



Gut angepasst und im Innersten geplitzt: Dominique de Marné versteckte ihre seelischen Erkrankungen jahrelang.

FOTO: ARVID UREK

Im Interview: Dominique de Marné propagiert einen besseren Umgang mit der Seele

„Über psychische Gesundheit reden“

VON CORINNA SCHINDLER

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 dem Ritzen zu betäuben. Und sie wird schwer depressiv. 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. Jetzt hat sie ein Buch über ihren Leidensweg geschrieben. Im Interview spricht sie über ihre Gefühle.

Psychische Probleme sind tabu und werden verschwiegen, könnte man meinen. Warum ist das so?

Bei einer Grippe bleiben wir im Bett. 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“. Doch psychisch krank zu sein ist 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. Hätte mir früher jemand et-

was über psychische Gesundheit, über Depressionen und Selbstfürsorge erzählt, hätte ich vielleicht nicht zehn Jahre meines Lebens verloren.

Sie sind Borderlinerin. Was bedeutet das?

Eigentlich kennt das, was Borderline ausmacht, jeder. Gefühlsschwankungen, Anspannung. Aber der Unterschied ist, dass es bei uns Borderlinern intensiver ist. Wie bei einem Lautstärke-regler, 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-Erkrankung wiederum ganz anders erleben.

Niemand hat Ihren emotional instabilen Zustand bemerkt?

Das lag vor allem daran, dass ich alles dafür getan habe, dass niemand etwas merkt. Wenn ich dann alleine war, sah die Sache anders aus. Dann gab es keinen Grund mehr zu spielen und ich bin regelrecht abgestürzt.

Sie waren Jahre lang überzeugt davon, keine Hilfe zu brauchen...

Aus Unwissenheit. Es gab für mich nur die eine Erklä-

rung: dass ich selber schwach, unfähig, falsch bin. Dass dahinter eine Erkrankung stecken könnte, kam mir nicht in den Sinn. Natürlich wusste ich, dass es nicht normal ist, so viel zu trinken oder sich selber zu verletzen.

Psychische Probleme zu haben ist normaler, als wir denken?

Ja, das ist es. Zudem hängen körperliche und psychische Krankheiten oft eng zusammen als uns bewusst ist. Hinter einer Depression kann eine Stoffwechselstörung stecken, hinter häufigen Magenschmerzen eine Angststörung. Wenn man bedenkt, dass mindestens ein Drittel aller Deutschen einmal im Leben von einer psychischen Krankheit betroffen ist, bin ich immer wieder verwundert, wie wenig darüber geredet, aufgeklärt, informiert wird. Ich sehe diese hohen Wahrscheinlichkeiten nicht als Bedrohung, sondern als Chance – rechtzeitig etwas zu unternehmen und gegenzusteuern.

Dominique de Marné: „Warum normal sein gar nicht so normal ist“, Scorpio Verlag, 240 Seiten, 18 Euro