

Selbsthilfegruppe - Was bedeutet es für mich?

Mein Name ist Katja, ich bin Borderlinerin.

Ich will hier nicht erklären was eine Borderline-Störung ist. Hierzu gibt es inzwischen ausreichend Fachliteratur. Mein Anliegen an dieser Stelle ist es vielmehr, aus meiner Sicht zu erzählen, was mir der Besuch einer Selbsthilfegruppe bedeutet, wozu ich diese brauche und was sich seither in meinem Leben verändert hat.

Seit frühester Kindheit habe ich mich anders gefühlt, nirgendwo dazugehörig, nicht verstanden und ungeliebt. Immer wollte ich dazugehören, aber ich hatte Angst abgelehnt zu werden. Ich wollte spüren, dass ich geliebt werde, dass jemand mich mag. Mich, so wie ich bin.

Gleichzeitig war ich nicht bereit mich anzupassen. So zu sein wie alle sind. Ich hatte das Gefühl, dann wäre ich nicht mehr ich. Erklären, inwiefern ich mich anders fühle, warum ich immer traurig war, konnte ich nicht. Ich wusste es selbst nicht. Das Leben empfand ich schon sehr früh als so schwierig, dass ich nicht leben wollte. Bereits mit zehn Jahren war mein erster Suizidversuch. „Lieber sterben, um auf diese Weise wenigstens etwas Liebe zu erfahren“, so war meine Einstellung damals.

Ich hab mich selbst nie als ganz empfunden, hab immer jemanden gesucht der für mich da ist. Meine Mutter erzählte mir, selbst im Kleinkindalter wäre ich schon bereit gewesen von ihrem Arm weg zu Fremden zu gehen, nur weil diese freundlich zu mir waren.

Um Liebe und Zuwendung zu bekommen hab ich in meinem Leben immer extremere Dinge getan. Eine Urlaubsreise verweigert – in der Hoffnung hierzu gebeten zu werden, denn dann „sehe/spüre“ ich ja, dass ich geliebt werde. Ich war immer überangepasst – ich hab Regeln eingehalten, die niemals aufgestellt wurden. Ich weiß heute, dass die mehrfachen sexuellen Missbräuche die ich erlebt hab, unter anderem dadurch möglich wurden, dass ich nach Zuwendung gehungert hab. Damit mein Partner mich nicht verlässt, war ich bereit alles zu tun – absolute Hörigkeit bis hin zum „Verkauft“ werden. Ich war der festen Überzeugung genau das brauche ich. So war ich wenigstens für jemanden wichtig. Dafür hätte ich alles getan. Eigene Wünsche und Bedürfnisse gab es nicht. Ich lebte das Leben der jeweiligen Partner nur um zu gefallen, gemocht zu werden. Sobald ein Partner nicht da war - einfach nur nicht anwesend -, brach für mich eine Welt zusammen. Ich hatte das Gefühl von „aller Welt“ verlassen zu sein. Oft reichte es schon, wenn jemand nicht grüßte. Ich fühlte mich wie ein rohes Ei, dass zu Boden geworfen wird.

Um all das auszuhalten, eigene Gefühle nicht zu spüren, dazuzugehören, aber vor allem auch um mich zu zerstören, hab ich süchtig ausagiert. Von Magersucht über Alkohol, Drogen bis hin zu Selbstverletzung. Gleichzeitig konnte ich immer weniger über das reden was mich beschäftigt. Einerseits weil ich es selbst nicht verstand, andererseits weil ich Angst hatte darüber zu reden. Angst ausgelacht, kritisiert, abgewertet oder gar abgestempelt zu werden. Ich fühlte mich selbst ja so verkehrt, anders, verrückt. „Verrückt sein“, bedeutete für mich Abschaum zu sein. Ich fühlte mich schuldig an meinem Zustand, andere kamen ja auch mit dem Leben zurecht, nur ich nicht. Nur ich bin so!

Seit meinem 15. Lebensjahr versuchte ich Hilfe zu bekommen. Aber egal an wen ich mich wandte, immer hatte ich das Gefühl nicht verstanden zu werden. Keiner konnte verstehen wie es in mir drin aussah. Also zog ich mich immer mehr zurück, redete immer weniger, hatte immer mehr Angst vor Menschen, wollte immer mehr „weg“, „kaputt“ sein. Schrie aber gleichzeitig auf meine Weise immer mehr um Hilfe. Immer öfter Selbstmordversuche, stärkere Selbstverletzungen. Von drei Jahren verbrachte ich, mit Abständen, mehr als die Hälfte in Bezirkskrankenhäuser und Therapieeinrichtungen. Und immer wieder dieses Gefühl, keiner versteht mich.

Bis ich dann, mit 36 Jahren zum ersten Mal eine Selbsthilfegruppe kennen lernte.

