

Nur Mut! Borderline, JA Danke!

- Ein Manifest der Hoffnung -

von Silke

Hinreichend bekannt sind beim Leben mit Borderline die schmerzhaften und schwierigen Seiten für alle Beteiligten.

Was aber, wenn diese Persönlichkeitsstruktur jede Menge Stärken und besondere Fähigkeiten mit sich bringt?!

Die schlechte Nachricht: sie fallen wohl nicht von selbst über Nacht vom Himmel...

Die gute Nachricht: wer sich auf den Weg macht, wird reichlich belohnt!

Beteiligte sitzen zusammen und tauschen sich wohlwollend und wertschätzend aus: „was verdanken sie Borderline?“ Betroffene, Angehörige, Professionelle...

Ich bin sehr berührt von der großen Lebendigkeit und sprudelnden Freude, die den Raum nach und nach erfüllen, Dankbarkeit macht sich breit. Da erzählen Menschen mit dieser Diagnose, wie sie sich auf den Weg gemacht haben, auf ihren eigenen Weg, durch Auf's und Abs, viele Tiefs und immer wieder Hochs. Wie sie durch diese Auseinandersetzung erkannt haben auf diesem Weg, auf was es wirklich ankommt im Leben, lange schon vor manchen Gleichaltrigen, die vielleicht immer noch dem Erfolg oder Konsum nachjagen.

Wie sie stolz sind auf ihre besondere Sensibilität und Fähigkeit zur Empathie für andere. Lange bevor das Gegenüber sich äußert (oder sich manchmal selbst erst bewusst wird) merken sie bereits, was Sache ist, was abgeht, wie's dem anderen eigentlich geht. Manchmal fällt die Abgrenzung schwer und kann in die eigene Überforderung führen, in vieler Hinsicht bereichert diese wertvolle Fähigkeit zu hoher Sensibilität die Beziehungen – immer dann, wenn der jeweilige lernt, sich auf selbst- & fremd-schätzende Weise immer wieder neu zu regulieren - und auch ihr/sein¹ Umfeld achtsam (re)agiert. Viele berichten, wie dieses Lernen begeistert und ihre tiefe Freude und Zuversicht darüber leuchtet aus ihren Augen. „Die DBT² hat mir so wertvolle Werkzeuge an die Hand gegeben! Ich verstehe gar nicht, wie konnte ich mein ganzes bisheriges Leben überhaupt meistern?“

Auch Therapeuten berichten, wie sie persönlich durch DBT gewachsen sind, manchmal ganz neuen wertvollen Zugang zu ihren eigenen Gefühlen gefunden haben. Dass sie durch das Anwenden von DBT für sich selbst und durch die Arbeit mit denen, die sich mit DBT auf den Weg machen, wachsen; ja, zu besseren Therapeuten an sich werden. Die Arbeit mit Menschen mit Borderline sei oft schonungslos, das müsse man aushalten können und dabei zugleich so klar und direkt, dass sie eine große Bereicherung darstelle. Es werde nicht langweilig, heißt es humorvoll ☺, weder in der Therapie, noch ganz grundsätzlich in Beziehung mit den Betroffenen.

Und auch ihnen selbst wird es nicht fad. Viele interessieren sich sehr vielseitig und assoziieren immer wieder auf's Neue, bilden neue Verknüpfungen innerhalb der Themen oder zwischen ihnen, sehr kreativ... Ob Poetry Slam, ob Malerei, Schreiben,

¹ Egal welche grammatikalische Form zum Einsatz kommt, immer sind Menschen in gleicher Wertigkeit gemeint (Frauen, Männer, Trans...)

² DBT = Dialektisch-Behaviorale Therapie (auch dialektische Verhaltenstherapie)

Yoga, Percussion, (Bauch)Tanz oder Fotografie... viele finden in diesen Hobbies Wege, ihre eigenen Talente zu verwirklichen und auch ihre Stimmungsschwankungen zu regulieren, u.U. bevor es zur Explosion kommt.

So wie kleine Dinge, auslösende Situationen, heftige Gefühle wie Verzweiflung, Angst, Ohnmacht, Wut, Ekel, Neid, Eifersucht, Stolz, Scham... triggern können, so empfinden Menschen mit Borderline auf der anderen Seite des Gefühlsspektrums oft eine unbändige Freude schon an kleinen Dingen: eine Blume am Wegesrand, ein Glas Wasser, ein Sonnenstrahl können solche Glücksmomente sein, eine große Freude bricht sich Bahn. Auch in der Begegnung mit geliebten Menschen: tiefe Moment des Glücks und der Freude. Und die kann ansteckend sein, für den, der Augen hat zu sehen, Ohren, zu hören und ein Herz, sich zu öffnen...

Manche Menschen mit Borderline Persönlichkeitsstruktur, die sich auf den Weg machen, haben ein großes Herz für Tiere und einen besonderen Draht zu „schwierigen“ Menschen. „Kinder mit Auffälligkeiten öffnen sich eher bei mir als bei Anderen“, erzählen Manche. „Durch meine Ausdauer & Sensibilisierung & Intervention erhalten wir jetzt endlich Supervision im Team (helfender Beruf)!“

Angehörige schildern, wie sie in der Auseinandersetzung mit der Borderline Dynamik gewachsen sind: mehr vom Wesen des Lebens verstehen, offener werden, sich mit sich selbst viel mehr auseinandersetzen, sogar dadurch wieder mehr in ihre eigene Mitte finden, in der konstruktiven Konfliktfähigkeit wachsen, miteinander besondere Nähe und Vertrauen teilen. Wenn sich beide so unverstellt erleben, an und jenseits der eigenen Grenzen, kann das mit Vertrauen auch besondere Tiefe der Beziehung ermöglichen – bei aller Ambivalenz der Gefühle, die sich zwischendurch einstellen mag. Mir dämmert, es ist wichtig, dass wir alle beweglich bleiben... in BeWEGung bleiben...

