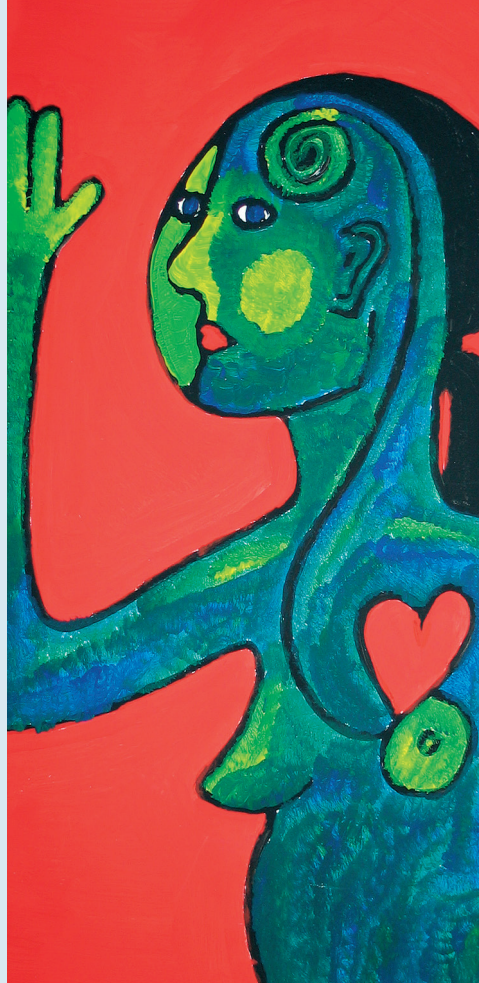


Gesundung ist möglich!

Borderline-Betroffene
berichten

Andreas Knuf (Hg.)



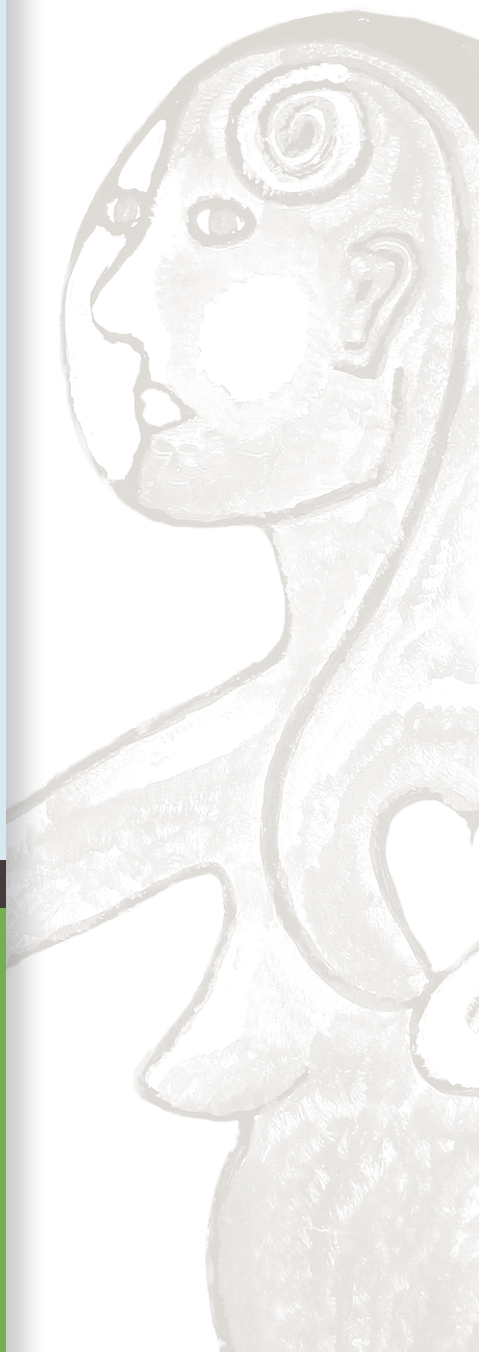
BALANCE **erfahrungen**



Kein Leiden mehr

»Was auch immer mir das Leben manchmal schwer macht, ich hadere nicht mehr damit. Kein Leiden mehr. Das Päckchen, das von der großen Last jetzt noch übrig ist, kann ich gut tragen. Das war meine Heilung.«

Heike



Andreas Knuf

Gesundung ist möglich!
Borderline-Betroffene berichten



BALANCE **erfahrungen**

Andreas Knuf

Gesundung ist möglich!

