

Unendlich starke Gefühle, für die es kein Ventil gibt

Über 120 000 Personen leiden in der Schweiz an der Borderline-Störung. Zwei Betroffene erzählen

Von Nadine A. Brügger

Basel. Aline und Sabine sitzen im kleinen Besprechungszimmer der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK). Aline lehnt sich in ihrem Sessel zurück und spielt mit einer Wasserflasche. Sabine hat sich eben erst von einem hartnäckigen Schnupfen erholt und sitzt da warm angezogen. Sie will sich nicht gleich wieder erkälten – jetzt wo sie das mit dem Weiterleben schon probiert. Da geht es auch mit dazu, dem Körper zu geben, was er braucht, um gesund zu sein.

Als «gesund» würde sich aber weder Sabine noch Aline jemals beschreiben. «Aber es gibt jetzt auch gute Tage», sagt Aline. Sie ist Anfang dreissig. Sabine ist knapp über fünfzig. Die guten Tage sind jene, an denen ihre Krankheit, die Borderline-Störung, nicht die Überhand nimmt.

Für Aline ist es sehr schwer, nicht von dieser Welt zu verschwinden. Einmal sass sie in ihrem Auto, den Fuss auf dem Pedal. Der kleine Peugeot wurde schneller und schneller, die Betonmauer kam rasant näher. Bevor sie ins Auto gestiegen war, hatte Aline sich leicht und erlöst gefühlt. Doch dann stiegen in ihrem Kopf die Bilder der Familie hoch. Sie fühlte die Trauer ihrer Freunde – und riss das Steuer herum.

Der Wunsch, Glück zu empfinden

Aline war selber erstaunt über ihren Selbstmordversuch. Nicht, weil sie eigentlich am Leben hängt. «Mit Borderline zu leben, ist ein täglicher Kampf. Das Leben hat absolut keinen Sinn.» Sie war irritiert, weil sie sich doch geschworen hatte, es nicht zu tun. Damals, als ihr Freund sich mit knapp 20 erschoss. Diese Verzweiflung sollte ihre Familie nie erleben. Lieber schleppt sie sich Tag für Tag durch ein Leben, das sie nicht will. In einer Welt, die immer schlechter wird. «Umweltverschmutzung, Hunger, Missbrauch, Krieg – lies doch die Zeitung, dann siehst du, wie schlecht alle sind.» Aline lebt für ihre Eltern. Eine eigene Familie will sie auf keinen Fall. «Ich zwingte doch kein unschuldiges Kind in diese Misere!»

Aline ist ein Papakind. «Er hat sich einen Sohn gewünscht. Dann bin ich zur Welt gekommen. Die Enttäuschung war gross. Ich glaube sogar, dass er noch immer nicht ganz darüber hinweg ist. Aber ich habe mich immer bemüht, ein guter Ersatz zu sein. Ich war ein richtiger Rabauke und habe sogar einen Beruf gelernt, von dem ich wusste, dass er ihm gefiel.» Sie war die Vertrauensperson des Vaters, die Verbündete – aber halt leider doch kein Sohn.

Alines IQ ist überdurchschnittlich hoch. Das sei etwas mühsam, sagt sie. Denn sie vergisst schlecht und informiert sich gern. Bloss ist alles, was sie hört, liest und sieht, ein weiterer Beweis dafür, dass das Leben nicht lebenswert ist. Sie war ein melancholisches Kind. Die Kameraden fanden sie seltsam, die Lehrer waren überfordert und die Eltern gaben sich Mühe, davon nichts zu bemerken.

Diese Technik wandten sie auch an, als Aline begann, sich zu verletzen. Sie



Innerlich gelähmt und freudlos. Für viele an Borderline erkrankte Menschen ist das Leben ein täglicher Kampf. Foto: Fotolia

schnitt sich, erst zaghaft, dann immer tiefer, reinigte die Wunde und verband sie. Kaum begann der Schnitt zu heilen, fing das Spiel von vorne an. «Borderline bedeutet, unendlich starke Gefühle in sich zu haben, für die es kein Ventil gibt. Sich zu verletzen, ist eine der Alternativen. So kann man die Gefühle wenigstens ein bisschen rauslassen. Sonst zerreißen sie dich von innen.» Eine andere Möglichkeit sind Drogen. Aline hat vor allem gekiffert. «Mit ein paar Joints wird das Leben fast erträglich.»

