

Zeitschrift: Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin
Herausgeber: Verein Saiten
Band: 25 (2018)
Heft: 279

Artikel: Die Eismeer-Kapitänin
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-884215>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

DIE EISMEER-KAPITÄNIN



Bild: *Das Eismeer* von Caspar David Friedrich, 1823/24

Text: Jacqueline B.*

Kennen Sie die «Fram»? Oder die «Erebus» und die «Terror»? Schiffe, die Extremes erlebt haben. Ganz zu schweigen von den Segelschiffen der Bremer Reedereien, die vom Packeis zerdrückt wurden. Aus der Traum von der Nordwestpassage, der fetten Walbeute, keine Lorbeeren, sie sind gesunken wie die unsinkbare Titanic. Einzig die «Fram» ist zurückgekommen und ist heute ein Museum. Die «Fram» (= vorwärts) ist eine Heldin. Erst überlebte sie Nansens Arktis-Expedition und dann reiste sie mit Amundsen in die Antarktis, wo er den Wettlauf zum Südpol gewann. «Fram», du bist eine echte Pol-Spezialistin! Bipolar erfahren sozusagen. Ausser ein paar Schrammen an den Planken ist dir nichts passiert. Und deine Kapitäne sind heute Helden! Nach denen wurden Landzungen und Inseln benannt, man errichtete ihnen Denkmäler.

Ich bin auch eine Pol-Kapitänin. Mir wird man keine Denkmäler errichten, nach mir keine Landzungen benennen, ich kann froh sein, wenn mich meine bipolare Expedition nicht in der gesellschaftlichen Einöde stranden lässt. Diese Eismeer-Polarfritzen hatten meiner Ansicht nach gehörig einen an der Waffel. Sie setzten sich selbst, ihre Mannschaft, ihre Schlittenhunde, Ponys etc. pp. dem Tode aus, liessen sich freiwillig Gliedmassen abfrieren, rotteten mal eben ein paar Inuits aus und hinterliessen Dreck, der sich gefühlte 100'000 Jahre nicht zersetzen wird. Bravo, ich bin beeindruckt. Okay, gut, die Herren haben ja noch geforscht, der lieben Flora und Fauna wegen.

Der kleine Unterschied

Bipolare Expeditionen sind nicht nur schlecht. Aber es besteht doch ein massiver Unterschied zwischen Amundsen und mir. Er reiste freiwillig an die Pole, ich tu das nicht. Irgendein ganz böses Kriegsmarineministerium setzt mir seit ein paar Jahren die Pistole auf die Brust und lässt mich und «Fram» mit Vollgas und Fass Rum ins seelische Packeis rasen. Schifflein und Besatzung, sprich meine Familie, bekommen dann die volle Breitseite. Kein Wunder, meutert dann die Mannschaft – und die Leichtmatrosin wird von einem Piraten gekidnappt.

Selber schuld? Ha! Genau! Die seelischen Polfahrer sind genau so selber schuld, wie die geografischen. Ich kann ja nicht immer dem Kriegsmarineministerium die Schuld geben, das wäre zu einfach. Ich bin amtlich verrückt, also kann ich auf den Dorfplatz scheissen, es ist wurscht. Die Wahrheit liegt wahrscheinlich immer in der Mitte, wenn man in die Abgründe der Seele segelt. Um es auf den Punkt zu bringen: Ich habe mir diese bipolare Störung garantiert nicht ausgesucht oder willentlich herbeigesoffen. Ich muss mit dieser verdammten Krankheit leben, also auch zwangsläufig die Verantwortung für dieses beschissene Kriegsmarineministerium in mir übernehmen.

Leuchtfeuer und Lotsen

Zum Glück gibt es gute Lotsen. Meine Ärztin zum Beispiel, oder mein Mann und meine Freunde. Mit Leuchtfeuern weisen sie den Weg, wenns nicht anders geht, mit Tauen und voller Kraft voraus bremsen sie meine «Fram» oder bringen mich dazu, einen sicheren Hafen anzusegeln. Seit einiger Zeit habe ich zwei Steuermänner. Sie heissen Lithium und Seroquel. Ich mag sie nicht besonders, weil sie meine einst bühnentaugliche Figur verunstaltet haben und auch sonst noch Dinge tun, die sie nicht tun sollten. Aber sie drosseln den Motor und lassen mich trotzdem noch Kapitänin sein.

Sie kennen bestimmt die Geschichte vom fliegenden Holländer? Wer seinem Geisterkahn begegnet, der erleidet Schiffbruch. Ich bin weder Holländerin noch kann ich fliegen – und die Oper von Wagner habe ich auch nie gesungen. Trotzdem, wer an einer bipolaren Störung leidet, kennt das «Fliegende-Holländer-Syndrom»: Kaum verursacht du mit deinem Schifflein einen Landschaden oder outest dich mit deinem Kriegsmarineministerium, hast du das Casting für die Hauptrolle gewonnen. Du bist der Schrecken in den Meeren der Normalen.

Seit dem Zweiten Weltkrieg sind die meisten Normalen ganz geübt im Umgang mit körperlich Verehrten. Gestehen ihnen in den meisten Fällen den Platz mitten in der Gesellschaft zu. Den Eismeerkapitänen sieht man die Beeinträchtigung nicht an. Wird diese zum

Thema, ist Vorsicht geboten. Da gibt es Normale, für die ist man einfach ein Psycho. Ende der Reise. Dann gibt es die, die Verständnis haben und dann trotzdem verunsichert sind. Im Grunde müsste auf meinem Kapitäninnenpatent stehen: «Ich bin dabei, Expertin für das Kriegsmarineministerium zu werden!!» Das dauert Jahre. Aber wenn man willens ist und Glück hat, dann schafft man es.