Borderline-Betroffene berichten

Andreas Knuf: Gesundung ist möglich! Borderline-Betroffene berichten.

2. Auflage 2009

ISBN 978-3-86739-034-7 (PRINT); 978-3-86739-714-8 (PDF)

Bei Medikamenten, die in diesem Buch ohne besondere Kennzeichnung aufgeführt sind, kann es sich um gesetzlich geschützte Warenzeichen handeln, die nicht ohne Weiteres benutzt werden dürfen.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© BALANCE buch + medien verlag GmbH & Co. KG, Bonn 2008

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne Zustimmung des Verlags vervielfältigt oder verbreitet werden.

Lektorat: Uwe Britten, textprojekte, Geisfeld

Umschlagkonzeption: p.o.l. kommunikation design, Köln,
unter Verwendung eines Bildes von Karin Birner, Nürnberg

Typografiekonzept: Iga Bielejec, Nierstein

Satz: BALANCE buch + medien verlag, Bonn

Gesetzt aus der Sabon in der HKS-Farbe 90

Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Zum Schutz von Umwelt und Ressourcen wurde für dieses Buch

FSC-zertifiziertes Papier verwendet:



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich bewirtschafteten
Wäldern und anderen kontrollierten Herkünften
www.fsc.org Zert.-Nr. GFA-COC-1223
© 1996 Forest Stewardship Council

Einleitung: Raus aus der Hoffnungslosigkeit! 7

AUF UND AB UND TROTZDEM VORWÄRTS

Vom Wandel der Symptome – Texte zu den Diagnosekriterien 12

Anders • NANA 50

Vom Überleben in der Drehtür • SISAME P. 60

Das verdammte Ding namens Leben • BIANCA GODLINSKI 71

Auf und ab auf meinem Gesundungsweg • BIRGIT 88

Neues Spiel auf alter Bühne • ANJA LINK 105

ANGEKOMMEN, ZURÜCKGEBlickT

Wenn dich deine Gefühle nicht mehr leben • PIA MAAR 118

Das Liebenswerte in uns • HEIKE MARIE LOHSE 134

Ein liebevoller Umgang mit mir selbst • BETTINA WERDER 147

Sternenkinder oder Der innere Kindergarten

und die Suche nach sich selbst • HEIKE MARIE LOHSE 159

Wenn Ziele Hindernisse werden – selbstbewusst am

Arbeitsplatz • SALLY 172

Von Kore zu Persephone oder Wie ich trotzdem Therapeutin
wurde • MAYA FREY 182

Die blaue Kugel und der Sternennebel • SIRIKIT 203

Gesundung bei Borderline • ANDREAS KNUF 218

Anhang 240

Autorinnen und Autor 243

Der Herausgeber 249

Einleitung: Raus aus der Hoffnungslosigkeit!

Die Botschaft dieses Buches ist eindeutig und unmissverständlich: Die Genesung von Borderline ist möglich, und zwar nicht etwa nur für Einzelne, sondern sogar für die Mehrzahl. Borderline ist heute »behandelbar«, nein, in vielen Fällen ist diese Erkrankung *gut* behandelbar. Diese klare Botschaft wird durch alle uns heute zur Verfügung stehenden Studien bestätigt und sie deckt sich auch mit der Erfahrung jener zwanzig Personen, die in diesem Buch über ihren Gesundungsweg berichten. Damit ist dieses Buch ein »Mutmachbuch«, das sich gegen die gängigen Vorurteile wendet, die besagen, dass Borderline nicht behandelbar und auch nicht »heilbar« wäre.

