

Borderline
Texte, Gedanken,
Emotionen

von Aurelia Tears

Unverkäufliche Leseprobe!

Alle Rechte liegen bei der Autorin
Laura Adrian/ Aurelia Tears

1. Wer oder was ist Borderline?

Borderline ist eine psychische Erkrankung. Hauptmerkmale sind ein ständig wechselndes Selbstbild, Impulsivität, Instabilität in zwischenmenschlichen Beziehungen und häufige, extreme Stimmungswechsel.

Ein perfektes Leben gibt es nicht, es gibt nur perfekte Fassaden.

Borderline bedeutet für mich einen täglichen Kampf auszutragen.

Ständig balanciere ich auf einem schmalen Grat zwischen den Extremen des Lebens. Ich möchte nicht alleine sein, aber habe gleichzeitig Angst, von zu viel Nähe erdrückt zu werden. Ich bin in einem Moment glücklich und im nächsten Augenblick will ich mich weinend in einer Ecke verkriechen.

Ich habe bei meiner Geburt keine Karte und keinen Kompass erhalten. Gefühlt haben alle Menschen um

mich herum einen exakten Plan davon, was sie erreichen wollen und wie das Leben funktioniert. Nur ich irre planlos durch die Gegend und habe keine Ahnung von gar nichts.

Mein größter Feind ist mein eigenes Spiegelbild. Ich habe Ansprüche an mich, denen ich gar nicht gerecht werden kann. Ich hasse mich und meinen Körper und verstehe nicht, wie mich jemand gut finden kann.

Gefühle nehme ich hundertfach stärker wahr als *normale* Menschen. Dadurch fallen meine Reaktionen manchmal auch heftiger aus. So wie *normale* Menschen meine extremen Gefühle nicht verstehen, verstehe ich nicht, wie sie so viele Dinge kalt lassen können.

Es ist, als ob ich eine andere Sprache spreche.

Ich besitze andere Schwächen, größere *Fehler*, passe in keine Norm, doch jede Schwäche kann auch ein Vorteil sein. Je nachdem, aus welchem Blickwinkel man es betrachtet, kann man aus allem Negativen auch etwas Positives gewinnen. Stärken können Schwächen kompensieren.

Kurz gesagt: Ich bin und bleibe anders. Aber bedeutet Anderssein gleich falsch oder ein schlechterer Mensch zu sein?

Borderliner sind meistens Menschen, die zu viel in ihrem Leben erlebt haben und nicht dazu in der Lage sind, diese vielen (negativen) Erlebnisse zu verarbeiten.

Borderline ist zu einem Drittel genetisch bedingt, zu einem Drittel durch ein traumatisches Erlebnis und das letzte Drittel entsteht durch die fehlende Fähigkeit dieses Trauma zu verarbeiten. Das heißt, dass es unmöglich ist sich davor zu schützen. Auf keinen dieser drei Komponenten besitzen wir einen Einfluss.

Unsere Gene werden uns, genauso wie die Fähigkeit Dinge zu verarbeiten, von Geburt an mitgegeben und was in unserem Leben passiert, können wir ebenfalls nur in geringen Maßen beeinflussen. Wir können zwar selbst entscheiden, ob wir in der Schule lernen, welchen Beruf wir ausüben möchten und wie wir unsere Freizeit verbringen. Doch wir werden nicht gefragt, ob wir erleben möchten, dass sich unsere Eltern scheiden lassen, ein geliebtes Familienmitglied oder ein Freund stirbt, wir geschlagen, vergewaltigt oder missbraucht werden. Ich glaube, insbesondere bei den letzteren Beispielen würde nie jemand: »Hier! Ich stelle mich zur Verfügung!«, schreien.

Dies alles können Auslöser für Borderline sein, müssen es aber nicht. Es gibt Menschen, die gut mit ihrem Trauma leben oder andere psychische Störungen entwickeln. Für die Entstehung des Borderline-Syndroms müssen alle drei Faktoren zusammenspielen. Es ist ein Irrglaube, dass alleine ein Trauma ausreicht, um eine Borderlinestörung zu entwickeln. Genauso wie es ein Irrglaube ist, dass alle Betroffenen in ihrer Kindheit missbraucht oder vergewaltigt wurden. Das trifft zwar auf einen großen Teil zu, jedoch nicht auf alle. Bei einigen Betroffenen gab es auch nie ein großes Trauma, sondern ganz viele kleine einzelne, die sich irgendwann zu einem Riesenproblem aufgestaut haben und so zu einer Störung der Persönlichkeitsentwicklung geführt haben.

Der Auslöser für die Erkrankung liegt in den meisten Fällen in der frühen Kindheit bis Anfang der Jugend (natürlich gibt es auch hierbei Ausnahmen) die Symptome werden allerdings häufig erst Jahre später sichtbar. Da Borderline der Gruppe der Persönlichkeitsstörungen zugeordnet ist und sich die Persönlichkeit erst nach dem 18. Lebensjahr komplett entwickelt und gefestigt hat, wird erst nach Erreichen der Volljährigkeit die Diagnose endgültig festgestellt.

