

Das Auf und Ab heilt dich und mich ins uns

Was bedeutet es für dich, Simon Felix, bipolar zu sein?

Bipolar zu sein bedeutet für mich, den auftretenden Höhen und Tiefen mit einer offenen Haltung zu begegnen, sie zu bejahen, sie zu akzeptieren und zu versuchen, diese "Behinderung" in mein momentanes Leben im Hier und Jetzt zu integrieren. Ich spreche aus Erfahrung, wenn ich sage: Die Entwicklung unserer Persönlichkeit schreitet nur dann weiter voran, wenn wir uns mit unserer "Krankheit" aussöhnen. Es ist hilfreich, bewusst werden zu lassen, dass die Krankheit nur einen minimalen Bruchteil des eigenen Wesens ausmacht. Wir als "Erkrankte" sollten uns dagegen wehren, uns von uns selbst und Anderen als krank und als ver-rückt wahrnehmen zu lassen. Ein solches Fehlverhalten führt nämlich letztlich nur zu Selbst- und Fremdstigmatisierung! *Ich plädiere dafür, die einmal erfahrene Stigmatisierung bewusst wahrzunehmen, um sie allmählich in eine saphirblau schillernde StigmaVerzierung zu verwandeln.* Ich fühle mich inzwischen nicht mehr als Verrückter, sondern ich fühle mich durch die extremen Stimmungshoch- und Tiefphasen innerlich mit einer unheimlichen Kraft und Reife ausgekleidet, die mich im Leben und in meiner eigenen Mitte hält. Das mag sich vielleicht seltsam oder gar esoterisch anhören, aber das hat mit Esoterik nichts zu tun, sondern ist lediglich gesunder Menschenverstand; Punkt! Diese innere, positiv gestimmte, gar getrimmte Haltung, die sich so offensiv und ohne Zaudern mit der eigenen Bipolarität auseinandersetzt, führt unweigerlich dazu, dass sich die "Erkrankung" nach und nach dem innersten Kern annähert, um sich letzten Endes mit ihm zu vereinen. Somit ist die Bipolarität etwas, das ich als Teil von mir anerkenne und zu integrieren versuche, ohne es zu bekämpfen. Denn der Kampf gegen einen unsichtbaren und unfassbar mächtigen Gegner verschwendet nur eine riesige Menge an eigenen Energieressourcen. **Sich mit seinen kranken Anteilen auszusöhnen, zahlt sich aus!**

Ich könnte mir vorstellen, dass auch viele andere Betroffene dieses Gefühl des Eins Werdens, des mit sich ins Reine Kommens, aus Zeiten einer beginnenden "Manie" kennen. Wenn das Licht nach Tagen, Wochen, Monaten, manchmal sogar Jahren, wieder hervorbricht und sichtbar wird, und sich der trübe Nebel der eigenen Bitterkeit in heißen Tränen ergießt. Dann bricht nicht nur ein neuer Tag an, sondern dann ist auch die Verwandlung die sich im Nichtsichtbaren, im Schleierhaftverborgenen in uns vollzog, augenblicklich abgeschlossen.

Beenden möchte ich meine Ausführungen mit einem Vierzeiler, der genau diese Einstellung auf den Punkt bringt. Wir dürfen die Krankheit nicht einfach so hinnehmen, sondern wir müssen sie in uns hineinlassen und erkennen, dass es ein unheimliches Geschenk ist, da wir dank ihr das volle Spektrum Farben sehen können - sehen dürfen! Ich bedanke mich für die Möglichkeit meine Gedanken in Gedichtform auf dieser Plattform mit euch teilen zu dürfen!

*Ich will nie in Schlafes Armen darben,
Will das volle Spektrum Farben haben,
Will den Himmel aus den Wolken schütteln
und stets an meinen Grenzen rütteln!*

Euer & Ihr
Simon Felix Geiger

Freiburg, 8. Dezember 2011