Aline hat kaum lange Beziehungen. Die meisten sind kurz und intensiv, in der Liebe wie in Freundschaften. Aber sie hat Freunde, und die versuchen, ihr zu zeigen, dass die Welt schön sein kann. Aline lächelt und streicht sich eine bunte Haarsträhne aus dem Gesicht: «Glaubt ihr, ich will so sein? Glaubt ihr, es bereitet mir Freude, all das Gute, von dem ihr sprecht, nicht zu sehen? Ich wünsche mir nichts sehnlischer, als Glück zu empfinden. Nur einen Moment lang. Eine Pause von der ständigen Beklemmung.» Aber ein Teufelskreis hat weder Anfang noch Ende.

Die andern nicht mehr schauen

Sabines Arm sieht aus wie ein lang gezogenes Micheline-Männchen. So oft hat sie die Haut blutig geritzt, den Schorf abgekratzt und mit den Scherben des zerbrochenen Badezimmerspiegels die rosa Haut erneut zerrissen, dass die Narben sich wie wulstige Schlangen um ihre Arme ranken.

Der Schmerz sei eine unendliche Erleichterung. «Schmerz ist die einzige Möglichkeit, etwas anderes als Verzweiflung oder Leere zu fühlen», sagt sie. Früher zog Sabine die Arme über die Pullis über die Wunden. Sie schämte sich. Heute sagt sie etwas trotzig: «Sollen die Leute doch gucken. Ich habe mir nicht ausgedacht, dass das mein Leben ist. Borderline ist eine Krankheit. Die Narben gehören jetzt zu mir.»

Nachdem Sabine es jahrzehntlang allen recht zu machen versuchte, sich selber so sehr verdrängte, dass sie gar nicht mehr wusste, wie mit sich zu leben, ist jetzt eine neue Ära angebro-

chen. Sabine will sich finden und nicht immer nur Rücksicht nehmen. Die andern nicht mehr schauen. Sie dürfen sehen, was diese Krankheit mit einem macht. «Klar verletzen wir uns mit den eigenen Händen. Das heisst aber noch lange nicht, dass wir es wollen. Borderline ist viel komplizierter.»

Als Sabine die Fähigkeit verlor, ihren Gefühlen ein gängiges Ventil zu geben, war sie bereits Mitte dreissig. Für den Beginn einer Borderline-Störung ist das eher spät. Die meisten werden mit den Jahren stabiler. Sabine sagt: «Die Störung hat ja nicht da angefangen. Da wurde sie einfach offensichtlich. Krank war ich schon lange.» Sabine hatte eine schwere Kindheit: Missbrauch durch den Stiefvater und den Bruder inklusive. Dennoch hat sie versucht zu gefallen. Sie wollte die Familie nicht verlieren. Denn sie wusste: nicht einmal die Mutter hatte sie auf ihrer Seite.

Geben, geben, geben

Umso mehr wollte Sabine ihren Stiefkindern Liebe und Geborgenheit schenken. Als der Mann sich scheiden liess, nahm er nicht nur seine Hälfte vom Bankkonto, sondern auch die Kinder. Sabine hatte sie als ihre eigenen angenommen und über den Verlust der weiblichen Mutter hinweggetröstet. Zuhören, Zuneigung zeigen, sich aufopfern. Geben, geben, geben. Für sie war das selbstverständlich. Als ihre Liebe kein Ziel mehr hatte, wurde sie zu Wut, Verzweiflung oder Leere. Die Gefühle stauten sich in Sabine und lähmten sie. Bis sie irgendwann im Badezimmer ausrastete, den Spiegel zerschlug und mit zitternden Händen nach einer messerscharfen Scherbe griff.