Vielen habe nach dem anfänglichen Schock (der durchaus dauern kann...) die Diagnose Borderline geholfen, sich selbst & andere besser zu verstehen und akzeptieren zu können, sagen Betroffene wie Angehörige.

Nahe Beziehungen werden tiefergehend, wahre Freunde erkennbar, wenn sich alle Beteiligten auf den Weg machen... „Wer bei mir bleibt, den schätze ich besonders, bin loyal und ausdauernd, gerade weil ich um die Schwierigkeit weiß, wenn sich andere abwenden...“ *Du musst es alleine tun! Und Du kannst es nur mit anderen schaffen!*, heißt es sinngemäß, und das gilt sicherlich für alle Beteiligten... es geht eben darum, selbst loszugehen UND sich mit anderen zusammen auf den Weg zu machen, sich einander zu zu&MUTen UND miteinander neue Erfahrungen zu machen...

Und dann die große Ausdauer, Leidens- und Überwindungsfähigkeit an sich... „ich weiß, auch wenn es mir schlecht geht, ich schaffe das, ich habe schon ganz anderes geschafft!“

Bewundernswert, die ausgeprägte Fähigkeit zur Reflexion ihrer selbst und der anderen von all denen, die sich auf den Weg gemacht haben... „Wir kehren in der Familie nicht mehr so viel untern Teppich, sondern sprechen uns aus und die Dinge an. Wir gehen mehr aufeinander zu und ein... auch wenn das manchmal nicht leicht ist, Zeit braucht oder auch die Unterstützung von Profis, die Familiengespräche begleiten, moderieren.“

So mutig, so verschmitzt, mit liebevoller Selbstironie, einer guten Portion unverwüstlichen Humors berichten manche aus ihrem Borderline-(WG-)Alltag...

Der große Mut sich zu outen, in der Arbeit, Familie, Freundeskreis. Und der Mut sich zu schützen, wo Stigmatisierung im (Arbeits-)Umfeld immer noch vorherrschend ist.

Erschütternd zu hören, dass immer noch viele Therapeuten die Arbeit mit Borderline Klienten ablehnen (aus Angst? Überforderung? Grundsätzl. Ablehnung? Unwissenheit? ...), manch therapeutische Berichte null Ressourcen betonen...

Alle Beteiligten (Betroffene, Angehörige, Profis) heben hervor, wie wertvolle Menschen sie auf ihrem Weg kennengelernt haben seit der Diagnose, miteinander große Bereicherung erleben...

Schließlich besteht Einigkeit, charakterlich unterscheiden sich alle, selbst, wenn die Borderline Diagnose die „gleiche“ ist und ähnliche besondere Fähigkeiten hervor bringen mag... Schwarz-weiß-Stereotypisierung greift nicht wirklich. Bekanntlich äußert sich Borderline in den unterschiedlichsten Ausprägungen und Stärken, meist auch für eine Person selbst innerhalb ihres eigenen Lebensverlaufes...

Nichtsdestotrotz lassen sich bestimmte Fähigkeiten ausmachen, bei all denjenigen, die sich auf ihren Weg machen, mit Borderline ein glückliches Leben zu leben: sensibel, einfühlsam, kreativ, häufig spontan, manchmal sprunghaft und zugleich doch so mancher ausdauernd, sehr mutig, Steh-auf-Qualität und Fähigkeit zur Resilienz (gesunde Widerstandskräfte stärkend) über all die Momente & Krisen hinaus, wo alles wackelt... die Fähigkeit zu großer Freude an kleinen Dingen und die, den Dingen auf den Grund zu gehen..., Menschen mit „Auffälligkeiten“ fühlen sich besonders angenommen...

Müsste das nicht ganz neue Forschungs-Fragen und -felder für die Neuro-Biologie eröffnen? Was passiert da mit den Synapsen-Verknüpfungen genau? Wie lässt sich dieses Wissen verantwortungsvoll für Gesundung und Heilung in der Therapie einsetzen?

Und ist nicht Marsha M. Linehan, die Begründerin der DBT, selbst der beste Beweis dafür, dass Heilung und Gesundung möglich sind!? 2011 berichtete die Professorin für Psychologie in einem Interview der New York Times von ihrer eigenen Geschichte als Borderline-Betroffene.³ Und kann nicht dieses Miteinander-Unterwegs-Sein auch anderen helfen und sie bereichern?! So wie sich *alle* Beteiligten gegenseitig unterstützen, wenn sie sich im Dialog auf gleicher Augenhöhe füreinander öffnen! Was für ein Geschenk! Nur Mut! Und Danke, Borderline!

Silke

Beteiligte

Möge jeder Leser achtsam und wertschätzend mit diesen sehr persönlichen Erfahrungsberichten umgehen. Ich danke jedem, dass er mir selbst damit geholfen hat, das Leben an sich (mit und ohne Borderline) besser zu verstehen. Mögen diese Einblicke allen Mut machen, ihren Weg weiter mit Ausdauer zu beschreiten.

³Expert on Mental Illness Reveals Her Own Fight: <https://www.nytimes.com/2011/06/23/health/23lives.html>, <http://archive.nytimes.com/www.nytimes.com/2011/06/23/health/23lives.html>