

Mittelweg

Prolog

Die Diagnose "Borderline-Persönlichkeitsstörung" (BPS) wurde mir im Jahr 2008 in einer psychiatrischen Klinik gestellt. Mein junges Leben war ein einziges Chaos, ich war gefangen in einer Negativspirale. Weitere Krankheitsbilder kamen hinzu. Unsichtbar und dennoch spürbar für mich und andere. Geprägt durch fehlende Aufmerksamkeit, durch traumatische Erlebnisse und von klein auf ein sensibles Ich, ergab sich für mich eine große Aufgabe. Die Aufgabe, den Alltag zu bewältigen. Das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen zu meistern. Der Weg zur Bergspitze, dem Bewältigen des Alltags, ging durch viel Schmerz und Leid, durch Scham und Erniedrigung, durch Liebe und Hass.

Die Etappen bewältigte ich durch Therapiearbeit, durch Menschen, die kamen und gingen oder geblieben sind. Heute stehe ich noch nicht auf der Spitze des Bergs. Doch da, wo ich jetzt stehe, fühle ich mich sicher. Sicher genug, um nicht wieder den Berg hinunterzufallen. Vielleicht kehre ich ab und an in ein tiefergelegenes Camp zurück, um mich für den erneuten Aufstieg zu stärken. Da, wo ich jetzt stehe, bin ich stark und mutig genug, die Spitze des Berges weiterhin erklimmen zu wollen. Die Spitze des Berges bedeutet nicht, dass alles nur gut ist. Noch immer herrscht schwieriges Gelände vor und ist das Wetter unberechenbar. Doch auf der Spitze des Berges stehen mir alle meine Fertigkeiten zur Verfügung, die ich bewusst und unbewusst anwenden will. Die Spitze des Berges bedeutet für mich, mein Leben so eingerichtet zu haben, dass ich mir im Alltag den Raum geben kann, den ich nun eben brauche.

In all diesen Jahren hatte ich einen stetigen Begleiter in mir. Ein kleines, jedoch unglaublich starkes Etwas, das mich immer wieder getrieben hat. Es hat mich zum Kampf angetrieben. Es hat mich nicht aufgegeben lassen, auch wenn ich mich bereits aufgegeben hatte und meinem Leben mehrmals ein Ende setzen wollte. Es hat mich dahin geführt, wo ich heute bin.

Arztberichte

Um dieses Buch zu schreiben, muss ich zurück in die Welt eintauchen, die ich verlassen wollte. Ich muss und will Erinnerungen zurückholen, die ich erst verdrängt, verarbeitet und dann losgelassen habe. Um all diesem eine Struktur zu geben, holte ich bei den

psychiatrischen Kliniken, den Spitälern und verschiedenen Ärzten Berichte ein. Dabei konzentriere mich auf die Austrittsberichte, die mir besonders dabei helfen, alles in die richtige Reihenfolge zu bringen. Die zeitliche Abfolge geriet nach den vielen Jahren Therapie etwas durcheinander. So erhielt ich nun immer wieder Post mit Inhalt, der so unglaublich persönlich ist. Sobald ich so ein Kuvert in der Hand hielt, konnte ich es kaum erwarten, es zu öffnen und zu lesen. In wenigen Sekunden gerate ich also viele Jahre zurück. Ich lese Dinge, die ich nicht mehr wusste. Dinge, die ich bei verschiedenen Menschen am liebsten ansprechen möchte. Menschen, bei denen ich mich nach jahrelangem Kontaktabbruch bedanken möchte. Sogar für die schwierigen Situationen, die sie mir geboten haben.

Wenn Ärzte und mir somit fremde Menschen solch persönliche Berichte über mich schreiben, ist das eine schwere Kost. Bestimmt hätte ich, wenn ich diese Berichte damals gelesen hätte, vieles für Unfug gehalten. Heute nicht. Heute habe ich Klarheit. Ich habe gelernt, ich habe Wissen, ich habe reflektiert und ich bin stark geworden. Heute kann ich diese Berichte aushalten. Es ist allerdings nicht so, dass es nichts in mir auslöst. Ich werde dabei unglaublich traurig. Ich sehe dieses Kind vor meinem inneren Auge, diese junge Frau in diesem Dilemma. Es ist wie ein Film, der sich in mir abspielt. Ich verspüre Mitleid. Nicht Selbstmitleid mit mir im Hier und Jetzt, sondern mit diesem Mädchen, das so hilflos, allein und einsam war, obschon so viele Menschen ihr die Hand geboten hatten. Ich bin dankbar für jede Hand, die mir gereicht wurde. Annehmen konnte ich sie nicht. Nicht immer.

