

Epilepsie in Krisensituationen

Jeder Epilepsiekranken kennt die Gefahren- oder Verbotslisten, die Verbote und vermeintlichen Gefahren, welche uns verunsichern und ängstigen. Ganz oben auf dieser Liste steht negativer Stress. Überrascht uns negativer Stress, schlummert schon tief in uns die unterschwellige Angst vor dem „Rache“ Anfall, der unweigerlich kommen muss. Glauben wir zumindest.

Tatsächlich es so, dass ein Streit, eine selbst organisierte, stressige Party, Ärger und Wut oder schlicht die Angst vor dem nächsten Anfall uns tatsächlich oft von den Beinen reißt. Bei manchen geschieht das unmittelbar nach Auftreten der ersten Anzeichen, bei anderen erst wenn der Stress wieder nachlässt und Ruhe einkehrt. Ob wir in diesen Momenten von „echten“ epileptischen Anfällen oder, wie es einigen von uns zusätzlich geht, von psychogenen (dissoziativen) Anfällen heimgesucht werden, spielt letztlich keine große Rolle. Der Anfall ist da und im schlimmsten Fall endet mit ihm eine lange anfallsfreie Zeit.

Mit genau solchen Anfällen rechne ich seit zwei Wochen. Zuerst türmte sich privates unbekanntes Land vor mir und ich hatte keine Ahnung wie ich damit fertig werden sollte. Dazu war ich, bei einer Städtereise, akutem Schlafmangel, Stress und zwischendurch auch einem Streit ausgesetzt. Tagelang hatte ich Schwierigkeiten beim Schreiben oder bei den einfachsten Aktivitäten. Noch bevor ich erholt war, kam meine Tochter als Notfall in die Klinik und die Befürchtungen der Ärzte hörten sich für mich mehr als bedrohlich an. Erneut hatte ich Schlafmangel, Sorgen und nackte Angst. Aber eins fehlte bei all diesen negativen Erfahrungen. Zeit, um mir Sorgen um mich selbst zu machen. In Hamburg (der Städtereise) könnte ich den ausbleibenden Anfall noch auf die Valium schieben, die ich vorsorglich genommen hatte um mich wieder zu beruhigen. Eine absolute Ausnahmesituation, möchte ich betonen. Aber im Fall meiner Tochter hatte ich das nicht getan. Zum einen weil ich erst Tage zuvor eine geschluckt hatte, zum anderen weil ich hellwach sein wollte, wenn etwas passierte. So stand ich tagelang unter Strom und hatte keine Zeit mir Gedanken über mich oder eventuelle Anfälle zu machen. Meine Gedanken waren einzig und alleine bei meinem Kind.

„Was, wie und woher“ waren die einzigen Fragen die mich beschäftigten. Das und natürlich die für uns Epileptiker manchmal unvermeidliche Frage „wie komme ich ohne Auto in die Klinik?“ Denn ich wollte bei ihr sein, selbst wenn ihr Freund auf ihrem Bett saß und ihre Hand hielt, war ich ihre Mutter und meine einzige Sorge galt ihr. Kurz, auch wenn zwischenzeitlich die eiserne Zange meinen Nacken umspannte, auch wenn ich nur mit Mühe die Tränen unterdrücken konnte und auch wenn ich vor lauter Schlafmangel kurz vor dem Umfallen stand, hatte ich keinen Gedanken an einen Anfall verschwendet. Die einzigen Gedanken waren mit der jungen Frau beschäftigt, die meinen Kopf voll und ganz in Anspruch nahmen.

Als sie dann entlassen wurde, schliefen wir alle zuerst kleine Ewigkeiten und versuchten uns mit der Situation zu arrangieren. Mir war zwar klar, dass ich jetzt mit einem Anfall rechnen musste aber ich hatte weder die Lust noch die Kraft mich mit dem Gedanken auseinander zu setzen. Sollte er doch kommen, wenn er unbedingt will – ich hatte jetzt andere Sorgen. Und so verrückt das klingen mag, ich habe zwar geföhlt Literweise Tränen vergossen aber der Anfall war immer noch nicht da. Was mich an einen Satz aus meinem ersten Buch erinnert „alles Kopfsache oder was?“

Als ich mein erstes Buch schrieb hatte ich so gut wie keine Ahnung von Epilepsie und kam durch reine Selbstbeobachtung auf diese Theorie. Jetzt habe ich zwar relativ viel Ahnung von Epilepsie aber keine Ahnung von meinem eigenen Körper, wie oben genannte Beispiele eindrucksvoll beweisen. Bis vor

kurzem dachte ich noch genau über meine Epilepsie Bescheid zu wissen und jetzt bin ich schlicht überrascht. Geht es Ihnen manchmal genauso? Schreiben Sie Ihre Erlebnisse in diesen Blog, ich würde mich freuen.

Einen klaren Kopf und anfallsfreie Zeit wünscht Ihnen

Ihre Anja D. Zeipelt