

# GROSSER ZULAUF ZU DEN BORDERLINE-SEMINAREN DES TRIALOGVEREINS WINTERTHUR

Im Herbst 2008 gründete der Trialogverein Winterthur das erste Borderline-Seminar der Schweiz. Das Interesse war so gross, dass ein zweites Seminar bereits durchgeführt wurde und ein drittes in Planung ist. Der Austausch in einer entspannten und respektvollen Atmosphäre wird von allen Beteiligten als Bereicherung empfunden.

Von Franca Weibel

Der Trialogverein in Winterthur hat es sich zur Aufgabe gesetzt, den Austausch von Angehörigen, Betroffenen und Fachleuten über psychische Krisen zu fördern und führt seit Langem ein Psychose-Seminar. Vor einigen Jahren machten wir uns Gedanken darüber, ob es nicht auch zu anderen Erkrankungen solche Seminare bräuchte, so etwa zur Borderline-Störung. Zur selben Zeit las ich das Buch „Leben auf der Grenze“ von Andreas Knuf, in welchem er die Gründung von Borderline-Seminaren thematisiert. Als ich las, dass in Deutschland schon seit einiger Zeit trialogische Seminare zum Thema Borderline durchgeführt werden und auf grosses Interesse stossen, war ich mir ganz sicher: Auch die Schweiz braucht ein trialogisches Borderline-Seminar! Kurz darauf nahm ich mit Pro Mente Sana Kontakt auf. Mein Wunsch, ein Borderline-Seminar aufzubauen, wurde mit Begeisterung aufgenommen.

