

„Reden ist meine Lebensversicherung“

Wie eine Landshuterin lernt, mit ihrer Borderline-Störung zu leben

Von Ulrike Schnyder

Karins Ls* Geschichte beginnt, als sie gerade drei Tage alt ist. Als Säugling muss sie immer wieder ins Krankenhaus. Die Eltern konnten nicht immer bei ihr sein. „Da habe ich mir Verhaltensweisen angeeignet, um das durchzustehen“, sagt sie. Also hat sie nicht geschrien, wenn ihr etwas wehtat, „sonst kommt jemand und pikst“.

Karin hat panische Angst, allein gelassen zu werden. Diese Angst ist typisch für Menschen, die an einer Borderline-Persönlichkeitsstörung erkrankt sind. Sie können mit ihren Gefühlen nicht gut umgehen. Sie werden unruhig, fühlen sich zerrissen, bis es unerträglich ist. Viele lösen diese Anspannung, indem sie sich selbst verletzen. Auch Drogen und Alkohol sind oft im Spiel, auch bei Karin.

Sie tut alles, um geliebt zu werden. Sie lügt und verstellt sich, um zu gefallen – um jeden Preis. Auf der Suche nach Zuwendung wird sie missbraucht, schon als Jugendliche. Später war sie mit einem Mann liiert, dem sie hörig war.

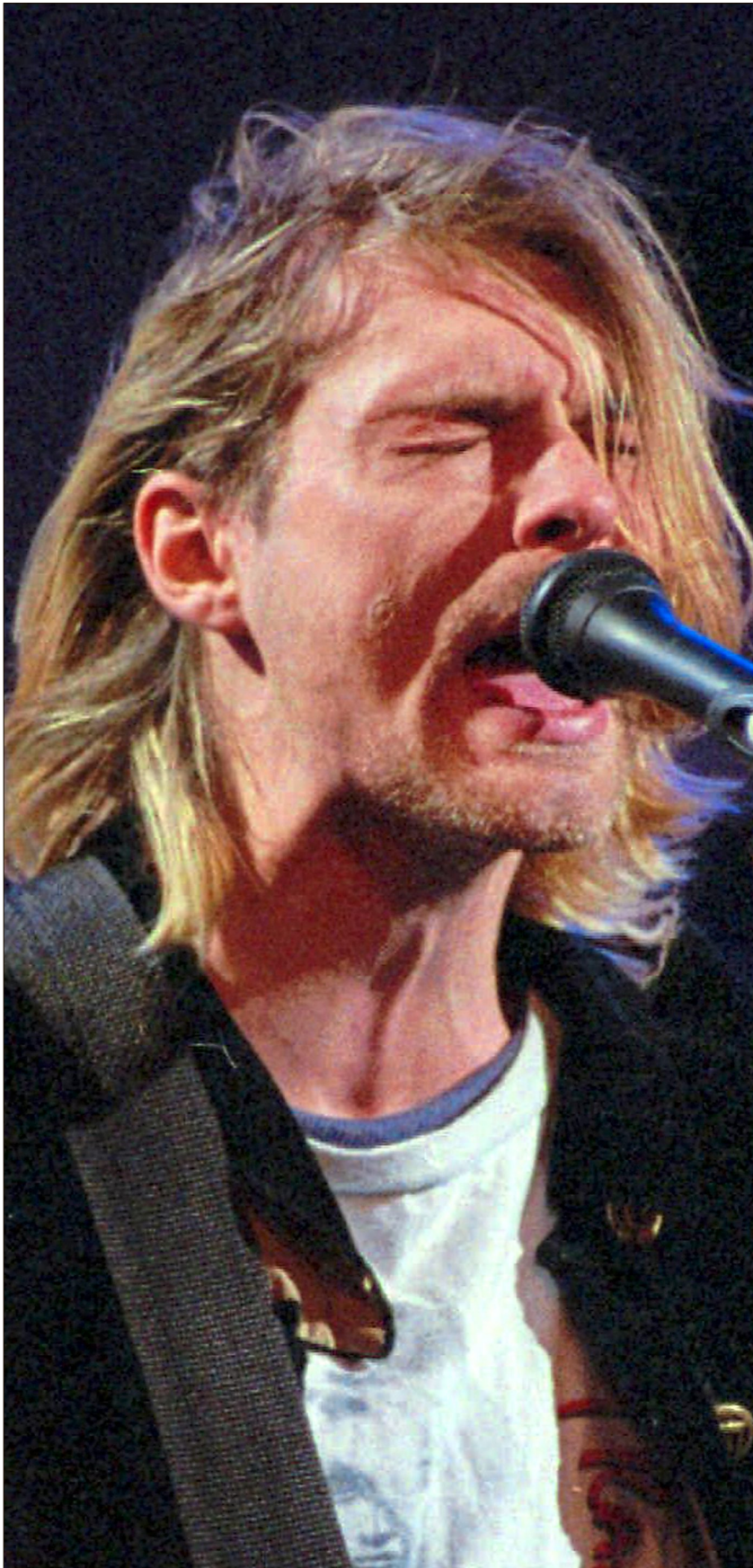
Irgendwann lernt die heute 57-Jährige ihren jetzigen Mann kennen. Sie bekommen zwei Kinder. Aber besser geht es ihr nicht: „Die brauchen dich, aber ich bin ja mit mir selbst nicht klargekommen. Die Kinder habe ich oft als Belastung empfunden.“