Bis dahin hatte ich von keinem Arzt oder Therapeuten einen Hinweis auf Selbsthilfegruppen bekommen

Am ersten Abend in der Selbsthilfegruppe erzählten die dortigen Gruppenmitglieder von sich, einfach nur ihre Lebensgeschichten. Absolut ehrlich, ohne Maske, nur ihre Geschichte. Es war für mich das schönste Erlebnis, das ich bis dahin kannte.

Ich war daheim, mehr daheim als ich mich jemals bei meinen Eltern oder bei meinem Mann und meinen eigenen Kindern daheim gefühlt hab.

Schon beim ersten Treffen fühlte ich mich dazugehörig. Ich wusste instinktiv, hier brauche ich mich nicht zu verstellen, muss ich nichts erklären. Hier werde ich nicht kritisiert, oder bekomme zu hören – „Du brauchst doch bloß,“. Das war anfangs auch der Hauptgrund warum ich weiterhin in die Selbsthilfegruppe gegangen bin.

Wenn ich in meinem Umfeld von meinen Problemen erzähle, muss ich alles erklären. In der Selbsthilfegruppe nicht, die Menschen dort kennen die Probleme, weil sie die gleichen oder sehr ähnliche haben. Ich bekomme dort keine Ratschläge, nach dem Prinzip: „wenn ich an Deine Stelle wäre, dann würde ich.....“. Ich kann in der Gruppe alles erzählen, was mir Schwierigkeiten macht und sei es auch noch so „banal“. Es gibt dort keine Kritik. Wenn andere ähnliches kennen, erzählen sie welche Erfahrungen sie gemacht haben, was ihnen geholfen hat. Ich habe die Freiheit, mir selbst auszusuchen welchen Weg ich nachgehen will. Was ich ausprobieren will.

In den Therapien und in den Selbsthilfegruppen habe ich neue Verhaltensweisen erlernt, mit deren Hilfe ich nun besser mit meinem Leben klarkomme. Ich habe meine Bedürfnisse, meine Schwächen, aber auch meine Stärken kennen gelernt.

Immer wieder passiert es mir aber, dass ich im Alltag wie früher reagiere, fühle oder denke. Dass alte Gefühle hochkommen. Da nutzt das beste Wissen aus den Therapien nichts.

Es ist für mich wie mit einer Fremdsprache. Meine alten Verhaltensweisen sind wie meine Muttersprache, die kann ich. Ohne Nachzudenken sind die alten Lösungsmöglichkeiten und Reaktionen da, wie die Worte in meiner Muttersprache.

Die neu erlernten Verhaltensweisen – die, die mir helfen– sind wie eine Fremdsprache. Ich muss sie immer wieder üben, wiederholen, wie Vokabeln. Ich kann neue Verhaltensweisen in einer einmaligen Therapie zwar erlernen, aber sie „sitzen“ nicht. Damit sie genauso sicher abrufbar werden wie meine Muttersprache, muss ich immer wieder üben. Bei diesem Üben hilft mir die Selbsthilfegruppe. Diese intensive Übungsmöglichkeit „auf Dauer“, kann kein Arzt, Therapeut oder keine Therapie bieten. Selbst wenn sie es wollten. Es wäre zu Arbeits-, Zeit- und Kostenaufwendig.

Selbsthilfegruppen kann ich je nach Bedarf und Angebot ein- oder auch mehrmals in der Woche aufsuchen. Außerhalb der Gruppenzeiten kann ich mit den Freunden/Freundinnen aus der Gruppe telefonieren oder mich treffen.

Hierdurch habe ich Dinge gelernt, die mir früher absolut unmöglich erschienen. Ich habe mich kennen gelernt und Strategien entwickelt, mit meinem Leben nicht nur klarzukommen, sondern zufrieden zu leben. Ich hab gelernt von mir zu erzählen, meine Probleme zu lösen, anstatt vor ihnen davon zu laufen..

Seit neun Jahren lebe ich mittlerweile ohne süchtig auszuagieren, ohne mich selbst zu verletzen. Ich kann mit meiner Krankheit leben und sage inzwischen „Ja“ zum Leben.

Gleichzeitig erlebe ich in der Gruppe immer wieder, dass ich eben nicht die einzige auf der Welt bin, die so ist wie ich mich fühle, anderen geht es genauso oder ähnlich.

Genau diese Erfahrung brauche ich so dringend. Wie Luft zum atmen.

Heute weiß ich, alles was ich in den Therapien gelernt hab, war wichtig und richtig. Ich benötige nach wie vor noch zusätzliche therapeutische Unterstützung.

Annehmen kann ich jedoch am ehesten das, was mir Menschen erzählen, die ähnliches erlebt haben. Und diese Menschen treffe ich in einer Selbsthilfegruppe.