Traurigkeit überkommt mich beim Lesen dieser Berichte. Bei einigen Textzeilen verspüre ich ein Gefühl, das ich jetzt noch nicht benennen kann. Aber ich versuche es zu erklären. Etwas, was mir immer wieder hilft, ist das Benennen von Gefühlen. Denn sobald ich diese einordnen kann, weiß ich, wie ich reagieren kann, ohne Schaden anzurichten. So entnehme ich eine Zeile eines Berichtes von meiner Psychologin an eine Versicherung: "Ein erfreulicher Therapieverlauf bei einer schweren psychiatrischen Erkrankung." Was löst das in mir aus? Ich lese ihn ein weiteres Mal. Und nochmals. Meine Augen füllen sich mit Tränen, ich halte sie jedoch zurück. Ich erinnere mich in diesem Moment, dass ich mit mir abgemacht habe, mich nicht zu sehr in die Emotionen zurückzusetzen. Mich in diesem Moment unnötig in schwierige Gefühle hineinzusteigern, bringt mir nichts. Also versuche ich es mit umgekehrtem Denken. Ich denke also nicht, wie traurig das

alles war. Ich denke nun, wie unglaublich stolz ich sein darf, bei einer so schweren psychiatrischen Erkrankung einen erfreulichen Therapieverlauf zu haben. Ich versuche innerlich zu lächeln. Ich gehe aus dieser Situation, lege die Blätter zur Seite und verlasse den Raum.

Ich gehe in ein anderes Zimmer, wo gerade die Wäsche meines Freundes hängt. Ich lege mich auf den Boden und rieche den Duft des Waschmittels. Ich rieche meinen Freund. Allein dieser Duft beruhigt mich. Meine Katze schmiegt sich an mich. Ich bin getröstet. Mein Freund kommt auf mich zu und schenkt mir die richtigen Worte. Es geht mir gut. Es geht mir sogar sehr gut. Nicht so gut, dass ich vor Freude springen kann. Jedoch so gut, dass ich entspannt auf dem Bett sitze, der Wind mich durch das Dachfenster anweht und ich ganz bei mir bin. Also, zu welchem Gefühl bin ich nun gelangt? Ich nenne es Glück. Ich bin glücklich.

Aussprache?

Meine Gedanken spielen Pingpong. Ich bin mir noch nicht im Klaren, wie und wann ich mit meinen Eltern sprechen will. Es fällt mir so schwer, mich ihnen gegenüber zu öffnen. Es fällt mir so schwer, weil ich sie nicht verletzen will, und doch weiß ich, dass ich ihnen gewisse Dinge sagen muss.

Es ist die Angst, die mich verzweifeln lässt. Angst vor einem Kontaktabbruch. Wenn ich dann nachdenke, spüre ich, dass es nicht so weit kommen wird. Ich würde meinen Eltern nicht mit Vorwürfen gegenüberreten und es gab auch Zeiten, in denen ich wundervolle Gespräche mit meinen Eltern führen konnte. Meine Mutter hatte mir einmal gesagt, dass wir sehr gut zusammen sprechen konnten und ich manchmal sogar ihre Sicht auf die Dinge etwas verändere. Auf diese Worte möchte ich vertrauen. Im Grunde genommen vertraue ich vor allem auf mich. Ich fühle mich durchaus imstande, ein gutes Gespräch zu führen und zu leiten. Dennoch weiß ich, dass dieses Gespräch Spuren hinterlassen wird. Ich wünsche mir so sehr, dass es Spuren sind, die uns wieder in dieselbe Richtung führen.