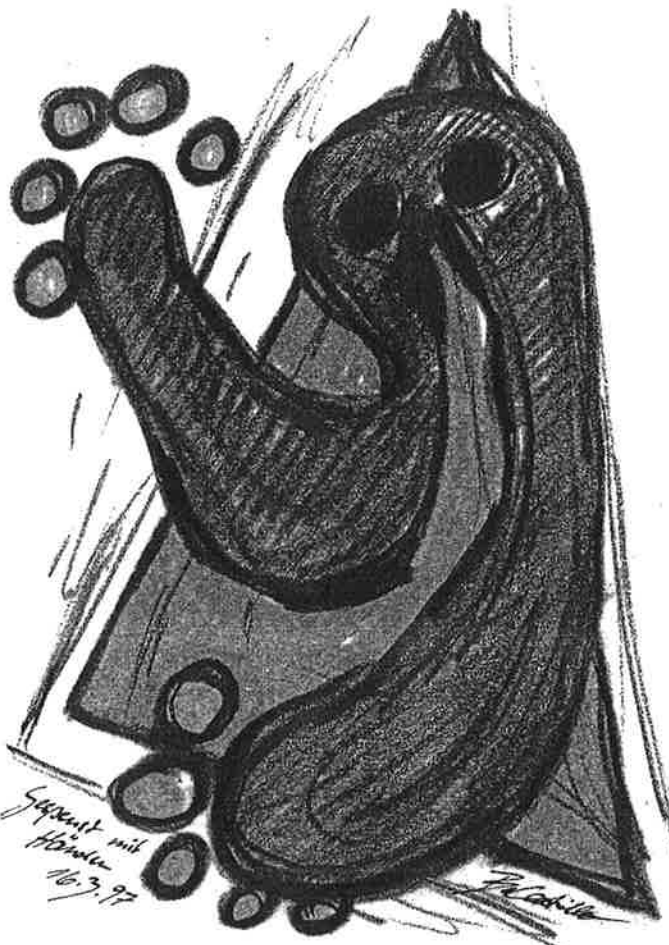
## DER ZULAUF WAR ÜBERWÄLTIGEND

Mit Unterstützung von Pro Mente Sana organisierte der Trialogverein Winterthur eine Impulsveranstaltung, die im Sommer 2007 stattfand und an der etwa 170 Interessierte teilnahmen. Wir waren überwältigt von diesem Zulauf – der Raum in der alten Kaserne in Winterthur platzte schier aus den Nähten. Wir freuten uns, dass Anja Link aus Nürnberg kommen konnte. Sie leitet die Kontaktstelle Borderline-Trialog, die die Vernetzung der Borderline-Seminare im gesamten deutschsprachigen Raum übernommen hat. Ich denke auch gerne an die Ausführungen von Marlene Bucher zurück. Sie präsentierte ihre Maturarbeit, in der sie ihre eigene Erkrankung thematisierte, Interviews mit anderen Betroffenen durchführte und daraus eine berührende DVD erstellte. Das Fazit dieser Impulsveranstaltung war ganz eindeutig: Es sollte so bald wie möglich ein Borderline-Seminar gegründet werden.

Nach der Vorbereitungsphase war es dann letzten Herbst endlich so weit: Das erste trialogische Borderline-Seminar der Schweiz öffnete seine Tore. Rosmarie Hug, Vorstandsmitglied und engagierte Angehörige, übernahm die ganze Koordination. Sie nahm die Anmeldungen entgegen, sorgte dafür, dass die Teilnehmenden aus aller drei beteiligten Gruppen in etwa gleich stark vertreten waren. Sie hatte auch die unangenehme Pflicht, vielen InteressentInnen mitzuteilen, dass sie sich bis zum nächsten Seminar würden gedulden müssen, so gross war der Andrang. Das erste Seminar durfte ich zusammen mit Peter Schwegler moderieren. Für mich war dies eine grosse Bereicherung, da er Vater einer Betroffenen und zugleich Fachperson ist und somit eine differenzierte Sicht mitbrachte. Für uns beide war dieses erste Borderline-Seminar eine ganz neue Erfahrung und Herausforderung.

## MOUNT EVEREST-BESTEIGUNG OHNE SAUERSTOFFMASKE

Wenn ich gefragt werde, worin sich die Moderation eines Borderline-Seminars von derjenigen eines Psychoseseminars unterscheidet, antworte ich meist mit einem Beispiel: Da ich nicht ganz schwindelfrei bin, ist für mich eine Bergbesteigung – sprich: das Leiten eines Psychoseseminars – bereits eine grosse Leistung. Das



## VOM PSYCHOSESEMINAR ZUM BORDERLINE-TRIALOG

Seit 1989 sind im deutschsprachigen Raum über 100 Psychoseseminare entstanden, davon zwölf allein in der Schweiz. In Hamburg feierte die Trialog-Bewegung gerade ihr 20-jähriges Bestehen. Über all die Jahre blieb die Grundidee die gleiche: Angehörige, Fachleute und Betroffene tauschen sich gleichberechtigt über ihre Erfahrungen aus.

In den Seminaren zeigte sich immer wieder, dass Menschen mit unterschiedlichen Erkrankungen ganz verschiedene Erfahrungen machen. So entstand die Idee, einen eigenen Trialog für Borderline-Betroffene zu gründen.

Pro Mente Sana hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Trialogbewegung nach Kräften zu fördern. Daher hoffen wir, gemeinsam mit lokalen Partnern auch in anderen Städten Borderline-Seminare auf die Beine stellen zu können. Wir suchen Betroffene, Angehörige und Fachleute, die an der Gründung eines Seminars in ihrer Region interessiert sind.

Die konkretesten Planungen gibt es derzeit für den Kanton Thurgau. Hier werden vor allem noch Angehörige und Betroffene für den Aufbau einer Kerngruppe und für die Mitarbeit an einer Impulsveranstaltung gesucht. Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Ursula Stocker, Psychologin lic.phil., Tel. 044 563 86 04, E-Mail: u.stocker@promentesana.ch

Moderieren eines Borderline-Seminars empfinde ich jedoch geradezu als Mount Everest-Besteigung ohne Sauerstoffmaske. Ich kann nicht genau erklären, worin der grosse Unterschied liegt, ich denke aber, dass er mit der emotionalen Auseinandersetzung mit diesem Thema zu tun hat.