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene können zwar die Diagnosekriterien erfüllen, doch die Diagnose heißt dann lediglich *Verdacht auf Borderline*, obwohl in einigen Fällen ein Wunder geschehen müsste, damit sich die Symptome in Luft auflösen.

»Ausnahmen bestätigen die Regel?«

- Wie jetzt? Euer ernst! Ich dachte, Ausnahmen sind die Regel! Kein Wunder, dass mein Leben so chaotisch verläuft!

Typische Merkmale der Diagnose sind das sogenannte *schwarz-weiß-Denken* und die Art wie Betroffene ihre Gefühle wahrnehmen.

Borderliner nehmen Emotionen um ein mehrfaches stärker wahr als Nicht-Betroffene. Das heißt, sie sind nicht einfach nur glücklich, sondern überglücklich; nicht leicht frustriert, sondern direkt zu Tode betrübt. Alle Emotionen sind um ein Vielfaches stärker. Deshalb kann es passieren, dass ein Borderliner wegen einer *Kleinigkeit* komplett ausrastet. Für Nicht-Betroffene mag die Reaktion vollkommen übertrieben wirken, doch bedenkt man, dass ein Borderliner seine Wut um einiges intensiver wahrnimmt, erklärt das auch die übertriebene

Reaktion. Extreme Gefühle erzeugen extreme Reaktionen.

Überhaupt neigen Borderliner in allen Lebensbereichen zu Extremen. Ihre Welt spaltet sich sozusagen in Schwarz und Weiß. Es gibt nur entweder ganz oder gar nicht. Etwas dazwischen ist für sie nur schwer zu erkennen.

Der Unterschied zwischen Depressionen und Borderline ist, dass Borderline *mehr* ist. Eine Depression ist hauptsächlich Traurigkeit und das Gefühl von innerer Leere, bei Borderline kommen mehr Symptome hinzu, und in vielen Fällen ist es schwieriger zu behandeln. Beide Erkrankungen treten häufig, jedoch nicht immer, zusammen auf.

Nicht jeder Borderlinebetroffene wurde sexuell missbraucht. Zwar erlebte ein großer Teil der Betroffenen während der Kindheit sexuelle oder auch emotionale Gewalt, aber bei weitem nicht jeder.

Es gibt keinen Schutz oder Impfstoff, der einen vor Borderline schützt oder davor bewahrt psychisch krank zu werden. Psychische Erkrankungen nehmen keine Rücksicht auf Geschlecht, Alter, sozialen Stand, Vermögen oder Erfolg. Zwar sind mehr Frauen als

Männer in psychologischer Behandlung, doch das liegt nicht daran, dass mehr Frauen betroffen sind, sondern weil Frauen eher einen Arzt aufsuchen und professionelle Hilfe in Anspruch nehmen als Männer. Nach zahlreichen Studien wurde allerdings festgestellt, dass sich die Fallzahlen beider Geschlechter nur geringfügig unterscheiden. Die Differenz beträgt weniger als ein Prozent.

Junge Leute sind genauso betroffen wie ältere Menschen. Psychische Erkrankungen kennen kein Alter. Wobei auch hierbei gilt, dass jüngere Leute bei psychischen Beschwerden eher einen Arzt aufsuchen als ältere Personen.

Vor ca. 70 Jahren wurde das Thema psychische Erkrankungen einfach totgeschwiegen, die Scham deswegen zu einem Arzt oder gar zu einem Psychologen zu gehen war groß. Betroffene galten als verrückt und wurden nicht selten in Psychiatrien vor der Öffentlichkeit weggesperrt. Diese Angst ist bei vielen (insbesondere älteren) Menschen im Kopf noch fest verankert; ebenso wie das Klischee, dass Männer nicht schwach sein oder weinen dürfen. Ich persönlich glaube allerdings nicht, dass die Kriegsbeziehungsweise Nachkriegszeit bei unseren Großeltern keine Verletzungen auf der Seele

hinterlassen hat. Nur weil sie nicht über Probleme reden, bedeutet das noch lange nicht, dass sie keine haben. Dasselbe gilt für vermögende Menschen, Prominente und andere Personen, die in der Öffentlichkeit stehen. Geld, sozialer Stand in der Gesellschaft und Erfolg bedeutet nicht zwangsläufig, dass diese Menschen keine Probleme haben. Wie sich in letzter Zeit immer häufiger zeigt, haben gerade diese Menschen mit Drogen- oder Alkoholsucht, Depressionen und Burnout zu kämpfen. Die wenigsten von ihnen geben jedoch ihre psychischen Erkrankungen freiwillig in der Öffentlichkeit zu. Das lässt vermuten, dass gerade dort die Dunkelziffer sehr hoch ist.

