

Erfahrungsbericht

Resilienz bei Trauma & Borderline

von Sandra Jonas

Eingereicht für „reden! statt schweigen“ 2025 zum Veranstaltungsthema:

Wie viel Spaltung verträgt der Mensch, wie viel die Gesellschaft?

– **Über die Kraft der Resilienz** –

In meiner Entwicklung als Jugendliche hatte ich an vielen Ecken zu kämpfen und meine Resilienz war sehr gering.

Nach einem traumatischen Verlust durch den Suizid meines Vaters und familiärer Probleme verstand ich nicht, warum ich meine halbe Familie nicht mehr sehen durfte. Ich war damals neun Jahre alt. Als dann ein neuer Mann ins Leben meiner Mutter trat und wir aufs Dorf zogen, brach mein restliches soziales Umfeld zusammen.

Die Folgen waren sozialer Rückzug, Mobbing in der neuen Schule, starke Ängste, Verunsicherungen und schwere Depressionen mit diversen unterschiedlichen Facetten an Symptomen, die auf psychische Probleme hindeuteten, ohne dass ich psychologische Hilfe bekam. Das hieß auch, dass meine emotionale Widerstandskraft gegen null ging und ich sie nicht erlernen konnte.

Erst viele Jahre später, nach langjähriger Therapie, kann ich nun Faktoren benennen, die dazu führten. Fehlende soziale Strukturen, den Verlust von Freunden sowie Mobbing in der Schule und das Gefühl, keine Liebe zu bekommen trugen zu meiner fehlenden Resilienz bei. Dazu beschäftigten mich die unverarbeiteten Verluste von meinem Vater und meiner Familie.

Ohne professionelle Unterstützung fehlte es mir an Aufklärung, um mich mit diesen Themen wirklich auseinanderzusetzen. Ich frage mich manchmal, ob das auch den alten Strukturen des DDR-Regimes geschuldet ist.

All dies resultierte in meinem damals fehlenden Selbstvertrauen, sozialer Isolation und einer fehlenden Tagesstruktur. Ich verspürte keine Freude am Leben, stattdessen Selbsthass. Dies hatte meine psychische Dysregulation und psychische Erkrankung zur Folge. Ich litt an Magersucht und Schlafstörungen. All das, in einer Zeit, in der man normalerweise in die Pubertät kommt.

Allein die Tatsache, dass ich finanziell abgesichert war und ein Dach über dem Kopf hatte, hat mich die Zeit überleben lassen.

Mit 17 Jahren bin ich dann nach Hamburg gezogen, um eine Ausbildung zu beginnen. Aufgrund der mangelnden Entwicklung mündete der Versuch logischerweise in einer kompletten Krise. Ich hatte schließlich auch nie gelernt Resilienz aufzubauen. Danach bekam ich endlich die Unterstützung, die ich schon vorher so dringend brauchte und durfte später, nach Jahren der Stabilisierung, ganz langsam anfangen, meine emotionale Widerstandsfähigkeit aufzubauen. Dabei haben mir viele Prozesse und Unterstützung geholfen.

Durch stationäre Kriseninterventionen und später auch Dialektisch-Behaviorale-Therapie (DBT) sowie die Integration in einer stationär betreuten Wohngruppe erfuhr ich Unterstützung. Im ambulanten Bereich haben mir Angebote wie Ergotherapie, Psychotherapie und viele andere geholfen. Dazu zählte auch die ärztliche Anbindung und Medikamentengabe zur Angst- und Stressreduktion. Darüber hinaus lernte ich mich selber besser kennen, entdeckte Sport zur Emotionsregulation, meine kreative Seite und Tierhaltung als eine wichtige Stütze.

All das förderte meinen Selbstwert und gab mir Identität. Der Aufbau eines sozialen Umfeldes schaffte Vertrauen und Rückhalt. Freunde, der offene Treff der ambulanten Sozialpsychiatrie, mein Sportverein aber auch eine gute Nachbarschaft halfen. Hoffentlich darf ich diese Erfahrung auch irgendwann in der Arbeitswelt machen.

Für meine Resilienzentwicklung habe ich wichtige Techniken wie Achtsamkeit, geregelte Strukturen, einen selbstbestimmten Lebensstil und eine Besinnung auf die positiven Dinge im Leben erlernt. Das trainiert auch meine Arbeitsfähigkeit und ich lerne, Verantwortung zu übernehmen.

Trotz alledem ist und bleibt es ein laufender Prozess, mit Aufs und Abs, der immer wieder angepasst und ausgebaut werden muss. Denn Resilienz heißt für mich auch, dass ich mich immer weiter entwickeln darf. Mein nächstes größeres Ziel ist die Qualifizierung zur Genesungsbegleitung.