Mozart in der Klapse

Wir Bipolaren können was. Wir sind hinreissende Künstler, wenn wir Unterstützung bekommen, die Dinge zu Ende zu bringen. Sind wir Kriegsmarineministeriums-Expertinnen, verfügen wir über viel Empathie und sind achtsame, liebevolle Eltern. Und wir können arbeiten. Wie die Tiere. Wir müssen einfach genug Bojen auf der Ozeanfahrt einplanen. Aber wir tun uns unendlich schwer in einer Gesellschaft, die überreflektiert in jeden Gedanken-gang kriecht. Die sich einerseits immer pluralistischer gebärdet und im Gegenzug immer bornierter reagiert, wenn jemand aus der Norm fällt.

Welche Norm? Glauben Sie mir, Mozart sässe heute in der Klapse. Er war der Weltmeister der Prokrastination. Schrieb auf den letzten Drücker Ouvertüren, arbeitete die Nacht durch, hatte alles im Kopf und konnte es erst im letzten Augenblick herauslassen. Ich kenne das. Alltag macht mich wahnsinnig. Der Entscheid, jetzt auf eine Mail zu antworten oder an diesem Text zu schreiben, kann mir physisch weh tun. Fragen Sie mich ja nicht, wie schwer mir Behördengänge oder diesbezüglicher Papierkram fällt. Da spuckt mir das Kriegsmarineministerium die nackte Angst ins Herz. Merkt das Amt wohl, dass ich spinne? Wie wird es mir gehen, wenn ich Antwort bekomme? Ach, Sie kennen das? Aber Sie sind doch normal? Interessant, also das mit den Polfahrten kommt Ihnen auch bekannt vor? Tja. Es ist schwer, auf dem Ozean eine Grenze zu ziehen.

Gesellschaftlicher Nachhilfeunterricht

Darum wärs verdammt hilfreich, wir Eismeerkapitäninnen hätten mehr gesellschaftliche Akzeptanz. Es braucht mehr Öffentlichkeitsarbeit für Menschen mit einer bipolaren Störung. Aber wegen dem «Fliegenden-Holländer-Syndrom» der Normalen brauchen wir dazu die Hilfe der Leuchttürme und Lotsen, um schlicht und ergreifend ernst genommen zu werden. Die Gesellschaft braucht Nachhilfe im Umgang mit uns. Und diese Krankheit darf nicht dazu missbraucht werden, Menschen noch mehr zu knechten, weil es so leicht ist, bei Kursabweichungen als Pirat aufzutreten.

Darum fordere ich meine Leichtmatrosin zurück, du rechthaberischer Seeräuber! Ich bin eine gute Kapitänin, trotz diverser Strandungen und Packeisfahrten. Im Gegensatz zum Segelschiffkapitän auf Caspar David Friedrichs Bild segelt meine «Fram» nur noch bis zum 60. Breitengrad Nord. Seit dem letzten Crash habe ich eine innerliche Harpune, die setze ich dem Kriegsmarineministerium nun früh genug auf die Brust.

«DIE SEELE BRAUCHT ZEIT»

Was unterscheidet Menschen mit einem Körperhandicap oder einer unfallbedingten Hirnverletzung von psychisch Kranken? Bei letzteren gelte erst einmal: «selber schuld», sagt Jacqueline B.* Sie hat es erlebt. Lange habe sie ihre Probleme selber nicht als Krankheit erkannt, Abstürze folgten auf Euphorien, innerlich sei sie vor sich selber davongerannt, es brauchte schliesslich einen «Chlapf», bis die Krankheit einen Namen hatte: Bipolare Störung. Nach und nach sei es ihr gelungen, sie zu integrieren und als Teil ihrer selbst zu akzeptieren. Im Zusammenhang mit ihrer Therapie hat Jacqueline B. den vorstehenden Text geschrieben: *Die Eismeer-Kapitänin*.

«Wir brauchen kein Mitgefühl», sagt Jacqueline B. «Diese Krankheit kann in Schach gehalten werden. Dazu brauchen wir aber Pausen und fachliche Unterstützung.» Entscheidend sei ein Umfeld, das akzeptiert, dass das Leben mit der Krankheit auch im stabilen Zustand viel anstrengender ist. Eine bipolare Störung bringe Schwankungen mit sich, die Gesunde versuchen könnten,

zu akzeptieren. «Doch für uns sind diese Achterbahnfahrten der blanke Horror.» Auf dem Weg, den ein Mensch mit seiner Krankheit mache, werde man extrem demütig und dankbar um jeden Tag, an dem die übergrossen Schwierigkeiten etwas weniger gross sind. Dem stehe eine Gesellschaft gegenüber, die zwar viel über die Psyche zu wissen glaube, die sich als pluralistisch und reflektiert verstehe – die aber zugleich ein rigides Leistungsdenken praktiziere, keine Fehler toleriere und mit den «Ausschlägen der Seele» immer inkompetenter umgehe. Typisch dafür sei die aktuelle Diskussion um «Sozialdetektive» und «Scheininvalidität» – ein Begriff, der psychisch Kranke unter Generalverdacht stellt.

«Die Seele braucht Zeit», sagt Jacqueline B. «Und das gilt für alle. Kein Mensch ist immun gegen eine psychische Erkrankung. Und niemand ist schuld.» (Su.)

*Name geändert