Wenn sie nur wüssten, wie es mir gerade geht und was mich so beschäftigt. Gerade jetzt wünschte ich mir meine Mutter in meiner Nähe. So wie damals, als sie mich immer tröstete, wenn mich der Liebeskummer überkam. Sie war immer da. Legte sich zu mir ins Bett und litt mit. Diese Nähe fehlt mir so sehr und doch ist es in den letzten Jahren für

mich kaum möglich gewesen, diese Nähe zuzulassen. Ich frage mich, warum es so weit gekommen ist. Hat meine Mutter auch Angst? Kann sie auch nur schwer Nähe zulassen? Ja, das denke ich. In den letzten Tagen hatte ich Gedanken, dass all die Leidenszeit, die hinter mir und hinter uns liegt, sie vielleicht auch stark geprägt oder traumatisiert haben könnte. Vielleicht hat sie sich distanziert aus Angst vor weiteren Verletzungen. Vielleicht kommen all ihre Sprüche, die oft sehr schroff wirken, aus der Angst und aus Verletzungen. Es scheint mir wie in einem Teufelskreis. Zum einen ist sie in vieles verwickelt, was mich später sehr beschäftigt hat, zum anderen war sie in der schlimmsten Zeit der Therapie für mich da. Plötzlich war sie wieder entfernt.

Lange Zeit konnte ich damit umgehen und nun wieder nicht. Manchmal suche ich ihre Nähe und dann kann ich sie wieder nicht zulassen. Alles spricht für eine Aussprache. Geht es ihr wohl auch so? Wie fühlt sie? Wie fühlt mein Vater? Wir beginne ich ein Gespräch, ohne verletzend zu sein? Sind sie wirklich so unempathisch, wie es oft wirkt, oder sind sie von ihren Gefühlen getrieben?

Meine Mutter kann nur selten weinen. Ich denke, sie ist mit ihren Gefühlen auch oft allein und kann sie sich selbst nicht eingestehen. Aus Angst? Oder ist bei ihr wirklich alles so gut, wie sie immer sagt? Machen sich meine Eltern noch Gedanken darüber, weshalb ich seit Jahren in Therapie bin? Jetzt, während ich schreibe, habe ich das Bedürfnis, sie anzurufen. Mit ihr zu sprechen. Zu weinen und zu fragen, ob wir uns bald treffen können. Soll ich? Soll ich es jetzt tun? Soll ich warten, bis sich meine Emotionen wieder etwas beruhigt haben? Nein, ich glaube, ich tue es. Nicht mit einer Nachricht, die ich bereits seit Tagen bereit habe. Ich rufe sie jetzt an!

Nicht normal

Einer meiner tief verankerten negativen Glaubenssätze: Ich bin nicht normal. Nun gut, da kommt in guten Tagen direkt meine Antwort dazu: Ich will auch nicht normal sein! Schon bin ich wieder im Strudel. Was will ich denn eigentlich?

Dadurch, dass ich mich noch nie ganz so "normal" verhalten habe, erreichte ich immer viel Aufmerksamkeit. Ob die nun immer gut war oder nicht, sei dahingestellt. Wonach ich mich jedoch lange sehnte, waren Aufmerksamkeit und Anerkennung. Zustände, die mich noch heute stark begleiten. Auf verschiedenste Art und Weise. "Ich bin doch nicht normal", denke ich schon wieder. Dass wohl alle irgendwie Aufmerksamkeit und

Anerkennung brauchen, das, denke ich, ist normal. Nicht normal ist wohl, wenn man danach lechzt. Nach Aufmerksamkeit zu lechzen, das habe ich jahrelang sehr unbewusst getan. Ich habe in alles so viel Energie und Zeit gesteckt, um aufzufallen. Um Anerkennung zu erhalten. Um gesehen zu werden. Für die Bestnote beim Lehrabschluss und die dafür erhaltene Aufmerksamkeit von wenigen Minuten, dafür haben sich die Jahre mit viel Anstrengung gelohnt.