„Ich habe nie gelernt zu sagen, was ich brauche“

Immer wieder ist Katja im Bezirkskrankenhaus (BKH), sucht Hilfe bei Therapeuten, „aber ich hatte nie das Gefühl, dass sie mich wirklich verstehen“. Also belügt sie auch die Psychologen. „An einem Freitag wurde ich ins BKH gebracht, weil ich mich umbringen wollte. Am Wochenende habe ich dann den Arzt lügend überzeugt, dass es mir gut geht, weil ich mich vor die Bahn werfen wollte.“

Erst, als ein Therapeut ihr sagt, dass er nichts mehr für sie tun kann, verändert sich etwas. „Ich habe kapiert, dass in meinen Augen immer die anderen schuld waren, wenn es mir schlecht ging.“ Sie versteht, dass sie sich ändern muss. „Ich habe nie gelernt zu sagen, was ich brauche. Deswegen dachte ich, die Leute müssen doch merken, wie es mir geht.“

Karin erzählt ihre Geschichte ruhig und routiniert. Sie muss sie oft



Vielen Prominenten wird eine Borderline-Störung nachgesagt – auch Kurt Cobain.

Foto: picture alliance/Robert Sorbo/AP/dpa

erzählen, als sie lernt, für sich einzustehen. „Ich habe angefangen, ehrlich zu sein. Und zu verstehen,

was ich dazu beitrage, warum es mir schlecht geht.“ Sie lernt in einer Langzeittherapie, über ihre Gefühle

zu sprechen, auch mal um Hilfe zu bitten. Eine Selbsthilfegruppe hilft ihr dabei. „Ich wusste, die Menschen dort verstehen mich. Ich habe das Gefühl gehabt, ich komme nach Hause.“

In Landshut gibt es seit 2003 eine Selbsthilfegruppe für Borderliner. Mittlerweile leitet Karin die Gruppe. Sie gibt ihre Erfahrungen weiter, ist stabil genug, um andere zu stützen.

Trotzdem kann es passieren, dass sie die alte Angst plötzlich wieder übermannt. Schon ein Geruch kann reichen. „Nach Jahren riechst du das, bist plötzlich wieder zwölf Jahre alt und in der Missbrauchs-Situation“, erklärt Karin. Der Unterschied zu früher ist: „Jetzt weiß ich, wie ich da wieder rauskomme.“ Darüber zu reden hilft. „Reden ist meine Lebensversicherung“, sagt sie.