Krass gesagt: Der Milliardär mit fünf Autos und drei Villen kann genauso mit Depressionen, Burnout, einer Sucht oder Borderline zu kämpfen haben wie der arbeitslose Hartz-4-Empfänger im Plattenbau.

Es ist möglich, vielen Problemen und Sorgen im Leben auszuweichen, aber ob man damit tatsächlich glücklicher wird, ist fraglich. Denn nur wer in seinem Leben Dinge meistert, Probleme löst, Sorgen und Ängste übersteht, gewinnt an Stärke.

Nicht jedem Betroffenen sieht man seine Erkrankung an. Es gibt eine Menge Borderliner, die erfolgreich einen Beruf ausüben, eine Ausbildung absolvieren, zur Schule gehen und eine eigene Familie haben. Also sagt eine Diagnose rein gar nichts über den Charakter des Menschen und seine Erfolgschancen im Leben aus.

Natürlich müssen Borderline-Betroffene im Leben etwas härter kämpfen als Nicht-Betroffene, doch es gibt genügend „gesunde“ Menschen die ebenfalls an den Anforderungen im Beruf oder Privatleben scheitern.

Man sollte niemanden wegen seiner Gedanken, Gefühle oder Verhalten verurteilen, ausgrenzen oder niedermachen. Jeder Mensch sehnt sich nach Akzeptanz und möchte so akzeptiert werden, wie er ist. Niemand hört gerne: »Das macht man nicht«, »Du verhältst dich falsch«, »Das darfst du nicht«.

Wieso verletzt ein Mensch sich selbst?

Das ist eine gute Frage, die jedoch nicht ganz so einfach zu beantworten ist. Denn die Gründe, wieso ein Mensch gegen sich selbst aggressiv wird und sich beziehungsweise seinen eigenen Körper so sehr hasst, dass er sich freiwillig Schmerzen zufügt, sind so

vielfältig wie die Methoden, mit denen man sich selbst verletzen kann.

Die gängigste und bekannteste Methode der Selbstverletzung ist wohl das sogenannte *Ritzen*. Mit Glasscherben, Rasierklingen, Scheren, Messern und anderen scharfen Gegenständen *ritzen* sich hierbei die Betroffenen die Haut (häufig an Unterarmen oder Beinen) auf.

Das Wort *ritzen* schreibe ich hierbei bewusst in kursiv, da manche Betroffene so tief schneiden, dass von ritzen keine Rede mehr sein kann. Bei ihnen handelt es sich bereits um tiefe Schnitte.

Weitere Methoden der Selbstverletzung können das Verbrennen der Haut mit Feuer oder anderen heißen Gegenständen, Haare ausreißen, exzessives Nägelkauen, Aufkratzen von Haut oder beißen sein. Aber auch gewöhnliche Alltagsgegenstände können teilweise zweckentfremdet und als Waffen gegen den eigenen Körper eingesetzt werden. So kann zum Beispiel ein harmloses Deo schwere Verbrennungen verursachen oder eine Nagelfeile zu tiefen Wunden führen.

Die Art und Weise, wie eine Person sich selbst schadet, sind also durchaus multipel. Doch noch weitaus vielfältiger sind die Gründe, wieso ein

Mensch überhaupt erst seinem Körper schaden will. Manchen Betroffenen geht es darum Blut zu sehen, anderen ist der Schmerz wichtiger und wiederum andere setzen Selbstverletzung als eine Art Hilfeschrei ein. Doch so gut wie jeder Betroffene spürt vor der Selbstverletzung dasselbe beziehungsweise ein ähnliches Gefühl: Das Gefühl der inneren Anspannung (auch Druck oder Ritzdruck genannt).

Wie fühlt sich Selbstverletzungsdruck an?

Man verspürt das Gefühl, dass so viel Spannung in einem ist, dass man jeden Moment explodieren könnte. Es ist kaum noch auszuhalten, häufig zittert man und ist innerlich unruhig. Ich glaube, für einen Nicht-Betroffenen ist dieses Gefühl kaum nachzuempfinden, aber man könnte es eventuell mit extremem Lampenfieber vergleichen. Das Herz rast und man kann kaum noch stillsitzen. Dieses Gefühl ist extrem unangenehm und man möchte es loswerden.

Viele Betroffene wissen, dass die Art, wie man das Gefühl los wird nicht gesund und keinesfalls schön ist. Es gibt kaum Betroffene, die stolz darauf sind sich selbst Verletzungen zuzufügen und sich das gerne antun. Selbstverletzung ist **IMMER DER LETZTE AUSWEG**, den die Person in diesem Moment sieht!