Es fing jedoch bereits viel früher an. Als Kind simulierte ich. Ging mit Krücken zur Schule, obschon ich keine Schmerzen hatte. Schlug meine Handgelenke blau, um eine Schiene oder einen Verband tragen zu können. Ich simulierte Bauchkrämpfe, um im Spital zu landen. All das schenkte mir die Nähe und Aufmerksamkeit, die ich so sehr brauchte. Brauchte ich mehr Nähe als andere? Oder habe ich viel weniger Nähe als andere erhalten? Fragen, die sehr viel später zu einer großen Qual wurden. Irgendwann war mein schlechtes Gewissen zu groß und ich hörte auf zu simulieren. Noch Jahre danach war ich überzeugt, dass, wenn mir etwas Trauriges oder Schwieriges widerfahren ist, ich für all meine Lügen büßen musste. Dies konnte ich, nachdem ich dies nach Jahren meiner Psychologin gebeichtet hatte, ablegen. Es gab eine Erklärung dafür. Sie war noch schwerer zu ertragen als das schlechte Gewissen.

Mir ging es schon lange schlecht und mein Drang nach Aufmerksamkeit war riesig. Für mich damals nicht erkennbar. Heute sehe ich dies mit reflektierten Augen. Meine Schulfreundin versuchte mich in dieser Zeit zu unterstützen. Ich war damals bulimisch. Sie machte sich Sorgen um mich. Sie gab mir einen Ausschnitt einer Zeitschrift. Ein Beitrag über eine junge Frau, die sich selbst verletzte. Sie gab mir diesen wohlwollend mit den Worten: "Mach, dass es bei dir nicht so weit kommt." Ich bin dankbar für die gut gemeinte Hilfe, die mir entgegenkam. Leider war ich bereits zu stark in selbstschädigendes Verhalten verwickelt. So hat mir diese junge Frau, die sich ritzte, ganz neue Türen geöffnet.

Einmal mehr lag ich nachts lange wach und weinte. Ich war so hilflos. Fühlte mich schrecklich und unwohl in meinem Körper. Mein Leben fühlte sich bereits im zarten Alter von 14 Jahren an wie ein einziges Dilemma. Klar, die Pubertät. Wer kennt es nicht. Ich fühlte mich einsam und von meinen Eltern völlig entfremdet und entfernt. In einer Nacht des ewigen Wachbleibens war der Druck in mir nicht mehr auszuhalten. Ich griff zur Nagelschere und fing an, die Haut meines linken Armes aufzuritzen. Das Bild, das sich zeigte, war schrecklich und erschreckend.

Doch widerspiegelte es genau mein Innerstes. Es überkam mich eine Ruhe, die ich so schon gar nicht mehr kannte. Ich öffnete direkt danach meine Zimmertür einen Spalt weit auf und setzte mich daneben. Ich weinte. Ich weinte immer lauter, bis dann endlich meine Eltern vor der Tür standen. In diesem Moment, in dem ich diese Worte schreibe, füllen sich meine Augen mit Tränen. Was meine Eltern in diesem Moment gefühlt haben mussten, ist wohl einfach nur schrecklich. Die eigene Tochter am Boden kauern aufzufinden, weinend und mit sich selbst zugefügten Verletzungen. Verzeiht mir, dass ich meinen Schmerz nicht anders zum Ausdruck bringen konnte.

Von da an nahm meine Therapiekarriere ihren Lauf. Meine Eltern trösteten mich. Sie weinten mit mir und nahmen mich in den Arm. Wir haben zusammen entschieden, am nächsten Morgen zu unserem Hausarzt zu gehen und einen Therapieplatz zu suchen. Gesagt, getan. Kurz darauf saß ich im Zimmer meines Jugendpsychiaters. Thema: Essstörung und selbstverletzendes Verhalten. Leider blieb das Ritzen nicht bei diesem einen Mal. Es wurde zur Sucht über viele Jahre. Mal öfters, mal weniger oft, mal mit Schere, mal mit Rasierklinge, manchmal musste genäht werden, manchmal reichten Steri-Strips und manchmal ließ ich die Wunde einfach Wunde sein.

Anfangs war es ein Verhalten, durch das ich unbewusst Aufmerksamkeit erlangen wollte. Manchmal ritzte ich sogar während der Schulstunde, was von meinen Pultnachbarn nicht ungesehen blieb. In der Schule war ich bekannt als "die Ritzerin". Als ich einmal zu Schule kam, stand in großer Schrift über die ganze Wandtafel geschrieben: "Steffi, die Ritzerin." Damals war ich wütend. Heute denke ich, dass sie einfach ein junges Mädchen war, selbst wohl überfordert; dass ihr nicht bewusst war, was dies auslöste, und sie selbst in ihrer Geschichte feststeckte.