Aline wie auch Sabine wissen, dass Heilung für sie in weiter Ferne liegt. Genesen besteht vor allem darin, der Krankheit und sich selbst einen Umgang zu finden. «Ich wünsche mir einfach Augenblicke, in denen ich aus dem Fenster schauen und den Anblick geniessen kann», sagt Sabine.

Nadine A. Brügger ist Redaktorin bei «gesundtheute», der Gesundheits-Sendung am Schweizer Fernsehen.

Patienten setzen oft alles daran, nicht verlassen zu werden

Sebastian Euler, Psychiater und Oberarzt an der UPK Basel, erklärt, wie es zu einer Borderline-Störung kommen kann

Von Nadine A. Brügger

Basel. «Der Begriff Borderline steht für die emotional instabile Persönlichkeitsstörung», erklärt Sebastian Euler, Psychiater und Oberarzt an den UPK Basel. «Der Begriff entstand historisch aus der Annahme, dass sich die Erkrankten im Grenzbereich zwischen Neurose und Psychose bewegen.» Für die Diagnosestellung gibt es einen klaren Kriterienkatalog, nach dem Ärzte sich richten können. Trotzdem wird die Diagnose oft erst spät gestellt.



Sebastian Euler.

Wie Sabine, die ihrer Familie trotz Missbrauch gefallen wollte, setzen Patienten oft alles daran, nicht verlassen zu werden. Dabei können sie nur schwer zwischen der Realität und ihren Befürchtungen unterscheiden. «Beziehungen sind, wie bei Aline, oft kurz und intensiv», sagt Sebastian Euler. Der Partner werde erst als Retter gesehen, dann aber bald abgewertet.

Ebenso instabil wie die Beziehung zu andern ist jene zu sich selber. «Das Selbstbild ist gestört, oft liegt gar eine Identitätsstörung vor. Mit der Instabilität des Selbstbildes geht auch die mangelnde Kontrolle der Emotionen verloren. Heftige Wut und grosse Schwierigkeit, diese in Schach zu halten, sind die Folge davon.» Das ist der Moment, in dem die Selbstverletzungen oder gar Suizidversuche beginnen, «oftmals begleitet von einem chronischen Leeregefühl».

Auch Realitätsverzerrungen oder Dissoziationen, zum Beispiel Selbstentfremdung, seien möglich. Noch

immer ist nicht vollständig geklärt, wie die Borderline-Störung genau entsteht. «Ein Teil ist genetisch, wie bei den meisten psychischen Problemen», erklärt Sebastian Euler.

Umgang mit Emotionen lernen

Doch wesentlicher sei die Bedeutung des Umfelds. Besonders in frühen Lebensalter habe dies einen grossen Einfluss auf die Entwicklung einer Borderline-Störung. Diese Patienten haben Mühe, mit Emotionen umzugehen. Die Basis für den Umgang mit sich selbst und seinen Emotionen wird bereits in den frühesten Wochen und Monaten eines Lebens gelegt. «Wenn ein Kind weint, dann wird es durch die Mutter getröstet. Sie lächelt und spricht ruhig auf das Kind ein. Damit spiegelt sie die Emotion des Kindes und macht ihm vor, wie es mit dieser negativen Empfindung umgehen kann.» Schreit eine überforderte Mutter ihr weinendes Kind aber immer wieder an, verstärkt sie damit sein Verhalten, ohne ihm eine Alternative beizubringen.

Kinder lernen emotionales Verhalten – Freude ebenso wie Leid und Wut – von ihren Eltern. Sind sie einseitige Vorbilder, fehlt ein emotionaler Spiegel. «Darum ist der Umgang mit Emotionen im Rahmen der Beziehung zum Therapeuten das Kernstück der Psychotherapie einer Borderline-Störung. Mehrere Verfahren, die diesen Ansatz verfolgen, haben sich in Studien bewährt und zeigen auch im Langzeitverlauf vielversprechende Ergebnisse», sagt Sebastian Euler.

In der UPK findet sich unter anderem eine Spezialabteilung zur stationären Behandlung der Borderline-Störung. Ebenso wird eine ambulante Spezialprechstunde angeboten. zsp@upkbs.ch
Zudem gibt es einen Selbsttest: www.borderline.bazonline.ch