

Gefühls-Chaos im Kopf

Borderline Selbstverletzungen, Suizidversuche, übersteigerte Emotionalität: Das Borderline-Syndrom hat viele Gesichter. Die Seeländerin Nicole W.* erzählt ihre Geschichte und wie sie gelernt hat, mit der Störung zu leben. Jetzt gründet sie in Biel eine Selbsthilfegruppe.

Sarah Zurbuchen

Bereits mit 15 merkt Nicole W.*, die in der Region lebt, dass bei ihr etwas anders ist. Sie hat Mühe, Freundschaften zu schliessen, macht sich stundenlang Gedanken über das Verhalten der anderen. «Ich bin sehr gut darin, aus etwas Unbedeutendem etwas sehr Grosses zu machen», sagt sie. In ihrem Kopf sind oft die anderen Schuld, wenn Konflikte auftauchen. Und trotzdem hadert sie mit sich selbst.

Bald fängt sie an, sich selbst zu verletzen, indem sie sich mit einer Rasierklinge in die Haut schneidet. Das geht viele Jahre so weiter, während denen sie intensive depressive Phasen erlebt. Die Gefühle sind dabei so übermächtig, dass sie mehrmals versucht, sich umzubringen. Eigene Recherchen im Internet wecken bei ihr schon bald einmal den Verdacht, dass sie unter der Borderline-Störung leiden könnte.

In der «Gummizelle»

Nicole W. wird schliesslich in eine psychiatrische Klinik eingewiesen, in eine «Gummizelle, wo man mich verrotten liess», wie sie selbst sagt. Sie hält es dort nicht lange aus und verlässt die Klinik auf eigenen Wunsch wieder. Sie ritzt sich weiter, denn nur so ist es möglich, die Emotionen, die in ihr toben, zu ertragen. «Borderliner», erklärt Nicole W., «erleben Gefühle äusserst intensiv und können schlecht damit umgehen. Ihre Reaktionen sind impulsiv, die Gefühlsregulierung funktioniert nicht.»

Während ihrer depressiven Phasen fällt die junge Frau in ein tiefes Loch, sie zieht sich komplett zurück, macht die Vorhänge zu und verlässt die Wohnung nicht mehr. Irgendwann besucht die Seeländerin dann eine Tagesklinik. Hier trifft sie auf andere Borderliner, was ihr gut tut. Sie fühlt sich nicht mehr so alleine. Ausserdem kann sie dort kreativ sein: Sie beginnt zu malen. Trotz-

Gefangen in einer Spirale: Borderline-Betroffene erleben sich oft selbst als fremd und leer.
Keystone



dem fällt sie nach den Klinikaufenthalten zurück in die alten Verhaltensmuster. Ihre Arme und Beine zeigen Spuren von verheilten und frischen Schnittspuren.

Bis eines Tages eine Freundin sie darauf anspricht und ihr anbietet, sie auf die Psychiatrischen Dienste in Biel zu begleiten. Nach dem Besuch dort ist sie mit dem Vorschlag, eine längere stationäre Therapie zu machen, einverstanden.

Sie kommt ins Psychiatriezentrum Münsingen. «Es war gut dort, man hat sich um mich gekümmert und viele Abklärungen gemacht. Die Diagnose lautete dann tatsächlich Borderline.» Nicole W. wird ein Medikament angeboten, sie darf es ausprobieren, aber muss nicht. Gegenüber Medikamenten ist die junge Frau sehr misstrauisch, trotzdem macht sie einen Versuch und nimmt ein Präparat, das das Gedankenkarussell im Kopf stoppen soll. Denn: «Ich mache mir über alles und jeden Gedanken und habe oft das Gefühl, dass mir gleich der Schädel explodiert.»

Die Wirkung ist himmlisch. Im Kopf herrscht Ruhe, sie kann wie-

der schlafen, hat keine Ängste mehr. Doch am zweiten Tag beginnen die Nebenwirkungen. Sie hat Fressattacken. Und sie dissoziiert stark.

Unter Dissoziation wird ein Zustand beschrieben, in dem das Bewusstsein nicht mehr in der Lage ist, die Informationen von aussen und von innen sinnvoll in Einklang zu bringen. Es wird auch als Gefühl beschrieben, neben sich zu stehen oder Traum und Realität nicht mehr unterscheiden zu können. Für Nicole W. eigentlich nichts Neues, denn auch ohne Medikamente dissoziiert sie oft: «Es ist, als ob sich die Seele vom Körper löst», erklärt

Selbsthilfegruppe für Borderline-Betroffene

- Das **erste Treffen** der neuen Selbsthilfegruppe für Borderliner in **Biel** findet am Freitag, 31. August, um 18.30 Uhr statt.
- **Ort:** Selbsthilfe BE – Beratungszentrum Biel, Bahnhofstrasse 30, 2502 Biel. Tel: 032 323 05 55. info@selbsthilfe-be.ch sz

sie. Unter dem Einfluss dieses Medikaments starrt sie nur noch vor sich hin und ist kaum ansprechbar. Als in der Klinik ein lautes Geräusch sie aus diesem Zustand zurückholt (jemand hat geklatscht), reagiert sie absolut panisch. Sie setzt die Tabletten wieder ab.