Ich wurde älter, die Probleme größer und ich konnte meine Emotionen nicht mehr kontrollieren. So auch nicht das Ritzen oder dann eben das Schneiden. Es war lange das einzige Mittel, um mich wieder zu beruhigen. Mich zu spüren, die Anspannung herunterzuholen. Lange hatte ich ein schlechtes Gewissen. Ich habe für mich das Schneiden toleriert und es als Hilfe angesehen. Dass ich so nur immer schlimmer in die Negativspirale geriet, war mir lange nicht bewusst. Ich fühlte es anders. Mein Umfeld litt. Menschen, die mich liebten, fanden mich oft weinend im Badezimmer am Boden. Es war nie ein schönes Bild, wenn man mich so vorfand. Die Folgen davon waren nur noch schwerer zu ertragen. Für mich und für die, die anwesend waren. Meistens jedoch verletzte ich

mich in Ruhe und schon fast rituell. In der Klinik wurde mir keine Aufmerksamkeit geschenkt, wenn ich mich geschnitten hatte. Das wurde sehr bewusst so gehandhabt. Dem Schneiden darf keine Aufmerksamkeit geschenkt werden. So musste ich meine Wunden selbst verarzten und selbst mit dem Taxi ins Spital zum Nähen gehen. Wunden und Narben durften auch nicht offen gezeigt werden. Es ist wie bei einer Alkoholsucht. Sobald man Alkohol sieht, muss man ihn trinken. Sobald man ans Ritzen oder Schneiden erinnert wird, kommt der Drang in einem hoch. So liefen alle, die sich selbst verletzten, mit Stulpen herum. Am Kiosk in der Klinik konnte man schöne Exemplare davon kaufen. Im Geschäft auf der anderen Straßenseite jedoch auch die Klingen. Wenn diese im Zimmer nach einer Durchsuchung gefunden wurden oder ich sie freiwillig abgegeben hatte, waren daher schnell wieder welche vorhanden.

Das letzte Mal habe ich mich vor vier Jahren verletzt. Dies jedoch nicht mehr an so offensichtlichen Stellen wie früher. Aufmerksamkeit wollte ich damit nicht erlangen. Das Schneiden geschieht nur noch, wenn der Druck, die Anspannung in mir nicht mehr kontrollierbar war. Im Jahr 2017 war dies leider wieder einmal der Fall. Damals, als ich die letzte Etappe meines Berges in Angriff nahm.

Ob ich mich nochmals verletzen werde? Ich werde dies mein Leben lang nie verneinen. Zu oft habe ich versprochen, dies nicht mehr zu tun. Mit jedem Mal brach ich dieses Versprechen und löste noch mehr Enttäuschung und Sorge aus. Tränen in den Augen meines Vaters und anderen Menschen, die ich geliebt habe oder noch immer liebe. Irgendwann habe ich ganz deutlich gesagt, dass ich dies nicht versprechen kann. Aber ich habe angefangen zu versprechen, dass ich alles versuchen würde, um es zu verhindern. Dieses Versprechen habe ich gehalten und werde es mein Leben lang tun.

Mittelweg

Bin ich jetzt hier, wo ich sein soll? Ist das alles hier echt?

Oder stehe ich jetzt schon mitten im Gefecht?

Ich horche in mich, mache alles gut,
doch wütet in mir nicht wieder die Glut?

Da sind diese Gedanken ganz hinten im Kopf,
sie schreien ganz leise: "Mach bitte mal stopp!"

Ist das denn jetzt Wahrheit oder einfach nur Angst?

Ist es gesund oder ein weiterer Drang?
Den Mittelweg, den will ich gehen,
habe ich mich an der Kreuzung versehen?
Es ist wohl das Neue, das Angst einjagt,
denn selten ging es mir gut, beinahe Tag für Tag.
Ich will nicht zurück und auch nicht nach vorn,
ich will kein pures Glück und auch keinen Zorn.
Das Monster will ich zähmen, wenn es vor der Türe steht.
Ich nehm' dich an die Hand – wir gehen den Mittelweg.