

Einleitung: Raus aus der Hoffnungslosigkeit!

Die Botschaft dieses Buches ist eindeutig und unmissverständlich: Die Genesung von Borderline ist möglich, und zwar nicht etwa nur für Einzelne, sondern sogar für die Mehrzahl. Borderline ist heute »behandelbar«, nein, in vielen Fällen ist diese Erkrankung *gut* behandelbar. Diese klare Botschaft wird durch alle uns heute zur Verfügung stehenden Studien bestätigt und sie deckt sich auch mit der Erfahrung jener zwanzig Personen, die in diesem Buch über ihren Gesundungsweg berichten. Damit ist dieses Buch ein »Mutmachbuch«, das sich gegen die gängigen Vorurteile wendet, die besagen, dass Borderline nicht behandelbar und auch nicht »heilbar« wäre.

Diese Fehleinschätzungen habe auch ich noch während meines Psychologiestudiums in den achtziger und neunziger Jahren vermittelt bekommen. Entsprechend negativ war das Image der Borderline-Erkrankung damals. Kaum eine Fachperson wollte gerne mit »diesen Menschen« arbeiten. Doch auch diese Vorbehalte lösen sich mehr und mehr auf: Borderline ist heute für immer mehr Fachleute eine ganz normale psychische Erkran-

kung geworden, die ihren Schrecken verloren hat. Zentral dazu beigetragen hat die Erkenntnis, dass den Betroffenen tatsächlich geholfen werden kann.

Die hier veröffentlichten Texte zeigen nicht nur, dass eine Genesung möglich ist, sondern auch, wie sie gelingen kann. Während der knapp zweijährigen Arbeit an diesem Buch habe ich mit etwa vierzig »stabil« lebenden Borderline-Betroffenen gesprochen. Sehr neugierig habe ich immer wieder gefragt, was ihnen denn geholfen habe. Dabei bekam ich sehr ähnlich klingende Antworten, von denen in diesem Buch die Rede sein wird: Hilfe gaben Menschen der Umgebung, die den Kontakt nicht abgebrochen haben, Therapeuten, die als Menschen spürbar waren und die Betroffenen als Menschen ernst genommen haben, hinzu kamen die Selbsthilfe sowie die Entscheidung zu mehr Selbstverantwortung.

Gesundung bei Borderline ist, genau wie bei anderen psychischen Erkrankungen auch, ein fortschreitender Entwicklungsprozess. Es geht also um je verschiedene *Gesundungswege*. Dabei ist Gesundung ein Prozess, der niemals abgeschlossen ist. Es gibt kein zu erreichendes Endziel, es gibt nicht jene, die es geschafft haben, und diejenigen, die es nie schaffen werden. Vielmehr steht jeder Borderline-Betroffene an einer anderen Stelle auf seinem Entwicklungsweg – wie im Übrigen jeder von uns! In diesem Buch berichten daher sowohl jene Betroffenen von ihren Erfahrungen, die schon viel Distanz zu Borderline haben und ein erfülltes und zufriedenes Leben führen, wie auch andere, die erst seit Kurzem so stabil leben, dass sie heute keine Klinik mehr brauchen oder Selbstverletzungen für sie überflüssig geworden sind.

Eine nicht ganz so positive Nachricht lautet, dass ein Genesungsprozess bei Borderline keine Frage von einigen Monaten oder

wenigen Jahren ist. Borderline ist eine schwerwiegende psychische Erkrankung und die Loslösung davon ist für viele Betroffene ein Prozess vieler Jahre und manchmal sogar von Jahrzehnten. Die bessere Nachricht lautet: Nicht nur die borderlinetypischen Verhaltensweisen wie Selbstverletzungen, Suizidimpulse oder selbstschädigende Verhaltensweisen reduzieren sich, sondern auch die dahinter stehenden Gefühle wie unerträgliche Leere, Langeweile oder Angst vor dem Alleinsein.

Die meisten Autorinnen dieses Buches habe ich kennengelernt, indem ich Borderline-Therapeuten gebeten habe, ihren genesenen Patienten oder Ex-Patienten von diesem Buchprojekt zu berichten. Einige Betroffene kannte ich bereits und habe sie persönlich angesprochen. Andere haben sich gemeldet, weil sie den Aufruf auf meiner Homepage und in einer Mailingliste gesehen haben. Besondere Mühe habe ich darauf verwandt, männliche Autoren für das Buch zu finden. Mit einer Ausnahme ist es mir leider nicht gelungen.

9

Mein herzlicher Dank für die Unterstützung und für das Vertrauen geht an alle Autorinnen und den Autor dieses Buches sowie an viele andere Betroffene, mit denen ich über ihre Gesundheitserfahrungen sprechen konnte und die mir wichtige Anregungen für dieses Buch gegeben haben. Herzlich danken möchte ich auch Martin Bohus, Hans Gunia, Anja Link und Achim Votsmeier-Röhr sowie vielen niedergelassenen Therapeuten, die bei der Suche nach Autorinnen behilflich waren oder wichtige Informationen beigetragen haben.

Andreas Knuf