Es ist wie bei einem Fahrradreifen. Man pumpt Luft rein und irgendwann ist der Reifen voll. Er ist prall gefüllt, federt gut und läuft rund. Davor war er schlapp, hat eventuell geeiert und es war mühselig mit ihm zu fahren. Aber jetzt ist alles gut.

Dem Betroffenen geht es gut. Er ist aktiv, motiviert und gut gelaunt.

Allerdings wird immer mehr und mehr Luft in den Fahrradreifen gepumpt. Die Spannung auf dem Reifengummi steigt und steigt. Anfangs dehnt sich der Gummi noch etwas mit, doch irgendwann ist damit ebenfalls Schluss. Pumpst man jetzt noch mehr Luft in den Reifen, platzt er. Also rein theoretisch müsste man jetzt etwas Luft ablassen um den Druck zu mindern und wieder gut mit dem Fahrrad fahren zu können. Dieses Ventil fehlt Borderline-Betroffenen jedoch. Sie sind nicht dazu in der Lage *einfach mal so* die Anspannung zu mindern. Deshalb bleiben ihnen nur zwei Möglichkeiten: Entweder warten, bis der Reifen explodiert oder zweitens ein Loch hineinstecken, um dadurch den Druck zu mindern (sprich Selbstverletzung).

Eine dritte Möglichkeit wäre es mit sogenannten *Skills* (speziellen Fertigkeiten) den Druck abzubauen.

Diese Skills werden in verschiedenen Therapieformen mit den Betroffenen erlernt.

Was ist jetzt der Grund dafür?

Wie eben beschrieben, kann innerliche Anspannung und die fehlende Fertigkeit diesen innerlichen Druck zu regulieren ein möglicher Grund für selbstverletzendes Verhalten sein. Aber es muss nicht. Denn manche Betroffene verletzen sich auch, weil sie in dem Moment gar nichts spüren beziehungsweise sich wie tot fühlen. Sie wissen nicht, ob sie noch leben oder ob alles um sie herum nur noch Illusion ist. Der Schmerz zeigt ihnen dann, dass sie noch am Leben sind. Wiederum andere verletzen sich selbst, weil sie einen extremen innerlichen Schmerz verspüren (zum Beispiel durch ein Trauma) und nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen. Durch Selbstverletzungen tragen sie diesen Schmerz nach außen. Mit einem Schmerz von einer Verletzung kann ein Mensch nämlich deutlich besser umgehen, als mit einer unsichtbaren schmerzenden Wunde. Oder andere Betroffene nutzen Selbstverletzung als Hilfeschrei. Ganz nach dem Motto: *Siehst du nicht, wie scheiße es mir geht? Ich kann nicht mehr, ich brauche Unterstützung um aus meinem Tief herauszukommen.*

Fazit: Aus welchen Gründen und mit welchen *Waffen* sich ein Mensch selbst verletzt ist äußerst unterschiedlich. Doch eines haben alle Betroffenen gemeinsam: Für sie gibt es in dem Moment, in dem sie sich selbst verletzen, keinen anderen Ausweg oder Möglichkeit um mit ihren Gedanken und Gefühlen umzugehen.

Borderline ist weder tödlich noch ansteckend. Man kann mit Betroffenen genauso reden, feiern, Freundschaften schließen, Kontakt haben etc. wie mit allen anderen Menschen auf dieser Erde auch. Borderline-Betroffene beißen nicht, sind nicht giftig und der Kontakt mit ihnen ist auch nicht tödlich. Die Gefahr, sich mit Borderline anzustecken, liegt bei null Prozent.

Was ist typisch Borderline?

Es gibt nichts, was tatsächlich *typisch* Borderline ist und auf alle Borderline-Betroffenen gleichermaßen zutrifft. Bei jedem Borderline-Betroffenen äußert sich die Diagnose anders. Klar gibt es neun Diagnosekriterien, von denen mindestens fünf Kriterien über einen längeren Zeitraum hinweg erfüllt

sein müssen, aber erstens gibt es gefühlte 1000 unterschiedlicher Kombinationsmöglichkeiten dieser mindestens fünf Kriterien und zweitens gibt es nochmal weitere gefühlte 1000 unterschiedliche Möglichkeiten, wie sich jedes einzelne Symptom äußern kann. Somit ist jeder Borderline-Betroffene (genauso wie jeder andere Mensch) ein Individuum. Es gibt Borderline-Betroffene, bei denen sich die Diagnose ähnlich und zum Teil gleich äußert, aber es gibt nie eine 100-prozentige Übereinstimmung aller Symptome, deren Intensität und der Art und Weise, wie der Betroffene damit umgeht. Jede Borderlinestörung ist genauso wie jeder Betroffene auf ihre Art einmalig und besonders.

Es gibt Menschen, die sind nahe am Wasser gebaut und leicht zum Weinen zu bringen. Und dann gibt es mich. Ich bin nicht nur nahe am Wasser gebaut, sondern mitten in einem riesigen Meer!

