

Ich war einer von den schwierigen, schlimmen Fällen

Ich war neun Mal zwangsweise in der Psychiatrie, ich habe eineinhalb Jahre in der Kinder- und Jugendpsychiatrie verbracht, ich war der Schreck meiner Therapeuten, ich hatte Borderline.

Noch vor einigen Jahren hätte ich mir um nichts auf der Welt meine Diagnose nehmen lassen, zu sehr empfand ich sie als Teil meiner Identität. Heute "brauche" ich Borderline nicht mehr. Von aussen betrachtet gelte ich inzwischen – psychisch wieder hergestellt und sozial integriert – als "geheilt". Als gesund würde ich mich trotzdem nicht bezeichnen, aber nur aus dem einfachen Grunde, weil ich mich nie als wirklich krank gesehen habe. Mein "verrücktes" Verhalten war für mich – so krank es nach aussen gewirkt haben mag, das will ich gar nicht abstreiten – auf dem Hintergrund meiner Lebensgeschichte immer logisch.

Ich löse mich nach und nach von meiner Borderline-Identität

Für mich ist die Borderline-Diagnose in der letzten Zeit immer unwichtiger geworden. Ich habe sie nicht irgendwann bewusst abgelegt, sondern sie verblasst mehr und mehr und wird ein Stück Vergangenheit. Es hängt viel Schmerz an dieser Vergangenheit, aber auch eine Menge (Grenz-) Erfahrungen die ich nicht missen möchte. Noch bin ich manchmal verunsichert in dieser Loslösung von meiner alten Identität – meiner Borderline-Identität – aber ich fange an, meiner neuen Identität, meinem einfach nur "ich" sein – mehr und mehr zu trauen. Manchmal ist es mir unheimlich, dass mein Leben einfacher geworden ist. Früher konnte ich mir das nie vorstellen. Hin und wieder traue ich dem Frieden noch nicht und befürchte das "dicke Ende", denn noch vor eineinhalb Jahren endete das Gefühl der Ausgeglichenheit immer mit einem gigantischen Absturz. Klar hab' ich auch meine Tiefs

und Durchhänger, aber in diesen Momenten betrachte ich mein Verhalten nur noch ganz selten durch die "Borderline-Brille". Das ist vielleicht eine sehr entscheidende Veränderung.

Und was hat mir dabei geholfen? Eigentlich die Summe aller Erfahrungen die ich in den letzten 16 Jahren gemacht habe. Das Wichtigste ist die Erfahrung, dass ich Verantwortung für mich übernehmen kann. Ausserdem habe ich meinen "Dickkopf" von früher wieder entdeckt. Dieser "Dickkopf" lässt mich an den unmöglichsten Zielen festhalten. Seit es mir gelingt, meine Energie nicht mehr gegen mich selbst zu richten, kann ich sie für das Erreichen dieser Ziele nutzen und dann habe ich ziemlich viel Power. Auch heute habe ich weiterhin Krisen, sie haben aber deutlich an Dramatik verloren, wobei sich die Auslöser glaube ich nicht so wesentlich verändert haben. Situationen etwa, in denen ich mein Können beweisen muss, können mich immer noch derart aus dem Gleichgewicht bringen, dass ich nur staunen kann, dass es mir nach etlichen schlaflosen Nächten gelingt, doch noch ein gutes Referat zu halten. Die Druckentlastung in der Krisensituation führe ich heute nicht mehr durch selbstverletzendes Verhalten herbei, sondern ich verspreche mir eine Belohnung fürs Durchhalten und erlaube mir dann, zur Entspannung Dinge zu tun, die mir Spass machen.

Mit meinen Krisen anders umgehen zu können, hat für mich vor allem viel mit wieder gewonnenem Vertrauen in mich selbst und andere zu tun, aber auch manchmal ganz simpel damit, bestimmte Auslöser für Krisen zu vermeiden.

Damit es mir weiterhin gut geht, brauche ich zum einen auf den ersten



Name: Christiane Tilly

Alter: 34

Erster Klinikaufenthalt: 1987

Letzter Klinikaufenthalt: 1997

Diagnose: Borderline

Was mir gut tut: mein Freund und mein Freundeskreis, mein Studium, Klettern, Schwimmen, Meditation, interessante Jobs

Blick sehr banale Dinge wie einen strukturierten Tagesablauf, feste Zeiten, die ich in der Uni und mit all den Kleinigkeiten verbringe, die der Alltag so mit sich bringt – von der Autoreparatur bis zum Wochenendjob. Genauso stabilisierend wie dieser Bereich ist für mich aber inzwischen meine Freizeit geworden. Der Horror der nicht enden wollenden Wochenenden, die ich meist nur mit regelmässigen Anrufen beim Krisendienst überstanden habe, ist einer bunten "Angebotspalette" an Kontaktmöglichkeiten mit Freunden und Hobbys gewichen. Ich habe heute eher das Problem, dass die Wochenenden eigentlich viel zu kurz sind.