Diese Fehleinschätzungen habe auch ich noch während meines Psychologiestudiums in den achtziger und neunziger Jahren vermittelt bekommen. Entsprechend negativ war das Image der Borderline-Erkrankung damals. Kaum eine Fachperson wollte gerne mit »diesen Menschen« arbeiten. Doch auch diese Vorbehalte lösen sich mehr und mehr auf: Borderline ist heute für immer mehr Fachleute eine ganz normale psychische Erkran-

kung geworden, die ihren Schrecken verloren hat. Zentral dazu beigetragen hat die Erkenntnis, dass den Betroffenen tatsächlich geholfen werden kann.

Die hier veröffentlichten Texte zeigen nicht nur, dass eine Genesung möglich ist, sondern auch, wie sie gelingen kann. Während der knapp zweijährigen Arbeit an diesem Buch habe ich mit etwa vierzig »stabil« lebenden Borderline-Betroffenen gesprochen. Sehr neugierig habe ich immer wieder gefragt, was ihnen denn geholfen habe. Dabei bekam ich sehr ähnlich klingende Antworten, von denen in diesem Buch die Rede sein wird: Hilfe gaben Menschen der Umgebung, die den Kontakt nicht abgebrochen haben, Therapeuten, die als Menschen spürbar waren und die Betroffenen als Menschen ernst genommen haben, hinzu kamen die Selbsthilfe sowie die Entscheidung zu mehr Selbstverantwortung.

Gesundung bei Borderline ist, genau wie bei anderen psychischen Erkrankungen auch, ein fortschreitender Entwicklungsprozess. Es geht also um je verschiedene *Gesundungswege*. Dabei ist Gesundung ein Prozess, der niemals abgeschlossen ist. Es gibt kein zu erreichendes Endziel, es gibt nicht jene, die es geschafft haben, und diejenigen, die es nie schaffen werden. Vielmehr steht jeder Borderline-Betroffene an einer anderen Stelle auf seinem Entwicklungsweg – wie im Übrigen jeder von uns! In diesem Buch berichten daher sowohl jene Betroffenen von ihren Erfahrungen, die schon viel Distanz zu Borderline haben und ein erfülltes und zufriedenes Leben führen, wie auch andere, die erst seit Kurzem so stabil leben, dass sie heute keine Klinik mehr brauchen oder Selbstverletzungen für sie überflüssig geworden sind.

Eine nicht ganz so positive Nachricht lautet, dass ein Genesungsprozess bei Borderline keine Frage von einigen Monaten oder

wenigen Jahren ist. Borderline ist eine schwerwiegende psychische Erkrankung und die Loslösung davon ist für viele Betroffene ein Prozess vieler Jahre und manchmal sogar von Jahrzehnten. Die bessere Nachricht lautet: Nicht nur die borderlinetypischen Verhaltensweisen wie Selbstverletzungen, Suizidimpulse oder selbstschädigende Verhaltensweisen reduzieren sich, sondern auch die dahinter stehenden Gefühle wie unerträgliche Leere, Langeweile oder Angst vor dem Alleinsein.

Die meisten Autorinnen dieses Buches habe ich kennengelernt, indem ich Borderline-Therapeuten gebeten habe, ihren genesenen Patienten oder Ex-Patienten von diesem Buchprojekt zu berichten. Einige Betroffene kannte ich bereits und habe sie persönlich angesprochen. Andere haben sich gemeldet, weil sie den Aufruf auf meiner Homepage und in einer Mailingliste gesehen haben. Besondere Mühe habe ich darauf verwandt, männliche Autoren für das Buch zu finden. Mit einer Ausnahme ist es mir leider nicht gelungen.

9

Mein herzlicher Dank für die Unterstützung und für das Vertrauen geht an alle Autorinnen und den Autor dieses Buches sowie an viele andere Betroffene, mit denen ich über ihre Gesundheitserfahrungen sprechen konnte und die mir wichtige Anregungen für dieses Buch gegeben haben. Herzlich danken möchte ich auch Martin Bohus, Hans Gunia, Anja Link und Achim Votsmeier-Röhr sowie vielen niedergelassenen Therapeuten, die bei der Suche nach Autorinnen behilflich waren oder wichtige Informationen beigetragen haben.