Ein Geisterfahrer wird auf der Autobahn von der Polizei angehalten. Er steigt aus, hebt unschuldig die Hände und sagt: »Entschuldigung, ich BIN Borderliner und neige zu Risikoverhalten.«

Ein Massenmörder sitzt vor Gericht. Er soll für 30 Morde verurteilt werden. Als der Richter ihn fragt, was er zu seiner Verteidigung zu sagen hat, meint er: »Entschuldigung, ich BIN das Spiegelbild meiner Vergangenheit. Meine Mutter hat mich als Kind geschlagen.«

Der Präsident von Hawanilu zettelt einen Krieg an. Zu seinen Beweggründen sagt er: »Entschuldigung, ich BIN ein Gamer. Schon als Teenager habe ich total gerne Ballerspiele gespielt.«

Was ich mit diesen durchaus überspitzten Beispielen sagen möchte?

Eine Diagnose, Hormone, Hobbys oder ähnliches dürfen, sollten und können keine Entschuldigung dafür sein, andere Menschen zu gefährden oder zu verletzen! Jeder Mensch ist eigenverantwortlich für sein Verhalten. Wenn sich jemand daneben benimmt, ist er dafür zuständig und nicht seine Vergangenheit, Hormone oder sein Hobby. Wenn es nämlich tatsächlich so wäre, dass jeder, der in seiner Vergangenheit Gewalt erfahren hat, ungestraft Straftaten begehen kann oder sich fahrlässig verhalten darf ... Oh je! Dann wäre ich schon ein Massenmörder

und hätte mindestens 50 Banken ausgeraubt! Aber nein, das habe ich nicht! Also bitte liebe Richter, Staatsanwälte und auch liebe Täter, hört auf damit, alte Geschichten aus dem letzten Jahrhundert als Begründung für einen Freispruch zu benutzen.

Vergangenheit ist wichtig und Vergangenheit prägt, ja, aber keine Vergangenheit sollte so viel Macht in unserem Kopf ausüben, dass wir uns verhalten wie die Axt im Walde und dann noch ungestraft davonkommen.

Es gibt Momente, da kann man sich aufregen, dann gibt es Momente, in denen man an die Decke gehen könnte und dann gibt es aber auch Momente, in denen man sich einfach nur noch auf den Boden legen und weinen möchte.

Ja verdammt, ich habe Selbstverletzungsnarben an meinen Armen!

Aber der Grund wieso ich so bin, wie ich bin, ist dir sowieso egal! Ich kenne dich. Du bist, wie die meisten Menschen. Du willst jetzt eine interessante Story zu den Narben hören. In dem Sinne: »Ich habe im Kriegsgebiet einen Soldaten aus einem Kugelhagel gerettet und als ich auf dem Rückweg über den

Stacheldraht geklettert bin, bin ich daran hängengeblieben.«

Aber da muss ich dich leider enttäuschen. Ich habe niemanden gerettet. Es gab Zeiten in meinem Leben, da habe ich den Schmerz gebraucht, um zu *spüren*, dass ich noch lebe.

Aha! Ich sehe schon, du verdrehst die Augen. Ich langweile dich also mit meiner Story? Kein Problem. Das bin ich gewohnt. Ich wette, wenn ich dir auch nur ein Drittel meiner Geschichte erzähle, sagst du eh nur *krass Alter!* und wendest dich von mir ab, weil ich dir zu verrückt bin.

Neulich wurde mir gesagt: »Du genießt auch jeden Tag deines Lebens!«

Meine Antwort darauf war: »Ja klar! In der Ecke sitzen und Trübsal blasen habe ich schließlich lange genug gemacht!«

2. Leben oder überleben?

Ich habe Angst vor dem Leben.

Ich habe Angst vor dem Sterben.

Ich weiß nicht, wie es in meinem Leben weitergeht, was morgen passiert oder wo ich in fünf Jahren stehe und das macht mir Angst. Diese Unwissenheit, was passieren wird, beziehungsweise nicht passieren wird, macht mich manchmal echt wahnsinnig! An manchen Tagen liege ich nachts stundenlang wach und kann nicht schlafen, weil ich mir den Kopf darüber zerbreche, welche *Überraschungen* das Leben noch für mich bereithält.

Eigentlich bin ich ein Mensch, der gerne die Kontrolle behält, die Übersicht bewahren möchte und alles genau – bis ins kleinste Detail – durchplant, doch genau das funktioniert im Leben nicht.

Das Leben ist unberechenbar, hinterhältig und ab und zu auch echt fies. Das macht es für mich häufig unsympathisch. Aber ich habe nur dieses eine Leben, deshalb muss ich mich wohl oder übel mit ihm anfreunden und abfinden.