„Die Angehörigen werden alleine gelassen“

Zu ihren Kindern, die mittlerweile erwachsen sind, hat Karin heute ein gutes Verhältnis. „Ich habe sie lieben gelernt. Sie haben auch ihre Schwierigkeiten aus meiner schlimmen Zeit mitgenommen, aber sie sind auf einem guten Weg.“ Das Umfeld von Borderline-Patienten leidet oft mit. Doch in Landshut gibt es keine Anlaufstelle, wo Familien oder Freunden von Borderlinern geholfen wird.

„Die Angehörigen werden alleine gelassen“, findet auch Karin. Manche versuchen, in der Selbsthilfegruppe Antworten zu finden. „Das ist aber nicht der richtige Rahmen dafür.“ Deswegen organisiert die Gruppe im Herbst einen Borderline-Trialog: Betroffene, Angehörige sowie Fachleute sollen sich hier auf Augenhöhe austauschen. So können auch Angehörige ins Gespräch kommen und sich gegenseitig verstehen helfen.

*Name von der Redaktion geändert

■ Selbsthilfegruppe Borderline

Die Selbsthilfegruppe Borderline trifft sich jeden zweiten Mittwoch (gerade Kalenderwochen) um 18 Uhr im Landshuter Netzwerk, Raum 310. Mehr Informationen unter www.borderline-landshut.de. Für den Trialog im Herbst ist ein Informationsabend am 24. September geplant, dann drei offene Gesprächsabende am 8. und 22. Oktober und am 5. November, jeweils 18 bis 20 Uhr.

Interview: Was ist Borderline?

LZ: Frau Ruffer, was ist Borderline eigentlich?

Gisela Ruffer: Borderline ist eine Persönlichkeitsstörung, bei der die Amygdala nicht normal funktioniert. Das ist eine Struktur im Gehirn, in der Stress und Ängste verarbeitet werden. Borderliner sind daher sehr schnell erregbar und schießen oft übers Ziel hinaus. Sie werden von ihren Emotionen überrollt und können sie oft gar nicht zuordnen. Außerdem haben die meisten auch ein Trauma erlebt, sind als Kind missbraucht oder vernachlässigt worden. Das kommt auch in guten Familien vor.



Gisela Ruffer ist Heilpraktikerin für Psychotherapie. Unter ihren Patienten sind auch Borderliner.

Wie äußert sich die Störung?

Eigentlich ist es ein Teufelskreis: Die Menschen sind sehr impulsiv, immer in Hab-Acht-Stellung. Viele haben Angst, verlassen zu werden. Kommen sie dann in eine schwierige Situation, in eine Krise, dann steigern sie sich immer weiter hinein. Die Anspannung staut sich auf. Um sie auszuhalten, kapseln sie sich ab und flüchten sich in eine innere Leere. Das ist ihre Lösungsstrategie, die aber nur kurzfristig funktioniert. Um dort wieder rauszukommen, um sich wieder zu spüren, verletzen sich viele selbst, vor allem Jugendliche. Erwachsene nutzen oft Alkohol oder Drogen, oder fahren verrückt Auto.

Wie lernen Borderliner, mit ihrer Anspannung anders umzugehen?

Es ist wichtig, dass sie wahrnehmen, wie ihre Anspannung steigt. Dabei hilft es beispielsweise, täglich zu notieren, wann sie erregt sind und wie stark. Dann kann man überlegen: Wie kann ich das reduzieren? Anstatt sich zu schneiden, helfen auch andere Reize. Manche riechen dann an altem Motoröl, andere kauen auf einem Chili oder hören ein bestimmtes Musikstück an. Man muss rausfinden, welcher Reiz bei welchem Anlass funktioniert. So lernen sie, sich selbst Grenzen zu setzen – und letztlich auch anderen. Da oft auch ein Trauma zugrundeliegt, gehen wir das in der Therapie auch an. Es ist schön zu sehen, wenn sich die Menschen Stück für Stück berappeln und irgendwann auch stolz auf sich sein können.