Andreas Knuf

This page intentionally left blank

Auf und ab und trotzdem vorwärts

Vom Wandel der Symptome

Texte zu den Diagnosekriterien

12

Die Borderline-Erkrankung wird nach festen Kriterien diagnostiziert, die in den gängigen Diagnosesystemen zusammengefasst sind. Bei den meisten dieser insgesamt neun Kriterien handelt es sich um Bewältigungsversuche oder um Begleiterscheinungen der eigentlichen Borderline-Problematik.

In den folgenden Texten berichten neun Betroffene, wie sich auf ihrem Gesundungsweg die nach außen sichtbaren Verhaltensweisen wie Selbstverletzungen oder Wutausbrüche verändert haben, aber auch, wie sich die dahinter liegende Borderline-Problematik gewandelt hat, unter anderem die sehr starke Verunsicherung des eigenen Selbstwertes und der Identität.

Raus aus der Umklammerung!

Kriterium: Verzweifelttes Bemühen, tatsächliches oder vermutetes Verlassenwerden zu vermeiden

Früher

Als ich ein Jahr alt war, wurde ich mit Pseudokrupp, einer Krankheit ähnlich der Diphtherie, für mehrere Wochen ins Krankenhaus eingeliefert. Zu dieser Zeit gab es noch keine umfassende Begleitung der Eltern in Kliniken (etwa ein zusätzliches Bett). So war ich zum ersten Mal von meinen Eltern getrennt. Diese plötzliche und lange Trennung war vermutlich der Samen, aus dem dann vieles von dem spross, mit dem ich mir heute meine späteren Ängste vor dem Verlassenwerden zu erklären versuche.

13

Als ich wieder nach Hause geholt wurde, hatte der Kampf meiner Eltern schon begonnen und mein Vater verließ uns für mehrere Wochen. In dieser Zeit klammerte sich meine Mutter an mich wie an eine Wärmflasche und presste mich 24 Stunden am Tag an die Brust. Die Scheidung meiner Eltern und später der Verlust meines Großvaters, als ich 15 Jahre war, lösten dann auch die ersten schweren Krisen aus.

In späteren Jahren habe ich immer versucht, ein Verlassenwerden zu vermeiden, indem ich ständig meine eigenen Grenzen überschritt. Ich habe immer nachgegeben und fast alles getan, damit meine Partnerin doch bei mir blieb und ich nicht allein war. Ich dachte: »Wenn ich alles gebe, bekomme ich auch alles zurück.« Ich verschob meine Grenze jedes Mal ein Stück weiter, um sie beim nächsten Mal abermals zu überschreiten. Die Folge

waren ein unheimlicher Groll und eine starke Wut, die sich in mir aufstauten und meine Partnerin dann bei der nächstbesten Gelegenheit heftig zu spüren bekam. Ich nahm Rache mit Worten, die zutiefst verletzend waren, oft »unter die Gürtellinie« gingen und für die ich mich heute ungeheuer schäme.

Ein anderer Versuch, das Verlassenwerden zu vermeiden, drückte sich in meinen Verboten aus, meine jeweilige Partnerin habe ihre Kontakte zu anderen Freunden zu unterbinden.

Kontakte meinerseits zu Freunden blieben hingegen oberflächlich, wenn es mir zu nahe und somit zu »gefährlich« wurde, verließ ich sie, bevor sie mich verlassen konnten.

14

Stand mir ein weiteres Verlassenwerden einer Partnerin unmittelbar bevor und konnte es auch durch Nachgeben meinerseits nicht mehr verhindert werden, dann überkam mich unbändige Angst und Panik. Oft fiel ich in Regression, tobte, schrie, weinte, bettelte und flehte wie ein kleines Kind, um das vermeintlich Unausweichliche vielleicht doch noch abwenden zu können.

Einmal sperrte ich sogar meine Freundin im Schlafzimmer ein, um ihr Verlassen der Wohnung zu verhindern. Es endete damit, dass sie die Polizei rief, die sie letztendlich hinaus eskortierte.