Jeden Tag habe ich die Möglichkeit Neues auszuprobieren, aus Fehlern zu lernen und neue Wege zu gehen. Jeder Tag birgt neue Chancen und leider auch neue Gefahren ... Aber ich versuche, mein Hauptaugenmerk auf die neuen Chancen und nicht auf die Gefahren zu legen. Denn ansonsten würde mich die Angst vor dem, was kommt beziehungsweise kommen könnte, zerfressen.

Manchmal verirrt man sich im Leben und kommt erst durch Umwege an sein Ziel. Nicht selten kosten diese Umwege Zeit, die man nicht hat, und Nerven. Doch oftmals sieht man auf diesen Umwegen auch schöne, wunderbare Dinge, die man auf dem normalen Weg nie entdeckt hätte.

Ich werde es wohl nie verstehen, wieso ein Mensch mit einem gebrochen Bein, einer Grippe, Krebs oder einer sonstigen körperlichen Verletzung oder Erkrankung Mitleid und Verständnis bekommt, und ein Mensch mit einer psychischen Erkrankung sich rechtfertigen muss.

Ich werde wohl nie verstehen, wieso man zu einem depressiven Menschen sagt: »Stell dich nicht so an!« und einem Rollstuhlfahrer jeden noch so kleinen Handgriff abnehmen will.

Ich werde wohl nie verstehen, wieso jemand, der weint und offen über seine Gefühle spricht, als schwach gilt und jemand, der keine Gefühle äußert und null Empathie besitzt als *stark* gilt.

Und ich werde wohl nie verstehen, wieso psychisch kranke Menschen früher weggesperrt und heute weiterhin häufig für verrückt erklärt werden.

Aber was ich verstehe, ist, dass viel zu wenig über psychische Erkrankungen bekannt ist. In der Öffentlichkeit werden Themen wie Borderline, Burnout und Depressionen usw. viel zu häufig totgeschwiegen.

Leben mit Depressionen ist so ähnlich, wie wenn einem Auto der Sprit ausgeht. Es fehlt einem der „Kraftstoff“ um weiter voranzukommen.

Mit Borderline (über)leben

Die Diagnose Borderline ist kein Todesurteil und auch kein Weltuntergang. Die Frage ist, wie man mit der Bekanntgabe der Diagnose umgeht. Es besteht die Möglichkeit, zu sagen: *Alles ist scheiße! Ich bekomme nie etwas auf die Reihe! Ich werde nie ein normales Leben führen können...*, sich selbst zu bemitleiden – in dem Sinne *Ich bin ein armer Borderliner. Die Menschen waren gemein zu mir und deshalb bin ich so geworden, wie ich bin. Ich bin krank und werde nie wieder gesund...* Oder man akzeptiert, dass man *anders* ist, seine Gefühle intensiver wahrnimmt und eine andere Art hat zu denken als der Rest der Menschheit und versucht das Beste daraus zu machen.

Borderline bedeutet nicht, dass man den Rest seines Lebens depressiv in der Ecke sitzen, keinen Beruf mehr ausüben kann, Tabletten schlucken und sich vor der

Öffentlichkeit verstecken muss oder Ähnliches. Denn wer dazu bereit ist, an sich und seinem Verhalten zu arbeiten und zu lernen mit seinen Gedanken und Gefühlen besser umzugehen, dem kann es gelingen, trotz der Diagnose ein normales Leben führen. Auch Borderliner können einen guten Schulabschluss absolvieren, erfolgreich in einem Beruf arbeiten, eine Ausbildung machen, eine Familie gründen und die Liebe ihres Lebens finden. Kurz gesagt: Borderliner können alles erreichen, was gesunde Menschen auch erreichen können.

Wer einen eisernen Willen hat, fest an sich glaubt, für seine Ziele kämpft, nach jedem Sturz zu Boden erneut aufsteht, sich nicht unterkriegen und von der Meinung anderer beirren lässt, der ist zu vielem fähig!

Natürlich reicht der Glaube an sich selbst und seine eigene Kraft nicht aus, um physikalische Gesetze zu brechen (zum Beispiel ist es sehr unwahrscheinlich, dass ein Mensch von einem Hochhaus springt und ohne Hilfsmittel fliegt) aber wo ein Wille ist, da ist bekanntlich auch ein Weg (mit einem Gleitschirm, Flugzeug oder ähnlichem können auch Menschen fliegen).

Und genau so ist es auch möglich, mit Borderline zu leben. Wenn man einen Weg gefunden hat mit den Symptomen der Diagnose zurechtzukommen, sind einem fast keine Grenzen mehr gesetzt.

Manchmal muss man im Leben ganz tief sinken, um sich wieder nach oben zu kämpfen.

