlich liegt es daran welche Art der vielen Epilepsieformen vorliegt, aber vor allem liegt auch Vieles am Verständnis der Arbeitgeber, der Familie und dem Freundeskreis. Wenn das Verständnis beim Arbeitgeber fehlt, ist der Kampf gegen die Epilepsie mitunter auch ein Kampf um die finanzielle Existenz der Familie...

Wenn ein Jugendlicher dieselbe Diagnose bekommt, sind die Schwierigkeiten ähnlich wie bei den Erwachsenen. Statt des Arbeitgebers spielen hier oft die Lehrer eine gewichtige Rolle und gerade bei Jugendlichen kann der Freundeskreis sehr grausam sein, wobei sich hier die frühe Chance ergibt den Freundeskreis auf wirklich wichtige Menschen einzugrenzen, denn hier trennt sich ganz schnell die Spreu vom Weizen. Doch auch hier kann man etwas tun...

Kinder müssen sich aus dem Kokon der Überbehütung durch die Eltern befreien, was in manchen Fällen auch schon zu drastischen Schritten geführt hat. Hier wären die Eltern gut beraten etwas mehr auf die Fakten als auf ihre Ängste zu hören. Dazu kommt, das vielen Kindern sogar die Wahl des Kindergartens oder der Schule verwehrt bleibt und der Grund ist wie bei allen Epilepsiebedingten Problemen derselbe: Unwissenheit...

Bei fast allen Epilepsiebetroffenen stellt sich zusätzlich die Angst vor den Anfällen selbst ein, vor den Folgen und den Reaktionen Anderer. Auch hier gibt es einen guten Weg dem entgegen zu treten...

Natürlich ist die Angst absolut nachvollziehbar und es wird auch bei jedem Einzelnen seine Zeit brauchen um sich dieser Angst zu stellen. Hat man diesen Punkt aber erst einmal erreicht, kann man sehr viel erreichen. Ich habe das zuerst bei mir Selbst erleben können und dann bei unzähligen Anderen danach. Der erste Schritt ist der Mut den passenden Arzt zu finden. Mein Vater sagte immer zu mir „wenn man massive Probleme hat, geht man nicht zum Schmidtchen, sondern zum Schmidt“. Auch ich wollte das anfangs nicht hören, meine täglichen Anfälle hatten mich viel zu stark im Griff als das ich den Mut aufgebracht hätte mich ihnen entgegen zu stellen. Ich akzeptierte sie und nahm sie hin, aber nebenbei rebellierte ich auf meine Art, denn ich gab mein vorheriges Privatleben nicht auf. Beruflich hatte ich zwar keine Chance mehr, aber da schrieb ich mir meinen Frust von der Seele und das sollte sich noch positiv bemerkbar machen...

Bis ich allerdings den Mut besaß zum „Schmidt“ zu gehen vergingen fast 2 Jahre. Doch dann ging alles ganz schnell. Ich hatte eingehende stationäre Untersuchungen und eine Medikamentenumstellung die mich innerhalb einer Woche fast anfallsfrei machte. Von mehreren Anfällen am Tag, reduzierten sie sich auf einen Anfall im Monat. Weiter kaufte ich mir Fachlektüre zum Thema Epilepsie und „studierte“ diese Werke eingehend. Plötzlich wurde ich viel sicherer im Umgang mit meiner Art von

Epilepsie, denn nun wusste ich dass es nicht „die“ Epilepsie gibt, sondern viele verschiedene Arten. Als ich dann von einem Professor gesagt bekam, das diese ganzen Pauschalverbote (die ich zu Beginn meiner Diagnose bekam) Unsinn seien und ich Selbst probieren müsse was bei mir Anfälle auslöst und was nicht, änderte sich mein Leben erneut. Denn ich habe nur 3 Dinge die ich tatsächlich meiden muss, alles andere kann ich bedenkenlos tun. Dieses ganze neue Wissen gab mir neue Sicherheit im Umgang mit meiner Epilepsie. Ich hatte zwar auch vorher keine Hobbies aufgegeben und auch sonst die Öffentlichkeit nicht mit meinen Anfällen „verschont“, aber anfangs tat ich das aus purem Trotz. Jetzt konnte ich es mit Selbstsicherheit tun, was etwas ganz anderes war.

Durch meine wachsenden Kontakte lernte ich erfolgreiche Menschen mit Epilepsie kennen die ich wahrhaft bewundere. Eine Juristin, einen Sänger, Bundesligaprofis, Olympiasieger, deutsche Meister und einmal sogar einen Bundestagsabgeordneten. Erfolgreich mit Epilepsie. Oder trotz Epilepsie??? Betrachtet man das who is who der Weltgeschichte kann man nicht mehr umhin diese Riege der Anfallskranken zu bewundern und ich ertappe mich immer mehr wenn ich bei Gesprächen (nicht ganz ohne Stolz) sage „ach, der hat(te) auch Epilepsie“.

Mit umfangreichem Wissen über Epilepsie kann man seine eigenen Ängste in Schach halten und sein Leben wieder freier gestalten.

Mit dem Wissen, welche berühmten Epileptiker nicht nur unser aller Leben veränderten (z.B. Edison, Erfinder der Glühbirne), sondern auch die Weltgeschichte (z.B. Julius Cäsar, Napoleon). Die Freude mit denen ich berühmten Epileptikern im Kino oder TV zusehe (z.B. Danny Clover oder Hugo Weaving/Elrond aus Herr der Ringe und Agent Smith aus Matrix) oder zuhöre (z.B. DJ Ötzi oder Mario Andretti) und das Erlebnis erfolgreiche Sportler zu kennen (z.B. Marion Clignet, Jerome Becher, Uwe Haas u.s.w.) lässt mich das Wissen und Gefühl haben, das ich keine Angst zu haben brauche. Denn sie alle haben es geschafft und damit bewiesen, dass man durch Epilepsie weder dümmer wird, noch überbehütet werden muss. Ein bisschen mehr kämpfen muss man sicher, aber vielleicht hat dieser Kampf diese Menschen gerade so stark und besonders gemacht.

Nach diesen Jahren intensiver Beschäftigung mit Betroffenen und Fachleuten kann ich folgendes Resumee ziehen:

Outen Sie sich wenn Sie können, in meinen Blogs auf dieser HP finden Sie einen sehr erfolgreichen Weg dazu, der sie nicht krank, sondern sogar interessanter erscheinen lässt. Natürlich erfolgreich getestet 😊

Informieren Sie sich: Umso mehr Sie über „Ihre“ Epilepsie wissen, desto weniger können Sie Ängste und veraltete Ammenmärchen schrecken. Einen gut verständlichen und fachlich fundierten Weg finden Sie über folgende Homepage: www.anfaelle.jimdo.com Dort finden sie noch viele weiterführende Links und Tipps.

Lassen Sie sich inspirieren: Viele Menschen haben Epilepsie, vielleicht viel mehr als Sie denken. Lassen Sie sich von deren Geschichten inspirieren, das hilft viel mehr als sich in Selbstmitleid zu

verlieren und wer weiß, vielleicht trägt der Eine oder Andere von Ihnen auch bald zur Inspiration Anderer bei 😊

Ich wünsche Ihnen eine erfolgreiche Zukunft und den Mut dafür zu kämpfen

Ihre Anja D.-Zeipelt