Wurde ich also schließlich doch verlassen, brach meine Welt zusammen. Alles erschien sinnlos und wertlos. Tiefe Depression und Leere überfielen mich. Ich war völlig unfähig, irgendetwas Sinnvolles, Konstruktives zu tun. Totale Lethargie. Gedanken, die sich im Kreis drehten. Die Frage nach dem Warum war omnipräsent. Alkohol setzte ich zum Ertränken der Gefühle ein und um schlafen zu können. Selbstverletzungen fanden statt, um mich zu bestrafen, weil ich wieder mal versagt hatte, und um etwas Befreiung zu erlangen.

Der Kontrollverlust war für mich unerträglich. Es kam zu Telefonterror, E-Mail-Bombardements bis hin zum Stalken, wie das Auflauern an Straßenecken oder Zettel auf Windschutzscheiben zu hinterlassen.

Heute

Durch die Therapie und meine heutige Freundin begriff ich, dass ich Grundlegendes ändern musste. Back to the basics, sozusagen. Ich begann die Chancen zu nutzen, die sich boten. Sprach in der Therapie über meine Ängste und Wünsche, bis ich kaum mehr konnte. Manches musste ich ganz neu lernen. Auch, dass ich in erster Linie für mich selbst lebe und nicht für andere. Dass ich mein Leben in der Hand habe, wenn ich wirklich will. Trotzdem ist auch heute für mich das Alleinsein noch immer nicht ganz einfach. Die Angstgefühle sind weiterhin stark und ausgeprägt.

15

Heute weiß ich aber, dass es nur ein Gefühl ist. Dass dieses Gefühl wieder vorbeigeht. Dass ich es aushalten kann und dass ich es überlebe.

Die Zeit, die ich allein bin, versuche ich so gut wie möglich zu nutzen. Ich organisiere mein Leben, mache meine Arbeit. Ich brauche Ablenkung, immer noch. Arbeit bedeutet, keine Zeit für Gedanken zu haben. Es gibt aber kein destruktives Handeln mehr, weder den Missbrauch von Alkohol und Drogen noch Selbstverletzungen oder Suizidankündigungen. Diese alten Muster kommen für mich nicht mehr infrage. Ich habe gelernt, Verantwortung für mich selbst zu übernehmen. Wenn meine Gedanken Karussell fahren, dann fange ich sofort etwas an, auch wenn es

nur einfache Dinge sind, zum Beispiel Fotos in ein Album einzukleben oder zu putzen.

Jede Krise, die ich gemeistert habe, baute mich auf und machte mich selbstsicherer.

Dennoch gibt es Momente, in denen es besonders schwierig ist, allein zu sein. Nach Niederlagen, Rückschlägen oder anderen unerfreulichen Ereignissen brauche ich den Schutz, die Liebe und die Geborgenheit meiner Freundin noch stärker.

Im Großen und Ganzen ist mein Leben aber nicht mehr auf meine Partnerin fokussiert oder von ihr abhängig. Ich weiß, dass ich heute stark genug bin, es auch allein zu schaffen. Ich bin erwachsen geworden. Aber: Ich möchte nicht allein sein. Ein erfülltes Leben kann in meiner Vorstellung nur in einer Beziehung mit einem nahen, vertrauten und geliebten Menschen möglich sein. Und genau diese Beziehung hat mich neben der Therapie stark gemacht. Ich lernte zu vertrauen und zu verzichten. Ich muss nicht mehr dominieren, nicht mehr alles jetzt, sofort und gleich haben. Es gibt keine Machtkämpfe mehr. Kritik werte ich meistens nicht mehr als einen Angriff, nicht mehr als eine Abwertung meiner Person.

Ich habe Stolz und Selbstvertrauen entwickelt. Früher war es mir egal, wenn ich mich mit sinnlosen Stalker-Aktionen »zum Affen« machte. Heute könnte ich mir nicht mehr vorstellen, mich je wieder so zu verlieren, denn außer noch mehr Schmerz brachten diese Handlungen gar nichts.