Borderline und Arbeit

Oft heißt es Borderliner seien nicht belastbar, schnell überfordert, nicht kritikfähig, viel zu sensibel und denken zu negativ. Nicht selten wird einem aus diesem Grund als Borderline-Betroffener bei einem Bewerbungsgespräch nahe gelegt, seine Berufswahl doch bitte nochmals zu überdenken oder zu überlegen, ob dieser Betrieb wirklich der Richtige für einen sei.

Normalerweise sollte und dürfte eine psychische Erkrankung kein Grund sein einen Bewerber abzulehnen, die Wahrheit sieht leider anders aus. Besonders in sozialen Berufen hat man es mit einer psychischen Erkrankung nicht leicht. Dabei sollte gerade dort das meiste Verständnis vorhanden sein.

Es mag durchaus sein, dass ein Teil der Borderline-Betroffenen nicht so belastbar ist wie es Nicht-Betroffene sind, aber es gibt auch eine Reihe andere körperliche und psychische Erkrankungen bei denen der Arbeitnehmer ebenfalls nicht voll belastbar ist. Hat ein Bewerber eine körperliche Beeinträchtigung, haben viele Unternehmen Verständnis dafür, bei einer psychischen Erkrankung leider nicht. Menschen mit einer psychischen Erkrankung müssen sich oft erst einmal beweisen. Vorausgesetzt ihnen wird die Chance dazu gegeben.

In meinen Augen ist der größte Teil der Betroffenen jedoch eine Bereicherung für einen Betrieb und kein Handicap. Borderliner sind äußerst leistungsbereit, wollen ihre Arbeit meist nicht nur gut, sondern perfekt ausführen, sind sehr kreativ, meist überdurchschnittlich intelligent und was in sozialen Berufen besonders wichtig ist, wir besitzen viel Einfühlungsvermögen.

Selbst wenn wir ab und zu unsere weniger gute Seite zeigen, Stimmungsschwankungen haben, ausschließlich in schwarz – weiß denken oder nicht voll belastbar sind, sind wir nicht viel anders als andere Mitarbeiter im Betrieb. Auch gesunde Mitarbeiter haben Tage, an denen sie gute Leistungen erbringen und andere Tage, an denen ihnen das nicht gelingt. Jeder Mensch hat seine Ecken und Kanten. Kein Mensch ist perfekt und genau deshalb sollten wir jeden so akzeptieren wie er ist. Man sollte jedem eine Chance geben zu zeigen, was in ihm steckt und nicht von vornherein verurteilen.

Wird ein Borderliner in dem richtigen Maße gefördert – und nicht überfordert – kann er nicht nur den Betrieb um einen engagierten Mitarbeiter bereichern, sondern wird auch in sich stabiler. Viele Betroffene sehen keinen Sinn in ihrem Leben und fühlen sich überflüssig, zu nichts zu gebrauchen, haben kein Selbstvertrauen und kein Selbstwertgefühl, doch durch einen Job kann sich das ändern. Sie haben eine Aufgabe, werden gebraucht, sind *wichtig* und Teil eines Teams. Das kann das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl ungemein steigern.

Ich finde jeder Betroffene, der sich einen Job zutraut, sollte die Gelegenheit bekommen sich in einem Betrieb zu beweisen. Der Arbeitgeber sollte sich erst nachdem er eigenständig gesehen hat, dass der Bewerber wirklich nicht für den Beruf geeignet ist, ein Urteil über ihn erlauben. Man sollte nicht alle Borderline-Betroffenen in ein und dieselbe Schublade stecken. Es gibt Betroffene, die voll belastbar sind und andere, die weniger belastbar sind, so wie es bei allen anderen Mitarbeitern ebenfalls der Fall ist. Die Diagnose Borderline sagt rein gar nichts über die Arbeitsqualität der Person aus.

Außerdem gibt es sicherlich auch die Möglichkeit einen nicht voll belastbaren Bewerber eine halbe oder viertel Stelle anzubieten.

Wenn ein Arbeitgeber ausschließlich komplett funktionstüchtige Mitarbeiter einstellen will, die jeden Tag das gleiche Leistungsspensum haben, keine Schwächen besitzen, keine Gefühle zeigen, jeden Tag gut gelaunt sind, sollten er am besten Roboter einstellen. Ansonsten werden alle seine Mitarbeiter schwankende Leistungen erbringen und die ein oder andere Schwäche besitzen.

Die Kunst ist es, die Stärken eines Menschen zu erkennen und nicht ausschließlich seine Schwächen zu sehen.

Immer wenn du denkst »schlimmer geht es nicht«, kommt von irgendwo ein Idiot daher gelaufen und schlägt dir nochmal mit einer Bratpfanne ins Gesicht.

Ich fühle mich innerlich tot, obwohl mein Herz noch schlägt.

Einerseits habe ich gar keine Gefühle mehr und spüre nur innere Leere und eisige Kälte, andererseits bin ich kurz davor zu explodieren, weil sich zu viel Druck in mir angesammelt hat.