Ich ertappe mich immer wieder dabei, wie ich viele der Aussagen von Betroffenen auf mich beziehe und mich dann jeweils zu fragen beginne, ob ich nicht doch auch – und sei es nur ein klein wenig – eine „Borderlinerin“ bin? Solche Gedanken hatte ich beim Thema Schizophrenie niemals, da ich mich mit diesen Symptomen nicht identifizieren kann. Aber ganz ehrlich: Wer war noch nie so richtig wütend, mit allem Drum und Dran? Wer kennt keine Gefühlsschwankungen oder den Wunsch, jemanden, den man lieb hat, ohne Retourbillet auf den Mond zu schiessen, um diese Gedanken kurz darauf gleich wieder zu bereuen? Es ist oft Rosmarie Hug, die das laufende Seminar mitmoderiert, die mich wieder auf den Boden zurückholt mit ihrer Gelassenheit. Es sind aber auch die vielen berührenden Berichte, die wir hören. Berichte, die uns klar machen, um wie viel stärker solche Emotionen oder Gefühlsausbrüche bei Menschen mit einer Borderlinestörung sein können. Wenn uns Fachpersonen

deren Erlebensweise zum Beispiel mit dem Bild eines VW-Käfers beschreiben, der einen Porschemotor, aber keine Bremsen besitzt, bekommen wir den Hauch einer Ahnung davon, was Betroffene wirklich durchmachen. Verstehen – nein, verstehen will und kann ich gar nicht. So viel habe ich begriffen und ich kann auch gut nachvollziehen, dass wir Betroffene masslos ärgern mit Aussagen wie: „Ich verstehe dich“ oder „Du, das kenne ich auch“. Denn es ist eben nicht so einfach.

## DIE OFFENHEIT DER BETROFFENEN IST EINE BEREICHERUNG

Inzwischen haben wir schon das zweite Seminar durchgeführt und die Nachfrage ist so gross, dass ein weiteres bereits in Planung ist. Da ich jetzt den Vergleich habe, kann ich ohne rot zu werden sagen: Die TeilnehmerInnen der beiden Seminare sind einfach der Hammer! Diese Offenheit, diese Bereitschaft, uns einen Einblick zu gewähren, mit so klaren Schilderungen – was für eine Bereicherung!

Erstaunlicherweise haben wir in beiden Seminaren mehrere Frauen, die zusammen mit ihren Müttern daran teilnehmen und das funktioniert so gut, dass ich jedes Mal staunen muss und ja, ich gebe es zu, ab und zu auch ein wenig neidisch bin. Was auch ganz erstaunlich ist, ist die Tatsache, dass sich Fachpersonen und Betroffene oft schon aus der Klinik oder aus dem DBT-Programm (eine speziell für Borderline-PatientInnen entwickelte Therapie) kennen und ich kann sagen, dass ich noch nie eine böse Bemerkung oder eine zynische Äusserung gehört habe. Ganz im Gegenteil, die Fachpersonen werden gelobt und geschätzt. Dies führt zu einer entspannten und respektvollen Atmosphäre, in der sich alle Beteiligten sehr wohl fühlen. Überhaupt stelle ich immer wieder fest, dass Therapien, Klinikaufenthalte, ja sogar die Einnahme gewisser Medikamente nicht als negativ empfunden werden. Woran mag das liegen? Vielleicht an der Tatsache, dass sich Betroffene freiwillig auf eine Therapie einlassen können? Oder liegt es daran, dass eine Borderlinestörung primär nicht medikamentös behandelt werden kann, sondern mit Gesprächen, Therapien, Skills-Trainings und anderem begleitet wird.

Es wird wohl so sein, denn wenn ich mir das so überlege, empfinde ich ganz viel Menschlichkeit in der Art, wie diese Krankheit behandelt wird, eine Menschlichkeit, die sich wohl alle psychisch kranken Menschen wünschen würden.



Franca Weibel ist Präsidentin des Trialogvereins Winterthur, Mitglied des Stiftungsrates von Pro Mente Sana und Moderatorin des Borderline-Trialogs. Ausserdem begleitet sie eine Gruppe für Angehörige von Borderline-Betroffenen.