

„Ist das nicht gefährlich“ ist ein Satz den Epilepsiekranken oder deren Angehörige gerne mal stellen. Darf ich in die Badewanne, kann ich Fahrrad fahren, darf ich Treppen laufen. Diese und viele andere Fragen ranken sich immer wieder um den Mythos Epilepsie. Oder, wenn ich solche Fragen höre, um die Geißel Epilepsie. Um nichts anderes scheint es sich meiner Meinung nach zu handeln, wenn man von solchen Fragen und Gedanken beherrscht wird.

Manche Leute haben mehr Angst sich bei einem Anfall an einer Zigarette zu verbrennen, als daran an Krebs zu erkranken. Eine Wahrnehmung, die Alarmglocken schrillen lässt. Was lässt Menschen so ängstlich werden...

Sicher ist es, gehen wir mal vom optisch dramatischsten aller Anfälle, dem Grand mal, aus, eine niederschmetternde Erfahrung in der Öffentlichkeit einen Anfall zu bekommen. Dass dies zu Unsicherheit und Ängsten führt ist menschlich und näher betrachtet auch völlig nachvollziehbar. Aber bei allen diesen Fragen wird a) nicht nach nach Anfallsarten differenziert und b) geht die Frage nicht um Öffentlichkeit sondern um die Gefahr bei einem Anfall.

Doch wie hoch ist eine solche Gefahr im allgemeinen Vergleich? Hat ein Nicht-Epilepsiekranker nicht genauso hohe Chancen sich eine Verletzung zuzuziehen? Laut Verkehrs Unfallstatistik passieren besonders viele Unfälle beim Abbiegen an Kreuzungen. Fußgänger sind besonders gefährdet. Meiden wir nun alle Kreuzungen? Auch der Haushalt bietet massenhaft Möglichkeiten sich zu verletzen. Doch auch hier ist die Unfallursache keineswegs ein epileptischer Anfall, sondern reiner und purer Leichtsinn oder Hektik. Fensterputzen auf dem Bügelbrett, Telefonieren und das Baby auf dem Wickeltisch liegen lassen, kochen und mehrere Sachen gleichzeitig machen. Über hochstehende Teppichkanten oder herumliegende Kabel stürzen, Leitern nicht sicher aufstellen. Da fällt schon beim Lesen etwas auf, nicht wahr??? Viele dieser Dinge bekommen Anfallskranke vom Arzt her schon verboten. Die Folge: Wir sind vorsichtiger. Seit meiner Epilepsie achte ich dreifach auf sicheren Abstand vom Abgrund wenn ich Fenster putze. Vor meiner Epilepsie habe ich auch schon mal bei einem Dachfenster das Gleichgewicht verloren und mich böse verletzt. Heute räume ich zwar noch die Spülmaschine aus während ich mir die Zähne putze aber wenn ich koche, bleibe ich konzentriert dabei. Ich bin also von Haus aus viel vorsichtiger geworden aber prophylaktisch alles verbieten lasse ich mir nicht von meiner Epilepsie. Warum nicht??? Ganz einfach. Ich bin noch am Leben und leben heißt für mich lebendig sein, an allem teilhaben können, glücklich sein.

Wenn ich beispielsweise den Aufzug nehme anstatt die Treppe zu laufen, dann könnte ich natürlich den Treppensturz verhindern. Ich verbrauche aber unnötig Strom, trainiere meinen Körper weniger (was ungesund ist) und laufe Gefahr einen Anfall im Aufzug zu bekommen und nicht entdeckt zu werden. Was ist da besser? Keins, natürlich nicht. Also tue ich das, was mir mehr zusagt, was für mich normaler ist, was ich auch ohne Epilepsie tun würde. Und zwar ohne mir Gedanken darüber zu machen. Und das kann man lernen.