Aktiv etwas tun

Bis heute nimmt die Seeländerin keine Medikamente mehr. Das Ritzen ist stark zurückgegangen, doch ab und zu packt sie das Bedürfnis trotzdem noch. Und sie hat begonnen, sich selbst zu tätowieren. «Das ist ja auch schmerzhaft, aber es kommt etwas Schönes dabei heraus», sagt sie. Gerade kam sie zurück von einem längeren Aufenthalt in der Klinik. «Ich wollte nicht gleich wieder in ein Loch fallen», sagt sie. Sie will jetzt besser zu sich selbst schauen. Sie malt Bilder und ist erfolgreich damit, kann sie sogar verkaufen. Mit dem Hund geht sie oft auf Wanderschaft.

In der Klinik hat sie gelernt, wie sie mit sogenannten Skills arbeiten kann. Skills sind Fertigkeiten, die dazu dienen, mit Ge-

fühlen, Stimmungen, Erinnerungen und Mitmenschen besser umzugehen. Beispiele sind:

- **Step by Step:** Eine Liste von kleinen Schritten aufschreiben, die ich tun kann, nur an das denken, was ich im Augenblick tue;
- **Achtsamkeit** in Bezug auf Stress;
- **positive Erfahrungen** schaffen, zum Beispiel etwas schon lange Aufgeschobenes erledigen;
- **freundlich sein** (und möglichst auch bleiben);
- **Unterlassen von Drohungen;**
- **um Hilfe bitten** und diese auch annehmen.

Um aktiv etwas zu tun, will Nicole W. jetzt eine Selbsthilfegruppe in Biel für Borderline-Betroffene gründen. Sie würde sich gerne mit anderen austauschen, zum Beispiel, was die Skills betrifft, wie andere diese Störung erleben oder wie sie mit Emotionen umgehen. «Ich möchte offener über Borderline sprechen und anderen Mut machen, dasselbe zu tun. Denn niemand weiss besser, wie es ist, mit Borderline zu leben, als wir Betroffenen.»

* Name von der Redaktion geändert

Das Borderline-Syndrom

Die Borderline-Störung wird überwiegend bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen diagnostiziert. Sie ist eine Störung der Psyche: der Betroffene ist wie zerrissen in sich selbst, er ist orientierungslos. Der Begriff «Borderline» wurde 1938 erstmals verwendet. Adolph Stern, ein amerikanischer Psychoanalytiker, nannte ihn in seiner Schrift über die «borderline group of neuroses». Dieser von Stern geprägte Begriff definierte Borderline als eine Störung, die weder eine Neurose noch eine Psychose ist. Vielmehr treten Psychosen und Neurosen abwechselnd auf. Das Borderline-Syndrom ist immer unterschiedlich, so wie jeder Patient unterschiedlich ist. Es wurden neun typische Merkmale festgelegt: Betroffene ...

- ... wollen nicht alleine sein, Trennungen vermeiden, und das um jeden Preis. Zwischenmenschliche Beziehungen sind zwar intensiv, aber auch sehr instabil, Hass und Liebe wechseln sich häufig ab.
- ... haben eine gestörte Identität und Selbstwahrnehmung.
- ... sind sehr impulsiv. Sie leben oft ohne Rücksicht auf Verluste.
- ... drohen oft mit Selbsttötung und Selbstverletzung.
- ... sind auffällig unausgeglichen und instabil. Häufig sind auch Angst und Reizbarkeit oder depressive Stimmungen zu bemerken. Diese Stimmungen sind jedoch nur kurz vorhanden.
- ... fühlen sich leer und ihnen ist langweilig.
- ... können ihre starke Wut nicht unterdrücken.
- ... misstrauen phasenweise jedem, in Krisen schalten sie komplett ab. Sie erleben sich selbst fremd und verändert.

Quelle: www.borderline-borderliner.de

Reklame

Gültig Freitag + Samstag

WOCHENEND-KNALLER

Denner Rosa Thon
in Sonnenblumenöl,
6 x 200 g



32%

7.90 statt 11.70

Rindsfilet Australian Outback Beef
halbiert, Australien,
ca. 800 g,
per 100 g



50%

4.99 statt 9.99*

Viña Real Gran Reserva
2012, DOCa Rioja,
Spanien, 75 cl



Kunden-Rating:
★★★★☆

50%

13.75 statt 27.50

Camel

- Natural Flavor White
- Natural Flavor Blue
- Natural Flavor Filters

Box, 10 x 20 Zigaretten¹

- Filters
- Orange

Soft Pack, 10 x 20 Zigaretten²



- 6 Fr.

73.- statt 79.-*/80.-**

Einzelpackung: 7.30 statt 7.90*/8.-**

*Konkurrenzvergleich
Aktionen gültig am Freitag, 24. und Samstag, 25. August 2018 / solange Vorrat / Druck- und Satzfehler vorbehalten / jetzt abonnieren: denner.ch/newsletter

Einer für alle **DENNER**