wegweiser

Magazin für Bewusstes Sein • April - Mai 2/19 • kostenfrei
www.wegweiser-magazin.de

u. a. mit:

Dein Neustart im Frühling
von Franziska Muri

SUP Yoga – Trendsport des Sommers
von Nina Liz Petig

tipps & trends

Eines unserer größten Tabus: psychische Probleme

Dominique de Marné entspricht nicht dem Bild, das viele von psychisch kranken Personen haben – und das nutzt sie. Denn sie ist davon überzeugt, dass sich an unserem Umgang mit psychischen Problemen – nicht nur Krankheiten – etwas ändern muss. Alle 53 Minuten nimmt sich in Deutschland ein Mensch das Leben. Alle 5 Minuten versucht es jemand.
Es fängt an, als sie 16 Jahre alt ist. Zehn Jahre lang tobt das ununterbrochene Chaos in Dominique de Marné. Sie versucht, ihren inneren Schmerz mit Alkohol und Ritzen zu betäuben. Und sie wird schwer depressiv. Niemand bemerkt, wie schlecht es ihr geht. Denn sie schafft es mit unfassbarer Disziplin, ihren Alltag ‚normal' zu gestalten. Sie ist gut in der Schule und scheint sozial eingebunden. Aber in Wahrheit ist sie emotional höchst labil. Mit 26 Jahren macht sie endlich eine Therapie, und es fallen zum ersten Mal die Begriffe Borderline, Abhängigkeit und Depression. Jetzt haben die Probleme einen Namen.
Corinna Schindler sprach mit Dominique de Marné.

Sie sind Borderlinerin. Was bedeutet das?
Eigentlich kennt das, was Borderline ausmacht, jeder. Gefühlsschwankungen, Stimmungsschwankungen, Schwankungen im Selbstwertgefühl, Anspannung. Aber der Unterschied ist, dass es bei uns Borderlinern intensiver ist. Wie bei einem Lautstärkeregler, der voll aufgedreht ist. Und man neigt zu Extremen, liebt oder hasst. Grautöne sind schwierig. Entweder man fühlt sich großartig oder alles ist absolut schrecklich. Im Alltag wird man pausenlos hin und her geschoben zwischen Schwarz und Weiß. Aber es bedeutet auch, sehr empathisch und kreativ zu sein. Das bedeutet es, kurz gesagt, für mich. Jemand anders kann seine Borderline wiederum ganz anders erleben.

Warum waren Sie Jahre lang überzeugt davon, keine Hilfe zu brauchen?
Aus Unwissenheit. Es gab für mich nur die eine Erklärung: dass ich selber schwach, unfähig, falsch bin. Dass dahinter eine Erkrankung stekken könnte, kam mir gar nicht in den Sinn. Und eben die Tatsache, dass niemand etwas mitbekommen sollte. Natürlich wusste ich, dass es nicht „normal" ist, so viel zu trinken oder sich selber zu verletzen. Aber jede Art der Hilfe hätte bedeutet, dass die Gefahr steigt, dass meine „Tarnung" auffliegt.

Sind psychische Probleme wirklich normaler, als wir denken?
In der Therapie habe ich gelernt, anders mit meinem Inneren umzugehen. Und auch, wie viele Menschen mit ähnlichen Gedanken und Gefühlen kämpfen – mit und ohne Diagnose. Doch aus Scham reden die wenigsten darüber. Bei Zahnschmerzen gehen wir zum Zahnarzt. Aber wenn die Krankheit im Kopf sitzt, suchen wir keine Hilfe. Um diesen Teil unserer Gesundheit kümmern wir uns kaum. Betreiben keine Vorsorge, ignorieren Warnsignale, reagieren mit Scham und Schweigen, damit „bloß keiner etwas mitbekommt". Wenn man bedenkt, dass mindestens ein Drittel aller Deutschen einmal im Leben von einer psychischen Krankheit betroffen ist und wie groß also die Chancen sind, mit diesen Themen in Berührung zu kommen, dann bin ich immer wieder aufs Neue verwundert, wie wenig darüber geredet, aufgeklärt, informiert wird.

Achtsam zu sein hat Ihr Leben gerettet. Warum?
Weil es eine mächtige Waffe ist gegen diesen Kopf, der mich so gerne auf Zeitreisen schickt: der mich in schmerzhafte Erinnerungen wirft oder mir Schreckensszenarien aus der Zukunft präsentiert. Der mich in meinen eigenen Gedanken und Gefühlen im Kreis dreht, bis ich selber nicht mehr weiß, wo oben und unten ist. Achtsamkeit ermöglicht es mir, die Kontrolle darüber zu haben, wo die Gedanken hingehen, welche Bilder auftauchen und somit auch, welche Gefühle. Man kann sich das wie ein großes Stoppschild vorstellen, das ich meinem Gehirn hinhalten kann. „Ja, damals war es ganz schön dunkel. Und ja, ich könnte mir darüber jetzt Sorgen machen. Aber im Moment sitze ich hier, auf diesem Stuhl, draußen fliegt ein Hubschrauber vorbei und ich rieche leckeren Kaffee." Außerdem hat sich durch Achtsamkeit der Blick auf mich selbst verändert. Das Verhältnis, das ich zu mir selber habe. Wo früher reiner Selbsthass war, sind heute Akzeptanz, Verständnis, Nachsicht und Mitgefühl.

Was machen Sie als Botschafterin für seelische Gesundheit?
Ich nutze meine eigene Geschichte, um Türen zu öffnen. Ich habe einen Blog Traveling the Borderline gegründet, gehe in Schulklassen, kooperiere mit der Polizei und organisiere Aktionstage und erzähle, wie es für mich war. Dabei merke ich immer wieder, wie sehr das Thema die Menschen beschäftigt. Aber es braucht jemanden, der anfängt. Und das mache ich. Fragen beantworten, die Google nicht beantworten kann. Und meistens dauert es nicht lange, bis das Gegenüber anfängt zu reden, selber zu erzählen, und jedes Mal bedeutet das für denjenigen eine Erleichterung, Dankbarkeit.

Dominique de Marné litt 15 Jahre unter psychischen Problemen. Sie studierte Kommunikationswissenschaft und Psychologie. Sie ist erfolgreiche Bloggerin, Botschafterin für seelische Gesundheit und Rednerin. Sie lebt in München.

Internet: www.travelingtheborderline.com

Buchtipp:
Warum normal sein gar nicht so normal ist ... und warum reden hilft
Dominique de Marné
Scorpio Verlag