Was ich damit sagen will, es kann immer etwas passieren, es gab auch schon viele Fragen diesbezüglich, aber wieso macht man sich als Epi ständig einen Kopf über Sachen über die man als Gesunder gar nicht nachgedacht hätte. Ich habe Epi weil ich als "Gesunder" leichtsinnig war. Als Epi würde ich nicht mehr ohne Helm fahren. Als Allergiker mit einer multiblen Allergie gegen alles was fliegt und blüht und wiehert, schließe ich mich auch nicht Zuhause ein, sondern gehe raus in die Natur. Mit Medikamenten, klar - aber 100% Schutz geben die mir auch nicht. Und wenn ich alleine im Wald einen Asthmaanfall bekomme, könnte das auch ziemlich dumm ausgehen. Aber ich will nicht auf die Natur verzichten. Und auch nicht auf die Stille und Einsamkeit des Waldes. Für mich ist die

Natur alles, auch wenn mein Körper das etwas anders sieht. Aber das ist für mich Leben. Seltsamerweise hat mein Körper, seit ich meinen Kopf ausgeschaltet habe, sehr viel weniger mit allergischen Anfällen reagiert als vorher. Weniger Gedanken, weniger Asthmaanfälle, weniger Notfallmittel. Klingt komisch, ist aber so. Den Grund kenne ich nicht und ehrlich gesagt ist es mir auch egal. Ich genieße es einfach und verschwende keinen Gedanken mehr an das „was wäre wenn“.

Früher bekam ich einen Asthmaanfall wenn der Wind von der Weide des Nachbarortes kam, heute bleibe ich bei den Pferden stehen und beobachte sie. Total verrückt und vielleicht auch riskant aber ich genieße es. Und mit jedem einzelnen Asthmaanfall den ich weniger bekomme, steigt meine Lust auf die Natur. Es ist herrlich wenn man die Angst abgebaut hat.

Dasselbe habe ich bei meiner Epilepsie geschafft. Ich hatte dissoziative Anfälle entwickelt. Die Angst vor einem epileptischen Anfall bescherte mir einen dissoziativen Anfall. Bis ich es schwarz auf weiß hatte. Die Epilepsieklinik bestätigte die Vermutung dass sich durch meine Angst etwas Neues entwickelt hatte, eine neue Art der Krampfanfälle. Aber nun hatte ich die Chance dagegen anzugehen.

Auch hier war ein erster Schritt das Laufen alleine in der Natur. Mein Mann kannte zwar den Weg, den ich Laufen wollte aber er rief nur an wenn ich meine Zeit überzog. Mit jedem einzelnen Lauf wurde ich sicherer. Das Laufen tat mir physisch und psychisch so gut, dass wir uns einen Hund zulegten der mich zwang jeden Tag in den Wald zu gehen. Ein Durchbruch für mich. Danach wurde ich Faschingsprinzessin und ging das Wagnis ein auf der Bühne einen Anfall zu bekommen. Doch der Spaß überwog die Unsicherheit und wieder war mir ein Schritt gelungen. Ich ging immer ein Schrittchen weiter, traute mich mehr und heute bin ich fast anfallsfrei und die Anfälle die ich bekomme sind so klein, das man sie fast gar nicht mehr mit bekommt als Außenstehender. Ich bemerke sie natürlich immer noch und finde sie auch immer noch nicht witzig aber sie bestimmen mich nicht mehr. Jetzt habe ich die Zügel in der Hand und bestimme mein Leben alleine. Bis aufs Auto fahren tue ich alles was ich möchte und das wird auch noch sehr lange so bleiben.

Ein sehr interessantes Beispiel ist da eine Bekannte von mir, die eine sehr schwere Epilepsie hat. Sie ist nicht einstellbar und hat mehrfach am Tag Grand mal Anfälle. Sie goss sich dabei einen Topf kochendes Wasser über und hatte dabei wirklich schwere Verbrennungen. Trotzdem lebt sie weiter alleine und kocht. Sie nimmt ihre starken und täglich mehrfachen Anfälle gerne für ihre Freiheit in Kauf. Wenn man ihre täglichen schweren Anfälle und die Verletzungen die sich dabei zuzieht vergleicht, ist Letzteres sehr selten. Aber sie hat ihre Freiheit, 356 Tage im Jahr, 24 Stunden am Tag.

Jeder muss für sich selbst entscheiden was für ihn persönlich wichtiger ist, die absolute (vermeintliche) Sicherheit oder einfach nur Leben!!!

Ich wünsche Jedem, dass er seinen persönlichen Weg findet

Ihre Anja D. Zeipelt