Ich spüre meinen Körper nicht mehr. Ich weiß nicht, ob ich noch lebe oder bereits tot bin ...

Manchmal möchte ich einfach nur fliegen. Wegfliegen. Schwerelos sein. Vor allem fliehen.

Ein glückliches Leben

Für mich ist ein glückliches Leben, wenn ich nicht ständig und jeden Tag funktionieren muss, sondern selbst über mich und mein Leben bestimmen kann.

Ich hasse es jeden morgen aufzustehen und direkt vorgeschrieben zu bekommen, dass ich um 8.00 Uhr auf der Arbeit Leistung zu erbringen habe, um 12.00 Uhr Hunger haben soll, weil es da Mittagessen gibt, um 12.30 Uhr ist die Pause zu Ende und ich soll wieder Leistung erbringen, um 16 Uhr hab ich Feierabend und kann kurz durchatmen, bevor ich zuhause mit meinem Hund gassi gehe, den Haushalt erledige, Abendessen koche, noch ein bisschen fern schaue um dann gegen 22 Uhr todmüde ins Bett zu fallen. Und das am besten jeden Tag und ohne zu meckern! Das nennt sich meiner Meinung nach nämlich nicht leben,

sondern ist ausschließlich ein funktionieren. Das kann und will ich nicht.

Fragt man jedoch andere Menschen ob sie das, was sie täglich ableisten, als Leben bezeichnen und damit zufrieden sind, antworten die meisten: »Ja, klar. Schließlich machen es ja alle so und wenn man nicht am Existenzminimum leben will, muss man sich anpassen.«

Wenn man das Leben genauer betrachtet, kann man sagen: Das Leben ist ein Würfelspiel. Entweder hat man Glück und gewinnt oder man hat Pech und verliert.

Fakt ist: Die Vergangenheit prägt jeden Menschen. Jeder Mensch ist ein Spiegelbild seiner Vergangenheit. Sowohl positive als auch negative Erlebnisse werden von jedem Menschen anders verarbeitet.

Alles, was man im Laufe seines Lebens erlebt, prägt einen. Alle Erfahrungen, die man macht, verändern einen, egal ob positiv oder negativ. Jeder Mensch verändert sich im Laufe der Zeit. Manche werden verbittert, andere aufgeschlossener, manche ziehen sich zurück, andere suchen die Öffentlichkeit. Doch egal wie sich ein Mensch in seinem Leben verändert, welche Entscheidungen er trifft oder wie er sich entschließt zu leben: Er ist und bleibt immer noch Mensch!

Ich atme ein, ich atme aus. Pro Minute atmen wir durchschnittlich 12mal ein und aus. Das sind 72 Atemzüge

pro Stunde, 1.728 täglich. Meistens ändert sich innerhalb eines Atemzugs gar nichts, aber manchmal ändert sich auch alles.

Manchmal stellt uns das Leben ganz unverhofft vor vollendete bescheidene Tatsachen und wir müssen sehen, wie wir damit klarkommen. Wir flüchten uns ins funktionieren, versuchen im Alltagstrott Halt zu finden, aber merken immer wieder, dass wir weiter abstürzen. Wir ändern Wege, Richtungen, Methoden, aber scheinen uns nur im Kreis zu drehen. Wir wissen, dass es irgendwie weitergehen muss, doch wie dieses irgendwie aussieht, ist uns ein Rätsel.

*Wenn man einem Kind nicht zuhört, fängt es an zu schreien.
Wenn man einem Erwachsenen nicht zuhört, wird er still.*

Ich fühle mich in meinem eigenen Körper gefangen.

Ich befinde mich in einem tiefen, dunklen Loch. Immer wenn ich versuche herauszukommen ist es, als ob meine Hände bereits draußen wären und ich mich hinausziehen wollte und irgendein Idiot vorbeigeht und auf meine Finger tritt, so dass ich loslassen muss und mit voller Wucht zurück auf dem Boden aufschlage.

Ich selbst bin mein größter Feind.

Wie oft hast du schon alleine in deinem Zimmer gegessen und geweint und niemand hat davon etwas mitbekommen? Wie oft hast du schon mit Tränen in den Augen gelacht? Wie oft hast du schon gesagt, dir geht es gut, obwohl es dir sehr schlecht ging? Wie oft hast du schon darüber nachgedacht, wer dich vermissen würde, wenn du gehst?

Wahrscheinlich viel zu oft. Deshalb halte kurz inne und lass dir sagen, dass du ein unwahrscheinlich wertvoller Mensch bist! Sehr wahrscheinlich hast du schon viel in deinem Leben mitgemacht und durchleben müssen, vermutlich hast du viele Fehler begangen, falsche Entscheidungen getroffen oder nicht gehandelt, obwohl du handeln solltest ... Aber all das ändert nichts daran, dass du wertvoll bist und bleibst!