

ANSELM GRÜN  
DONATA MÜLLER

# Die eigene Mitte wiederfinden

Mit Borderline und innerer Zerrissenheit  
umgehen – spirituelle Impulse

**HERDER**

ich darüber etwas geschrieben hätte. Denn auch ihre Tochter, ihr halbwüchsiger Sohn oder ihr Ehemann sei davon betroffen, und sie wüssten sie sich keinen Rat, wie sie damit umgehen könnten. Die Therapie habe bisher auch nicht geholfen. Oder aber sie erzählen, dass die Betroffenen die Therapie ablehnen und sagen, sie seien gar nicht krank. Nicht *sie* hätten Probleme, sondern die anderen. *Diese* würden die Realität falsch sehen.

Ich habe lange gezögert, etwas über Borderline zu schreiben, weil

ich nur einige Male unmittelbar mit Borderline-Betroffenen zu tun hatte. Doch dann sprach ich öfter mit meiner Nichte Donata Müller, die Ärztin ist und in der Kinder- und Jugendpsychiatrie arbeitet. Bei den Jugendlichen, mit denen sie zu tun hat, ist Borderline weit verbreitet. So wage ich es, zusammen mit ihr und basierend auch auf ihrer Erfahrung doch ein Buch darüber zu schreiben. Ich selber möchte und kann mich im Folgenden natürlich nicht über die psychologische Therapie von Borderline auslassen. Darüber gibt

es viel Fachliteratur. Aber meine Nichte wird in ihren Beiträgen (die durch den kursiven Satz zu erkennen sind) über die psychologische Dimension und über die Therapie von Borderline schreiben und so immer wieder fachliche Bezüge herstellen.

Für mich gab es zwei Beweggründe, dieses Buch zu schreiben: Der erste war, aufzuzeigen, dass die typischen Krankheitssymptome, die wir bei sogenannten »Borderline-Persönlichkeiten« vorfinden, ein Spiegel sind für uns alle. Viele

Menschen erleben ähnliche emotionale Schwankungen. Sie wundern sich, dass ihre Stimmung auf einmal von Hoch auf Tief umkippt und dass sie einen Menschen, den sie lieben, auf einmal beschimpfen oder ihn in der Phantasie sogar umbringen könnten. Und sie haben ähnlich wie Borderline-Klienten ihre eigene Mitte verloren. Sie sagen mir im Seelsorgegespräch: »Ich habe meine Mitte verloren. Ich habe mich selbst verloren. Ich kenne mich selber nicht mehr aus mit mir. Ich weiß nicht mehr, wer ich bin.

Und ich erschrecke manchmal vor mir selber, wenn ich spüre, wie schnell meine Stimmung kippen kann.«

Auch für diese Menschen, die nicht im medizinischen Sinn krank sind, ist dieses Buch geschrieben. So können Leser und Leserinnen, die sich für die eigene Seele interessieren, in diesem Buch sich selber besser kennen lernen und auch für sich Wege der inneren Heilung finden.

Der zweite Beweggrund für dieses Buch war, den Menschen mit einer Borderline-Störung Wege