Die Gespräche mit anderen Betroffenen haben mir geholfen, manchmal auch das Schreiben in diversen Internetforen, was ich jedoch bald wieder aufgegeben habe, da es mich im Endeffekt stark hinunterzog und ich kaum positive Erfahrungen las. Die

Leute, die es geschafft hatten, berichteten nicht davon. Im Unterschied zu früher finden heute meine sozialen Kontakte in der realen und nicht mehr in der virtuellen Welt statt.

Dennoch habe ich über das Internet drei sehr gute Freunde gefunden, mit denen ich seit zwei Jahren den *GRENZPOSTen* (eine Borderline-Selbsthilfezeitung) herausgebe. Diese Arbeit befriedigt mich, bringt Spaß, macht mich stolz und trägt vielleicht dazu bei, dass auch andere Betroffene einen Weg zur Genesung finden.

Ich lasse mir mein Leben nicht mehr von der Krankheit kaputt-machen. Dank meiner Freundin, meiner Therapeutin und meinem Schutzengel habe ich begonnen, wieder die schönen Dinge des Lebens zu sehen. Ich gebe mir selbst endlich die Chance, stärker zu werden. Jeden Tag steigen mein Wille und mein Selbstvertrauen. Es braucht Übung, Übung, Übung, um das in der Therapie Gelernte auch täglich anzuwenden. Doch ich gebe nicht auf, das steht fest. Niemals.

Nun bin ich seit fast einem Jahr symptomfrei. Ende dieses Semesters werde ich mein Studium abschließen. Dieses Gefühl ist unbeschreiblich.

Thomas



Andreas Knuf, Christiane Tilly
Borderline: Das Selbsthilfebuch

978-3-86739-004-0

BALANCE-Ratgeber

224 Seiten, 14.90/26.80 sFr

Dieses Buch belegt: Alle Borderline-Betroffenen können durch Selbsthilfe in ihrem Leben vieles verändern und sich dadurch selbst stabilisieren.

250

Das Buch bietet Borderlinern Anregungen und Empfehlungen, mit zentralen Problembereichen ihrer Störung angemessen umzugehen. Ob es um selbstverletzendes Verhalten, das Empfinden der inneren Leere oder um die Bewältigung traumatischer Erfahrungen geht – immer gibt es Möglichkeiten, nicht im Borderline-Erleben zu versinken. Erprobte Krisenbegleiter wie der »Notfallkoffer« und viele weitere konkrete Tipps machen dieses Buch zur Fundgrube für alle, die unabhängiger werden und mit oder ohne therapeutische Unterstützung klarkommen wollen.

»Das Borderline-Selbsthilfe-Buch von Knuf und Tilly ist für die Betroffenen, aber auch für alle anderen Interessierten ein hochinformatives Buch. Die Betroffenen selbst fühlen sich verstanden und sehr gut beschrieben und verlieren bei der Lektüre das Gefühl der Isolation. Für die Profis ist das Buch v.a. eine Übersetzungshilfe für die Bereiche der Innenwelt der Betroffenen, die sie nicht so gut schildern können. So ist das Buch nicht nur als Selbsthilfe- sondern auch als Fachbuch zu empfehlen.«

Sabine Eimecke, socialnet.de

BALANCE buch + medien verlag

www.balance-verlag.de · mail: info@balance-verlag.de



Andreas Knuf ist Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis in Konstanz. Er beschäftigt sich seit Jahren mit den Themen Borderline, Empowerment und Recovery, hat Bücher dazu veröffentlicht und bietet Fortbildungen an.



BALANCE buch + medien verlag

»Ich gebe mir selbst endlich die Chance, stärker zu werden. Jeden Tag steigen mein Wille und mein Selbstvertrauen. Es braucht Übung, Übung, Übung, um das in der Therapie Gelernte auch täglich anzuwenden. Doch ich gebe nicht auf. Niemals. Nun bin ich seit fast einem Jahr symptomfrei. Ende dieses Semesters werde ich mein Studium abschließen. Dieses Gefühl ist unbeschreiblich.«

Thomas

Dieses Buch zeigt, dass Genesung von einer Borderline-Störung möglich ist und wie sie gelingen kann. Ein Mutmachbuch!



ISBN 978-3-86739-034-7

www.balance-verlag.de